

POMÁHÁME SPOLEČNĚ



„Sloužiti a prospívati je vlastnost povah vznešených.

J. A. Komenský

PŘIPRAVIT!

Milý čtenáři,

do rukou se Ti dostává veselé povídání humanitární organizace ADRA o pomoci člověka člověku. Má Tě potěšit, inspirovat a poskytnout Ti vodítko k vlastní dobročinnosti.

Text je členěn do čtyř částí, jejichž názvy jsou metaforou přípravy závodníků k běhu: PŘIPRAVIT – KE STARTU – POZOR – TEĎ. Pomůže Ti nezůstat sedět v hledišti, ale vyběhnout na dráhu v tričku ADRA. Poběžíš k druhému člověku, abys mu pomáhal. Daruješ-li mu svůj čas, lásku, úsměv a pomoc, pak jistě společně prožijete mnoho radosti, překvapení, ale i požehnání.

Připrav se tedy na startovní čáru! A hlavně žádnou nervozitu, poběžíme společně. Budu rád, pokud Ti tato brožurka poskytne motivaci, dodá elán i vytrvalost k vlastnímu běhu.

Hodně radosti ve službě lidem Ti přeje

Radomír Špinka

ředitel ADRA Česká republika



KE STARTU!

V ČEM JSME DOBŘÍ, NA CO MÁME, CO S TÍM SPOLU UDĚLÁME?

Na dalších stránkách nalezneš cenné a odzkoušené know-how pro sedm a více způsobů pomoci, které činí svět i životy lidí lepšími. Stylizovali jsme je do formátu různých „pracovních pozic“. Běžet tak můžeš sám nebo v týmu jako ADRA Sportovec, ADRA Trhovec nebo třeba ADRA Filantrop. Záleží jen na Tvém zájmu, krevní skupině či genové výbavě. Takže v jakém ADRA tričku se postavíš na start?

- | | |
|-------------------------|--|
| • ADRA SPORTOVEC | organizuje sportovní události |
| • ADRA TRHOVEC | pořádá charitativní burzy |
| • ADRA POMOCNÍK | navštěvuje potřebné |
| • ADRA BRIGÁDNÍK | prakticky pomáhá |
| • ADRA LEKTOR | učí děti lidské solidaritě v tomto světě |
| • ADRA ŽIVEL | připravuje se nejen na velkou vodu |
| • ADRA FILANTROP | realizuje netradiční nápady |
| • ADRA PROFÍK | pomáhá profesně |
| • ADRA MECENÁŠ | finančně podporuje projekty ADRA |

Projdi si jednotlivé možnosti. Zaujme-li Tě některá a budeš-li potřebovat více informací, navštiv www.adra.cz/adra-pomaha. Zde nalezneš podrobné manuály, které Ti přípravu ke startu usnadní. Také můžeš zavolat naší koordinátorce. Ráda Ti poradí jak začít. Kontakt? - Podívej se na poslední stranu.

ADRA SPORTOVEC

ORGANIZACE
SPORTOVNÍCH
UDÁLOSTÍ

„*Běháme pro život, neběžíme o život!*

heslo účastníků závodu

„*Vítězství je skvělá věc, ale přátelství je ještě lepší.*

Emil Zátopek

„*Miluju sport v jakékoliv podobě, ale běh mám asi nejradši. Tak proč ho nespojit s něčím užitečným? Navíc je to ohromná příležitost poznat celou řadu skvělých lidí, kteří jsou ochotni podílet se na dobré věci.*

Miroslav Bísek

kazatel a organizátor ADRA běhů



ADRA běh - Jak na to?

PŘÍPRAVA ADRA BĚHU

- Datum, místo, čas a trať závodu
- Sponzoři a realizační tým
- Povolenky, dotace a pozornosti města ☺
- Propagace závodu

REALIZACE ADRA BĚHU

- Trocha organizace
- Trocha improvizace
- Hodně optimismu a dobrá nálada

UKONČENÍ ADRA BĚHU

- Odměníme
- Uklidíme
- Zaplatíme... na FB vše vyvěsíme

Existuje řada dalších sportovních aktivit - šachy, letní hokej (ano letní!) nebo sumo ☺. Podrobnosti a inspiraci najdeš na www.adra.cz/adra-pomaha

ADRA TRHOVEC

CHARITATIVNÍ BURZY A OBCHŮDKY

„Získej zdarma, prodej za málo, podpoř velkou věc!

