



EDITORIAL



Věděli jste, že český název měsíce března pochází z rašení bříz a začátku březosti zvířat a že byl v římském kalendáři jako první měsíc v roce? To ale není všechno. Březen začíná vždy stejným dnem v týdnu jako listopad a v nepřestupném roce jako únor. No a samozřejmě 21. března je první jarní den a nastává rovnodennost. Denní část se prodlužuje a vše je hned veselejší. Letošní března je velikonoční a Velký pátek bude poprvé dnem pracovního klidu. Co většinu z nás nepotěší je návrat k letnímu času, který letos nastane 27. března. Protože velikonoční pondělí je 28. března, snad ten přechod bude příjemnější než v jiných letech.

V tomto velikonočním měsíci nás čeká také dost práce. Někteří srdcaři již začínají realizovat své projekty. Koncem února a na začátku března jsme pro ně realizovali seminář pro příjemce, kde se například dozvěděli, kdy mají podat žádost o změnu, co dokládat při závěrečné zprávě atd.

Březen může být pro některé organizace i měsícem napětí, neboť se hodnotí projekty přijaté ve výzvách v grantových programech Pro region a Pro Evropu. Žadatele si ale musí počkat až do 15. dubna, kdy budou zveřejněny výsledky.

Vážení nadační přátelé, přeji vám, ať prožijete krásný velikonoční čas, pokud možno v klidu a pohodě.

Zdař Bůh!

Zuzana Balická
administrátorka programů

OSOBNOST MĚSÍCE

Dobrovolnické centrum ADRA Havířov má svou srdcařku



"Pomáhat je samozřejmá věc," tvrdí Lubomíra Amruzová, která už pět let navštěvuje osamělé seniory a nemocné. Necelé čtyři roky pracovala v personálním útvaru správy společnosti OKD. Na starosti měla sociální administrativu. Vloni se stala patronkou projektu podpory dobrovolnictví havířovské pobočky humanitární organizace ADRA. Nadace OKD ji nominovala mezi Srdcaře roku 2015. Proto jsme jí dali prostor jako Osobnosti měsíce března

Jak jste se dostala k dobrovolnictví a proč právě ADRA?

Vždy jsem se snažila pomáhat lidem, je to přirozené pro každého z nás. ADRA je společnost se širokým, ale zároveň konkrétním segmentem lidí. Rychlá, jasná, účelná spolupráce. Lidé v této neziskovce nemluví na prázdno, jsou vidět skutky. Dovolím si vyzvednout kolegy, které potkávám, střídám se s nimi. Pokaždé mě utvrzují, že to co děláme, má smysl. Dobrovolnicí jsem pět let. Nikdy mě nenapadlo s touto činností přestat. Důvod? Pomáhám lidem!

Co vás vedlo k tomu být dobrovolníkem hlavně u seniorů?

Proč senioři? Proto, že to jsou lidé, kteří už vždy nemají sílu a bohužel ani zdraví si pomoci sami. I když jsou třeba upoutáni na lůžko, nejsou na obtíž. V životě odvedli svůj kus práce a teď, kdy už nejsou úplně soběstační, tak si zaslouží pomoc od nás, kteří máme sil dost, kteří můžeme a chceme tuto pomoc poskytovat. Ale nejsou to jen senioři.

Setkala jste se se spoustou lidí. Kdo vám utkvěl v paměti?

Těch klientů bylo opravdu hodně. Ráda ale vzpomínám na pana Františka, shodou okolností bývalého horníka, jehož si ještě některé kolegyně v OKD pamatovaly z Dolu 9. květen. Ten nepatřil k seniorům, ale k nemocným. Chodila jsem za ním do léčebny dlouhodobě nemocných. Zpočátku nekomunikoval, zůstával zavřený v pokoji se zataženými závěsy. Uvažoval, že si vezme život. Našla jsem si k němu cestu a výsledek byl nádherný. Objevil motivaci, těšil se na mé návštěvy. Najednou byl oholený, navoněný, trénoval po schodech, aby dokázal, že má opět sílu. Poslední den v léčebně jsme hráli karty, když přišla jeho rodina. Chtěla jsem jí dát samozřejmě přednost a zvedla se, ale pan František řekl, ať nikam nechodím, že jsem jeho nejlepší návštěva. To se skoro ani nedá vyprávět, ten pocit a radost, to se musí zažít!

A reakce okolí? Dobrovolnictví není v Česku až tak rozšířené...

