



# Dobré zprávy:

Časopis Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové ročník 3 (2011) : č. 1 – březen



## 2011: Rok dobrovolnictví

*Jak už napovídá titulěk, letošní rok je rokem dobrovolnictví. Když budeme přesní, tak „Evropským rokem dobrovolných činností na podporu aktivního občanství“. Rozhodnutí o tom přijala vloni v listopadu Rada ministrů EU zodpovědných za kulturu a Česká republika – stejně jako další členské státy EU – je jím vázána. Co to znamená?*

*Znamená to, že jak celá Evropská Unie, tak její jednotlivé státy a místní, stejně jako regionální, orgány se zaměří na čtyři cíle, které byly pro rok 2011 vytknuty:*

*Za prvé, budou vytvářet příznivé prostředí pro dobrovolnické činnosti, aby dobrovolnictví zakotvilo ve společnosti jako nedílná součást občanské účasti na řešení otázek společného zájmu. Pokud tomu brání nějaké překážky, byl nastolen úkol je odstraňovat a překonávat.*

*Za druhé by se letos mělo organizátorům dobrovolnických činností umožnit, aby zlepšovali kvalitu své práce, aby zaváděli nové druhy dobrovolnictví, aby navazovali kontakty a spolupráci v rámci občanské společnosti i mezi občanskou společností a dalšími oblastmi v rámci Evropské unie.*

*Cíl třetí – je třeba zlepšit obecné povědomí o hodnotě a významu dobrovolnictví. Mělo by se stát zřejmé, že dobrovolné činnosti občanů přispívají k harmonickému rozvoji společnosti a k její sociální soudržnosti.*

*Naplnění předchozího bodu pomůže čtvrtý vytčený cíl – oceňovat a uznávat dobrovolné činnosti. To znamená pracovat na tom, aby se o nich ve veřejnosti vědělo, aby je politikové, občanské společnosti, veřejné instituce a zaměstnavatelé uznávali a oceňovali.*

*Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové má k dobrovolnictví hodně blízko. Vždyť už v jeho názvu je slovo „dobrovolnictví“ jakožto složenina vzniklá ze sousloví „dobrá vůle“ obsaženo! A právě dobrovolnictví je věnováno letošní první číslo Dobrých zpráv. Nejen kvůli tomu, že letošní rok je dobrovolnickým činnostem zasvěcen, ale protože s dobrovolníky VDV úspěšně spolupracuje už řadu let. Jejich práce si váží, oceňuje ji v rámci každoročně udělené Ceny Olgy Havlové, svého dobrovolníka Pavla Cindra navrhl VDV v roce 2009 na Cenu společnosti VIA Bona. Dobrovolníkům jsme věnovali také celé prosincové číslo časopisu v předloňském roce 2009. Objevila se v něm jména a skutky dobrovolníků současných i těch, kteří nadací prošli za dvě desetiletí její činnosti. Toto číslo časopisu, které právě otevíráte, je zaměřeno na dobrovolnictví z jiného úhlu pohledu: ukazuje jeho možnosti v oblasti, kterou byste možná nečekali – ve sportu. O tom, že také sportem lze přispívat dobré věci, se dočtete na následujících stránkách. Přejeme vám příjemné čtení.*

Irena Šatavová

## Z obsahu...



**Rozhovor**  
s Monikou Granja,  
manažerkou projektů  
a PR ve VDV,  
o dobrovolnictví



**Běžci dobré vůle**  
běží dál a je jich stále  
víc



**Rozhovor**  
s běžcem dobré  
vůle Lubošem Kušným



**Odskáčeme si to za Vás**  
je projekt, který právě  
startuje



**Představujeme vám**  
Elišku Freudlovou,  
dobrovolnici a  
koordinátorku projektů



**Okénko obdarovaných**  
představuje příběh  
malého Kryštůfka



# Být dobrovolníkem je (v cizině) normální

## Rozhovor s Monikou Granja

Dobrovolnická práce je jedním z pilířů neziskových organizací. „Stejně jako je důležité, aby nadace měla individuální a firemní dárcce, jež ji podporují, je neméně významné mít také dobrovolníky ochotné věnovat nadaci svůj čas a hlavně svoje znalosti,“ tvrdí Monika Granja, manažerka projektů a PR ve Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové (VDV). „Všichni víme, jak jsou dneska lidské zdroje drahé. Z tohoto pohledu je dobrovolnictví určitou formou finanční výpomoci, kterou lze vyčíslit jako přínos nadaci,“ dodává a společně se pouštíme do hovoru na téma dobrovolnictví.

### ● Má VDV svoje dobrovolníky?

Ano, má. A dobrou zprávou je, že jich máme hodně.

### ● Kolik je to „hodně“?

Na to nelze jednoduše odpovědět, protože máme několik druhů dobrovolníků. Těch, s nimiž spolupracujeme dlouhodobě, je deset až patnáct. Potom k nám přicházejí dobrovolníci na konkrétní akce a jejich počet kolísá mezi pěti a deseti. A před dvěma roky u nás vznikl úplně nový druh dobrovolníků, kteří nám pomáhají sportem. Jsou to běžci dobré vůle, kteří v běžeckém seriálu Prague International Marathon (PIM) běží pro VDV a finanční prostředky, které tímto způsobem získají, putují na naši veřejnou sbírku Dobra není nikdy dost.

### ● Je to jakási forma outsouringu, kdy nadace získává z vnějšího prostředí odborníky na specifické činnosti, které potřebuje zajistit?

Přesně tak. Kdybychom tyto dobrovolníky neměli, buď bychom museli najímat nové zaměstnance, což je finančně nákladné, anebo bychom nemohli určité aktivity rozvíjet.

### ● A co nárazoví dobrovolníci?

Ti nám pomáhají jednorázově, třeba při udělení Ceny Olgy Havlové. Vloni jsme je využili při vernisáži fotografií paní Olgy Havlové či při Bambiriádě, kde připravovali soutěže pro děti a seznamovali je s VDV, hodně nám pomáhají při kampaních. Například u projektu Kroky k integraci pro

nás před dvěma roky natočili a vyrobili televizní spot, stejně jako letos u kampaně Odskáčeme si to za vás. A to včetně hudby a všech dalších souvisejících prací.

### ● Zmínila jste novou formu dobrovolnictví – sport. Můžete to trochu vysvětlit?

Nápad zapojit do maratónu individuální běžce, kteří poběží jako „běžci dobré vůle“ závod za VDV a jejichž sponzoři přispějí na konto VDV, přišel od Jana Freudla. Sám jako běžec maratónu věděl, že tento model úspěšně funguje ve Velké Británii, a přenesl ho k nám. V září 2009 běžel Jan Freudl Tesco běh za VDV a my jsme díky němu získali 5000 korun. Vloni se počet běžců dobré vůle rozrostl a projekt vynesl – 125 tisíc korun! (Více o projektu na str. 5)

## *Tři druhy dobrovolníků ve VDV*

### ● Jaký druh činnosti u vás vykonávají dobrovolníci, s nimiž spolupracujete dlouhodobě?

U těchto lidí využíváme jejich odborné znalosti a zkušenosti – uplatní se u nás například v marketingu, v Public Relations, při provádění grafických prací či správě webových stránek, při moderování našich akcí... Spolupráce s nimi je pro nás velkou výhodou, neboť dobrovolníci nás a naši činnost znají. Vědí dopředu, kdy v roce připravujeme jaké akce či kampaně, a mohou si na ně rezervovat svůj čas. Jde o ideální kombinaci, jak dobrovolnictví využít.



