



Příběhy dobrovolníků

Cena Křesadlo Praha za rok 2022

KDYŽ JE DOBROVOLNICE TAK ÚŽASNÁ, ŽE SI JI PŘIBALÍTE NA DOVOLENOU

Autismus jako dar se těší ze spolupráce s **HANOU ŠMIDRKALOVOU** už čtvrtým rokem. A přiznávají, že kvůli ní, by vzali na milost i klonování. Protože každý chce do své rodiny právě ji! Děti i rodiče ji milují. A náklonnost je oboustranná, Hana všechny děti nepokrytě miluje-malé, velké, mluvící, nemluvící, jemnější i ráznější povahy. S nimi dělá cokoli, co jim udělá radost – kouká na vlaky, blbne v bazénu, jezdí MHD, povídá si, maluje. Doprovodí na kroužek, stráví s nimi odpoledne doma, jede na výlet nebo se připojí k několika rodinám a jejich autistickým potomkům a vyrazí s nimi na týdenní dovolenou. Když na to přijde, sjede i tobogán, a to ho zrovna fakt nemusí!

Buď jako Hana. V Autismus jako dar najdeš spoustu dětí, pro které ráda sjedeš ten svůj „tobogán“ i ty!



ZPĚVNÉ DNY, KDY HOSPICEM PROCHÁZÍ PAN HODINÁŘ

VLASTIMIL HUBIČKA, Vlastík, jak mu říkají, chodí do Tři, z.ú.- Hospic dobrého pastýře za nevléčitelně nemocnými už 15 let. Pokud sám není nemocný, tak pravidelně jednou týdně do hospice přináší písničku, úsměv a vlídné slovo. Pravidelně a spolehlivě. Inu, pan hodinář v důchodu. Ale Vlastík do hospice někdy přivádí i kamarády, akordeonistu a houslistu a hrají a zpívají klientům i na přání. To je pak velká radost a paráda!

Buď jako Vlastík. Začni nosit radost do Tři, stačí jednou týdně špetka!



VÍREM VELKOMĚSTA KOLEČKA NEKOLEČKA

Klienty Centra Paraple jsou vozíčkáři, lidé po poškození míchy. A **MILAN SURMAN**, je člověk, který je i jejich kolečka dokáže protáhnout vírem velkoměsta. A moc rád to dělá! Tedy s maximální odpovědností, praktickými znalostmi (jeden rok strávil v organizaci jako asistent na plný úvazek) a také pozitivním přístupem, kulturním rozhledem a komunikativností, které jsou mu vlastní. S Milanem je radost užít si výstavu, návštěvu kina nebo divadla. Jít a jet na procházku ve městě nebo se vydat do přírody (tam jsou víry i výři, zvládá obojí).

Buď jako Milan. Zapoj se v Centru Paraple do programu, který pomáhá lidem vrátit se k věcem, které je těší.



NÁHODNÁ SRÁŽKA S VRÁNOU, RŮŽE Z PAPÍRU I VIKTORIE KRÁLOVSKÁ

To bylo tak, že **MÁRIA VAJDOVÁ** před lety náhodou dobloudila do Bílé vrány a záhy se sama stala průvodkyní nevšedními zážitky pro jednoho z klientů Pohody. Byli spolu třeba v Národním muzeu na výstavě o evoluci, prozpívali se spolu koncertem Františka Nedvěda, propluli Mořským světem a proklestili si cestu v Botanickou zahradou. Máriu baví pro svého parťáka vymýšlet zážitky, které mu zpestří život. Teď už jsou to čtyři roky, co Mária chodí pomáhat do Pohody, z.ú. a pro nás je snadno k uvěření, že takových jako ona by v Pohodě chtěli víc.

Bud' jako Mária. Učiň někomu svět barevnějším a bud' také v Pohodě!



ZA OPONOU, PŘED OPONOU VŽDYCKY MUSÍ STÁT, JINAK NEBUDEM HRÁT

PETR ČUBA říká, že má kolem sebe rád šťastné lidi, pak je totiž i on sám šťastnější. Nevíme, jestli Petr vymyslel perpetuum mobile na štěstí, ale ve Studiu Hrdinů, z.s. určitě mají štěstí, že k nim našel cestu. Začínal jako šatnář a uvaděč, ale pozor! Není pouze premiérchtivým dobrovolníkem, ale rád přijde i na reprízy. Některé kusy si oblíbil tak, že jejich reprízy vyhledává! Rád zaskočí za kolegy dobrovolníky, kteří onemocní nebo z jiného důvodu odřeknou. Je na něj spoleh. Od podzimu 2022 ovšem ve Studiu Hrdinů nastala Petrovi nová éra! Z „židličky“ uvaděče se dostal i na jeviště jako herec/dobrovolník (a trochu jako kulisák), tady Petr dokazuje, že prostě „není malé role, když do ní vložíte celé srdce“. Navíc je dlouhodobým ambasadorem Studia Hrdinů a šíří jeho dobré jméno, kudy chodí.

Buď jako Petr. Studio Hrdinů hledá dobrovolníky, jejichž srdce bije pro divadlo a divadelníky.



ŽIVOT JAKO TRIATLON SE ZÁTĚŽÍ

Život **KATKY JANIKOVIČOVÉ** už řadu let připomíná triatlon, který běží s velkou zátěží. Ten její tvoří tyto disciplíny – rodina (vychovává dvojčata a stará se o maminku), organizace FIT-ILCO Praha, z.s., o kterou se jako dobrovolnice stará, a v ní přímá pomoc stomikům, kteří u její organizace hledají pomoc a podporu. Ví totiž, v jak těžké situaci jsou lidé, když jim lékař sdělí nepříjemnou diagnózu, a navíc se po operaci musí naučit žít se stomií. Je tady totiž třetí disciplína – ona a její vlastní nemoc, která ji poměrně často donutí ulehnout a odpočinout si, urovnat tělo. Lidé, kteří žijí aktivní život, jsou obdivuhodní vždy, Katka ale naši představu převyšuje hned několikrát, a to navzdory zátěži, se kterou svůj závod běží. A navíc ho pomáhá zvládnout ostatním. Jo...a slova o triatlonu vlastně vůbec nejsou nadnesená – ve skutečnosti Katka jezdí na kole, plave, lyžuje.

Buď jako Katka. I v ČESKÉ ILCO Z.S. - DOBROVOLNÉ SDRUŽENÍ STOMIKŮ jsou lidé, kteří nesou velkou zátěž a uvítají, když jim ji pomůžeš jako dobrovolník nést



NEMÁTE NABĚHÁNO? NEVADÍ! VZRUŠENÍ ZE ZÁVODŮ ZAŽIJETE I JINAK.

Běželi jste loni Olympijský běh? Ano? A pamatujete si na tu usměvavou mladou ženu, která pomáhala při registraci a rozdávala startovní balíčky? No vidíte, pamatujete! To musela být **MARIE MUSILOVÁ**, Majka. Můžete ji potkat i jinde, například na akcích Open House nebo v minulosti na Olympijském festivalu. Tam jste ji mohli vidět na stanovištích, kde byl největší nával dětí. A celodenní směny zvládala s lehkostí, laskavostí a úsměvem, tedy výkon hodný medaile. Ale Majku potkáte i akci, jejíž název zní docela drsně – Hovorčovická pěst. A také pěkně drsná je (ta akce), pro účastníky to znamená 9 km běhu „vrakovištěm“ s minimálně 28 překážkami. A mezi tím vším opět usmívající se Majka. Málokdo si přitom všimne, že u všeho Majka sedí. Má totiž vrozenou vadu nohou a v dětství jí lékaři předpověděli, že skončí na vozíčku. Dnes jen stěží poznáte, že má nějaký problém s hybností. Delší stání jí ale nesvědčí.

Buď jako Majka. Zažij neopakovatelnou atmosféru na sportovních akcích v dobrovolnické komunitě. Volunteers4sport.cz ti poví, jak na to.



NEKOMPROMISNÍ DOBRODĚJKA, PEČOVATELKA I JEŽÍŠEK.