„Charitativní obchůdky nabízejí sociálně slabým zánovní oblečení, boty, ručníky, lůžkoviny, předměty domácí potřeby a další věci za nízkou nebo žádnou cenu. Jsou to nejlépe zásobované supermarkety v Česku. Kromě jídla je tam úplně všechno. Na své si tak přijdou sběratelé třeba hutního skla, ale i fandové moderní techniky. Vše máme po jednom originálu. Nejvíc nás pobaví, když se zákazník zeptá, jestli tyto úžasné boty máme i v jiném čísle.

Marcela Holková

vedoucí charitativního obchůdku

Jak na to?

ADRA BURZA

- Datum, místo a technické zázemí
- Propagace: darujete-nakoupíte-pomůžete
- Investice, příjem a nabídka zboží
- Zisk pro dobrou věc

DALŠÍ MOŽNOSTI

- Charitativní obchůdek
- Sociální šatník
- Stánek

... a že Ty máš ještě nějaký další skvělý a jedinečný nápad... ☺



„Business pro dobrou věc ...“



Info a manuál najdeš na
www.adra.cz/adra-pomaha

ADRA POMOCNÍK

NÁVŠTĚVY POTŘEBNÝCH



„Přišli jste za mnou... a posloužili jste mi...“

” On vždycky říká: ‚To je ta paní, co mi pomáhá žít. ‘ A já jsem ráda, protože si neumím představit nic užitečnějšího. Není důvod sedět doma a přemýšlet, co mě bolí. Pořád jsme někde na výletě, nesmíme totiž zmeškat sezónu. Snažíme se, aby nám stáří neproteklo mezi prsty. Pán Bůh mě tam poslal; já - a jak se mi na začátku nechtělo - a teď jsme za to vděční.

Miluška Vondrášková
dobrovolnice

Co je možné, co už známe?

JEDNORÁZOVKY

- Pro pacienty, seniory, děti...
- Příprava a realizace akce (koncert, vánoční besídka, cestopis, atd.)

PRAVIDELNÉ NÁVŠTĚVY V ZAŘÍZENÍCH

- Nemocnice, domovy pro seniory, ústavy pro děti...
- Návštěvy dědečka, babičky, kluka i holčičky ☺

PRAVIDELNÉ NÁVŠTĚVY V DOMÁCNOSTI

- Péče o lidi v blízkém okolí
- Péče o členy církve

Bližší informace na www.adra.cz/adra-pomaha

ADRA BRIGÁDNÍK

BRIGÁDY A PRAK- TICKÁ POMOC

” Na adrabrigádě se mi líbí, jak je pes-
trá. Mám odtud plno zážitků a pozna-
la jsem nové fajn lidi. Líbilo se mi třeba
v domově důchodců. A taky jsem zjistila
pár nových věcí. Třeba, že práce na zahradě
nemusí být až tak nepříjemná, když se do ní
pusť pět ukecaných holek. ☺

Kateřina Rathouská
studentka

” Přestože účastníkům nabízíme pouze spartánské ubytování a jedno-
duchou stravu, většina se jich pravidelně vrací. A to i přesto, že někte-
ří si musí vzít dovolenou... Není také bez zajímavosti, že během více
než desetileté tradice trvání těchto akcí se při společné práci zrodilo
i několik pevných přátelství. Nejméně čtyři z nich nakonec skončily
sňatkem. Zkušenost ukazuje, že chce-li se někdo kvalitně vdát či ože-
nit, měl by pátrat mezi dobrovolníky. ☺

z tiskové zprávy dobrovolnického centra



” ADRA brigáda se mi moc líbila.
Každý den večer jsem si mohl říct: ‚Byl
to dobrý den.‘ Chci takových dnů více.