Monika Granja (vlevo) s běžkyní dobré vůle Pavlínou Folovskou, manažerkou společenské odpovědnosti ČSOB

Foto: Jan Freudl

Irena Šatavová



## Být dobrovolníkem je (v cizině) normální

### pokračování rozhovoru s Monikou Granja

#### Dobrovolníci pod drobnohledem

##### ● Jakými cestami se k vám dobrovolníci dostávají?

Často se nám ozývají sami – přes facebook či webové stránky, prostřednictvím přátel a podobně. Hodně nám pomáhá už zmíněný projekt Běžci dobré vůle, který zviditelňuje naši činnost. Stává se také, že impuls vychází od nás, neboli že jsme to my, kdo pro určité konkrétní projekty záměrně vyhledává odborníka, jenž by pro nás specifickou službu či práci udělal zdarma. Někdy se nám s vytipovanou firmou nepodaří navázat spolupráci, ale najde se v ní jednotlivec – nadšenec, který je ochotný věnovat se nám ve svém volném čase. Funguje to i obráceně: grafik Pavel Bauer nám pomáhal po večerech jako dobrovolník a postupně do toho zapojil celou firmu, která nám dnes poskytuje zdarma svoje služby.

##### ● Mají lidé ochotní věnovat se dobrovolnictví nějaký společný znak?

Jsou to různí lidé a jde spíše o to, zda jim máme co nabídnout, zda najdeme společný zájem. Ozývají se nám často mladí lidé, studenti, kteří sami nevědí, jak by nadací mohli



Monika Granja s dobrovolníkem Maccianim, který fotografoval Jana Krédla a Jana Odehna na pražském Petříně / Foto: Otakar Macák

„*Mezi pracovníky neziskových organizací a jejich dobrovolníky funguje cosi jako zpětná vazba – tito lidé pracují z nadšení, jsou pozitivně naladěni a mají radost, že pro nadace mohou něco udělat. A to se přelévá na nás a dobíjí nás to, čerpáme z toho energii a je to účinný prostředek proti syndromu vyhoření.*“

pomoci, zjišťují, co děláme a jaký druh dobrovolnictví nabízíme. V těchto případech – pokud zrovna nepořádáme nějakou akci, kde by nám mohli pomáhat například jako asistenti či hostesky – obtížněji hledáme společnou řeč. Naopak se nám velice osvědčilo, když dobrovolník sám ví, co by pro nás rád dělal. Potom je mnohem snadnější hledat společnou cestu.

##### ● Jaká je motivace dobrovolníků?

To je velice individuální. Samozřejmě tím prvotním, co k nám dobrovolníky přivádí, je snaha nám pomoci. Zároveň však řada z nich hledá inspiraci pro svou vlastní profesi. Uvedu příklad jednoho pana fotografa, který se k nám nedávno přihlásil s tím, že hledá nové cesty, jak zlepšovat svoje profesionální fotografie. U VDV viděl, že neděláme standardní věci, v něčem že je náš přístup odlišný, a to se pro něj stalo inspirací. Další větší skupinu našich dobrovolníků tvoří maminky na mateřské dovolené, pro které



Zleva dobrovolnice Eliška Freudlová s Monikou Granja a Jitkou Horákovou ve stánku VDV na Marathon Sport Expo 2010  
Autor: Jan Freudl



Dobrovolníci VDV a "gladiátoři" Jan Krédl (vlevo) a Jan Odehna při natáčení spotu ke kampani Odskačeme si to za Vás!  
Autor: Otakar Macák





## Být dobrovolníkem je (v cizině) normální pokračování rozhovoru s Monikou Granja

dobrovolnictví představuje částečný návrat k jejich profesnímu životu a umožňuje jim kontakt s lidmi vně rodiny.

● **Je nezpochybnitelné, že dobrovolníci jsou pro nadaci přínosem. Zároveň ale platí, že se o ně musíte starat, věnovat jim čas a energii, kontrolovat jejich práci. Jak moc je to zatěžující?**

Jistěže to zabere určitý čas zaměstnanců nadace, ale stává se také, že tito dobrovolníci se začnou sami starat o další dobrovolníky, a tím nám to ulehčí. Například Eliška Freudlová (viz str. 8 – pozn. red.) přišla do VDV jako dobrovolnice, že pomůže připravit projekt Běžci dobré vůle. No a dneska už sama – stále dobrovolně – koordinuje celý projekt a další na něj navázané dobrovolníky. V této souvislosti bych chtěla zdůraznit, že mezi pracovníky nadace a dobrovolníky funguje cosi jako zpětná vazba – tito lidé pracují z nadšením, jsou pozitivně naladěni a mají radost, že pro nadaci mohou něco udělat. A to se přelévá na nás a dobývá nás to, čerpáme z toho energii a je to účinný prostředek proti syndromu vyhoření. Já osobně s nimi spolupracuji moc ráda a vím, že práci ve vztahu k nim nesmím odkládat a že ji musím udělat dobře, aby zůstali motivovaní.

● **Kdo je ve VDV nestarším dobrovolníkem?**

Nejspíš paní Marie Prauzová, která s nadací spolupracuje od roku 1990, tedy více než dvacet let. Zpočátku vypomáhala jako dobrovolnice s korespondencí, později začala pracovat pro VDV na plný úvazek – překládala, starala se o agendu spojenou s vozíky pro zdravotně postižené, pořádala

Vlaky dobré vůle pro děti z dětských domovů a sociálních ústavů. Když v roce 2000 odešla do důchodu, pokračovala v práci pro VDV dále jako dobrovolnice. Například vloni na udílení ceny Olgy Havlové tlumočila pro zahraniční účastníky tohoto slavnostního večera. Dlouhodobě s námi spolupracuje také pan Pavel Cindr, který už od roku 1999 dává grafickou podobu našim publikacím, výročním zprávám, novoročenkám, plakátům a dalším tiskovinám – a to vše bez nároku na honorář. Za toto partnerství získal Cenu VIA Bona.

### Dobrovolnictví v České republice

● **Zatím jsme hovořili o dobrovolnicích v nadaci VDV. Jak to s nimi vypadá obecně v Česku?**

V ČR se dobrovolnictví teprve buduje – lidi zatím ještě příliš nenapadá, že by mohli sami od sebe začít nějaké neziskové organizaci dobrovolně pomáhat. V zahraničí je to běžné, tamní neziskové organizace standardně pracují s dobrovolníky a opak je výjimkou. Být dobrovolníkem v cizině je prostě normální.

● **Kdy se to stane normální věcí i u nás? Kdo by v tom měl něco udělat?**

Musí se o to usilovat především samotné neziskové organizace. Měly by mít dobré příklady, na nichž okolí ukáže, že pracovat jako dobrovolník je přínosné nejen pro nadaci, ale i pro samotné dobrovolníky, že

”*Důležité je k dobrovolnictví vychovávat mladé lidi, vlastně už i malé děti. Je to úkol pro školy a hlavně pro rodiče, aby s dětmi o dobrovolnictví hovořili, ukazovali jim dobré příklady a vedli je k tomu, že i děti mají možnost vykonávat určité jednoduché činnosti.*“

se touto cestou mohou sami zlepšovat ve své profesi. Důležité je také k dobrovolnictví vychovávat mladé lidi, vlastně už i malé děti. Je to úkol pro školy a hlavně pro rodiče, aby s dětmi o dobrovolnictví hovořili, ukazovali jim dobré příklady a vedli je k tomu, že i děti mají možnost vykonávat určité jednoduché činnosti, byť se dobrovolníky mohou stát až po dovršení věku patnácti let. Například moje dcera se mnou občas chodí do nadace, různě pomáhá s tím, co může udělat a co je potřeba, a nakonec ji to pohltilo natolik, že ve škole se spolužáky připravuje plakáty o neziskových organizacích.