Okolí? Nějak to s nikým nerozebírám. Myslím, že je věcí každého z nás, jakým způsobem se k této věci staví. Manžel a mí tři synové mě každopádně plně podporují a pomáhají mi.

Jakou máte v organizaci ADRA jako dobrovolník podporu?

Jak už jsem se zmínila, ADRA znamená rychlou, jasnou a účelnou spolupráci. Samozřejmě zde máme supervize. Operativně řešíme, zdali je někde pacient či klient, který potřebuje pomoc. Víme, kdo a kdy má prostor a je pro daného člověka nejvhodnější. Předáme si informace a konáme.

Jak naložíte s odměnou spojenou se srdcařskou nominací?

Penízky půjdou na projekt „Panenky se srdcem pro seniory“. Jedná se o terapeutické panenky, které mají řadu speciálních vlastností. Ty je předurčují k úspěšné práci s klienty trpícími různými formami demence včetně Alzheimerovy choroby. Svými parametry do jisté míry připomínají skutečné děti. Použité textilní materiály jsou měkké a příjemné na dotek, pozitivně stimulují smyslové orgány klienta. Mají speciálně vyvážené jednotlivé části těla, aby se mohly lépe objímat, chovat či posadit. Výraz obličeje postaviček je záměrně neutrální a přesto navozuje kladné emoce. Do kapsičky v trupu panenky lze vložit tlukoucí srdíčko, čímž může být u některých osob terapeutický efekt ještě zesílen.

Panenky vypadají jako děti. Mají ventilovat pocity. Emoce, které klienty dusí, ubíjejí uvnitř. Někteří pacienti se uzavírají, nespolupracují, nemají chuť žít, být ještě na tomto světě. Panenky však také mohou vracet krásné vzpomínky. Mají vyvolat komunikaci, znovu objevit pocit v člověku, že vždy je tu ještě něco, proč je důvod žít. A i když jsou třeba uvázaní na lůžko, nejsou na obtíž. V životě odvedli svůj kus práce a teď, kdy už nejsou úplně soběstační, tak si zaslouží pomoc od nás, kteří máme sil dost a kteří ji můžeme a chceme poskytovat.

Opustila jste srdcařskou rodinu, vzkážete něco na závěr?

Protože již nepůsobím ve společnosti OKD, ráda bych touto cestou poděkovala Nadaci OKD za pomoc a spolupráci. Zároveň bych moc ráda poděkovala všem těm lidem, kteří odvádějí náročnou práci v podzemí i na povrchu dolů, díky nimž těžbařská nadace existuje a pomáhá potřebným. Patří k nim i můj manžel Josef, jenž je v OKD od svých patnácti let. Pro firmu se vyučil, fáral léta jako technik v rubání a momentálně dělá směnmistra na Darkově. Srdcovku každopádně považuji za fajn věc. Je dobře, že Nadace OKD v minigrantovém programu stále pokračuje. Věřím, že srdcařská rodina zůstane zachována a bude se dále rozrůstat.

Radek Lukša, Zuzana Balická

Pokud máte zajímavý životní příběh, nebo o někom takovém víte, neváhejte se ozvat Zuzaně Balické (balicka@seznam.cz)

Karneval



Spolek ADAM - autistické děti a my se sídlem v Havířově srdečně zve všechny děti na karneval, který se koná **12. března 2016 od 16 hodin v DDŠ Těrlicko** na adrese: Promenádní 561/16 Horní Těrlicko.

Program:

16 – 17 hod. - program za doprovodu Klaunů z Balónkova

17 – 18 hod. - výtvarné dílničky s paní Libuší Gelnarovou.

Více info naleznete na: <http://www.adam-pas.cz/>

PODPOŘILI JSME

Rodina na prvním místě



Organizace Centrum pro rodinu Sluníčko, z. s. funguje v Karviné - Novém Městě již od roku 2003. Od svého původního záměru vytvořit místo pro trávení volného času rodin s malými dětmi se organizace dále rozrůstala a profesionalizovala tak, že zde v současné době fungují 4 střediska: Centrum pro rodinu, Klub pro děti Bublina, Monteškolka a Poradna pro rodiny s dětmi.

Projekt „Rodina na prvním místě“ se zaměřuje na dlouhodobou a systematickou práci s ohroženými rodinami a dětmi. Jednou z aktivit projektu, která díky podpoře Nadace OKD funguje již od listopadu 2013 a stále se těší velkému zájmu, je Dívčí klub. Je určen pro dívky ve věku od 6 do 14 let, které jej mohou navštívit, kdykoliv mají chuť a čas.

