

Tisková zpráva: klient NF Melodio Radek Baštář

Praha, 2. ledna 2025

Ve 21 letech jsem následkem úrazu přišel o velkou část svého zraku. Bylo pro mě těžké se s tím smířit. Musel jsem svůj život přizpůsobit svému handicapu. Bylo to pro mě psychicky náročné. Když jsem se dozvěděl o nabídce Nadačního fondu Melodio, nevěděl jsem o koučování vůbec nic. Řekl jsem si, že to zkusím a že to třeba k něčemu bude.

Moje koučka byla z velké dálky, tak jsme naše koučovací hodiny měli přes počítač pomocí programu Zoom. Koučka se mi prostřednictvím svých otázek snažila pomoci k tomu, abych si to „v hlavě trochu srovnal“. Pomocí otázek jsme zjistili, které oblasti v životě bych chtěl zlepšit. Konkrétně to byli přátelé a pohyb. Spolu jsme vymysleli kroky, které by k tomu zlepšení měly vést. Do dalšího setkání jsem dostával úkoly, které s tím souvisely. S koučkou jsem pracoval přibližně třičtvrtě roku. S pomocí koučky jsem také přišel na to, že pro svůj spokojený život nepotřebuji pracovat pouze na své mysli, ale musím něco udělat i pro své tělo. Mám mimo jiné nadváhu.

Poté mi Melodio nabídlo pomoc s následným rozvojem. Vybral jsem si spolupráci s osobním trenérem v posilovně. V té době se u mě objevily problémy se zády, tak jsem nejdřív s pomocí Melodio navštívil fyzioterapeutku. Ta mě vyšetřila. Její závěr byl, že se svými zdravotními problémy jsem schopný pod dohledem osobního trenéra cvičit v posilovně.

Nyní již přibližně třičtvrtě roku navštěvuji posilovnu se svým osobním trenérem. Problémy se zády se zlepšily. Již mi stačí si je každé ráno protáhnout a můžu s nimi bez větších problémů fungovat po zbytek dne. Váha šla trochu dolů. A celkově se po fyzické i psychické stránce cítím líp. Když mám čas, rád zavítám do Prahy na nějakou z akcí nadačního fondu Melodio. Jezdím tam proto, že je na nich příjemná atmosféra.

Díky podpoře Melodia a své vlastní vůli jsem dokázal překonat obtíže a znovu najít radost ze života. Tato cesta mi ukázala, že i přes těžké začátky je možné se posunout vpřed a zlepšit kvalitu svého života.

Radek Baštář, leden 2025

#### **Profil nadace Melodio**

Nadační fond Melodio byl založený s posláním pomoci objevit nový potenciál lidem, kteří si prošli těžkou životní situací nebo žijí se zdravotním omezením a rozhodli se vzít svůj život znovu do vlastních rukou. Motto nadace zní: „Spojujeme pomoc se zážitkem.“

Lidé z nadace Melodio pomáhají hledat odpovědi na otázky: Co by mě bavilo? Čím můžu být užitečný/á? Jak toho dosáhnout? Klientům fond financuje konzultace u terapeutů a koučů. Podle výsledku přispívá také na léčbu či kurzy pro rozvoj potřebných dovedností a životních postojů. S tímto posláním organizují hudební koncerty a kulturní akce, platformu, kde se lidé baví, ale i objevují nové přátele a v neposlední řadě bourají předsudky o potřebách lidí se zdravotním omezením.

Více informací o nadaci Melodio: [www.melodio.cz](http://www.melodio.cz)

#### **Kontaktaktní údaje:**

Šimona Mašková

+420 777 260 367, [info@melodio.cz](mailto:info@melodio.cz)

Kateřina Machů

+420 775 464 444, [machu@melodio.cz](mailto:machu@melodio.cz)