ADRA noviny 7



Příběhy z Dobrovolnického centra
ADRA České Budějovice

Jsme tu s vámi pro druhé...

ADRA

České Budějovice

10 / 2024

ADRA NOVINY 7



Naši milí čtenáři, dobrovolníci, kamarádi, podporovatelé,
držíte v rukách sedmé vydání budějovických ADRA novin. Kolik se toho za těch 7 let událo! Někdy je těžké vzpomenout si na konkrétní události nebo příběhy. Jedna věc střídá druhou. A tak jsou starší vzpomínky překrývány novými – někdy krásnějšími, jindy zase dramatičtějšími. Právě tady vnímám nezastupitelnou úlohu našich novin. Stačí zalistovat a vzpomínky na celou tu řadu událostí a příběhů zase ožívají.

I letos jsme se ohlédli za tím vším, co se v našem dobrovolnickém centru v období od září 2023 do srpna 2024 stalo. Požádali jsme některé z našich dobrovolníků, aby se zamysleli nad tím, co pro ně dobrovolnictví znamená. Položili jsme pár otázek týkajících se vzájemné spolupráce partnerům našeho centra. Vyzpovídali jsme pro vás naše oceněné dobrovolnice. Zkrátka snažili jsme se připravit obsah našich ADRA novin opět co nejpestřejší.

Tak vám přeji, aby čtení letošního čísla pro vás byla radost!
Za ADRA tým Iva Kyselová vedoucí DC ADRA ČB

ŽIVOT JE KRÁSNÝ... A S ADROU JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ

Ani nevím, čím jsem si to zasloužila, ale životem proplouvám s velkým štěstím. Parádní dětství, nádherné mládí, pak šťastná rodinka a dvě zdravé úžasné děti. Zajímavé zaměstnání, spousta koníčků, aktivit a zábavy. Roky letí a jak už to tak bývá, člověk se začne zamýšlet: – Tobě se dostalo tolik štěstí, ale co ti, kteří takové štěstí neměli? Nemohla by ses o své štěstí s někým podělit? Nemohla bys někomu dělat radost Ty?



A tak jsem začala chodit za jednou osamělou bezdětnou paní do domova pro seniory Staroměstská …. zpívaly jsme si písničky a trochu té radosti ze života se mi jí snad podařilo předat. Jenže paní umřela a já nevěděla, komu být prospěšná dál.

No a pak jsem na burze dobrovolnických organizací uviděla usměvavé tváře „holek" z ADRY. Stály u svého stánku a kolem nich se šířila atmosféra štěstí, dobra a laskavosti. Bylo rozhodnuto – to jsou ONY!!! A pak už to bylo jednoduché: děvčata mi dala na výběr, kde a s kým bych chtěla dobrovolničit. Takže nyní chodím druhým rokem do Empatie, kde mi našli mou novou velkou kamarádku Radku.

S Radkou si své štěstí předáváme navzájem. Já Radce umožňuji prožívat, co ji jen napadne, takže se někdy jen couráme po městě, jindy jedeme vláčkem, nebo se díváme na psy na cvičáku, a nebo jen tak stojíme na mostě a máváme autům. A na oplátku já od Radky dostávám pohlazení, krásný úsměv a radostný pohled. Radka sice nemůže mluvit, ale stejně mi svými spokojenými gesty a jiskřičky v očích řekne vše.

Moc Vám holky Adračky děkuji. Myslela jsem si, že mě v životě víc štěstí potkat nemůže, ale až s Vámi a s dobrovolničením se mi dostalo krásného pocitu užitečnosti. Děkuji, děkuji.

Dana Pilařová

MÁ CESTA ZA DOBROVOLNICTVÍM

K dobrovolnictví jsem se dostala vlastně náhodou. Před více než třemi lety jsem pracovala jako zdravotní sestra v DZR Libníč (domov se zvláštním režimem). Nastal však čas změn a já nastoupila do tehdy nově otevřeného Psychiatrického oddělení Nemocnice České Budějovice.

Chtěla jsem ale zachovat pouto s klienty Libníče, a tak jsem oslovila Dobrovolnické centrum ADRA v Českých Budějovicích, kde jsem se setkala s úžasnými lidmi. Jedním z nich je Hanka Havlová, která mne zasvětila do dobrovolnictví a já tedy začala pravidelně docházet za klienty DZR Libníč jako dobrovolník.

Naše společné chvíle trávíme procházkami po nádherném malebném okolí, čtením knížek, povídáním, zpíváním, prostě tím, co nás právě napadne.

Dobrovolnictví mě nabíjí a jsem ráda, že jsem se vydala



touto cestou a moc mě těší, že se přidal i můj starší syn Filip, protože tahle cesta má smysl.

Petra Rottnerová

DOBROVOLNICTVÍ MI VYNAHRADILO ZTRACENOU RODINU

Docházím každý týden do Alzheimer centra za jednou veselou a čilou babičkou. Jednak mě doslova dostalo, jak dvě ženy, každá z jiné generace, můžou být jinak vlastně stejné.

Dlouhou dobu jsem se vnitřně prala s tím, že mi chybí naše velká rodina. Jenže ta žije na druhé straně republiky a co umřel můj tatínek, kontakt s ní úplně zmizel.



Díky tomu, že mám postiženého brášku a autistického syna, mám v sobě určitou větší míru empatie, trpělivosti a porozumění, která mě jednoho dne úžasnou náhodou přivedla na cestu dobrovolnictví. Pro někoho něco nepředstavitelného, pro mne přirozená věc. Ta přinesla zázrak, který mi hodně dal. Dlouhou dobu jsem si říkala: „Jaké by to bylo, kdybych prostě dělala něco jen tak. Pro někoho. Sama tohle budu jednou taky potřebovat." A jak jsem si dlouho myslela, tak se stalo. Dělám to opravdu ráda a vždycky se těším. Tu energii a čas, který do toho vkládám, se mi totiž mnohonásobně vrací formou radosti a lásky. V jedné staré paní jsem tak našla velikou kamarádku se stejnými zájmy od kafíček po kytičky. Navíc mne vtáhla do rodiny a jsem v kontaktu i s jejím synem - to je ta největší odměna. V neposlední řadě jsem poznala partu super lidiček, kteří mají vnitřní nastavení stejné jako já.

A tak prostě děkuji, že mi tahle cesta ukázala, že člověk není nikdy sám a že život se, přes všechno špatné, má brát opravdu vždy s pozitivním přístupem. Protože životní optimismus je vyjádřením naděje v lepší budoucnost.

Zuzana Gasčarová

DOBROVOLNICTVÍ V ALZHEIMER HOME

Jako dobrovolník docházím za klienty do Alzheimer Home necelý půlrok. Svůj volný čas zde s klienty trávím různě – procházkami, povídáním, luštěním křížovek, či hraním Člověče, nezlob se.

Před každou návštěvou přemýšlím, co mne čeká. Musím uznat, že jsem pokaždé trochu nervózní, jak bude kontakt s klienty probíhat. Během prvních patnácti minut ze mne ovšem ostych opadne a společně strávený čas se stává příjemným pro obě strany.

Pozoruji, že lidé, kteří jsou již v druhé polovině svého života, či na jeho konci, jsou rádi, když přijde někdo mladý a pro ně nový „z venku" a má o ně zájem. S radostí mi vyprávějí své životní příběhy a cesty. Zároveň i oni sami naslouchají tomu, co jim chci sdělit já.

Trpělivé naslouchání pamětem našeho národa, jak já klienty Alzheimer Home nazývám, je jedním z nejlepších způsobů poznání a nahlédnutí do historie, která je tak důležitá pro pochopení současných problémů i porozumění vztahů mezi lidmi samotnými.

Barbora Kuchárová

Naši dobrovolníci jsou lidé nejen se srdcem na pravém místě, ale také lidé obdaření různými talenty. Máme v našich řadách hudebníky, herce profesionální i amatérské, a také literáty.

Rozhodli jsme se v tomto čísle našeho časopisu vám představit ukázku z tvorby naší dobrovolnice Radmily Čapkové Frydrychové, která i publikuje na svém blogu. Paní Radmila, občanským povoláním bioložka, se literární tvorbě věnuje již mnoho let.

Její povídka, inspirovaná dobrovolnickou službou v domově pro seniory, nabízí nejen setkání s krásou českého jazyka, ale i zajímavý vhled do vztahu osamělého seniora a člověka, který mu přišel nabídnout svůj čas a touhu naslouchat.

DRUHÉMU NASLOUCHAT JE PROSTÉ, PŘESTO MOCNÉ

Radmila Čapková Frydrychová

Ve středu budovy stálo velké, zlaté schodiště, a tím schodištěm onoho dne stoupaly nahoru dvě ženy. Pokud půjdete zlatým schodištěm, nikdy se nemůžete ztratit, vysvětlila starší žena té mladší, patrně slečně. Slečna se usmívala a rozhlížela se kolem. V budově vládlo příjemné živo a bylo to živo vlídného domova.

„Tady máme jídelnu, tady společenskou místnost a tady jsou chodby s jednotlivými pokoji, tady také najdete sestřičky," pokynula žena do prostoru.

Slečna se s ostychem rozhlédla kolem a viděla sestřičky, jak se po chodbách malebně zjevují, ztrácejí a zase zjevují a usměvavě jí a ostatním přejí dobrý den.

Slovo sestra, napadlo jí záhy, jak hluboký význam toto slovo má. Být sestrou znamená být v řadě s druhým a být v řádu s druhým, bližním, být jako on z jednoho rodu a roubu, druhé s laskavostí vnímat jako sám sebe. Být pravou sestrou je být pravou láskou.



Uvažovala takto, když se se svou průvodkyní dostala zlatým schodištěm do druhého patra, a poté pokračovaly po jedné z jeho chodeb.

„Kdybyste měla na srdci cokoliv, prosím, přijďte," dodala starší žena slečně těsně předtím, než otevřela dveře společenské místnosti, v níž se rozléhal zvuk harmoniky.

„To je pan Pospíšil," představila žena slečně velmi starého muže, kterého z hloučku podobně starých lidí přivedla ke dveřím. Slečna podala muži ruku a řekla: „Dobrý den, já jsem Theodora."

Pan Pospíšil pokynul, aby se posadili ke stolečku, který stál na chodbě kousek vedle nich. Dvojice se tedy usadila. Starší žena oběma přinesla kávu, rozloučila se a nechala je pro danou chvíli svému osudu. Seděli naproti sobě a rozpačitě se na sebe dívali. Pohled pana Pospíšila byl takový měkký a vlídný, přesto bylo znát, že se nemůže dočkat vysvětlení důvodu nečekané návštěvy. Ještě nebyl znalý zákonitostí onoho domova, a tak nerozuměl. Theodora se zprvu jen mlčky usmívala, otálela s vysvětlením. Přemýšlela totiž, jak začít, nechtěla vypadat hloupě. Hledala odvahu a ospravedlnění.

„Je to přece tak prosté," říkala si, „a prosté věci mohou být často chápány jako hloupé". „Ale toto není hloupé, je to jen prosté a je to tak prosté, jak jen to prosté může být," utěšovala se uvnitř sebe.

Theodora se na pana Pospíšila podívala, ostýchavě se pousmála a začala. „Já vím, že to možná vypadá trošku zvláštně, ale já jsem přišla vám pro radost," řekla, sklopila oči, jemně se pousmála a opět se na pana Pospíšila podívala a pokračovala s vysvětlením: „Třeba radost z toho, že si spolu budeme povídat. Protože povídat si je krásné. Tedy, samozřejmě, jen pokud byste si se mnou povídat chtěl."

To řekla, odmlčela se, usmála se a s lehce skloněnou hlavou, ale pohledem upřeným na pana Pospíšila čekala na jeho souhlas.

