

### Pomáhat je normální. I vy můžete pomoci lidem kolem sebe



Dobrovolnictví u pacientů ve Fakultní nemocnici Hradec Králové v rámci programu Gabriel. Foto: Jana Karasová

Studentky Šárka a Martina z Hradce Králové hledaly na internetu práci a nakonec si místo placené brigády vybraly dobrovolnictví. Svého rozhodnutí vůbec nelitují a dnes obě pomáhají v Dobrovolnickém centru hradecké Diecézní charity. V rámci programu *Rafael na pomoc cizincům* doučují češtinu školáky původem z Ukrajiny. Nedávno je zaujal i dobrovolnický program *Gabriel*, a tak ve svém volném čase ještě docházejí za pacienty do Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

„Nevadí mi, že je to zadarmo. Naopak jsem ráda, že mohu pomáhat druhým, kteří se nemají tak dobře jako já. Když jdu třeba z doučování, tak mám vždycky radost, že jsme zase udělali nějaké pokroky v češtině,“ říká dobrovolnice Šárka, která studuje management cestovního ruchu na Univerzitě Hradec Králové. Její spolužačka a kamarádka Martina už má zkušenosti s dobrovolnictvím ze školy, kde se věnovala zahraničním studentům v rámci výměnného programu *Erasmus*.

#### Pomoc dobrovolníků vítají hlavně dlouhodobí pacienti

V nemocnici oceňují přítomnost dobrovolníků hlavně pacienti, kteří jsou tu hospitalizováni na delší dobu. Vždy záleží na jejich potřebách a momentální náladě. Někdy si dobrovolníci s nemocnými jen povídají nebo jim předčítají z knížky. Pacienti zdaleka a osamělí lidé vítají také pomoc s drobnými nákupy nebo doprovod na procházce.

„Není to lehké. Pobyt v nemocnici je náročný na psychiku, ještě k tomu, když je člověk těžce nemocný anebo nikoho nemá. A tak se tu pacientům snažíme zpříjemnit a zkrátit čas,“ vysvětluje dobrovolnice Martina. „Chodíme za nimi společně, protože je snazší navázat kontakt. Při hře se nám podařilo zapojit do hovoru skoro všechny pacienty na pokoji. Našli jsme i společné zájmy, jeden pán byl v Kazachstánu, kde jsme taky strávily čtyři měsíce,“ líčí obě studentky své postřehy z dobrovolnictví v hradecké Fakultní nemocnici.

Charitní dobrovolníky tu poznáte podle červeného trika s logem Charity a nápisem Dobrovolník. V nemocnici mají i své zázemí a zdravotní sestry na příslušném oddělení jim vždy asistují při hledání pacientů, kteří potřebují pomoc.

#### Pomáhat je normální

Dobrovolnictví se v České republice úspěšně rozvíjí a dostává se i do širšího povědomí obyvatel. Pomoc dobrovolníků nabízejí různé neziskové organizace a Diecézní charita Hradec Králové je jednou z nich. „Zatím mají o dobrovolnictví zájem více ženy, nejčastěji studenti. Naše centrum zajišťuje doučování cizinců, vysílá dobrovolníky do nemocnice, kde už jich pomáhá přes dvacet, dále také do nízkoprahových klubů pro děti a mládež. Zprostředkováváme i pomoc za hranicemi v rámci Evropské dobrovolné služby,“ informuje koordinátorka dobrovolníků z Diecézní charity.

„Myslím si, že pokud má člověk jen trochu volného času, tak by měl dobrovolnictví určitě zkusit. Dvě hodiny týdně není zase tolik času a člověk se pak cítí líp, když pomůže druhému,“ doporučuje dobrovolnice Šárka. „Každopádně je to v dnešní době zajímavá a cenná zkušenost i pro vlastní rozvoj,“ přidává se Martina.

**Jana Karasová**

**HLEDÁME DOBROVOLNÍKY DO VŠECH PROGRAMŮ NA POMOC CIZINCŮM, NEMOCNÝM, DĚTEM A MLÁDEŽI. STAČÍ JIM VĚNOVAT DVĚ HODINY VOLNÉHO ČASU TÝDNĚ. ZAPOJIT SE MŮŽE KAŽDÝ, BEZ OHLEDU NA VĚK.**

**Kontaktujte nás:** Dobrovolnické centrum Diecézní charity Hradec Králové, Šafaříkova 666/9 (YMCA, i.p.), Hradec Králové, email: dobrovolnici@hk.caritas.cz, tel.: 492 604 945, 731 402 295, web: [www.hk.caritas.cz/dobrovolnictvi/](http://www.hk.caritas.cz/dobrovolnictvi/), facebook: dobrovolnici.dchhk.cz.

