



20 let dobrovolnictví s Královédvorskou Arnikou

Kateřina Krobotová a Jana Štěpánová

20 let dobrovolnictví s Královédvorskou Arnikou

Kateřina Krobotová a Jana Štěpánová

20 let dobrovolnictví s Královédvorskou Arnikou



Kateřina Krobotová a Jana Štěpánová

2022

20 let dobrovolnictví s Královédvorskou Arnikou

Text:

© Kateřina Krobotová

© Jana Štěpánová

Foto:

© Fotografie byly pořizovány v průběhu let 2002 - 2022 a ukládány tak, jak jsme v té které době uměli, jak to bylo možné. Nikdo nevěděl, jak dlouho Arnika bude žít, nikdo neplánoval, že se někdy bude tvořit vzpomínkový almanach. Tomu odpovídá kvalita, často spíš „nekvalita“ fotek. Pro zasvěcené mají tyto obrázky hodnotu vzpomínek a my věříme, že mnohé z vás potěší. Proto prosíme o shovívavost a pochopení při prohlížení těchto obrázků.



*Věnováno těm,
kteří dělají svět krásnější...*

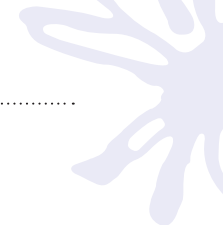
Obsah

Výročí	9
Dobrovolnictví.	10
Dobrovolníci	11
Dobrovolníci z Královédvorské Arniky	13
Příběhy dobrovolníků	13
Dobrovolníkovy odměny	20
Jak to všechno začalo.	22
Rok za rokem...	23
2002–2005	23
2006	31
2007	40
2008	46
2009	52
2010	57
2011	63
2012	68
2013	76
2014	80
2015	87
2016	90
2017	94
2018	101
2019	109
2020	120
2021	126
2022	130
Řekli a napsali o nás, napsali nám...	141
Vize a přání	152
Poděkování.	154

Výročí

Ve Dvoře Králové nad Labem **již dvacet let** nenápadně a vytrvale, s péčí a láskou, dobrovolně a nezištně působí zapsaný spolek, který se jmenuje **Královédvorská Arnika**. Jde o organizaci, která jako „bylinka léčivá“ (jak ji často a trefně označuje jedna z pracovnic, kde Arnika působí) rozdává radost prostřednictvím svých členů-dobrovolníků-lidem nemocným, starým, hendikepovaným či jinak potřebným. Nechce se ani věřit, že je to už tak dlouho a bez sebemenší přestávky, ačkoliv byla léta hojná i hubená, léta překypující nadšením členů se střídala s roky, kdy bylo obtížné zajistit potřebný počet pomáhajících na tu kterou akci. Arnikou prošlo za uplynulých dvacet let jistě přes dvě stovky členů, přičemž aktuální počet členů se pohybuje okolo čtyřiceti. Jediný, kdo káru naloženou především radostmi, ale také spoustou organizačních starostí táhne po celou dobu, je zakladatelka a předsedkyně paní **Jana Štěpánová**. Řeklo by se – je to člověk s předpoklady věnovat se lidem, kterým se dobře někdy nedostává, a to proto, že i ve svém profesním životě se pohybuje ve zdravotnictví. V tom to ale není. Jana je především hodná, empatická žena, ochotná kdykoli pomoci komukoli potřebnému bez ohledu na svoji vytíženost soukromými či profesními úkoly. Vždycky vyškrábne kousek času, trochu síly a dobré nálady, aby nemusela nikomu pomoc odmítnout. Jana je a vždycky byla základním kamenem, poctivou duší organizace, kterou založila. Je asi přirozené, že dobrý člověk k sobě přitahuje další šikovné lidi, a tak členové Janina týmu se během let obměňovali podle své životní situace, ale vždy se našli tací, kteří se věnovali nezbytným formalitám okolo chodu Arniky a hlavně ti, kteří rádi pracují v terénu, přímo s klienty a zajišťují tu veřejnosti viditelnou a snad i oprávněnou pozornost přitahující aktivitu dobrovolnické organizace, která si už dvacet let říká Královédvorská Arnika.

Dobrovolnictví



Suchá definice dobrovolnictví dle Wikipedie zní: *dobrovolnictví je samostatná činnost prováděná ve prospěch druhých bez nároku na finanční odměnu. Častým typem dobrovolnictví je zapojení se do činnosti neziskové organizace (někdy také nazýváno formálním dobrovolnictvím), ale mnozí lidé také slouží méně formálně, ať už jednotlivě, nebo jako součást skupiny.*

Dobrovolník se svobodně rozhodl věnovat bez nároku na odměnu druhým peníze, věci, ale především čas a úsilí. Důvody, které ho k tomu vedou, bývají většinou morální. Jde často o potřebu pomáhat druhým, měnit svět k lepšímu, pomáhat při živelní katastrofě, bránit vlast, mírnit utrpení nemocných, starých a hendikepovaných apod.

MANIFEST

***Dobrovolnictví je nejpřirozenějším projevem aktivního občanství.
Proto nikomu nepatří a je svobodné.***

***Dobrovolnictví nás baví a děláme si ho takové, jaké chceme.
Díky němu si uvědomujeme, co je pro nás důležité, v jakém světě chceme žít
a co jsme pro to ochotni udělat. Víme, co dáváme a co dostáváme,
díky tomu ho můžeme přirozeně a dlouhodobě propojit se svým životem.***

***Dobrovolnictví sjednocuje, začleňuje.
Podporuje přátelství a spolupráci. Přináší radost. Posiluje nás.
S ním rosteme a rozvíjí se i naše sebevědomí.
Pomáhá nám být autentickými bytostmi, které je nesnadné manipulovat.***

Dobrovolnictví je tady pro každého, kdo má zájem.

(HESTIA – centrum pro dobrovolnictví, z.ú.)

Dobrovolnictví fungovalo v českých zemích již ve středověku a bývalo spojeno s církvemi a pomocí nemocným a potřebným. V 19. století mělo dobrovolnictví podobu vlasteneckých spolků na podporu umění, kultury, vědy a vzdělání. Některé z nich, jako např. Sokol, existují dodnes. Dobrovolnická činnost se rozvíjela i za první republiky. Vývoj pak byl přerušen druhou světovou válkou a následně komunistickým režimem. Masivní rozvoj nastal po r. 1989, kdy vznikl neziskový sektor. Dobrovolníci tvoří 78 % pracovníků neziskového sektoru. Dle údajů českého statistického úřadu **dobrovolníci v ČR v r. 2018 odpracovali 57 milionů hodin a hodnota jejich práce byla vyčíslena na 9,3 mld Kč.**

Dobrovolníci, kteří vykonávají dlouhodobě nezištnou činnost aspoň 20 hodin týdně, se mohou podle zákona o dobrovolnické službě nechat zaregistrovat. Stát jim pak v případě potřeby může hradit zdravotní pojištění či podporu v nezaměstnanosti. Dobrovolnická doba se započítává také do nároku na důchod.

Garantem, organizátorem a fundovaným poradcem pro dobrovolnickou činnost je **národní dobrovolnické centrum HESTIA, z.ú.** - www.hest.cz

Činnost dobrovolnických organizací se řídí **Zákonem č. 198/2002 Sb. O dobrovolnické službě**. Je doporučováno, aby na cca 20 členů připadal placený koordinátor s polovičním pracovním úvazkem. V tomto se Královédvorská Arnika vymyká obecným doporučením, neboť všichni členové organizačního týmu – předsedkyně, koordinátorka i hospodářka – pracují ve svém volném čase, vedle své občanské profese, zcela zdarma. Finančními zdroji organizace jsou dotace města Dvora Králové nad Labem, dále finanční dary (pravidelné či příležitostné) od sponzorů a příznivců dobrovolnictví a členské příspěvky. Královédvorská Arnika by ale nemohla existovat bez nesmírných lidských zdrojů svých členů, rodin a kamarádů svých členů, spřátelených místních společenských organizací, týmů vedení přijímajících organizací, mediálního partnera (Královédvorsko.cz) atd. To všechno jsou ti „pěšáci,“ kteří pod vedením schopného managementu dokážou velké věci.

Dobrovolníci

Dobrovolník je obyčejný člověk, který dělá neobyčejné věci

Dobrovolníkem pracujícím na území ČR se může stát osoba starší **patnácti** let s čistým trestním rejstříkem. Dobrovolník vykonává dobrovolnickou službu na základě smlouvy uzavřené s vysílající organizací, která mu poskytuje potřebné zázemí. Uzavřením dobrovolnické smlouvy se dobrovolník zavazuje dodržovat tzv. **kodeks dobrovolníka**, který vymezuje podstatu dobrovolnické práce, dobrovolníkovy práva a povinnosti.

Dobrovolník má zejména **právo**:

- na činnost, která bude naplňovat jeho očekávání
- říct NE, pokud činnost nevyhovuje jeho schopnostem, možnostem a zájmům
- být morálně ohodnocen
- na supervizi (možnost sdělit své pocity, zkušenosti, problémy i úspěchy)

Dobrovolník má zejména **povinnost**:

- řídit se pokyny pověřeného zástupce přijímající organizace
- být spolehlivý, být „týmovým“ hráčem, nezneužívat projevené důvěry, zachovávat mlčenlivost o všech informacích, se kterými přijde během své činnosti do styku

Jediným cílem dobrovolníků z Královédvorské Arniky, z.s. je ozvláštnit a obohatit život nemocných, hendikepovaných a starých lidí, o to, co si bez doprovodu a pomoci dobrovolníka nemohou dopřát.

Dobrovolníci Královédvorské Arniky v současnosti působí v Domově sv. Josefa v Žirči, v Diakonii Dvůr Králové, v Domově důchodců Roháčova Dvůr Králové a u jednotlivých klientů i v jejich domovech. Doprovázejí klienty na kulturní a sportovní akce, na nákupy, pořádají pro ně vlastní zábavné i naučné akce, docházejí ke klientům a povídají si s nimi tak, jak si klient přeje.

Není třeba mít nějaké speciální předpoklady, znalosti či dovednosti. Dobrovolníkem se může stát každý bezúhonný občan se srdcem na dlani. Poptávka po pomoci dobrovolníků stále vysoce převyšuje naše možnosti, proto je vítán každý, kdo by se chtěl přidat.

Proč???

- ... *to ti lidé dělají?* Řekne si leckterý nezúčastněný člověk.
- ...*to já bych nemohl – nemám čas, neumím to, bylo by mi těch lidí líto, o tohle se má postarat stát...* Takové i jiné názory slýcháme.

Dobrovolnická práce obohacuje a obšťastňuje obě strany – jak klienta, tak dobrovolníka, což vyjádřil už Johann Wolfgang Goethe:

Kdo nedělá nic pro druhé, nedělá nic pro sebe.

Člověk s úkoly a přijatými výzvami roste, a tak pozorujeme, že při dobrovolnické činnosti se rozšiřují či zdokonalují dovednosti aktivního člena, stoupá jeho sebevědomí, morální kredit a uspokojení z toho, že v novém prostředí obstál. Být dobrovolníkem je rozhodně oboustranně „výhodné.“ Vždy je jednodušší a vhodnější pracovat v rámci nějaké dobrovolnické organizace, neboť tam má člen zajištěn korektní styk s přijímající organizací, je pojištěn z titulu odpovědnosti, jsou mu zajišťována potřebná proškolení, motivace a supervize. V kolektivu členů dobrovolnické organizace dochází k výměně zkušeností, porovnání „úspěšnosti“ jednotlivých členů a vzájemné inspiraci.

Společně můžeme dosáhnout víc než každý sám.

Přinášíme radost do života našim klientům, ale tím i sami sobě.

Dobrovolnictví je tu pro každého, kdo má zájem.

(HESTIA – centrum pro dobrovolnictví, z.ú.)

DOBROVOLNÍCI Z KRÁLOVÉDVORSKÉ ARNIKY

Co děláme?

