



## V květnu se bude běhat pro vozíčkáře. Tradiční i virtuální Běh pro Paraple se blíží

Běh pro Paraple – to je jeden název a dvě možnosti, jak prospět svému zdraví i lidem, kteří po poranění míchy usedli na vozík. Tradiční Běh pro Paraple v podobě sportovně-společenského setkání proběhne v sobotu 25. 5. 2024 v pražském Malešickém parku. Do jeho virtuální varianty se lidé mohou zapojit kdekoli a kdykoli od 1. 5. do 20. 5. 2024. Zúčastnit se může každý – nerozhoduje věk ani kondice, jen chuť podpořit dobrou věc.

Koncept charitativního běhu má v Centru Paraple již čtyřiačtyřicetiletou tradici. K živé benefiční akci s během na 100 metrů v době pandemie přibyla také virtuální varianta. U obou akcí jde spíš než o vrcholové výkony o solidaritu s těmi, kteří sami běžet nemohou. Veškerý výtěžek ze startovního Centrum Paraple použije na zajištění služeb lidem, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu.

*„Poranění míchy je obrovský zásah do života, a to jak člověka samotného, tak i jeho rodiny a okolí. A rozhodně neznamena pouze ztrátu schopnosti chodit. Nic není jako dřív. Je potřeba se naučit všechno nově, jinak. Navíc s často zasaženou hybností také horních končetin. Znovu zvládnout kdysi samozřejmé věci, jako třeba sám vstát z postele, obléci se nebo odvézt děti do školy, si žádá hodiny, dny, ale i měsíce nácviků. A také pevnou vůli a podporu. Naším cílem je vracet lidi s poraněnou míchou zpátky do života a k jejich blízkým,“ říká David Lukeš, ředitel Centra Paraple.*

**Tradiční Běh pro Paraple** proběhne v sobotu 25. 5. 2024 od 13 hodin v Malešickém parku v Praze 10. Lidé budou moci libovolným způsobem zdolat stometrovou trať nebo si vyzkoušet orientační běh a připraven bude také doprovodný program pro všechny věkové kategorie. Akci zahájí prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák a vystoupí např. Bára Poláková nebo písničkář Juraj Hnilica. Brazílskou bubenickou show předvede uskupení Batala Praha. Pro děti se chystá divadlo, kreativní dílničky, asistenční psi k pomazlení a mnoho dalších aktivit.

**Virtuální Běh pro Paraple** se bude konat od 1. 5. do 20. 5. 2024 bez omezení místa a času. Prvním krokem k účasti je registrace, kde si zájemci zvolí aktivitu, do které se zapojí. Mohou běhat, jezdit na kole či bruslích nebo chodit (i se psem či s kočárkem). Každý pohyb si zaznamenají svou oblíbenou aplikací nebo sportovními hodinkami a nahrají výsledek. V jednotlivých disciplínách se mohou na dálku také utkat s ostatními účastníky – ať už jako jednotlivci nebo týmy. Po splnění osobní či týmové výzvy získají diplom. Cena startovního je 300 Kč a registrace je již spuštěna.

Více informací o akci **Běh pro Paraple** najdete na webových stránkách a sociálních sítích:

[www.behproparaple.cz](http://www.behproparaple.cz)

[www.facebook.com/paraple.cz/](https://www.facebook.com/paraple.cz/),

[www.instagram.com/centrum\\_paraple/](https://www.instagram.com/centrum_paraple/).



Pomáháme  
najít cestu dál

Již 30 let

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM  
[www.paraple.cz](http://www.paraple.cz) |    

HLAVNÍ PARTNEŘI



VEREJNÝ SEKTOR





Tisková zpráva | 4. 4. 2024, Praha

**Kontakt pro média:** Jarmila Vrzalová, tel.: +420 774 980 918, e-mail: [jarmila.vrzalova@paraple.cz](mailto:jarmila.vrzalova@paraple.cz).

## O Centru Paraple

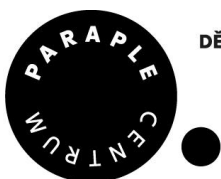
Centrum Paraple je obecně prospěšná společnost založená Zdeňkem Svěrákem a občanským sdružením Svaz paraplegiků. Od roku 1994 pomáhá lidem s poškozením míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu. Poskytuje jim zejména pobytovou službu sociální rehabilitace. Z hlediska nabízených služeb je Centrum 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, sebeobsluhu 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](http://www.paraple.cz).



Pomáháme  
najít cestu dál

Již 30 let

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

[www.paraple.cz](http://www.paraple.cz) |     

HLAVNÍ PARTNEŘI

KODL  
GALERIE

Pilsner Urquell

trigema

VOLKSWAGEN  
FINANCIAL SERVICES  
KČP & MOBILIT

Reshedge  
Kaufland

Česká televize

Radiožurnál  
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR

SKODA

a.ba  
ku.os  
NADAČNÍ FOND

O-RE-A  
Hotels & Resorts

VK&  
Vyskočil Krošlák & spol.  
Advokátní a patentová kancelář

MP  
SV

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

Městská  
část  
Praha 10

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY