



Křesadlo za rok 2024

Cena pro obyčejné lidi,
kteří dělají neobyčejné věci



Křesadlo

za rok 2024

Milí přátelé a hosté,

rok 2024, za kterým se spolu s Cenou Křesadlo ohlížíme, byl třicátým pátým rokem, který prožíváme ve svobodě. Prožíváme tedy nejdelší období svobody a demokracie od založení republiky. Svoboda ale nikdy nepřichází sama, vždy ji doprovází odpovědnost. Jen tak je dlouhodobě udržitelná.

Je na každém z nás, jakou míru svobody, a tím pádem i odpovědnosti, chce nebo může přijmout. My všichni, milí přátelé, ale máme velké štěstí. Náš svět se hemží lidmi, kteří tuto možnost využívají na maximum. Dobrovolníci, jejichž příběhy máme i letos možnost vyprávět, jsou aktivními občany, kteří nabízejí pomocnou ruku všude tam, kde je potřeba. Ze svobodné vůle pečují ve svém volném čase a bez nároku na odměnu o vše, od lidí po památky. Dohlíží na to, aby historie dávná i nedávná nebyla zapomenuta a práva lidí i zvíře nebyla krácena. Své ruce, hlavu a někdy i rodinné příslušníky zapojují do aktivit, které mají místa, kde žijeme, učinit lepšími.

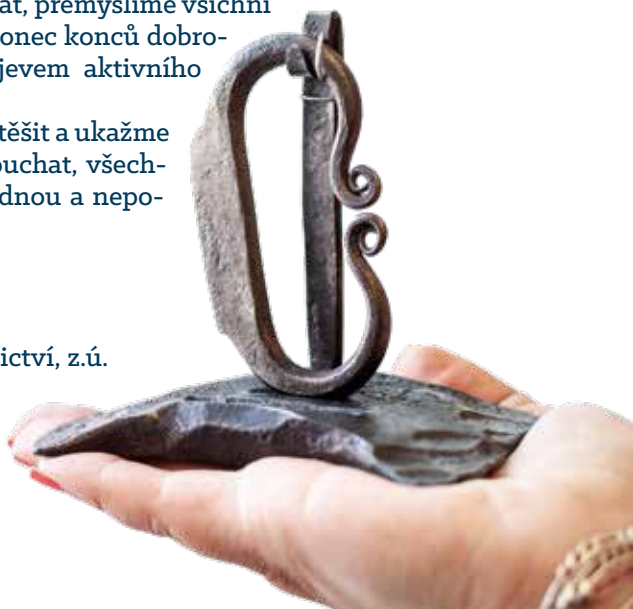
Jistě, že slýcháme o únavě z demokracie, úpadku hodnot, nárůstu konzumu a populismu. Víme, že svobodu, kterou jsme kdysi sametově získali, musíme chránit. O tom, jak ji můžeme pomoci ohlídat, přemýšlíme všichni v poslední době opravdu hodně. Konec konců dobrovolnictví je nejpřirozenějším projevem aktivního občanství.

Dnes se ale pojďme z naší svobody těšit a ukažme každému, kdo bude ochoten naslouchat, všechnu tu naději (někdy velmi nenápadnou a nepovšimnutou), která nás obklopuje.

Hana Vosmíková

Ředitelka

HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z.ú.



A close-up portrait of a middle-aged man with glasses, smiling broadly. The image is tinted with a blue color. The background shows some foliage.

Jiří

Holub

administrativní podpora obchodního týmu

V centru neurorehabilitace ERGO Aktiv, o.p.s., učí své klienty, jak se vrátit zpět do života. Podpora je poskytována převážně mladším a aktivním lidem po prodělané mozkové mrtvici, úrazu hlavy či jiném získaném poškození mozku. Jeden z těchto klientů, pan JIŘÍ HOLUB, se po získané pomoci zařadil mezi ty, co pomáhají. Začínal na projektu “Polívková smršť”, kde prodával charitativní polévky, zapojil se i do projektu benefičního běhu “Běžím půl maraton pro ERGO Aktiv”, jelikož běh je, byl a bude jeho oblíbeným sportem. Největším přínosem je ale to, že vypráví svůj příběh. Není ani zdaleka jednoduché sdílet své zkušenosti z období, které by jiní raději ze svého života vymazali, ale pan Jiří to dělá s takovou lehkostí a smyslem pro humor, že boří veškerá tabu. Je samý vtípek a dělá legraci i ze situací, které souvisí s důsledky prodělané mrtvice. Například se mu stalo, že si po návratu do práce nemohl vzpomenout, kde na rozlehhlém parkovišti nechal auto. Kolegové ale přispěchali na pomoc a problém byl zažehnán. Je skvělé vidět, že pomoc se lidem jako je Jiří obratem vrací. Jirka vystupuje jako host v zážitkovém workshopu o prevenci mrtvice a dávno není jen bývalý klient, je brán jako součást ERGO Aktivu.

*Jiřího nominovala Ivana Magulová,
fundraiser ERGO Aktiv o.p.s.*

A portrait of a man with a full beard and mustache, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a warm, out-of-focus indoor setting.

Josef

Mík

učitel na ČVUT

JOSEF MÍK je dobrovolníkem v Dobroduši již tři roky. Zapojoval se do programu 1+1, kde se rok a půl pravidelně scházel s klientem a trávil s ním volný čas. Vymyká se už jen záměrem, se kterým do organizace přišel. Jako učitel na ČVUT si dobrovolnictví nevybral jako profesní zkušenost, ale z čisté touhy pomáhat. Nakonec mu ale jeho zapojení plány změnilo – na základě své dobrovolnické praxe se rozhodl začít studovat sociální práci. Program 1+1 funguje na principu společného trávení volného času klienta a dobrovolníka. Pepa byl velmi zodpovědný, pravidelně psal zápisy ze setkání a účastnil se supervizí. S klientem aktivně podnikal různé aktivity – procházky po Praze, návštěvy kulturních institucí, jako jsou Muzeum komunismu či expozice České národní banky, a také si společně zahráli minigolf. Klient díky této spolupráci zažíval nové věci a rozvíjel své sociální dovednosti. Od dubna roku 2024, kdy skončila spolupráce s klientem, se Pepa výrazně angažuje v komunitním dobrovolnictví, kde pomáhá s organizací akcí pro klienty. Tyto akce podporují jejich samostatnost a začlenění do společnosti. Výjimečná byla jeho účast na třídním výjezdu s klienty, kde byl jediným dobrovolníkem – i tím potvrdil svou velkou podporu a odhodlání pomáhat.

*Josefa nominovala Zuzana Beranová,
koordinátorka dobrovolníků v Následná péče
Dobroduš Diakonie ČCE – středisko Praha*



Ildiko

Szabo

osvč

V těžké situaci, kdy 7letý pacient čeká na transplantaci a stýská si po svém domácím mazlíkovi, je člověk jako ILDIKO SZABO spásou. Jako dobrovolnice se věnuje canisterapii a zooterapii v rámci dobrovolnického centra FN Motol a pomáhá nejen se svým čtyřnohým kamarádem, ale i svým naladěním a empatií. V organizaci říkají, že vlastně neví, jak Ildiko vypadá, když se mračí. Je schopná dorazit z hodiny na hodinu. Přičemž někdo takto pohotově obětavý spolupracuje s Dobrovolnickým centrem FN Motol již 5 let. Zvláště u paliativních pacientů, kdy je potřeba dorazit co nejdříve, je její přístup, s ohledem na jejich zdravotní stav, stěžejní. Ildiko má za sebou spolupráci s několika pacienty, mezi nimiž je i dětský paliativní pacient na konci života. A navzdory všemu je Ildiko popisována jako Mirek Dušín z Rychlých šípů – srdečná, upřímná, dochvilná a nadmíru spolehlivá.

*Ildiko nominovala Jana Jirsová,
koordinátorka dobrovolníků v Dobrovolnickém centru FN Motol*

A portrait of Tereza Šimíčková, a young woman with long dark hair, smiling gently. The background is a blurred outdoor setting with architectural elements.