● **Zapojují se do dobrovolnictví i firmy?**

Ano, to je prvek charakteristický pro Českou republiku, neboť firmy vedou ke společenské odpovědnosti svoje pracovníky a umožňují jim pracovat v rámci jejich pracovní doby pro různé neziskové organizace. Tento trend k nám přinesly velké mezinárodní korporace, které vypracovávají různé projekty, v jejichž rámci jdou jejich zaměstnanci pomáhat nadacím jeden či dva dny v roce. Na rozdíl od dobrovolnictví, s nímž se setkáváme u nás ve VDV, neposkytují tito dobrovolníci neziskovým organizacím svoje odborné znalosti, ale pomáhají jim obecnou prací, například úklidem v hospici a podobně.

● **Myslíte, že rok 2011 bude pro dobrovolnictví v Česku rokem příznivým?**

Měl by být, a nejenom pro Českou republiku. Evropská unie ho totiž vyhlásila rokem dobrovolnictví. U nás by mělo osvětlu v tomto smyslu přinést Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které je pověřeno kampaní zaměřenou právě na dobrovolnickou práci.

● **Děkujeme za rozhovor.**



Dobrovolník Pavel Cindr přebírá Cenu VIA Bona za dlouhodobé partnerství a pomoc VDV Foto: archiv VDV



Monika Granja s dcerou Karolínou ve stánku VDV na Bambiríádě Foto: Otakar Macák



# Dobře rozběhnutý projekt: Běžci dobré vůle

*Prvním běžcem dobré vůle byl Jan Freudl, který v roce 2009 běžel za VDV desetikilometrový závod TESCO GRAND PRIX 2009. Byl onou pověstnou jiskřičkou, která zažehla oheň, jenž se v následujících letech rozhořel plnou silou: vloni už běželo za VDV kolem stovky běžců a „vyběhali“ pro veřejnou sbírku Dobra není nikdy dost více než 125 tisíc korun. A letos projekt Běžci dobré vůle dále košatí...*

## První velvyslanec dobré vůle

K VDV přivedla Jana Freudla náhoda – maminka jeho manželky pracuje ve VDV jako ekonomka. A protože Honza viděl, jak je současná doba pro neziskové organizace tvrdá a sponzorů ubývá, napadlo ho, že by bylo dobré – a možné – vybudovat síť drobných dárců, kteří by tento propad vyrovnali. „Tu síť by mohli tvořit běžci dobré vůle, kteří se budou účastnit různých běžeckých soutěží a budou šířit myšlenku vzájemné pomoci,“ přišel Honza s nápadem, který viděl úspěšně se rozvíjet ve Velké Británii. „Spousta kapek dělá déšť,“ řekl si, a hned se do toho pustil.

Začal trénovat a se svými kamarády a kolegy v práci se vsadil, že v září 2009 uběhne Tesco běh na 10 km v čase pod 48 minut. Když sázku vyhraje, pošlou kamarádi předem dohodnutou finanční částku VDV; když ne, poskytne ji on sám. Celý projekt spustil ve spolupráci s VDV čtrnáct dní před vlastním závodem a o to víc ho překvapil obrovský zájem lidí. „Z osloveného okruhu reagovali vstřícně téměř všichni a na konto VDV bylo vybráno 4950 korun (dodejme, že



Volkswagen Marathon Praha 2010

Foto: Otakar Macák

Honza sázku vyhrál). To ho samozřejmě motivovalo, aby v nastoupené cestě pokračoval, a tak se začal připravovat na pražský maraton, jenž pořádá spolu s dalšími běžeckými závody Prague International Marathon (PIM).

## Pomoc těm, kdo sami běžet nemohou

V roce 2010 se projekt Běžci dobré vůle dále rozvíjel: za VDV začalo běhat více běžců-jednotlivců a do projektu Běh dobré vůle se zapojily i firmy. VDV se také dohodl na výhodnější spolupráci s PIM, aby získávání finančních prostředků z Běhu dobré vůle bylo méně administrativně náročné. Běžci dobré vůle získávali zpočátku finanční prostředky pro VDV tým, že si na závod zakoupili tričko s logem nadace, aby bylo na první pohled zřejmé, že jsou velvyslanci VDV. To byl jejich osobní příspěvek do sbírky Dobra není nikdy dost. Současně běžci dobré vůle sponzorovali jejich kamarádi či rodiny, např. za každý uběhnutý kilometr jim zaplatili určitou částku – a takto získané prostředky pak běžci věnovali do sbírky Dobra není nikdy dost, kde byly použity na nákup kompenzačních pomůcek pro handicapované děti a dospělé. Tedy pro ty, kdo sami běhat nemohou...

## Dobrovolnický program ČSOB

ČSOB se zapojila do projektu Běžci dobré vůle v roce 2010. Svými zaměstnancům se snaží v rámci dobrovolnického programu Pomáháme společně poskytnout co nejvíce příležitostí, jak se zapojit do charitativní pomoci. „Být Běžcem dobré vůle byla právě jednou z nich. Chtěli jsme zaměstnance podpořit v myšlence běžet nejen pro vlastní radost, ale i pro dobrou věc,“ vysvětluje manažerka společenské odpovědnosti ČSOB Pavlína Folovská. A protože ČSOB je dlouholetým partnerem VDV a navíc ráda podporuje projekty, se kterými přijdou sami zaměstnanci a do kterých vkládají svoji vlastní energii, rozhodlo se vedení banky darovat VDV stejnou částku, jakou zaplatí její zaměstnanci za registraci do závodů PIM.

Na centrále banky v pražských Radlicích se utvořila zprvu malá skupinka běžců, kteří spolu začali pravidelně trénovat. Časem se k nim přidávali další kolegové, běhat začali i zaměstnanci z pražských poboček ČSOB a z regionů. Nakonec se jich vloni zúčastnilo ½ maratónu 44 (18 žen a 26 mužů) a na startu maratónu se sešlo 19 zaměstnanců banky (3 ženy a 16 mužů). Někteří běželi ▶

Irena Šatavová





## Běžci dobré vůle

celou trať sami nebo jako tým (4 běžci a každý běží celou trasu), jiní si ji rozdělili v rámci štafetového běhu. Na konto Dobra není nikdy dost přišlo vloni díky běžcům-dobrovolníkům z ČSOB celkem 81 440 korun. Částka, která se rovnala zaplacenému startovnímu a kterou dle dohody převedla do sbírky ČSOB.

### Pouštěj chléb po vodě, vrátí se ti dveřmi

Nezapomínejme ani na jednotlivce, kteří vloni běželi (půl)maratónové tratě po boku zaměstnanců ČSOB. Bylo jich celkem 13 a jedním z nich je například čtyřiatřicetiletý Martin Ševčík. Vloni běžel za VDV všechny běhy pořádané pod hlavičkou PIM. „Zlepšil jsem si osobní rekord, ale ne tolik, kolik bych si přál. Letos by to mělo být lepší,“ říká Martin Ševčík, jenž se chystá na jaře běžet půlmaratón i klasický maratón. Sponzory, kteří by za něj přispěli do sbírky Dobra není nikdy dost, v roce 2010 neměl, a tak přispíval sám za sebe. Na konto VDV daroval tisíc korun za každý z maratónů a další tisícovku za zlepšení osobního rekordu v obou z nich, takže celkem 4 tisíce korun. Nejde ale jenom o peníze. „Běh pro charitu беру jako propagaci samotné nadace,“ říká. „Například díky spolupráci s Běžeckou školou Miloše Škorpila mohou ostatní o Běhu dobré vůle informovat a třeba je i přimět něco darovat. Považuji za přirozené, že nepracuji jen pro sebe, ale taky pro ostatní – můj životním heslem je: Pouštěj chléb po vodě, vrátí se ti dveřmi. V letošním roce zkusím o VDV více psát a přimět nějakou sázkou či soutěží své okolí, aby na konto Dobré vůle není nikdy dost přispěli.“

Také Jan Kykal vloni běžel pražský maratón a půlmaratón a zasloužil se o to, že na konto VDV přibyly 2 tisíce korun. I letos se chystá na oba závody a snaží se k běhu zlákat další své kamarády, což se mu prý daří, takže VDV získá další běžce-dobrovolníky. „Tuto skvělou myšlenku rád podpořím. Běhání je výzvou a pomáhá člověku překonávat překážky nejen na trati, ale i v každodenním životě. Závody v Praze mě motivují vzhledem k divácké podpoře a k možnosti projít si krásy Prahy bez výfukových plynů. Snad tra-



Běžci dobré vůle z ČSOB na Hervis ½Marathonu Praha 2010

Foto: Zdeněk Chrapek

sa povede co nejvíce centrem města! Těším se na novinky, které pro nás pořadatelé v letošním roce připraví,“ říká Jan Kykal.