Každý den jeden dobrý skutek. V tom je paní **MARIA LEDVINKOVÁ** naprosto nekompromisní! Dobro musí být, i kdyby na chleba nebylo, a že na něj v životě paní Máji občas opravdu nebylo. Snad proto chápe potíže druhých. V Komunitním centru Petrklíč, z. ú. pomáhá s přípravou a organizací akcí pro seniory a osoby se zdravotním postižením a pomáhá i na akcích pro děti. Na všech těchto akcích je Mája naprosto nepřehlédnutelná, a to díky neskutečné energii, která z ní tryská. Sama přichází s novými nápady, co by bylo možné pro seniory na Praze 10 uspořádat. Je neuvěřitelné, že do Petrklíče chodí pomáhat teprve necelý rok. Dobrovolnictví a pomáhání se ale Mája „dopouští“ již dlouhá léta. Na vlastní pěst pomáhá lidem bez domova a díky tomu, že má základní zdravotnické vzdělání a kurz pracovníka v sociálních službách, je její pomoc nejen od srdce, ale i kvalifikovaná. Snaží se inspirovat i ostatní, aby nebyli k lidem bez domova lhostejní, aby neplýtvali a když jim něco zbyde, aby to darovali potřebným. Sama jde příkladem. Neváhala uspořádat pro lidi bez domova štědrovečerní večeři (řízky byly z jejích vlastních zdrojů) nebo také vánoční sbírku. Je velmi váženou členkou komunity. Je moc prima, že to vidí její vnučka, kterou vychovává.

Buď jako Mája. Pomoz vlít energii do žil těm, kteří jsou v nesnázích a opomíjení. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. je určitě místem, kde s tím můžeš začít.



MÁTE KOČKY? A MOHLA BYCH JE VIDĚT?

100 koček na jednom místě! Ne, to není následek neuváženého použití utrženého sluchátka a následného pronesení formule: „Haló, haló, proč je koček málo?“. To je realita, do které každou neděli odpoledne pravidelně přichází jako dobrovolnice **IVANA SVOBODOVÁ**. Už tři roky. A kočky ji za to milují a lidi z organizace Opuštěná a léčebná zvířata, o.p.s. si jí moc považují. Tak dlouho málokdo vydrží. Ivčina směna u koček totiž není jen takové nedělní lenivé kočičí mazlení. Je to náročná, špinavá a mnohdy nevoňavá práce – vybrat záchůdky, umýt je, vytřít, doplnit granulky a připravit jídlo pro 100 koček je skutečný zářah. Iva navíc přichází i jindy, když je potřeba a umožní jí to její práce učitelky přírodopisu. Dvěma kočkám Jeníčkovi a Mařence obstarala domov sama. Ubytovala je u svých rodičů, ale něco nám říká, že jejich místo bylo velmi rychle obsazeno dalšími nalezcenci. I v tomto ohledu je to činnost náročná a svým způsobem nekonečná.

Buď jako Iva. Máš pocit, že koček ve tvém životě není nikdy dost? V útulku ti s tím moc rádi pomohou!



OD TOUHY PO SMYSLUPLNÉM TRÁVENÍ ČASU KE SMYSLUPLNÉMU KAMARÁDSTVÍ

ALEŠE BÁRTU do Programu Pět P v HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z.ú. přivedla touha smysluplně trávit volný čas. Sám o sobě tvrdí, že je vlastně docela lenoch, líně se tento velmi milý, usměvavý muž ale vůbec neprojevuje. Nejen, že se stal dlouhodobým kamarádem pro jedno dítě, se kterým se schází pravidelně jednou týdně a tráví spolu volný čas – dívají se na seriály, diskutují, o prázdninách jezdí k babičce. Zároveň se Aleš snaží vytáhnout svého parťáka ven, jak jen to jde. Nad rámec programu se účastní i dalších akcí, na kterých pomáhá s programem i pro ostatní děti. Byl jedním z „12 statečných“ dobrovolníků, kteří doprovodili děti z mentoringových programů na letní tábor. Jako spousta dětí z našeho programu si i Aleš prošel řadou osobních zkoušek. Možná i proto dobře ví, že svět není černobílý a v rozmanitosti Pětipéčka je jako doma. Ve svém volném čase se Aleš navíc věnuje 14letému psímu kamarádovi z útulku.

Buď jako Aleš. Kamarádství s mladším parťákem otevře nový svět nejen pro něj, ale i pro tebe.



OD KRAMÁŘSKÝCH TISKŮ PŘES MODLITBY PO EXLIBRIS

Ano, toto všechno prošlo rukama dobrovolnice **JARMILY NIČOVÉ**. Během několika let spolupráce s Knihovnou Národního muzea pomohla digitalizovat a katalogizovat tisíce předmětů. Pokud zabrousíte na portál eSbirky.cz, který provozuje knihovna Národního muzea, tak si můžete být jistí, že stovky sbírkových předmětů, které tam vidíte, prošly právě rukama paní Jarmily. Jedná se o velmi zodpovědnou a specifickou činnost, protože se jde o vzácné materiály všech možných představitelných rozměrů. Sbírkový katalog umístěný na eSbirky.cz je využíván nejen zvědavými laiky, ale i badateli pro badatelskou a rešeršní činnost. Je vyhledáván také jako zdroj reprodukcí pro publikování v odborných publikacích. Může se zdát, že paní Jarmila je oceňována především pro svou pečlivost, systematickosti a schopnost poradit si s technickou stránkou věci. Což je pravda, za to si ji v knihovně nesmírně cení. Ale zrovna při katalogizaci zmíněných kramářských tisků se neobejde bez znalosti gotického písma a schopnosti se v historických tiscích orientovat. Jinak by popis předmětů nebyl zcela přesný. Nyní je paní Jarmila v důchodu a dochází do Knihovny Národního muzea každý týden na několik hodin. Pro úplnost příběhu je potřeba dodat, že většinu svého profesního života strávila ve farmaceutickém průmyslu.

Bud' jako Jarmila. Vstup skrze dobrovolnictví do oboru, který tě zajímá i když tě tvá profesní cesta dovedla někam jinam.

INSPIRATIVNÍ DÁMA S HÁČKEM

Inspirativní dámou paní **VĚRA FIALOVÁ** opravdu je! V ŽIVOT 90 je zapojena dlouhodobě do dvou dobrovolnických projektů – Telefonické rozhovory a Přátelské návštěvy. V současné době si pravidelně telefonuje se dvěma staršími dámami. Kromě toho jednu další navštěvuje. Společně pletou, háčkují a vyměňují si nápady na vyšívání. Balíčky s výrobky si vyměňují i s jednou ze svých telefonických přítelkyň. Své výrobky paní Věra také připravila pro seniory jako dárky do vánočních balíčků.

Dobrovolnictví pro paní Věru vždy nepřineslo jen pozitivní zkušenost. Stane se, že některé přátelství není až tak úplně přátelské. Ale paní Věra si umí nastavit hranice, a navíc ke všemu přistupuje s humorem. Ke všem svým „přítelkyním“, dobrovolníkům kolegům i koordinátorce navíc přistupuje s respektem. Její osobnost je pro celé její okolí neuvěřitelně inspirativní. Vnuk jedné z jejích „přítelkyň“, která před nedávnem zemřela, se po poté, co se s paní Věrou poznal, stal dobrovolníkem v programu Telefonické rozhovory. Natolik ho oslovilo přátelství obou dam a to, co přítomnost paní Věry pro jeho babičku znamenala. Věra, kromě času stráveného se svými vrstevníky (je jí 81 let), věnuje čas i výrazně mladším partákům – cvičí děti v Sokole.

Bud' jako paní Věra. Stala se dobrovolnicí v 75 letech a ukázala, že nikdy není pozdě začít.

UKÁZANÁ PLATÍ, ŘEČI NEMAJÍ HODNOTU

Na začátku byla pomoc dlouholetému kamarádovi v nouzi. Pak už byl jen krok k tomu, aby **MILOSLAV ONDRA** spolu se svým kamarádem založili Spolek Filantropie, z.s.. Miloslav se stal dobrovolným předsedou spolku, ale většinu času tráví v terénu. S distribucí humanitární pomoci začal již v době korona virových opatření a pokračoval, i když přišla krize související s válkou na Ukrajině. Sám uspořádal sbírku potřebných věcí, ale podílel se na distribuci z potravinové banky. Za tu dobu rozvezl desítky tun potravin a zdravotnického materiálu. Jeho pomoc se týká především pražských aktivit a projektů – spolupracuje s různými charitativními a filantropickými projekty zaměřenými na pomoc maminkám samoživitelkám, hendikepovaným a lidem bez domova. Když je ale potřeba, sedne za volant a dopraví potřebnou pomoc i na Ukrajinu. Miloslav je muž činu, který se řídí se svým heslem: „Ukázaná platí, řeči nemají hodnotu.“

Buď jako Miloslav. Pokud jsi muž činu nebo akční žena, neváhej. Naplň svou vizi lepšího světa prostřednictvím dobrovolnictví.