Tereza

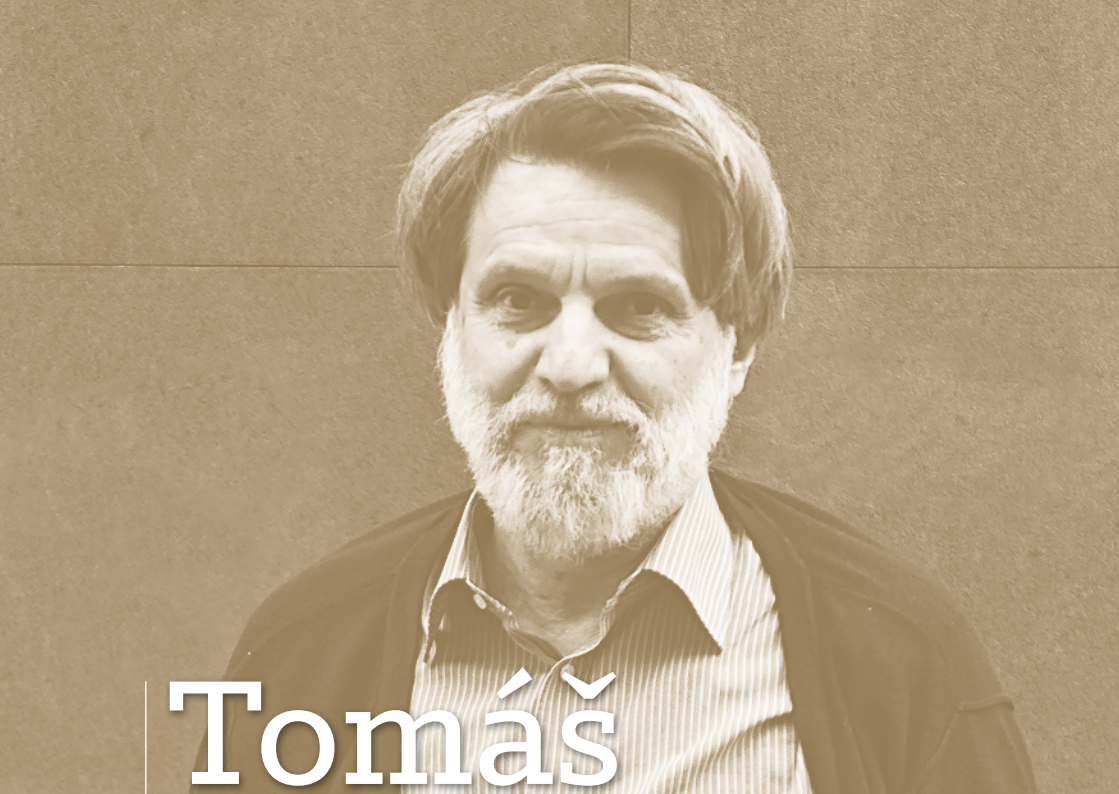
Šimíčková

studentka

TEREZA ŠIMÍČKOVÁ se k Dobrým vilám dostala skrze své praxe při studiu na VŠ. Šlo to velmi rychle, v pátek organizaci oslovila a následující pondělí už doučovala děti v dětském domově v Dolních Počernicích. Po praxích začala navštěvovat děti v dětském domově v Krnsku a postupně zde převzala roli koordinátorky. Nyní organizuje pravidelné návštěvy, komunikuje s dobrovolníky a připravuje programy pro děti. Zkrátka drží celý tým krásně pohromadě. Terku vystihuje schopnost jít do hloubky, rozvíjet věci dál – i proto vytvořila „Metodiku pro dobrovolníky“, která pomáhá dobrovolníkům lépe komunikovat s dětmi, které si prošly traumatem. Sama ji také představila formou interaktivního workshopu.

Nejdůležitější je vidět Terku očima dětí z dětského domova, které pravidelně navštěvuje. Funguje jako opora pro ty „slabší“, tišší, nesmělejší, děti s handicapem, introvertní děti, zkrátka děti, které často při společných aktivitách zůstávají stát stranou a o samotě. Ve větším počtu dětí je pochopitelné, že se to občas stává. Ne však, když je s nimi Tereška, protože ona si vždy takového dítěte všimne a s citem se ho ujme. Většinou se jí už nepustí do konce pobytu, protože Terka se stane jejich bezpečným bodem v novém prostředí.

*Terezu nominovala Barbora Pastorová,
koordinátorka dobrovolníků v Dobré víly dětem, z. s.*

A portrait of Tomáš Fiala, a middle-aged man with a grey beard and mustache, wearing a striped shirt and a dark jacket. The background is a textured, light brown wall.

Tomáš

Fiala

odborný asistent katedry demografie fakulty informatiky a statistiky VŠE

Matka se čtyřmi dětmi, včetně malého miminka, která utekla z válkou zasažené Ukrajiny. Měla obtíže sehnat bydlení, zejména z důvodu, že šlo o rodinu romského původu. Tato rodina narážela na obrovské systémové překážky. Naštěstí potkala díky Iniciativě Hlavák Tomáše. S rodinou trávil spoustu času, převážel je po nouzových ubytováních a nakonec jim pomohl i se zařizováním nového bytu, včetně vláčení lednice do pátého patra. Zvládal všechno sám, protože, dle jeho slov, to bylo potřeba udělat co nejdříve. Pan TOMÁŠ FIALA je tu, když je potřeba. Vyzvedává uprchlíky a uprchlice na Hlavním nádraží a pomáhá jim se zajištěním nouzového ubytování a základní orientací po příjezdu do Prahy. Zabezpečuje převoz uprchlíků a uprchlic do ubytování. Poskytuje dobrovolnickému jádru Iniciativy Hlavák pravidelné informace týkající se příjezdů klíčových vlaků, čímž usnadňuje práci dobrovolníků v terénu, a pravidelně a vytrvale zajišťuje zásobování skladu s humanitární pomocí. Tomáš se nedožaduje uznání, pomáhá tam, kde je to potřeba, hned, když je potřeba, ale s nadšením se hlásí i o “méně oblíbené” úkoly, jako odvezení nepořádku ze skladu. Je tu téměř od počátku Iniciativy Hlavák a je nepostradatelnou pomocí ve všech sférách.

*Tomáše nominovala Tereza Kvapil Baudišová,
členka rady spolku Iniciativy Hlavák, z.s.*



Křesadlo
2024

Donna

Haymond

důchodkyně, dříve učitelka na střední škole

Spolupráce mezi Střediskem křesťanské pomoci Horní Počernice a metodistickou církví v Detroitu vznikla již v 90. letech v rámci iniciativy „50/50 partnership“. V tomto mezinárodním partnerství, které poskytuje sociální služby a duchovní podporu potřebným, zejména sociálně vyloučeným rodinám, se začala dobrovolnický angažovat i DONNA HAYMOND. Už od samého počátku se zapojovala jako koordinátorka týmů dobrovolníků z USA, kteří pravidelně dojížděli do azylového domu, aby pomáhali s opravami budov a areálu. První vzpomínka na Donnu se nese ve stejném duchu. „Pamatuji si, jak dobrovolníci pracovali v zahradě azylového domu a lidé z okolí nevěřičně kroutili hlavami nad skutečností, že někdo z druhého konce světa přijede zadarmo pracovat do naší země.“ Donna se také aktivně angažuje v získávání finančních prostředků pro organizaci. Dnes je s azylovým domem spojena již 25 let a její pomoc neustává. Když začala válka na Ukrajině, tak organizace stála před velkou výzvou – rozhodnutím přijmout několik rodin z východní Ukrajiny. A Donna byla ta, která aktivně vyhledávala možnosti finanční podpory ve svém okolí. Díky jejímu nasazení bylo možné nabídnout těmto rodinám bezpečný domov a pomoc, kterou si zasloužily.

*Donnu nominovala Gabriela Selinger,
fundraiser, PR a koordinátorka dobrovolníků ve Středisku
křesťanské pomoci Horní Počernice*

A portrait of a young man with short brown hair and glasses, smiling. The image is in a blue monochrome style. The text 'Ondřej' is overlaid in large white letters on the lower part of the image.

Ondřej

Šnajdr

student

V organizaci POHODA pomáhá ONDŘEJ ŠNAJDR na všech frontách. Od volnočasových aktivit se dvěma klienty až po prodávání výrobků na trzích. Nejedná se o jeho první a jediné dobrovolnické působení, ale dle jeho slov ho POHODA oslovila nejvíce. Líbí se mu možnosti, které organizace pro své klienty s mentálním postižením nabízí.

Sám Ondřej bojuje od narození s několika hendikepy a některé činnosti jsou pro něj výzvou, ale do všeho se pouští bez váhání a s neuvěřitelným odhodláním. Mimo jiné má lehkou vadu řeči, přičemž dochází na logopedii a zlepšuje se a zlepšuje, až si na svá bedra vezme i prezentaci přednášky o dobrovolnictví na veletrhu. Všem ukazuje, že když se chce, všechno jde. Čas, který tráví s klienty, ho velmi naplňuje a obohacuje, stejně tak jako on obohacuje životy jiným. Má pro své klienty nebývalé pochopení, chápe, čím si procházejí, a zpestřuje jejich životy skrze povídání u kávičky, procházky, návštěvy muzeí, botanické zahrady... Radost má pak z toho, že se klientům jeho výlety líbí – a že i oni zpestřují život jemu.