### Pět letošních novinek

Zdálo by se, že projekt Běžci dobré vůle v roce 2010 kulminoval, ale není tomu tak. Letos nadále pokračuje ve vzestupném trendu, přináší další novinky a dosahuje dalších svých „vrcholů“.

Tou první novinkou je, že do projektu vstoupil další firemní partner – ING – jehož zaměstnanci vytvořili firemní štafetu běžčích za VDV. Druhá dobrá zpráva přichází z ČSOB, kde vzrostl počet zaměstnanců, kteří se rozhodli běžet v barvách VDV. Na Hervis ½ maratón 2. dubna 2011 se jich přihlásilo 97, na Volkswagen maratón 8. května 52 zaměstnanců. Kromě toho banka zvýšila svoji podporu projektu Běžci dobré vůle tím, že nejenže na konto veřejné sbírky převede částku rovnající se startovnímu, ale navíc toto startovní za své zaměstnance ještě zaplatí.

Další nápad se zrodil u samotných běžců – běžet pro dobrou věc se rozhodli

zaměstnanci ČSOB i v zimě, a to na lyžích. Druhou lednovou neděli se patnáct z nich zúčastnilo 44. závodu Jizerské padesátky a díky nim doputovalo na konto veřejné sbírky Dobra není nikdy dost 22,5 tis. korun. Jmenujme nejrychlejšího běžce z banky, Martina Kosobuda, výkonného ředitele ČSOB Private Banking, jenž byl iniciátorem celé akce a závod dokončil v čase 3 hodiny a 14 minut.

Čtvrtá novinka byla už vlastně dohodnutá s PIM vloni v říjnu, ale letos dojde na její realizaci. Zjednoduší se způsob, kterým VDV získá finanční prostředky z registrace (startovního) na konto sbírky Dobra není nikdy dost. Za běžce, kteří se do závodů PIM zaregistrují pod hlavičkou VDV, poputuje 20 – 30 % z registračního poplatku přímo na konto veřejné sbírky. (Za registraci platí závodníci 800 – 1100 korun v závislosti na čase, kdy se do závodů přihlásí – pozn. red.).

A na konec pátou letošní novinkou je to, že z podhoubí běžců dobré vůle se zrodili skokani dobré vůle. O tom ale už více v samostatném článku na str. 9. ●



# „Běžet musí tělo i hlava“

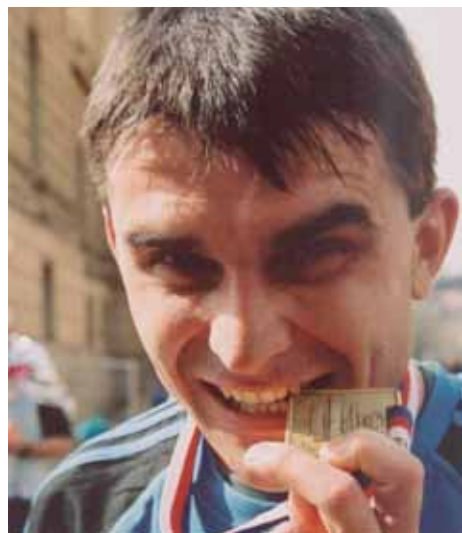
## Rozhovor s běžcem dobré vůle Lubošem Kušnírem

Luboš Kušník pracuje v ČSOB v úseku privátního bankovníctvím. Vloni běžel pražský půlmaratón jako jeden z běžců dobré vůle, letos se na něj chystá opět. A nebude sám – pro tento běh získal řadu svých kolegů, kteří se objeví na startu dubnového půlmaratónu.



### ● Jak jste se dostal k běhání?

Běhání jsem se nikdy příliš nevěnoval. Jako většina českých kluků jsem hrál fotbal. Ale švagr mé tehdejší přítelkyně (nynější manželky) běhal maratóny a já jsem tak nějak podvědomě tušil, že bych s ním mohl být srovnáván. To tušení se sice časem ukázalo být liché, nicméně jsem si řekl: „Jdu do toho a jednou ho chci předběhnout!“



### ● Kdy jste si to řekl?

V roce 2004. Tehdy jsem dostal jako vysokoškolák příležitost strávit jeden semestr na výměnném pobytu v Mexiku na tamní soukromé univerzitě Tecnológico de Monterrey, kde jsem si připadal jako v seriálu Beverly Hills. Kampus byl nádherně vybavený včetně perfektní tělocvičny, kde jsem začal trénovat na běžícím pásu s tím, že za rok, tedy v roce 2005, bych to mohl na pražském maratónu zkusit.

### ● A zkusil jste?

Zkusil a paradoxně jsem zaběhl svůj zatím nejlepší čas – 3 hodiny a 20 minut.

### ● Předstihnul jste svého švagra?

V tom je „střídavě oblačno“ – někdy je lepší on, jindy já. V čem jsem ho zatím nepřekonal, to je zaběhnutí maratónu v čase kratším než tři hodiny. Láká mě to, ale zatím nepřišel ten správný impuls, abych se do toho skutečně vrhnul.

### ● Jak trénujete?

Snažím se běhat alespoň dvakrát týdně. Možná by to chtělo trénovat častěji, ale před rokem a půl jsem se stal otcem, takže času mám málo. Běhám z Černošic do Dobříchovic podél řeky tam a zpět, celkem zhruba 14 kilometrů. Je to klidné místo, nejezdí tam auta a člověk se může na běh soustředit.

### ● Stačí tato dávka na pokoření 42kilometrového maratónu?

Jednou jsem slyšel rozhovor s africkým maratónským běžcem, který říkal, že v rámci přípravy neběhá úseky dlouhé 42 kilometrů. Tréninková dávka, aby závodník postupně připravil své tělo na finální zátěž, stačí kolem dvaceti kilometrů. V případě profesionálů samozřejmě jde o vícefázové denní tréninky.

### ● Přidáváte k běhu další tréninky?

V mém případě se bavíme jenom o běhu, i když přiznávám, že taková posilovna by nebyla od věci.

### ● A co psychická příprava?

Když závodíte, tak musí běžet tělo i hlava. U mě zatím běží jenom tělo, alespoň v případě celého maratónu. Při půlmaratónu

to ještě může vyjít, že to na začátku rozpálíte, a přesto vydržíte se silami až do konce. U tratě dlouhé 42 kilometrů to nejde. Když to hlava nepohlídá, můžete běžet prvních třicet kilometrů v jakési euforii, že vám terén, počasí i spoluběžec, s nímž se střídáte, perfektně vyhovují, a neuvědomíte si, že tohle tempo nelze vydržet po celý maratón. Už se mi stalo, že jsem posledních dvanáct kilometrů musel dojít, abych závod vůbec dokončil.

### ● Jak se trénuje hlava?

Svoji roli hraje pravidelnost v běhu. Nechat hlavu, ať poznává tělo a ať ví, jak reaguje na různé zátěže. Co se týče závodu, je dobré poprvé běžet s někým, kdo už je zkušenější. Pomáhá rovněž, když si člověk stanoví určité konkrétní, nikoliv příliš ambiciózní cíle a drží se jich. Nepřestřelí. Od začátku se soustředí na každý kilometr, neupíná se na konečný cíl. Teprve když člověk ke konci závodu cítí, že v sobě tu sílu má, tak může ještě přidat.