- **nejsme ošetřovatelé** a v žádném případě nenahrazujeme práci zdravotníků
- navštěvujeme klienty, povídáme si s nimi, předčítáme, pomáháme s vyřizováním korespondence...
- asistujeme při zájmových a rehabilitačních činnostech
- doprovázíme klienty při vycházkách do města, návštěvách divadelních představení, koncertů a jiných kulturních a společenských akcí
- připravujeme vlastní kulturní a zábavné programy pro obyvatele sociálních a zdravotnických zařízení

PŘÍBĚHY DOBROVOLNÍKŮ



KatkaV

Jsem ze své podstaty osoba trochu neposedná... Když jsem odešla do důchodu... Ale stále to nebylo ono... Pak jsem se dozvěděla o Maratonu pro RS. V Domově sv. Josefa v Žirči pracuje moje kamarádka Pavla jako rehabilitační pracovnice, takže jsem měla kompletní a kvalifikovanou informaci z první ruky. A bylo mi jasné, že na této akci nemohu chybět. A hned při příchodu mi bylo jasné, že na tomhle místě chci být prospěšná, jak jen to bude možné. Nadchla mě atmosféra prostředí i lidí, vyzařující pozitivní energii. Domluvila jsem si schůzku a bylo rozhodnuto.



JanaV

Zdá se mi, že člověk za svůj život může potkat opravdu obrovskou řádku rozličných lidí a pokud je mu s nimi dobře, tak v jejich přítomnosti stráví rád „svůj“ čas. Význam slova svůj jsem za poslední roky, ani nevím proč, nevědomky povýšila na docela vysoké místo. Před pár lety jsem žila jako každý mladý člověk, co buduje rodinné hnízdečko, jen u nás to bylo asi s rozdílem, že jsme se současně starali o moje těžce nemocné rodiče. 5 let intenzivní péče. A pak? Dlouho jsme nacházeli cestu zpět... a najednou zbýval ten čas a ve mně zůstala ta pečovatelská odpovědnost vůči starším lidem... takže, když jsem na Facebooku zahlédla SOS volání na nákupy s klienty ze Žirče, přihlásila jsem se, aniž bych tušila, co mě čeká. Nejvtipnější bylo, že jsem samou nedočkavostí přijela na Ty nákupy již o den dřív, protože jsem si popletla datum. Myslím, že jsem musela působit podezřele, když jsem dorazila i druhý den... a mám to asi 15 km, tak moc jsem se chtěla stát dobrovolníci Arniky. A nelituji, protože i když jsou osudy lidí, se kterými se setkávám, smutné, oni jsou bezvadní a ráda jim budu věnovat „svůj“ čas.

KatkaK

Pokud bych měla vyjádřit, proč jsem dobrovolnicí, napadá mě jediné – já jsem se stala dobrovolnicí z vděčnosti. Zní to trochu pateticky, ale je tomu tak. Můj táta dožíval svůj život naplněný usilovnou prací i společenskými křivdami, rodinným štěstím i tragickými karamboly, v mé rodině. Poslední měsíc svého života strávil v Hospici v Červeném Kostelci. Ačkoliv ho těžká nemoc zbavila schopnosti slovní komunikace a samostatného pohybu, prožili jsme tam krásné chvíle naplněné vzájemným porozuměním a vděčností, že spolu ještě můžeme být. Bylo to období, kdy jsem se poprvé ocitla v podobném zařízení a mohla zblízka sledovat, jak to zde funguje. Žasla jsem nad péčí, až něhou, s jakou například ošetřovatel, chlap jako hora, krmil tátova spolubydlícího, jak pečlivě mu po jídle vyčistil zubní protézu, aby měl v puse jako v pokojíčku, aby ho netlačil žádný zapomenutý drobek. Všechno probíhalo poklidně, přirozeně.

Když jsme se s tátou, který zde dožil, rozloučili a zvykli si na novou životní etapu, pociťovala jsem, že se chci pokusit pomoci, jaké se nám zde dostalo, nějakým způsobem vrátit – vracet.

LindaK

To takhle pracujete v malé, rodinné firmě, obklopeni fakturami, čísly, technickými výkresy a zatoužíte po uspokojení horních příček Maslowovy pyramidy potřeb.

Napadlo mě propojit své potřeby se svou prací a finančně podpořit nějakou místní organizaci z oblasti sociálních služeb. Hledala jsem a našla Domov sv. Josefa v Žirči. Viděla jsem klienty s RS, cvičebny a jiné vnitřní prostory, zahradu a zalitovala, že nejsem ani fyzioterapeut ani sociální pracovníce, protože mi přišlo úžasně naplňující pracovat a zároveň pomáhat lidem, kteří to potřebují.

LadkaJ

Dříve jsem pracovala v Domově sv. Josefa jako ošetřovatelka. Ze zdravotních důvodů jsem musela přestat tuto práci vykonávat. Celá léta mi moc chyběla. Přemýšlela jsem dlouho o dobrovolnictví, ale až když jsem zůstala úplně doma, rozhodla jsem se do toho jít. Paní JH (koordinátorka dobrovolníků v DSJ) mi doporučila Arniku pro větší možnost činností, a hlavně kvůli skvělým lidičkám. Momentálně docházím jen za jednou klientkou, ale je to pro mě naprosto úžasná zkušenost. Získala jsem nejenom pocit někam zase patřit, ale také radost z užitečnosti. A hlavně skvělou kamarádku, protože s Klárkou, za kterou chodím, jsme čím dál tím víc spřízněné duše. ♥ 😊

MarcelaS

Od doby, co se mi narodila dcera, něco se ve mně přepnulo. Ač jsem do té doby, když bylo třeba, vždycky ráda podala pomocnou ruku, od porodu jsem začala mít nutkavou touhu pomáhat aktivně. Prostě být užitečná. Tahle myšlenka ve mně zrála roky. Vyvstávala, ve víru

událostí života zase zapadala – stále dokolečka. Nic se ale nestalo, jen to zrálo. Když jsme se v roce 2008 přistěhovali na Zábřezí, uslyšela jsem jednou takhle při práci z rádia reportáž o dobrovolnictví v České republice. Neznala jsem to, nevěděla jsem, že nějakí organizovaní dobrovolníci existují. Informace byla přijata a uložena do příslušného šuplíku v mozku. Někam celkem dozadu. Uplynulo dalších pár let a info znovu zaťukalo na moje vrátka. Už ani nevím odkud, nejspíš zase z rádia. Prý už v mnoha městech republiky fungují dobrovolnická centra a že je snadné si nějaké najít. Psal se rok 2014, bylo jaro. Sedla jsem k počítači, zadala příslušné heslo a vypadla na mě dobrovolnická organizace ve Dvoře Králové nad Labem. Jmenovala se Královédvorská Arnika. Kontaktovala jsem je, odpověděli mi, dostala jsem k podpisu smlouvu, stala jsem se registrovanou dobrovolnicí a snažila se začít pracovat. Teď jsem arnickou dobrovolnickou koordinátorkou. Už vím, jak Arnika pracuje, kde je silná, kde má svoje slabá místa... Fungujeme, pomáháme, dobrovolničíme, užíváme si to. Normálka. Teprve včera mi ale na výroční schůzi KA, když jsem viděla za dloouhým stolem sedící ty skvělé lidi, kteří jsou Arnika (lidi ze Dvora králové nad Labem a několika okolních vesnic, z Jaroměře, z Hradce Králové, z Jilemnice, z Nové Paky), cosi došlo. Došlo mi, že před pěti a půl lety nebylo vůbec samozřejmostí, že jsem v tak těsné blízkosti svého bydliště našla dobrovolnickou organizaci. To se mi jen v tom rozhlase tenkrát snažili nakukat, že to bude brnkačka a že si budu moct vybírat. Prd, dobrovolnické organizace nerostou na stromech! Teď už vím, jaké jsem tehdy měla štěstí.

JanaH

Chut' pomáhat. K dobrovolnictví jsem se dostala ve svých šedesáti letech díky vnučce Tereze, která se v té době podílela na ergoterapii v DSJ. Chtěla jsem se zapojit, neboť se mi tato činnost zdála být velmi smysluplná. Dobrovolnictví není pouze o chuti někomu pomáhat, neboť tady opravdu platí, že čím víc dáš, to se ti vrátí. Odměnu představují nově navázaná přátelství a aktivně strávený čas. Ve formě doprovodů jsme navštěvovali například divadelní představení nebo jsme klientům pomáhali s nákupy apod. Řeknu vám, že je to radost, spojit příjemné s užitečným! Vzhledem ke svému věku jsem po 15 letech dobrovolnictví zanechala, ale ve vzpomínkách se k tomuto období ráda vracím. Dle mého názoru je Královédvorská Arnika pod vedením Jany Štěpánové smysluplná organizace, které přeji do dalších let spoustu nadšených dobrovolníků a spokojených klientů.

LenkaV

Jak jsem se potkala s ARNIKOU. V roce 2003 jsem se stala jednou z dobrovolníků sdružovaných v občanském sdružení Královédvorská Arnika. Hlavní organizátorkou už v této době byla Jana Štěpánová. Její nadšení pro dobrovolnictví bylo, a dodnes je, tak vysoké, že nadchlo i mě. Kromě kolektivních akcí převážně v Domově sv. Josefa mi byla nabídnuta možnost individuální činnosti. Z několika nabídek nasmlouvaných sociálních zařízení jsem si vybrala Diakonii, kam jsem krátce docházela vypomáhat.

Po seznámení se zařízením jsem na procházku dostala paní z oddělení „Vážka,“ zřízeného pro klienty s Alzheimerovou chorobou. Chorobu jsem neznala, nevěděla jsem tedy, co mě čeká, ale byla jsem plná nadšení, a tak se šlo ven mimo areál Diakonie. Krásně jsme se prošli a spokojenou klientku jsem předala personálu s tím, že přijdu zase. Při příští návštěvě jsem byla trochu překvapená, když na mě tentokrát čekali už dva klienti – jiná žena a poměrně statný muž. Ujistila jsem se u předávající sestřičky, že jde o chodící klienty. Oba klienti se usmívali, bylo krásně a nechtěla jsem je zklamat, tak se šlo.

Žena však brzy přidávala do kroku, a pán měl tendenci opačnou – sednout si. Vznikla situace, kdy jsem začínala mít strach hlavně o svěřené klienty a nevěděla jsem, co s tím mám dělat. Jediné, co mi běželo hlavou bylo, že musím oba klienty bezpečně a ve zdraví dopravit zpět do Diakonie. Telefon v zařízení nikdo nebral, a tak jsem to vyřešila po svém. Špatně chodícího pána jsem po domluvě posadila na recepci Penzionu za Vodou s tím, že jdu pro pomoc do Diakonie. Paní jsem vzala za ruku, aby mi neutekla a vyrazily jsme do zařízení. Po domluvě s personálem jsem dostala vozík a šla jsem pro klienta do penzionu. Pán poctivě čekal. Personál penzionu mi ho pomohl posadit na vozík a jeli jsme domů do Diakonie. Zajímavé bylo, že pán na vozíku pookřál a začal si povídat o svém životě. Nakonec vše dobře dopadlo. Myslím si dodnes, že to byl zážitek nejen pro mě, ale hlavně pro onoho klienta.

S dobrovolnickou činností jsem se ze zdravotního důvodu a jiného pracovního nasazení musela rozloučit, ale přesto jejich činnost dodnes po očku sleduji. Potkávám je na nejrůznějších akcích. Vždy fandím těm, kteří dokážou nás postižené rozesmát nebo vozíčkáře doprovodit na nejrůznější akce. Bez jejich pomoci by to nešlo. Nebo šlo, ale na úkor jiné činnosti.

Královédvorská Arnika letos slaví 20. výročí činnosti a já jí přeji do dalších let mnoho dobrovolníků a finančních prostředků pro realizaci jejich zajímavých nápadů.

JitkaH

...že je arnika léčivá rostlina jsem věděla, ale že bude tohle jméno pro mne něčím víc, jsem pochopila až později. Začalo to před lety při mé vyjíždce na kole na Žirečskou Podstráň. Projížděla jsem okolo invalidního vozíku s mužem středního věku, což by nebylo tak divné (věděla jsem, že je blízko léčebna pro pacienty s roztroušenou sklerózou), ale mě ten muž překvapil svým „sporým“ oblečením a nápadně opáleným tělem. A protože pro slovo nejdu daleko, dali jsme se do řeči. Takové bylo moje první setkání s Robertem. Od dcery a zete jsem již věděla, že do Žirče jezdí jako dobrovolníci, a tak jsem se k nim brzy přidala. Tak začalo nejen povídání, ale i přátelství s mnoha dalšími-Verčou, Maruškou, Janou, Helenou, Ivou, Olinou, Pepínem, Pavlem... Bylo jich víc a všichni ve mně zanechali svými osudy nesmazatelné vzpomínky, a hlavně životní pravdu: užívej dne a každodenních maličkostí, než je ztratíš! Bohužel nastaly i dny smutné a někteří z nich začali „odcházet“ do neznáma. Ale vím, že i to patří k životu. Přišel covid a s ním nejen zákaz návštěv, ale tvrdý a bolestivý zásah do jejich života.