Tvář pana Pospíšila se v tu chvíli rozjasnila, rozzářila, oči se mu otevřely dokořán, ve stejnou chvíli mu povolily jeho rty a ústa jako překvapením se mu lehce pootevřela. Vydechl, pak se zhluboka nadechl, rychle několikrát pokýval hlavou, a pak začal povídat. A povídal dlouho, povídal tehdy celé odpoledne, povídal bez ustání, a to tak, že Theodora toho odpoledne mohla jen poslouchat a neříkat vůbec nic. A tak jen seděla a usmívala se. Nikdy neslyšela tak dlouhé povídání, povídání bez ustání. A ačkoliv o devadesátiletém lidském životě je toho mnoho co říci a je toho mnoho co vyslechnout, pointa leží někde jinde než v tom, kolik toho měl ten starý muž tehdy k vyprávění. A Theodora tu pointu moc dobře znala a pro tu pointu tehdy toho muže navštívila.

Druhému naslouchat, to je ona pointa. A naslouchat druhému je prosté, a přitom vzácné, je to vzácnější, než jak se na první pohled zdá, a mocnější, než jak to vypadá. A nemusí to platit jen pro člověka na sklonku života, jako byl pan Pospíšil, který krátce předtím, než potkal Theodoru, ztratil domov, aniž se nadál. Cítil se najednou vykořeněný bez všech těch všedních a známých maličkostí, které ho provázely desetiletími, tvořících pevnou kostru jeho života, nepotřebný, sám a ztracený.

Když se tehdy pan Pospíšil v tom dlouhém povídání na chvíli odmlčel a Theodora se začala rychle omlouvat, že už musí jet a pan Pospíšil už tak nebude moci ve svém vyprávění pokračovat, věděla jistě, co rázem nastane. Totiž, že jiskřičky v očích pana Pospíšila, které tehdy zářily po celé odpoledne, pohasnou, a tak celý jeho pohled pohasne, oči se sklopí, rysy v jeho tváři zvadnou a pan Pospíšil se jako by celý propadne dolů. Ano, zázraky se nedějí, možná si v tu chvíli pan Pospíšil pomyslel. Možná si zahanbeně

také řekl, že procitá ze svého chvilkového poblouznění, či sladkého snu a ocitá se znova tam, kde byl předtím. Tedy, v koncích, na konci, sám ve světě nic a pro nic. Přesto, že to pro Theodoru byl muž o dvě generace starší, ona v něm v tu chvíli neviděla starého muže, ale naopak malého a opuštěného chlapce. Theodora uvnitř své představy chlapce nejprve pohladila po tváři, a pak ho celého pevně sevřela do své náruče. Představila si to, co by udělala každému malému a opuštěnému chlapci. Protože ono ve skutečnosti mezi starým mužem a malým chlapcem, hledajícími útěchu, není žádný velký rozdíl a nebyl to rozdíl tehdy ani pro Theodoru.

„Pokud byste byl rád, můžu za vámi zase přijít a zase si budeme moci povídat," však řekla nahlas a usmála se.

Nato pan Pospíšil zvednul zrak a s jiskřičkami v očích řekl zdánlivě obyčejné: „To bych byl moc rád."

Theodora, když se tehdy vracela domů, bytostně procítila jednu věc, a to, jaké to je být sestrou, a to byla pro ni veliká krása a štěstí.

Věnováno sestrám domova, jehož jméno znamená lásky čas, věnováno Domovu pro seniory Máj.

Domov pro seniory Máj má spolupráci s organizací ADRA a jejími dobrovolníky.

V ZÁVĚREČNÝCH NOMINACÍCH NA PRESTIŽNÍ CENU NADACE KRÁSA POMOCI

Dobrovolnické centrum ADRA České Budějovice již léta spolupracuje s Nadací Krása pomoci Taťány Kuchařové. Nadace se zabývá podporou seniorů a bojem proti samotě a sociálnímu vyloučení, což je i hlavním cílem našeho DC.

Každý rok pořádá NKP výroční udělování ceny Beauty of Help Award. Toto prestižní ocenění uděluje lidem, kteří i v seniorském věku jsou stále aktivní a zasluhují se o společenský rozvoj ve všech oblastech života. Každý rok jsou mezi nominovanými velmi významné osobnosti veřejného života. Letos těmito osobnostmi byli astrofyzik Jiří Grygar, herec, textař, hudebník a legenda české divadelní scény Jiří Suchý a zakladatelka hospicové péče v České republice Marie Svatošová.

Jsme nesmírně hrdí, že k těmto osobnostem byly vybrány do nominace, již samo o sobě prestižní, dvě naše dobrovolnice: Marie Badalová a Hermína Malátová.

Oběma dámám, které se ve své dobrovolnické činnosti věnují klientům v domovech pro seniory, jsme položili čtyři stejné otázky.





ADRA noviny:

1. Proč Vás před lety napadlo začít se věnovat dobrovolnictví a proč právě dobrovolnictví u seniorů?

2. Co Vám dobrovolnictví dává a jaký v něm pro sebe vidíte největší smysl?

3. Jakým činnostem se seniory se nejraději věnujete? Povídáte si, nebo pěstujete i jiné aktivity?

4. Zažila jste za ty roky dobrovolnictví nějakou příhodu či příběh, který ve Vás zvlášť zarezonoval a zanechal dojem?

Marie Badalová

1. K dobrovolnictví jsem se dostala díky tomu, že jsem byla před mnoha lety propuštěna z práce pro nadbytečnost. Chvíli jsem se zaobírala myšlenkou rekvalifikovat se na pečovatelku, a tak jsem se dostala k dobrovolnictví a do Dobrovolnického centra ADRA České Budějovice. Nabízelo se díky této aktivitě získání potřebné praxe. Nakonec jsem začala pracovat na magistrátu města, avšak u dobrovolnické činnosti jsem již zůstala. Působila jsem nejdříve v Empatii, ale záhy jsem se dostala do domova pro seniory Máj, kde působím dodnes.

2. Nejdůležitější je pro mě pocit užitečnosti. Také mě baví povídat si s lidmi. I proto mi vyhovuje vyprávět si s více seniory najednou.

3. Ráda pracuji se skupinou, povídám si s nimi o životě. Zároveň s tím i s některými klienty trénujeme a aktivizujeme paměť.

4. Baví mě, když se prostřednictvím povídání dobereme k tomu, že máme například společné známé, nebo že znám třeba obec, ve které vyrůstali. Pak je hned víc o čem mluvit a vzpomínat. Jako dlouholetá pracovnice pošty jsem zvyklá hodně komunikovat s lidmi a i proto mi dobrovolnictví se seniory přináší radost.

Hermína Malátová

1. Před třinácti lety jsem si přinesla přihlášku do domova Máj a byla jsem oslovena panem Plášilem, jestli bych nechtěla spolupracovat s Adrou a zapisovat do knihy umrtí. Odpověděla jsem, že ano. Tak jsem se stala dobrovolnicí a začala navštěvovat seniory.

2. Smyslem mého života je pomáhat starým a opuštěným lidem.

3. Se seniory si povídám, nebo je vezmu na procházku po okolí.

4. Ano, když přijdu a vidím, jak mne vítají a jak se na mne těší.

FIRMA ČEVAK PODPORUJE DC ADRA ČESKÉ BUDĚJOVICE JIŽ PÁTÝM ROKEM

Rok se s rokem sešel a my bychom vám rádi představili dalšího z významných dlouholetých partnerů DC ADRA České Budějovice. Je jím firma ČEVAK, která se stará o to, abychom měli v našem městě kvalitní a dostupnou vodu. Jelikož lidské tělo je z 80% složeno právě z vody, vytváří spolupráce mezi dobrovolnickým centrem a touto společností krásnou paralelu, neboť dodává svojí podporou životodárnou sílu i naší činnosti.



Požádali jsme vedoucí útvaru marketingu a komunikace ČEVAKu, Ing. Jitku Kramářovou, o rozhovor na téma spolupráce s naším DC.

ADRA noviny: Partnerství ČEVAK a DC ADRA České Budějovice započalo v roce 2019. Co bylo impulsem ke spolupráci s DC ADRA ČB?

J.K.: Přišlo to tak nějak samo od sebe. Určitě v tom velkou roli sehrála Iva Kyselová, protože jsme od první chvíle jely na stejné vlně. A to si myslím, že je ten nejlepší základ nejen pro firemní partnerství, ale pro přátelství a vlastně i pro život. Startem, alespoň pro mě, byl ADRAběh pro Adélku, kde se dávaly dohromady možnosti, jak celou akci zpropagovat a docílit tak pro Adélku vyšší částky. Napadlo mě, že by bylo fajn mít ambassadory, tak jsme vyrazily za extraligovými volejbalisty Jihostroje. No jediné, co se mohlo stát, bylo, že nás vyhodí. A opak byl pravdou. Funguje to do dneška. Takže za všechno může Iva a já jsem za to moc ráda.

ADRA noviny: Co pro Vás osobně znamená dobrovolnictví? V čem vidíte jeho největší smysl?

J.K.: Nesmírně si vážím každého, kdo chce a pomáhá bez ohledu na svůj volný čas podle svých schopností a možností. To, co je pro jednoho samozřejmost, pro většinu společnosti samozřejmé není. O to víc si dobrovolníků vážím. Pohled na svět není černobílý, ani jednostranný. A proto bychom měli pomáhat, pokud je to jen trochu možné. A je jedno, jestli je to u sousedů, nebo někde v cizině, tím třeba myslím válečný konflikt na Ukrajině a pomoc uprchlíkům, kteří jsou tady u nás. Vždy totiž stojí za to se zastavit, vystoupit ze své komfortní zóny a rozhlédnout se kolem a zamyslet se.

ADRA noviny: Co byste popřála ČEVAKu a DC ADRA do dalších let?

J.K.: Určitě jen to nejlepší, doufám, že i nadále budeme spolupracovat minimálně tak dobře, jako doposud. Myslím, že je to dobře nastavené. Není to o mně, ale o podpoře smysluplných akcí a ty ADRA rozhodně dělá.

UDÁLOSTI Z DOBRÉHO SRDCE

V druhé části ADRA novin bychom vás rádi seznámili s událostmi a akcemi, které jsme v období září 2023 až září 2024 organizovali, či se jich účastnili. A že jich opět bylo a byly snad ještě zajímavější než minulý rok.



Snad to nebude znít příliš neskromně, když uvedeme, že toto období bylo pro DC ADRA České Budějovice rokem ocenění. A to jak našeho dobrovolnického centra, tak – a to především – našich báječných dobrovolníků!

Máme ze všech ocenění a nominací ohromnou radost. I když víme, že se naši dobrovolníci nevěnují osamělým seniorům a handicapovaným lidem pro ceny, přesto jsme šťastni, že díky tomu je jejich skvělá činnost vidět, a že se o ní veřejnost dozví.

I dalších akcí se tento rok urodila spousta, jak těch tradičních, tak i nových, které se realizují díky novým dobrovolníkům i partnerům. Jsme za to všechno moc vděčni.

KONĚ S CENTREM BAZALKA

Dopoledne 14. 9. 2023 se neslo v koňském duchu. Klienti z Centra BAZALKA se seznámili s novými čtyřnohými kamarády Žofinkou, Torčou, Tomíkem a Pedrem. Všichni si vyzkoušeli jízdu na Pedrovi a cestou zvládli plnit také úkoly statečných rytířů.



Čas na Větrném vršku utekl rychleji, než bychom si všichni přáli. A tak jsme si slíbili, že se tam společně zase všichni sejdeme.