### ● Jaký cíl si kladete pro letošní maratón 2011? Chcete pokořit tu tříhodinovou hranici?

Musel bych se zlepšit alespoň o 21 minut, jenže to by znamenalo stáhnout čas na jednom kilometru o půl minuty. A to bez pořádné přípravy nelze. Já jsem si stanovil jinou metu: vloni se nás za ČSOB Private Banking zúčastnilo dubnového půlmaratónu čtrnáct, pro letošek jsem si přál, aby nás bylo dvacet. A nyní (polovina února – pozn. red.) už máme přihlášených 22 běžců – čtyři štafety a šest jednotlivců. Tomu jsem velmi rád a přemýšlím o tom, jak své kolegy, zejména nováčky, podpořit, aby měli z běhu dobrý pocit. Možná poběžíme určitý úsek společně. ●

Irena Šatavová



## Eliška Freudlová

dobrovolnice, koordinátorka projektů Běžci dobré vůle a Odskáčeme si to za Vás



Na první pohled působí velmi křehce. Je drobná, štíhlá a elegantní. Přesto se v ní skrývá neskutečná síla a odhodlání. Byla to právě ona, kdo před dvěma lety inicioval projekt Běžci dobré vůle. „Byli jsme s manželem v Londýně, když se tam běžel maratón, a všiml jsem si, že téměř každý běžec reprezentuje určitou charitativní organizaci,“ vysvětluje, co jí k tomu vedlo. Běžci nejenže daný projekt reprezentovali, ale díky svému výkonu a podpoře dalších pro něj získávali finance. Oba tahle myšlenka nadchla. Když se vrátili, začala ihned vyhledávat informace, zda se něco podobného koná i u nás, a narazila na Prague International Marathon (PIM). Proč si pro projekt zvolila VDV, bylo jednoduché. „Pracuje zde moje maminka a tak vím, že peníze jdou opravdu tam, kde jsou nejvíce potřeba,“ říká. Příliš dlouho neotálela a hned začala s organizací závodů. Její manžel se v roce 2009 stal prvním oficiálním běžcem dobré vůle.

Projekt VDV Běžci dobré vůle registruje současné době 166 běžců, kteří se účastní tří závodů PIM ročně. „S organizací je mnoho práce. Jednáme s představiteli PIMu, zajišťujeme propagaci i samotnou organizaci. Největší díl práce ale vždy odvedou běžci! Neskutečně si cením jejich odhodlání a zaujetí pro věc. Jsem jim za to velmi vděčná,“ dodává.

Eliška je v soukromém životě maminkou na plný úvazek. Před rokem a půl se jim narodil syn Tomášek, a tak veškerý čas dělí mezi něj a nadaci. „Manžel mi v tomto směru vychází neuvěřitelně vstřícný, snaží se mi vždy maximálně pomoci,“ oceňuje vstřícnost svého muže. Před mateřskou dovolenou pracovala v soukromé firmě na pozici office managera a své zkušenosti nyní zúročuje. „Práce s lidmi bývá občas náročná, ale o to je zajímavější. Kromě toho se v tomto projektu angažuje spousta skvělých lidí, a proto mě to nesmírně baví,“ dodává.

Eliška Freudlová je velmi skromná. Možná si ani neuvědomuje, jaký kus práce pro nadaci odvádí. My však ano! Dala „svým“ projektům život a pečlivě se o ně stará. Toho si nesmírně ceníme a jsme opravdu rádi, že je součástí týmu VDV. ●

Zuzana Hanušová

**T**vář, se kterou se setkáváte

## Poděkování dárcům



Děkujeme ČSOB za poskytnutí daru ve výši 1,1 mil. korun na Fond vzdělání. Tento dar je určen na stipendia pro studenty středních a vysokých škol, kteří mají zdravotní nebo sociální handicap. Za šestnáct let, po které ČSOB projekt podporuje, na něj banka vynaložila téměř 20 milionů korun.



Děkujeme Janě Marii Strømsnes z Norska za poskytnutí daru ve výši 107 030 korun na jazykové kurzy anglického jazyka ve Velké Británii pro děti z dětských domovů.



Poděkování patří společnosti ČSOB ASSET MANAGEMENT, a. s., za poskytnutí daru ve výši 200 tis. korun, který bude použit na jazykový kurz ve Velké Británii pro děti z dětských domovů.



Děkujeme Deutsche Freunde und Förderer der Olga Havel Stiftung a manželům Achnitzovým za poskytnutí daru ve výši 8 000 EUR na sociální projekty VDV.

● Děkujeme účastníkům charitativní aukce, kteří vydražili předměty paní Olgy Havlové: Martin Kosobud, doc. Ivan M. Havel CSc., ČSOB, JUDr. Magda Pištorová, Jana Langová, Prof. RNDr. Helena Illnerová Dr.Sc., Ing. Helena Navrátilová, Ing. Emanuel Šíp.



● Děkujeme těmto individuálním a firemním dárcům:

Libuše Körnerová 20 000 Kč,  
AMJ TRADE, spol. s r. o., 20 000 Kč,  
Aleš Frel 20 000 Kč,  
HERDUCA, spol. s r. o., 10 000 Kč,  
Milena Nečásková 15 000 Kč,

MUDr. Marie Oršulíková 10 000 Kč, Pavel Hrabě 10 000 Kč,  
VAKUUM PRAHA, spol. s r. o., 15 000 Kč,  
Eliška Schwarzerová 20 000 Kč, STŘECHY-PRÜHER, spol. s r. o.,  
10 000 Kč, IZOL CENTRUM-CB, s. r. o., 10 000 Kč,  
MUDr. Michaela Baráčková 25 000 Kč, Ing. Helena Kryštůfková  
5 000 Kč, Prof. Ing. Tomáš Roubíček, Dr.Sc., 15 000 Kč,  
Elsie, Kamila a Martin Kubelíkovi 30 000 Kč,  
Dr. Ivana Schmidtová 10 000 Kč, Základní škola Jince 3 807 Kč,  
GRAVITECH, s. r. o., 34 588 Kč, studenti Prague College, s. r. o.,  
3 280 Kč, Jan a Karolina Černí 4 000 Kč, Jaroslav Straka 10 000 Kč,  
Vladimír Stecher 10 000 Kč, Blanka Seidlová 20 000 Kč,  
David Türke, UNIWIN 18 350 Kč

● Děkujeme též všem pravidelným dárcům, kteří dlouhodobě podporují naše projekty.

**O**kénko dárců





# Nový projekt VDV „Odskáčeme si to za Vás!“

*Odskáčeme si to za vás! Tuhle větu nevnímejte jako dvojsmysl, ale doslova: My budeme skákat po jedné noze půlmaratón, a vy – lidi se zdravotním postižením, kteří skákat nemůžete – obdržíte z finančních prostředků, které takto získáme, invalidní vozíky, sluchadla a další potřebné zdravotní pomůcky. Zdá se to být trochu nepřehledné? Dobře, rozeberme to krok po kroku (anebo spíš skok po skoku).*



## Dva Honzové a jak to začalo

Důležité je upřesnit, kdo se v perexu skrývá pod označením „my“. Jsou to dva Honzové z Havlíčkova Brodu – Jan Odehnal (26) a Jan Krédl (25), kolegové z práce, sportovci tělem i duší a tak trochu také recesisté – baví je hecovat se navzájem a dávat si nesnadno dosažitelné sportovní cíle. Nedávno si to rozdali v triatlonu, v plánu mají 24hodinový cyklistický závod. Teď ale upínají svou mysl a všechny své síly na Hervis ½ Maraton, který se poběží v Praze 2. dubna 2011 v rámci série závodů Prague International Marathon. Tedy přesněji ostatní závodníci ho poběží a kluci se rozhodli, že ho odskáčou po jedné noze.

