



Ledovky

speciál 2024

Příběhy z Ledovce

Shrnutí roku 2023 na Ledovci

Letmý pohled do roku 2024

Vážení přátelé a příznivci Ledovce,

držíte v rukou druhé speciální vydání Ledovek v jejich historii. Prvním speciálem byly před čtyřmi lety konferenční Ledovky k Druhé první české mezinárodní konferenci o Recovery. Tyhle jsou o příbězích. O příběhu Ledovce v roce 2023 a především o příbězích lidí a jejich úspěchů, kterých jsme byli v našich službách svědky.

Správný dramatický příběh má své kolize, krize, obrat a rozuzlení. V obecné rovině loňský ledovecký rok tyto základní prvky neobsahuje, ale o dílčích dramatech již psát můžeme. O tom, jak našim týmům z center duševního zdraví (CDZ) a jejich klientům začalo být těsně ve stávajících prostorech a hledali jsme cesty, kudy z toho ven. Dobře to dopadlo a jak CDZ Plzeň, tak CDZ Klatovy se po drobných peripetiích podařilo v lednu letošního roku přestěhovat. Zabydlovali jsme i dva nové byty v chráněném bydlení v šibeničnickém limitu čtrnácti dní. Reagovali jsme na potřeby lidí uprchlých z Ukrajiny v oblasti podpory duševního zdraví. Příběh však nemůže být bez hrdinů. A hrdinů máme v Ledovci vážně hodně! Hrdiny jsou všichni moji kolegové, ať už jsou v přímé práci s lidmi nebo to jistí v zázemí a pro přímou práci vytváří podmínky. A hrdiny jsou i všichni lidé, kteří se na nás obrátili, a my máme tu čest nabídnout a poskytovat jim naše služby. V těchto Ledovkách vyprávíme příběhy, abychom snad srozumitelně ukázali, co ve spolupráci s našimi službami mohou lidé dokázat. Dříve si Ledovec veřejnost mohla identifikovat přes některé naše hmatatelné „produkty“ – výrobky dílen, kozy, ovce, cirkus... Jenže to je přeci jen už docela vzdálená minulost. Snad ten cirkus nám ještě trochu zbyl. Čeho však máme dostatek, jsou právě příběhy a myslím, že právě ony ať jsou tím „produktem“, který si za Ledovcem lidé představí. Příběhy hrdinů na dobré cestě, na cestě zotavení. Příjemné čtení přeji!

Petr Moravec, ředitel toho Ledovce

Domoci se svého práva

Důležitým úkolem naší služby sociálního poradenství je zastat se lidí, kteří se neumí ohradit a domoci se svých záležitostí, i když jsou v právu. Setkáváme se s případy, kdy instituce nevyhodnotí situaci správně a znevýhodněný člověk zůstane bez podpory. Takový je i případ paní M.

Paní M. měla vážný úraz. Přestože prodělala mnoho operací, trpí stálými bolestmi a již jedenáct let užívá léky na utišení. Nemůže kvůli tomu chodit do práce. Léčí se pro úzkostně-depresivní poruchu, prodělala několik hospitalizací. Před dvěma lety obdržela oznámení o snížení invalidního důchodu. Snažila se situaci sama aktivně řešit a podala námítku. Následným rozhodnutím jí byl ale invalidní důchod překvapivě ještě snížen. Její psychický stav se v důsledku toho dále zhoršoval.

S nastalou situací si už paní M. nevěděla rady a obrátila se na naši službu. „Byla opravdu zoufalá. Nejprve jsme se tedy museli zaměřit na její psychickou podporu,“ uvádí Jana Fojtíčková, pracovnice poradenství.

Doplňuje, že během první schůzky paní M. získala informace ohledně možné odborné psychosociální podpory, kontakty na linku důvěry, psychology i psychoterapeuty. Následně jsme se zaměřili na řešení problému s invalidním důchodem. „Paní jsme seznámili s celým procesem a možnostmi dalšího postupu. Společně jsme se domluvili na podání žaloby na rozhodnutí úřadu,“ vysvětluje Jana Fojtíčková.

Paní s žalobou uspěla a po sedmi měsících jí byl invalidní důchod opětovně navýšen. „Máme velkou radost, že je paní finančně stabilizována a že jsme ji mohli podpořit. Někdy je těžké se v podobných procesech zorientovat, a pokud člověk nemá potřebné znalosti, je těžké se nesprávnému rozhodnutí bránit bez odborné pomoci,“ konstatuje Jana Fojtíčková. V pokračující spolupráci se s paní M. soustředí na další posílení finanční stability a získání dalších sociálních dávek, na které má nárok.

Honza zase chodí mezi lidi

Honza je dvacetiletý muž a žije v menší vesnici na Plzeňsku. Psychické potíže začal mít na střední škole. Obtíže vygradovaly v několika hospitalizacích na psychiatrii. Po návratu z poslední hospitalizace domů se Honzovi jeho potíže opět vrátily: měl obavy z lidí, slyšel různé hlasy, zažíval úzkostné stavy a propadal depresím. Nedokázal vyjít ven, přestal chodit do školy a přibral hodně na váze. Honzu i jeho rodiče situace trápila.

Díky tomu, že už nás Honza znal z psychiatrické nemocnice, jsme se domluvili na pravidelných návštěvách. „Honza se obával reakcí okolí a bylo pro něj důležité, že za ním domů budeme jezdit neoznačenými auty a bez jeho souhlasu o naší spolupráci nebudeme s nikým dalším mluvit,“ popisuje začátky spolupráce Jana Holečková, pracovnice služby sociální rehabilitace.

Úzkosti z vycházení ven jsme začali překonávat společnými procházkami po blízkém okolí, při kterých jsme si také hodně povíдали. Pomohli jsme mu připravit se na schůzku s psychiatrem a doprovodili jsme ho přímo do ordinace. Zprostředkovali jsme také psychoterapii a součástí naší podpory byly i rozhovory s naší peer konzultantkou, kolegyní s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Setkali jsme se opakovaně i s rodiči a pomáhali jsme jim porozumět, jak nemoc ovlivňuje život celé rodiny. Společně jsme hledali způsob, jak vytvořit pro syna prostředí, ve kterém se bude cítit dobře a zároveň přinést do domácnosti přirozená pravidla.

Postupně jsme prodlužovali vzdálenosti procházek až do delších výletů a měli možnost pozorovat, jak se Honzův stav vyvíjí k lepšímu. „Na začátku naší spolupráce Honza nebyl schopný vyjít sám z domu, potkat

se s cizími lidmi a jakkoliv dále řešit své onemocnění,“ shrnuje Jana Holečková. Díky podpoře začal každý týden docházet na psychoterapii, s lékařem se domluvili na změně medikace a jeho denní režim se začal vracet do normálu. Pravidelnými společnými cestami hromadnou dopravou jsme také odbourali obavu z cestování. „Honzovi se podařilo opakovaně vyjíždět do města bez jakékoli podpory, překonal své strachy vyjít mezi lidi. Nyní navštěvuje veřejná místa, chodí do podpůrné skupiny, kde sdílí své zážitky a čerpá inspiraci od lidí s podobnou zkušeností,“ vypočítává Jana Holečková.

Honza se zatím nevrátil do školy, svůj život však popisuje jako spokojený. „Je důležité, že se naučil žít s některými projevy onemocnění, to mu umožní žít podle svých představ,“ doplňuje Jana Holečková. Honza nyní plánuje samostatný život bez rodičů, chce začít pracovat a řeší i partnerský život. Spolupráce s Honzou trvá již čtyři roky. Jsme stále v kontaktu a podporujeme ho v plánování životních cílů.

Nechová se nějak divně?

V některých případech se na naše služby neobráť přímo člověk, který prožívá potíže v důsledku duševní nemoci, ale někdo z jeho blízkých či známých. Jedním z takových případů byl pan Novák, který nás kontaktoval kvůli kolegovi z práce, panu K. Ten se podle něho projevoval „divně“, pan Novák z něj měl strach. Pracoval s ním dlouhodobě, ale v posledních měsících se jeho chování změnilo. Pan K. už nedokázal souvisleji pracovat, plnit úkoly. Mluvil o tom, že se kolem něj dějí divné věci. Později nám zavolal i zaměstnavatel a sdělil, že je pan K. slovně agresivní a chová se podrážděně. Pan Novák i zaměstnavatel nás žádali o podporu pana K. a pomoc při řešení celé situace.

„Protože pan K. svému kolegovi důvěřoval, domluvili jsme se s panem Novákem na tom, že mu zkouší povědět o svých obavách a navrhne mu schůzku s našimi pracovníky. Dále jsme zaměstnavateli i panu Novákovi vysvětlili, co dělat v případě vyhrocení situace,“ vysvětluje první kroky Jana Nouzecká, pracovnice našeho plzeňského Centra duševního zdraví. Setkání s panem K. se podařilo domluvit. Během schůzky s námi navázal kontakt ochotně a klidně, mluvil ale o „zvláštních věcech, které se mu dějí“. Dále se pan K. světil, že má bydlení a práci zajištěné jen do konce příštího měsíce. Nabídli jsme mu tedy pomoc v hledání bydlení, práce, případně při zajištění dávek a navrhli mu dlouhodobější podporu v jeho složitě sociální situaci.



S panem K. jsme se začali scházet pravidelně, několikrát týdně. Schůzky probíhaly v našich prostorách a také v terénu na úřadu práce či na ubytovně, kde pan K. bydlel. Postupně se zapojilo více členů našeho týmu – sociální pracovnice, zdravotní sestra, psycholog a psychiatr. „Situaci jsme průběžně a opakovaně vyhodnocovali. Zjistili jsme, že pan K. má dlouhodobě neléčené psychotické onemocnění,“ popisuje Jana Nouzecká. Podle ní se pracovníci neousoustrředili pouze na projevy nemoci, ale i na další oblasti života pana K.: „Zjišťovali jsme, co ho baví, těší, jak žije, z čeho dalšího může čerpat, aby měl spokojený život. S jeho souhlasem jsme tak například kontaktovali rodinu,“ přibližuje Jana Nouzecká.

Panu K. jsme pomohli s vyřízením dávek a také s hledáním nového bydlení a následně i s přestěhováním do ubytovny, kde mohl bydlet se svou kočkou. Poskytovali jsme mu dále potravinovou pomoc. S panem K. jsme navázali vztah založený na důvěře: „Během některých schůzek potřeboval mluvit o tom, co v souvislosti s duševní nemocí prožívá, uvolnit tlak. Průběžně jsme také otevírali témata zaměřená na podání žádosti o invalidní důchod a na možnosti léčby. Pan K. byl ochoten se potkávat s lékařem, nechtěl však užívat medikaci,“ popisuje Jana Nouzecká.

Zdravotní stav pana K. se ale začal zhoršovat a situace se vyhroutil. Majitel ubytovny s ním ukončil smlouvu, neboť

se ostatní ubytovaní v důsledku jeho chování cítili ohroženi. „V týmu jsme vyhodnotili, že je v této situaci vhodná hospitalizace a věřili jsme, že i díky navázané důvěře s ní bude pan K. souhlasit. To se také potvrdilo,“ uvádí Jana Nouzecká. Důležitou pomoc nabídli naši pracovníci i při přechodu do nemocnice. „Domluvili jsme zajištění péče o kočku – nejprve se o ní staral člen našeho týmu, následně pan Novák. Pomohli jsme s balením věcí, které jsme po dobu hospitalizace uložili u nás. Lékař týmu připravil zprávu k hospitalizaci. Pana K. jsme doprovodili na vyšetření do nemocnice, komunikovali jsme s lékařem a rodinou,“ vypočítává Jana Nouzecká.