Iva Kyselová

VÝUKA ČESKÉHO JAZYKA PRO UKRAJINSKÉ KOMUNITNÍ CENTRUM NADIJA

V měsíci září opět nastartovaly v Ukrajinském komunitním centru NADIJA kurzy českého jazyka a konverzační setkávání. Díky spolupráci s naším Dobrovolnickým centrem ADRA a finanční podpoře magistrátu města České Budějovice probíhají setkávání tři dny v týdnu.



Zájemci se v odpoledních hodinách scházejí, aby se zdokonalili v českém jazyce. Ať už za účelem lépe se uplatnit na trhu práce, nebo se snáze dorozumět v naší společnosti, poznat naše zvyky, kulturu, či tradice. Lidé ukrajinského původu se občas setkávají s nepochopením našich obyvatel. Zkušenosti jsou různé, jejich situace není nikterak jednoduchá a prožívají často nelehké chvíle. O to více jsem potěšena, že můžeme přispět k jejich lepšímu životu tady u nás a umožnit jim vzdělávat se, pomáhat odstraňovat určité handicapy a bariéry, se kterými se musejí vypořádat. Výuka českého jazyka je pro obyvatele z Ukrajiny náročná, ale pracovitostí, houževnatostí a pílí dosahují velmi dobrých výsledků.

Simona Žigová

PODZIMNÍ SUPERVIZE DOBROVOLNÍKŮ

…takhle nějak vypadal můj záznam v kalendáři. Strohý, praktický, ovšem bez nádechu nějaké emoce. Kdybych si dodatečně tento záznam měla v kalendáři upravit, přibylo by tam spoustu emotikonů ve tvaru srdíček, sepjatých rukou díků, pusinek, smajlíků veselých i se slzičkou… Protože tak bych mohla vyjádřit pocity, které jsem při tomto setkání prožívala a věřím, že jsem nebyla sama.



Na to, že se považuji za optimistu, předpokládaný počet účastníků na podzimních setkáních odhaduji vždy skepticky a myslím, že se nás sejde málo. Absenci dobrovolníků, tu plánovanou, totiž na poslední chvíli zvětší ještě tradiční podzimní viróza, v poslední době i velmi moderní covid. A pokaždé jsem překvapená, že je všechno jinak. Společenská místnost byla zaplněná do posledního místa a praskala ve švech. Celkem se sešlo kolem 60 dobrovolníků. Emotikon: smajlík s vykulenýma udivenýma očima!

Občerstvení se nabízelo podle chuti od sladkého po slané, kyselé i pálivé, ovoce i oříšky, nápoje teplé i studené… někdo správně poznamenal, že pomyslná laťka rozmanitosti nabízených pochutin se každým rokem zvedá. Zvláště mezi ženami to obvykle vede k výměnám a získávání nových receptů, takže se to cení a znamená to emotikon: palec nahoru! Všem, kteří se na přípravě občerstvení podíleli, srdečně děkujeme. Emotikon je jasný: děkovně sepjaté ruce!



A připravený program mohl po úvodním slově vedoucí DC ADRA České Budějovice, Ivanky Kyselové, začít… ne, nemohl, na stěnu se promítla nesprávná prezentace, a tak se v počítači hledala ta správná. Emotikon: rozesmátý smajlík od ucha k uchu. Pak už si postupně vzaly slovo ostatní členky týmu: Kateřina Petrášová, Ivana Pilná, Simona Žigová a Hanka Havlová. Seznámily přítomné s tím, jak si naše budějovické dobrovolnické centrum vede „v číslech", tedy kolik má programů, kolik v nich je dobrovolníků, kolik odčinili hodin a návštěv…

Dále se mluvilo o týmu Krizové intervenční pomoci, bylo představeno nové číslo ADRA novin, ve kterém jsou shrnuty veškeré aktivity za poslední rok a předaly se informace o akcích, které se ještě uskuteční do konce tohoto roku. Emotikony: paleta různých smajlíků, těch veselých, užaslých, udivených, překvapených, sepjaté ruce vděku i díků, srdce velká i malá a našel by se i smajlík se slzou dojetí, protože takové to prostě celé bylo.



Pak dostali slovo hosté, kteří přijeli z daleka: z Prahy ředitel organizace ADRA Česká republika, pan Radomír Špinka. Popsal svoji nedávnou návštěvu Sýrie, kde má ADRA českou pobočku a průběžně této zemi, zasažené válkou i zemětřesením, poskytuje humanitární pomoc. Vyřčené informace o tomto, pro nás možná vzdáleném světě, podtrhovala prezentace fotografií a podněcovala k zamyšlení o životě ve válce, v troskách, o životních hodnotách. Emotikony: vedle zamyšleného smajlíka také ten se slzami vyjadřujícího lítost a bolest nad neštěstím lidí, a také palec nahoru vyjadřující obdiv nad tím, jak to ti lidé zvládají a hrdost nad tím, jak ADRA ve světě pomáhá a že i my, přítomní, jsme alespoň její malou součástí.

Pan Petr Adamus přijel z Dobrovolnického centra ADRA ve Frýdku-Místku a zaujal příběhy dobrovolníků fungujících v hospici. Tak tady asi fakt nezůstalo oko suché a emotikon je plačící smajlík vyjadřující velkou lítost. Ovšem hned vedle srdce, protože to je pro tato setkání a tuto práci nezbytné. A palec nahoru jako vyjádření obdivu. A pan Adamus by jistě přidal emotikon smíchu, protože navzdory všemu, smích v hospicích nechybí.

Pan Vít Vurst, zástupce zřizovatele Adry, tedy Církve adventistů sedmého dne, slovně ocenil a vyjádřil dobrovolníkům poděkování a povzbudil je v jejich další činnosti. Napadá mě, jak vypadá emotikon pýchy? Protože po jeho slovech byl i tento pocit naprosto legitimní.

Pak přišla na řadu milá supervizní činnost, kterou tradičně řídil pan Petr Adame. Dobrovolníci na papír zapsali odpovědi na dvě předem připravené otázky umístěné v natištěném oválném logu organizace ADRA.

Logo s odpověďmi potom vystřihli a nalepili na obrovskou papírovou plachtu. Pokud jste zvědaví, na jaké otázky a jak se odpovídalo, zajděte se podívat k nám do Dobrovolnického centra ADRA v Českých Budějovicích. Je pravděpodobné, že po jejich přečtení vám budou před očima emotikony přímo vířit.

Program byl ukončen a přešel v neformální rozhovory mezi dobrovolníky a pracovníky ADRA. V místnosti byl halas, hluk, smích, prostě vše, co patří k setkání lidí, kteří se vidí vzácně, a přitom velmi rádi. Emotikon dobré zábavy, takže smějící se smajlíci všeho druhu.

Děkujeme ze srdce všem, kteří jste s námi pobyli i vám, kteří jste si tento příspěvek dočetli až sem. Už to svědčí o tom, že jste srdcem s námi. Emotikon: takový, jaký pocit máte právě teď.

Iva Pilná

DOBROVOLNICKÉ CENTRUM ADRA ČESKÉ BUDĚJOVICE BYLO OCENĚNO MINISTERSTVEM VNITRA

Ve středu 29. 11. 2023 se konala událost, na niž budeme v našem dobrovolnickém centru dlouho vzpomínat. Byli jsme totiž oceněni v rámci Národní ceny DOBROvolnictví, kterou uděluje Ministerstvo vnitra.

V kategorii Dobrovolnická organizace se naše dobrovolnické centrum umístilo na 1. místě. Ocenění předcházela nominace Regionálního dobrovolnického centra v Jihočeském kraji. Zároveň byl diplomem oceněn v kategorii dobrovolník náš lektor konverzací Marek Veselý. Cenu přijala koordinátorka dobrovolníků Mgr. Kateřina Petrášová z ruky ředitele sekce prevence kriminality JUDr. Michala Barboříka.

Národní cena DOBROvolnictví se uděluje každý rok a vždy je jejím leitmotivem nějaká specializace. Za rok 2022 to byly aktivity na podporu ukrajinských uprchlíků. Od koordinace materiální pomoci přes podílení se na integračních a vzdělávacích aktivitách ve spolupráci s Ukrajinským komunitním centrem „Nadija“ nás doprovázely desítky lidí, kteří se stali dobrovolníky, aby pomáhali lidem postiženým válkou.

„Znovu se mi vrátily vzpomínky na tu všechnu práci, na desítky a desítky lidí, kteří nezištně pomáhali při zvládnutí uprchlické krize u nás na jihu Čech. Na tu lidskou obětavost a nadšení, s jakým naši dobrovolníci pomáhali lidem postiženým válečným konfliktem,“ dodává Kateřina Petrášová, koordinátorka dobrovolníků.

Iva Kyselová





VÁNOČNÍ ADRA STÁNEK

Jako každý rok i vloni jsme si nenechali ujít příležitost účastnit se vánočních trhů na náměstí. V krásném novém stánku se druhý prosincový týden výrobky našich dobrovolníků prodávaly téměř samy.

Nevynechali jsme ani tradiční vánoční uličku v Panské, kde šly na dračku naše doma upečené sladké i slané dobroty.

Katka Petrášová

ADRA



CENA KŘESADLO OPĚT NA JIHU ČECH A ROVNOU PRO DVA Z NAŠICH DOBROVOLNÍKŮ



Řeknu to bez obalu, v pondělí 4. 12. 2023 na vyhlášení ceny Křesadlo jsem se těsně po 16. hodině platonicky zamilovala. Způsobil mi to Lukáš Randák, zpěvák z Jihočeského divadla, který program zahájil písní ze známého seriálu Zdivočelá země. Jeho profesionální, klidný a vyrovnaný projev, včetně krásného hlasu (a ach, toho úsměvu), mě upoutal a vyslal do tak vznešených pocitů, že jsem si je nazvala láska.



Myslím, že organizátoři – Regionální dobrovolnické centrum pro Jihočeský kraj – na mě tuhle salvu poslali zcela neúmyslně a neplánovaně. Ačkoliv i tak se jim v průběhu celého podvečera dařilo v nádherném barokním sále Jihočeského muzea, od začátku až do konce, udržet autentickou atmosféru zřetelného lidství a blízkosti, takže bylo stále z čeho čerpat a pravděpodobně by ta citová darda přišla i bez Lukáše. Velmi obdivuji jemné, přirozené, chvílemi vtipné, přitom důstojné provázení celým programem, jak to předvedl pan Zdeněk Krejsa, ředitel KreBul, o.p.s. Až ve mně vzbudil obavu, zda první vyhlášení Křesadla v Jihočeském kraji po 13 letech nenasadilo laťku tak vysoko, že už příště bude jen obtížně překonatelná.

A že nějaké „příště" bude, potvrdila k naší úlevě a těšení i paní Lucie Kozlová, náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje.

Nepředbíhejme, současnost se totiž ukazuje jako velmi radostná. Deset dobrovolníků z 32 nominovaných si odneslo cenu a pozor, dva z nich jsou naši Adráci!

Paní Marii Badalovou nominoval dokonce Domov pro seniory Máj, kam paní Badalová chodí pravidelně, nezištně a dodávám i nenápadně, svoji dobrovolnickou činnost vykonávat od roku 2007. Jak lépe prokázat, že tahle dobrovolnice je pro klienty Domova opravdovým přínosem? Cenu obdržel také pan Daniel Vaněk, ke kterému mě napadá snad jen: „To je náš Dan!" Pokud totiž někdy v týmu ADRA pociťujeme určitou ženskou bezbrannost při řešení obzvláště nekomfortní situace, snad každá z nás vyšle paprsek nevědomé prosby o záchranu k našemu Danovi. A on svým mužským, zemitým, obyčejným a tolik člověčím způsobem pomůže, stejně jako pomáhá při dobrovolnictví v domácnosti.

