



ADRA

*Bulletin*

*Dobrovolnického  
centra*

*České Budějovice*

02–03/2012



*Stropní malba v jednom z pokojů kaplického domova pro seniory*

## JARNÍ

Milí čtenáři, přátelé,

toto číslo našeho bulletinu dostáváte ve zdvojeném vydání. Omlouváme se za vynechání únorového čísla – různé vleklé choroby a indispozice hlavní tvůrkyně časopisu Vás minulý měsíc připravily o počtení. Nyní se s námi a s chutí vrhněte do listování. Přejeme Vám všem krásné jaro a pokojné Velikonoce.

Tým DC ADRA České Budějovice

### **Kvetoucí alej**

V aleji bílé

tajili jsme dech.

Jak sníh ležely květy

vysoce na stromech.



A každý strom

tu pyšně život slavil

a třímal bez únavy

rozkvetlou sílu svou.

Slova jsem lámal

jak kámen v starém lomu.

Má žena řekla jen:

Chtěla bych žít v tom stromu.

Jan Skácel

## OBSAH

Překvapení v Kaplici.....	4
Do Empatie s empatií.....	6
Kalendář uskutečněných akcí za 02/2012.....	8
Kalendář uskutečněných akcí za 03/2012.....	9
Podpořili nás .....	12
(1) Dotace a granty 2012.....	13
(2) Finanční dary 2012 – příspěvek na činnost DC.....	13
(3) Věcné dary 2012.....	13
Výkaz práce dobrovolníků za 02-03/2012.....	14
Počet aktivních dobrovolníků .....	14
Počet dobrovolnických hodin .....	14
Plán činnosti na 04/2012 .....	15

## PŘEKVAPENÍ V KAPLICI



Všichni byli ohromení. Tak rychlý efekt nikdo nečekal. Když naše dobrovolnice Ladislava Ondřichová, která dochází do kaplického domova pro seniory, dokreslila na strop jednoho z pokojů domova slunce, duhu a dešťové kapky, klientka upoutaná na lůžko pronesla: „Je to pěkné.“

Paní Ladislava ještě stála na štaflích, když ležící žena svou větu znovu zopakovala. Zdravotní sestra, která pak vstoupila do pokoje, nevěřila svým vlastním uším. Byla v šoku stejně tak, jako paní Ladislava, která

do té doby netušila, že klientka delší dobu nevyjadřovala nahlas své pocity, emoce. Stropní obraz však neznamenal změnu jen pro klientku, ale také pro zaměstnance – nové poznání se stalo povzbuzením do jejich každodenní náročné práce.

Popud k vymalování stropu pokoje u ležící klientky dala sama ředitelka Domova pro seniory v Kaplici Vladimíra Holczerová. To, že barvy stimulují centrální nervovou soustavu a mají pozitivní efekt např. při rehabilitaci pacientů, je věc poměrně známá. Jen, bohužel, málo využívaná. Ovšem v Kaplici se to rozhodli změnit. Tato krásná iniciativa přinesla své ovoce. A to nečekaně rychle.

Úspěch s první malbou jen upevnil přesvědčení paní ředitelky, že je dobré zařazovat do péče o klienty domova i méně využívané, avšak osvědčené, metody. Proto má již další klient (tentokrát na pracovišti v Č. Krumlově) vymalovaný strop nad svým lůžkem a chystají se další projekty a návrhy.

S celým projektem pomáhá paní Marcela Havlíková, vedoucí aktivizačních dílen v kaplickém domově, podle jejíhož návrhu paní Ondřichová namalovala první stropní malbu. Paní Ladislava, která se i přes svůj prvotní ostych do malování pustila, je autorkou obrazu i v Č. Krumlově. „Říkala jsem si,



že nejsem žádný Picasso, tak přece nemůžu malovat. Ale nakonec jsem zjistila, že když se chce, všechno jde,“ zasmála se Ladislava Ondřichová, pro níž je, jak sama říká, kaplický domov pro seniory doslova srdeční záležitostí: „Pracovala tady moje maminka, která před dvaceti lety náhle zemřela, a tak jsem tady ještě jako studentka zdravotnické školy chodila na brigády. Před časem tu trávila poslední měsíce svého života moje babička, za níž jsem často chodila. A po její smrti už jsem tady zůstala jako dobrovolnice...“ (Citace - zdroj: Českokrumlovský deník, 14. 9. 2011)

Ladě Ondřichové i celému Domovu pro seniory v Kaplici přejeme hodně elánu a tvůrčích nápadů. Spokojenost místních obyvatel bude pro všechny jistě tou nejlepší odměnou.