Pavel Hrdinka
student

Dříve než si řekneš – A je to!

PŘÍPRAVA ADRA BRIGÁDY

- Trocha administrativy a plánování
- Hledání místa pomoci a brigádníků

REALIZACE ADRA BRIGÁDY

- Školení BOZP (Buď Opatrný na
Zdraví své i Partáků svých)
- Nejdřív práce, potom zábava!
Bezva! Přitom

” Miluj svou práci a za ní si stůj, ať stavíš
mrakodrap či kydáš hnůj...

Podrobný manuál na
www.adra.cz/adra-pomaha



ADRA LEKTOR

GLOBÁLNÍ ROZVOJOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ NA ŠKOLÁCH

Globální rozvojové vzdělávání (tzv. GRV) nás učí, že nejsme na světě sami a že bohatí mají pomáhat chudým a chudí ještě chudším. ADRA se dlouhodobě věnuje práci na školách v programu přílehlavého názvu „Opravdový svět“. Jedním z lektorů se můžeš stát i Ty.

„Věděly jste, děti, že banánovník není strom, ale veliká bylina a kvete fialově? Nebo že banány putují v chladícím boxu přes moře na lodi a trvá to měsíc, než se dostanou z místa, kde rostou, až k nám do obchodů? Podobně i jiné potraviny, které běžně kupujeme v našich obchodech, mají za sebou velmi dlouhou cestu a na počátku té cesty je často velmi tvrdá a těžká práce malých dětí, takových, jako jste vy...

Kristýna Nnaji

vedoucí GRV – Opravdový svět



CO TĚ ČEKÁ?

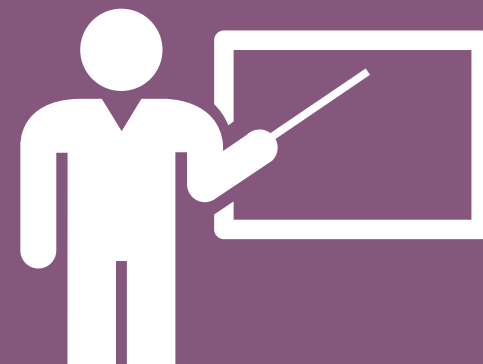
TROCHA TEORIE

- Co je to globální rozvojové vzdělávání?
- Co chceme a co nabízíme?
- Profil ideálního lektora

LEKTOR A DĚTI

- Vyškolíme
- Zapojíme
- Školy, dítky, navštívíme ☺ ... možno na všech stupních škol (MŠ, ZŠ, SŠ, VŠ)

Více na www.adra.cz/adra-pomaha





ADRA ŽIVEL

PŘÍPRAVA NEJEN NA VELKOU VODU

„Když jsme obcházeli zatopené chalupy na Prachaticku a nabízeli pomoc, lidé byli často dojati k slzám. Dodneška jsme s některými dobří přátelé a dokonce se i navštěvujeme.“

Andrea Schönbauerová
dobrovolník

„Když přišly povodně, nevěděl jsem jak na to a spíše vše pozoroval zpovzdálí. Ale jistý člověk mi otevřel oči a ukázal mi, že pomoc může být jednoduchá, stačí se jen přidat. Kdo jednou viděl, co je to mít bahno v celém bytě a jak každá pomoc vrací takovým lidem zase chuť do života, těžko odolává, když zase něco přijde.“

Václav Vonášek
dobrovolník

CO JE POTŘEBA?

TRÉNINK PRO MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

- Základní znalosti
- Výcvik v psychosociální pomoci
- Využívání nových technologií
- Posilování odolnosti

MIMOŘÁDNÁ UDÁLOST

- Nasazení dobrovolníků
- Likvidace následků
- Podpora zasažených

O čem to je, najdeš na www.adra.cz/adra-pomaha



ADRA FILANTROP

AKTIVITY PRO FIŠTRÓNY

Filantrop je lidumil, člověk, který má dobročinnost ve svých genech. A fištrón? Tohle starší zvučné slovo znamená expresivně chytrost, důvtip, chytrý nápad. Možná, že jsi filantrop a fištrón zároveň, což je skvělé. Právě na Tvé jedinečné nápady, důvtip a dobré srdce ADRA čeká...