Touto vzpomínkou chci poděkovat za poznání mně dosud neznámého – života se zátěží nevyléčitelné nemoci, existence a činnosti obětavých lidí – dobrovolníků a také za seznámení se zakladatelkou Královédvorské Arniky Janou.

 PetraN

Už od malička jsem se ráda podílela na akcích pro osoby s mentálním postižením (ať už jako organizátor, nebo jako „pouhý“ doprovod), a to díky Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením (SPMP).

Ve svých 15 letech jsem se dozvěděla o organizaci sdružující dobrovolníky ve Dvoře Králové n. L. – Královédvorské Arnice. Přišlo mi strašně fajn, jak Arnika pomáhá potřebným, a proto jsem se rozhodla, že se k ní přidám. Jako pravidelnou činnost jsem si vybrala pomoc v Diakonii ČCE, a to na oddělení pro osoby s Alzheimerovou chorobou. Do Diakonie jsem začala chodit jednou týdně a náplní mé „práce“ bylo pomoci seniorům trávit jejich volný čas v podobě čtení, povídání si, doprovodů při procházkách apod. Ve stejné době jsem se začala účastnit i akcí pro Domov sv. Josefa v Žirči (doprovody na nákupy, do kina a divadel, účast na Vítání čtvera ročních období aj.). Postupně jsem se dostala až na pozici koordinátorky dobrovolníků. Musím říci, že to byly dost nabitě roky plné nejrůznějších akcí.

Svou dobrovolnickou činnost jsem ukončila s nástupem na vysokou školu a do zaměstnání. Pevně ale věřím, že se k ní opět vrátím. Byly to ÚŽASNÉ ROKY, při kterých jsem potkala spoustu zajímavých lidí, ať už klientů sociálních a zdravotních zařízení, dobrovolníků, ale i zaměstnanců zařízení. Zároveň mi dobrovolnická činnost dala poznání, že se někdy zaobírám úplnými zbytečnostmi a trápím se nad banalitami. A co víc – přinesla mi i pocit štěstí. Arnice, a všem jejich členkám a členům přeji mnoho a mnoho dalších let, při kterých budou předávat své nadšení, dobrou náladu a sílu „potřebným“.

 MartinaJ

Moje Arnika ❤️

Kamarádka Iva mi vyprávěla o Arnice a o Žirči. Tehdy jsem bydlela ve Dvoře pět let a do té doby jsem vůbec netušila, že něco tu takového je. Pak mě Iva seznámila s Janou Štěpánovou, která mi podrobně řekla, jak Arnika funguje. Vůbec jsem si sebe nedovedla představit, asi jsem si nevěřila, že bych uměla a věděla, jak být jako doprovod nápomocná vozíčkářům. Nějak jsem to vypustila z hlavy a vůbec jsem nad tím nepřemýšlela.

Po delší době mi Jana volala, že mají problém, že se jde večer s vozíčkáři do kina a doprovody jim nečekaně vypadly, jestli bych nemohla. Čas jsem měla, tak jsem šla. Pocity byly šílené, ale zkusila jsem to. A už jsem v Arnice zůstala. Zjistila jsem, že není, čeho se bát. Komunikace s ostatními dobrovolnicemi i klienty funguje dobře, se vším si navzájem pomáháme, tak si myslím, že vše potřebné jsem se naučila. Od té doby funguju jako dobrovolnice, chodím s vozíčkáři na nákupy, do kina, do divadla, na venkovní koncerty, na slavnosti, chodíme si poseďet na kávu, pívko, večeri. Dokonce i na prohlídce zámku jsme byly. Díky tomu jsem poznala spoustu milých lidí...❤️

BarbaraF

Když jsem před čtyřmi lety přemýšlela, jakou dobrovolnickou činnost bych mohla dělat a být tak užitečná, dělat něco, co má smysl, tak moje volba padla právě na Královédvorskou Arniku. Líbila se mi jejich práce a bonusem bylo, že spolupracují se zařízeními kousek od mého bydliště.

A co mi dobrovolnictví přineslo? Prvně bych vyzdvihla kolektiv, to, že jsem byla najednou obklopena spoustou hodných, empatických lidí. Dále musím zmínit, že toto rozhodnutí mělo velký přínos pro mě, spoustu věcí jsem si při dobrovolnictví uvědomila, že zdraví není samozřejmostí, mnoho pro nás běžných věcí je pro klienty kvůli zdraví nedosažitelnou metou. Avšak i přes veškeré peripetie jsou klienti Arniky nabití optimismem, srší z nich radost z každého nového dne, a i maličkosti jim vykouzlí úsměv na tváři a dobíjí své okolí pozitivní energií.

PetraH

Má spolupráce s Arnikou začala v roce 2013, tehdy jsem tuto dobrovolnickou organizaci objevila na internetu. Byla jsem nadšená z úžasného přijetí ostatními dobrovolníky, panovala zde rodinná atmosféra a ze všech bylo cítit, že tuto činnost dělají opravdu ze srdce.

Jako dobrovolník v Domově sv. Josefa jsem měla možnost poznat jeho klienty, se kterými jsme společně navštěvovali různé akce, divadla a také trhy. Byly to chvíle plné vyprávění příběhů, smíchu ale i zamyšlení se nad životním údělem a starostmi. Za tuto životní zkušenost jsem moc vděčná, protože jsem měla možnost zažít, jak lidé s otevřeným srdcem pomáhají těm, kterým i jen pouhý nákup v potravinách udělá neskutečnou radost.

Děkuji Arnice i Domovu sv. Josefa

MartinaB

O existenci Královédvorské Arniky z. s. jsem se dozvěděla prostřednictvím mé mamky, která pracuje v Léčebně zrakových vad stejně jako pí. Jana Štěpánová. Tlumočila mi možnost rozšířit řady dobrovolníků, a tak jsem s Arnikou začala spolupracovat během svého studia na gymnáziu, tzn. někdy v roce 2005 či 2006. Nutno dodat, že jsem nezůstala sama a společných akcí, především klienty oblíbených nákupů ve městě, se pravidelně účastnilo i několik mých spolužaček, jmenovitě např. Aneta Bláhová, Kateřina Mikešová (dříve Blažková) nebo Andrejka Nohejlová.

Navštívit divadelní představení. Koupit si halenku přímo v obchodě. Popovídat si s přáteli v restauraci. Nasypat si cukr do kávy. Vychutnat si zákusek v cukrárně. Zapálit si cigaretu. Není ten práh příliš vysoký? Všední úkony, které člověk dělá automaticky, bez přemýšlení. Než se ohlásí nemoc a samozřejmě se bez asistence stane nedostupné. To jsou momenty, které mi utkvěly v paměti, ohlédnou-li se za chvílemi strávenými s klienty Domova sv. Josefa v Žirči. Nebo pozorování jakéhosi poletujícího červeného světla společně se stařenkou z Diakonie trpící demencí. Světla, které ovšem viděla jen ona sama a já si ho představovala podle

jejího popisu, zatímco jsem jedly zmrzlinu. Jako dobrovolnice jsem se musela naučit překonat vlastní ostych a povídat s cizími lidmi o jejich starostech i radostech, vyslechnout jejich životní příběh, pokud měli chuť jej sdílet. A pokud jsem si díky nim něco odnesla do dalšího života, pak je to radost z maličkostí všedního dne.

SoňaV

S Královédvorskou Arniku jsem se seznámila v domově důchodců, kde jsem měla v náplni práce aktivizaci klientů, na které se podílela i Arnika. Vzpomínám na pečlivě nazdobené perníčky, které od ní naši klienti dostávali k vánocům a velikonočním. To bylo nadšených úsměvů a radosti a hned námět k povídání, jak se perníčky pečou a zdobí. Klienti byli zváni na akce, které Arnika pořádala. Měli jedno společné-vždy zajímavý program, a ještě výborné pohoštění. Návštěvy jezdeckých závodů na Zálesí patřily k nejoblíbenějším. Atmosféra závodů a možnost ochutnat pečené sele i výborné palačinky patřily k akcím, na které se nezapomíná. Kouzlu pomáhat těm, kteří to potřebují jsem propadla i já. Nákupy s klienty Domova sv. Josefa, posezení v hospůdce, pozitivní, úsměvná atmosféra těch, co jim život dal do cesty balvan v podobě nemoci a jejich odhodlání žít plnohodnotný život, se mi dlouhodobě zaryl do paměti. Vzpomínám i na zajímavou akci „Indiánské léto“, které jsem se zúčastnila s nevidomým seniorem, panem Z, který se i přes svůj hendikep zajímal o indiánské tradice a společně odpoledne díky pozvání Arniky si užil. Ocenil i příjemnou atmosféru a pohoštění v podobě grilovaného selete.

Přeji Arnice hodně sil a elánu při realizaci akcí a všech jejích cílů. Radost a hřejivé úsměvy jsou tou nejlepší odměnou. Zním to i ze své praxe.

JanaB (roz. Z)

Vzpomínka na chvíle strávené s Královédvorskou Arnikou

Na časy, kdy jsem působila jako dobrovolnice v Královédvorské Arnice, vzpomínám moc ráda. Jako studentka gymnázia jsem dojížděla do Domova sv. Josefa v Žirči, kde jsem pomáhala klientům při ergoterapii, ve Dvoře Králové jsme je zase se skupinou děvčat doprovázely na kulturní akce. Jako studentka medicíny v Hradci Králové jsem už možností vypomáhat měla méně, ale naštěstí se klienti Domova občas vypravili do krajského města na koncert do filharmonie či do divadla. Mezi medicímami nebyl problém sehnat žádaný počet doprovodů, ochotu pomáhat mají vepsanou v popisu práce. Oheď mi zrovna moje kamarádky ze studií děkovaly, že takovou příležitost měly. Mezi svými nynějšími pacienty totiž moc optimistů nenajdou, nicméně naši klienti už s těžkým průběhem a v pokročilé fázi roztroušené sklerózy většinou sršeli optimismem, nebáli se zkoušet nové věci, měli vůli se zlepšovat a chodili do všeho po hlavě. Rozhovory s nimi si moc dobře pamatuji a vždy si přeji, aby té naděje a optimismu bylo ve světě mnohem víc.

DOBROVOLNÍKOVY ODMĚNY



Úsměv klienta je největší a nejdůležitější, nicméně nikoli jediná dobrovolníková odměna. Pro něj to všechno děláme. Aby ta chvíle, kterou s klientem strávíme, byla pro něj, když ne přímo šťastná, tak alespoň pěkná. Pokud se klient usmívá, je to pro obě strany pohlazení po duši.

Při doprovázení klienta se snažíme splnit jeho přání, ať už jsou na první pohled jakkoli složitá. A pokud nejdou splnit zcela, hledáme nějaká jiná přijatelná řešení. Přeje-li si klient, častěji ale klientka, vybrat si a vyzkoušet třeba svetřík a uličky v obchodě jsou úzké, nezbyvá než se dovolit obchodníka, zda se zbožím můžeme vyjít ven. Potřebuje-li vozíčkář vyřídit cokoli na úřadě, v bance, v oční optice... je třeba vyžádat si příslušného úředníka ven před budovu, do které nejsou nájezdy, práh je vysoký a prostory často stísněné, pro vozíky nevhodné. Rádi si společně posedíme v restauraci, v zahrádce, v kavárně. Není lehké najít takové místo, kam bychom s vozíky dokázali vjet a kam bychom se vešli. Někteří restauratéři jsou ale tak vstřícní, že zajistí i nájezdy přes jejich vysoký práh, upraví ochotně rozestavení stolů tak, abychom se s vozíky vešli.

Téměř nikdy se nestalo, aby naše prosby o pomoc nebyly vyslyšeny, abychom nebyli někde vpuštěni či abychom byli odněkud vykázáni s tím, že bychom s vozíky překáželi. Časté jsou naopak situace, kdy **je nám pomoc nabízena**, aniž bychom o ni žádali. Je to vždy

velmi potěšující zážitek. A věřím, že pro všechny tři strany. Pro klienta na vozíku, pro jeho doprovod i pro toho, kdo nabídl pomoc.