„Či to byl nápad?“ kroutím nevěřičně hlavou. Hlásí se k němu Honza Odehnal, který vloni běžel maratón a zaujal ho jeden ze zahraničních účastníků, který běh absolvoval – věšte nevěšte – pozadu. Celých

42 kilometrů! „Co takhle odskákat závod po jedné noze,“ napadlo ho a Honzu Krédla k tomu nemusel nijak přemlouvat. Jde se na to! I když se nakonec rozhodli ne pro maratón, ale jen půlmaratón na 21 kilometrů.

## VDV chce oslovit mladé lidi

A jak s tím souvisí VDV? Honzové poslali mail do VDV, v němž zjišťovali, zda by jim nadace pomohla najít sponzora, který je podpoří. Obávali se odmítnutí, dočkali se vstřícného přijetí. Přijďte, promysleme to, najdeme cesty – tak nějak zněla odpověď Elišky Freudlové, koordinátorky projektu Běžci dobré vůle, která nápad konzultovala s manažerkou projektů a PR Monikou Granja. Klobouk dolů – spojit takový bláznivý nápad se seriózním jménem nadace založené paní Olgou Havlovou, to chtělo odvahu. Eliška a Monika ji ale mají, a navíc projevily předvídatého ducha: „Mohla by to být věc, která podchytí mladou generaci, umožní nám představit jí VDV a vzbudit její zájem o to, co naše nadace dělá,“ vysvětlují děvčata.

## Informace o skokanech letí do světa

A tak vznikl společný projekt Odskáčeme si to za vás. VDV vytvořil pro oba skokany jejich webové stránky [www.odskacemesitozavas.cz](http://www.odskacemesitozavas.cz), založil pro ně facebook



Jan Krédl a Jan Odehnal trénují skoky na Staroměstském náměstí v Praze  
Foto: Macciani

a připravil mediální kampaň, aby se o této akci dozvědělo se nejvíce lidí. Fotografově-dobrovolníci spolupracující s VDV nafotili (zdarma!) oba Honzy koncem ledna při jejich skákání Prahou: po Karlově mostě, do schodů vedoucích na Pražský hrad a pak až na Petřín. Tady na ně už čekaly dvě desítky fanoušků, kteří přišli Honzy podpořit, a pak se propojili v jeden dlouhý lidský řetěz a absolvovali „společný velký skok“. Fotografie a informace z akce se rozletěly po internetu, objevily se v časopise VDV, v Rádiu Fajn a v dalších spolupracujících médiích. O čtrnáct dnů později přijeli Honzové do Prahy opět – tentokrát aby natočili vtipný videospot propagující jejich záměr. V kostýmech gladiátorů skákali v Divoké Šárce a filmový štáb vytvořený ze studentů-příznivců VDV točil podle připraveného scénáře. Potom šel materiál do střížny, hudebník k němu dopracoval hudbu a spot se začal šířit po internetové síti. ▶



Jan Odehnal (vlevo) a Jan Krédl se svými fanoušky na Petříně v Praze

Foto: Otakar Macák



## Odskáčeme si to za Vás!

### ► Od skákání k pomoci handicapovaným

Možná si řeknete, že je to příliš složité, že by bylo jednodušší poslat peníze na sbírku přímo a ušetřit spoustě lidí, kteří se na tom všem spolupodíleli, složité organizování a hodiny při tom strávené. Jenže – jenže všichni to dělali dobrovolně, ve svém volném čase a bez nároků na jakýkoliv honorář. Překypovali energií, která se přenesla i do spotu a fotografií a nakazila další a další mladé lidi, kteří se začali ozývat na facebooku – a akce se dostávala do povědomí širší veřejnosti. Mladí lidé byli vyzváni, aby se zúčastnili soutěže o to, co oni sami dokáží na jedné noze. Autoři desítky nejlepších videoklipů budou odměněni lákavými cenami: skákačím botami, jízdou s pilotem týmu rally Jiřím Volfem v závodním voze, tandemovým letem paraglidem s Janem Škrabálkem, digitálními fotoaparáty značky Olympus či nákupními kupóny v prodejnách Hervis sport a móda, s.r.o. Honzové pro svůj půlmaratón odskákný po jedné noze získávají stále více zájemců, kteří jim fandí a drží palce, zajímají se o to, jak pokračuje příprava skokanů a co je v projektu Odskáčeme si to za vás nového. A mohou ještě víc – mohou sami přispět na pomoc lidem se zdravotním postižením tím, že pošlou dárčovskou SMS ve tvaru: DMS VDV na číslo 87777. A tak se „bláznivý“ nápad dvou Honzů přetavuje ve finanční prostředky, které putují na konto veřejné sbírky Dobra není nikdy dost. Z nich se nakupují invalidní vozíky, sluchadla a další kompenzační pomůcky pro zdravotně handicapované a finanční pomoc putuje též k organizacím usilujícím o integraci těchto lidí do společnosti.



Skokani dobré vůle v rolích gladiátorů: Jan Krédl (vlevo) a Jan Odehnal

### Jeden skáče, druhý běží

A co mezitím dělají Janové? Trénují. Fyzičku mají dobrou – kromě běhání a jízdy na kole (to mají oba společné) Jan Odehnal hrával poloprofesionálně hokej. Jan Krédl je zase zapálený do fotbalu, navíc ho bavil i squash, který však teď „nesmí“ – všechny kontaktní sporty, kde by mohli utrpět úraz, si až do absolvování půlmaratónu přísně zakázali. Po práci vyrážejí na trénink – jeden den běhají, druhý den skáčou. „Trénovat jsme začali v říjnu 2010 – nejdřív jsme dělali dřepy, pak jsme skákali do schodů, přes švihadlo, trénovali odrazová cvičení, jako se to dělá v hokeji,“ popisuje tréninkový plán Honza Odehnal, který má na skákání „lepší“ pravou nohu. Honza Krédl naopak levou, protože je levák. Při skákání ale budou obě nohy střídát, takže musí mít ve formě obě dvě. „Dneska jsme na denní dávce buď několik kilometrů odskákat, nebo uběhnout dvacet,“ říká v polovině února Honza Krédl. Celý půlmaratón pak absolvují tím způsobem, že zatímco jeden bude skákat, druhý ho poběží – a pak se vystřídají. „Občerstvovací zastávky mají být asi po pěti kilometrech a na nich si nejspíše budeme dělat přestávky,“ předpokládá Honza Odehnal. Oproti ostatním závodníkům budou mít naši skokani nevýhodu v tom, že běžci, pokud „přestřelí“ start a nebudou mít síly na doběhnutí, mohou zbytek trasy ujít pěšky. Honzové tuto únikovou možnost nemají. Jejich cílem je, aby půlmaratón zvládli tak, že po celých 21 kilometrů bude vždy jeden z nich skákat. Jinými slovy to znamená, že si mohou udělat pouze přestávky, chůze pro ně bude tabu.