„Stimulace po proběhlém narušení CNS jak úrazem, kongenitálně nebo CMP je obecně známá a dlouho používaná metoda. Nervově svalovou stimulaci již před 40ti lety zavedl u nás, a později ve světě, prof. Vojta. Na podobné bázi je možno vysvětlit i stimulaci vizuální i jinou. Centripetální stimulace evokuje vznik nebo obnovení mozkových neurálních drah do center, která si zachovala svoji částečnou nebo úplnou funkčnost po shora uvedených centrálních poškozeních. Z toho také plyne, že tato stimulace je vždy velmi důležitá, nemusí se však vždy setkat s úspěchem. V každém případě je dobré toto téma konzultovat s neurologem.“

**Vyjádření odborníka**

## DO EMPATIE S EMPATIÍ

Někdy mám pocit, že jsem nastoupila do vlaku, který se nikdy nezastaví. Jen neustále zrychluje. Není čas na zastávky, přistupuje se, aniž by někdo přibrzdil. Přivykli jsme extrémnímu tempu našich životů. Lítáme do školy, do práce, kde musíme stihnout co nejvíc věcí, pak zase nazpátek domů, kde čeká další hromada povinností. K večeru různé nakupování, návštěvy, kurzy. Po deváté hodině, když už na tělo padá únava, máme konečně čas na knížku, časopis nebo film. Tak se to točí každý den, týdny se slévají do šedivých barev. Co nás tu těší?

Bylo to asi pře půl rokem, kdy jsem poprvé navštívila Empatii jako dobrovolník. Uvědomila jsem si, že všechno se v mém životě točí kolem mě. Soustředuji se na svoji školu, vyhrazuji si čas na svoje koníčky, nákup dělám pro sebe, čas trávím se svými přáteli. Chtěla jsem být nějak užitečná, někomu svojí přítomností udělat radost, hodit za hlavu svoje trápení, někomu se věnovat. A tak teď jezdím do Empatie jednou týdně na angličtinu. Většinou tam se skupinkou tří až osmi lidí hraje anglické pexeso. Učíme se: „Hello!“, „Good bye!“, snažíme se představit nebo říct, jak se máme. Někdy si ale jen tak zahrajeme „Člověče, nezlob se“. Někdy si jenom povídáme. Mám radost, když mě vyhlížíjí z okna, když se se mnou nadšeně zdraví. Těší mě, když si něco pamatují, těší mě, když se ptají, kdy zase přijdu.

Samozřejmě že někdy ráno vstanu a říkám si, že nikam nepůjdu. Někdy nemám moc náladu a zdá se mi, že to nemá cenu. Většinou když takhle smýšlím, když jsem určitým způsobem rozladěná, něčím mě ta skupinka překvapí. Tam přijdu na úplně jiné myšlenky, neexistuje tam strach ze zkoušek, neexistuje tam úzkost ze zítřka. Kolikrát se tam společně tak nasmějeme! Jsou upřímní, jsou jako děti, které neumí lhát a umí mít radost ze všeho. Radují se z limonády, z nového obrázku, z úsměvu. Pak odchází

vyrovnaná, usměvavá a s dobrým pocitem. Zapomenu na chmurné myšlenky a cítím se krásně.

A tak nelituji, že ve čtvrtek vystoupím z jedoucího vlaku a aspoň na chvíli se nezaobírám sama sebou. Jsem ráda, že nějaký čas můžu dělat něco dobrého. Zároveň jsem si také vědoma, že sice tam chodím nějak pomáhat, ale oni pomáhají i mě. Obohacují mě, těší mě, učí mě nehledat složitost v jednoduchosti, učí mě mávnout rukou a nestarat se. Jsem opravdu moc ráda, že s nimi můžu být. Jsem šťastná, že jsem dostala tuto možnost.

Zuzka Havlová, dobrovolnice DC ADRA



Zuzka Havlová na sportovních hrách s "(e)Empatií" ☺ (první zleva)

## KALENDÁŘ USKUTEČNĚNÝCH AKCÍ ZA 02/2012

**Název akce:** Malování voskem v Kaplici  
**Datum:** 6. února 2012  
**Průběh akce:** Naše dobrovolnice Mirka Svobodová tvořila se seniory enkaustiku.



**Název akce:** Maškarní ples Empatie  
**Datum:** 21. února 2012  
**Průběh akce:** Naši dobrovolníci řádili s klienty Empatie.



**Název akce:** Masopustní veselice v DpS Kaplice  
**Datum:** 23. února 2012  
**Průběh akce:** Opět paní Svobodová pomáhala při organizaci celé akce.





## KALENDÁŘ USKUTEČNĚNÝCH AKCÍ ZA 03/2012

**Název akce:** Setkání vedoucích dobrovolnických center  
**Datum:** 1. března 2012  
**Průběh akce:** Vedoucí všech DC ADRA se sešli ve Frýdlantu n. Ostravici

**Název akce:** Zásah KIP týmu  
**Datum:** 3. března 2012  
**Průběh akce:** Čtyři členové KIP týmu zasahovali při nehodě autobusu, který narazil nedaleko Velešína do stáda krav.



**Název akce:** Supervize v DpS Máj České Budějovice  
**Datum:** 6. března 2012  
**Průběh akce:** Na Máj se sešli dobrovolníci se svou koordinátorkou Zdenkou Chmelovou a s vedoucí DC ADRA Jitkou Chánovou.