KLID, MILION CHVILEK PRO DOBROVOLNICTVÍ A MLÍKO PÁSKY

KATEŘINA ŠÍROVÁ je ztělesněním klidu a rozvahy. A také spolehlivosti. Pro svého šéfa v Milion chviliek pro demokracii se postupem času stala velkou oporou a v současné době je stálou členkou týmu. Ale vraťme se zpět do roku 2022. To už Katka za sebou měla milion chviliek pro dobrovolnictví, během kterých působila většinou jako runnerka nebo jako ostraha při přípravě a během velkých demonstrací, které organizace pořádala. Obě pozice jsou extrémně náročné. Takový člověk nejčastěji hlídá stage, drahou techniku (ano, třeba ty obrovské obrazovky), hlídá agregát (aby ho nikdo záškodnicky neodpojil), hlídá „slepá místa“, tj. místa kam nevidí profesionální ochranka, a má na starost zázemí pro novináře. Ale před tím ještě dává na místo určení oplotky, svazuje je k sobě, roznáší techniku. A hlavně při tom všem zachovává klid, věcně komunikuje se svým šéfem na jedné straně a svým týmem dobrovolníků na straně druhé. Za žádných okolností se nenechá strhnout davem. Nám se při tomto výčtu orosilo čelo. Jo, a ty „mlíko pásky“! Víte, že se tak říká těm pruhovaným páskám, které se při podobných akcích používají pro vymezení prostoru?

Buď jako Katka. Ona totiž každá z milionu chviliek pro dobrovolnictví je vlastně chvilkou pro demokracii a občanskou společnost.



PŘIŠEL, MOC NEMLUVIL A ZAČAL POMÁHAT

Když skončil práci, tak se zeptal, kdy může přijít znovu. Takto se Společnost pro ochranu Prokopského a Dalejského údolí, z.s. potkala s **PAVLEM MALČIKOVEM**. V lese. Jako syn hajného je v lese jako doma a po stromech leze obratněji, než mnozí chodí po zemi. Což se hodí při umísťování ptačích budek. Víte, že třeba budka pro sovy může vážit až 50 kg? Tak i s takovou si Pavel poradí. O Pavlovi vlastně hodně vypoví příběh, který jsme v „Prokopáku“ získali přímo s nominací. V části čtvrti, kterou místní znají jako Krajcperk, bylo "stoleté smetiště". Celé generace bezdomovců a lidí na okraji sem chodily pilně loupat kabely a místní zahrádkáři rokli hojně zásobovali přebytky civilizace. Pavel tudy jednou šel a zmínil se, že by rokli mohli uklidit, protože je krásná. Vysvětlili mu, že úklid je plánovaný pro techniku a 20 lidí přibližně na 14 dní práce. A že na to dojde řada někdy na jaře. Hned při příští akci s dobrovolníky, kteří přišli pomáhat, si vybral 10 lidí, vzal náradí a zmizel. Odpoledne téhož dne se objevil s úsměvem na tváři, zcela svěží a s 10 troskami, které zbyly z dobrovolníků. Hlásil: "Rokle je čistá, odpadky jsou v pytlích u cesty nad potokem, můžete je odvézt." Označil tři z brigádníků a prohlásil: "Ty jsou opravdu dobří, vydrželi se mnou dělat skoro celou dobu."

Buď jako Pavel. Sovy i jejich budky občas nejsou tím, čím se zdají být. Stejně tak jako dobrovolníci, kteří se najednou zjeví a už vlastně neodejdou. Je spousta neziskovek, které čekají i na tvé dobrovolnické „zjevení“.



NECHŤ VÁS KŘEHKÁ A LASKAVÁ SÍLA PROVÁZÍ

Moje dobrovolnictví je zcela zjištěná činnost v můj prospěch.“, tak odpověděla **MARKÉTA ZENKLOVÁ** své kolegyni z charitativního obchodu Cesta domů, z.ú., když se jí zeptala, co pro ni dobrovolnictví znamená. Markéta říká, že při pomoci v obchodě získává spoustu neopakovatelných zážitků, zkušeností, potkává skvělé lidi, zažívá mnoho vlídnosti a pocitu, že jde o něco smysluplného, čímž to prý pomáhá především jí samotné. Zdá se tedy, že se jedná o ideální win-win situaci. Protože zákazníkům obchodu se při setkání s Markétou dostává všemožné péče. Ať už se jedná o lidi, kteří si přišli vybrat některou z knih, které Cesta domů vydává, nebo mají čerstvou zkušenost se ztrátou někoho blízkého a potřebují se vypovídat. Nebo například o lovce kuriozit (kuriozity a starožitnosti sama také ráda bádá) na straně druhé. Kromě toho se svou křehkou silou nacení darované věci, roznese je a srovná, popovídá si lidmi, podpoří zákazníky i kolegy a pak se se zářícíma očima postaví za pult.

Práci si ale nosí i domů. Když je potřeba, tak darované oděvy vyspraví, aby mohly sloužit dál. Už několik let před Vánoci vždy našije stovky barevných obalů z darovaných látek, které se pak v obchodě prodávají. Její další vášní je totiž patchwork.

Buď jako Markéta. I pro tebe může být ten den, kdy někam chodíš pomáhat, nejoblíbenějším dnem v týdnu hned po víkendu



KOSMICKÉ SYSTÉMY, LESNÍ MOUDROST A POHŘEBNÍ KAPELA

Znáte ty dobrovolníky, kteří se náhodou ocitnou ve vaší blízkosti, když si tak hlasitě mudrujete a pronesete něco jako: „Tady by byla hezká kůlna nebo festival.“ A pak se vám zdá, že se jen otočíte, bezděky odpovíte na pár otázek, podáte šroubovák a ono je to tam! Dobrovolník sedí na zídce, klátí nohama a píská si. Tak přesně takový je **VÁCLAV NOVOTNÝ** a ve Skautském institutu z.s., kde znovuobjevil svou dětskou lásku ke skautu, to vědí. Proto ho nominovali! Vašek totiž kromě toho, že si vždycky ukousne velký a komplexní kus práce z každého projektu, na kterém pracuje, také vede skautský oddíl se zaměřením na lesní moudrost a vodácký výcvik. A ukousne si ledacos. Třeba zprodukuje celý kabaret jako zlatý hřeb programu Praha před 100 lety. K tomu si sežene kostým, ve kterém vypadá jako Karel Čapek, a celou estrádu moderuje. Na začátku války na Ukrajině si vzal v práci dva týdny volna a pustil se do koordinování sbírky, kterou Skautský institut pořádal. Seděl ve „Skauťáku“ v kavárně jako v kanceláři s telefonem u ucha a od rána do večera telefonoval. A když bylo hotovo, tak vyrazil s humanitárním konvojem na slovensko-ukrajinské hranice. V posledních dnech vede kromě toho svého oddílu i česko-ukrajinský speaking club, který je zaměřen na podporu lidí z Ukrajiny. Václav vystudoval FEL ČVUT, obor Kybernetika a robotika se zaměřením na Systémy a řízení a Letecké a kosmické systémy. K tomu hraje na trubku a je členem pohřební kapely. Možná to mu dodává nadhled a schopnost řešit věci komplexně.

Buď jako Vašek. I jako dobrovolník můžeš realizovat celé projekty, které ti dávají smysl. Od začátku do konce.



