

Představujeme:

ParaCENTRUM Fenix

Roztáčíme život naplno

ParaCENTRUM Fenix, z. s., je nezisková organizace, která od roku 2004 pomáhá lidem po úrazu míchy.

„Naším cílem je, aby každý, kdo utrpěl úraz, mohl žít co možná nejvíce podle svých představ a byl co nejméně závislý na pomoci okolí,“ říká ředitel spolku Michal Odstrčil, který zde před deseti lety začal „od píky“ jako osobní asistent.

„Našimi klienty jsou především lidé na vozíku. Bezprostředně po úrazu naráží člověk na problémy, s nimiž se zpravidla sám nedokáže vypořádat. Kromě psychické újmy se musí potýkat s řadou nových situací. Náhle musí řešit, kde bude bydlet, jak si správně vybrat kompenzační pomůcky, musí se na někoho obrátit při kontaktech s úřady, nezářídka řeší právní záležitosti, které s úrazem souvisí. A v neposlední řadě se pak obvykle musí vzdát dosavadní práce a poohlížet se po nové, vyhovující jeho zdravotnímu stavu. Naši zaměstnanci umí lidem s postižením ve všech těchto oblastech poradit.“

Brněnské ParaCENTRUM Fenix má 200 členů (z toho 140 vozíčkářů), 50 zaměstnanců (z toho je přibližně půlka brigádníků) a asi 300 klientů, z nichž třetina čerpá služby pravidelně.

„S mottem ‚Roztáčíme život naplno‘ pomáháme lidem po poranění míchy a jejich blízkým při návratu do aktivního života,“ vysvětluje Michal Odstrčil a uvádí čtyři zlaté zásady centra: prosazuje **individuální přístup** s ohledem na osobní potřeby a cíle, **respektuje soukromí** a osobní prostor, nevy nucuje, ale **podporuje osobní iniciativu** a **přizpůsobuje služby potřebám** i denním dobám, které jsou nejvíce vyžadovány.



Michael Odstrčil a Michaela Vařeková (fundraiserka ParaCENTRA Fenix)



Snímek z tělocvičny fyzioterapie

A odkud získává centrum prostředky na svou činnost?

„Jako nezisková organizace jsme součástí komunitního plánování města Brna a Jihomoravského kraje. Jsme úspěšnými řešiteli grantových projektů z Magistrátu města Brna, Jihomoravského kraje, MZ a MPSV, takže prostředky získáváme z dotací. Dále pak z plateb za služby, z výtěžku činnosti Sociálního podniku Fenix a také od malých nebo individuálních sponzorů a z příspěvků členů ParaCENTRA Fenix. A na řadě nejrůznějších akcí pak tyto prostředky proměňujeme na dobré skutky.“

Ladislav Loebe:
Žil jsem možná trochu divoce

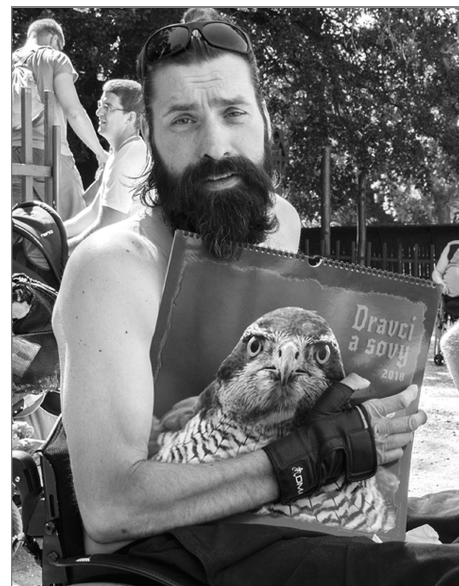
Před úrazem pracoval tehdy ještě třidvacetiletý Ladislav Loebe jako vyhazovač v nočním podniku.

„Žil jsem možná trochu divoce. Hodně času jsem věnoval sportu a rád jsem jezdil rychle v autě,“ popisuje svůj život před úrazem. Ovšem právě tato poslední vášeň mu obrátila život naruby. V roce 1999 měl Ladislav vážnou autonehodu, následkem které se ocitl na ortopedickém vozíku. „Jel jsem sám a neměl zapnutý pás. Podle toho to také dopadlo,“ dodává.