V kontaktu s panem K. jsme byli i během hospitalizace, lékař našeho týmu pomáhal s návrhem dalšího postupu léčby. Z nemocnice byl pan K. propuštěn po půl roce ve stabilizovaném stavu: „Vymizely veškeré psychotické příznaky a pan K. působí přátelsky, vyrovnaně. Ještě během hospitalizace jsme pro pana K. zajistili místo v naší službě chráněného bydlení, po hospitalizaci se tak měl kam nastěhovat. Pomohli jsme mu zažádat o invalidní důchod a také najít práci na poloviční úvazek, kam v současnosti stále dochází a je v ní spokojený,“ uvádí Jana Nouzecká. Ta vyprávění uzavírá tím, že spolupráce i nadále pokračuje. Aktuálně se podle ní pro pana K. rýsuje možnost samostatného bydlení.



Bezpečí domova

Přemek je tichý, skromný, mladý muž. Mnoho let žil po ubytovnách. Měl dlouhy. Kvůli své důvěřivosti byl opakovaně připraven o peníze a majetek, buď svými partnerkami nebo dalšími lidmi z ubytovny. Nedokázal odhalit jejich záměry. Pracoval na zkrácený úvazek v zahradnické firmě, ale ani s invalidním důchodem finančně nevycházal dobře. Byl hodně osamělý, zřídka byl v kontaktu s rodinou a trápily ho příznaky duševního onemocnění. „S Přemkem jsme se seznámili, když mu zbývalo jen pár týdnů do vystěhování z poslední ubytovny. Nabídlí jsme mu naši podporu v hledání vlastního domova a pomoc s praktickými záležitostmi. Začali jsme tím, že jsme společně zažádali o městský byt,“ vzpomíná Jan Mužík, pracovník plzeňského týmu Housing First.

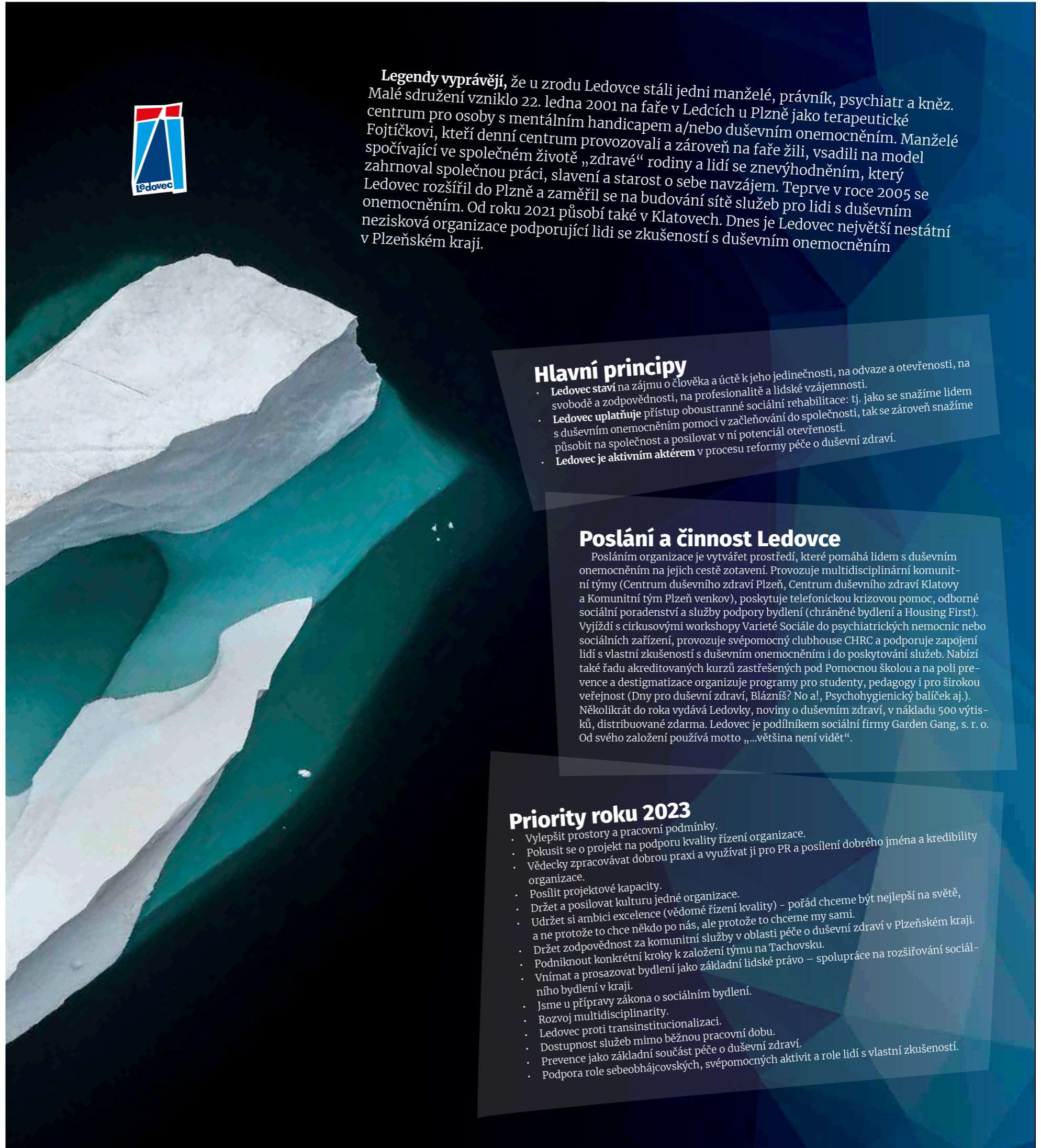
Přemek zatím provizorně bydlel, kde se dalo, ale během tří měsíců se ve spolupráci s městem podařilo získat malý byt v centru Plzně, kde podepsal nájemní smlouvu na rok a mohl zde zůstat. Pomohli jsme mu s převzetím bytu, vybavením a zařízením energií. Spolupráce v období zabydlování a praktické asistence při nákupech a v domácnosti trvala zhruba dva měsíce. „Přemka jsme navštěvovali minimálně jednou týdně, každý den jsme si volali a zajímali se, jak se mu vede. Podporovali jsme ho také v hledání nového zaměstnání, protože chtěl změnit obor. To se mu také podařilo. Zaměřili jsme se i na Přemkovy zájmy. Hledali jsme mu různé aktivity a pozvánky na akce v okolí, sehnali jsme mu jízdní kolo a taky počítač, který si moc přál,“ doplňuje Jan Mužík.