Svoji dobrovolnou činnost člověk obvykle začíná sám, někdo dokonce trochu „tajně“, protože si není jist, zda uspěje. Jakmile se trochu otrká, začne mít snahu o svém konání, které ho tak uspokojuje a těší, dát vědět svým nejbližším a pokud možno je k tomu také přitáhnout. A jindy se ti nejbližší přidávají sami. Jsou zvědaví, čím že se partner, rodič či prarodič nebo kamarád zabývá, že je tak vyladěný, změněný. To je další dobrovolníková odměna – když je v okruhu svých blízkých **pro svoje rozhodnutí pomáhat morálně oceňován**.

Je báječné, když se našich akcí účastní i děti. Není zase až tak daleko doba, kdy lidé na vozíku byli ve společnosti vidět zřídka a pohled či přímo kontakt s nimi vyvolával rozpaky. Je to velická hodnota do života umět brát lidi s jakýmkoli hendikepem bez předsudků a bez ostychu. Stává se, že se vytvoří krásný vztah mezi seniorem a doprovázejícím dítětem, rodič se tzv. adoptivní prarodič, adoptivní vnouče... Věříme, že **děti**, které se zúčastňují spolu se svými rodiči či prarodiči naší činnosti, nebudou mít nikdy problém s tím, že by nevěděli, jak se v přítomnosti hendikepovaných nebo starých lidí chovat, že z nich vyrostou empatictí lidé ochotní pomáhat.



Jak to všechno začalo

Na to, jak vznikla myšlenka založit dobrovolnické centrum, vzpomíná Jana Štěpánová: *O dobrovolnictví jsem už dříve něco věděla a velmi mě to zajímalo. Na jaře v roce 2002 jsem byla na očním semináři v Kroměříži, kde byla jedna z přednášek právě o dobrovolnictví. Do Léčebny zrakových vad, podobné té naší ve Dvoře, kde pracuji, docházejí dobrovolníci a různými aktivitami zpřijemňují dětem pobyt. Moc mě to nadchlo, a tak jsem okamžitě začala shánět veškeré možné informace. V Kroměříži jsem se také dozvěděla, že v Praze existuje Národní dobrovolnické centrum Hestia, na které je možné se obrátit. Kontaktovala jsem jej a dostala plno informací, rad a materiálů. Ujal se mě hlavně úžasný pan Ing. Jiří Tošner, a tak jsem na jeho doporučení, že na 20 dobrovolníků, by měl být jeden placený koordinátor, alespoň na půl úvazku, seznámila s touto myšlenkou moji tehdy nezaměstnanou kamarádku Alenku Markovou. Myslela jsem si, že by mohla být tou jedinou zaměstnankyní Arniky právě ona. Shodou šťastných náhod se mi podařilo získat pro spolupráci také tehdejšího místostarostu Dvora Králové nad Labem pana Jana Machka, a tak jsme se ve třech pustili do práce a vše se dalo poměrně rychle do pohybu. Velmi pečlivě jsme vybírali jméno, a nakonec se nám nejvíce zalíbila „Arnika“ - léčivá bylina, ale z Prahy přišlo sdělení, že pokud trváme na názvu Arnika, musíme ho specifikovat, protože občanské sdružení Arnika už existuje, a tak vznikl název „Královédvorská Arnika“.*



Rok za rokem...

2002–2005

Občanské sdružení **Královédvorská Arnika** spatřilo světlo světa 2. října 2002. Zakládajícími členy byli: Jana Štěpánová, Jan Machek a Alena Marková.

Během relativně krátké doby vzniklo dobrovolnické centrum, jehož hlavním úkolem je **koordinovat** činnost dobrovolníků v regionu a **kontaktovat** je s institucemi či jednotlivci, kteří mají o práci zájem.

Počátky činnosti Královédvorské Arniky ve vzpomínkách předsedkyně Jany Štěpánové: *Pro mě to byly roky velkého nadšení, ale i strachu z neznáma. Mám dojem, že jsem nastoupila do rychlíku, byla v něm chvíli sama a trochu se mi začala klepat kolena. V pravý čas, i když zatím pouze virtuálně, přistoupil pan Ing. Jiří Tošner z národního centra dobrovolnictví Hestia. Jeho rady po telefonu a zaslané materiály měly pro mě v tu dobu cenu zlata. Když Arnika pomalu začínala spatřovat světlo světa, ale legislativně nebylo vše ještě doladěné, ochotně přijel, a společně jsme navštívili zařízení a organizace, které by, podle našeho mínění, mohly mít o naši činnost zájem. Nastínil jim, jaký přínos by to pro ně, a hlavně pro jejich klienty nebo malé i velké pacienty, mohl být.*

Já s Alenkou Markovou jsme pracovaly zatím 1x týdně v kanceláři našeho spoluzakladatele pana Jana Machka. Koncem roku 2003 jsme se přestěhovaly do nové kanceláře v Dukelské ulici, kde jsme se pravidelně scházely a pro veřejnost jsme zde zajišťovaly provoz každou středu od 14 do 17 hod.

Uzavřeli jsme smlouvy o spolupráci s Léčebnou zrakových vad, Diakonií, Dětským domovem a Oddělením následné péče při Městské nemocnici ve Dvoře Králové, s Domovem sv. Josefa v Žirči a Pomocnou internátní školou v Jaroměři. První zařízení, které téměř okamžitě projevilo konkrétní zájem, byl Domov sv. Josefa v Žirči. Začínali jsme individuálními návštěvami klientů. Spolu s vedením jsme přemýšleli, jak a čím bychom mohli jejich klientům zpříjemnit



život. Tak započaly aktivity, které trvají za stejných podmínek dodnes – Vítání čtvera ročních období a nákupy klientů pod názvem Hurá do města. Na několik velkých akcí, kterých se zúčastnili klienti jak ze Žirče, tak z Domova důchodců a Diakonie ve Dvoře Králové, jsme objednali autobus. V ostatních případech nám klienty přivázejí řidiči Domova sv. Josefa na místo konání, a my zajišťujeme doprovody.

Na první výlet mám nezapomenutelné vzpomínky. Bylo to již v roce založení. Měli jsme jen nepatrné zkušenosti s doprovody vozíčkářů, pouze z krátkých procházek po parku v Žirči. Na vánoční trhy v Kuksu nám přivezli dokonce dvě várky, tedy 10 klientů na vozících. Dobrovolníků byl dostatek, na jednoho klienta jeden dobrovolník. Čekali jsme v řadě a postupně jsme se ujímali klientů, které řidič svázel z rampy auta. Všichni jsme měli trému a trochu obavy, jak to zvládneme. Trhy se konaly na nádvoří i ve vnitřních prostorách areálu hospitálu a bylo tam velké množství lidí. Mnozí z nich se nám ochotně uhybali, a při překonávání překážek, zejména vysokých prahů, nabízeli pomoc. Ke mně sjela z auta Verunka, a jak jsme později vzpomínaly, padly jsme si do oka na první pohled. Prožily jsme spolu krásné odpoledne a začalo mezi námi vznikat nádherné přátelství. Začala jsem ji navštěvovat individuálně a její spolubydlící Maruška se automaticky přidala k nám. „Holky z trojky,“ a za nedlouho i klient Pepíno, se tak stali mou srdeční záležitostí.

Díky přednášce o dobrovolnictví na místním gymnáziu se nám poměrně rychle podařilo pro tuto činnost nadchnout větší počet studentů. Jelikož jsme v té době komunikovali pouze přes mobilní telefony, jejichž provoz byl hodně drahý, měli jsme velkou radost z jejich skvělého nápadu založit tzv. „Rychlou rotu.“



... „**Rychlá rota**“ v akci znamená, že klienti jsou samý úsměv.

Fungovalo to tak, že jsme dali vědět, nejčastěji formou SMS, kolik doprovodů nám na nějakou akci ještě chybí, jednomu z nich. Oni se potom mezi sebou dohodli a téměř vždycky se zmobilizovali a potřebný počet doprovodů zajistili, a to v té době bylo ještě zavedeno, že k jednomu klientovi, hlavně v divadle a v kině, byl zapotřebí jeden doprovod, o jednu vstupenku jsme se tak finančně dělili napůl.

Do už trochu pomaleji jedoucího arnického vlaku postupně přistoupily další klíčové osobnosti – Líba Flečková a Petra Punnerová. Bylo to, jako i v dalších letech téměř vždy, v tu pravou chvíli. Ukázalo se totiž, že mít zaměstnance, sice jenom na půl úvazku, není vůbec jednoduché, a tak jsme volili cestu čistého a plného dobrovolničení. Alence Markové se naskýtá možnost zaměstnání, a tak z pomyslného vlaku vystupuje a svoji funkci hospodářky a pokladní předala Líbě Flečkové. Tolik potřebná funkce koordinátora zatím oficiálně obsazena nebyla, a tak se jí ochotně ujala Petra Punnerová.

Díky Líbě Flečkové jsme navázali spolupráci se Základní uměleckou školou ve Dvoře Králové nad Labem. Žáci se svými učiteli často zpestřovali program našich malých slavností, jako je např. „Vítání čtvera ročních období“ nebo vyráběli keramiku a kreslili obrázky. Svými výrobky pak obdarovávali klienty a některé byly použity i na výzdobu interiéru zařízení.

S Líbou jsme obě z Doubravice a v té době jsme pracovaly jako předsedkyně komisi – Líba kulturní a já zdravotní a sociální – a tak nás napadlo založit v Doubravici pobočku Arniky. Pod hlavičkou Arniky tak vznikaly různé mini projekty realizované skupinami dobrovolníků. Za účelem nejen kulturního vyžití, ale i získání peněz pro vybavení např. „Malého centra pro děti a neorganizovanou mládež“, jsme pořádali různé kulturní akce, pekli na prodej pouťové koláčky, perníčky... Vánoční balíčky pro důchodce jsme se snažili vždycky ještě zpestřit něčím navíc. Velký ohlas měla např. naše vitamínová bomba – křenové zelí. Zpracovali jsme tenkrát asi 50 kg zelí a moc nás těšilo, když se dost lidí ptalo na recept. Jindy jsme napekli vánočky nebo perníčky, děti vyráběly přáníčka a pomáhaly balíčky roznášet. Obci se podařilo zajistit internet pro veřejnost. Počítač byl umístěn v prostoru místní knihovny a na nás se obrátili s prosbou o zajištění provozu alespoň 2 hod. týdně. Podařilo se nám také sehnat dostatek dobrovolníků na akci, kterou jsme tenkrát nazvali „Příkopy pláčou“, a která se, k naší velké radosti, stala v Doubravici tradicí a trvá dodnes. Chtěli jsme vyprovokovat k podobné činnosti i okolní obce, a i to se postupem času podařilo.

Pro naši činnost jsme se snažily nadchnout kamarády, známé, rodinu, spolupracovníky... Moje švagrová Alena Rejlová pracovala jako vychovatelka ve školní družině při ZŠ 5. května, a tak s dětmi navštěvovala klienty Diakonie a Domova sv. Josefa, společně si povídali, zpívali... Nacvičily různá vystoupení – divadélko, písničky, tanečky a vždycky měly u klientů velký úspěch.

S kamarádkou Mirkou Kněžourovou jsme se zase dohodly na spolupráci se Střední školou informatiky a služeb, ve které učila. Spolu se svými



studentkami navštěvovala hlavně klientky Domova sv. Josefa. Prováděly u nich celkové ošetření pleti, masáže, manikúru, barvení obočí... Arnika, díky sponzorům, poskytovala peníze na zakoupení potřebného materiálu a platila cestovné. Klientky tak téměř po celý rok měly tyto služby 1x za měsíc zdarma.