## ■ AKTUALITY

### Pomoc pro rodiny s handicapovanými dětmi

**Kutná Hora:** Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR podpořilo projekt Oblastní charity Kutná Hora s názvem Centrum Na Sioně v oblasti preventivních aktivit na podporu rodiny. Projekt, který potrvá do 31. prosince 2015, navazuje na službu raná péče a sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi. Nabízí aktivity, které pomáhají integraci rodin s handicapovanými dětmi do společnosti. Chceme především rodiče podpořit, aby měli informace a dovednosti k řešení problémů, se kterými se setkávají při péči o své děti. Jednou z aktivit je letní pobytový kurz pro rodiny nebo setkávání rodin. Konzultace lze domluvit ve středisku (731 598 866 nebo email [ranapece.charita@kh.cz](mailto:ranapece.charita@kh.cz)). Více na [www.kh.charita.cz](http://www.kh.charita.cz).

**Daniela Sršňová**

### Víkendové vzdělávání pro pěstouny

**Jičín:** Oblastní charita Jičín ve spolupráci s Občanským sdružením Salinger připravily pro pěstouny na přechodnou dobu víkendové vzdělávací setkání. Zapojily se i Farní charity Dvůr Králové nad Labem a Litomyšl a také Dětské centrum Dvůr Králové nad Labem. Cílem těchto akcí je mimo jiné vytvořit pěstounům bezpečný prostor pro sdílení životních zkušeností. Náhradní rodiče řeší řadu náročných situací spojených s nesnadnou adaptací dítěte v rodině, projevy traumatu z minulosti apod. Vzdělávací program pro pěstouny byl zaměřen na téma Ztráty a změny v životě dítěte. Všichni účastníci setkání hodnotili pozitivně. Pro děti pěstounů byl zajištěn program vedený odborníky. Více na [www.jicin.charita.cz](http://www.jicin.charita.cz).

**Kateřina Romančáková**

### Nevymýšlejší zábavu. Pomáhají dětem

**Litomyšl:** Každý týden chodí ulicemi litomyšlských sídlíšť, procházejí hřiště, parky, nádraží. Ne proto, aby vyplnili svůj volný čas. Pomáhají tam dětem a mladým lidem. Řeč je o streetworkerech. V Litomyšli pracují od loňského roku dva. Jsou v kontaktu s dětmi a mládeží na ulici a nabízejí jim různé možnosti, jak trávit volný čas. Tyto aktivity jsou prostředkem k navázání důvěry a hledání řešení těžkostí, se kterými se tito mladí lidé setkávají, často ne úplně vlastní vinou. Projekt terénní práce a péče o neorganizovanou mládež realizuje Farní charita Litomyšl, podporuje jej Město Litomyšl a další partneři jako nadační fond Albert. Více na [www.litomysl.charita.cz](http://www.litomysl.charita.cz).

**Martina Soukupová**

### Pohádkový les

**Dvůr Králové nad Labem:** Farní charita ve Dvoře Králové nad Labem uspořádala 23. května již 10. ročník pohádkového putování lesem. Na startu se děti dozvěděly, že mají v tomto jubilejním roce možnost otevřít truhlu s pokladem, pokud projdou deset pohádek, splní úkoly a získají klíče. Na stanovištích je čekala např. Popelka, Bajaja, Červená Karkulka a další postavy. Počasí přálo a mohli jsme tak rodinám s dětmi nabídnout příjemné sobotní odpoledne. Zapojili se pracovníci i klienti Charity, farnost, skauti a další dobrovolníci. Pořádající charitní Klub Labyrint pomáhá rodinám s dětmi v sociální tísní. Poskytuje jim poradenství, doučování, zájmové aktivity a další pomoc. **Projekt je financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu.** Více také na [www.dk.charita.cz](http://www.dk.charita.cz).

**Adéla Bopková**

### Svatoanenské zahradní slavnosti aneb Slavnosti bez bariér

**25. 7. od 10.00, Domov sv. Josefa v Žirči u Dvora Králové nad Labem.** Tradiční benefice začne poutní mší svatou v kostele sv. Anny za účasti biskupa Jana Vokála. V programu vystoupí Ivana Jirešová, David Šír alias Felix Holzmann, pantomima Na smetáku, Marcela Březinová, Klapeťo a další (v parku). Lidová muzika Šmikuranda, loutkové pohádky, kouzelník a další program pro děti (na nádvoří). Michal Hromek Consort, Lukáš Pelc a Václav Uhlíř – zvonkohra (v kostele). Doprovodný program: žonglování, jízda na ponících, skákací hrad, malování na obličej, ochutnávka sirupů, Den otevřených dveří v Domově, jarmark lidových řemesel a chráněných dílen. Výtěžek z letošních slavností je určen na pořízení celoplošného transportního zařízení nových pokojů pro nemocné roztroušenou sklerózou. Akce se koná za podpory Královéhradeckého kraje a Města Dvůr Králové nad Labem. Záštitu převzal předseda KDU-ČSL a místopředseda vlády MVDr. Pavel Bělobrádek. Více na [www.domovsvatehojosefa.cz](http://www.domovsvatehojosefa.cz).

**Jana Karasová**