



ADRA

Bulletin

Dobrovolnického  
centra

České Budějovice

11/2009



*Šťastné a veselé Vánoce !*

*Hejčí Vám všem za DC ADRA  
Jitka Chánová, Elena Charyparová,  
Zdena Čimelová, Hana Havlová,  
Pavel Klouda a Lenka  
Smilková.*



## OBSAH

Kouzlo Vánoc

Kouzlo Vánoc.....	3
Ne-Bezpečný Věk .....	5
Kalendář uskutečněných akcí za 11/2009 .....	7
Příspěvky na činnost.....	10
(1) Dotace a granty 2009.....	10
(2) Finanční dary 2009 – příspěvek na činnost DC .....	11
(3) Věcné dary 2009 .....	11
(4) Tabulka potřeb.....	11
Výkaz práce dobrovolníků za 01-11/2009 .....	12
Počet aktivních dobrovolníků.....	12
Počet dobrovolnických hodin .....	13
Plán činnosti na 12/2009.....	14

## KOUZLO VÁNOC



Jako každý rok přichází čas, kdy si každý začíná uvědomovat, že na světě není sám. Na světě jsou i ostatní bytosti, které si přejí být šťastné stejně jako my. Všude potkáváme lidi, kteří mají ve tváři zvláštní výraz a možná se usmívají více než jindy. Bude to tím, že přichází kouzlo Vánoc, předvánoční adventní čas a s ním i spousta různých pocitů. Vánoce nám přinášejí magické poselství, které dokáže potěšit lidské duše, obohatit rozum, okouzlit srdce nebo naplnit novou silou.

Vánoce mají tu moc obdarovat štěstím, na druhé straně však mohou vzít rodinné zázemí, klid v duši nebo nás připravit o přátele a blízké. Úchvatné a tajuplné období Vánoc má tak i svou silnou ničující stranu. Každý se snaží prožít Vánoce, jak nejlépe umí a může. Přesto nikdy nevíme, kdy nás zastihne nemoc, která přichází většinou ve chvílích, kdy bychom to čekali ze všeho nejméně. Někteří prožívají období Vánoc v nemocnici nebo také v domovech pro seniory. V těchto zařízeních se většinou dostavuje nostalgie, bolest, strach, pocity samoty a prázdnoty. A i přes skutečnost, že se zdravotní personál a sociální pracovníce snaží, jak mohou, nikdy nenahradí blízké osoby ani rodinnou atmosféru Vánoc.



Přesto se všichni snaží na štědrý den a o Vánocích zpříjemnit každou chvíli lidem, kteří jsou upoutáni na lůžku. Někdy stačí zajistit i základní lidské potřeby jako je teplo, strava, koupel, ticho a trochu pochopení a úsměvu. Vždyť mnohdy obyčejný úsměv dokáže zázrak, potěší více než dárek za tisíce korun. Vánoce by tak měly být příkladem pro celý rok. Budme na sebe hodní a ne jen v tomto kouzelném období. Každý z nás po většinu života hledá lásku a pochopení. Přitom neví, že je máme sami v sobě a hledáme je tam, kde není možné je nalézt. Najděte v sobě lásku a darujte jí všem, které máte rádi. Nezapomeňte ani na ty, kteří jsou sami a opuštěni anebo příliš upracovaní, aby si na Vás udělali čas. Věnujte ji dětem a starým lidem, kteří jsou nejvíce bezbranní. Ať mohou všichni ctít Vánoce stejně jako autorka básně, paní Marie Bočková z Domova důchodců Dobrá Voda:



*„Bud' pochválena radosti,  
Nám daná Boží milosti.  
Prožíváme ji hluboce,  
jsou Vánoce, jsou Vánoce.*

*Miliardy hvězd svým jasem,  
na nebi svým jasem Boha veselí.  
My také v srdcích hluboce,  
jsou Vánoce, jsou Vánoce.“*