Ocenění i nominovaní dobrovolníci mě pobavili svým přístupem: většina totiž vyjádřila opravdu upřímný údiv, skromnost a opravdovou nevědomost nad významem svého počínání – …vždyť nedělám nic zvláštního… teď jste mě přechválili…

Jsem potěšená, že svůj čas můžu sdílet s právě takovými lidmi. Mají můj obdiv. Děkuji dodatečně za zážitek a nádherný začátek adventního času. Nepochybuji, že v mém



okolí se už nyní skromně a nenápadně činí další adept na toto ocenění. Slibuji, že nezůstane bez povšimnutí a že opět s radostí sepíšu jeho nominaci, abychom si společně při vyhlašování Křesadla dopřáli zastavení se na vlně vzájemné sounáležitosti.

Iva Pilná

MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA PRO BABIČKY A DĚDEČKY NA HVÍZDALU



Je začátek prosince. A je to tady! Vytahuji ze skládku Adry veliký kufr plný kostýmů. Vedle krásných bílých šatů a křídel z peří i papíru jsou tam černá trika a čertí masky. A samozřejmě nemůže chybět Mikulášská čepice, vousy a plášť! Ještě nezapomenout na berlu a můžeme spolu s dětmi ze skautského klubu Pathfinder vyrazit za babičkami a dědečky do domova pro seniory Hvízdal.

Čeká nás sál naplněný k prasknutí. Všichni sedí kolem stolů s dobrůtkami a pohupují se spolu s kapelou v rytmu dechovky. Tak se rychle převlečeme a vycházíme jako dvě mikulášské party mezi seniory. Vždycky mě překvapí ta radost v očích všech přítomných. Jak rádi přistupují na naši hru. A když se jich ptáme, jestli byli letos hodní – většina odpovídá: „Ano, Mikuláši, moc hodní jsme byli!“, ale najdou se i někteří nezbedové, kteří říkají, že neee a pokradmu sledují, co s tím naši malí čertíci udělají.? Kudy procházejí naši krásní andělé, tam vzbuzují úsměvy a radost. A taky touhu se společně vyfotit. No, a tohle my rádi splníme!

Když po přestávce znovu spustí kapela, jdeme si pro babičky i dědečky a vyzveme je k tanci. Nejdřív se setkáváme s obavou, jestli to zvládnou a že už netancovali, ani nepamatují. … a pak… pak se nestačíme divit, s jakou chutí nechávají hůlku u stolu a ruku v ruce s námi tančí a tančí a tančí.

Byl to úžasný podvečer! S krásným pocitem, že jsme společně s dětmi přinesli spoustu radosti, odjíždíme domů a už se moc těšíme, že se za rok znovu proměníme v kouzelné bytosti.

Iva Kyselová

VÁNOČNÍ ZPÍVÁNÍ PRO SENIORY V HORNÍ STROPNICI

V úterý 12. prosince jsme se s přáteli vypravili do jednoho menšího Domova pro seniory Horní Stropnice v Novohradských horách.

Babičky a dědečkové už na nás čekali ve společenské místnosti a bylo milé je všechny vidět. Já osobně se na tuhle událost tak moc těším. Celý rok moc ráda zpívám, ale zazpívat seniorům je pro mě radost několikanásobná.



Myslím, že to tak píšu za všechny. Koledy, které jsme měli připravené, jsme pěli vesele z plných plic. A usmívali se od ucha k uchu. Babičky a dědové zpívali s námi. Písničky byly proložené vánočním duchovním slovem našeho milého kazatele Petra Adameho. Další krásné překvapení přišlo od dobrovolníka Filipa, který si přichystal pro všechny povídání o tradičních vánočních nápojích a na místě nám uvařil výborný punč. Mohli jsme tak o přestávkách mezi písničkami ochutnat jeho výborný nápoj.



A k němu nám babičky upekly cukroví. A že se jim povedlo! Myslím, že to byl pro všechny přítomné nádherně strávený čas, kdy jsme se navzájem potěšili. Písněmi, cukrovím, punčem, jednoduše sdílením se navzájem. Nakonec jsme měli příležitost babičkám a dědům popřát krásné svátky a krátce s nimi popovídat.

Díky za tu možnost se zúčastnit, dýchla na mě nádherná vánoční atmosféra.

Zuzka Šimonová



I letos jsme připravili tradiční vánoční program pro babičky a dědečky v DpS Hvízdal

POZVÁNÍ NA ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA JIHOČESKÉHO KRAJE

Na posledním zasedání roku 2023 jsme mohli osobně poděkovat vedení Jihočeského kraje a všem krajským zastupitelům za důvěru a dlouholetou podporu naší dobrovolnické služby u seniorů a zdravotně postižených lidí.



Bez spolupráce s takovým partnerem, jakým je náš Jihočeský kraj a také město České Budějovice, si naši službu ani neumíme představit. I díky této podpoře můžeme být v našem regionu na blízku potřebným lidem, kteří jsou diskvalifikovaní svým věkem, zdravím, nebo hendikepem.

Iva Kyselová

VÁNOČNÍ VESELICE S UKRAJINSKÝMI DĚTMI

V týdnu před Vánocemi jsme s Ukrajinským komunitním centrem Nadija strávili krásné odpoledne na vánočním představení pro děti. Lektorky zájmových kroužků společně se svými žáky připravily zajímavý program.



Děti zpívaly, tančily a představily čínské bojové umění WUSHU. Předcházela tomu pilná příprava, jejímž výsledkem byla ukázka talentu všech účinkujících. Jako překvapení pro děti jsme pozvali hosta! Byl to klaun, který zpíval, hrál divadlo, pouštěl bubliny i tvořil zvířátka z nafukovacích balónků.



V závěru si všechny děti převzaly vánoční dárečky, které také zajistilo DC ADRA. Celým podvečerem se nesla příjemná atmosféra, smích i radost v dětských tvářích. A to bylo pro nás tou největší odměnou.

Simona Žigová

DC ADRA ČESKÉ BUDĚJOVICE SE PREZENTOVALO STUDENTŮM ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY

V závěru roku 2023 proběhlo „miniturné“ prezentace činnosti Dobrovolnického centra ADRA České Budějovice na Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotnické v Českých Budějovicích. Studentům 3. a 4. ročníku oborů masér, laborant, či zdravotní sestra prezentovala koordinátorka dobrovolníků Kateřina Petrášová. O větší interaktivitu se postarali naši dlouholetí dobrovolníci Daniel Vaněk a Karel Bušta. Oba se podělili se studenty o zkušenosti z dobrovolnické služby.



Prezentace se setkala vždy se zájmem, především studenti oboru masér vstupovali do diskuse a přinášeli svoje poznatky a dojmy především z praxe na domovech pro seniory. Této aktivitě říkáme důvěrně „zasévání semínek“. Je důležité, aby se mladí lidé na začátku životní cesty dozvěděli o možnosti dobrovolnictví a co to může přinášet pozitivního nejen lidem, ale i jim samotným. Věříme, že ze semínka, které jsme během prezentace zaseli, vyroste za čas nejeden obětavý dobrovolník.

Katka Petrášová

DO ROKU 2024 VSTUPUJEME S NOVÝM PARTNEREM – SKUPINOU ELYN

Dobrovolnické centrum ADRA České Budějovice rozvíjí dobrovolnickou službu v programech pro seniory a zdravotně postižené osoby v Jihočeském kraji od roku 2006.



Vnímáme, že zájem o službu našich dobrovolníků každým rokem narůstá. Během posledních pěti let se počet dobrovolnických programů v zařízeních sociálních služeb zdvojnásobil, tzn. že nyní spolupracujeme se 12 přijímajícími organizacemi – domovy pro seniory, centry sociálních služeb, odlehčovacími službami apod. Od roku 2022 intenzivně pracujeme také na rozvoji programu Dobrovolnictví v domácnostech. Do služby druhým jsme v roce 2023 zapojili 137 dlouhodobých a 156 krátkodobých dobrovolníků. Naši dobrovolníci do služby druhým nezištně dávají to nejcennější – svůj čas a svoje dovednosti.



Udržet dlouhodobě v provozu dobrovolnické centrum s téměř 300 dobrovolníky není vůbec snadné. Spíš je to rok od roku složitější, přestože je o naši službu velký zájem. Možná vás napadne, že žádné peníze potřeba nejsou, když dobrovolníci svoji činnost dělají zdarma… Ano, dobrovolnická služba je poskytovaná zdarma, ale koordinace takového počtu dobrovolníků zadarmo není. Je s tím spojena celá řada nákladů lidských i materiálních.

Proto si nesmírně vážíme finanční podpory našich dlouholetých partnerů, jakými jsou Jihočeský kraj, Statutární město České Budějovice, Ministerstvo vnitra ČR, Nadace Krása pomoci, Nadace ČEZ, České sdružení CASD, společnost ČEVAK, nebo KUBOUŠEK, kteří vnímají prospěšnost naší činnosti, spolupracují s námi dlouhodobě a důvěřují nám!

Naší velikánskou radostí je, že se tým našich partnerů rozšířil o generálního partnera! Od roku 2024 dodává energii jihočeským dobrovolníkům skupina ELYN. Je báječné, když víme, že na pomoc druhým lidem diskvalifikovaným svým věkem nebo zdravotním stavem nejsme sami. Skupina ELYN podpořila činnost našeho dobrovolnického centra částkou 250 000 Kč. Děkujeme z celého srdce!

Iva Kyselová

U příležitosti navázání spolupráce jsme s naším generálním partnerem připravili rozhovor. Odpovědí se ujala místopředsedkyně představenstva Ing. Kateřina Dvořáková spolu s týmem ELYN.

ADRA noviny: Letošní rok započalo partnerství skupiny ELYN a Dobrovolnického centra ADRA České Budějovice. Mohu se zeptat, jaký byl počáteční impuls ke spolupráci s naším DC?

K.D.: Skupina ELYN vznikla v roce 2019, kdy jsme se začali zabývat technologiemi fotovoltaických elektráren, tepelných čerpadel a získali licenci na obchod s elektřinou a plynem pro české firmy a domácnosti. Začínali jsme od nuly a tvrdě pracovali na dosažení našich cílů. Tehdy bychom sami ocenili pomocnou ruku. Byli jsme skupinou lidí, kteří věřili v úspěch společného úsilí, a díky tomu jsme své cíle nejen splnili, ale i několikanásobně překonali. V okamžiku, kdy jsme dosáhli úspěchu, nám připadalo přirozené podělit se o výsledky a podpořit ty, kteří pomoc potřebují.

Ke spolupráci s Dobrovolnickým centrem ADRA nás přivedl jeden z našich kolegů, který již působil jako dobrovolník, a zprostředkoval nám setkání s paní inženýrkou Ivanou Kyselovou. Již při prvních rozhovorech jsme cítili, že chceme být součástí této pomoci. Byli jsme si jisti, že finanční prostředky, které jsme darovali, budou využity na smysluplné projekty.

Dodáváme energii jihočeským dobrovolníkům a seniorům, a to doslova i obrazně.

ADRA noviny: Co pro Vás osobně znamená dobrovolnictví?

K.D.: Dobrovolnictví pro mě představuje nezištnou pomoc potřebným, bez očekávání jakékoliv odměny. Mám obrovský respekt ke každému, kdo se rozhodne věnovat svůj čas a energii pro druhé.

Dobrovolníky hluboce obdivuji a jsem jim nesmírně vděčná za to, co pro nás všechny dělají.

ADRA noviny: V čem vidíte největší smysl dobrovolnické činnosti?