AZYLÁK, KORPORÁT A BÁSNĚ

Před pár dny se jedna z našich kolegyň trochu mrzela, protože zase vyslechla moudro o tom, že firemní dobrovolnictví nefunguje. Ale ono funguje a přesně tak, jak má. Důkazem je **HANA LEIŠOVÁ**, zralá a úspěšná žena, maminka dvou dospívajících dcer. Před šesti lety přišla jako dobrovolník v dresu firmy, kde pracuje, do azylového domu, který funguje pod střediskem křesťanské pomoci Horní Počernice. Tehdy společně přispěli k proměně budovy, ve které bydlí rodiny s dětmi. Pak nastala fáze, kdy ve prospěch azyláku uběhla kdejaký run. Netrvalo to dlouho a paní Hanka se začala zapojovat do aktivit azylového domu i ve svém volném čase – jako dobrovolník při tradičním masopustním průvodu a na lampionovém průvodu Počernická světýlka. A když byla na podzim sháňka po dobrovolníkovi na doučování angličtiny, tak se nabídla, že to ráda udělá. Takže do azyláku teď dochází každý pátek jako doučovatelka a je jasné, že nezůstalo jen u angličtiny. Okamžitě si děti získala svou spontánností, laskavostí a přístupem. Stala se vlastně ambasadorkou azylového domu v Horních Počernicích a několikrát tam zorganizovala dobrovolnický den i pro kolegy z firmy. Pokud si myslíte, že vás u této aktivní dámy nic nepřekvapí, vsadte se, že ano. Napsala sbírku básní, to je ta překvapivá část sdělení. Část z prodeje se rozhodla věnovat právě azylovému domu. Jak říkají ve SKP v Horních Počernicích, neumí si přestavit, že by ji neměli v svých řadách. Buď jako Hanka. Zapoj se jako dobrovolník s firmou, kde pracuješ. Neuděláš chybu, protože firemní dobrovolnictví propojuje světy, které se jinak nemají šanci protnout. Byla by škoda takovou příležitost minout.



CHŮVA S ŘEMESLNÝM FORTELEM A IT PŘESAHEM

Když Zdenička, dobrovolnice Mumraj z.s., přivedla do rodinného centra svého muže **VÁCLAVA MORAVCE**, asi netušila, co způsobí. V Mumraji objevili Vaškovu nenaplněnou touhu pracovat s dětmi. Vždyť se chtěl se stát učitelem! A protože mu tři vlastní děti v tomto ohledu nepostačovaly, tak se hned pustil do práce v Mumraji. Ale to už je více než 12 stará historka. Václav se tradičně s celou rodinou podílí na akci Pohádkový les, kde prý vždy vytvoří bezkonkurenčně nejobdobrušnější stanoviště, a během Lampionových průvodů proslul jako skvělý vodník. Ovšem neocenitelná je i jeho role chůvy během pravidelné burzy dětského oblečení a potřeb, které organizace pořádá 4x do roka. Jak jsme se dověděli přímo v Mumraji: „V herně je pěkný bugr a děti jsou šťastné.“ Než se stane vrchní chůvou všech „odložených“ dětí, jejichž rodiče na burze nakupují, tak projeví svůj řemeslný fortel a pomůže přeměnit prostory centra na „tržiště“. No a když si všimne, že v Mumraji drhne „něco kolem počítačů“, nelení a využije znalosti IT specialisty. Tím to ovšem nekončí! Je také vášnivým pekařem a na dobrovolnické akce nikdy nezapomene přinést kváskový chléb. A pro nás je pochopitelné, že Václav je idolem nejen pro svou rodinu a pro všechny děti v okolí, ale i pro lidi v Mumraji.

Buď jako Václav. Zapoj do dobrovolnictví v komunitě celou svou rodinu a budeš žasnout, jak velká ta tvoje „rodina“ nakonec je!



DOBROVOLNÍKA JAKO SOUČÁST POOPERAČNÍ PÉČE, DOPORUČUJE 10 Z 10 KOORDINÁTOREK

ANDREJ BĚLOUŠEK je vždy nabitý dobrou náladou, kterou rozdává kolem sebe. Hlavu má vždy plnou nápadů, a ty kolem sebe šíří též (což jeho okolí oceňuje). Obojí velmi pomáhá v Dobrovolnickém programu Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, kde Andrej působí jako dobrovolný společník u lůžka na chirurgickém oddělení. Pravidelně tam přináší náruč humoru, příběhů a povídaní. Ale někdy prostě jen poslouchá. Ne vždy je pacientovi do smíchu a potřebuje, aby někdo vyslechl jeho příběh (a ty někdy nebývají vůbec veselé). Andrej je sice mistrem situačního humoru, ale i dobrým a empatickým posluchačem. Jeho koordinátorky říkají: „Andrej je nejen příkladným dobrovolníkem, ale také člověkem se srdcem na správném místě.“ Nicméně do paměti oddělení se Andrej otiskl i jako Mikuláš, který v předvánočním čase mile a vtipně doprovázel skupinku zpěváků, kteří chodili po pokojích a zpívali. Hlavním terčem jeho vtipků prý byl on sám jako ztělesnění „svatého muže“. Andrej nevynechá žádnou z dalších akcí, které Dobrovolnický program v nemocnici na Vinohradech pořádá. Je velkým pomocníkem koordinátorek i při náboru nových dobrovolníků. Svou radostí, pohotovostí a humorem, se kterými odpovídá na dotazy, dokáže přesvědčit, že být dobrovolníkem v nemocnici má obrovský smysl.

Buď jako Andrej. Říká se, že veselá mysl je půl zdraví. Jako dobrovolník se můžeš stát důležitou součástí procesu uzdravení.



KRÁSA MATEMATIKY VE ZMATENÍ JAZYKŮ

„Z vlastní zkušenosti vím, že být cizincem může být strašně náročné, zejména ze začátku. Když jsem si představil, že kromě toho chaosu kolem imigrace musí řešit i přijímací zkoušky na střední školy, přišlo mi fér, že bych jim pomáhal s matematikou. Navíc když je to něco, co mám moc rád a co zároveň oni strašně moc potřebují.“, tak odpověděl **NIKITA GOLMGREN** na otázku o tom, jaký má pro něj dobrovolnictví význam. V organizaci META, o.p.s. – Podpora příležitostí ve vzdělání Nikita nejprve doučoval matematiku studenty v ročním kurzu. V jeho třídě se scházeli mladiství, kteří přišli do České republiky s nulovou znalostí češtiny. Byl jedním z lektorů, kteří připravovali studenty na přijímací zkoušky na střední školu. Podle našeho soudu doučovat matematiku není snadné snad nikdy, ale když studenti téměř nemluví česky a každý má odlišný mateřský jazyk, je to opravdu výzva. Nikita měl ke každému z nich individuální přístup, velkou trpělivost a velmi se snažil, aby v přijímacích zkouškách uspěli. V tomto období vypukl válečný konflikt na Ukrajině a Nikita hned zjišťoval, jak by mohl pomoci. Ukázalo se, že problém je právě u dětí, které musely opustit své školy a rády by tady studovaly dál na střední škole. Nikita nabídl pomoc i těmto žákům, mohl totiž komunikovat v ruštině. Zorganizoval on-line seminář, kde studentům vysvětlil, jak celý proces přijímacího řízení vypadá a probral s nimi vzorové testy. Rozhodl se, že pro ně přeloží testy CERMAT, které byly k dispozici jen v češtině. I když jsou čísla všude stejná, slovní úlohy jsou občas těžko srozumitelné i dětem, pro které je čeština mateřský jazyk. Tyto testy se pak staly pomůckou pro širší okruh ukrajinských studentů. Toto období bylo pro Nikitu velmi náročné, přesto zvládl dát plnou podporu svým studentům z ročního kurzu a pomohl i mnoha nově přichozím ukrajinským studentům, kteří právě prožívali nejtěžší okamžiky svého života. On tyto chvíle prožíval s nimi a velmi se snažil, aby uspěli. Pokud v META mluví o Nikitovi jako o dobrovolníkovi v minulém čase, je to proto, že se nyní stal placeným externím spolupracovníkem a lektoruje matematiku v dalším ročníku intenzivního kurzu.

Buď jako Nikita. Staň se dobrovolníkem a pomáhej lidem, kteří procházejí podobnou složitou zkušeností, kterou jsi prošel i ty. Využij vše, co ses během té doby naučil. Dej jim naději, že i oni to zvládnou



PRAŽSKÁ ZÁKOUTÍ I DREAMLIKE NEIGHBOURHOOD

Pro paní **MARTU ERNYEIOVOU** je dobrovolnictví a působení v komunitě i v seniorském věku naprosto přirozené, dost možná právě proto, že se s obojím setkala během svého života v zahraničí. Se svou rodinou totiž emigrovala do Anglie, kde nějakou dobu žila. Měla příležitost zažít, jaké to je, když člověk sám pomoc potřebuje a když ji později může i sám poskytnout. Paní Marta přišla do organizace Letokruh z.s. na začátku Covidu, do té doby aktivně pracovala, ale firma ukončila svou činnost. Nechtěla planě vysedávat doma, tak našla Letokruh a společně uspořádali online konverzace pro seniory. Byla to pro ně vítaná aktivita v době nejhlubšího lockdownu. Marta zná mnoho zajímavých pražských zákoutí a ráda je ostatním seniorům během pravidelných procházek Prahou představuje. Ujala se role průvodkyně i v době návštěvy zahraničních partnerů Letokruhu. Stala se facilitátorkou seniorské skupiny v projektu Dreamlike Neighbourhood. Neúnavná paní Marta je také úžasnou pohádkovou babičkou v mateřské škole na Praze 4. Pravidelně jednou týdně sem chodí dětem předčítat pohádky a děti ji milují. Na komunitní akce vždy napeče spoustu dobrot. Na její perník s polevou a ořechy v Letokruhu přísahají! U těch dobrot pak dokáže ostatním seniorům o svém příběhu a dobrovolnictví poutavě vyprávět a být pro ně inspirací.