Foto: Macciani a Otakar Macák

„Odskákat to po jedné noze bude velmi náročné. Občas zařazují podobný prvek v tréninku, a proto vím, o čem mluvím. Budu určitě kluky sledovat a držet jim palce.“

**Jan Škrabálek, extrémní sportovec**

„Mám malou dceru a často hrajeme soutěže ve skákání na jedné noze, proto vím, jak těžké je delší dobu udržet sílu a rovnováhu po několik metrů. Nedovedu si to na 1/2 maratónu jako trénovaný závodník vůbec představit.“

**Jiří Volf, pilot produkčního týmu rally**

„Uběhnout 1/2 maratónu pořádně bolí a vyžaduje to poctivou přípravu. Odskákat to na jedné noze bude bolet mnohonásobně víc. Doufám, že to „neodskáče“ kyčel, koleno, hlezno, páteř nebo svaly. Oběma odvážlivcům budu moc fandit a ať už to dopadne jakkoli, ukázali, že mají dobré srdce a chtějí pomoci dobré věci. To je na tom nejkrásnější.“

**MUDr. Milan Jirásek, předseda Českého olympijského výboru**

### Je to výzva!

„Bojíte se, že to můžete nevládnout?“ ptám se zvědavě. „Nebojíme se, že bychom celou trasu na střídačku neodskákali. Strach máme jen z toho, zda se vejdemo do předepsaného časového limitu, který představují tři hodiny,“ odpovídají. Kdo v tomto skákačím tandemu vede a kdo poslouchá? „V tom se střídáme,“ říkají svorně. Nelíší se ani v odpovědi na otázku, proč se do toho pustili. „Je to výzva! A ten bezva pocit, když se třeba vracíme z tréninku a můžeme si říci: Dneska jsme to dokázali!“ Samozřejmě je těší i to, že svým úsilím napomohou dobré věci – sbírce ve prospěch potřebných. Honza Krédl má už s charitou určité zkušenosti, pravidelně přispívá na sbírku Člověka v tísní. Honza Odehnal má zase bohaté zkušenosti se svým dvouletým skákačím synkem Vítou, který doma napodobuje tátu, akorát že zatím skáče snožmo. Manželka jeho snažení komentuje slovy „Jsi blázen!“, ale je to takové to laskavé a trochu i obdivné konstatování, kterým oba skokany častují také jejich přátelé a kamarádi. Především jim ale drží palce, a to my také! ●





## „Takto si hraju, učím se a směju na své nové židličce...“

Slovy uvedenými v titulku začínal lístek s poděkováním, který jsme v prosinci 2010 obdrželi od Kryštůfka Bednaříka.

Je mu pět let a díky odhodlanosti jeho rodičů mu letošní „nadační Ježíšek“ dopomohl pořídit novou polohovací židličku.

Letos v srpnu to bude šest let, co se Petře a Renému Bednaříkovým ze Zlína od základů změnil život. Narodil se jim syn Kryštůfek. „Pocit štěstí z narození Kryštůfka šel ruku v ruce se strachem o jeho zdraví,“ začíná náš rozhovor jeho tatínek. Od narození se Kryštof potýkal s velmi vážnými zdravotními problémy a již během prvních měsíců prodělal náročnou léčbu. Lékaři u něj diagnostikovali kombinaci několika postižení, a to epileptický syndrom, hypotonii (snížení napětí svalů), oční vadu a opožděný psychomotorický vývoj. „S manželem jsme ale typy, které problémy zkouší řešit než o nich zbytečně moc přemýšlet, mluvit či stěžovat si,“ říká jeho žena Petra.

### S úsměvem se budí i usíná

V ten moment se jim život obrátil vzhůru nohama. Neměli mnoho času se s touto skutečností smířovat. Museli začít fungovat a to o tisíc procent více než kdykoli předtím. „Máme velké štěstí, protože Kryštůfek má báječné prarodiče, tetu, strejdy, sestřenice a přátele. Všichni to přijali tak, jak to je, a snaží se nám maximálně pomáhat,“ říká René. Začalo nekonečné martýrium různých vyšetření, rehabilitací a dalších metod, které Kryštůfkův vývoj stimulují. „Jsme bojovníci a Kryštůfek sám je z nás bojovníkem největším. Je to sluníčko a většinou se s úsměvem budí i usíná,“ usmívá se i Petra. Mají štěstí také na tým lékařů a odborných pracovníků, kteří se o něj starají. Nadají na ně dopustit.

Přestože mu věnují maximální péči, jeho motorické dovednosti jsou na úrovni několikaměsíčního miminka. Mentální věk odpovídá zhruba jeden a půlročnímu dítěti. „Denně rehabilitujeme pomocí Vojtovy metody a několikrát týdně ji doplňujeme i metodou Bobath,“ začíná Petra popisovat jejich denní aktivity. Chodí s Kryštofem na plavání, masáže, navštěvují canisterapii (léčebný kontakt psa a člověka), bazální stimulaci (stimulace podněty, které přispívají k obnově paměťových stop v mozku) a dokonce i akupunkturu. Snaží se dělat vše pro to, aby se Kryštůfek naučil vnímat svůj okolní svět všemi smysly a zvládnul tak základní dovednosti. „Třeba najíst se, napít, to nám připadá automatické, ale Kryštůfek se to musí teprve naučit,“ pokračuje Petra.

### Speciální zařízení jsou velmi drahá

Od minulého roku dochází Kryštůfek denně do rehabilitačního stacionáře, kde se mu dostává nejen kompletní péče od odborného personálu, ale hlavně tam našel spoustu nových kamarádů. Aby zde mohl pobývat i přes své omezené motorické dovednosti, bylo nezbytné zajistit pro něj speciální polohovací zařízení, které lze polohovat dle jeho akutního stavu a aktuálních potřeb. „Stacionář měl k dispozi-



Petra, Šimůnek, Kryštůfek a René Bednaříkovi

ci pouze křeslo určené pro děti do dvou let a jiné typy židliček, které už Kryštofovým potřebám nevyhovovaly,“ vysvětluje Petra, proč se i nám rozhodli zaslat žádost o příspěvek. „Kryštof trpí hypotonií, to je snížené napětí svalů, proto potřebuje speciální židličku, která jej udrží ve stabilní poloze. Jen díky ní se může pohybovat, hrát si, učit se na ní nebo jej na ní také krmíme. Doma ji již máme, osvědčila se, ale nebylo v našich silách ji denně přepravovat do stacionáře,“ dodává Petřin manžel.

Bylo tedy nezbytné zakoupit tuto židličku i pro stacionář. Její pořizovací cena se však pohybuje kolem 105 tisíc korun a nárok je pouze na jednu. Proto bylo nutné sehnat celou částku. Bednaříkovi oslovili několik nadací a během půl roku se jim podařilo potřebnou sumu získat a židličku od firmy Otto Bock zakoupit. „Naši náruč židlička určitě nenahradí, ale jak Kryštof roste, je manipulace s ním čím dál tím složitější,“ vysvětluje Petra s odkazem na to, jak začíná být fyzicky náročné se o Kryštůfka starat. ●



VDV se podílel na nákupu polohovací židle pro Kryštůfka částkou 5 tisíc korun

Zuzana Hanušová





# Aktuality ve Výboru dobré vůle



## Olga Havlová

Pozvánka na vernisáž výstavy fotografií k 20 letům od založení Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové  
**8. března 2011 v 16 hodin**  
Kampus MU Bohunice, Brno

**Vystoupí:**  
MUDr. Milena Černá, ředitelka Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové, Mgr. Ondřej Dostál, ředitel Mendelova muzea Masarykovy univerzity

Výstava v **Kampusu MU Bohunice probíhá od 8. března do 31. května 2011.**

### Vernisáž výstavy fotografií paní Olgy Havlové v Brně

8. března 2011 byla v Univerzitním kampusu Bohunice v Brně zahájena výstava fotografií o paní Olze Havlové. Výstavu připravil Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové ve spolupráci s Mendelovým muzeem MU. Třiatřicet archivních fotografií z průběhu činnosti VDV pořídili profesionální fotografové, například Ondřej Němec, Přemysl Fialka, Gabriela Čapková, Bohdan Holomíček či Zdeněk Chrapek. Jedná se o druhé představení této výstavy; poprvé ji mohli shlédnout návštěvníci v pražské Lucerně v rámci oslav dvacátého výročí založení VDV v roce 2010. Výstava potrvá do konce května 2011.