K.D.: Z pohledu naší společnosti považujeme dobrovolnickou činnost organizace ADRA za nesmírně hodnotnou a smysluplnou. Klíčovou roli zde vidíme v propojování různých generací. Mladí lidé nepřicházejí k seniorům pouze s úmyslem pomoci, ale také s touhou sdílet své zážitky, učit se od nich a budovat nové vztahy. Toto mezigenerační spojení je pro nás výjimečné a velmi inspirativní.

V dnešní době, kdy mnoho lidí ztrácí kontakt s prarodiči, nebo postrádá blízkost starších generací, se tato forma dobrovolnictví stává mimořádně důležitou. Návštěvy v domovech pro seniory, společné rozhovory a sdílení času přinášejí oběma stranám mnoho přínosů – senioři získávají příležitost propojit se s mladší generací, načerpat novou energii a najít nový smysl života, zatímco mladší lidé mohou čerpat z bohatých životních zkušeností starších.

Dalším důležitým aspektem je psychická podpora, kterou dobrovolnictví přináší. Pro seniory, kteří často tráví většinu času v izolovaném prostředí, může návštěva dobrovolníka znamenat osvěžující změnu a nový impuls do života. I prostá přítomnost bez slov – jen být spolu a sdílet ticho – může mít velmi uklidňující a léčivý účinek.

V současné společnosti, kde se mnoho lidí cítí osaměle, nebo čelí negativním vlivům, je dobrovolnictví v organizaci ADRA skutečným „světlem pomoci a pozitivity". Vidíme v tom příležitost, jak mohou mladší i starší generace najít smysl, radost a vzájemné obohacení. Toto propojení mezi generacemi je dnes více než kdy jindy potřebné. Kromě této práce ADRA také organizuje charitativní ADRA obchody, pořádá akce pro dobrovolníky, podporuje lidi, kteří opustili své domovy kvůli válce, a rozvíjí firemní a zahraniční dobrovolnictví. Jejich úsilí pokrývá široké spektrum potřeb, což činí jejich činnost nedocenitelnou.

ADRA noviny: Co byste přáli DC ADRA ČB do dalších let?

K.D.: Do budoucna přejeme Dobrovolnickému centru ADRA České Budějovice ještě více dobrovolníků, které spojují stejné hodnoty a sdílejí nadšení pro pomoc druhým. Ať se jejich úsilí i nadále rozrůstá a přináší světlo tam, kde je nejvíce potřeba, ať už jde o osamělé seniory, děti v dětských domovech, nebo lidi zasažené válkou, či přírodními katastrofami.



BUDĚJOVICKÁ ADRA SPOLUPRACUJE S ALZHEIMER HOME ČESKÉ BUDĚJOVICE

Novou přijímající organizací pro dobrovolníky se stalo zařízení ALZHEIMER HOME České Budějovice. Klienty jsou lidé, kteří mají chronické duševní onemocnění, především Alzheimerovu nemoc, a vyžadují pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. O to náročnější je zajistit pro tyto osoby vhodné dobrovolníky. Je to určitá výzva, jak si vyzkoušet práci, aktivizaci, komunikaci, nebo vůbec pochopení této závažné nemoci. Každý dobrovolník je dopředu informován o veškerých skutečnostech, se kterými se může potkat.



Zároveň vnímáme při této službě jako velmi důležitou podporu jak ze strany kontaktní osoby, tak koordinátora dobrovolníků. Moc si vážíme dobrovolníků, které jsme již v tomto novém programu přivítali. Věříme, že vzájemná spolupráce se bude i nadále rozvíjet. Děkujeme paní ředitelce za oslovení právě našeho dobrovolnického centra a přejeme hlavně všem potřebným, aby strávili příjemné chvíle při setkávání se s dobrovolníky. Ať jim společný čas přináší radost a spoustu příležitostí ke vzájemnému sdílení prožitků.

Simona Žigová

ADRA ČESKÉ BUDĚJOVICE OCENILA DLOUHOLETÉ DOBROVOLNÍKY V OBŘADNÍ SÍNI

Sedm dobrovolníků převzalo v českobudějovické obřadní síni ocenění za svou více než desetiletou službu v Dobrovolnickém centru ADRA pro jihočeský region. Všichni ocenění věnují svůj volný čas a elán podpoře seniorů a handicapovaných lidí, nebo pomoci lidem zasaženým při mimořádných událostech. Ve čtvrtek 29. 2. převzali z rukou Lucie Kozlové, náměstkyně hejtmana Jihočeského



kraje a Dagmar Škodové Parmové, primátorky statutárního města České Budějovice, pamětní plakety.

„Dobrovolníci, kteří pracují pro Adru, to je opravdová radost. Dávají svůj volný čas a energii nezištně těm, co to nejvíc potřebují," řekla na setkání primátorka města Dagmar Škodová Parmová. Ceremoniálu se také účastnili ředitel ADRA ČR Radomír Špinka a ředitel skupiny ELYN, hlavního partnera Dobrovolnického centra ADRA České Budějovice, Tomáš Zdychynec.



Naším cílem nebylo jen poděkovat těmto sedmi dobrovolníkům za nezištnou, dlouholetou službu, ale také motivovat jejich příkladem další dobrovolníky a v neposlední řadě propagovat dobrovolnictví širší veřejnosti jako běžnou a hlavně potřebnou součást společnosti," říká Ivana Kyselová, vedoucí Dobrovolnického centra ADRA České Budějovice.

Všichni přítomní vyjádřili úctu a obdiv dlouhodobým dobrovolníkům a jejich zásluhám. „Jestli si neumím život bez něčeho představit, tak je to dobrovolnictví", doplnila náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová, která se mimo jiné angažuje i Bílém kruhu bezpečí.

„Tuto činnost není možné realizovat bez stabilní základny dobrovolníků, kteří svůj volný čas a energii nezištně věnují seniorům a lidem se zdravotním postižením v zařízeních sociálních služeb nebo v domácnostech, kde jsou mnohdy jejich jediným spojením s okolním světem," doplnila ještě Ivana Kyselová.

O umocnění slavnostní atmosféry se postaralo svým vystoupením kytarové duo Zunett. Oceněni dobrovolníci převzali vedle pamětní plakety také dary od partnerských společností a institucí. Celá událost se nesla ve velmi slavnostním a důstojném duchu upřímného obdivu k nezištné pomoci a obětavosti oceněných lidí.

Iva Kyselová

SÉRIE JARNÍCH SUPERVIZÍ

Jako každé jaro jsme v DC ADRA zahájili sérii jarních supervizních setkání dobrovolníků.

Odstartovali jsme 19. 3. 2024 samostatnou supervizí pro dobrovolníky v programu Dobrovolnictví v domácnostech. Zúčastnilo se jí 6 dobrovolníků z 12 zapojených z programu Dobrovolnictví v domácnostech a 1 dobrovolnice, která působí v Domově pro seniory Horní Stropnice, a probíhala opět pod vedením Mgr. Kateřiny Slabové, která provozuje psychologickou praxi v Písku.



Všichni dobrovolníci dostali dostatek prostoru, aby se mohli svěřit a získat podporu od supervizorky. Hodně se též mluvilo o motivaci k dobrovolnické činnosti a co jim přináší za benefity. Díky komornímu prostředí a menšímu počtu účastníků se dařilo vytvořit bezpečný prostor, kde plynul hovor dvě hodiny, přičemž všichni přítomní si užívali společné vzájemnosti. Všechny totiž spojuje upřímný zájem o člověka a nadšení pro jejich poslání.

Následovaly koncem března supervize pro programy v Empatii, Domově Libníč a Centru BAZALKA a v průběhu dubna pro zařízení Stella Odlehčovací služba, Alzheimer Home a Domov pro seniory Dobrá Voda. Následovaly supervize Domova pro seniory Hvízdal v květnu a celou sérii zakončil Domov pro seniory Máj, tam se dobrovolníci sešli 12. 6. 2024.



Tentokrát jsme téma supervizních setkání nazvali Dobrovolnictví jako závazek a udržování správných hranic na straně druhé. A jako obvykle mělo téma odezvu a po jeho ukončení se rozběhla debata. Každá supervize se neobejde bez slov díků, protože bez našich dobrovolníků by nebylo ani naše centrum. Vděčnost dobrovolníkům je projevena také pohoštěním, které jim v organizacích při setkáních připraví s kontaktní osobou jejich zaměstnanci.



Za sebe, a věřím, že i za všechny kolegyně, snad mohu dodat, že jsme obrovsky vděční za účast našich dobrovolníků, že s námi mají zájem sdílet svoje příběhy a zkušenosti ze služby druhým. Vždy jsou to chvíle důvěry a vzájemnosti, které nás jen utvrzují v tom, že naše práce má skutečný smysl.

Katka Petrášová, Iva Pilná

VYSTOUPENÍ DOBROVOLNÍKŮ Z ADRY V DPS SVĚTLO

Srdečně děkujeme dobrovolnicím a dobrovolníkům z DC ADRA, kteří v sobotu 6. 4. 2024 zprostředkovali obyvatelům Domova pro seniory Světlo v Písku nezapomenutelný zážitek. Jako velká skupina zpěváků a muzikantů přišli zahrát a zazpívat, ale především blahopřát oslavencům k jejich narozeninám. Pan Milan slavil kulaté osmdesátiny, paní Helenka dokonce devadesáté čtvrté narozeniny.



Písničky se dočkali i další klienti, kteří svůj velký den oslavili v dubnu. Pro všechny byla tato forma gratulace ohromným překvapením, ze kterého měli velikou radost!

Mockrát děkujeme. *DpS Světlo*

JARNÍ SBÍRKA POTRAVIN

Jako tradičně se naši dobrovolníci připojili i letos k jarní sbírce potravin, kterou organizují krajské potravinové banky. V Globusu a jiných supermarketech ve městě jsme pomáhali zaměstnancům banky propagovat sbírku a vybírat potraviny, které lidi zakoupili.



Při této příležitosti bych ráda uplatnila jeden poznatek: nejčastější potravinou, kterou lidé kupují do sbírky, jsou těstoviny a trvanlivé mléko. To je skvělé, avšak od lidí z banky jsem se dozvěděla, že ohromná poptávka je po konzervovaném jídle jakéhokoliv druhu. To se totiž nemusí ohřívat a proto je velmi žádáno při pomoci např. lidem žijícím na ulici. Proto si dovoluji šířit prostřednictvím našich novin drobnou osvětu. Stejně tak je velmi žádána umělá výživa pro děti a jednorázové pleny zejména větších velikostí. Na podzim se sbírka koná znovu a znovu u toho bude i DC ADRA České Budějovice. Vždyť pomáhat ostatním lidem je naše poslání!

Katka Petrášová

PŘÁNÍČKA OD DĚTÍ K VELIKONOCŮM

Děkujeme našim milým kamarádům ze ZŠ Grünwaldova a ZŠ Máj II, že pro naše babičky a dědečky nakreslili a vyrobili krásná velikonoční přáníčka. Ta letos putovala nejen do našich seniorských domácností, ale také do domova pro seniory Světlo, Chýnov a Budislav.



Iva Kyselová

ELYN V DPS DOBRÁ VODA

Ve středu 10. dubna jsme prožili příjemné odpoledne v Domově pro seniory Dobrá Voda u Českých Budějovic. Vypravili jsme se tam na návštěvu spolu se zástupci vedení skupiny ELYN. Společnosti, která se stala hlavním partnerem našeho dobrovolnického centra.



O dobrovolnictví jsme jim toho pověděli spoustu. ALE není nad to vidět na vlastní oči, jak vypadá a funguje naše přijímající organizace. Kam vlastně naši milí dobrovolníci pravidelně docházejí a co tam dělají.