*Ondřeje nominovala Sandra Zoulová,
koordinátorka dobrovolníků v Pohoda, z.ú.*

A portrait of Irena Pajerová, a woman with long dark hair, smiling. The image is overlaid with a blue gradient.

Irena

Pajerová

Education Mentor, Conference Event Coordinator, lektorka a metodička

IRENA PAJEROVÁ působí v INEX - Sdružení dobrovolných aktivit od roku 2015. Je dlouhodobou dobrovolnicí, vedoucí workcampů, lektorkou školících programů a v posledních dvou letech především dobrovolnou předsedkyní celé organizace. Irena během posledního roku prokázala, že je nejen hrdou členkou, přesvědčenou o smysluplnosti mezinárodních dobrovolnických aktivit spojených s neformálním vzděláváním, ale když jde do tuhého, dokáže svou loajalitu prokázat i svou velmi aktivní podporou celé organizace. Dobrovolnictví hraje v životě Ireny zcela klíčovou roli. Sama je dlouholetou dobrovolnicí v řadě různých organizací. Řadu neziskových projektů také sama odstartovala a stále je aktivně podporuje. Je zkrátka nadšená do mnoha projektů zaměřených na osobní rozvoj a dobrovolnictví; celým tělem i duší věří v přínos dobrovolnictví pro společnost. Sama je toho zářným důkazem.

*Irenu nominovala Kristina Ambrožová,
ředitelka INEX - Sdružení dobrovolných aktivit*

A close-up portrait of Marie Doležalová, a woman with short dark hair and glasses, smiling slightly. She is wearing a light-colored jacket with dark buttons. The background is blurred, showing other people in a similar setting.

Marie

Doležalová

asistent v sociálních službách, soc. pracovník

Už deset let se MARIE DOLEŽALOVÁ věnuje pomoci klientům se zdravotním znevýhodněním v Centru integrace dětí a mládeže. Sama říká, že je pro ni důležité dělat něco, co má smysl. V roce 2014 nastoupila Marie do neziskového sektoru, do Centra integrace dětí a mládeže, z.s., jako odborný pracovník v oblasti sociální práce s VŠ vzděláním, a zůstala zde jako dobrovolník i po ukončení pracovního poměru. Její podřídná a poradenská pomoc klientům se zdravotním znevýhodněním a sociálním ohrožením, zejména seniorům, v Komunitním centru Karlín i v CID, je nezanedbatelná.

Je to vytrvalý a spolehlivý člověk, a to, že je organizaci velkou oporou, prokázala i během COVIDU, kdy neustala a pomáhala ze všech sil klientům online, telefonicky i osobně, když to bylo potřeba.

*Marii nominovala Marie Petrželová,
ředitelka Centra integrace dětí a mládeže, z.s.*



Křesadlo
2024

Eliška

Košatková

studentka

ELIŠKA KOŠATKOVÁ je dobrovolnicí v mentoringovém programu organizace Lata - programy pro mládež a rodinu, z. ú. "Ve dvou se to lépe táhne". Se svou mladší partačkou to táhne už déle než rok. Tráví spolu každý týden volný čas, který kromě jiného Eliščině partačce přináší možnost zažít úspěch a pocit, že se něco skutečně daří.

Eliška je pro svou partačku, ale i ostatní mentory, skvělou inspirací, protože nejenom pomáhá a povzbuzuje. Je empatická a komunikativní, ale hlavně umí říct, když potřebuje zvolnit. Její schopnost vnímat vlastní limity a klást důraz i na své duševní zdraví, je velmi ocenitelná a ojedinělá, což ukazuje na profesionalitu jejího mentoringu.

Eliška pomáhá ostatním vidět realitu bez iluzí a zároveň je motivuje k dosažení jejich cílů s dobře promyšleným plánem. Dobrovolnictví má v jejím životě důležitou roli. Je to pro ni způsob, jak předávat dál to, co sama považuje za cenné. Zároveň je to pro ni i cesta, jak se učit o druhých i o sobě samotné.

Elišku nominovala Debora Hejnová, koordinátorka dobrovolníků v Lata - programy pro mládež a rodinu, z. ú.

A portrait of Jan Soukal, a man with glasses and a light-colored shirt, smiling. The background is a blurred green field. The image is overlaid with a blue gradient on the right side.

Jan

Soukal

vedoucí oddělení technické délky v Českém metrologickém institutu

Mary's Meals poskytuje školní stravování dětem žijícím v nejchudších komunitách světa. Pro mnohé z těchto dětí je toto jídlo jediným pokrmem celého dne. Každý školní den zajišťují celosvětově stravování už pro více než 2,6 milionu dětí. JAN SOUKAL se stará o osvětu široké veřejnosti v České republice už od roku 2018, zapojuje a inspiruje další lidi, aby mohlo dostat najíst další potřebné dítě. Stará se například o organizaci benefičních sportovních událostí, koncertů, organizace besed a přednášek o Mary's Meals a o profesní výpomoc. Honza pomáhá i díky svému profesnímu zaměření – přišel s nápadem tisknout některé materiály na 3D tiskárně, čímž dal kampaním i propagačním materiálům nový rozměr. Připravil všechny technické podklady a nadále pracuje na vývoji těchto tiskátek. Je zkrátka nepostradatelnou součástí týmu.

*Jana nominovala Magdalena Hýrková,
specialistka péče o dobrovolníky v Mary's Meals*



*Lauru nominovala Anna Mášová,
koordinátorka dobrovolníků ve Studio Hrdinů*

A portrait of Milan Kasimír, a man with short brown hair and glasses, smiling slightly. The background is a solid brown color.

Milan

Kasimír

procesní specialista a analytik (IT)

MILAN KASIMÍR se v Integrační centrum Praha, o.p.s. věnuje konverzačním klubům, které pomáhají stovkám lidí zlepšit se v češtině a lépe se začlenit do společnosti. Nejde jen o jazykovou znalost, ale hlavně o schopnost být součástí společnosti, rozumět jejím hodnotám, humoru a aktuálním děním. Kromě toho organizuje i tematické výlety, které přinášejí nejen fyzickou aktivitu, ale zejména společenskou interakci, jež podporuje proces integrace. Mnoho účastníků si na jeho akcích najde dlouhodobá přátelství.

Jeho přístup je systematický, profesionální a zároveň lidský. Umí vnímat potřeby různých skupin a reagovat na ně s respektem a empatií. Není to jen o jedné aktivitě nebo příběhu – jeho výjimečnost spočívá v dlouhodobosti, konzistenci a skutečném zájmu o druhé. Silnou motivací je pro něj i válka na Ukrajině, která přivedla do Česka zcela novou skupinu lidí – těch, kteří původně neplánovali zůstat. Jeho práce má smysl nejen pro tyto nově příchozí, ale i pro českou společnost, která se učí je přijímat. Milan pomohl nespočtu lidí na jejich cestě k integraci. Každý z účastníků má svůj vlastní příběh, jedinečnou zkušenost s učením jazyka a začleňováním do společnosti.

*Milana nominovala Sára Havlíková,
koordinátorka dobrovolníků v Integrační centrum Praha, o.p.s.*

Lucie

Váchová

managerka v IT

LUCIE VÁCHOVÁ je velitelkou humanitární jednotky Oblastního spolku Českého červeného kříže Praha 1. To znamená, že má na starosti 90 lidí, kteří jsou připraveni pomoci v případech mimořádné události. Když někde hoří, blíží se povodeň, nebo když před Kongresovým centrem stojí fronta uprchlíků, je tu Lucie, všemi přezdívaná Lucy, připravena se zapojit. Lucy dokáže s klidnou hlavou rychle a efektivně řešit krizové situace, a přitom zvládá uklidňovat ostatní. Vnáší systém do chaosu – pro všechny členy humanitární jednotky připravila schémata, podle nichž mají postupovat. Má skvělé organizační schopnosti a umí lidi vést, zároveň je však velmi vlídná. Vždy a za všech okolností vyslechnе každého člena, který přijde se svými problémy, potřebuje v dobrovolnické činnosti třeba zpomalit, ulevit si, nebo se jen vypovídat. Lucy je třeba vyzdvihnout i za její pomoc při povodních, které na podzim 2024 zasáhly Moravu. Ačkoli se netýkaly přímo Prahy, do zaplavených oblastí vyslali obrovské množství dobrovolníků, kteří pomáhali tam, kde bylo potřeba.