Velmi slibně se hned v r. 2003 začala rozvíjet spolupráce s Dětským domovem ve Dvoře Králové. Jedna dobrovolnice si zde brala každou sobotu dvě děti domů, kde se jim věnovala celá rodina. Společně pekli cukroví, vařili oběd, hráli si. Když nám pak dobrovolnice Lucka vyprávěla, jak děti koukaly do ledničky jako na televizi nebo třeba bochník chleba byl pro ně něco nevídaného, neboť znaly jen krajíce, uvědomíte si na maličkostech, jak moc se liší život v dětském domově od toho běžného. Další dobrovolnice si také brala dvě děti především na procházky městem. Hlavně po obchodech, kde nakoupili maličkosti a dobroty pro ostatní kamarády, které jim pak s velikou radostí a rozšířenými očima rozdávaly. To, že se při této příležitosti postupně seznamovaly s hodnotou peněz a samy mohly podávat paní pokladní korunky, byl pro ně obrovský zážitek, a hlavně úplně nová zkušenost. Bohužel spolupráce s dětským domovem musela po půl roce skončit, a to z důvodu legislativy, vnitřních předpisů apod. Přesto mělo toto období svůj happy end. Jedno děvčátko, tehdy pětileté, našlo nový domov v rodině již zmíněné dobrovolnice Lucky, jejíž rodiče si ji vzali do pěstounské péče.

V srpnu r. 2003 vyšel první článek o práci dobrovolnického centra Královédvorská Arnika a o plánech do budoucna v **novinách královédvorské radnice**. Jany Štěpánové se ptá Bedřich Machek:

Jak se budí dobrovolníci?



Vaši dobrovolníci ale nechodí pouze do Oční školy...

...Dali jsme si za cíl shánět zájemce a koordinovat jejich činnost nejen pro léčebnu zrakových vad, ale i pro jednotlivce v domácím prostředí nebo pro organizace, o kterých jsme si mysleli, že by pro ně mohla být činnost dobrovolníků přínosem. V současné době máme dohodu s Domovem sv. Josefa v Žirči, Diakonií, místní nemocnicí, oční školou a Dětským domovem. Postupně s nimi uzavíráme smlouvy, které upravují bližší podmínky spolupráce.



Co se od dobrovolníků očekává?

Odborně se říká, že dobrovolník, který se chce věnovat lidem, bude zlepšovat jejich psychosociální podmínky. V praxi to znamená, že bez potřeby honoráře věnuje část svého volného času, energie a schopnosti druhým lidem, aby vyplnil jejich prázdný čas. Samozřejmě, že se činnost liší. V domovech důchodců, Domovu s. Josefa, Diakonie nebo na oddělení dlouhodobé péče v nemocnici je a asi stále bude nečastější činností dobrovolníků povídání si s lidmi, předčítání z knížek a novin, doprovod na vycházky i s vozíčkáři, v nemocnicích do zahrady, ale jinde i do města, zoo nebo do přírody. V naší léčebně (oční) se dobrovolníci věnují jednak dětem, které one-

mocní a jsou na lůžku, čtou jim pohádky, povídají si s nimi a hrají. Zdravým dětem se individuálně věnují při hře s počítačem. Pod vedením dobrovolníků si tak dítě zábavnou formou zlepšuje zrakovou ostrost tupožrakého oka. Zatím k nám chodí dvě studentky místního gymnázia Lucie Hiebschová a Lenka Texlová a děti je vždy nadšeně vítají.

Máme radost, že o tuto činnost projevil zájem i první dobrovolník – muž, který přišel s výborným nápadem psát s dětmi dopisy prostřednictvím e-mailové pošty. V Dětském domově jsou kritéria pro výběr dobrovolníků trochu přísnější. Hlavně musí být starší osmnácti let, bezúhonný s kladným vztahem k dětem. Jeden dobrovolník zde bude mít na starosti jedno dítě, se kterým půjde na procházku například do města koupit nějakou drobnost, povídat si a hrát pouze s ním, tak se umožní těmto dětem prožít chvílky pro ně velmi vzácné.



Někteří dobrovolníci využívají pro svou pomoc psy, jedná se o tzv. Canisterapii...

Našimi prvními dobrovolnicemi byly právě čtyři majitelky psů. Jejich pejskové složili canisterapeutické zkoušky, na jejichž základě mohou docházet k postiženým lidem, dětem i seniorům. Na pejsky a jejich majitelky se vždy moc těší děti z Pomocné internátní školy v Jaroměři, děti v Léčebně zrakových vad, ale i klienti Domova sv. Josefa a senioři v Diakonii. Velký zájem je i o individuální terapii v rodinách. Je dokázáno, že spoluprací psa a dítěte se zvyšuje schopnost i dovednost postižených dětí.



Mezi námi jsou ale jistě lidé, kteří by rádi pomáhali, ale na práci s lidmi si netroufají...

I takoví jsou mezi námi vítáni. Nyní například nutně potřebujeme někoho na vedení účetnictví. Pokud by se našel někdo, třeba důchodce z oboru, který by nám mohl věnovat asi 4–5 hodin měsíčně, moc by nám pomohl. V Domově sv. Josefa a asi i jinde by potřebovali například pomoc při údržbě zahrady. Myslíme si, že pokud někdo chce pomáhat, vždycky si najde něco, kde může být užitečný.



Kdo může být dobrovolníkem?

Snad téměř každý, pokud má ovšem dobré úmysly. Každý umíme něco, co můžeme nabídnout druhému. Zatím máme 15 dobrovolnic především z řad studentů. V organizacích, které se zabývají dobrovolnictvím už déle, říkají, že začínali také se studenty, ale postupně se k nim hlásí i důchodci, maminky na mateřské dovolené. Dokonce i lidé zaměstnaní, pracující v úplně jiných oborech, si najdou volnou chvíli. Většina dobrovolníků říká, že jim tato činnost přináší pocit uspokojení, že se jim změnil postoj k životu.



Můžete i vy nabídnout něco dobrovolníkům?

Mimo již zmiňovaného pocitu uspokojení, který zažívá většina dobrovolníků i navázání nových přátelských vztahů, získání nových zručností a dovedností, navázání profesních kontaktů. Studentům, kteří u nás budou pracovat déle než jeden rok, vystavíme certifikát, na který je brán zřetel při přijímacích zkouškách, hlavně na školách sociálního a zdravotnického charakteru. Osvědčeným dobrovolníkům od 18 do 26 let můžeme také zprostředkovat prostřednictvím Hestie dobrovolnickou činnost v zahraničí.



Co byste řekla na úplný závěr našeho rozhovoru?

Začátkem června jsme byly s místopředsedkyní Líbou Flečkovou na semináři v Jaroměři. Seminář se jmenoval Jak se budí dobrovolníci a já bych si dovolila citovat část jednoho textu: „Dobrovolnictví není samozřejmé. Je vzácné, možná nejvzácnější. Vy ho v sobě máte a někteří z vás to navíc chtějí rozdávat. My víme o těch, kteří by „ho“ kousek potřebovali.“



Pokračují vzpomínky Jany Štěpánové:

Začátkem roku 2004 jsme byli mile překvapeni pořadateli ceny „Křesadlo.“

Křesadlo je cena, udílená v krajích České republiky dobrovolníkům roku. Jejím symbolem je funkční křesadlo. Cenu založila a práva k ní drží nadace Hestia, organizace na podporu dobrovolnictví, která cenu také uděluje. Symbolika udělované ceny i jejího názvu je více než zřejmá: **dobrovolníci jsou těmi, kdo pomáhají vykřesat jiskry lidství.** (Wikipedie)

Žádali nás o nominaci našich členů. Do kategorie student jsme poslali příběhy tří našich dobrovolnic. Hlasovalo se po internetu a 20. dubna probíhalo v Hradci Králové slavnostní předávání této ceny. První, druhé a třetí místo získala naše děvčata. Byli jsme nadšeni. Byl to první velký úspěch a obrovská motivace k tomu, abychom se plnou parou vrhli do další práce.

*Nápadů bylo hodně. Ze strany zdravotnických a sociálních zařízení stoupal zájem o naši činnost, a tak bylo naší hlavní prioritou shánění dalších členů. Propagace dobrovolnictví probíhala i formou besed se studenty v hodinách občanské nauky. Oslovovali jsme i žáky osmých a devátých tříd základních škol, protože pod vedením osoby starší 18 let mohou pomáhat i oni. Zhotovili jsme náš první propagační materiál – letáčky, videokazetu s dokumentací naší činnosti a trička s logem. Přemýšleli jsme, co bychom mohli pro radost klientů, ale i dětí v Oční škole a v dětském domově a také pro osamělé lidi v domácím prostředí, udělat. V tomto roce vzniklo „**Vítání čtvrtého ročního období**“ a také pravidelná, každý měsíc opakovaná akce „**Hurá do města.**“ Obě tyto akce si získaly velkou oblibu hlavně u klientů Domova sv. Josefa, a tak máme radost, že se z nich stala tradice a daří se nám je udržet až do současnosti.*

V tomto roce začaly fungovat i naše první internetové stránky, které vytvořila a spravovala Libuška Flečková ml. Zůstávají zde zachovány vzpomínky na většinu akcí, kterých jsme se zúčastnili jako doprovody nebo je přímo organizovali.



- V roce **2005** jsme v červenci doprovázeli klienty Domova sv. Josefa na **Anenské slavnosti**. Klienti si za doprovodu dobrovolníka mohou prohlédnout vše, co se zde nabízí ve stáncích, občerstvit se, poslechnout si hudební vystoupení. Pomoc dobrovolníka je zde velmi vítaná.



- Když se vozíčkář dostane třeba až **na Sněžku**, je to pro něj bezesporu velký zážitek. Bez doprovodu to ale nejde. V srpnu jsme byli při tom.

2006

První rok zdokumentovaný v naší kronice měsíc po měsíci. Pro ilustraci, jak moc aktivní každým rokem býváme, uvádíme celý výpis z kroniky toho roku:

Leden

- 11. 1. Hankův dům – divadlo Jára Cimrmana „Lijavec“ - 6 dobrovolníků (d)
- 12. 1. Hurá do města
- 19. 1. Hankův dům – divadlo „Jak ty, tak já“ - 5 d
- 26. 1. oslava narozenin klientky Domova sv. Josefa - 3 d

Únor

- 6. 2. oslava svátku klientky Domova sv. Josefa - 3 d
- 12. 2. Hurá do města – Penny Market - 9 d

Březen

- 1. 3. divadlo v Hradci Králové - 2 d
- 8. 3. Hankův dům – divadlo Jára Cimrmana - „Záskok“ - 4 d
- 9. 3. Hurá do města - 11 d
- 30. 3. Vítání jara v Domově sv. Josefa - 9 d

LF: Vítání jara v Domově sv. Josefa – kulturní program, příprava občerstvení. Jen malá perlička. Uprostřed příprav na vítání prvního jarního dne nás zastihla textovka naší velitelky Jany: JARO SE ODKLÁDÁ NA 30.BŘEZNA! Tak i tohle umíme.

Duben

- 2. 4. Klicperovo divadlo Hradec Králové
- 4. 4. Hankův dům „S politiky netančím“ - 6 d
- 20. 4. Hurá do města - 10 d
- 26. 4. Procházka s Diakonií

Květen

- 1. 5. Kuks - „Svěcení vinohradu“ – 6 d

LF: Májové sluníčko příjemně hrálo, když jsme na parkovišti před bývalými lázněmi čekali na příjezd klientů. Májové sluníčko nepříjemně žhnulo, když jsem už asi potřetí zdolávala dlouhé schodiště mezi parkovištěm č. 1 a č. 2. Organizace trochu zaskřípala, ale nakonec jsme se šťastně sešli – na parkovišti v pořadí čtvrtém – takže další kopec a další schodiště. To už jsem pro další program byla prakticky nepoužitelná. Naštěstí „moje“ Miluška, na kterou jsem jako doprovod zbyla, měla jediný cíl – koupit a napsat pohledy své rodině a známým. Strávily jsme tím dobrou hodinu a já zatím nabrala sílu

k procházce. Část osazenstva se vydala na prohlídku vnitřních prostor kláštera, na prostranství před vchodem probíhalo malé divadelní představení a přilehlá vinotéka byla v obležení návštěvníků. Na protějším svahu byl vysvěcen nový vinohrad, na schodišti k bývalým lázním předvedl taneční soubor v dobových kostýmech ukázkou barokních tanců a za zvuků sborového zpěvu byla slavnostně spuštěna vodní kaskáda. Krásnou tečku za dnešním výletem připravili pro naše klienty majitelé vinohradu, kteří pro ně přímo před vchodem do kláštera zaimprovizovali a předvedli malou ochutnávku vína.