Ujala se nás vedoucí sociálního úseku, paní Renata Tetourová. Představila nám služby, které zařízení poskytuje, uvedla nás do problematiky sociálních služeb a ukázala celý domov pro seniory.

Pod jejím laskavým vedením byla úplná radost procházet zařízením, navštívit zrenovovanou kapli, ergoterapeutickou dílnu, relaxační místnost plnou rostlin a květin, společenský sál pro kulturní akce… a při tom na chodbách potkávat usmívající se a dobře naladěný personál.

Celá exkurze vyvrcholila tím, že jsme mohli být přímo u návštěvy naší dobrovolnice Lenky u své klientky. Nejenže jsme se dozvěděli o tom, co oběma dámám dobrovolnictví přináší a co pro ně znamená, ale také jsme se společně nasmáli situacím, které život prostě někdy nečekaně přináší.

Bylo to nevšední odpoledne!

Z domova pro seniory jsme odcházeli nejen s krásnou květinou, kterou měli „Elyňáci" pro každou z účastnic setkání připravenou, ale také s pocitem, že je krásné navštívit místo, kde lidem na sobě vzájemně záleží.

Iva Kyselová

DC ADRA ČESKÉ BUDĚJOVICE NA UNITED CITY

Dobrovolnické centrum ADRA České Budějovice v sobotu 20.4. 2024 opět využilo příležitosti stát se součástí křesťanského multižánrového Festival UNITED, který se v Českých Budějovicích konal. Stánek ADRA návštěvníky upozorňoval na to, že v našem městě je dobrovolnická činnost samozřejmostí, protože místní adrácké centrum funguje na plné obrátky.



A protože jednou z cílových skupin lidí, za kterými dobrovolníci docházejí, jsou i senioři, návštěvníkům byla nabídnuta také nevšední zkušenost: pocítit na vlastní bedra i smysly, jak se asi tak cítí třeba 80letý člověk, kterého už stáří skutečně dohnalo a on je nucen pohybovat se se všemi nastalými omezeními.

A co tedy zájemci o tuto zkušenost podstupovali? Oblékli si těžkou a pevnou vestu. Nasadili si na lokty a kolena pevné návleky, které jim omezily hybnost v těchto kloubech. Zápěstí a kotníky jim byly zatíženy pásy se závažím, aby si dovedli doslova zhmotnit tu oprášenou větu: „Mám těžké nohy, už jsem stará/ý.…". Na oči si nasadili brýle s malým průzorem a s omezeným periferním viděním. Průzor byl navíc zbarven a jakoby zamlžen do zelena, protože zelený zákal ve stáří není nic neobvyklého. A na uši si dali sluchátka, protože ani zhoršenému sluchu se člověk ve stáří často nevyhne.

A tak na sobě vyzkoušeli všechny části tzv. gerontooobleku k simulaci stáří. Kdyby u stánku byly nějaké dveře, takzvaně by se netrhly. O zkoušku obleku měli zájem odvážlivci od věku nejméně šesti let, až po ty v produktivním věku. V obleku bylo doporučeno projít se do schodů, posadit se a zase vstát ze židle, sehnout se pro nějakou věc na zemi. Naštěstí se ze sálu stále ozývala nějaká hudba nebo šum festivalového programu, protože jinak by kolem našeho stánku bylo slyšet hlavně vzdychání, hekání, snad i klení a litování se… uznejte, že to není nic neznámého při přímém setkání se seniorem.

Občas měl zkoušející potřebu ujistit se, jestli takové potíže ve stáří čekají opravdu, ale opravdu, na každého? Pozitivně tuto zkušenost braly děti, když po vysvléknutí obleku říkaly: „Ti staří lidé se mají, neslyší skoro nic z toho hluku tady…". Takže všem, kdo se snad stáří bojí, dělejte to jako děti: na všem nepříjemném vyhledejte něco, co má i svoje výhody. A navíc, když půjdete naproti dobrovolnictví, je možné, že právě vaše stáří vám jednou zpestří dobrovolník.

Iva Pilná

DNY DOBROVOLNICTVÍ 2024

V Českých Budějovicích, respektive na Teologické fakultě Jihočeské univerzity, odstartovaly Dny Dobrovolnictví.

Získání vysokoškolského diplomu není konec… a proto vzniklo Kariérní centrum JU k propojení univerzitního a pracovního prostředí. A ke Dnům dobrovolnictví připravilo diskusní panel „Dobrovolnictví jako nástroj wellbeingu". Diskuzního panelu se účastnila dobrovolnice z Help by Sarah, která byla na Bali, dále pak organizace jako např. Mise naděje, Salesiánské středisko mládeže, Temperi o.p.s., Diecézní Charita České Budějovice, DC ADRA České Budějovice, Česká táborncká unie, Amnesty International, Arpida. Sdílením jejich příběhů, příběhů jejich dobrovolníků, určitě motivovali všechny účastníky k zamyšlení, proč být dobrovolníkem. Např. příběh dobrovolnické rodiny, která si brala chlapce z dětského domova na víkendy, aby v 18 letech byl připraven na start do života.



Nebo osoba, která díky dobrovolnictví našla svět, kde jsou si všichni rovni, navzdory handicapu či překážce v životě.

Děkujeme, že jsme se mohli účastnit a uvědomit si, že díky dobrovolnictví je svět v pořádku!

Za platformu Regionálního dobrovolnického centra
Jiří Gabriel Kalima

ADRA BĚH 2024

Po minulém ročníku ADRAběhu 2023 pro Tamarku jsme se tento rok přidali k celorepublikovému ADRAběhu, jehož název zněl „Nekonečný příBĚH pomoci". Odkazoval totiž na 20. výročí založení prvního dobrovolnického centra (Frýdek-Místek), a tak se nás toto téma zaměřené na dobrovolnictví silně dotýkalo. Výtěžek z běhu byl určený na činnost dobrovolnických center, takže jsme měli naději, že vybereme částku, která pomůže rozvíjet dobrovolnictví na jihu Čech.



A tak to trochu vypadá, že vzniká tradice, kdy jeden rok budeme hledat nějaký lokální příběh, kterému budeme chtít pomoct - to bude ten větší běh. Druhý rok pak menší běh, který bude na podporu dobrovolnictví v regionu. A proč menší a větší běh? Nebylo by dobré, aby oba dva běhy byly větší? Z naší zkušenosti vyplývá, že osobní příběh budí o hodně větší pozornost a zájem jak lidí, tak firem. S tím se ale pojí větší zátěž v přípravách, organizaci, propagaci, hraničící někdy až s vyčerpáním organizátorů. A tak nám přijde tento koncept dobrý i z tohoto důvodu.

ADRAběhu jste se i tentokrát mohli zúčastnit buď virtuálně nebo osobně „na místě". Virtuálně jste po registraci mohli běžet nebo jít, kde a kdy jste chtěli. Pro variantu „na

místě" bylo plánované setkání 14. května v budějovickém parku Stromovka, opět u Bistra U Tří ptáků. Modlili jsme se za počasí, protože v poslední době je nevyzpytatelné a zrovna akce tohoto typu je na něm hodně závislá. A bylo krásně! Akce mohla začít!



Žádná akce se neobejde bez spousty lidí, kteří ve svém volném čase zajistí to či ono, kteří před během, ale i v den běhu, jsou takzvaně „na značkách". V průběhu minulých let se postupně vytvořil mechanismus celého dobrovolnického stroje, který jako dobře promazaný jede a potřebuje jen tu ta tam povzbudit nebo popostrčit. Desítky dobrovolníků tak stěhují, převážejí, staví, připravují a výsledkem je louka ve Stromovce, kde je spoustu stánků s občerstvením, registracemi, audiotechnikou, informacemi o Adře a možnostech dobrovolnictví, skákací hrad pro děti, dobrodružná stezka Pathfinderu a místo na sezení a stoly pro sto lidí. A k tomu desítky a stovky usměvavých lidí s touhou pomoct dobré věci.



Už minulý rok jsme oslovili některé budějovické kavárny s prosbou o propagaci ADRAběhu a možnosti kávy, nebo jiného nápoje, pro registrované zdarma. Tento rok jsme na tuto tradici navázali a navíc přidali v Bistru U Tří ptáků pro každého účastníka nanuk zdarma. Navazujeme a rozšiřujeme další a další kontakty s lidmi ve městě, pro které ADRA už není cizí, a kteří se rádi přidávají k adrackým akcím. Stejně tak navazujeme spolupráci s mnoha firmami, kde už vládne vzájemná důvěra a dobré vztahy. To samé zažíváme se sportovními kluby volejbalistů a fotbalové akademie, jakož i s vedením našeho města a našeho kraje. Jsme za tyto podporovatele moc vděční.

Nakonec jsme měli přes 150 zaregistrovaných běžců a ve Stromovce se nás všech sešlo kolem 250. Při stanovení vybrané cílové částky jsme snili o 50 000 Kč. Máme obrovskou radost, že se na nakonec vybralo krásných 67 000 Kč, které pomohou našemu dobrovolnickému centru v boji proti samotě seniorů v budějovických domácnostech.



ADRAběh 2024 je za námi a my se obracíme k Pánu Bohu s vděčností za celý průběh a výsledek. Už teď se připravujeme na příští ročník s dalším silným jihočeským příběhem! Půjdete do toho s námi?

Luďa Kysela

PRVNÍ AKCE S DOBROVOLNÍKY V AUTIS CENTRU

Ve středu 15. 5. 2024 jsme započali spolupráci s Autis Centrem, kdy naši čtyři dobrovolníci byli součástí setkání rodin klientů rané péče. Jelikož bylo hezké počasí, akce byla venkovní a dobrovolníci se věnovali dětem, aby si jejich rodiče mohli lépe popovídat, posdílet svoje zkušenosti a trochu si odpočinout od náročné péče.



Přestože se naši dobrovolníci věnovali dětem naplno několik hodin, našel se i čas na opékání buřtů a seznamování s rodinami. Jejich dětem se totiž naši dobrovolníci budou v tomto roce věnovat ještě na třech dalších akcích.

Už teď se těšíme na září, kdy se opět všichni setkáme, tentokrát asi již ve vnitřních prostorách Autis Centra.

Katka Petrášová

PÍSNĚ NAŠICH SRDCÍ ZAZNĚLY VE DVOU DOMOVECH PRO SENIORY

Vždy jsme moc rádi, když do naší dobrovolnické party přicházejí kreativní a talentovaní lidé. Takový je i Martin Dobíšek, jinak herec Malého divadla, skvělý zpěvák a hudebník. K nám přišel loňský podzim a již na jaře 2024 připravil pro klienty domovů pro seniory, do nichž docházíme, komponovaný hudební pořad s názvem „Písně našich srdcí“. První dubnový čtvrtek jsme navštívili s jeho premiérou domov pro seniory Horní Stropnice. V červnu svůj program úspěšně reprízoval v domově pro seniory Dobrá Voda, kam sám dobrovolnicky dochází za jednou z klientek.

V hodinu trvajícím programu, ve kterém zpívá i vypráví, zazněla řada písní od známých interpretů z období především 60. let 20. století, ale dostali jsme se také do dob starších i mladších. Jsme moc vděční, že jsme mohli klientům zpříjemnit část dne vzpomínkami na časy mládí. To bylo znát i na atmosféře, kdy si řada seniorů zpívala společně s naším milým dobrovolníkem.

Katka Petrášová





CHARITATIVNÍ BAZÁREK PRO ADRU VE FITNESS STUDIU VÁŠ-KA

Ve dnech 12. - 19. 6. proběhl již podruhé charitativní bazárek ve fitness studiu Váš-Ka. Během něj si mohli lidé přijít koupit za výhodné ceny krásné oblečení, ale i boty a kabelky. Výtěžek byl věnován na rozvoj programu dobrovolnictví v domácnostech v našem městě.