Buď jako Marta. Jednou dobrovolníkem, vždycky dobrovolníkem. Je to jako návrat domů, kde na tebe vždy budou čekat s otevřenou náručí.



DA MIHI ANIMAS, CETERA TOLLE

MARKO ILAVSKÝ působí v Salesiánském středisku mládeže Praha – Kobyličky ve volnočasovém klubu pro děti a mládež – Oratoř. Ač je to dobrovolník, vnímají ho jako plnohodnotného pracovníka, na kterého se mohou ve všem spolehnout. O jarních prázdninách se účastnil pobytu na horách s dětmi, což je nejnáročnější výjezdní akce, kterou Oratoř pořádá. Zvládl to naprosto skvěle a byl nezastupitelný při výuce dětí na svahu. Dobrovolníků má Oratoř několik, ale podle kolegů ze Střediska žádný z nich tak dobře nereprezentuje hodnoty Salesiánů, které se snaží předávat dětem. Marko ztělesňuje klid a optimismus a má k dětem přirozeně přístup, který je velmi oslovuje. Nic jim nenutí, ale ony ho stejně následují, protože je oslovuje jeho osobnost. Jednou Marko třeba vymyslel aktivitu, která měla u dětí obrovský úspěch. Šlo o hru, která byla zasazena do období osmdesátých let minulého století v Československu a byla založena na reálném příběhu několika mladých, kteří pašovali zakázanou literaturu. Hra byla velmi dobře promyšlená, doplněná kostýmy a rekvizitami. Děti byly nadšené a všechny se velmi hezky zapojovaly. Po aktivitě následovala reflexe, která byla hezky vedena tak, aby ji děti chápaly. V téhle aktivitě se snoubila Markova schopnost velmi dobře předávat informace (o životě v socialismu...) a zároveň smysl pro legraci a napětí. V Oratoři berou vážně jeho podněty a připomínky, protože má zkušenosti z jiných Salesiánských středisek na Slovensku, často jim poskytuje "pohled zvenčí". Velmi inspirující je jeho víra, která se prolíná jeho životem a o které moc hezky hovoří i s dětmi. Marko je velmi přemýšlivý, což se ukazuje na aktivitách, které pro děti připravuje. Předává hodnoty, které jsou pro jeho organizaci důležité. A to proto, že doopravdy žije. Jeho kolegové v nominaci píší: „U nás v Salesiánském středisku následujeme filosofii svatého Dona Boska a Marko je takovým ztělesněním Boskova učení. Je to člověk oddaný práci s dětmi a také pro tuto práci velmi dobře vybavený talenty a nadšením.“. Zdá se vám, že mluvíme o zkušeném a zralém muži? Ano, to jistě, ale tomuto muži je 21 let a teprve studuje vysokou školu.

Buď jako Marko. Pokud svůj život opíráš o hodnoty, kterým věříš a které žiješ, můžeš o ně směle opřít i své dobrovolnictví.



LASKAVÁ PRŮVODKYNĚ BOLESTIVÝM PROCESEM

Paní **DANA HYBŠOVÁ** se ke Klub ŽAP – ženy s nádorovým onemocněním, z. s. nepřipojila, ona si ho spoluzaložila. Před třiceti lety. A po celou dobu je duší a hybatelkou celého projektu. Dříve organizaci vedla, nyní jako místopředsedkyně. Ale vždy bez nároku na odměnu a vždy byla po boku každého, kdo potřeboval podporu ŽAP nebo její osobní. A po celá léta s vlídností, empatií, houževnatostí a celoživotním optimismem.

Abychom mohli dohlédnout významu dobrovolnického vkladu paní Dany, podívejme se, co vlastně může prožívat žena, které lékař právě oznámil nemilosrdnou onkologickou diagnózu. Podle slov nominace, kterou jsme ze ŽAP obdržely, to může vypadat takto: „Víří Vám hlavou spousta otázek. Na některé Vám odpoví lékař, ale většina Vás napadne až později, až když se sama probíráte myšlenkami, co bude dál... A přijde operace a další léčba – ozařování, chemoterapie, biologická léčba. Život se Vám zhoupne a otočí naruby a už nic není jako dřív. Nemáte vlasy a máte velkou jizvu na těle i duši. A další a další problémy. Potřebujete epitézu a nové prádlo a nevíte, kam se obrátit. Měla byste se starat o jizvu, aby se co nejlépe zahojila - jak? Je prý třeba zabránit lymfatickému otoku a Vy ani nevíte, co to je. Že se toto přeci každý dozví od lékaře? Není to tak samozřejmé. V ordinaci není příliš prostoru na Vaše otázky. A při vši úctě k lékařům a sestřám, oni to všechno ani obsáhnout nemohou.“ A v takové situaci nabízí pomocnou ruku i paní Dana. Sama si touto situací prošla před třiceti lety a od té doby je neúnavnou oporou všem, kdo ji v tomto ohledu potřebují. Mezi prvními začala s edukacemi pro veřejnost a školy. Přednášek Prevence rakoviny prsu s nácvikem samovyšetřování na modelu se stále aktivně zúčastňuje. Své zkušenosti prezentovala i v tisku, v rozhlase i televizi. Vytvořila brožurky pro potřeby žen po operaci, které používali i lékaři. S firmou Timo spolupracovala na vylepšení zdravotního prádla pro ženy po ablaci prsu. Stále vede ergoterapie, podílí se na charitativních prodejích, rekondičních pobytech, hraje minigolf. A kromě těchto všech aktivit má vždy čas na každou členku, která se potřebuje třeba jen vypovídat ze svých strastí a bolestí. Je nejen laskavou průvodkyní bolestivým procesem, ale i procesem uzdravení a vykročení do nového života. Proč je paní Dana taková? Možná je začátek v dětství a v příkladu tatínka. Ten pracoval v odboji a byl za tuto činnost nacisty popraven. Dana je dlouhá léta vzorem a inspirací nejen pro své klientky, ale i spolupracovnice. Paní Daně je 87 let.

Buď jako paní Dana. Jedna z nejkrásnějších věcí na světě je moci se v seniorském věku ohlédnout za svým životem a pomyslet si: „Můj život nebyl zbytečný, mělo to smysl!“. Pamatujte na to, že dobrovolnictví je jednou z věcí, která Vám v tom může pomoci.



V TU CHVÍLI NEDÁVALO SMYSL JÍT DO ŠKOLY

Na začátku byla zpráva ve studentské skupině, kde spolužák **ANNY KREJČOVÉ**, který pomáhal lidem prchajícím před válkou z Ukrajiny jako tlumočnick, psal, že na Hlavním nádraží není příchozím k dispozici nic k jídlu ani k pití. Prý v tu chvíli nedávalo smysl jít do školy, když se dalo hodně pomoci něčím tak jednoduchým. První várnice, obvazový materiál a něco málo trvanlivých potravin dodala na vyžádání Armáda spásy a Anna s kolegy už mířili na Hlavák, kde se setkali s místními hasiči. Když se veliteli zásahu představili jako studenti 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, dověděli se, že na místě nejsou žádní zdravotníci. Požádal je, jestli by se mohli zdržet, než nasmlouvaní zdravotníci dorazí. Kontaktovala spolužáky a známé z medicíny, jestli by někdo mohl přijít a připojit se k nim. Tak vznikl projekt Medici – Hlavní nádraží a Anna se stala koordinátorkou mediků dobrovolníků. Do pár hodin už stála provizorní ošetřovna, kterou obsluhovalo přes deset mediků. Zůstali přes noc a už neodešli. Ošetřovna se každým dnem rozrůstala a do skupiny se během prvních hodin přihlásilo přes 300 studentů z lékařských fakult, nakonec jich bylo přes 600. Studenti (nejen z lékařských fakult UK, ale i příchozí studenti z Ukrajiny) pracovali v třísměnném provozu, 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu. Dokud bylo potřeba. Jen během prvních tří měsíců provozu jim prošlo rukama přes 2000 uprchlíků.

