III. ROČNÍK
BENEFIČNÍHO BĚHU

na podporu lidí s duševními obtížemi
skrze Centrum duševního zdraví

Trasy jsou vyznačeny zkušenými běžci
2,6 km - 5,2 km - 10 km - 21,1 km - 42,2 km

Oblastní charita Polička



BĚŽÍME SRDCEM PRO DUŠI

Své symbolické startovné darujete na rozvoj Centra duševního zdraví, které je zcela novou zdravotně-sociální službou podporující lidi s duševními potížemi a jejich blízké.

Běžíme od 1. května do 31. května 2023

REGISTRACE, MAPY, TRASY
policka.charita.cz/behprodusi

BĚŽÍME SRDCEM PRO DUŠI – dobročinný běh Oblastní charity Polička na podporu Centra duševního zdraví
PŘIHLÁŠENÍ A INFORMACE: https://policka.charita.cz/behprodusi/
KDY: od 1. do 31. května 2023 v okolí Poličky, Jimramova, Krásného, Telecího…

Nejsem jen diagnóza, říká Lucie. Benefiční běh podpoří rozvoj Centra duševního zdraví

Běžíme srdcem pro duši, to je motto letošního benefičního běhu, který v okrese Svitavy podpoří lidi, kteří se vyrovnávají s vážným duševním onemocněním.

Velká část z nás zažije v životě duševní nepohodu. Někteří se vyrovnávají s vážnou duševní nemocí. Právě proto vzniká ve svitavském okrese pod Oblastní charitou Polička jediné Centrum duševního zdraví. Centrum duševního zdraví sídlí ve Svitavách a je zcela novým typem služby. Bude kombinovat odborníky se zdravotní a sociální specializací. Sociální část již začala fungovat před rokem a rozvoj zdravotnické části je v plném proudu.

„Co mi dalo Centrum duševního zdraví? Pocit bezpečí a hlavně pocit, že na ty všechny mé trable a kotrmelce nejsem sama. Pocit jistoty, kterou jsem zoufale hledala. A pocit, že všechno zvládneme. Dalo mi také spoustu nových přátel, kterých si velmi vážím," sdílí své zkušenosti klientka Lucie, která se potýká s depresemi, hraniční poruchou osobnosti a atypickou mentální anorexií. Na své cestě hledala po propuštění z nemocnice podpůrnou síť. „K péči psychologa a psychiatra dokonale zapadla podpora svitavského Centra duševního zdraví," dodává Lucie.

Celý tým Centra duševního zdraví Svitavy se snaží, aby práce s jejich klienty byla komplexní – podporuje své klienty v jejich individuálních přáních, pomáhá jim se získáním práce, smysluplným trávením volného času, nebo hledáním stabilního bydlení. CDZ Svitavy také podporuje klienty při léčbě, návratu z hospitalizací a na cestě k zotavení se z onemocnění. Podpora míří také k blízkým a rodinám klientů; těm se totiž často pozornosti nedostává. V této kombinaci je tak zcela novým typem zdravotně-sociální služby pro celé Svitavsko.

Rozvoj jediného Centra duševního zdraví v okrese Svitavy podpoří benefiční běh, do kterého se může zapojit každý

Svoji duševní pohodu a Centrum duševního zdraví můžete podpořit i pohybem v malebné přírodě v okolí Poličky. Běžíme pro duši celý květen, přidat se k nám můžete přes náš web. I díky vám budeme moci spustit odbornou, dostupnou a moderní péči o lidi s vážnou duševní nemocí v okrese Svitavy.

„Trasy jsou krásně vyznačeny. Je znát, že je značil někdo, kdo se v okolí vyzná.“ „Nádherná příroda, kousek za domem.“ „Půlmaraton byl výzva. Díky za možnost, zkušenost a výzvu.“

To jsou jen některé z krásných reakcí běžců a běžkyň, kteří se na jednotlivé trasy už vydali. Na výběr je od symbolické procházkové trasy po pořádnou běžeckou výzvu půlmaratonskou a maratonskou (a i tam se vydali odvážní pěší chodci). **Běh či procházka je také vynikající teambuildingovou aktivitou pro firemní a sportovní týmy - na trasu se již vydal například tým DAMIO nebo parta z THT.**

BĚŽÍME SRDCEM PRO DUŠI – dobročinný běh
PŘIHLÁŠENÍ A INFORMACE: https://policka.charita.cz/behprodusi/
KDY: od 1. do 31. května 2023 v okolí Poličky, Jimramova, Krásného, Telecího…