Lucii nominovala Eva Bernatová, ředitelka ÚOS ČČK Praha 1

A portrait of Ondřej Kočí, a man with short dark hair and a beard, wearing a suit and tie. The image is overlaid with a blue gradient.

Ondřej

Kočí

manažer

ONDŘEJ KOČÍ vidí dobrovolnictví jako odpovědnost každého člověka za své okolí a za ostatní lidské bytosti, které jsou křehčí. Již během covidu ho zasáhlo, jak seniory trápí obavy, úzkosti a osamění. Domnívá se, že naše společnost jim tak trochu něco „dluží“, a to především úctu a vděk za to, co všechno za svého života vybudovali a na čem dnes můžeme stavět. Přátelské návštěvy a rozhovory s osamělými a zranitelnými seniory jsou součástí jeho života již čtvrtým rokem. Ondřej se nyní specializuje také na doprovod klientů na kulturní akce, k lékaři nebo na hřbitov. Během let, kdy Ondřej působí v Život 90 jako dobrovolník, dělal společnost úžasnému, čipernému a inteligentnímu pánovi. Po jeho smrti se stal společníkem paní L., kterou pravidelně navštěvuje a která se díky jeho pomoci postupně zbavuje sociální fobie. Dokonce si spolu už užili i výlet mimo Prahu. Jak paní L. říká: „Pan Ondra je velice ochotný a empatický mladý člověk, který se mi snažil cestu ještě zpříjemnit trasou zajímavými místy.“ Pan Ondřej je nejen oporou pro své klienty, ale i inspirací pro ostatní mladé muže, dobrovolníky.

*Ondřeje nominovala Barbora Valuchová,
koordinátorka dobrovolníků v Život 90*

A portrait of a woman with short dark hair and glasses, wearing a dark jacket, standing in front of a background of trees and foliage. The image is tinted with a blue color.

Kateřina

Janikovičová

předsedkyně FIT-ILCO Praha, z.s.

KATEŘINA JANIKOVIČOVÁ je dobrovolnou předsedkyní pražského spolku stomiků už 11 let. Každý měsíc svolá dobrovolníky a tým, který vede spolek FIT-ILCO Praha, z.s. a zadá úkoly na další období. Kromě toho spolupracuje s distributory stomických pomůcek, přednáší na jejich akcích a na seminářích pro zdravotní sestřičky, které se věnují stomikům.

Obracejí se na ni noví stomici, kterým ochotně pomáhá radou a svým příkladem. Spolupracuje se zastřešující organizací stomiků České ILCO, zúčastňuje se zasedání a školení pro vedoucí spolků.

Na rekondičních pobytech, které spolek organizuje, často pomáhá účastníkům s dopravou na místo konání a organizuje se členy vedení doprovodný program. Díky ní 3x za rok vychází informační Zpravodaj FIT-ILCO, který je důležitým zdrojem informací. Katka je hnacím motorem celého spolku a uznávaným dlouholetým leaderem. Jak její kolegové říkají: „Katka je naše sluníčko a dobrá duše spolku.“ Přestože je sama nemocná, prodělala desítky operací, často jí není dobře a musí si odpočinout a urovnat si tělo, je její výkon dechberoucí.

Kateřinu nominovala Marie Ředinová, vedoucí informačního centra pro stomiky ve FIT-ILCO Praha, z.s. a České ILCO, z.s.

A portrait of a woman with dark hair and glasses, wearing a floral patterned shirt. The background is slightly blurred, showing indoor plants and a person in the distance.

Mgr. Věra Bartůšková

učitelka a speciální pedagog

Paní VĚRA BARTŮŠKOVÁ spolupracuje s organizací Amelie, z.s. Dochází jako dobrovolnice na onkologická lůžková oddělení ve FN Bulovka, kde pravidelně a s obrovskou trpělivostí přináší pacientům klid, pozornost a lidskou blízkost. Jak říkají v Amelii, je jednou z nejdéle působících aktivních dobrovolnic. Je zkušenou oporou pro pacienty, ale i vzorem pro ostatní dobrovolníky.

V dobrovolnictví přirozeně navazuje na své profesní i osobní zkušenosti. Paní Věra v minulosti doprovázela čtyři své blízké při onkologickém onemocnění a tehdy si uvědomila, jak moc může pomoci obyčejná lidská přítomnost – slovo, úsměv, přítomnost okamžiku. Dnes tuto zkušenost proměňuje v tichou, ale velmi silnou podporu pacientům s rakovinou na lůžkových odděleních. Věra dokáže vytvořit prostor, kde se lidé cítí bezpečně a lidsky, i uprostřed náročné léčby. Právě v tom je její síla a výjimečnost – v pravidelné přítomnosti, nenápadné pomoci.

*Věru nominovala Lenka Holubcová,
koordinátorka dobrovolníků v Amelie - Praha, Hr. Králové*

A sepia-toned portrait of a man, Josef Linhart, smiling and looking slightly to the right. He has short dark hair and is wearing a light-colored shirt. The background is a textured, mottled brown.

Josef Linhart

konstruktér v automobiliv

Když v roce 2017 JOSEF LINHART spolu se svou přítelkyní založili organizaci Pomoc od Srdce, z.s. – Srdcem v kuchyni, začali spolu s tím v těžkých chvílích pomáhat rodičům samoživitelům nebo starším lidem, kteří jsou momentálně znevýhodněni komplikovanou životní situací. Rozhodli se pomáhat přímo, jako člověk člověku.

Josef je neplaceným ředitelem spolku a zároveň jeho největším srdcařem. Neváhá obléknout montérky a pomáhat při povodních nebo tornádu. Pomáhá lidem v životní nouzi hledat ubytování a pravidelně rozvází potravinovou pomoc. Organizuje doučování pro děti a v létě pro ně připravuje tábory, a přitom se ještě snaží stmelovat lidi v komunitě. Když je potřeba, sežene i věc tak neobvyklou, jako je hyperbarická kyslíková komora. Je zapáleným propagátorem cirkulární ekonomiky, a tak spolek provozuje i charitativní vintage obchod. Je naprosto nezdočný. Říkají o něm, že i když padne na ústa, vždy najde cestu, jak práci s úsměvem dokončit.

*Josefa nominovala Margaret Kabi,
dobrovolnice v Pomoc od Srdce, z.s.*



Křesadlo
2024

Andrej

Běloušek

pracuje v reklamní agentuře

Septická chirurgie je oddělení, kde se léčí lidé po rozsáhlých výkonech v dutině břišní, lidé s nehojícími se ránami a také ti, kteří čekají na amputaci končetiny nebo jsou po tomto zákroku. A i sem přicházejí, v rámci Dobrovolnického centra FN Královské Vinohrady, dobrovolníci. ANDREJ BĚLOUŠEK zde působí jako společník u lůžka již pátým rokem.

Sestřičky již vědí, že Andrej dokáže povzbudit, rozesmát a dodat sílu. Zejména u pacientů po ztrátě končetiny odvádí nesmírně užitečnou práci. Již úvodní oslovení na pokoji prokládá vtípky, takže dokáže pacienty zaujmout a probouzí v nich chuť k rozhovoru. Lehkost, s jakou jemně vtahuje nemocné do rozhovoru, je na mistrovské úrovni. Velmi důležitou součástí Andrejova přístupu je schopnost povzbudit. Andrej s pacienty opravdově a lidsky soucítí, ale zároveň nikdy nepřesahuje mez do devalvujících projevů lítosti. Vždy respektuje důstojnost a integritu pacienta, obrací se k tomu, co je zdravé, a k tomu, co funguje. Andrej je zároveň neocenitelným pomocníkem při uvádění nových kolegů na oddělení.

*Andreje nominovala PhDr. Andrea Krynská a Dana Truncová,
koordinátorky Dobrovolnického programu FNKV*

A close-up portrait of Michaela Mairichová, a woman with long, light-colored hair, smiling gently. The image is tinted with a blue color.