Název akce:

### **Supervize v Empatii**

Datum:

7. března 2012

Průběh akce:

V Empatii se sešlo 10 dobrovolníků.



Název akce:

### **Sportování v DpS Kaplice**

Datum:

7. března 2012

Průběh akce:

Senioři soutěžili v kuželkách. S organizací „Správné trefy“ pomáhaly i dobrovolnice.



Název akce:

### **Setkání zástupců neziskových organizací**

Datum:

8. března 2012

Průběh akce:

Zástupci NO pro koordinaci pomoci při mimořádných událostech měli pravidelné setkání.



- Název akce:** Školení členů KIP týmu  
**Datum:** 22. března 2012  
**Průběh akce:** Proběhlo první školení členů KIP týmu v první pomoci.



- Název akce:** Setkání se členy Bezvadydivadla  
**Datum:** 26. března 2012  
**Průběh akce:** Koordinátorky DC ADRA se setkaly se členy Bezvadydivadla, u čaje jsme probírali možnosti spolupráce

- Název akce:** Účast na jednání Kulatého stolu na Magistrátu města  
**Datum:** 26. března 2012  
**Průběh akce:** Vedoucí DC ADRA se zúčastnila jednání Kulatého stolu se zaměřením na mimořádné události.

- Název akce:** Darování obuvi na Záchranou službu jihočeského kraje  
**Datum:** březen 2012  
**Průběh akce:** Předání obuvi od dárce V+J Obuv Štěpánovice, s.r.o.

## Upozornění

DC ADRA České Budějovice do odvolání pozastavuje sbírku šatstva pro azylové domy. Obuv a potřeby do domácnosti vybíráme nadále. Děkujeme za pochopení.

## PODPOŘILI NÁS



NADAČNÍ FOND | GSK

NADACE TAĚANY KUČAŘOVÉ

Krásá pomoci



Jihočeský kraj



Mládežnický ústav GfP  
všechny pomoci k našim dětem



CÍRKEV  
ADVENTISTŮ  
SEDMÉHO DNE



Vyšší Brod

## 1) Dotace a granty 2012

Poskytovatel	Grant/dotace	Projekt
Církev adventistů s. d.	▪ 30.000,- Kč	▪ Provoz DC ADRA ČB
Jihočeský kraj	▪ 40.000,- Kč	▪ Panel NNO
ASI – Adventist-Laymen's services & Industries	▪ 30.000,- Kč	▪ Dobrovolníci v sociálních a zdravotních zařízeních
Nadace Taťány Kuchařové – Krása pomoci	▪ 91 570,- Kč	▪ Dobrovolnická činnost na Třeboňsku
Město Třeboň	▪ 15 000,- Kč	▪ Dobrovolnictví na Třeboňsku
	▪	▪
	▪	▪
	▪	▪
	▪	▪
	▪	▪

## (2) FINANČNÍ DARY 2012 – PŘÍSPĚVEK NA ČINNOST DC

Dárcovská skupina	Detaily
Anonymní dárci	▪ 17 000,- Kč
Studentky TF JCU	▪ 3 126,- Kč
Bauhaus – veřejná sbírka – kasička	▪ 6 577,- Kč
	▪
	▪
	▪

## (3) VĚCNÉ DARY 2012

Subjekt	Detaily
V+J OBUV ŠTĚPÁNOVICE	▪ 200 párů pánské obuvi
	▪
	▪
	▪



## PLÁN ČINNOSTI NA 04/2012

- Název akce:** Prodejní výstava výrobků v DS Třeboň  
**Datum:** 3. dubna 2012  
**Cíl:** Přijďte si nakoupit výrobky obyvatel DS Třeboň.
- Název akce:** Náborová akce dobrovolníků mezi seniory v Třeboni  
**Datum:** duben 2012  
**Cíl:** Kromě studentů budou chodit navštěvovat obyvatele DS Třeboň i aktivní seniory.
- Název akce:** Prezentace DC ADRA na Jihočeské univerzitě  
**Datum:** 10. dubna 2012  
**Cíl:** Studenti ZSF JU si poslechnou o činnosti DC ADRA Č. Budějovice.
- Název akce:** Večer pro ADRU  
**Datum:** 26. dubna 2012  
**Cíl:** V Č. Budějovicích proběhne v CK Obzor vyprávění o ADŘE, o možnostech zapojení se do pomoci u nás i v zahraničí, přítomní mohou přispět finančním darem.



### VEČER PRO ADRU

**26.4.2012 v 19:00**

**Dobrovolné vstupné** bude využito na podporu dobrovolnických aktivit v Č. Budějovicích.

**Dobrovolníci** věnují svůj čas těm, kteří jsou osamělí, na které nikdo nečeká... Společným úsilím můžeme potěšit lidi staré, nemocné, smutné a opuštěné...

**Jakým způsobem Dobrovolnické centrum**

**ADRA pomáhá potřebným, jak je vyhledává a co vše tato služba obnáší, se dozvíte prostřednictvím Jitky Chánové, vedoucí a koordinátorky dobrovolníků.**



*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.