Buď jako Anna. Následuj to, co ti dává smysl, i když je to někdy v rozporu s tím, co bys měla - třeba jít do školy. Bez ohledu na to, že na to nejsi úplně připravená a dobrovolnictví nemáš „našprtané“. I tak ti může pod rukama vzniknout opravdu velká věc, která naopak svým dopadem pojetí dobrovolnictví posune. Je prostě lepší dělat správné věci v pravou chvíli, než dělat věci správně a včas.



SOUSEDKA S CIBULKOU V SRDCI

Přihlásila se hned na první akci, kterou Nadace rodiny Vlčkových na usedlosti Cibulka pořádala, a to krátce poté, co nadace oznámila její koupi. **HELENA FLAJZAROVÁ** bydlí totiž v sousedství, a tak si hned přivezla kolečko a pustila se do trhání a odvozu kopřiv. Pak byla na dalších brigádách a když se třeba někdo drobně zranil, běžela domů pro lékárničku a pomohla. Na další akce už také přivedla i svou maminku, další sousedku Cibulky. A v průběhu následujících měsíců další desítky úžasných dobrovolníků, které prostě nakazila svým nadšením. Není divu, podle lidí z nadace z ní jde čirá radost, optimismus a srdečná podpora. Sama vymyslela a spolu se svou sousedkou vydupala ze země dětský festival na Cibulce – Cibuláček. Kromě toho na sebe vzala i riziko provozu celé akce. Vše dopadlo více než skvěle a Helena výtěžek z akce darovala nadaci. Aktuálně se stejně nadšeně podílí i na organizování festivalu Cibulka Open, kde má opět na starost program pro děti. V nominaci jsme se dověděli, čím je Helena pro nadaci výjimečná: „Helenu jsme vybrali nejen proto, že nám pomáhá od začátku, dlouhodobě, ale i proto, že toho udělala víc, než bychom si mysleli, že je jeden "dobrovolník" vůbec schopen zvládnout.“. Když jí volali, aby získali její souhlas, že ji mohou nominovat, tak se ani nestihli zeptat a Helena se jako první ptala s čím může pomoci.

Buď jako Helena. Dobrá sousedka. Téměř 80 % všech dobrovolníků nalézají projekty, do kterých se chce zapojit, ve svém bezprostředním okolí. Rozhlédni se a určitě najdeš. A když nenajdeš, tak začni o pozitivní změnu ve svém okolí usilovat sama. Brzy se připojí další.



HUDBA A AKTIVNÍ OBČANSTVÍ PRO BUDOUCNOST

JANA GRIMMOVÁ je studentka japanologie, lektorka, knihovnice a dobrovolnice (a to nám jistě spousta dalších věcí unikla). K Nerudný fest.cz se připojila jako dobrovolnice právě ve chvíli, kdy se chystal čtvrtý ročník Koncertu pro budoucnost – vrchol občanských oslav 17. listopadu na Václavském náměstí. Od té doby nevynechala jediný ročník. Je totiž nejen velký nadšenec do hudby a umění vůbec, ale i aktivní občankou, které záleží na občanské společnosti a demokratických hodnotách. Pokud se budete chtít s Janou setkat, stačí, když na Koncertu pro budoucnost zamíříte do hlavního stanu. Ten má totiž dlouhodobě na starost a zajišťuje tam, aby návštěvníci dostali nejen důležité praktické informace, ale také historické a současné zajímavosti spjaté s výročím. Díky zkušenostem, které během několika ročníků získala, je navíc důležitou spojkou a oporou pro celý produkční a dobrovolnický tým. S Janou mají vždy jistotu, že je na místě někdo, kdo akci dobře zná a má přehled. Každý z projektů Nerudný fest.cz stojí na stovkách dobrovolníků, bez kterých by se žádný z nich nemohl uskutečnit. Přesto pro ně byla nominace Jany jasnou volbou – je zkrátka jejich nejzkušenější a nejaktivnější dobrovolnicí již dlouhé roky. Je na ni spoleh, a to za každé situace, za každého počasí.

Buď jako Jana. Sama rozhoduješ o tom, jakou roli bude dobrovolnictví v tvém životě hrát. Kolik času mu můžeš věnovat, do jaké míry se do něj budou promítat věci, které jsou pro tebe důležité. Můžeš se připojit ke své oblíbené akci – festivalu, komunitní slavnosti nebo běhu, a to třeba jen jednou ročně. I tak jsi jednou z nejúžasnějších bytostí na světě – dobrovolnicí.

KDYŽ SE ŠKOLNÍ PRAXE ZVRTNE KU PROSPĚCHU VŠECH.

ALINA EZHOVA je studentkou Genderových studií na Fakultě humanitárních studií UK. Do Sdružení pro integraci a migraci o.p.s. si přišla splnit povinnou školní praxi, při které se zaměřila na téma genderu v migraci. A pak se to zvirtlo, tedy zvirtla se válka. Válka na Ukrajině. A z Aliny najednou byla dobrovolnice. Jedna z prvních dobrovolníků, kteří týmu SIMI nabídli pomocnou ruku a ihned se přidala do týmu projektu Uprchlíci vítajte a začala pomáhat s tlumočením a komunikací s uprchlíky. Alina komunikuje s příchozími hledajícími nový domov, doprovází je na některé schůzky, dělá různé rešerše. A k tomu všemu nezapomíná na své klíčové téma a sepsala několik článků na blog Bez vrásek, kde popisuje zkušenosti žen na útěku před válkou. Jako dobrovolnice se SIMI zvládla překonat hektickou dobu počátečních měsíců války a stále se aktivně zapojuje i teď, přestože od začátku války uplynul již více než rok. Alina je stále odhodlaná pomáhat a zlepšovat tak situaci uprchlíků v České republice.

Buď jako Alina. Může se stát, že někam přijdeš jen tak nakouknout, možná i trochu z povinnosti. A najednou se ukáže, že jsi ten nejlepší člověk na tom nejpotřebnějším místě. I to je dobrovolnictví.

VYŠŠÍ SMYSL, ROZŠÍŘENÉ OBZORY A NETUŠENÉ DOPADY

Následná péče Dobroduš, Diakonie ČCE – středisko Praha pomáhá dospělým lidem s chronickým duševním onemocněním zapojit se do společnosti a přispívá k zotavení z duševní nemoci. **JOSEF MÍK** pomáhá Dobroduši. Jako dobrovolník. Přišel z ryzího zájmu o problematiku duševního zdraví a života lidí, kteří se potýkají s duševními potížemi. Ale o Dobroduši se dověděl už dříve, ve chvíli, kdy on sám potřeboval pomoc. A právě tato zkušenost rozhodla o tom, že se stal dobrovolníkem. Tedy spolu s tím, jaký je člověk – s velkým srdcem, se zájmem o ostatní lidi. Empatický, otevřený, vtipný a i přes svou klidnou povahu schopný aktivizovat druhé a povzbudit je. Vnímá, jak důležitá a užitečná je jeho pomoc. Ve svém životě chce dělat věci, které pro něj mají vyšší smysl, poskytují mu hlubší vhled a rozšiřují obzory. Umožňují poznávat jak věci a lidi kolem sebe, tak i sebe samého. Pepa nejprve pomáhal v komunitních aktivitách Dobroduš, později se zapojil do programu 1+1, kde navázal intenzivnější kontakt s jedním z klientů. Během minulého roku se jako jediný dobrovolník účastnil třídenního pobytového výjezdu pro klienty. V současné době pracuje jako vysokoškolský pedagog na škole technického směru (velmi technického!), ale jeho dobrovolnická zkušenost ho ovlivnila natolik, že začal přehodnocovat své původní profesní zaměření. Rád by lidem v obtížné osobní situaci pomáhal i odborně.

Buď jako Josef. Dobrovolnictví není jednosměrné „dobro“. Naopak, smysl má jen v případě, že přináší něco důležitého oběma stranám a když obě strany dobrovolnického vztahu obohacuje stejně. Pokud se této myšlence otevřeš, můžeš najít netušené. Třeba novou profesní cestu.