### Start kampaně Odskáčeme si to za Vás!

24. února 2011 jsme odstartovali kampaň Odskáčeme si to za Vás! Zahájení kampaně předcházely dlouhé přípravy, na kterých se podílela celá řada dobrovolníků a spolupracovníků VDV. Fotografie ke kampani pořídili Otakar Macák a fotograf Mac-ciani, pod videoreportáží je podepsán Martin Lisý, video kampaně připravili Aneta Kaderková a Lubomír Krupka, hudbu složil Martin Hůla. Logo kampaně vytvořil Pavel Cindr, webové stránky navrhlo studio LineArt a naprogramoval Pavel Ovesný. Poděkování patří dlouholetým dobrovolnicím VDV Elišce Freudlové a Ireně Šatavové a novým dobrovolnicím Pavle Bartlové, Zuzaně Hanušové, Anně Davidové, Martině Mauerové. Děkujeme také studentům Fakulty národního hospodářství VŠE, kanceláři VDV a zvláště Janu Odehnalovi a Janu Krédlovi za trpělivost a obětavost při realizaci kreativních nápadů produkčního týmu.



### Lékařský seminář v MATu

VDV uspořádal 23. února 2011 v pražském kině MAT seminář „Alergologie a lékařská imunologie – pokroky v oboru“. Seminář se zúčastnili zástupci nestátních neziskových organizací se zaměřením na péči o děti s astmatem a alergiemi a lékaři - alergologové, imunologové, dermatologové. Přednášel jim MUDr. Vojtěch Thon, Ph.D., z Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Masarykovy univerzity a FN u sv. Anny v Brně, absolvent mezinárodních lékařských seminářů v Salzburgu. Na semináři se hovořilo o očkování dětí – zajištění bezpečnosti a eliminaci rizik, o moderních přístupech v alergologické diagnostice a o léčbě, principech a důsledcích poruch imunity.



### Návštěva dětí z dětského domova Česká Lípa ve VDV

4. února 2011 navštívily VDV děti z Dětského domova Česká Lípa. Děti ukázaly svá vysvědčení, vyprávěly o tom, jak se jim daří, a následně šly položit květiny na hrob paní Olgy Havlové.



### Zaměstnanci ČSOB na Jizerské 50

Třináct zaměstnanců ČSOB běželo 9. ledna 2011 závod Jizerská 50 za VDV. Zúčastnění sportovci tak podpořili myšlenku, že pohybem pomohou těm, kteří běhat nemohou a jsou odkázaní na cizí pomoc. Za každého běžce Československá obchodní banka, a. s., přispěla veřejné sbírce VDV Dobra není nikdy dost stejnou částkou, jakou běžci uhradili za registraci. Díky běžcům ČSOB lidé s handicapem získali pomoc v hodnotě 22 500 korun.



### Aukce předmětů paní Olgy Havlové

Dne 14. prosince 2010 se ve VDV uskutečnilo předvánoční setkání přátel a partnerů nadace. Během večera proběhla aukce předmětů paní Olgy Havlové, která vynesla více než 30 tisíc korun na veřejnou sbírku Dobra není nikdy dost. Děkujeme všem, kteří se aukce zúčastnili!

Stránku připravila Monika Granja



## Poznamenejte si do diáře...

- **od 24. února do 14. dubna 2011**  
probíhá kampaň VDV Odskáčeme si to za Vás. Více informací o kampani najdete na [www.odskacemesitovzas.cz](http://www.odskacemesitovzas.cz).
- **od 8. března do 31. května 2011**  
probíhá výstava fotografií o paní Olze Havlové v Univerzitním kampusu Bohunice v Brně. Výstava je pořádána ve spolupráci s Mendlovým muzeem Masarykovy univerzity v Brně. Jedná se o pokračování výstavy, která se konala minulý rok v pražské Lucerně. Více informací je na [www.vdv.cz](http://www.vdv.cz) a [www.mendelmuseum.muni.cz](http://www.mendelmuseum.muni.cz).
- **od 14. března do 14. dubna 2011**  
se můžete zúčastnit videosoutěže o zajímavé ceny na téma CO DOKÁŽEŠ NA JEDNÉ NOZE TY. Soutěž probíhá v rámci kampaně Odskáčeme si to za Vás. Pravidla soutěže a ceny najdete na [www.odskacemesitovzas.cz](http://www.odskacemesitovzas.cz).
- **2. dubna 2011**  
se běžci dobré vůle a „skokani“ Jan Krédl a Jan Odehnal zúčastní závodu Hervis ½ Marathon Praha. Závod začíná v 12 hodin na náměstí Jana Palacha u Rudolfské v Praze.
- **do 11. dubna 2011**  
se mohou studenti Fondu vzdělání hlásit do soutěže o nejlepší kreativní práci na volné téma. Soutěž vyhlašuje ČSOB ve spolupráci s VDV. Čtyři nejlepší práce vybrané porotou budou vyhlášeny 23. května 2011 v sídle ČSOB. Vítězové získají zajímavé finanční ocenění. Pravidla soutěže, informace o cenách a přihlášky najdete na [www.vdv.cz](http://www.vdv.cz).
- **do 1. května 2011**  
lze nominovat kandidáty na Cenu Olgy Havlové 2011. Cena Olgy Havlové se každoročně uděluje osobnostem, které navzdory svému zdravotnímu postižení pomáhají ostatním. Nominační formulář a pravidla nominace jsou na [www.vdv.cz](http://www.vdv.cz).
- **8. května 2011**  
se běžci dobré vůle zúčastní závodu Volkswagen Marathon Praha. Start soutěže začíná v 9 hodin u Staroměstského náměstí v Praze.
- **23. května 2011**  
bude udělena Cena Olgy Havlové za rok 2011. Při této příležitosti VDV poděkuje svým dárcům a partnerům. Slavnostní odpoledne se uskuteční v sídle ČSOB v Radlicích.
- **28. a 29. května 2011**  
se VDV podruhé zúčastní Bambiriády – přehlídky volnočasových aktivit pro děti. Bambiriáda se i letos koná v Praze na Vítězném náměstí v Dejvicích. Ve stánku VDV se můžete těšit na soutěže, kvízy a kreativní dílnu pořádanou ve spolupráci se Společností pro kreativitu ve vzdělávání. Více na [www.bambiriada.cz](http://www.bambiriada.cz).
- **do 31. května 2011**  
se lékaři mohou hlásit na další lékařské semináře v Salzburgu. Jejich seznam a podmínky přihlášení najdete na [www.vdv.cz](http://www.vdv.cz).

Podrobnosti ke všem akcím získáte na [www.vdv.cz](http://www.vdv.cz)

## Chcete pomoci?



**Veřejnou sbírku Dobra není nikdy dost můžete podpořit zasláním dárcovské sms ve tvaru: DMS VDV na číslo 87777 (cena sms je 30 Kč, VDV z toho obdrží 27 Kč).**

Pomozte proměnit sen ve skutečnost

Dobra není nikdy dost

veřejná sbírka na pomůcky, které potřebují děti a dospělí se zdravotním postižením

účet č. 625 625 625 / 0300



[www.vdv.cz](http://www.vdv.cz)

**Zařízení pro starší lidi**  
– č. účtu: 397 655 004 / 2700

**Číslo účtů na ostatní projekty VDV**  
– č. účtu CZK: 478 437 033 / 0300  
– č. účtu USD: 478 573 203 / 0300



Přihlaste se jako fanoušek VDV na Facebooku  
[www.facebook.com/vybor.dobre.vule](http://www.facebook.com/vybor.dobre.vule)



Dobré zprávy: Časopis Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové

Redakční rada: Ing. Irena Šatavová, MUDr. Milena Černá, Mgr. Monika Granja

Grafická úprava: Pavel Cindr, grafik@cindr.cz

Vyšlo: 22. března 2011 Vydal: Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové, Senovážné nám. 2, 111 21 Praha 1, [vdv@vdv.cz](mailto:vdv@vdv.cz), [www.vdv.cz](http://www.vdv.cz)

Časopis je určen pro dárcy a partnery Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové. Časopis je neprodejný.