„Když o tom dokážeš snít, dokážeš to udělat.“

Walt Disney

„Když Graham Bell vynalezl telefon, měl již tři zmeškané hovory od Jára Cimrmana.“

neznámý autor

„Kdo se upsal Adře, ten si třísku zadře!“

„Ona taková zadřená tříška totiž nikoho nenechá v klidu. Neodbytně člověka stále nutí k nějaké akci. A když je zadřená hodně hluboko, našinec se jí nezavírá ani do konce života! Jak jednou začnete s Adrou pomáhat, nemůžete přestat...“

František Tomanec

alias FT - ADRAkmet v doběhu

INSPIRACE

„Přemýšlel jsem, proč s tím někdo něco neudělal. Pak jsem si uvědomil, že jsem někdo.“

neznámý autor

www.adra.cz/adra-pomaha



ADRA PROFÍK

ODBORNÍCI POMÁHAJÍ

ADRA hledá profesionály, kteří jí věnují část svého volného času a odbornost. Potřebujeme odborníky z oblasti PR, FR, IT, překladatele a další ADRA profíky. Možná jsi jedním z nich...



„Odbornou práci mají dělat odborníci...“

„Když děláte něco s láskou, je to pěkné, ale když tu samou věc udělá odborník také s láskou, je to ještě lepší. A o to se ve své práci neustále snažím.“

Jan Hádek

účetní

„Když jsem měl poprvé příležitost uplatnit své profesní IT zkušenosti při povodních v roce 2002, zjistil jsem, že to může podstatně zefektivnit pomoc lidem, kteří byli povodněmi zasaženi. Toto zjištění se pak opakovalo i při povodních v dalších letech. A to mě motivuje.“

Václav Vonášek

IT

„Nejsem zrovna typ člověka, který by chodil někoho navštěvovat a který by si s lidmi povídal. Ze všeho nejraději si totiž pěkně pomlčím sám se sebou. Svoje uplatnění ve službě jsem ale našel za fotoaparátem. K fotografování jsem totiž vybaven, umím to a baví mě to. A navíc jsou za to v Adře rádi. Takže není co řešit...“

Jan Nikerle

fotograf

www.adra.cz/adra-pomaha



ADRA MECENÁŠ

FINANČNÍ PODPORA PROJEKTŮ

Mecenáš nemusí být zas až tak bohatý. Ale je štědrý a rád dává. Jsi-li takový, pak můžeš podpořit kterýkoliv z projektů ADRA v zahraničí...

Bangladéš	BanglaKids: adresná podpora vzdělávání dětí
Bangladéš	Čalantika: podpora vzdělávání dětí ve slumovém centru
Barma	Obnova zdrojů obživy po povodních v Čjinském státě
Barma	Aktivizace mladých lidí a posílení kapacit komunitních organizací v jihovýchodní Barmě
Evropa	Pomoc uprchlíkům v Evropě
Kambodža	Podpora výživy matek a dětí do 2 let v oblasti Baray Santuk
Keňa	Zdravotnické středisko Itibo
Libanon	Vzdělávání dětí syrských uprchlíků
Moldavsko	Inkluzivní vzdělávání a zlepšení hygienických podmínek v mateřských školách na jihu země
Nepál	Obnova zdrojů obživy pro oběti zemětřesení

Sýrie	Zajištění přístřeší pro komunity ovlivněné konfliktem
Ukrajina	Podpora dětí ze sociálně slabých rodin v Mukačevu