Po úrazu následovala dlouhodobá rekonvalescence: šest měsíců v Úrazové

nemocnici v Brně a další tři měsíce v Hamzově odborné léčebně v Luži-Košumberku. Následně se vrátil do reality každodenního života, ovšem s diagnózou kvadruplegie.

„Asi rok jsem se dával psychicky do kupy a dalších přibližně pět let fyzicky,“ hovoří o svém tehdejšímu stavu Ladislav. Ve Znojmě, kde bydlel společně s rodiči, každý den dojížděl na cvičení. Jakmile se trochu sžil s ortopedickým vozíkem, intenzivně na něm jezdil po nedalekém sídlišti. „Jak se říká, že chůze je nejzdravější pro člověka, tak pro vozíčká-



Ladislav Loebe, předseda spolku

ře je to asi jízda na vozíku. Díky tomu jsem byl víc fit a zároveň jsem mohl přemýšlet a vymýšlet co dál.“ Rozhodl se pro studia na Obchodní akademii v Žatci. „Byla sice daleko, ale tehdy to byla jediná střední škola, kterou jsem mohl studovat externě,“ vysvětluje Ladislav.

V roce 2009 úspěšně odmaturoval a ve stejné době se v jeho životě poprvé objevuje ParaCENTRUM Fenix – jezdí do něj cvičit a zúčastňuje se nejrůznějších společenských akcí.

„Fenix mi pomohl nejvíc v tom, že jsem se dostal na vysokou školu. Tehdy mě paní doktorka Vašíčková seznámila s Karlem Sobolem, který pracoval ve středisku Teiresiás (Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky na Masarykově univerzitě, pozn. red). Karel mě dostal do přípravy na přijímačky a pomáhal mi s přijetím na Právnickou fakultu Masarykovy univerzity.“

Při studiu vysoké školy Ladislav získal v Brně byt a začal se mimo jiné aktivněji zapojovat do činnosti ParaCENTRA Fenix. Nejprve jako klient, poté jako právník – student. A postupem času se vzájemná spolupráce rozvinula natolik, že se Ladislav Loebe stal předsedou i právníkem ParaCENTRA Fenix.

Unikátní rozsah služeb

Přehled aktivit ParaCENTRA Fenix

■ Aktivizační cvičení s terapeutem

Jedná se o individuální cvičení s terapeutem v délce 50 minut. Zde probíhá zejména trénink fyzické kondice, trénink stability trupu a různá posilovací a protahovací cvičení.

■ Asistence při službách

Klientům využívajícím ambulanti služby zajišťuje centrum asistenci při úkonech péče o vlastní osobu, při přesunu z automobilu či při využívání různých rehabilitačních přístrojů.



Součástí rekondičních pobytů je i skupinové cvičení



Přednášky a osvětová činnost

■ Bezbariérová přeprava

Přepravu realizují tři bezbariérově upravené automobily. Přeprava probíhá v Brně a jeho blízkém okolí.

■ Bezbariérové cestování

Všechny cestopisy jsou prověřené osobami na vozíku.

■ Bezbariérový byt

Nabídka možnosti přechodného ubytování v bezbariérovém bytě 3+1, společně s pečující osobou a až na šest měsíců.

■ Fitness a posilovna

Posilovací přístroje jsou v centru speciálně uzpůsobeny pro potřeby osob na vozíku. Konkrétně se jedná o veslařský treňažér Concept2, posilovací věž REHA 90, boxovací pytel, rotoped KRANKcycle, posilovací lavice na bench press spojená s vertikální kladkou a další přístroje a nářadí. Samozřejmostí jsou vyškolení zaměstnanci, kteří v roce 2016 úspěšně absolvovali akreditovaný kurz „Instruktor fitness“.

■ Návčik s instruktorem soběstačnosti

Při návčiku předává instruktor klientovi své osobní zkušenosti s jednotlivými úkony, které souvisí s mobilitou na vozíku, oblékáním a běžnými každodenními činnostmi.

■ Návčik soběstačnosti s ergoterapeutem

Patří sem například trénink stability trupu, trénink přesunů (horizontální, vertikální), trénink oblékání, efektivní ▶

Věřejný závazek ParaCENTRA Fenix

Posláním ParaCENTRA Fenix (dále jen „PCF“) je pomoc lidem s tělesným postižením v důsledku získaného poškození míchy a jejich blízkým při vyrovnávání se se získaným postižením a v návratu zpět do života. Za tímto účelem PCF poskytuje sociální, zdravotní a jiné služby. Jedná se o činnosti, které klientům z různých důvodů nemohou poskytnout jejich blízcí. PCF dále působí na celou společnost s cílem dosažení lepšího společenského začleňování a celkové zvýšení kvality života cílové skupiny. Užívá k tomu například ovlivňování legislativy, preventivní aktivity, všeobecnou osvětu a další nástroje.