Michaela

Mairichová

Culture and Information Officer (Velvyslanectví Irska)

Dalo by se říci, že paní MICHAELA MAIRICHOVÁ je jednou z prvních dobrovolnických vlaštovek v domově Pyšely, který je od roku 2023 součástí Domov pro seniory Chodov. S nadšením a odhodláním se stala průkopnicí myšlenky dobrovolnictví, se kterou se museli seznámit, naučit ji přijímat a ocenit nejen samotní klienti Domova, ale i jeho zaměstnanci, kteří se do té doby při své profesi s dobrovolníky nikdy nesetkali a koneckonců i místní komunita, která na podobné aktivity nebyla v domově Pyšely zvyklá. Nejenom, že pomáhá seniorům a boří obavy a předsudky, které se s nezištnou pomocí druhým mohou pojit, ale ještě pokorně říká, že je za tuto práci vděčná, že se od klientů domova učí a našla zde kýžený klid.

Někdy stačí, když člověk poslouchá, někdy to, že tam prostě je, někdy jsou potřeby specifitější, a právě Michaela přichází s tím správným řešením. Třeba když se pan Zdeněk, který je na vozíku, na schůzce zmínil, že má chuť na KFC a rád by se tam podíval, Michaela hned začala realizovat výlet. Naplánovali si nácvik nastupování do auta i samotný výlet do KFC v Benešově. Místo problémů hledali společnou cestu. Nestačí totiž jen objednat kurýra, tím se těšení na výlet nedá nahradit.

Michaelu nominovala Ilona Veselá, ředitelka DS Chodov



Křesadlo
2024

Anna Sofia

Jedrysek

studentka

Někdo, kdo tu je, když je potřeba. Slečna ANNA SOFIA JEDRYSEK je studentkou, která i přes svou studijní vytíženost už tři roky vypomáhá ve výtvarné dílně Lemniskáty. Tyto chráněné dílny zaměstnávají 25 lidí s různými typy znevýhodnění. Samozřejmě o sobě je úžasné, že se zapojuje, když je potřeba, a v dílně díky ní stíhají termíny, které by jinak vyžadovaly přesčasy.

Ale odhodlání se meze nekladou, a tak Anna spojila svou dobrovolnickou činnost i se svým maturitním projektem. Se spolužačkami zorganizovala benefiční večer, přičemž organizace pomohla jen se zajištěním prostorů. Vše ostatní si vzaly studentky na svá bedra, počínaje občerstvením a konče moderováním akce. Anna se ukázala jako skvělý tahoun a s profesionálním přístupem se jí podařilo zvýšit povědomí o organizaci, zapojit své spolužačky a vydělat finance na provoz dílen.

Zdálo se to jako úžasný nápad, který by chráněné dílně mohl vydělat až desítky tisíc, ale díky studentkám se přes platformu Donio vybralo neuvěřitelných 244 072 korun. Anna skvěle ukazuje, jak ocenitelné je zapojovat se pravidelně a jak záslužné je vrhnout se po hlavě do větších jednorázových projektů.

*Annu nominovala Vlasta Urbanová,
ředitelka organizace Lemniskáta - život bez bariér, o.p.s.*

A portrait of a woman with dark hair, smiling, wearing a white high-collared garment with a circular logo on the left side. The background is a blurred indoor setting.

Eva

Vlachová

právnička

Paní EVA VLACHOVÁ dochází na pravidelné individuální návštěvy do Domova Vlčí mák, který spadá pod Ústřední vojenskou nemocnici Praha. Paní Eva je zaměstnaná a má svou rodinu, přesto si na dobrovolnictví vyčlenila místo ve svém životě a přistupuje k němu s neuvěřitelnou zodpovědností.

Se svými klienty si čte, chodí na vycházky, a přestože má paní Eva vyhrazený čas pro „svou“ klientku, nikdy jí není za těžko věnovat vlídné slovo a úsměv i ostatním klientům, kteří třeba z dlouhé chvíle posedávají na chodbě oddělení. Není jí zatěžko vzít si dovolenou, pokud se plánuje výlet mimo areál nemocnice. Sama byla iniciátorkou a zprostředkovatelkou výletu do Národní galerie Praha. Pomáhá také ve výtvarných dílnách na jiných odděleních nemocnice, kde pacientům dopomáhá s výrobou nejružnějších dekorací a předmětů pro potěšení.

Paní Eva je ztělesněním chytrosti, empatie, vlídnosti a slušnosti. Dáma, která umí najít cestu k lidem. Ke své klientce má důvěrný a jedinečný vztah. Pokud jí to čas a zdraví dovolí, sdílí s ní malé i velké radosti, které vykouzlí úsměv na tváři nejen křehké paní ve vysokém věku, jejíž síly už viditelně ubývají.

*Evu nominovala Radka Gutová,
koordinátorka dobrovolnického programu ÚVN*



Křesadlo
2024

Phillippa

Tichotová

education Consultant in Children's Rights, Sustainable Development and Inclusion

PHILLIPPA TICHOTOVÁ je velkou milovnicí velryb, o jejichž záchranu se Greenpeace zasadilo, a právě tato láska ji přivedla i k dalším obecným environmentálním tématům, kterým se nyní v Greenpeace věnuje už dva roky. Není jí překážkou ani jazyková bariéra – primárně komunikuje v angličtině, ale češtinu se aktivně učí a snaží se komunikovat i v tomto jazyce. Phillippa se podílí na organizaci petičních stánků, kde informuje o environmentálních problémech, navrhuje kreativní materiály pro protestní akce a pomáhá s celkovou koordinací dobrovolnických aktivit. Právě ona často přichází s novými nápady a řešeními a pravidelně přináší inspiraci i novou perspektivu pro další činnost. Její organizovanost a spolehlivost drží dobrovolnickou skupinu pohromadě a vnáší do týmu pozitivní energii. Významným průlomem její práce byla i organizace psaní dopisů na podporu nespravedlivě zadržených aktivistů po celém světě. Zatímco v roce 2023 se uspořádala pouze jedna takováto akce bez výraznějšího úspěchu, Phillippa v roce 2024 zorganizovala tři. Kromě toho dokáže přirozeně propojovat různé lidi a zapojovat do aktivit nejen sebe, ale i svou rodinu, kamarády a školu, kde působila jako učitelka.

*Phillippu nominovala Lenka Hélová,
koordinátorka dobrovolníků v Greenpeace Česká republika*

A portrait of Lubomír Mlčoch, an older man with glasses, wearing a suit and tie. The background is a dark, ornate wooden structure. The image is overlaid with a blue tint.

Lubomír

Mlčoch

důchodce

Každý den naplněný zpěvem. Zpívá v kostele žalmy, sousedům s harmonikářem a potěší i klienty v Centru Seňorina. Řeč je o panu LUBOMÍRU MLČOCHOVI, který radost z tohoto umění předává dál. Středeční hudební vystoupení, v rámci projektu „kavárna“ organizace Centrum Seňorina, si získalo velkou oblibu. Skupina „Alzheimer trio“ mimo skvělé houslistky a skvělého klavíristy skrývá i pana Lubomíra Mlčocha, který pomáhá klientům s Alzheimerovou nemocí a dalšími typy demence. Sám říká: „Hudba léčí, oslovuje srdce a má velký význam pro člověka s demencí.“ Ale mohlo by tomu tak být bez někoho, kdo si udělá čas a svůj milovaný koníček sdílí s ostatními?

Pan Lubomír v Centru Seňorina pomáhá každou středu již 5. rokem, ale dobrovolnictví obecně se věnuje už od konce 80. let. Vidí důležitost v komunitě. Nejdůležitější komoditu, kterou můžeme darovat, je čas, zejména těm, kteří se cítí osaměle a moc jim pomáhá, když s nimi někdo promluví a věnuje se jim. Tomuto skromnému a aktivnímu katolíkovu mimo jiné roku 2001 za příkladný křesťanský život aktivního laika v naší společnosti a za úspěšnou práci pro katolickou církev udělil papež Jan Pavel II. rytířský kříž pontifikálního řádu sv. Řehoře Velikého.

*Lubomíra nominovala Radka Nagyová,
koordinátorka dobrovolníků v Centru Seňorina*



Křesadlo
2024

Pavel

Kupka

soudce

PAVEL KUPKA začínal v Bílém kruhu bezpečí v říjnu 2018 na pozici asistenta, který v poradně zajišťuje první kontakt s přichozími klienty – od přivítání, přes nabídku čaje či kávy až po administrativní podporu poradcům. V následujícím roce přestoupil na pozici právního poradce, který po boku psychologa/sociálního pracovníka poskytuje právní informace obětem kriminality, jak v češtině, tak v angličtině.

Ocenitelná je zejména energie, ochota a lidskost, se kterou přistupuje ke každému jednotlivému příběhu, resp. ke klientovi, a to již sedmým rokem, minimálně dvakrát každý měsíc. Celkem Pavel věnoval dobrovolnictví dosud více než 504 hodin svého času a poskytl 99 konzultací.