*„Příjemné prožití vánočních svátků Vám všem přeji dobrovolníci a všichni koordinátoři dobrovolníků z Dobrovolnického centra ADRA.“*

*Koordinátorka dobrovolníků: Elena Charyparová*



## NE-BEZPEČNÝ VĚK

Starší lidé se často stávají terčem zájmu různých kapsářů, zlodějů, podvodníků, ale také násilníků. Je to dáno tím, že senioři jsou mnohdy důvěřiví a neopatrní, jsou považováni za slabší a bezradné. Bohužel i v předvánočním období tomu není jinak. V tomto období navštěvují seniory především různí podomní obchodníci, kteří využívají různé záminky a lsti, aby se dostali k jejich penězům. Obvykle dva podvodníci drze proniknou do domů důvěřivých seniorů s lákavou a výhodnou nabídkou vánočních dárků pro blízké. Během chvíle dokáží důchodce lstivě okrást většinou o všechny životní úspory.

Pokud senioři vědí, co je může ohrozit, mají větší šanci se nebezpečí bránit. Především by neměli důvěřovat neznámým lidem a v žádném případě kohokoliv cizího pouštět do svého bytu. Nikdy by neměli otvírat dveře, nevěli, kdo se nachází za nimi. Pro předcházení těmto nepříjemným událostem je velmi dobré pořídit si panoramatické kukátko a na dveře instalovat bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootevřené. Každý návštěvník by se měl prokázat vizitkou či služebním průkazem, nejlépe je ověřit si pracovníka na úřadě. Nejlepší je, když senioři zavolají sousedům a nebo zavolají na děti, i když nejsou doma. Podvodníci se vyděsí a většinou odejdou.



Předvánočních shonů využívají také šikovní zloději v obchodech. Většinou využívají ponechaných tašek v nákupních vozících, ze kterých nenápadně kradou peněženky i s doklady. Není pro ně těžké oloupit seniory i v případech, že mají tašku přes rameno. Nejlepší obranou proti takovým kapsářům je nosit peněženku v ledvince na břichu. Je také dobré nosit peníze, doklady i klíče v příruční tašce odděleně a nosit s sebou jen tolik peněz, kolik je skutečně třeba. Být stejně tak obezřetní je třeba i v prostředcích veřejné dopravy, na trzích, v davech a v tlačenicích.

Bohužel Istiví podvodníci nenechají v klidu ani seniory, kteří žijí v Domovech pro seniory. Ani v těchto zařízeních nejsou seniory chráněni. Stávají se případy, kdy babičku navštíví cizí člověk, který žádá peníze pro jejího vnuka, který se zrovna vyboural a potřebuje peníze na pokutu. V každém případě je třeba nedávat nikomu cizímu peníze, ať si přijde vnuk sám. Vždy je nejdůležitější myslet především na vlastní zdraví, které je na prvním místě. Není dobré se se zloději prát kvůli kabele, peníze za to nestojí. Přejeme všem seniorům, aby prožili bezstarostné Vánoce v bezpečí. A snad i tyto jednoduché rady a níže uvedené telefonní kontakty pomohou starým lidem předejít podobným nepříjemnostem a prožít tak příjemně období adventu.

Číslo tísňového volání.....	112
Policie ČR.....	158
Městská policie.....	156
Lékařská pohotovost.....	155
Hasiči.....	150
Život 90 Senior.....	800 157 157
Elpida – Zlatá linka senior.....	800 200 007
Bílý kruh bezpečí.....	257 371 110



**Rozšíření těchto rad doporučuje Městská policie České Budějovice.**

## KALENDÁŘ USKUTEČNĚNÝCH AKCÍ ZA 11/2009

**Název akce:** Setkání vedoucích poboček ADRA v Praze.

**Datum:** 2.11.2009

**Cíl akce:** Zhodnocení činnosti jednotlivých Dobrovolnických center.

**Zhodnocení:** Během setkání se Dobrovolnická centra navzájem obohatila o zkušenosti s dobrovolnickou činností, o vedení účetnictví, o psaní projektů a o přípravu Velikonoční sbírky.