Hlavním cílem PCF je, aby každý klient mohl vést v rámci svých možností plnohodnotný život.

Díličí cíle jsou:

- usnadnit klientovi po spinálním traumatu přechod z institucionální péče do domácího prostředí;
- udržovat, popř. rozvíjet zbytkový potenciál klienta se získaným poškozením míchy,
- podporovat soběstačnost,
- pomáhat při akceptování nové sociální situace,
- udržovat a rozvíjet sociální dovednosti,
- umožnit sdílení a vyměňování zkušeností a informací,
- pomoc při uplatňování nových práv a nároků.

jízdy na vozíku nebo také trénink jemné motoriky.

■ Poradenství z oblasti fyzioterapie

Dozvíte se, jak pracovat se svým tělem při běžných denních činnostech, aby nedošlo k přetěžování některých svalových skupin, kloubů a šlach. Poradenství se vztahuje na samotné osoby na vozíku i na pečující osoby.

■ Právní poradenství

Je určeno osobám, které se v rámci jakékoliv životní situace spojené s životem na vozíku dostaly do kolize s právním řádem.

■ Přednášky a besedy

Témata přednášek jsou vybírána tak, aby měla přímou vazbu k problémům lidí na vozíku. Nabízí se i besedy pro základní a střední školy.

■ Psychologické poradenství

Služba psychologického poradenství pomáhá lidem s poraněním míchy při vyrovnávání se s novou životní situací, která představuje v životě člověka také zvýšenou psychickou zátěž. Služba je určena nejen klientům, ale také jejich pečujícím osobám.

■ Nájem kompenzačních pomůcek

Je určen primárně osobám z cílové skupiny Fenixu, tedy osobám se získaným poškozením míchy.

■ Osobní asistence

Služba osobní asistence pomáhá lidem kompenzovat omezení vyplývající z jejich zdravotního stavu tak, aby mohli žít co nejvíce podle svých představ, zachovat si samostatnost, nezávislost a důstojnost a setrvat ve svém domácím prostředí.

■ Poradenství v bezbariérovosti

Umožňuje přizpůsobit staré bydlení novému životu. Zvyšuje soběstačnost úpravou prostředí, ve kterém se nejčastěji vozíčkáři pohybují.

■ Poradenství z oblasti kompenzačních pomůcek

Na výběru kompenzačních pomůcek se podílí jak ergoterapeut, tak sám klient.

■ Poradenství pro návrat na pracovní trh

Podpora při vstupu či návratu k pracovnímu životu, pomoc se psaním životopisu a motivačního dopisu i s přípravou na pohovor, partnerství při řešení pracovních problémů.

■ Poradenství správného sedu na vozíku

Při tomto poradenství se vždy vychází z cíleného vyšetření sedu klienta. Ergoterapeut následně objasní klientovi situaci při sedu na vozíku, popíše eventuelní problém a doporučí přenastavení vozíku. Ergoterapeut pomůže i s výběrem vhodných komponent vozíku.

■ Rekondiční pobyt

Probíhá každoročně v letním období v bezbariérovém středisku na Vysočině u obce Březejc. Pobyt je určen pro osoby s míšním poškozením a jejich rodinné příslušníky. Na programu jsou aktivizační cvičení, návčívky soběstačnosti, skupinová cvičení, výlety do okolí, zájmové tvůrčí aktivity, táborák, předávání zkušeností, různé hry a samozřejmě spousta zábavy.

■ Odborné sociální poradenství

Podporuje osoby se získaným poraněním míchy při nalézání vhodného řešení

a informací potřebných ke zvládnutí nové životní situace.

■ Společenské akce

Velkým přínosem takových setkání je i sdílení zkušeností ze života na vozíku, udržování a navazování společenských kontaktů.

■ Sportovní turnaje

Ve Fenixu si můžete zahrát stolní tenis. Pokud nebudete mít spoluhráče, je vám k dispozici automat na střílení ping-pongových míčků. Výbornou zábavu přináší i curling na speciálním koberci, pétanque, bollo ball (házečí míčky) a möllky (kolíková hra z Finska).