Pro případ mimořádných situací si u nás uložil náhradní klíče. Společně jsme sepsali plán bezpečí pro snížení

rizik požáru a plán pro praktické zvládnutí domácnosti, tak aby se Přemek cítil jistě, věděl, co má dělat, a o byt zvládl pečovat. „Jednu opravdu mimořádnou situaci jsme zažili asi tři roky po Přemkovo nastěhování. Volali nám ze zahradní firmy, že Přemek nedorazil do práce. Podle pokynů plánu bezpečí jsme hned vyrazili k němu do bytu a pomocí náhradních klíčů vešli dovnitř. Našli jsme zde Přemka v bezvědomí. Okamžitě jsme zavolali záchranou službu a Přemka se nám tak podařilo zachránit,“ vypráví Jan Mužík. Po odjezdu záchranářů jsme se postarali o zajištění bytu a komunikaci s opatrovníci. Přemkovi jsme zabalili a odvezli potřebné věci do nemocnice.

Po uplynutí nějaké doby se u Přemka v bytě objevil jeho známý. Měl se držet provizorně na několik dní, zůstal však v řádu týdnů. Ukázalo se, že se opět jedná o člověka, který Přemka využívá, vzal mu věci do zastavárny. Přemek se tak opět dostal do finančních potíží. „Mluvili jsme společně o tom, jak se může v takové situaci zachovat, dodávali jsme mu odvalu umět říct „ne“ a řešili jsme, co dělat, aby ho nevíтанá návštěva opustila,“ popisuje Honza. Situaci se podařilo opět uklidnit.