Jeho konzultace se týkaly především případů domácího násilí, znásilnění, ublížení na zdraví, stalkingu, sexuálního zneužívání, podvodů či omezování osobní svobody. Své poradenství poskytoval i v případech porušování domovní svobody, vydírání, krádeží nebo v situacích, kdy hrozilo spáchání trestného činu. Ve třech případech konzultoval i s pozůstalými po oběti vraždy.

*Pavla nominovala Markéta Vitoušová,
vedoucí poradny BKB Praha a viceprezidentka*

A close-up portrait of a young woman with long, dark hair, looking directly at the camera with a slight smile. The image is overlaid with a semi-transparent dark blue rectangle at the bottom, which contains the text.

Petra

Uchytilová

studentka

K doučování v Centru primární pomoci Drop In, o.p.s. se PETRA UCHYTILOVÁ dostala víceméně náhodou. Na střední škole doučovala své spolužáky, a když pak narazila na inzerát, kde Centrum hledalo dobrovolníky, bylo jí okamžitě jasné, že zkusí rozšířit své pole působnosti. Může působit spíše introvertně, a přesto si dokáže s dětmi vytvořit vřelý vztah, být otevřená a nápomocná. Líbí se jí práce s dětmi a díky své empatii, zodpovědnosti a trpělivosti jim poskytuje přesně to, co potřebují. Sama si klade za cíl pomoci jim zlepšit vztah ke škole a učení. Chtěla, aby děti nepropadaly v sociálním žebříčku, aby dosáhly svých snů a aby se dostaly do „pozitivní smyčky“ – když se jejich úsilí odměňuje lepšími známkami, mají větší motivaci v tomto chování setrvat. Společně s tím roste i jejich sebevědomí. Doučování zároveň vnímá jako způsob vlastního rozvoje, učení jiných se zároveň sebevzdělává, uvědomuje si mnohé sama o sobě a díky dosavadní zkušenosti zvažuje i studium sociální patologie. Jak sama říká, při této zkušenosti občas viděla i své malé já.

*Petru nominovala Justýna Zahradilová,
zástupkyně vedoucí Centra primární prevence Drop In, o.p.s.*



Ilnur

Gafurov

stavební projektant

HERO CLAN začal pořádat v loňském roce víkendové dobrovolnické akce a na většině z nich nechyběl ILNUR GAFUROV. Tyto akce jsou zaměřené na manuální práci a toho se Ilnur rozhodně nebojí. Je velmi srdečný a ochotný, na některých akcích se zapojil i jako leader – komunikoval s ostatními dobrovolníky před akcí, během víkendu vše koordinoval a po akci pak zpracoval zpětné vazby. Je velmi všímavý a pomáhá ostatním. Vidí, že máte plné ruce a potřebujete ještě něco podat, hned přiskočí. Když prochází kolem pole, kde už byly kameny vybrány, ale jeden balvan tam zůstal, neváhá a odskočí zahodit kámen. Na víkendovce neplní pouze předem domluvené úkoly, ale vždy se pídí po tom, co by ještě mohl udělat – opravit vrátka, sekačku, nabrousit pilu... Pomáhá s čímkoliv, co vidí, že je potřeba. A aktivně to, co je potřeba, hledá. Jeho dobrovolnická činnost sahá ještě dál. Od ČVUT, Strahovských kolejí a studentského klubu, přes organizované akce, až po to, že když dlouho v Praze chodí kolem rozbitého chodníku, jeden den jej prostě spraví. Dobrovolnictví a ochotná pomoc bližním je jeho nedílnou součástí. Svým přístupem je inspirací pro ostatní dobrovolníky.

*Ilnura nominovala Veronika Procházková,
výkonná ředitelka HERO CLAN, z. s.*



Jarmila

Panošová

administrativní pracovnice

Volunteerst4sport hlásá, že bez dobrovolníků by nebyly žádná sportovní akce. A jednou z těch, kdo se s nadšením ponořili do této nezištné pomoci, je JARMILA PANOŠOVÁ. Sport je pro ni celoživotním zájmem, a jak sama říká – pustila se do něčeho, co ji skutečně baví. Bez problémů jede pomáhat i na druhý konec republiky, když je potřeba, vezme si v práci dovolenou, aby se podílela na organizaci jedněch z největších sportovních akcí u nás i ve světě (MS IIHF v ledním hokeji 2024, Ironman, MS IIHF v ledním hokeji žen a další). Je spolehlivá, nebojí se zodpovědnosti a klidně převezme i vedení dobrovolnického zázemí. A to vše vždy s úsměvem.

To, že pomáhá, je pro ni samotnou nejen smysluplné, ale zároveň odreagování od každodenních starostí. Začínala u parahokeje, který je pro ni dodnes srdcovou záležitostí. Každá akce, do jejíž atmosféry se ponoří, ji nabíjí, obohacuje, inspiruje a dodává sílu pokračovat dál. Za toto nadšení byla oceněna dobrovolníkem dne během MS v hokeji.

Jarmilu nominovala Lenka Šauerová, členka Volunteers4sport.cz



Křesadlo
2024

Tadeáš

Řáha

student, sociální a neziskový marketér

TADEÁŠ ŘÁHA je zástupcem Scheuermann's Disease Fund v Česku a na Slovensku a v těchto dvou zemích inicioval pod hlavičkou nadace osvětovou kampaň pro včasný záchyt vad páteře, Scheuermannovy kyfózy a idiopatické skoliózy. Jedná se o vážná onemocnění, která postihují cca 10 % dětské a dospívající populace, a vyžadují včasnou intenzivní léčbu. Značná část pacientů kvůli chybějící osvětě a dalším systémovým potížím však pozornosti lékařů uniká. Tadeáš využil svého vzdělání v oblasti marketingu, PR a strategické komunikace a jím realizovaná kampaň přináší velmi širokou škálu aktivit. Přednášel na více než 15 lékařských konferencích, připravil odborné články pro řadu lékařských časopisů, spolupracuje s řadou místních lékařských organizací. Spolu s dalšími dobrovolníky stojí za vznikem tištěných průvodců pro vady páteře, které postupně distribuuje. Kampaň byla součástí jeho bakalářské práce na Katedře marketingové komunikace a PR Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy a značná část jeho kampaně se zaměřuje na spolupráci se subjekty, působícími v Praze. Rád by založil vlastní neziskovou organizaci, ve které bude osvětu pro vady páteře šířit.

*Tadeáše nominoval Doug Strott,
zakladatel Scheuermann's Disease Fund*

A portrait of a young man with dark hair and glasses, smiling. He is wearing a light-colored shirt. The background is a dark, ornate wooden chair with intricate carvings. The image has a warm, sepia-toned overlay.

Kryštof

Matějů

student

KRYŠTOF MATĚJŮ se ve Sdružení mladých ochránců přírody Českého svazu ochránců přírody aktivně zapojuje jako vedoucí oddílu Lacerty. Pomáhá organizovat akce v rámci projektu Útěk do přírody, vymyslel a zorganizoval hru Terén a také působí jako dobrovolník při Radě dětí a mládeže hlavního města Prahy.

Ke svým skvělým organizačním a praktickým dovednostem přidává i velkou dávku odhodlání a empatie. Když je potřeba udělat úkol, do kterého se nikomu nechce, hlásí se Kryštof jako první. Jeho hlavní hnací silou je smysl, který ve své práci vidí. Chce, aby akce byly nejen zábavné, ale zároveň přínosné – aby si děti z oddílu odnesly nejen zážitky, ale i dovednosti a zkušenosti pro život. Věří, že oddíl je má připravit na budoucnost a vést je k respektu vůči světu kolem nás.

Nevádí mu věnovat úkolům spoustu času a ke všemu přistupuje s pečlivostí a zodpovědností. Jeho cílem je předat dětem to, co kdysi oddíl dal jemu samotnému. Jak říká: „Jsem spokojenější a snažím se, aby si ty děti mohly za 10 let říct něco podobného jako já – že jsou hrdý na to, kdo jsou. A já si mohl říct, že jsem k tomu přispěl.“

*Kryštofa nominoval Ondřej Kolouch,
zástupce vedoucí kanceláře SMOP ČSOP*

A close-up portrait of Milan Šafr, a man with short, light-colored hair, smiling slightly. He is wearing a dark jacket. The background is a textured, light-colored wall.