S radostí můžeme říct, že výtěžek 35 475 Kč překonal naše očekávání a jsme moc vděční majitelkám studia, že tuto výbornou akci opět zorganizovaly.

Katka Petrášová



ZAHRADNÍ SLAVNOST V CENTRU BAZALKA ANEB S KOLOBĚŽKOU KOLEM SVĚTA

Skvělé čtvrteční odpoledne 13. června se skvělým počasím bylo odstartováno vystoupením bubeníků z Ay, Caramba. Myslím, že zvuk bubnů se linul celou čtvrtí, nám v zahradě jejich rytmus lezl až pod kůži a mnohé roztančil africkým způsobem.



Po jejich odeznění přišla chvíle pro samotné děti z Centra BAZALKA a jejich kamarády účastnit se dobrodružných úkolů. My, dobrovolníci z Adry, jsme zaujali místa v kostýmech, které naznačovaly, ve které části světa se bude další děj odehrávat.

Tak například v Evropě jsme s bohyní úklidu Ivet roztřídili odpad. V Africe s Helčou navlékali korálky, v Jižní Americe s Jitkou semleli zrnka kávy a s Ivou v Asii zkušeně hůlkami nabírali a přendavali vynikající nudle z provázků.

S Honzou, Dominikem, Tomášem, Matějem a Vojtou jsme v oceánech chytali ryby, v Antarktidě coby tučňáci procházeli vyznačenou trasu mezi ledovými krami, v Severní Americe samozřejmě hráli lední hokej a v Austrálii s protinožci skládali puzzle vzhůru nohama. To bylo nesnadných úkolů, po kterých nám opravdu vyhládlo, a přímo jsme se vrhli na připravenou bezkonkurenční hostinu. Ach, těch dobrot! Kdo se chtěl zvěčnit ve fotokoutku, měl příležitost, vždyť tak krásný den se zahradní slavností byl jedinečný!

Hanka Havlová

ZAHRADNÍ SLAVNOST V ALZHEIMER HOME

Bylo krásné páteční odpoledne, sluníčko příjemně hřálo a vítr lehce pofukoval. Ideální podmínky pro posezení v zahradě domova. Kam se člověk podíval, setkal se s milými a sympatickými pohledy. Všude kolem pobíhali zaměstnanci domova, kteří se snažili babičkám a dědečkům připravit vše, co by jim udělalo radost. Lákadel tu bylo nespočet. Pečené buřty voněly tak, že jen málokdo odolal. Káva, zmrzlina a buchta udělala radost mlsným jazýčkům. Na své si přišli i ti, kteří se rádi zaposlouchají do tónů známých písní českých umělců. A nechyběli ani zvířecí mazlíčci, kteří svou přítomností udělali radost každému.



U toho všeho jsme měli možnost být i my dobrovolníci z Adry. Naše role měla hned několik podob, ale každá byla odměněna pohlazením nejen na duši, ale i krásným objetím či polibkem. Všichni jsme si to společně moc užili a těšíme se na další společně chvíle.

Simona Žigová

DĚTI ZE ZŠ GRÜNWALDOVA PŘIŠLY POTĚŠIT SENIORY V DPS MÁJ

V úterý 18. 6. 2024 jsme zažili milé dopoledne v DpS Máj v přítomnosti dětí ze ZŠ Grünwaldova, se kterou DC ADRA České Budějovice spolupracuje.

Žáci z třetích tříd si pro babičky a dědečky nacvičili divadelní pohádku Otesánek. Poté si ještě společně s paní



učitelkou za kytarového doprovodu zazpívali několik známých písniček.

Na klientech domova bylo vidět, jak jim návštěva dětí udělala dobře, vždyť mezigenerační obohacení je vždy příjemné pro obě strany. Už nyní se těšíme, jak po prázdninách přivedeme děti s jejich programem i do dalších domovů pro seniory, s nimiž DC ADRA České Budějovice spolupracuje.

Katka Petrášová

DC ADRA ČESKÉ BUDĚJOVICE SOUČÁSTÍ „ÓDY NA MOJE MĚSTO“

V podvečer 20. 6. 2024 se prostory společenského sálu a předsálí ve Šrámkově 34 staly dějištěm poslední zastávky procházky, jež byla součástí kulturní události, kterou pořádalo EHMK 2028 „Óda na moje město“.

Pro návštěvníky byl připraven kulturní program, jímž byl krátký koncert skupiny Batáty. Ve foyer jsme pak nachystaly prezentaci našeho dobrovolnického centra, kterou jsem ráda doprovodila za účasti všech kolegyň úvodním slovem. Rádi jsme viděli, že lidi zaujala instalace dětské komiksové soutěže na téma Udržitelnost, kterou každý rok vyhlašuje ADRA Česká republika, a kterou nám laskavě zapůjčila pro tuto příležitost.



Velice rádi jsme se stali součástí této akce, neboť sami jsme pořadateli kulturních zážitků pro klienty „našich“ zařízení. Dobrovolnictví a kultura k sobě přece patří!

Katka Petrášová

ZASTAVENÍ S KÁVOU V ALZHEIMER HOME V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

A je to tady! Dlouho jsme se chystali s dobrovolníkem Filipem Vaňkem navštívit další zařízení, kam s Adrou docházíme za babičkami a dědečky.

Včera odpoledne to vyšlo. Vyzvedla jsem Filipa, naložili jsme všechny důležité propriety k přípravě kávy do auta a vyrazili směr Alzheimer Home. Tam na nás v krásném obývacím pokoji čekalo 15 babiček. Na stole prostřený slavnostní servis na kávu, napečená banánová bábovka, borůvkový koláč a tvarohový linecký koláč.



Dlouho to netrvalo a místností se nesla nezaměnitelná vůně čerstvě pražené kávy. To je vždycky znamení, že můžeme začít. A tak Filip připravuje kávu a poutavě o tom vypráví. Ukazuje, jak se dělá správná mléčná emulze (Pozor! Pěna se neříká.). Dojde i na šablonky a obrázky tvořené skořicí na povrchu.

No, pijeme výtečnou kávu, zakusujeme domácí dobroty, povídáme si a čas utíká jako voda.

Bylo nám s vámi všemi moc hezky a už teď se těšíme, až se potkáme příště.

Iva Kyselová

DC ADRA ČESKÉ BUDĚJOVICE SOUČÁSTÍ RODINNÉHO DNE SE SKUPINOU ELYN

V sobotu 10. 8. 2024 jsme se zúčastnili krásné rodinné akce, kterou pořádal náš generální partner, skupina ELYN. Na Sokolském ostrově, ve slunečném počasí, jsme se stali součástí sportovního dne, kde na počest olympijských her bylo pro děti připraveno mnoho sportovních disciplín. Na našem stánku se střílelo z luku a musím říci, že jsme se s kolegyní a dobrovolnicemi, které nám přišly pomoci, celý den téměř nezastavily. Takový byl o lukostřelbu zájem, především ze strany dětí, ale svoje střelecké umění si rádi otestovali i rodiče.



Děkujeme skupině ELYN, že jsme díky ní mohli strávit skvělý den s rodinami, být součástí zábavy a prezentovat naši činnost.

Katka Petrášová

DISTRIBUCE ŠKOLNÍCH POMŮCEK – DEN NEZÁVISLOSTI UKRAJINY

Prázdniny skončily a dětem nastaly první školní dny. Jak jim zpříjemnit tento návrat do školních lavic?

V pátek 23. srpna, při příležitosti slavnosti Dne nezávislosti Ukrajiny, jsme strávili společně s dětmi příjemné odpoledne s bohatým programem, který zajistilo Ukrajinské komunitní centrum Nadija.

Viděli jsme vystoupení vokálních a choreografických dětských skupin, shlédli pohádku „Princ Jaromil“ divadla



Studna, byl zde dětský koutek, fotokoutek, či malování na obličej, zkrátka zábava pro všechny.

Na závěr celého programu bylo připravené překvapení v podobě distribuce školních pomůcek! Díky dlouhodobé spolupráci se společností Amazon zajistilo naše Dobrovolnické centrum ADRA České Budějovice školní pomůcky. Krásné balíčky předali dobrovolníci Adélka, Anežka a koordinátorka dobrovolníků Simča.

Děti společně se svými blízkými prožili krásný podvečer a my jsme byli moc rádi, že jsme mohli být součástí tohoto setkání.

Simona Žigová

KALAMITA V NAŠÍ ADŘE

Jak to tak bývá, v životě, ani v práci, to nejde vždycky podle plánů. Je květnové odpoledne a my máme v Adře poradu. Máme plné ruce práce, protože je před námi mimo jiné další ročník ADRAběhu. Hlásí pořádné bouřky, ale my jsme stihli na třetí přijít ještě suchou nohou. Náš tým se rozrostl tak, že se nevejdeme do malé kanceláře, tak se hezky radíme v klubovně Pathfinderu a venku se přímo „čerti ženíˮ. Ve městě dokonce kolabuje doprava, protože jsou zatopené i některé ulice. Po skončení porady chceme vrátit věci do Adry a ouha! Ze stropu crčí voda! Nejde mi vůbec do hlavy, jak může být vytopená naše kancelář v 1. patře, když sklep i půda zůstaly suché. Znáte to. Musí se schumelit víc věcí dohromady. Na objektu, kde ADRA sídlí, se dělala nová střecha. Řemeslníci ji před očekávanou bouřkou dobře zakryli, ale okapy byly sundané, takže přívaly vody stékaly přímo po fasádě do betonového balkonku nad hlavním vchodem. Tam je samozřejmě odtok pro dešťovou vodu, ale to by nesměl být ucpaný pilinami po řezání latí na střechu. Zkrátka balkon se naplnil vodou tak, že začala přetékat oknem do bytu nad naší kanceláří. No, a pak už vesele prosakovala do ADRA skládku a naší kanceláře! Když jsem tu spoušť uviděla, chtělo se mi plakat. Teď, teď, když nevím, kam dřív, budu muset začít řešit vytopenou kancelář! Do toho mi manžel povzbudivě pravil, že to je vlastně příležitost, jak kancelář udělat víc podle svých představ a potřeb týmu. To už se mi nechtělo plakat, ale křičet, že žádné takové příležitosti rozhodně nechci. Ale teď bylo úplně jedno, co jsem chtěla nebo nechtěla. Prostě to tu bylo a bylo potřeba s tím něco dělat. Jsem opravdu moc vděčná, že člověk není na takové věci sám. Že má kolem sebe ochotné a milé lidi, kteří mu pomohou to zamotané klubko postupně rozmotávat. A tak se zázračně podařilo sehnat všechna potřebná řemesla a v průběhu letních prázdnin, až do září, jedno navazovalo hezky na druhé. Takže teď už se na to opravdu dívám jako na dobrou příležitost. Příležitost vyklidit a vytřídit věci z kanceláře, udělat rozvody elektřiny tam, kde předtím nebyly, opravit křivé stěny a hezky vymalovat, umístit nové topení, které bude opravdu topit, položit krásnou světlou podlahu… Děkuji z celého srdce všem, kteří pomohli dát naší ADRA kanceláři novou tvář.

Iva Kyselová



POVODNĚ 2024 VERSUS ADRÁCKÝ KRIZOVĚ INTERVENČNÍ TÝM PRO MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

Následující řádky se pokuste číst jako komentátor sportovního utkání. Nainstalujte si do hlavy náruživý, občas urputný hlas Roberta Záruby či Petra Vichnara, a rozjeďte to v plné parádě. Protože podobně jsem ten prožitý týden vnímala já:



„A při krásném, stále letním a slunečném pondělí 9. září se už ze zpráv od meteorologů dozvídáme o plánovaném turnaji, který se chystá v naší republice. Přibližně od čtvrtka 12. září začne pršet a jen tak nepřestane a budeme tak moct v přímém přenosu sledovat napínavé utkání týmů. Tým ADRA České Budějovice bude zastoupený novou koordinátorkou krizově intervenční pomoci tzv. tým KIP.