■ Výtvarná tvoření

Akce jsou přístupné i široké veřejnosti, ale je možné se domluvit i na individuálním tvoření, které proběhne přesně podle vašich představ a v termínu, který vám bude vyhovovat.

■ Vzdělávací kurzy

Rádi byste se naučili nové věci? Objevili skryté funkce svých fotoaparátů, a různých počítačových programů? Chcete naučit tvorbu webových stránek, které vám bude kdekdo závidět? Domluvit si můžete kurz na míru.

Výživa

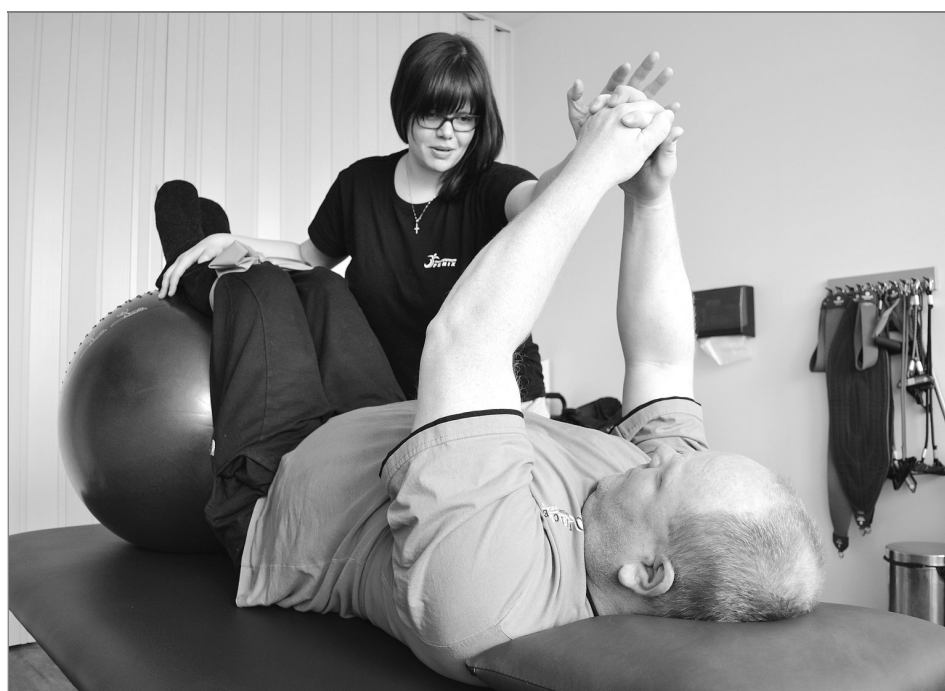
Tereza Škrobánková:
Po úrazu míchy může dojít ke zpomalení metabolismu



V ParaCENTRU Fenix rozšířili služby o výživové a fitness poradenství – především na žádost samotných klientů. Zdravý životní styl se totiž netýká pouze kvalitních potravin a rozvíjení pohybového potenciálu, ale i prevence nadváhy, která je příčinou mnoha komplikací v životě člověka na vozíku. Zeptali jsme se ergoterapeutky a výživové poradkyně centra Terezy Škrobánkové, jak jim předcházet.

• **Vozičkář a životospráva – co je pro tuto oblast stěžejní?**

Životospráva je pro vozičkáře důležitá



Aktivizační cvičení s terapeutem



Srovnat ramena vzadu – to je základ

z několika důvodů. Několikrát během dne se musí přesunout – do auta, zpátky na vozík nebo do postele. Pokaždé u toho musí zvedat vlastní váhu, což znamená zátěž pro horní končetiny. V případech, že o něj pečují jeho blízcí, trpí zejména jejich zádové svalstvo. Navíc se stává, že u člověka po úrazu míchy dochází ke zpomalení metabolismu. Bezprostředně po úrazu zpravidla dochází k razantnímu úbytku váhy, neboť člověku ubývá svalová hmota. Poté ale postupně v důsledku nedostatku pohybu většinou přibere – někdo více, jiný méně. A tady bývá kámen úrazu. Pojišťovna totiž přispívá na mechanický vozík po pěti letech, na elektrický po sedmi. Pokud vozíčkář přibere na váze a vleze se obtížně do stávajícího vozíku, hrozí mu vznik dekubitů. I proto je zapotřebí věnovat se správné stravě a pohybovým aktivitám.