Milan

Šafr

vedoucí Centra sportu MUP. Řídí činnost Sportovního klubu MUP Bez Bariér

Metropolitní univerzita Praha se dlouhodobě věnuje podpoře sportu nejen pro zdravé studenty, ale i pro ty se zdravotním postižením. Tuto iniciativu už patnáct let vede MILAN ŠAFR, který stojí za vznikem sportovního klubu MUP včetně oddílu Bez Bariér pro osoby se zdravotním postižením. Milan se zasadil o zapojení tohoto klubu do Asociace VŠ sportu a vytvořil tým, který spojuje všechny studenty, včetně vozíčkářů. Milan Šafr každoročně organizuje řadu sportovních akcí pro studenty MUP, mezi něž patří seznamovací kurzy, turistické akce, lyžování, vodáctví nebo horská turistika. Jeho vize spočívá v propojení studentů bez a se zdravotním postižením, kteří si vzájemně pomáhají a společně zažívají sportovní úspěchy. Mezi významné události patří například rozšíření Běchovického běhu o in-line závod pro vozíčkáře, který se konal pět let po sobě. Silným zážitkem byl i projekt Electric Eccentric, při němž se lidé na vozíku vůbec poprvé ocitli v přírodě přes noc – spali ve volné přírodě, zdolávali lesní cesty a s úsměvem překonávali sami sebe. Milan Šafr je skutečným motorem těchto aktivit, které nejenže spojují studenty, ale vytvářejí nezapomenutelné zážitky pro všechny zúčastněné. Bez něj by takové projekty nebyly možné.

Milana nominovala Mgr. Anna Benešová, zakladatelka, ředitelka pro lidské zdroje a strategický rozvoj v Metropolitní univerzita Praha, o.p.s.

A blue-tinted portrait of Jarmila Hamšíková, a woman with shoulder-length hair and bangs, looking slightly to the side. She is wearing a patterned scarf and a textured sweater. The background is out of focus, showing some indoor elements like a framed picture and a window.

Jarmila

Hamšíková

důchodkyně

Když paní Jarmila Hamšíková v roce 2015 odcházela do důchodu, bylo pro tuto inteligentní, přátelskou a společenskou ženu nemyslitelné, aby zůstala jen tak sedět doma. A protože bydlí v Praze-Řepích, oslovila Domov sv. Karla Boromejského a začala tam docházet za seniory. Od té doby tráví nejvíce času se seniory/klienty denního stacionáře, který je součástí služeb Domova. Už téměř deset let připravuje seniorům zajímavý program, který je potěší a zabaví. Za léta svého působení se stala součástí týmu denního stacionáře, kterým je přijímána přátelsky, téměř rodinně. Klienti stacionáře si Jarmilkku velmi oblíbili a na její čtení či jiné pořady se velmi těší.

Paní Jarmilka, jak jí klienti i zaměstnanci Domova říkají, je duší kulturní člověk, a proto velmi ráda pomáhá s organizací kulturních akcí, kterých bylo za léta jejího působení téměř pět set. Dokáže skvěle komunikovat jak s návštěvníky, tak i s účinkujícími. Protože toho hodně ví z kulturní oblasti, její rozhovory s účinkujícími jsou vždy velmi podnětné. Paní Jarmila pravidelně pomáhá s organizací koncertů v kostele sv. Rodiny, každoročním vinobraním v klášteře, adventním trhem a dalšími akcemi. Sama mnohdy něco dobrého napeče, aby pohostila ostatní dobrovolníky, ať už při akcích, nebo při dobrovolnických posezeních.

*Jarmilu nominovala Olga Šmídová,
fundraiser v Domově sv. Karla Boromejského*



Křesadlo
2024

Vladimír Brukner

důchodce

Pan VLADIMÍR BRUKNER, bývalý podnikatel a věřící, místo zaslouženého odpočinku, pomáhá těm, které společnost přijímá hůře. Už tři roky je důležitou součástí vězeňského týmu skrze Mezinárodní vězeňské společenství, z.s. Pravidelně navštěvuje odsouzené, působí jako mentor lidí po výstupu z výkonu trestu, jako dopisovatel s odsouzenými, a spolu s kolegy vede Klub 2 Ryby v Praze, kde se 1x za 14 dní scházejí lidé po propuštění z výkonu trestu. Klub těmto lidem často nahrazuje rodinu, kterou nemají. Hledají zde motivaci, podporu a nacházejí přátele. Mimo to má na starosti program Příprava na propuštění a také vede projekt Vězňova cesta. Vladimír odsouzené podporuje, motivuje, zjišťuje také jejich budoucí situaci po výstupu z vězení a možnosti případné pomoci. Nepolevuje ani tehdy, když ho po výkonu trestu kontaktují s prosbou o praktickou pomoc nebo radu. Právě taková pomoc bývá zásadní a rozhoduje o recidivě, která je v ČR velmi vysoká. Jeho pomoc nemá hranic – nedávno se sešel s rodinou odsouzeného, který bojuje ve věznici s těžkou závislostí na drogách, a také si při dopisování s odsouzenými vybírá především vězně, kteří jsou odsouzení za nejzávažnější trestné činy, všichni už je odepsali a nikdo se jim nechce věnovat. Je to zkrátka klidný a vyrovnaný člověk, zdatný řečník, duchovní podpora a vidí v každém potenciál být dobrým člověkem.

Vladimíra nominovala Jitka Vrbová, koordinátorka PR aktivit Mezinárodního vězeňského společenství, z.s.



Blanka

Jandová

pracuje v logistice

Paní **BLANKA JANDOVÁ** se jako dobrovolnice v organizaci Helppees - Centrum výcviku psů pro postižené, o.p.s. věnuje výchově a socializaci štěňat, která se připravují na roli asistenčních psů. Pomáhá štěňatům stát se sebevědomými, dobře vychovanými psy, kteří budou schopni pomáhat hendikepovaným lidem v každodenním životě. Paní Blanka věnuje předvýchově štěňat veškerý svůj čas a energii, její přístup je nejen profesionální, ale také plný trpělivosti a lásky ke zvířatům.

Jejíma rukama prošla nejprve labradorka Carina, která je nyní ve výcviku a začíná se pomalu připravovat na své budoucí poslání. Nyní má ve výchově fenku španělského vodního psa, Tess. Přístup paní Blanky je plný oddanosti a trpělivosti. Vždy je maximálně soustředěná, pečlivá a uplatňuje ke každému štěněti individuální přístup. Je pro ni důležité nejen dosáhnout výsledků, ale také vytvořit mezi sebou a štěnětem silné pouto, které psovi pomůže překonat všechny výzvy a stát se vynikajícím budoucím asistenčním psem. Motivuje ji vidina toho, jak její práce pomůže změnit životy lidí, kteří budou s těmito psy žít a kteří budou na jejich pomoc odkázáni v každodenním životě.

*Blanku nominovala Pavlína Voháňková, vedoucí pečovateli
v Helppees - Centrum výcviku psů pro postižené, o.p.s.*

A portrait of Milada Trojanová, an elderly woman with short, wavy grey hair, smiling warmly. She is wearing a black and white horizontally striped shirt. The background consists of a grid of grey metal drawers, each with a small label and a handle. The image is monochromatic, with a blue-grey tint.

Milada

Trojanová

důchodkyně

Dobrovolnice, která s radostí dělá, co je potřeba, včetně nezáživné práce a „kostlivců ve skříní“ – to je paní MILADA TROJANOVÁ. Úžasnou pomocí je v Knihovně národního muzea už od roku 2019 a kromě pauzy během covidu pomáhá s železnou pravidelností. Každý pátek mezi 9. a 13. hodinou ji najdete v knihovně. Milada je velmi aktivní a činorodá, má chuť neustále něco podnikat, být prospěšná a zároveň je pro ni důležité pohybovat se v prostředí, které je zajímavé, obohacující, poučné. Její celoživotní láskou jsou knihy a tento vztah rozvíjí i přesto, že občas dělá tu práci, do které se nikomu nechce. A to všechno se skvělou energií a nadšením. Jen jednou to vypadalo na nespokojenost. Bylo třeba sepsat knihy z darované knihovny výtvarníka J. Šalamouna a do poznámky zapsat podpisy nebo věnování, které se v knihách našly. A Jiří Šalamoun si podepsal svých knih opravdu hodně, takže paní Milada napsala jméno Šalamoun bezmála třistapadesátkrát. Říkala pak: „Šalamoun, Šalamoun, to je ale jméno...“ Nechápete? Zkuste si to! Paní Milada pomohla k dořešení spousty nesrovnalostí, je na ni spoleh a v knihovně si jí cení. Ona má přitom radost, že může být v prostředí, které ji obohacuje a plně využít své dosavadní znalosti.