Pokud bychom se jí zeptali, jak tyto dny prožívá, zjistili bychom, že optimismus ji neopouští. Naopak jí připadá, že neustálé opakování o možných následcích deště, zvednutí říčních hladin a dokonce záplavách, zbytečně vnáší mezi obyvatele strach a obavy. Jako krizová interventka si uvědomuje veškerá rizika těchto pocitů.

A máme tu pátek, ke všemu třináctého, podmínky jsou už druhý den, kdy nepřestává pršet, skvěle připraveny. Utkání je zahájeno telefonátem z Magistrátu města směřovaným právě naší nezkušené koordinátorce. Prvním „výkopem" je prosba o dobrovolníky, kteří by na Výstavišti plnili pytle s pískem pro obyvatele města. Koordinátorka ve spolupráci se svým týmem bleskurychle šíří tuto informaci do řad ochotných lidí a zdá se, že tento stav hry udrží v těch správných mezích. Ach, tak ne, první překážka: ze svého týmu se dozvídá, že uvedené číslo, kam by se dobrovolníci měli hlásit, nefunguje! Zpětné volání na



Magistrát ji ovšem ubezpečuje, že takhle je prostě rozehráno. Koordinátorka je zaskočena a nervózně se radí se zálohou, zkušeným předchozím koordinátorem ADRA. Díky němu, i pracovníkům v týmu, je brzy vše, jak má být, hra pokračuje a dobrovolníci na Výstavišti až do neděle, směnu za směnou konají, co je požadováno. Nemůžeme opomenout přihrávky některých dobrovolnic, které zachovávají kondici pracovníků třeba uvařenou polévkou.



A co nám přináší sobota? Koordinátorka se dozvídá, že Magistrát města v odpoledních hodinách začne připravovat evakuační středisko pro lidi postižené povodní. Znamená to zajistit provoz střediska obsazením dobrovolníků ve směnách, a to ve dne i v noci. Každá směna vyžaduje pevné složení: jeden krizový intervent a dva dobrovolníci. KIP tým se znovu chopí telefonních přístrojů a „zavařuje" je oslovováním dobrovolníků. Koordinátorka v průběhu dne získává jasnou sestavu směn. Celkem se i těší na noční průběh pomoci v evakuačním středisku, kdy bude mít zápas v rukou ona sama a její dvě dobrovolné společnice.

vat ke schůzkám se zástupci dalších jihočeských neziskových organizací, jako je třeba Český červený kříž, Charita, Diecézní charita, Dobrovolní hasiči, Středisko pro rodinu a mezilidské vztahy a nejspíš ještě další...Celý Panel NNO s napětím očekává požadavky povodňového krizového štábu. Požadavky na sebe ovšem zatím nechají čekat,



protože protihráč zesiluje svůj útok a voda se valí krajem. Nikdo zatím nedokáže odhadnout, co tento útok způsobí, a jak se k němu postavit. Předchozí opatření města i povodí Vltavy, jako třeba protipovodňové zábrany



Tak ne, změna, a tento průběh hry je zamítnut. Protihráč nevyvinul v zápase tolik síly a provoz evakuačního střediska je posunut do pohotovostního módu. Hráči jsou připraveni u svých telefonů, ale fyzická pomoc ve středisku je odložena.

Ovšem v neděli se otevírá nový způsob hry, tentokrát aktivací Panelu Nestátních Neziskových organizací (Panel NNO) hejtmanem Jihočeského kraje. Co to znamená pro náš tým? Koordinátorka se bude pravidelně připojo-

okolo řek, naštěstí útok úspěšně odrážejí a zmírňují. I další preventivní opatření na tocích jihočeských řek dostávají nyní smysl. Hasiči čerpají a pracují na dosud způsobených škodách už několikátý den. Naše koordinátorka bere své původní myšlenky o zbytečném zastrašování účastníků zápasu zpět a přehodnocuje přípravy hry jako velmi prozíravé. Také účastníci Panelu NNO si mezi sebou domlouvají své možnosti spolupráce, odkrývají svoje strategie pro dosažení jasného úspěchu ve hře.

A v úterý večer se koná důležitá schůzka Panelu NNO, tentokrát dokonce s osobní účastí všech členů. Budějovický KIP tým ADRA posiluje hlavní koordinátor, který dorazil z Moravy! Na schůzce se jednotlivé organizace dozvídají o rozsahu zaplavené oblasti, rozdělují si tyto oblasti pro svůj monitoring. To znamená vyslat minitým do přidělené oblasti a zjistit konkrétní napáchané škody útočnou stranou.



KIP tým ADRA, zcela nepolíbený touto činností, je od hlavního koordinátora ADRA pro mimořádné události poučen, vyškolen, povzbuzen. Vzájemnost a sounáležitost celostátní organizace ADRA je v těchto dnech až dojemná. Hra je rozehraná nejen v Jihočeském kraji, ale po celé republice. Přesto si nikdo z organizace ADRA nehraje na svém písečku a přes obtížné podmínky je zde ochota poskytnout pomoc a předat svoje zkušenosti do všech týmů republiky, včetně toho budějovického.

A tak ve středu dopoledne mohou první minitýmy dobrovolníků ADRA vyjet do přidělené oblasti, severozápadně od Českých Budějovic, a splnit požadavek krizového štábu. I tyto týmy posílil zkušený matador v koordinaci dobrovolnické činnosti při mimořádných událostech, naposledy se pohromadě s budějovickým KIP týmem setkal při jiné hře zvané Moravské tornádo. Do našeho sledovaného týmu vnáší klid a soustředění na správnost hry.

Ale pozor, máme tady překážku, která má snahu tuto strategii narušit. Z krizového štábu přichází účastníkům Panelu NNO požadavek na snad i nereálný deadline celého monitoringu! Ve středu v 18 hodin musí být celá postižená oblast Jihočeského kraje zmonitorována! Vidíme, jak se koordinátorce KIP týmu ADRA roztřesou kolena. Takhle si to nepředstavovala. Stihne její tým provést monitoring v přidělené oblasti? Ostatní účastníci Panelu NNO mají o svých týmech podobné pochyby.

Týmy ADRA tedy vyrážejí do terénu! Průběžně koordinátorku informují o svých zjištěních. Ještě že počasí je už zase příznivé. Slunce se doslova směje. Ukazuje se, že postižené oblasti si budou umět s následky útoku protihráče poradit téměř samy, bez podpory neziskových organizací. Výsledky jsou v požadovaný čas na stole! Panel NNO úkol zvládl. V další dny se stále ještě schází, aby si o průběhu zápasu mohl vyměňovat potřebné informace. Neziskové organizace neopomíjejí i nadále v postižených oblastech nabízet pomoc v podobě zapůjčení vysoušečů, dodání hygienických i pracovních potřeb, a taktéž v dostupnosti psychosociální pomoci. Odpovědi dotázaných se však nemění a znějí v podstatě stejně: „Děkujeme, my už to tady zvládneme svépomocí!“

Zápas je u konce, v dalších dnech už bude v Jihočeském kraji doznívat. KIP tým ADRA mění své složení, jeho členové jdou posílit jiné týmy v republice, anebo se budou opět věnovat svojí práci. Koordinátorka nemůže v pátek 20. září uvěřit, že monitoringem tato nejakutnější fáze zápasu skončila. Další činnosti budou přicházet podle individuálních potřeb obcí. Protihráč napáchal škody, další jeho útoky už ale naštěstí v této době nehrozí.



Loučíme se s Vámi, vážení příznivci mimořádných událostí, ze sledování tohoto komentáře ve sportovním stylu. Děkujeme všem zúčastněným v tomto zápase. Věříme, že i nadále budete držet pěsti sledovanému KIP týmu ADRA. Uznejme, že hru tentokrát ustál se ctí, přesto jemu i nám všem dopřejme opět dlouhé období bez nutnosti povolat ho na hřiště kvůli mimořádným hrám.“

Ivana Pilná,
koordinátorka KIP týmu ADRA



V únoru 2024 jsme v obřadní síni Magistrátu města České Budějovice slavnostně oceňovali sedm dobrých duší, nabízí se také označení sedm statečných, kteří jsou s dobrovolnictví v DC ADRA České Budějovice spjati 10 a více let. Přinášíme vám na závěr letošních ADRA novin kréda, která byla součástí jejich medailónků na slavnostním ceremoniálu.

„Život není o tom, že mé srdce bije. Ono bije proto, abych mohla svou laskavostí a dobrým slovem potěšit staré a nemocné lidi.“

Hermína Malátová, dobrovolnice v domově pro seniory Máj, v dobrovolnictví aktivní 13 let

„Snaž se druhé vidět těma nejlaskavějšíma očima.“

Miroslav Havel, dobrovolník v Domově Libníč, v dobrovolnictví aktivní 13 let

„Kdybych to nechtěla dělat, tak to nedělám!“

Helena Staňková, dobrovolnice v DC ADRA ČB dlouhodobá i akční, v dobrovolnictví aktivní 13 let

„Efektivně využít svůj volný čas pro druhé, než ho někde strávit na gauči, či surfováním po internetu.

Teťana Kulajec, dobrovolnice v domově pro seniory Hvízdal, v dobrovolnictví aktivní 10 let

„Jsem moc rád, když vystoupím ze své běžné úspěchanosti. V dobrovolnictví a v Empatii se to vždycky podaří, čas tam prostě plyne jinak.“

Karel Hanzal, dobrovolník v Centru Empatie, v dobrovolnictví aktivní 12 let

„Nejkrásnější je vidět v očích lidí jiskřičky štěstí.“

Vítězslav Zitterbart, dobrovolník v domově pro seniory Hvízdal, v dobrovolnictví aktivní 10 let

„Oslovili mě, tak jsem šel… abych se za sebe nemusel stydět.“

Václav Vonášek, dobrovolník a dlouholetý zástupce Adry v krizovém intervenčním týmu Jihočeského kraje, v dobrovolnictví aktivní více než 20 let











Jsme tu s vámi pro druhé...

ADRA

Dobrovolnické centrum ADRA

Fr. Šrámka 34, 370 01 České Budějovice

Chcete se stát dobrovolníkem? Darujte hodinu týdně.
Kontaktujte nás: email: dccb@adra.cz, mobil: 731 705 002

Podpořit dobrovolnictví v jižních Čechách je možno prostřednictvím veřejné sbírky.
Číslo účtu: 808777808/0300, v.s. 240

Sbírka je povolena Magistrátem hl. města Prahy
pod č. j. S-MHMP/980722/2013, 986025/2013

www.adraceskebudejovice.cz
www.facebook.com/adraceskebudejovice
instagram.com/adra_ceske_budejovice

Aktivity projektu Dobrovolnická centra ADRA aktivizují seniory prostřednictvím dobrovolníků jsou podpořeny z dotačního programu Ministerstva práce a sociálních věcí „Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností."

Tento projekt je spolufinancován a podporován skupinou ELYN, Jihočeským krajem, Statutárním městem České Budějovice, Ministerstvem vnitra ČR, společností dm drogerie markt, Nadací Krása pomoci, Nadací EP Corporate Group, Nadací ČEZ, JEDNOTA, spotřební družstvo, společností ČEVAK, a.s., společností KUBOUŠEK s.r.o., Volejbalovým klubem Jihostroj, Jihočeským divadlem, Církví adventistů sedmého dne a finančními prostředky individuálních dárců.