**Název akce:** Školení Úvod do supervize.

**Datum:** 3. – 4.11 2009

**Cíl akce:** Prohlubování znalostí a dovedností při vedení supervizí.

**Zhodnocení:** Získání certifikace v Úvodu do supervize.

**Název akce:** Jednání s Pedagogikou fakultou Jihočeské univerzity o možnostech praxe studentů v DC ČB.

**Datum:** 6.11.2009 14:00-15:00

**Cíl akce:** Domluvit se na možnostech praxí studentův DC ČB.

**Zhodnocení:** Pedagogická fakulta bude od ledna 2009 vysílat na praxi do DC ČB studenty oboru psychologie.

**Název akce:** Panel NNO.

**Datum:** 9.11.2009

**Cíl akce:** Dohoda o spolupráci JČK a účastníků Panelu NNO při přípravě na mimořádné události a krizové situace.

**Zhodnocení:** Proběhla závěrečná diskuse k připomínkám smlouvy mezi NNO a JČK.

**Název akce:** **Beseda studentů s Hanou Tvrzskou.**

**Datum:** 9.11.2009 13:00-14:30

**Cíl akce:** Seznámit studenty se životními osudy paní Hany Tvrzské, která jako židovka prožila válku a koncentrační tábor.

**Zhodnocení:** Velice inspirativní akce, při které studenti přišli do styku s tvrdou realitou tehdejší doby a mohli si uvědomit, jakým poučením pro současnost může historie být.

**Název akce:** **Exkurze vysokoškolských studentů v DC ČB.**

**Datum:** 9.11.2009.13:00-14:30

**Cíl akce:** Seznámit studenty s řízením DC ČB, s jeho činností a způsobem práce.

**Zhodnocení:** Studenti Teologické fakulty měli možnost shlédnout chod DC ČB a zároveň poskytli DC ČB zpětnou vazbu k prostorám centra.

**Název akce:** **Školení koordinátorů Městskou policií.**

**Datum:** 11.11.2009 13:00-14:00

**Cíl akce:** Vzdělání v oblasti prevence kriminality a způsob poučení dobrovolníků o předávání těchto informací seniorům.

**Zhodnocení:** Koordinátoři byli poučeni o možných nebezpečích pro seniory v předvánočním období. Veškeré poznatky budou předány seniorům prostřednictvím dobrovolníků a propagačních materiálů.

**Název akce:** **Kurz krizové intervence.**

**Datum:** 18. – 26.11.2009

**Cíl akce:** Absolvování 50-ti hodin výcviku v krizové intervenci a získání certifikátů.

**Zhodnocení:** Na kurzu jsme získali důležité znalosti a dovednosti jak jednat s osobami, které se nacházejí v životní



krizi.

**Název akce:** Školení psychosociálního týmu.

**Datum:** 25.11.2009

**Cíl akce:** Prohlubování znalostí v oblasti psychosociální pomoci lidem v krizové situaci.

**Zhodnocení:** Školení bylo zaměřeno na trénink sebereflexe a získání dovedností, nutných pro účinnou práci s klientem v životní krizi.

**Název akce:** Přednáška Radka Špinky – Severní Korea, země paradoxů.

**Datum:** 27.11.2009

**Cíl akce:** Odměnit dobrovolníky zajímavou přednáškou o životě v Severní Koreji, informovat veřejnost o další činnosti ADRY.

**Zhodnocení:** Během přednášky byl oceněn stý dobrovolník DC ČB a ostatní dobrovolníci za skvělou činnost. Přednáška byla doprovázená prezentací fotografií a zakončena diskusí.