*Miladu nominovala Jana Šachlová,
vedoucí Oddělení základní Knihovny NM*

A portrait of a woman with short, dark hair and glasses, looking directly at the camera. The background is a solid light blue.

Lenka

Martinková

tlumočnice a překladatelka

LENKA MARTINKOVÁ působí jako dobrovolnice v programu Adopce seniorů pro Maltézskou pomoc. V rámci tohoto programu navštěvuje osamělé seniory a seniorky, se kterými si povídá, vzpomíná, případně je doprovází na procházkách, pomáhá zmírnit jejich osamělost a zpřijemňuje společný čas. Od roku 2015 navštěvovala Lenka postupně tři seniorky a je tak nejdéle působícím dobrovolníkem v organizaci.

Sama na sobě vnímá, jak každé setkání přináší hodně nejen jim, ale i jí samotné. Jedním z nejintenzivnějších zážitků bylo pro Lenku pět let strávených po boku paní, která už nebyla schopná vycházet z domu a o kterou Lenka zčásti převzala starost. Stala se pro ni takovou náhradní babičkou. Po jejím úmrtí ve věku krásných 97 let navštěvuje opět další "pohádkovou babičku" a vždy se těší, až si spolu sednou v kuchyni, dají si kávičku a hezky si popovídají.

Lenka se této pomoci věnuje pravidelně dvě hodiny týdně. Je velice milá, příjemná, komunikativní a obětavá dáma. Neváhá „své“ seniorce pomoci i v náročnějších životních situacích. A to vždy s laskavostí a pokorou.

*Lenku nominovala Lucie Janštová,
koordinátorka dobrovolníků v Maltézská pomoc, o.p.s.*



Křesadlo
2024

Tomáš

Protiva

student

Festivalu, který Open House Praha, z.ú. každoročně pořádá, se každoročně účastní stovky dobrovolníků. A když hovoříme o stovkách, myslíme tím přibližně šest stovek nadšených a odhodlaných lidí. Jedním z nich se v roce 2022 stal i tehdy patnáctiletý TOMÁŠ PROTIVA. Zprvu prý působil nesměle, ale hned od začátku se zapojil jako koordinátor a později si troufl i na provázení návštěvníků po budovách, které jsou během festivalu výjimečně přístupné veřejnosti. Časem se z Tomáše stala výrazná osobnost a dobrovolník, na kterého se můžete spolehnout. Co víc by si mohli v Open House Praha přát?

To, že Tomáš dokáže ještě překvapit, se ukázalo na začátku roku 2024, během příprav 10. ročníku festivalu. Tomáš se ozval, že pro festival vytvořil mobilní aplikaci a rád by ji přinesl ukázat. V Open House Praha čekali, že přijde s vizí nebo návrhem, jak by aplikace mohla fungovat. Z předchozích zkušeností věděli, že taková aplikace bude "oříšek". Když ale Tomáš dorazil na schůzku, vytáhl telefon a předvedl prakticky hotovou, plně funkční aplikaci, doslova přítomným vyrazil dech. Před nimi seděl sedmnáctiletý středoškolák, který sám od sebe vytvořil něco, o čem dlouho snili.

*Tomáše nominovala Renáta Hajnová,
koordinátorka dobrovolníků v Open House Praha, z.ú.*

A warm-toned portrait of a woman with short, light-colored hair and black-rimmed glasses. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is softly blurred, showing what appears to be a workshop or studio with various items on shelves.

Andrea

Tachezy

ilustrátorka

ANDREA TACHEZY není jen talentovaná ilustrátorka, ale také člověk, který nezištně pomáhá tam, kde je to nejvíc potřeba. Svou tvorbou podporuje Asistenčního jednorožce. Výtěžek z aukčních prodejů jejích krásných obrazů pomáhá financovat práci organizace s terapeutickými koňmi. Díky její štědrosti mohou navštěvovat hospice, nemocnice a domovy seniorů, kde koně přinášejí radost a úlevu.

Andreina podpora ale nekončí u štětce a plátna. Když je potřeba, neváhá a pomáhá přímo i v péči o koně. Je příkladem toho, že pomoc může mít mnoho podob – každá z nich má obrovský dopad. Její nadšení, laskavost a podpora Asistenčnímu jednorožci si zaslouží uznání. Dobrovolnictví pro ni znamená možnost dát něco ze sebe – svůj čas, energii i dovednosti – a vědět, že to má smysl. Ať už je v ateliéru nebo ve stáji, vždycky do toho dává kus svého srdce.

*Andreu nominovala Veronika Volgemutová,
zakladatelka organizace Asistenční jednorožec z.s.*



Ester

Arndtová

ekonom

ESTER ARNDTOVÁ začala pomáhat v Domově sociální péče Hagibor (jednom z největších projektů Židovské obce v Praze) během období pandemie covidu. Věnovala se nemocným klientům, asistovala při krmení a pomáhala s úklidem pokojů. Mimo to si s klienty povídala a trávila s nimi čas, aby se necítili osaměle. Jedním z nich byl i klient, který byl za války tzv. Wintonovým dítětem.

V současné době se Ester jako dobrovolnice dlouhodobě a intenzivně věnuje klientce, která byla za války tzv. ukrývaným dítětem. Pro Ester je mimořádně důležité budovat kvalitní mezilidské vztahy – právě touto snahou předává svým klientům pozitivní energii. Je optimistická a má schopnost úspěšně překonávat životní překážky. Důležitá jsou pro ni setkání s dobrými a charakterními lidmi, která ji osobnostně obohacují. Motivuje ji vědomí, že dobro se vrací ke svému původci. Pomáhat druhým ji vnitřně velmi naplňuje a považuje to za důležitou součást života.

*Ester nominovala PhDr. Erika Landischová, Ph.D.,
koordinátorka dobrovolníků v Židovská obec v Praze*

A portrait of Michaela Ratajská, a woman with long dark hair, smiling warmly. The image is overlaid with a blue tint and serves as the background for the top half of the page.

Michaela

Ratajská

bývalá letuška

Před deseti lety přišly knihovnice z pobočky Městské knihovny na Dědině s nápadem zapojit místní obyvatele do dění v knihovně. A tak vypsaly inzerát, že hledají dobrovolníky. Tato nabídka nenechala chladnou paní MICHAELU RATAJSKOU, která do knihovny chodila už od osmdesátých let. Ukázalo se, že paní Míša je velmi akční a komunikativní osoba, která kolem sebe dokáže vykouzlit živé a příjemné prostředí – bylo rozhodnuto. Knihovna měla svou první dobrovolnici!

Zvláštním dnem v knihovně je čtvrtek, to vždy na pobočku na Dědině dorazí rezervace, které si čtenáři objednali – knihy, deskové hry, audioknihy a další věci. Čtvrtek je výjimečný také tím, že už deset let, každý týden do knihovny přijde i paní Míša, která pomáhá objednávkou pro čtenáře přichystat. Postupem času zůstala na pobočce jen jedna knihovnice a pomoc Míši se stala o to důležitější. Nejen pro čtenáře, kteří si přicházejí pro své objednávky, ale i pro knihovnici paní Danu. Ta si cení nejen Míšiny pomoci, ale i její společnosti. Není divu, že se z nich po deseti letech spolupráce staly kamarádky.

*Michaelu nominovala Dana Kocourková,
vedoucí pobočky Dědina Městské knihovny v Praze*

HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z.ú.

Věříme ve společnost, kde aktivní zapojení, ochota iniciovat a realizovat pozitivní změnu jsou běžnou součástí života každého z nás. My v HESTIA k tomu přispíváme podporou a rozvojem dobrovolnictví ve všech jeho podobách.

- Žijeme dobrovolnictví. Máme vlastní dobrovolnické programy a dobrovolnictví je ukotveno v kultuře a každodenním životě organizace.
- Zapalujeme pro dobrovolnictví. Inspirujeme a umožňujeme jednotlivcům, skupinám a organizacím začlenit dobrovolnictví v různých podobách dlouhodobě do svého života.
- Díky dobrovolnictví propojujeme lidi, kteří by se jinak nejspíš minuli.
- Přinášíme do dobrovolnictví na jedné straně vědomý přístup a na druhé straně nízkoprahovost. To znamená, že na dobrovolnictví může dosáhnout každý, kdo má zájem. Podle svých priorit, potřeb a momentálních možností.
- Aktivně formujeme prostředí dobrovolnictví v ČR.



CENTRUM PRO
DOBROVOLNICTVÍ

www.hest.cz
www.dobrovolnik.cz



Pražské vodovody
a kanalizace

DOBROVOLNÍK.CZ