S Přemkem jsme stále v kontaktu. Nadále ho podporujeme v dovednostech hájit svá práva a čelit tlaku lidí, kteří by chtěli zneužít jeho dobrosrdečnost. Z hlediska bydlení je nyní Přemkova situace stabilní, nemá problém se sousedy, má dostatek peněz na nájem a o byt se umí postarat. Přes nedůvěru okolí se ukázalo, že Přemek zvládne spoustu věcí a je čím dál více samostatnější. Tak jak roste jeho nezávislost, tak postupně rozvíjíme intenzitu naší podpory.



Legendy vyprávějí, že u zrodu Ledovce stáli jedni manželé, právník, psychiatr a kněz. Male sdružení vzniklo 22. ledna 2001 na faře v Ledčích u Plzně jako terapeutické centrum pro osoby s mentálním handicapem a/nebo duševním onemocněním. Manželé Fojtíčkovi, kteří denní centrum provozovali a zároveň na faře žili, vsadili na model spočívající ve společném životě „zdravé“ rodiny a lidí se znevýhodněním, který zahrnoval společnou práci, slavení a starost o sebe navzájem. Teprve v roce 2005 se Ledovec rozšířil do Plzně a zaměřil se na budování sítě služeb pro lidi s duševním onemocněním. Od roku 2021 působí také v Klatovech. Dnes je Ledovec největší nestátní nezisková organizace podporující lidi se zkušeností s duševním onemocněním v Plzeňském kraji.

Hlavní principy

- Ledovec staví na zájmu o člověka a úctě k jeho jedinečnosti, na odvaze a otevřenosti, na svobodě a zodpovědnosti, na profesionalitě a lidské vzájemnosti.
- Ledovec uplatňuje přístup oboustranné sociální rehabilitace: tj. jako se snažíme lidem s duševním onemocněním pomoci v začleňování do společnosti, tak se zároveň snažíme působit na společnost a posilovat v ní potenciál otevřenosti.
- Ledovec je aktivním aktérem v procesu reformy péče o duševní zdraví.

Poslání a činnost Ledovce

Posláním organizace je vytvářet prostředí, které pomáhá lidem s duševním onemocněním na jejich cestě zotavení. Provozuje multidisciplinární komunitní týmy (Centrum duševního zdraví Plzeň, Centrum duševního zdraví Klatovy a Komunitní tým Plzeň venkov), poskytuje telefonickou krizovou pomoc, odborné sociální poradenství a služby podpory bydlení (chráněné bydlení a Housing First). Vyjždí s cirkusovými workshopy Varieté Sociále do psychiatrických nemocnic nebo sociálních zařízení, provozuje svépomocný clubhouse CHRC a podporuje zapojení lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním i do poskytování služeb. Nabízí také řadu akreditovaných kurzů zastřešených pod Pomocnou školou a na poli prevence a destigmatizace organizuje programy pro studenty, pedagogy i pro širokou veřejnost (Dny pro duševní zdraví, Blázníš? No a!, Psychohygienický balíček aj.). Několikrát do roka vydává Ledovky, noviny o duševním zdraví, v nákladu 500 výtisků, distribuované zdarma. Ledovec je podřízeným sociální firmy Garden Gang, s. r. o. Od svého založení používá motto „...většina není vidět“.

Priority roku 2023

- Vylepšit prostory a pracovní podmínky.
- Pokusit se o projekt na podporu kvality řízení organizace.
- Vědecky zpracovávat dobrou praxi a využívat ji pro PR a posílení dobrého jména a kredibility organizace.
- Posílit projektové kapacity.
- Držet a posilovat kulturu jedné organizace.
- Udržet si ambici excelence (vědomé řízení kvality) – pořád chceme být nejlepší na světě, a ne protože to chce někdo po nás, ale protože to chceme my sami.
- Držet zodpovědnost za komunitní služby v oblasti péče o duševní zdraví v Plzeňském kraji.
- Podniknout konkrétní kroky k založení týmu na Tachovsku.
- Vnímat a prosazovat bydlení jako základní lidské právo – spolupráce na rozšiřování sociálního bydlení v kraji.
- Jsme u přípravy zákona o sociálním bydlení.
- Rozvoj multidisciplinarity.
- Ledovec proti transinstitucionalizaci.
- Dostupnost služeb mimo běžnou pracovní dobu.
- Prevence jako základní součást péče o duševní zdraví.
- Podpora role sebeobhájcovských, svépomocných aktivit a role lidí s vlastní zkušeností.

