



Každý kilometr se počítá. Akce Pohybem pro Paraple již potřetí pomůže vozíčkářům

Centrum Paraple přichází s jarní výzvou: „Překonejte sami sebe a utkejte se s časem, kamarády nebo svou pohodlností. Pomozte pohybem těm, kteří to potřebují.“

Do letošního ročníku charitativní akce Pohybem pro Paraple se mohou lidé zapojit od 1. 5. do 25. 5. 2023. Nerozhoduje kondice ani místo, jen chuť podpořit dobrou věc. Registrace je již spuštěna.

#pohybemproparaple #behproparaple #behamparaple #pomahamenajitcestudal

Během celého trvání projektu mohou lidé chodit, běhat či jezdit. Kdekoli a kdykoli. Svým zapojením mohou překonat sami sebe a také podpořit činnost Centra Paraple, které už dvacet devět let pomáhá lidem s poškozením míchy.

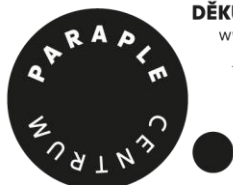
Jak to funguje? Klikněte na [registraci](#), vyberte si kategorii a aktivitu, do které se zapojíte. Můžete chodit, běhat, jezdit na kole nebo bruslích, jít se projít se psem či s kočárkem. Důležitá je jen celková vzdálenost, kterou za (téměř) celý květen zdoláte. Čím více, tím lépe. Každý pohyb si jednoduše změřte svou oblíbenou aplikací nebo sportovními hodinkami a nahrajte výsledek. Pokud překonáte nejen sebe, ale i ostatní, získáte hodnotné ceny od partnerů akce.

Cena startovního je 199 Kč. Veškerý výtěžek z akce Centrum Paraple použije na zajištění služeb lidem, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu.

„Poškození míchy rozhodně neznamená jen nemožnost chodit. Člověk s míšní lézí má často zasaženou i hybnost horních končetin, a musí se tak naučit mnoho věcí jinak, nově. Třeba i takové samozřejmosti jako dostat se ráno z postele, obléci se nebo uvařit si čaj. To a mnohem více se může znovu naučit během sociálně-rehabilitačního pobytu u nás,“ říká David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Vyhlášení výsledků jednotlivých kategorií se uskuteční v rámci tradiční sportovní-spoločenské akce **Běh pro Paraple**, která se bude konat **27. 5. 2023** v Malešickém parku v Praze 10.

Tradici **Běhu pro Paraple** založil v roce 1999 spisovatel, novinář, textař a básník Michal Horáček. V nedávných pandemických letech se Centrum Paraple rozhodlo pro „virtuální“ variantu Běhu a vznikla tak akce **Pohybem pro Paraple**, která oslovila širokou komunitu nejen běžců, ale i chodců, cyklistů, koloběžkářů apod. V roce 2022 se do ní zapojilo **1317 registrovaných účastníků**. Nyní se obě akce doplňují.



Pomáháme najít cestu dál

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM
www.paraple.cz | [f](#) [t](#) [@](#) [in](#)

HLAVNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR





Tisková zpráva | 7. 3. 2023, Praha

Více informací o akcích **Pohybem pro Paraple** i **Běh pro Paraple** najdete na webových stránkách www.behproparaple.cz.

„Myslím, že naši klienti a lidé, kteří se pravidelně hýbou, mají společnou silnou vůli a často i zaměření na určitý cíl. Proto věřím, že je naše jarní výzva osloví a že nás zakoupením startovního podpoří, abychom mohli i nadále co nejlépe pomáhat všem, kteří se po poškození míchy chtějí vrátit zpátky do aktivního života. Každý kilometr i každá koruna se počítá,“ uvedl David Lukeš, ředitel Centra Paraple.

Kontakt pro média: Jarmila Vrzalová, tel.: +420 774 980 918, e-mail: jarmila.vrzalova@paraple.cz.

O Centru Paraple

Centrum Paraple je obecně prospěšná společnost založená Zdeňkem Svěrákem a občanským sdružením Svaz paraplegiků. Od roku 1994 pomáhá lidem s poškozením míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu. Poskytuje jim zejména pobytovou službu sociální rehabilitace. Z hlediska nabízených služeb je Centrum Paraple jediné zařízení svého druhu u nás.

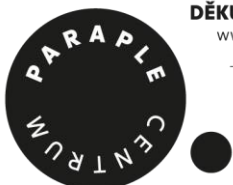
Tým odborníků složený ze sociálních pracovníků, psychologů, ergoterapeutů, instruktorů nácviku soběstačnosti, fyzioterapeutů, pohybových terapeutů, zdravotníků, osobních asistentů a dalších spolupracovníků vytváří spolu s klientem individuální plán jeho rozvoje.

Společně řeší vše, co život s míšním poškozením přináší, ať už se jedná o prevenci zdravotních komplikací, péči o tělo, sebeobsahu a soběstačnost, výběr a nastavení kompenzačních pomůcek, mezilidské vztahy, zaměstnání, vzdělávání, či trávení volného času.

Cílem je klientova celková adaptace na život s míšním poškozením tak, aby vnímal svůj život jako hodnotný a naplněný, a jeho podpora v samostatnosti a osobní nezávislosti nejen v denních činnostech, ale i v rozhodování o vlastním životě.

Více informací na www.paraple.cz.

Hlavním partnerem akce je AUTO-POLY spol. s r.o.



Pomáháme
najít cestu dál

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM
www.paraple.cz | [f](#) [t](#) [@](#) [in](#)

HLAVNÍ PARTNERI



VEŘEJNÝ SEKTOR