... a další, které najdeš na www.adra.cz/pomoc-v-zahranici

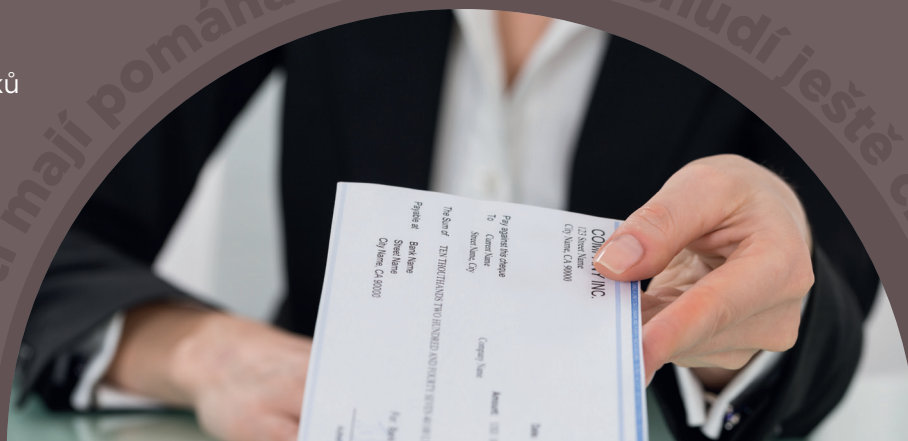
... nebo u nás doma...

Česká republika

- Dobrovolnická centra ADRA
- Pomoc při mimořádných událostech
- Opravdový svět - globální rozvojové vzdělávání
- Rozvoj organizace ADRA

On-line dary na www.adra.cz/pomahejte-s-nami/financni-pomoc

Bohatí mají pomáhat chudým a chudí ještě chudším...



POZOR!

DO TÝMU SE ZAPOJÍME, NĚCO SPOLU VYMYSLÍME!

Dříve než vyběhneš, je potřeba vzít v úvahu čas, okolnosti, sílu svalů i mysli, poběžíš-li sám, plus potenciál týmu, budeš-li se pokoušet zdat náročnější trasu. Mnohé věci totiž člověk nezvládne sám. Vždyť ani pyramidy, ani čínskou zeď nevystavěl jeden superman.

K evaluaci (to je slovo co? ☺), tedy ke zmapování kapacit a zdrojů týmu budeš potřebovat ABC průvodce, který vytvořili naši kamarádi v Austrálii a mají s ním skvělé zkušenosti. Na vyžádání Ti jej poskytne naše koordinátorka, jejíž kontakt nalezneš na poslední stránce.

” Zvažte vaše schopnosti, zkušenosti, odbornost a také zdroje. Která z aktivit je pro váš tým ta nejvhodnější?

ABC Průvodce

TEĎ!

PRO LIDI I PRO SEBE, A SOUSEDA ODVEDLE!

Tohle slovo je ve sportovním světě spojeno s výstřelem, kterým celý závod a v našem případě práce ve prospěch člověka začíná. Takže „Ted!“ je to na Tobě nebo na Tobě a Tvém týmu. ADRA fandí, motivuje, pomáhá.

Přejeme Ti úspěšný start, vytrvalost v běhu a hodně radosti při pomoci lidem!

” Jestli chcete něco vyhrát, běžte 100 metrů.
Jestli chcete něco zažít, běžte maraton.

Emil Zátopek

” Svěř Hospodinu své počínání
a tvé plány budou zajištěny.

Příslaví 16,3

Tvůj ADRA tým



OBSAH

PŘIPRAVIT!	2
KE STARTU!	3
ADRA SPORTOVEC	4
ADRA TRHOVEC	6
ADRA POMOCNÍK	8
ADRA BRIGÁDNÍK	10
ADRA LEKTOR	12
ADRA ŽIVEL	14
ADRA FILANTROP	16
ADRA PROFÍK	18
ADRA MECENÁŠ	20
POZOR!	22
TEĎ!	23

KONTAKT

ADRA, o. p. s. | Markova 600/6, 158 00 Praha 5 | www.adra.cz

Koordinátorka: Jitka Chánová | 776 301 201 | activity@adra.cz

www.adra.cz/adra-pomaha

© 2016 ADRA