Letmý pohled do roku 2024

Odkazy

www.ledovec.cz
www.koledovec.cz
www.zotaveni.cz
www.pacirkus.cz
www.pomocnaskola.cz
www.gardengang.cz
www.facebook.com/ledovec



Pokud byste nám chtěli něco darovat tak jednoduše tu.

Z celého ledoveckého srdce
Vám děkujeme za podporu.



Telefonická krizová pomoc Ledovec
739 055 555



Ledovky

Redakce: Ledovec
 Tetrís: Marek Koňářík
 březen 2024, číslo 17,
 náklad 500 ks

Chcete nám do dalšího čísla
příspěť i Vy?

Napište nám na
ledovec@ledovec.cz

Ledovec se rozšiřuje do okresu Tachov

Od 1. července 2024 je sociální služba Sociální rehabilitace Ledovec dostupná i pro obyvatele v okrese Tachov. Komunitní tým STachovsko (působící v oblasti Stříbrsko a Tachovsko) bude podporovat lidi s duševním onemocněním v rozvoji takových schopností a dovedností, které potřebují k samostatnému a spokojenému životu v běžných podmínkách. Službu lze kontaktovat na telefonu: 739 628 910 nebo na e-mailu: stachovsko@ledovec.cz

něním v rozvoji takových schopností a dovedností, které potřebují k samostatnému a spokojenému životu v běžných podmínkách. Službu lze kontaktovat na telefonu: 739 628 910 nebo na e-mailu: stachovsko@ledovec.cz

V říjnu Dny pro duševní zdraví, v listopadu Recovery konference

Dny pro duševní zdraví, festival o naději, odborných i osobních zkušenostech, zjišťování možností, o pomoci, radosti, vzdělání i uvolněné zábavě proběhne od 7. do 11. října 2024 v plzeňském Moving Station. Těšíme se na oblíbený pubkvíz, dokumentární performanci s prvky vzdušné akrobacie V kruhu, debatu pánů Smrže a Palána s koncertem, Čítání lidu, ukrajinské divadlo, psychohygienický seminář pro pedagogy, setkání s peery a mnoho dalšího. Kompletní program najdete na www.ledovec.cz.

V listopadu pořádáme 3. První českou mezinárodní konferenci o zotavení Recovery2024. Uskuteční se 12. a 13. listopadu 2024 v Parkhotelu v Plzni. Pozvání mimo jiné opět přijal Mark Ragins. Hlavním tématem konference bude zotavení, podtématy jsou instituce, jazyk a spiritualita. Můžete se těšit na dva dny odborného programu přednášek, panelů a workshopů. Ty doprovodí kulturní a společenský program (Bratři v tričku se těší!). Aktuality o konferenci sledujte na facebook.com/zotaveni, na konferenci se registrujte na www.recovery2024.cz.