## PŘÍSPĚVKY NA ČINNOST



**Jihočeský kraj**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



**GraphicHouse**



## (1) DOTACE A GRANTY 2009

Poskytovatel dotace	Projekt
Magistrát města České Budějovice	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Žít neznamená jen brát</li> <li>▪ Dobrovolníci v sociálních a zdravotních zařízeních pro seniory a klienty s postižením</li> </ul>
Ministerstvo zdravotnictví České republiky	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dobrovolníci ve zdravotnických a sociálních zařízeních Jihočeského kraje</li> </ul>
Ministerstvo vnitra České republiky	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dobrovolníci v sociálních a zdravotních zařízeních pro seniory</li> </ul>
Jihočeský kraj	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dobrovolníci v sociálních a zdravotních zařízeních pro seniory a klienty s postižením</li> </ul>

## (2) FINANČNÍ DARY 2009 – PŘÍSPĚVEK NA ČINNOST DC

Dárcovská skupina	Detaily
TELEKOMUNIKACE CZ spol. s r. o.	▪ 30 000,00 Kč
Soukromí dárci	▪ 10 813,00 Kč
Adra Team Strakonice	▪ 8 047,00 Kč
HSZ Jehnědno	▪ 7 000,00 Kč
Adra Team Rakovník	▪ 3 883,00 Kč
Adra Team Slaný	▪ 1 841,00 Kč

## (3) VĚCNÉ DARY 2009

Subjekt	Detaily
Post Scriptum Imprimatur	▪ Tiskařské a grafické práce
GraphicHouse	▪ Tiskařské a grafické práce
Rejnok cz, spol. s r.o.	▪ Využití velkoplošné obrazovky
TELEKOMUNIKACE CZ spol. s r. o.	▪ Papír do tiskárny
Soukromí dárci	▪ Toner, nástěnná magnetická tabule, skartovač
Hydro & kov s.r.o.	▪ Kovový stojan na kasičku, 2 dřevěné nástěnky

## (4) TABULKA POTŘEB

Potřeba:	Využití:
Výtvarné pomůcky	▪ Pro výtvarný kroužek s dobrovolníky v Chráněném bydlení Empatie
Papíry a toner do tiskárny	▪ Tisk smluv a všech dokumentů potřebných pro činnost dobrovolníků, pro spolupráci s přijímacími zařízeními, tisk plakátů, propagačního materiálu, jmenovek, projektů aj.
Barevná tiskárna	▪ Tisk smluv a všech dokumentů potřebných pro činnost dobrovolníků, pro spolupráci s přijímacími zařízeními, tisk plakátů, propagačního materiálu, jmenovek, projektů aj.
Data projektor	▪ Při školeních a náborových kampaních dobrovolníků
Kancelářský nábytek	▪ Na dokumenty, smlouvy, šanony aj.

## VÝKAZ PRÁCE DOBROVOLNÍKŮ ZA 01-11/2009

## POČET AKTIVNÍCH DOBROVOLNÍKŮ

	2009/01	2009/02	2009/03	2009/04	2009/05	2009/06	2009/07	2009/08	2009/09	2009/10	2009/11	2009/12	2009
DD Dobrá Voda					2	3	3	3	5	5	7		8
Denní stacionář Světluška, o.p.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1
DpS Hvizdal	4	5	5	7	4	4	5	5	5	6	8		19
DpS Máj	3	6	13	15	14	16	14	12	17	18	16		24
DS Třeboň									36	40	31		50
Empatie			3	7	3	2	2	0	5	9	9		18
Individuální klienti		1	3	2	1	0	0	0	1	2	2		4
Městská charita Č. Budějovice									2	2	1		2
Nízkoprahové zařízení V.I.P.								1	0	1	--		2
Podpůrné aktivity			21	53	1	19	9	3	3	1	1		70
<b>Celkem</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>84</b>	<b>25</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>84</b>			<b>192</b>

*Poznámka: Každý údaj v tabulkách představuje počet aktivních dobrovolníků v daném období na dané aktivitě.*