- 3. 5. Koncert v Hankově domě Lenka Dusilová - 3 d
- 18. 5. Klicperovo divadlo Hradec Králové - 3 d
- 24. 5. Procházka s Diakonií - 6 d

Červen

- 7. 6. divadlo Hankův dům „Josefína“ – 4 d
- 10. 6. Ratibořice výlet s klienty Domova sv. Josefa – 5 d

LF: Ze Žirče vyjíždíme už kolem desáté dopoledne, v malé koloně, kterou tvoří dva vozy Domova sv. Josefa a „astra“ plná dobrovolníků. Cesta ubíhá v pohodě. Těsně před cílem zastavujeme ještě u benzinky. Je třeba „dofouknout“ kola u vozíků, jinak bychom se po cestách Babiččina údolí jen těžko pohybovali. Na místě už všechno „jede“ podle zažitého scénáře. Tam, kde je to třeba, se dobrovolníci seznamují se svými klienty, kterým Lukáš rozdává připravené svačinky a lahve s pitím. Vyrážíme a těšíme se, protože dnes bychom se tu měli setkat s ožvlými postavami, notoricky známými z povinné školní četby. Hned u vchodu nás vítá služebnictvo v dobových kostýmech a o kousek dál se nás ujímá zámecký ceremoniář. Mimo jiné nás připravuje na setkání s paní kněžnou a učí dámy i pány, jak se správně chovat a také klanět. Cestou potkáváme další postavy, občas

zastavujeme a sledujeme krátké výjevy. Objevují se první potíže. Cesta je úzká, občas „vylepší“ kameny nebo kořeny stromů, a navíc tudy stále procházejí skupinky návštěvníků. Když se pěšina najednou prudce svažuje, musí nastoupit Lukáš s Alešem – řidiči a ošetřovatelé v jedné osobě. S jejich pomocí zvládneme záludnosti terénu. Odměnou je nám setkání s paní kněžnou a slečnou Hortenzií. Pozvání k prohlídce zámku musíme ale z technických důvodů s díky odmítnout. Vycházíme z parku a začíná skutečné dobrodružství. Kvůli jakýmsi terénním úpravám je část cesty uzavřena a nám nezbývá než se vydat po úzké hrázi. Objíždíme kameny, přenášíme vozíky přes kořeny, vyhýbáme se cyklistům a občas jen čekáme, až někoho z protijdoucích napadne zastavit a udělat krok stranou. Když se dostáváme na zpevněnou cestu, je vyhráno. Po krátké občerstvovací zastávce u sousoší „babičky“ navštěvujeme mlýn, setkáváme se s panem otcem, mlynářkou i vodníkem, který se s námi ochotně fotografuje. O kousek dál vyslechneme pár myslivčích historek, a nakonec i moudré vyprávění samotné babičky. Konečně se všichni zase scházíme na břehu Úpy. Ti, co tu byli už dříve, vědí, co se chystá. Jsem tu poprvé, a tak jen překvapeně sleduji Lukáše, který se najednou objevuje v plavkách a pomalu vstupuje do studené vody. Fotoaparáty bzučí, návštěvníci mají novou atrakci – Lukáš udělá pár temp, chvíli se spokojeně cachtá v ledové vodě a pak dokonce několikrát „sjíždí“ jez. Po tomto improvizovaném představení se pomalu vracíme, samozřejmě s další občerstvovací zastávkou u stánku – kafičko, hranolky, každý podle své chuti. Abychom se vyhnuli strastiplné cestě po hrázi, vydáváme se k parkovišti z druhé strany, po silnici, což znamená asi 1-1,5 km mírného stoupání. Cestou do kopce několikrát zastavuji a žasnu nad svou mizernou fyzickou. Těsně pod vrcholem konečně odbrzdí i pravé kolo Miluščina vozíku a žasnu nad svou – velmi mírně řečeno – nepozorností. Posledních pár desítek metrů je hračka. Ještě chvíli čekám, až Lukáš s Alešem všechny své svěřence řádně usadí a zajistí, velké mávání na rozloučenou a jaká byla sobota? No přeci nádherná...



→ 21. 6. „Pomerančový den“ - 9 d

Datum 21. června je v kalendáři spojeno se jménem Alois. Německý psychiatr Alois Alzheimer už v roce 1906 poprvé popsal chorobu, kterou dnes známe právě pod jeho jménem. Část obyvatel Diakonie tvoří pacienti s touto diagnózou. „Pomerančový den“ je akce, která má veřejnost seznámit se zákeřnostmi této choroby i s potřebami pacientů, kteří jí trpí. Dobrovolníci v tento den rozdávají lidem informační letáky a brožurky, případně prodávají drobné propagační předměty. Výtěžek akce bude použit ke zkvalitnění péče o pacienty s Alzheimerovou chorobou.

→ 22. 6. Vítání léta v Domově sv. Josefa - 6 d

Tentokrát čekalo na klienty Domova sv. Josefa malé překvapení. Na nádvoří je totiž nečekaly ani děti s připraveným programem, ani Jana Š. se spoustou soutěží a odměn, ale známý kapelník ze Dvora Králové, pan Josef Šolc se svou harmonikou. Pan Šolc byl, jak se říká, k neutahání, hrál jednu melodii za druhou bezmála tři hodiny a odměnou mu kromě spokojeného pobrukování všech přítomných bylo jen krátké občerstvení při kávě a dortíku, protože jiný honorář za svou skvělou produkci nepřijal.

→ 25. 6. Benefiční koncert HK - 5 d

→ 29. 6. Procházka s Diakonií - 5 d

→ 29. 6. Návštěva psích kamarádů v Léčebně zrakových vad - 2 d

Daniela Hoblová připravila pro děti v oční škole příjemné odpoledne. Děti se dověděly leccos zajímavého ze života psích kamarádů a dostalo se jim i řady ponaučení, jak se chovat při setkání s cizími psy.



Červenec

- 11. 7. Obálkování – pro Domov sv. Josefa kompletujeme tisíce obálek

LF: Několik krabic s materiálem končí v Doubravici u Flečků – s obálkováním máme už své zkušenosti, ale hlavně máme čipernou babičku, která nevydrží dlouho sedět s rukama v klíně a tuhle práci si nedá vzít.

- 13. 7. Hurá do města - 11 d

Jako vždycky o prázdninách – plno lidí, plno aut, přejít ulici je někdy problém a bez spolupráce se to neobejde. Bezbariérové sjezdy z chodníku jsou často mimo zeburu přechodu, takže jeden dobrovolník-kaskadér vlastním tělem zastavuje dopravu a druhý obstarává ostatní. Schyluje se k dešti. Maruška na elektrickém vozíku si okamžitě vysloužila přezdívkou pirátka chodníků. Občas plynule, občas přískokem zdolává záludnosti letité dlažby na podloubí a mezi vystaveným zbožím vyhlíží vysněné sandály. Žádné jí nepadnou, a tak vyjíždíme na pěší zónu. Samozřejmě, že v tu chvíli začíná pršet a Maruška po krátkém zaváhání vjíždí do krámků. Rázně překonává nizoučkový práh, bravurně zastavuje o stojan s vystavenými blůžičkami a při elegantní otočce poráží sloupek do sebe naskládaných nákupních košíků. Omlouváme se, napravujeme škody a při tom ještě stihneme vyzkoušet dvoje sandály. Zase nepadnou – smůla. Slušně se loučíme slovy „na shledanou“ a ve tváři droboučké prodavačky se mihne výraz zděšení. Dnes trochu dobrodružná výprava končí jako vždy „U Slunce“

- 20. 7. Doprovod klienta sanitkou z Domova sv. Josefa na Moravu - 1 d

- 26. 7. Procházka s Diakonií - 5 d

Moc jsme té procházce nevěřili – venku bylo určitě aspoň 30 ve stínu a kdo nemusel do rozpálených ulic, držel se raději blízko bazénu. Obyvatelé Diakonie se ale na svou procházku těšili a vysoké teploty je nijak nezaskočily. Za naší asistence, někteří pěšky, jiní na vozíku, vyrazili podél Labe. Po návratu čekalo všechny už tradiční zakončení v Penny – několik různobarevných kopečků zmrzliny a kafičko z automatu – pro obyvatele Diakonie takový malý svátek.

- 29. 7. Svatoanenské slavnosti v Žirči - 6 d

LB: Tradičních letních slavností se každoročně zúčastňuje spousta návštěvníků blízkého i vzdálenějšího okolí. Kulturní programy probíhají současně na nádvoří, v kapli a v parku, kam se také soustřeďuje stánkový prodej. Dobrovolníků není nikdy dost, a kromě obvyklých doprovodů zastáváme tentokrát i funkce pokladních u vstupu do areálu. Zvládáme počáteční zmatky a po necelých dvou hodinách už nám nezbývá ani jediná z přiděleného počtu vstupenek. Strídáme se s druhou partou a jdeme obhlédnout situaci. Na nádvoří právě probíhá divadelní představení, z kaple se ozývají housle a flétny, v parku rozbaluje své nádobíčko kapela. Z nekonečné fronty před zmrzlinovým stánkem se ozývá netrpělivý pláč, ale jinak potkáváme jen samé spokojené tváře.



Srpen

→ 1. 8. - Doprovod klienta sanitkou z Domova sv. Josefa do Uherského Hradiště.

Po několika týdnech strávených v Domově sv. Josefa v Žirči se Radim vrací domů – sanitkou. Je doslova upoutaný na lůžko, takže potřebuje mít vedle sebe někoho, kdo by se o něho cestou postaral a dělal mu společnost. Není to úplně jednoduché – Radim mluví dost těžce a vzadu v sanitce je docela hlučno, takže se snažím, seč můžu, abych pochytila co nejvíc z toho, co mi vypráví o sobě a o své rodině. Po necelých dvou hodinách vjíždíme do Prahy. Je to sice trochu z ruky, ale Radim musí na kontrolu ke svému lékaři. Projíždíme Vinohradskou třídou a řidič sanitky hlásí jako rodilý průvodce – před námi žižkovský vysílač, vlevo strašnické krematorium, vinohradská nemocnice, vpravo Olšanské hřbitovy... No, že bych z celé Prahy chtěla poznat zrovna tohle?! Dokonce i Radim se směje a jeho poznámka prozrazuje, že přes všechny potíže je i on milovníkem černého humoru. Kontrola v nemocnici proběhla rychle a my pokračujeme směrem na Brno. Cestování po dálnici připomíná místy jízdu vlakem po železničních pražcích. Radim moc nemluví, je unavený, a tak mu aspoň trochu popisuju cestu a hlásím, jak ubývájí kilometry. Kolem třetí jsme na místě. S pomocí maminky a ochotného souseda vynášíme Radima na „infarktové“ sedačky do třetího patra paneláku. Chvilka povídání nad šálkem kávy a vyrážíme na cestu zpět.

→ 12. 8. - Jarmark Lidových řemesel v Kohoutově

LF: Zájem klientů o tradiční akci je vždy velký. Stačí malá chybička v organizaci a na jednou je zájemců víc než míst v obou vozidlech Domova sv. Josefa. Naštěstí stará dobrá „astra“ je dost prostorná, takže přebývajících Petr usedá na přední sedadlo vedle mne a vozík putuje do kufří. Řadíme se na konec malé kolony a vyrážíme. Pozorně sleduji vozidlo před sebou až na hlavní silnici – teď jsme měli odbočit, ale auto přede mnou jede pořád rovně. Aha, Lukáš zná asi nějakou zkratku... Chyba lávky! Jen se trochu zapomněl, takže

na první odbočce už jen se smíchem kopíruju – blinkr doprava, otočit a rychle zpátky! Když přijíždíme do Kohoutova, na první pohled je jasné, že počet návštěvníků oproti loňsku podstatně vzrostl. Noříme se do davu, snažíme se nenajít nikomu na paty a při tom vybojovat aspoň občas nějaké místo u stánku, aby si naši kamarádi-vozičkáři mohli prohlédnout a nakoupit něco z vystaveného zboží. Stačí necelé dvě hodiny a vracíme se zpátky na parkoviště, obloženi igelitkami, unavení a spokojení.