• Co tedy klientům zpravidla doporučujete?

Lidem po úrazu míchy se většinou zpomalí peristaltika střev. Je tedy vhodné konzumovat hodně vlákniny, čili ovoce a zeleninu. K úpravě stravování na míru jednotlivci je pak nutné používat speciální stroj, který změří poměr svaloviny, tuků a vody v těle člověka a zjistí přibližné údaje o spalování. Základem všeho ale je využívat sezónní regionální potraviny a znát takzvaný trojpoměr makroživin, tedy poměr tuků, cukrů a bílkovin. Přitom samozřejmě platí, že čím méně se může člověk hýbat, tím více musí redukovat příjem potravin.

• Znamená to tedy, že by se člověk měl naučit sám sobě rozumět...

Ano. Vysvětluji lidem základy zdravého racionálního stravování, aby si mohli sami určit, co je pro ně správné. Potřeby jsou opravdu individuální.

• Pracujete jako ergoterapeutka. Jak jste se dostala ke kurzu výživového poradenství?

Tím, že se setkávám s klienty v práci, sama vidím, jak se jejich hmotnost mění. O zdravou výživu jsem se zajímala už dříve. Když jsme na kurz sehnali peníze, neváhala jsem. V budoucnu bych výživové poradenství ráda otevřela i lidem mimo naši organizaci. Pokud se člověk stravuje správně, cítí se lépe. A poradenství zároveň nabízí cestu, jak ušetřit při nákupu: většinu živin lze získat z regionálních sezónních potravin, které jsou dostupnější a levnější. V souvislosti s tím je tedy cena našeho poradenství příznivá.

Fitness

Mé zkušenosti vycházejí z praxe, ne z „chytrých“ knih, říká Jaroslav Náhlík



Ve Fenixu je Jaroslav Náhlík fitness instruktorem. A protože je sám na vozíku, je pro vozíčkáře o to důvěryhodnější.

• Jaká cvičení lidem s postižením doporučujete?

Vždy je nejdříve zapotřebí pořádně nastartovat organismus, tudíž na začátku volíme zahřívací cviky. Například krank-cycle (obdoba kola pro vozíčkáře) se dá aplikovat u paraplegiků i tetraplegiků, pouze s tím rozdílem, že paraplegik si madla chytne sám, zatímco tetraplegikovi musíme dlaně k madlům zabanďazovat. Postupujeme ale vesměs velmi podobně, jen některé cviky zkrátka tetraplegik nezvládne. Zvedá obecně menší váhy a sestavy je potřeba nastavit tak, aby je se zbytkovými svaly zvládl.

• Kterým partiím by se měli věnovat přednostně?

Většina paraplegiků má ochablé svaly mezi lopatkami a zkrácené prsní svaly. Na tom se začíná a pracuje především. V důsledku ochablého svalstva mezi lo-

patkami má člověk předsazená ramena a hlavu dopředu, vypadá pak trochu jako želva... Ale ať už je člověk vozíčkář, nebo není, je potřeba, aby měl ramena srovnaná hezky vzadu. To je základ.

• Řekněme, že k vám přijde zcela nový klient a chce poradit, jak správně cvičit. Co při sestavování cvičebního plánu preferujete?

V první řadě si o tom člověku udělám celkový obrázek. Když se na něj podívám, rovnou vidím, kterým partiím je potřeba se věnovat, které potřebují posílit a které protáhnout. Ale nejdříve je důležité obrátit se přímo na něj, čili se ho zeptám, zda má zkušenosti se sportem, co ho baví, co by chtěl dělat a čeho dosáhnout. Podle toho pak cvičební plán sestavíme.

• Jak jste se k pozici fitness instruktora vlastně dostal?

Dělám basketbal na vozíku a oblast sportu mě zajímá. Navíc jsme si ve Fenixu řekli, že by bylo fajn, mít tu fitness instruktora na vozíku, který by mohl své zkušenosti předávat klientům a v němž by měli jakýsi vzor. Z vlastních zkušeností vím, že když jsem byl sám po úrazu a někdo zdravý mi vykládal, jak se třeba má na vozíku jezdit, nepřikládal jsem tomu takovou váhu, jako když mi to říkal vozíčkář. Je velkou výhodou, mohou-li mi handicapovaní lidé věřit, že mé zkušenosti vycházejí z praxe, že jsem si nenačetl pouze teorii v knihách.