Dívčí klub probíhá každé úterý od 15,00 do 17,30 hodin v Klubu Bublina. Účastnice například společně nakupují suroviny, ze kterých pak připravují jednoduchá jídla, zdobí je na talíře a nakonec ochutnávají. Z každého vaření si mohou odnést opsaný recept s potřebnými ingrediencemi, postup a rozpočet na jednu porci. Cílem klubu je dívky naučit hospodařit s penězi a připravit je lépe na samostatný život. Kromě vaření se věnují také kreativní činnosti, zejména výrobě šperků a dekorací zaměřených na rozvoj estetického cítění a zlepšení jemné motoriky. Povídání se pak nese v duchu předem stanoveného a zajímavého tématu (*Čím bych chtěla být; Móda aneb jak být In; Rizika držení diety a podobně*). Atmosféra důvěry a bezpečí, která v klubu vládne, navíc dívkám umožňuje otevřít jakékoliv vlastní téma, které je zajímá či trápí.

Také ze strany chlapců zaznívaly hlasy volající po aktivitě, která by byla určena pouze pro ně. Proto od ledna letošního roku funguje v rámci Klubu Bublina také Klub pro kluky.

Zpracovala: Mgr. Lenka Kalníková, vedoucí poradny, sociální pracovnice
Poradna pro rodiny s dětmi Sluníčko
Centrum pro rodinu Sluníčko, z. s.

Dobrych lidi a dobrych skutku není nikdy dost



Na podzim roku 2008 jsme se poprvé se svým projektem „Koordinace canisterapie“ ucházeli o nadační příspěvek Nadace OKD, a to v rámci 2. grantového kola programu Pro zdraví. Impuls vzešel z členské základny a aktivních dobrovolníků canisterapie, kteří v té době velice stáli o „styčného důstojníka“, který by celý rozrůstající dobrovolnický program řídil.

Vynaložili jsme nemalé úsilí, abychom mohli na hlavní pracovní poměr zřídit pozici koordinátora. Díky podpory Nadace OKD, která jako jediná ve své době podpořila myšlenku centrální koordinace canisterapie, se to nakonec povedlo a v dějinách naší organizace nastal zcela zásadní zlom.

Kvalitu naší vzájemné spolupráce prověřil čas. I dnes, kdy běží projekt Nevšední terapie, můžeme s podporou Nadace OKD stále počítat a s čistým svědomím říct, že byla a stále je přínosná.

Canisterapeutickou službu poskytujeme osobám s handicapem a seniorům v místě jejich bydliště, pobytu či hospitalizace. Individuálním léčebným kontaktům psa a člověka nebo jednorázovým akcím se společně s dalšími CT týmy také věnujeme v našem Canisterapeutickém a vzdělávacím centru ve Frýdku- Místku. Dobrych lidi a dobrych skutku není nikdy dost.

Od roku 2009 máme to štěstí uzavírat smlouvy s NOKD. Ano, už 7 let úspěšně procházíme úskalím grantových řízení. Vzpomínám si na to, jako by to bylo včera. Přesně 45. den roku 2009 jsem podepisovala pracovní smlouvu na pozici koordinátora canisterapie. Tento den byl mým narozeninovým, a tak mi práce koordinátora CT přišla do cesty jako osudová výzva.

Canisterapii se se svými pejsky aktivně věnuji od roku 1999, kdy mou první parťáčkou byla fenečka Jenny Rongbo z Moravy plemene shih-tzu. Současný tým tvoříme společně s fenkou Keily Rubínové srdce plemene border collie a naší nadšenou fanynkou a pomocnou silou je také má fenečka Pražského krysaříka - Aja z Landeckého kopce. Jako CT dobrovolník pracuji v pěti zařízeních především s dospělými osobami s mentálním a kombinovaným postižením a se seniory. Aktivita se psy a kontakt s lidmi prostřednictvím canisterapie mne naplňují pocitem, že na světě nejsem tak úplně zbytečně...

Za organizaci Podané ruce, z. s.
Monika Olbrechtová
místopředsedkyně
koordinátor canisterapie

CO SE DĚJE V NADACI

Důležité termíny:

29. dubna 2016 – odevzdání podkladů ke smlouvě v programu Srdcovka

15. dubna 2016 – vyhlášení výsledků grantové výzvy v programech Pro region a Pro Evropu