Centrum duševního zdraví Klatovy začalo nabízet nový terapeutický program

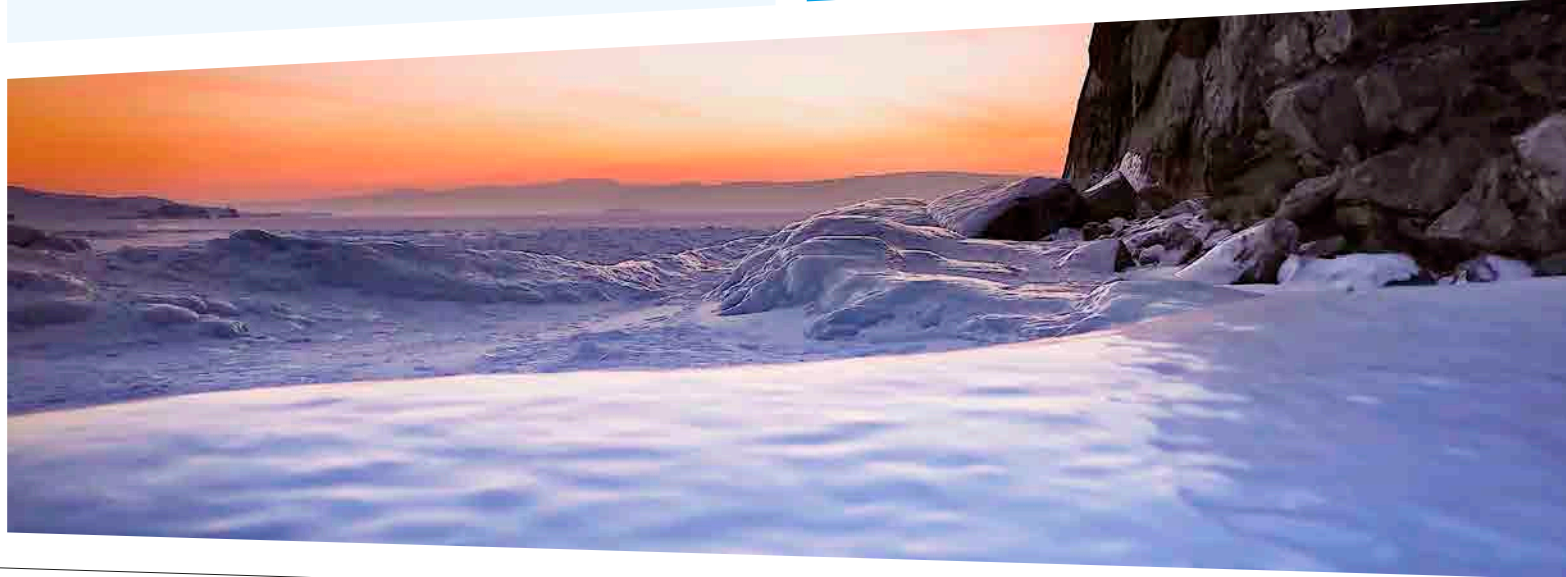
Program dialektické behaviorální terapie (DBT) je určený lidem, kteří zažívají obtíže spojené s emoční nestabilitou, impulzivitou, záchvaty hněvu, nevyvinutým obrazem sebe sama, problémy v mezilidských vztazích, chronickými pocity prázdnoty, strachem z opuštění, sebepoškozováním a sebevražednými myšlenkami či opakovanými pokusy o sebevraždu.

Dále je určen lidem, kterým byla v minulosti diagnostikována hraniční porucha osobnosti a u kterých příznaky této poruchy přetrvávají. Program poskytujeme ve spolupráci ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví. Více o programu a možnosti se do programu přihlásit naleznete v novinkách na webových stránkách www.ledovec.cz.

Stěhování fakt proběhlo!

Na začátku roku opravdu došlo k plánovanému kulovému blesku! Přestěhovali jsme Centrum duševního zdraví Klatovy na adresu Maxima Gorkého 800, o týden později jsme přestěhovali Centrum duševního zdraví Plzeň na adresu Lidická 8 a o několik týdnů později ještě

administrativní zázemí Ledovce do Karoliny Světlé 13. Byl to drsný start, ale na změnu jsme se těšili všichni, včetně návštěvníků našich služeb, které teď můžeme vítat ve větších a útulnějších prostorech. Přijďte se podívat!



Děkujeme za finanční podporu velkým i malým dárcům, za materiální pomoc, za odvahu nás oslovit, za trpělivost, když se nám něco nepovedlo, za důvěru a partnerství.



Financováno
Evropskou unií



PLZEŇSKÝ KRAJ

Pomáhající Plzeň

Městský obvod Plzeň 1

Městský obvod Plzeň 4



MINISTERSTVO
KULTURY



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



NADACE ČEZ



GoldenGate
ZLATÉ INVESTICE



ALLIANCE
CENTER
DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ



Člověk
v tísni