Nácvik soběstačnosti a poradenství

**Blance Cabalkové
Fenix pomohl v komunikaci s lidmi**



V ParaCENTRU Fenix pomáhá mimo jiné s nácvikem soběstačnosti a působí v oblasti životního poradenství, zejména v otázkách bezbariérovosti. ▶

Jak se k takové činnosti bývalá stavební inženýrka Blanka Cabalková vůbec dostala?

„S manželem jsme podnikali cyklovýlety po České republice a před deseti lety, když jsme v Orlických horách sjížděli z kopce, mi prasklo brzdové lanko,“ konstatuje Blanka. „Neměla jsem přilbu, takže jediné, co si poté pamatuji, je, že jsem si říkala: hlavně nespadnout na hlavu.“

Bezprostředně po úrazu ji záchranáři převezli do Fakultní nemocnice Hradec Králové a odtud pak na spinální jednotku v brněnské úrazovce. Přibližně po čtrnácti dnech skončila v Rehabilitačním ústavu Hrabyně.

„Tam jsem byla sedm měsíců a věnovala se klasickému rehabilitačnímu programu – fyzioterapii, motomedu, ergoterapii a dalším rehabilitačním činnostem.“

Už během pobytu v Hrabyni bylo Blance jasné, že před návratem do svého bytu v Brně musí s manželem zařídit nezbytné bezbariérové úpravy.

„Bydleli jsme tehdy sice v třípokojovém panelovém bytě, ale prostory byly tak malé, že potřebovaly upravit. Měli jsme samozřejmě úzké dveře, kterými bych na vozíku neprojela, nevyhovující koupelnu a další zádrhely,“ vysvětluje. S finančními náklady pomohlo Blance také pojištění. „Za peníze od pojišťovny jsme se rozhodli jít do bytu, který už bude plně přizpůsobený,“ dodává. S manželem si tedy po dvou letech od Blančina úrazu pořídili bezbariérový byt.

Krátce po úrazu Blanka vůbec neuvažovala, že by se vrátila do práce. Vždyť stavebnictví, ve kterém se celý život pohybovala, nepatří mezi odvětví, která se dokážou snadno přizpůsobit práci pro člověka na vozíku. Po návratu z rehabilitač-



Handbike představuje širší možnosti pro pohyb a výlety lidí s handicapem

ního ústavu se proto Blanka zaměřovala především na zlepšení fyzického stavu.

„Nejdříve jsem zjišťovala, kde se dá v Brně cvičit. Zjistila jsem, že není moc možností, ale nakonec jsem našla ParaCENTRUM Fenix a plavání.“ Tak začala využívat pravidelné rehabilitace a kromě toho získávala nové zkušenosti od lidí se stejným osudem.

„Fenix mi hodně pomohl v komunikaci s lidmi, kteří měli stejný životní úděl. Hodně užitečná byla i výměna zkušeností. Pokud je někdo na vozíku déle, tak už se lépe orientuje. Ze zkušeností jiných si pak člověk může vzít to důležité a vymyslet si vlastní způsob, jak se s postižením vypořádat,“ vysvětluje Blanka.

No a po nějaké době dostala nabídku v organizaci pracovat.

„Řekla jsem si, že doma to prostě není moc a že mezi lidmi je to lepší,“ vzpomíná na tehdejší pocity. V současné době je aktivní členkou rady organizace a má na starosti mimo jiné i personální záležitosti. Znovu také využívá své znalosti stavební inženýrky, když ostatním klientům radí v oblasti bezbariérových úprav.

„Do budoucna se chci zaměřit rovněž na poradenství ohledně bezbariérového cestování. Už nějakou dobu mám totiž handbike a s manželem hodně cestujeme. Máme tak možnost zjišťovat, co je schůdné i pro vozíčkáře. Proto dokážu poradit, kam jet třeba na výlet,“ uzavírá rozhovor Blanka Cabalková.



Rekondiční pobyt nabízí i nevšední zážitky – třeba motorový paragliding

Bezbariérová doprava

Třetí vůz pro klienty Fenixu

V rámci společného projektu Konta Bariéry a společnosti Globus ČR „Auta bez bariér“ došlo v červnu ke slavnostnímu předání dalšího velkoprostorového vozu ParaCENTRU Fenix. Od roku 2004, kdy Auta bez bariér poprvé vyrazila do ulic, jich jezdí po celé České republice rovných sedmdesát.