→ 24. 8. - Hurá do města

Je konec prázdnin, krásné počasí, všude je plno lidí, takže se chvílemi zdá nemožné zastavit před krámkem a prohlížet vystavené zboží, natož ještě vyzkoušet sluneční brýle, klobouk nebo sandály. Ale společnými silami všechno zvládáme. Část výletníků ovšem neztrácí čas a míří přímo k cíli – do restaurace U Slunce, snad jedinému podniku v centru města, kam může vozičkář bez problémů.

→ 28. 8. Výlet do ZOO - 8 d

LF: Slunečný, i když trochu chladnější závěr prázdnin si spolu s klienty užívaly především studentky. Já už sice na studentská léta dlouho jen nostalgicky vzpomínám, ale ani mně nebyla procházka nepříjemná. „Moje“ Alenka měla uznání, pomalu jsme projížděly kolem výběhů po asfaltových cestičkách, i do vodního a ptačího světa jsme zavítaly a deštovou přeháňku jsme přečkaly v pavilonu „u mamuta“. Mnozí z výletníků neodolali a v závěru zaútočili na stánek s občerstvením. Někteří ochutnali nějakou tu specialitku, někteří si dopřáli i sklenku „na zahřátí“ – ono se totiž po dešti dost ochladilo.



→ 10. 8. Na vrcholu Sněžky jsme se spolu s klienty setkali i s kardinálem Dominikem Dukou, který zde u příležitosti Vavřínecké pouti sloužil poutní mši svatou.



Září

- 6. 9. Procházka s diakonií - 4 d
- 10. 9. Vítání podzimu v Domově sv. Josefa - 6 d

Sehraný tým Jana+Dáša připravil pro klienty pestré odpoledne na nádvoří Domova sv. Josefa. Soutěž na téma „poznej sám sebe“ pobavila každého a dobroty tradičně připravené s láskou v kuchyních našich dobrovolnic také nikdo neodmítl. Vrcholným zážitkem byly ovšem Aleniny vyhlášené langoše, na které se po předchozích zkušenostech už všichni dopředu těšili. Samozřejmě nechyběly ani drobné dárečky od našich věrných sponzorů – tiskárny Arpa a čokoládovny Carla.

- 21. 9. Benefiční koncert v Hronově - 1 d
- 27. 9. Procházka s Diakonií - 5 d

Říjen

- 19. 10. - Hurá do města - 9 d
- 31. 10. Klicperovo divadlo Hradec Králové „Prodaná nevěsta“

Přes počáteční problémy s dopravou se nakonec šťastně sešli všichni, kdo se sejít měli, diváci v hledišti měli pochopení pro nepředvídatelné situace, odpustili nám malé vyrušení způsobené pozdním příchodem a všichni společně si skvělé představení náležitě vychutnali.

Listopad

- 16. 11. - benefiční koncert Hankův dům - 10 d

Na koncertě vystoupila skupina s názvem The Pangea. Kluci byli skvělí a dnes už klasickými hity legendárních The Beatles potěšili posluchače všech věkových kategorií. Ba co víc – v oku leckteré fanyanky pamětnice se objevila zrádná slzička.

- 23. 11. - koncert Hankův dům „Radúza“ - 4 d
- 25. 11. - Vánoční trhy v Kuksu - 9 d

Vánoční atmosféra zcela ovládla jak klienty, tak jejich doprovod. Nakupovaly se dárečky pro radost, ochutnávaly se nejrůznější dobroty, dobrovolníci se svými svěřenci dovedně kličkovali mezi proudem návštěvníků v úzkých chodbách kláštera, víceméně úspěšně zdolávali bariérové přístupy do výstavních prostor. Když jsme se asi po třech hodinách loučili, leckterá peněženka zela prázdnotou, za to spokojených úsměvů bylo všude vrchovatě.

- 27. 11. - Obálkování - 1 d

Naše suverénně nejstarší dobrovolnice, v rodině láskyplně přezdívaná „babča Libča“ (mimochodem 22. 11. právě oslavila 83.narozeniny!) zkompletovala během dvou dnů dva tisíce kusů obálek, a ještě neměla dost, hned se hlásila o další.

Prosinec

- 1. 12. Hurá do města - 8 d

Řečeno slovy studentek Terky a Jíti, které se podobné akce zúčastnily poprvé, „bylo to úplně suprový“. V zaslaném e-mailu nám kromě jiného ještě napsaly: „...paní (Jana?) mohla ještě docela chodit, říkala, že bydlí kousek od Slaného a že v Domově sv. Josefa je jen na krátko. Šly jsme s ní do cukrárny, potom do šité módy a do Alpine pro... Byla prostě skvělá!!! Moc jsme si to s Jítou užily a když jsme šly domů, měly jsme z toho nádherný pocit. Už se těšíme na další akci.

- 2. 12. - Obálkování – rozdělujeme si další tisíce obálek a materiálů ke zkompletování, největší porci má opět maminka Líby F.
- 21. 12. - Vítání zimy v Domově sv. Josefa - 7 d

Vítání zimy se tentokrát ujaly děti ze ZUŠ ve Dvoře Králové. Se svými učiteli připravily zhruba hodinový program vánočních písní a koled, dvě dívky z „dramatáku“ přidaly vtipnou scénku O zvířátkách a loupežnících. Dobrovolnice z KA se jako vždy blýskly svým kuchařským, či spíše cukrářským uměním. Zejména vánoční cukroví z „dílny“ Lenky P. se setkalo s velkým uznáním. Dostalo se na každého a zkrátka nepřišli ani pacienti ležící na pokojích. Pod velením neúnavné Jany Š. se rozdávalo nejen cukroví, ale i drobné dárečky a perníčky zdobené větvičky k dotvoření vánoční atmosféry.

2007

Březen

→ **Vítání jara** LP: Tentokrát bylo v programu ohlášené překvapení, takže nás očekávala jídelna zaplněná do posledního místečka. Jana, naše „velitelka“ a zakladatelka Královédvorské Arniky, všechny, jak se patří přivítala, dívky rozdávaly pohoštění, které samy upekly a jedna z dobrovolnic přednesla básně s jarní tematikou od K. V. Raise. Pod taktovkou Jany jsme si všichni zahráli hru „Co jsem“. Zábavné odpoledne završilo ohlášené překvapení – hudební produkce pana Františka Hobla. Do tanečního reje se zapojila nejen děvčata z Arniky ale i jeden z ošetřovatelů, který se projevil jako výborný komik. Na závěr rozdala děvčata klientům drobné dárečky z dílny dobrovolnic a dětí z Oční školy. Odpoledne plné hudby rychle uběhlo a již se všichni těšíme na další společná setkání.

Terka: Jsem doma. Tak dneska jsme si to myslím všichni mooooooooooc užili. Přes počáteční oťukávání se a trochu nervozity u každého jsme to parádně rozjeli. Ta hra (Ano, ne) byla dobrá a já bych určitě neuhádla nic. Verunka fakt válela. Mňam také vám tak chutnali Míša řezy? No mě strašně! Potom přišla na řadu Jíta a její přednes. No krása – moc šikovná holčina, že? Ale to už přišel pan...? pane bože no, jak on se jmenoval? Kdybyste mě kopli tak bych si nevzpomněla! No to je jedno a začal hrát. A to jsme to mohly my holky pořádně rozjet. No tak jo já přiznám, že ANETKA BYLA NEJLEPŠÍ A ŽE JSTE MOHLI STROMY VE VĚTRU VIDĚT KAŽDÝ DEN, ALE STROM V BUDOVĚ SE NEVIDÍ TAK ČASTO NE? Ale stejně nejlepší byli pánové ošetřovatelé: TO JSME SE NASMÁLI, ŽE? To nemělo chybu. O JÁ MYSLIM ŽE TO BYLO FAJN NE? A co Jíta CHUDÁK SKONČILA S VYDLOUBNUTÝM OKEM NÁSLEDKEM NAŠEHO VÁLEČNÉHO TANGA. „Kačer“ nás také dost strhal. Ale stejně to bylo krásné odpoledne. Všichni si ho maximálně užili. Všichni skončili s plnými břichy (chudák Pavel, tomu jsem vždycky dala do každé ruky a co pán jemuž jsem dala dva hrnky s čajem, s tím že druhý hrnek je bonus. No, možná že bych měla zkusit někdy prodat Eskymákovi chladničku. Zkusit to můžu že. Takže na shledanou na vítání léta. A můžete se těšit, protože my s Jítou také něco vyrobíme, ha! to bude něco! anti talenti sobě!!!





Duben

- Klienti měli možnost, která se neopakuje často. Na náměstí ve Dvoře Králové se setkali s prezidentským párem – **paní Livií a panem Václavem Klausovými**. Nejen že si vyslechli jejich projevy, ale ještě se s nimi mohli zvěčnit na fotografiích.



Červen

- Po **Vítání léta** v Žirči nám klient Pepíno složil až dojemnou poklonu: *Mít klobouk, tak jej smeknu. Nesedět na vozíku, tak si kleknu, abych líbal nohy všem dobrovolníkům. Já a snad i ostatní vám všem děkujeme za úžasné odpoledne nabitě zábavou a dobrůtkami. Škoda, že máme jen čtyři roční období. Také děkuji všem, kteří se s námi účastní na úkor svého volného času nákupních odpolední. Moc, moc děkuji a emailově líbám, holky naše zlatý...*
-

Červenec

- **Návštěva kozí farmy v Kohoutově**

Někdy je taková akce opravdová „rychlovka“!

JH: Nemohl by někdo??? Zítřka (středa) ve 14. 00 se jede z Domova na Kozí farmu do Kohoutova. Aspoň jednoho človíčka, aby Lukáš nejel sám...Prosím, prosím...Doufám, že nebude lejt jako min. týden a muselo se to odříct...Děkuji a zdravím

JŠ: Ráda bych se s vámi podělila o krásné chvílky strávené u velmi příjemných lidí. Pro mě to odpoledne nezačalo sice moc dobře, pochodovala jsem u autobusového nádraží sem a tam a před půl třetí jsem už nevydržela a psala Jitušce SMS, jestli na mě nezapomněli. Jenom jsem to odeslala a už se objevili. Za chvíli jsme byli v Kohoutově a přímo až na dvorku farmy, na nás majitelé už čekali a moc hezky nás přivítali. Jelo 5 klientů, Lukáš a já. Postupně jsme se všichni přemístili do chléva a pan majitel nám vyprávěl o chovu, o radostech, ale i starostech, kozičky se předváděly, nechaly se i pohladit, prostě pohoda... Paní majitelka se vytratila, asi po půl hodině jsme zjistili proč. Připravila pro nás na zahradě pohoštění. Na krásném bílém ubruse, nádherně naaranžované jako pro nějakou vzácnou delegaci. Ochutnávali jsme výborné sýry, zapíjeli mlékem a bylo nám, myslím že všem, moc hezky. Povídali jsme si o výrobě sýrů, o prodeji, z paní majitelky vyzařoval klid a pohoda, a i když nemá určité času nazbyt, věnovala se nám jeden a půl hodiny. Při placení nakoupených výrobků jsme chtěli ještě zaplatit pohoštění, ale to rezolutně odmítla. Na mě to celé působilo jako balzám na duši. Viděli jsme, že se dá i slušně podnikat a že, když se něco dělá s láskou, je to znát. Přeju kozí farmě hodně úspěchů a moc děkuju za to, že jste, jací jste.