UTĚŠITELKA, POMOCNICE, PEČOVATELKA. PODPORA I OPORA.

Dobrovolnický příběh paní **JANY LINHARTOVÉ**, věčné optimistky, spolehlivé parťačky s empatií, která stále srší vtipem, nápady, mladistvým elánem a otevřenou náručí pro každého, kdo ji potřebuje, je dlouhý. Kdy a jak její spolupráce s Centrem integrace dětí a mládeže, z.s. začala? V roce 1992 v Jeseníkách. Byla tam na ozdravném táboře se svým tehdy předškolním synem. Léčil se tam, trápil ho kožní ekzém a průduškové astma se záchvaty chronického kašle a dušnosti. Od tohoto setkání Jana jezdila s CID pomáhat s asistencí dětí, programem a organizací ozdravných táborů. Vedle toho se v rámci svých možností a volného času po zaměstnání snažila pomáhat na akcích pro děti a rodiče v Praze. Začala se zabývat čínskou medicínou tak intenzivně, že semestrální studium zakončila úspěšnou zkouškou a certifikátem. Pro zájemce klubů CID pak k danému tématu pořádala integrované besedy a konzultace. Stala se z ní neústupná bojovnice za správnou věc (např. při prosazování léčby dětí předškolního věku v lázních s doprovodem dospělých – rodičů a s platbou zdravotními pojišťovnami). Pomáhat nepřestala ani po odchodu do důchodu, např. se získáváním zdrojů podpory pro činnost CID, databází aktuálních informací pro klienty. Stále je aktivní iniciátorkou a organizátorkou kulturních programů pro seniory, ozdravných pobytů pro seniory s vnoučaty a zároveň odlehčovacích pobytů pro rodiče dětí se zdravotním postižením. Svou podporu, přátelství, nezdolnost a empatii přináší jako dobrovolnice do Centra integrace dětí a mládeže, z. s. už 30 let. V současné době se aktivně podílí na projektu Podpůrné krizové centrum pro Komunitní centrum v Karlíně, které CID zaštiťuje.

Buď jako Jana. Vezmi své trápení a starost o nejbližší do hry. Dobrovolná podpora ostatním, kteří prožívají totéž, posílí i tebe samotnou – skrze společné prožitky, sdílení, pojmenování důležitého a usilování o vytvoření lepších podmínek pro život vás všech i vašich blízkých. A neboj, blízko tebe bude koordinátor nebo koordinátorka dobrovolníků, co ti pomůže najít bezpečnou hranici pro tebe i ty, kterým pomáháš.



KDYŽ VÍŠ, TAK VÍŠ.

KRISTÝNA BUBENÍKOVÁ měla jasno hodně brzy. Do dobrovolnického centra Fakultní nemocnice Motol přišla jako dobrovolnice v sedmnácti, ještě během studia na střední škole. Tehdy do nemocnice docházela, jak jí škola dovozovala, především na akce pro děti a seniory. I když se jednalo o nárazovou pomoc, brala už tehdy své dobrovolnictví velmi zodpovědně a přišla, kdykoli mohla. Ale jakmile dokončila střední školu a začala studovat na vysoké škole, prošla výcvikem a stala se pravidelnou dobrovolnicí. Od té doby dochází na Klinikou dětské hematologie a onkologie. Děti ji milují, a to nejen proto, že s sebou občas bere své loutky a kolegu loutkaře. To pak společně přináší radost celému dětskému lůžkovému oddělení. Kristýna patří k těm dobrovolníkům, kteří si tiše, skromně, svědomitě a empaticky plní své povinnosti. Bez zbytečného povyku. A u toho rostou, rozkvétají a za nimi zůstává obrovský kus práce. Z Kristýny se během let stala velice inspirativní žena, která má druhým co předávat a svými příběhy a znalostmi zaujme nejen děti, ale i kolegy dobrovolníky. Dobrovolnictví je pro ni přirozené jako dýchání. Jak dlouho to celé trvalo? Hádejte, dnes je Kristýna doktorandkou.

Buď jako Kristýna. Na dobrovolnictví nejsi nikdy příliš mladá nebo nezkušená. Ostych stranou! A nemusíš mít hned tak jasno, jako měla Kristýna. Prostě to vyzkoušej, měj trpělivost a najdeš. Najdeš to své dobrovolnictví, které ti pomůže vyrůst. A může se stát, že tě bude doprovázet celý život.



NENÍ NIC, CO BY NEDOKÁZALA VYŘEŠIT. JEN ZAHLÉDNOUT JI MŮŽE BÝT PROBLÉM.

Dny **LENKY HRONOVÉ** naplňuje tolik činností, že nad tím zůstává rozum stát. V TEDxYouth@Prague začala jako dobrovolnice pracovat v roce 2021 jako součást komunikačního týmu - moderovala livestream rozhovory na Instagramu, vytvořila plán pro marketing a PR TEDxYouth@Prague 2022 a vedla komunikační tým v jeho realizaci. Vybudovala komunitu ve facebookové skupině v rámci tématu konference Kontakt. Nyní vede produkční tým TEDxYouth@Prague 2023 a stará se o tvorbu a zajištění doprovodného programu, zařizuje catering, domlouvá produktová partnerství a zastřešuje technickou produkci, prodej vstupenek po technické stránce a registraci účastníků. Na produkční práci je zajímavé to, že ji vlastně nepostřehnete, pokud je všechno skvěle připravené a běží jako na drátkách. Lenku a produkci v jejím podání v zásadě nezaznamenáte. Kromě toho Lenka vystudovala Fakultu jaderného inženýrství na ČVUT, obor Částicová fyzika a věnovala se vědecké práci a popularizaci vědy. Aktuálně ji živí práce produkční ve spolku Prague Pride a Science to go a správa Instagramového účtu FJFI. Sportuje, věnuje se profesionálně curlingu, jejich tým vyhrál bronzovou medaili na mistrovství ČR. Vydala sbírku Nemluvím a pod pseudonymem Mango vystupuje na pódiu Slam Poetry. Kromě TEDxYouth@Prague je aktivní dobrovolnicí Energie lékařům, Jsme fér, Milion chviliek pro demokracii a v projektu Zeptej se vědce. Jak se všechny tyto aktivity dají zvládnout v jednom člověku my jako obyčejní smrtelníci nevíme. Ale Lenka o tom má přednášku na téma multioborovosti pro studenty v rámci programu Kudy Kampus. A ano, nominující nás ujistila, že Lenka je opravdu reálný člověk z masa a kostí.