„Máme více než 140 klientů, kteří budou moci vůz využívat pro přepravu na fyzioterapie, ergoterapie, výtvarné dílny, odborné přednášky, vzdělávací kurzy, společenské akce nebo také k lékaři či na úřady,“ uvádí Martin Zemánek, pracovník PR a grafik spolku Fenix. „Momentálně máme v provozu tři bezbariérová vozidla: Fiat Ducato, Fiat Doblo (má úpravu na ruční ovládání) a nově Ford Tourneo Custom. Měsíčně s nimi najezdíme více

než tisíc kilometrů a přepravíme desítky klientů.“



Martin Zemánek

Konto Bariéry a společnost Globus spolupracují od roku 2002. Z každé prodané nákupní igelitové tašky je jedna koruna určena pro Konto Bariéry.

„Doprava pro lidi s handicapem představuje velký problém. Konto Bariéry ho dlouhodobě řeší právě ve spolupráci se společností Globus. A především díky jejím zákazníkům se můžeme pochlubit, že jsme takto účinně pomohli už desítkám organizací po celé republice,“ říká Božena Jirků, ředitelka Konta Bariéry.

„Partnerství s Kontem Bariéry i společností Globus si velmi vážíme a těší mě, že se naše spolupráce dále rozvíjí. Nepochybně se budeme setkávat pravidelně i na společenských akcích, které naše organizace pro své partnery pořádá,“ dodává Michal Odstrčil, ředitel ParaCENTRA Fenix.



Na vozíku se dá i boxovat

Rekondiční pobyt

Na Březejci je blaze

V duchu mezigeneračního propojení prostřednictvím kolektivních her se nesl letošní rekondiční pobyt na Březejci. Už první večer se většina klientů zúčastnila hudebního kvízu plného hitů, čímž se tato skupinová aktivita stala skvělým prostředkem k seznámení.



Pétanque – jedna z oblíbených soutěžních aktivit vozíčkářů

Po tradičních ranních rozvíčkách vždy následoval bohatý program. Například díky dvěma přednáškám Terky Škobránkové se účastníci dozvěděli, jestli jsou jejich stravovací návyky správné. Naučili se třeba i orientovat v etiketách potravinových obalů.

Ani milovníci adrenalinu nepřišli letos zkrátka. Mohli si vyzkoušet motorový paragliding s Jarkem Surou, jízdu na čtyřkolkách s pekelnými jezci Honzou Wagnerem, Pavlem Grmelou nebo Jarkem Náhlíkem a také se mohli projet vozítkem Genny.

Pro mnohé se stala adrenalinovou záležitostí i hra na motivy známé Pevnosti Boyard. Hledání indicií ve sklenici s velkými brouky, červy nebo prasečími vnitřnostmi, rozšifrování různého textu, hádanky, jízda zručnosti na vozíku či lukostřelba – to vše úžasný kolektiv zvládl a získal tak truhlu plnou pokladu.

Ale i klidnější povahy si přišly na své. Pod vedením psychologů Justiny si moh-

li vyzkoušet výrobu šperků, arteterapii a skupinová sezení. Výroba náramků, přívěšků i váček z paracordu si rovněž našla spoustu příznivců a téměř každý odjžděl s něčím, co si vlastnoručně vyrobil. Společnost Meyra přijela na návštěvu s unikátní zádovou opěrkou Tarta. Daniela Majtnerová zase ukázala možnosti jógy jak u dospělých, tak u dětí nebo vozíčkářů. Areál zasazený mezi lesy zároveň umožnil houbařům najít spoustu krásných úlovků. Tradiční táborák se díky počasí mohl zapálit dvakrát a díky skvělému doprovodu kytar se zpívalo až do pozdních nočních hodin. Ti statečnější si mohli vyzkoušet perfektně připravenou stezku odvahy.

Program si všichni náramně užili a také shodli na tom, že letošní ročník rekondičního pobytu na Březejci se opravdu povedl. Poděkování za to patří nejen celému organizačnímu týmu, ale i účastníkům.

Připravil Jiří Muladi



Přijímací kancelář brněnského ParaCENTRA Fenix