## POČET DOBROVOLNICKÝCH HODIN

	2009/01	2009/02	2009/03	2009/04	2009/05	2009/06	2009/07	2009/08	2009/09	2009/10	2009/11	2009/12	Celkem
DD Dobrá Voda					2	12	12	9	18	18	21		92
Denní stacionář Světluška, o.p.											1		1
DpS Hvízdal	15	19	23	26	10	13	11	15	24	22	34		211
DpS Máj	9	21	42	62	62	68	149	122	175	184	140		1035
DS Třeboň									208	246	89		543
Empatie			7	17	10	5	48	0	25	63	66		241
Individuální klienti		5	11	3	4	0	0	0	2	23	46		74
Městská charita Č. Budějovice									4	13	4		41
Nízkoprahové zařízení V.I.P.								2	0	1	--		3
Podpůrné aktivity			109	232	1	358	154	11	14	24	31		934
<b>Celkem</b>	<b>24</b>	<b>45</b>	<b>192</b>	<b>340</b>	<b>89</b>	<b>456</b>	<b>374</b>	<b>159</b>	<b>470</b>	<b>594</b>	<b>432</b>		<b>3175</b>

*Poznámka: Každý údaj v tabulkách představuje počet hodin, které věnovali dobrovolníci činností v daném období na dané aktivitě.*



## PLÁN ČINNOSTI NA 12/2009

**Název akce:** Pokračování školení Úvod do supervize.

**Datum:** 1. - 2.12.2009

**Cíl:** Získání akreditované certifikace v Úvodu do supervize.

**Název akce:** Mikulášská nadílka v DpS Hvízdal.

**Datum:** 3.12.2009

**Cíl:** Dobrovolníci z DC ČB budou seniorům z DpS Hvízdal předávat mikulášskou nadílku.

**Název akce:** Mikulášská nadílka v DD Dobrá Voda.

**Datum:** 4.12.2009

**Cíl:** Studenti Teologické fakulty budou předávat mikulášskou nadílku seniorům z DD Dobrá Voda.

**Název akce:** Mikulášská nadílka v DpS Máj.

**Datum:** 4.12.2009

**Cíl:** Dobrovolníci z DC ČB budou mikulášskou nadílku seniorům z DpS Hvízdal předávat nadílku.

**Název akce:** Vánoční besídka v Třeboni.

**Datum:** 10.12.2009

**Cíl:** Poděkování dobrovolníkům z Domova mládeže při Vánočním punči a cukroví.

**Název akce:** Vánoční besídka v DD Dobrá Voda.

**Datum:** 14.12.2009 17:30-18:30

**Cíl:** Poděkování dobrovolníkům z DD Dobrá Voda ve Vánočním duchu.

**Název akce:** **Vánoční besídka Empatie.**

**Datum:** 16.12.2009 14:00-18.00

**Cíl:** Výstava práce klientů Empatie pro veřejnost a vánoční program klientů pro rodinné příslušníky a hosty.

**Název akce:** Účetní uzávěrka.

**Datum:** 21.12.2009 – 30.12.2009

**Cíl:** Vyhodnotit a uzavřít granty, dotace a účetnictví DC ADRA České Budějovice.

**Název akce:** Příprava plánu na rok 2010

**Datum:** 21.12.2009 – 30.12.2009

**Cíl:** Připravit rozpočet, rámcový plán činnosti a plán organizace pro rok 2010

*Bulletin Dobrovolnického centra ADRA České Budějovice*

Informační měsíčník Dobrovolnického centra ADRA České Budějovice pro odbornou veřejnost

**Kontakt:**

Dobrovolnické centrum ADRA

F. Šrámka 34

370 01 České Budějovice

e-mail: [dccb@adra.cz](mailto:dccb@adra.cz)

<http://www.dccb.cz>

Dary a příspěvky je možné zaslat na číslo účtu 33243324/0300 vs. 240

Neprodejné.



ADRA