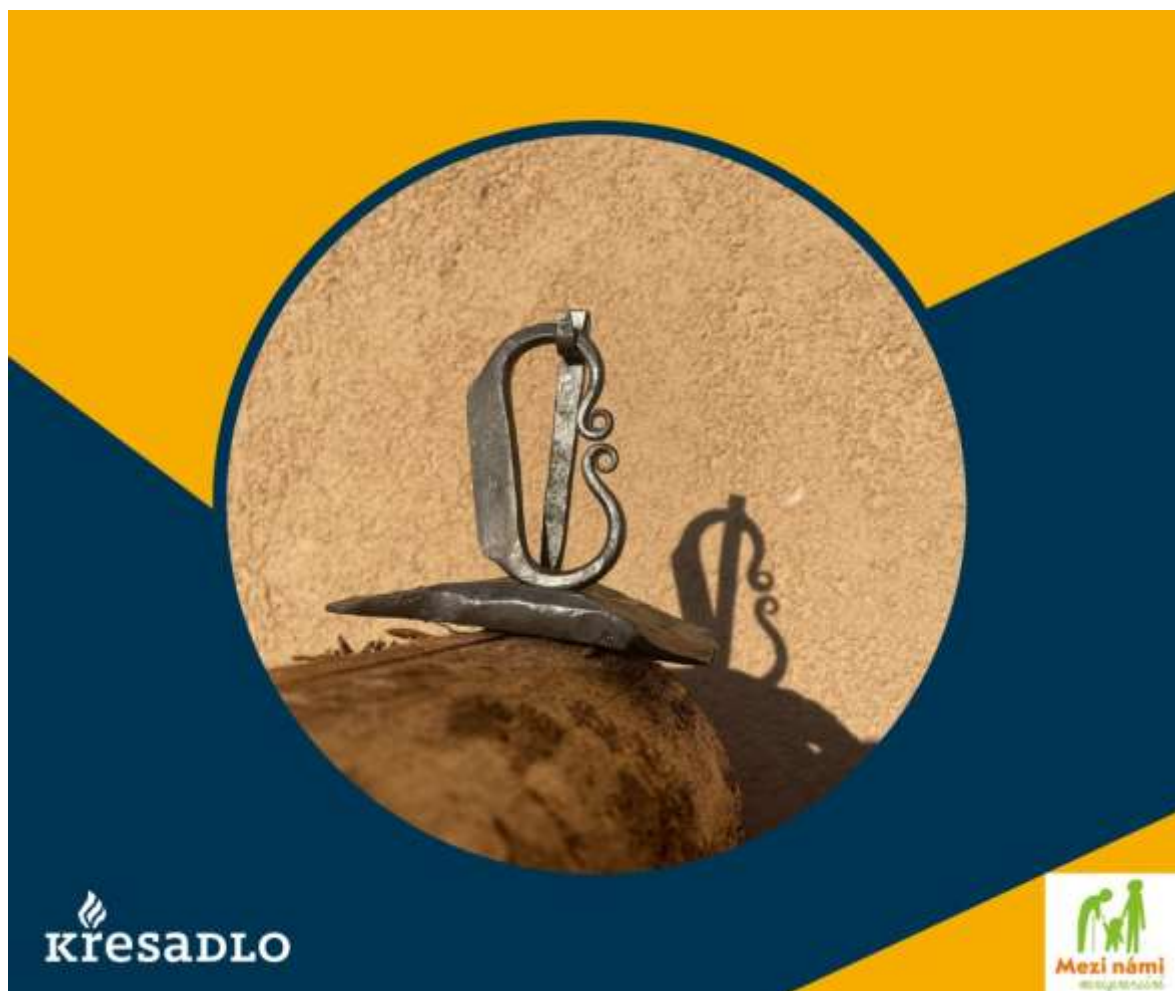
Buď jako Lenka. Pokud se nebojíš výzev a je pro tebe důležitá různorodost, věnuješ se široké škále věcí a umíš svůj čas vytěžit na maximum, jistě najdeš čas i na dobrovolnictví. Lidé kolem tebe asi nebudou úplně rozumět tomu, jak to děláš, ale o to víc si budou tvé pomoci vážit. I když tě při tom asi ani nezahlédnou.



OPRAVDOVÝ POHÁDKOVÝ DĚDEČEK, S VOUSAMA!

Podle nominace Mezi námi o.p.s. totiž děti ve školce zbožňují, když jim přijde přečítat skutečný pohádkový čtecí dědeček. S dlouhými vousy a brýlemi. Impozantní vous ale není jediná výjimečnost, kterou pan **VIKTOR FATKA** disponuje. Jako dobrovolník pravidelně předčítá dětem v mateřské škole Ortenovo náměstí na Praze 7 (a to hned ve 2 třídách) již několik let. Hned po vypuknutí války na Ukrajině, během prvního týdne, začal hledat uplatnění jako dobrovolník v Centru pro uprchlíky v Kongresovém centru (později ve Vysočanech) a pravidelně tam chodil až do konce roku. Dokonce si nacvičil čtení dvou dlouhých klasických pohádek v ukrajinštině, které pak četl dětem. Pan Viktor nemluví ukrajinsky, takže ty pohádky opravdu musel nacvičit! Pravidelně chodí každý měsíc číst dětem do knihovny v Domě čtení a několikrát tam četl pohádky i dětem z Ukrajiny. Do čtecího dědečka jeden prostě musí uzrát a panu Viktorovi se to v jeho 72 letech dokonale povedlo. V současné době připravuje s dalšími dobrovolníky z Mezi námi divadelní představení, které bude režírovat.

Buď jako Viktor. Dobrovolnictví obecně oplývá zázraky a neobyčejnostmi, takže i pohádkoví dědečkové a babičky jsou k vidění. Ale někteří z nich jsou skutečně kouzelní. Kouzelní v očích dětí, kterým alespoň na chvíli nahradí toho dědečka, který zůstal stovky kilometrů daleko. Takové kouzlo možná zvládneš také. Nestojí to za pokus?



 **KŘESADLO**


Mezi námi
organizace

AKTIVNÍ OBČANKOU KAŽDÝ DEN

PAVLÍNA HAJDÚCHOVÁ je duší dobrovolnického týmu Greenpeace Česká republika, ke kterému se připojila v roce 2021. Její záběr je neuvěřitelně pestrý. Pravidelně je součástí eventových týmů a nově je i členkou lezeckého týmu. V listopadu 2021 se přidala do nově vznikajícího týmu, který si dal za úkol kreativně poukázat na vánoční konzum. Následně již v pozici project lead spolu s dalšími dobrovolníky připravila a úspěšně realizovala celodenní DIY akci v pražských Kasárnách. Při přípravě této akce se projevila její všestrannost a zájem dále se rozvíjet, jak v koordinaci projektů, tak ve znalostech v environmentálních otázkách. Byť je Pavlína v Greenpeace dobrovolnice, tak na dvou jejích akcích – již zmíněná DIY akce a koncert pro Planetu – dobrovolníky vyhledávala, podporovala je a na místě o ně pečovala. V současné době společně plánují kampaňovou akci zaměřenou na ochranu starých lesů v České republice. V Greenpeace říkají, že Pavlína je svědomitá a akcím, které spolupořádá, dodává jiskru. Profesionálně se věnuje koordinaci dobrovolníků a dobrovolnic ve Skautském institutu, kde se také spolupodílí na provozu komunitního centra Svitlo, jehož cílem je začleňovat nově příchozí z Ukrajiny do české společnosti. Ve volném čase se věnuje pole dance, který již dlouhá léta sama lekturuje. Ochráně životního prostředí se nevěnuje jen v Greenpeace, ale podílí se také na chodu architektonické kanceláře ZERO Architecture, kteří se zabývají udržitelnou architekturou.

Buď jako Pavlína. Dobrovolnictví je jedním z nejpřirozenějších projevů aktivního občanství. A pro mnohé znamená jedinečnou možnost projevit, žít a sdílet hodnoty v komunitě podobně smýšlejících lidí. Vyzkoušej to a uvidíš ten přívál energie.



SVĚTLO V POLOŠERU KLUBŮ, PARTIES A FESTIVALŮ

IVANA CÍSAŘOVÁ působí jako dobrovolnice v Progressive o.p.s., programu Party Harm Reduction, který se zabývá minimalizací rizik v prostředí noční zábavy. Dobrovolnicí v PHR se Ivana stala, protože chtěla působit v oboru, který studuje, a prostředí noční zábavy považuje za zajímavé a plné výzev. A také proto, že jí to prostě baví. Akce, kde působí jako dobrovolnice, bere jako zdroj nových informací a učí se z nich. Bere to jako prostředí pro vlastní osobní růst. Být dobrovolníkem v PHR v praxi znamená účast na hudebních akcích jak v klubech, tak například na letních festivalech. Účastníkům akcí je tým PHR schopen poskytnout poradenství a aktuální informace týkající se užívání legálních i nelegálních drog a jejich působení. V týmu působí sociální pracovníci, adiktologové, zdravotníci a dobrovolníci. Ivana je kolegy týmu ceněna pro svou schopnost zachovat ve všech situacích klid, spolehlivost a na dobrovolníka velké odborné erudice (studuje adiktologii a profesně vykonává práci terénní pracovníce). Byť Ivana miluje hudbu a dokáže si užít přítomnost i na akcích, které se úplně netrefí do jejího vkusu. Když cítí, že je nočního kvasu už příliš, věnuje se lehké turistice a geocachingu. Baví ji objevovat nová a zajímavá místa.

Buď jako Ivana. Dobrovolnictví tě může přivést na místa, která by sis s ním prvotně nespojovala. Na neobvyklá místa, do společnosti, ve které možná pravidelně nepobýváš. Například parties a koncerty, které jsou mimo hlavní proud. Ať už tam vklozneš jako ryba do vody nebo to pro tebe bude vykročení ze zóny komfortu, vždy to bude znamenat cennou zkušenost i pro tebe (a to nemusíš zrovna studovat adiktologii) a účastníkům může intervence týmu, jehož jsi součástí, zachránit nejen večer, ale i život. Pro dobrovolnictví je prostě místo i v „temnějším uličkách“.