Srpen

- **Výlet na Sněžku – „Svatovavřinecká pouť“** doprovod klientů Domova sv. Josefa – 3 d

LF: Tak teda, abych pravdu řekla, vstávat v půl sedmé ráno se mi o prázdninách moc nechtělo, ale nelituju. Už kvůli představě, jak se budou kolegové ve škole tvářit, až jim vylíčím, jak jsem „výstup“ na vrchol Sněžky absolvovala autem (proto mě druhý den nebolely nohy, ale spíš hlava a trochu taky ta část těla, na kterou člověk obvykle dosedá...) Ale to musím začít od začátku. Ze Žirče jsme vyjeli v obvyklé koloně – dva vozy DSJ a škodovka s dobrovolníky řízená Martinou. Dojeli jsme do Pece pod Sněžkou, kde první nedočkavci posvačili párek v rohlíku, škodovku jsme nechali na parkovišti a poskládali se do

zbylých dvou aut – někdo na sedadlo, někdo na podlahu... Zvládli jsme stoupání k Luční boudě, kde už na nás čekala terénní vozidla horské záchranné služby. Lukáš s Pavlem za vydatné pomoci záchranářů prověřili svoji fyzickou, přenesli klienty do tří džípů a vozíky naskládali na malý valník zapřažený za čtyřkolku. Zbylá místa obsadily „doprovody“ spolu s nezbytnými dekami a bednou proviantu, Lukáš v tričku a kraťasech hrdinně zasedl do tandemu na čtyřkolku a... To co následovalo, byla nejúžasnější, ale pro mě zároveň i nejhrůzostrašnější cesta, kterou jsem kdy zažila. První úsek nebyl dlouhý, za to „vydatný“ – řidič dovedně kličkoval mezi balvany, ale i tak jsme si jen zoufale bránili hlavu, brýle a nosy. Když jsme po pár set metrech vyjeli na celkem normální zpevněnou cestu, oddechla jsem si – dokud jsem se nepodívala vlevo... Zatímco po pravé ruce stoupala prudká kamenitá stráň, po levé, pár decimetrů od nás, byl jen prudký kamenitý sráz! A právě doleva jsme se většinou taky vyhýbali hloučkům znavených turistů. Ač oficiálně nevěřící, vzpomněla jsem cestou na všechny patrony a ochránitele, které jsem znala jménem a v cíli jsem upřímně poděkovala i Pánu Bohu... Taky jsem si slíbila, že dolů půjdu určitě pěšky, ale dopadlo to samozřejmě úplně jinak. Nejdřív jsme za střídavého svlékání a oblékání bund a mikin naše „poutníky“ usadili zpět na vozíky, následovala malá svačinka a už bylo třeba zaujmout místa u kaple sv. Vavřince, kde měla pod širým nebem přesně v poledne začít mše svatá, celebrowaná arcibiskupem Karlem Otčenáškem a biskupem Dominikem Dukou. Slavnostní atmosféru podtrhla i přítomnost prezidenta ČR Václava Klause, který tu dnes slavnostně otevřel novou poštovnu „Anežku“ – to ovšem už bez nás. Během mše se totiž značně ochladilo a v samém závěru se přes vrchol Sněžky začaly převalovat mraky. Než jsme stačili vyřešit otázku, zda vybalit z auta deky na „zateplení“ našich vozíčkářů, začalo pršet a rázem bylo rozhodnuto – jede se dolů... Tentokrát jsem seděla zády ke srázu, a navíc byla dole mlha, takže strach nebyl až tak velký. Jako na skutečné „horské dráze“ jsme sjeli k Luční boudě, poděkovali záchranářům za jejich nezištnou pomoc a ochotu, s jakou se nám věnovali a pak už jsme zaútočili na místní „občerstvení“, které nabízelo mimo jiné i výborné – i když docela drahé – borůvkové koláče! Po krátké přestávce jsme se zase „nalodili“ a sjížděli pomalu zpátky do Pece, což se nakonec i přes „kouřící“ brzdy podařilo. Když mi o hodinku později přišla od mé mladší dcery SMS „Ještě jste na Sněžce nebo už v hospodě?“, odpovídala jsem jen „B je správně...“. Skončili jsme totiž pod slunečníky (v našem případě spíš deštníky) na kolonádě v Jánských Lázních a myslím, že i přes závěrečné, možná až zbytečně vyostřené výměny názorů s obsluhou restaurace, užili jsme si to!

Říjen

→ V říjnu bylo ještě krásně a nám se povedlo odvézt celý autobus klientů na výlet k rybníku na **Velkém Vřešťově**.

LF: Když jsme v sobotní podvečer „přistávali“ s autobusem plným znavených cestovatelů před vchodem do Domova sv. Josefa, ozvalo se odněkud zezadu nesmělé „Sláva, nazdar výletu...“ Z těch slov byla slyšet únava, ale i spokojenost, protože i další část onoho notoricky známého popěvku – nezmokli jsme, už jsme tu – se nám dnes k naší vel-

ké radosti vyplnila dokonale. Přestože televizní předpovědi slibovaly severní vítr, nízké teploty a dešťové přehánky, den byl jako malovaný, sluníčko hrálo přiměřeně této roční době a nic nekazilo překrásnou vyhlídku po trase, kterou Jana s Oldou dva dny před tím vybrali a také zkusmo projeli. Krásné vyhlídky předcházelo ale trochu dobrodružné „nastupování“ do autobusu. Chvillemi se zdálo, že Olda řeší nějaký hlavolam nebo skládá puzzle, takže 1-2 klienti si nástup vyzkoušeli dvakrát, než se všechny podařilo usadit a vozíky zabezpečit pásy, které „Arnika“ k tomuto účelu zakoupila. Ale nakonec se všechno zvládlo a svá místa obsadili i výletníci z Diakonie a domova důchodců, pro které jsme se zastavili cestou. Pak už autobus opatrně prokličkoval městem a vyrazil směrem na Libotov. Přes Hřibojedy, Dubenec a Vilantice jsme vyjeli na Chotěborky, odkud je překrásný výhled daleko do kraje. Trasa byla perfektně vybraná a po celou cestu jsme se mohli těšit vyhlídkou na Krkonoše, Orlické hory, Zvičinu nebo Kunětickou horu (mezi námi, ten pohled nevyměním za nic na světě – ty „kopečky“ na obzoru, před nimi lesy, pole, sem tam nějaká vesnička, a to všechno v příjemných podzimních barvách – vždycky mě to nadchne a vždycky mě to tak nějak usmíří, uklidní a „dobije“, takže zas můžu chvilku normálně fungovat)... Ale zpátky na trasu – přes Jeřičky, Žíželevy, Čenice a Bohánku jsme pokračovali k Velkému Vřeštovu. Projížděli jsme kolem více i méně úhledných domků. U většiny z nich parkovala auta s pražskou SPZ, přesto jejich majitelé nevěřícně (mně se zdálo, že trochu vyděšeně) sledovali nezvyklý úkaz v těchto končinách – autobus, a ještě k tomu v sobotu! Kolem třetí jsme dojeli k rybníku, kde už čekala další trojka dobrovolníků. Společnými silami jsme přemístili vozíčkáře z autobusu na parkoviště, potom ještě k připravenému táboráku, na stoly před chatičkami jsme vybalili obsah objemných tašek o mohli jsme začít plnit malá přání. Paní z domova důchodců, která s pokřikem – „Já se musím zeptat, jestli tady maj ten párek!“ – bravurně zdolala několik schůdků ke stánku s občerstvením (bohužel zavřenému), se dočkala opečených buřtíků, Pepíno po dlouhé době ochutnal brambory pečené v popelu (příště je tam ale musíme dát o chvíli dřív). Janiny tašky jako by byly bezedné – objevily se kelímky, lžičky, tácky, ubrousky, cukr, několik termosek s kávou, čajem „čistým“ i „ochuceným!“ a jako zlatý hřeb pivo a lahvinka slivovice. Jó, jó – bylo to nádherný odpoledne... Všem chutnalo, a nakonec jsem i já „udala“ svůj jablečný štrůdl. „Uklidilo“ se všechno – vždyť nás tam bylo sedmadvacet! Než sluníčko začalo zapadat, stihli jsme i procházku po břehu rybníka, a dokonce jsme tu potkali i dobrého známého – majitele naší oblíbené restaurace U Slunce – který si tu užíval víkend s celou rodinou. Svět je malej...





→ V pořadí třinácté **Vítání zimy** bylo opět v režii dětí z královédvorské ZUŠky.

LF: Původně plánovaný dívčí sbor byl před svátky tak vytížený, že situaci nakonec zachraňovala kolegyně Iva Adamová se svým flétnovým souborem. Pravda, náš odjezd ze školy byl díky jejímu zpoždění kdesi na trase mezi Vrchlabím a Dvorem trochu napínavý. Také řidič objednaného autobusu nám svým oznámením, že nás tlačí čas a že za půl druhé hodiny má další rito, klidu nepřidal. Na místě samém jsme navíc zjistili, že sice vezeme s sebou ty správné „klávesy“, ale bez stojanu, na kterém měly spočinout. Muzikanti jsou však mistry improvizace, a tak nástroj skončil na jídelním stole (ještě že mě napadlo vzít s sebou vytáčecí stoličku – klavírista tak přece jen mohl mít bradu dost vysoko nad klávesnicí, aby celkem v pohodě dohlédl i na noty...). Dál už program plynul hladce. Děti tou dobou měly za sebou obvyklé předsváteční „turné“ po domovech důchodců a podobných zařízeních a svoje vystoupení měly, jak se patří zažité. Iva zapojila do akce většinu přihlížejících klientů i dobrovolníků, takže ve finále si známé koledy pobrukovali už téměř všichni. Když skončil koncert, nastoupilo po krátké občerstvovací přestávce „mim-kvarteto“ pod taktovkou Petry. Předváděla se zvířata, profese, ukázky z filmů a každý, kdo hádanku správně vyřešil, byl odměněn malým dárečkem. Nakonec jsem se i já osmělila a přečetla své předvánoční zavzpomínání – příspěvek do „Občasníku“, který nevyšel...



2008

Únor

LF: V konšelském sále staré radnice se letos poprvé setkali dobrovolníci královédvorská, nominovaní svými organizacemi, aby **převzali ocenění** za svoji práci. Iniciátorem setkání byla obecně prospěšná společnost Terra Nostra se sídlem ve Dvoře Králové nad Labem, která je už druhým rokem spoluorganizátorem akce „Den D Pardubického a Královéhradeckého kraje“. Její ředitel Jan Machek a starosta města Daniel Lukeš předali deseti vybraným dobrovolníkům – vlastně dobrovolnicím (mezi nominovanými nebyl ani jeden muž!) – pamětní listy, krásné knižní publikace o Dvoře Králové, dárkové předměty věnované místními sponzory a samozřejmě nechyběly ani květiny. Mezi desítkou oceněných byly čtyři členky Královédvorské Arniky – Jana Štěpánová, Petra Punnerová, Lenka Prajzlerová a Libuše Flečková. Bylo to zkrátka moc příjemné odpoledne!



→ Opakovanými setkáními se z klientů stávají **přátelé**, s kterými rádi **oslavíme kulatiny**.

Březen

→ **Den D Pardubice** – 58 nominovaných

LF: Nejbáječnější na celém večeru bylo, že mezi 17 oceněnými si pro sošku anděla rázným krokem došla na jeviště **Petra** a vzápětí, tentokrát už bez bloudění, i **Jana**. Petra převzala jednu z deseti cen udělovaných odbornou komisí, Jana si odnášela cenu pořadatele, a navíc i jednoho – snad desetikilového – „andílka“, věnovaného osobně jistým panem poslancem, jehož jméno nám ale v tom ruchu bohužel uniklo. V závěru bylo všech 58 nominovaných dobrovolníků odměněno květinami a dárky od sponzorů, takže všichni odcházeli obtěžkáni igelitkami, deštníky a – ano, i lahvinkami! Po skončení programu následoval raut a v hledišti i přilehlých prostorách propuklo veliké hemžení a zmatek, vydatně podporovaný novináři a reportéry s jejich mikrofony a kamerami. Pro Janu to znamenalo jediné – sbalit anděly a zmizet. Pro Arniku všechno – ale mluvit do kamery?! Takže chudáci andělci skončili pod kabátem a naše velitelka nejspíš tam, kam si žádá

kamera netroufla. Když se „lovci aktualit“ vytratili do patra (čímž se pro nás definitivně uzavřela možnost užít si rautu – stejně bychom nenašly to správné schodiště), vytratila se i naše výprava, úspěšně jsme zvládli cestu na parkoviště a kolem půlnoci jsme dorazili domů...

Duben

- Klienty doprovázíme **do divadla**, není problém zajet třeba do **Klicperova** v Hradci Králové. V dubnu jsme byli na hře „Silnice“



- **Ulice bastardů - Ďyvadlo Neklid Voletiny** (černá komedie Petra Vančury)

LF: Dne jsme v HD měli velkou premiéru – všichni naši klienti seděli (jak pravil Mistr Prácheňský v mé oblíbené cimrmanovské hře Záskok) v první řadě uprostřed jako „místní honorace“. Jak je to možné? Díky kulturymilovnému královédvorskému publiku. Kromě našich šesti vozíčkářů a jejich doprovodů navštívilo představení cca 15-20 diváků! A tak jsme pod Lukášovým velením „zrušili“ první řadu a nastěhovali se... Herci byli báječní, při děkovačce se sice tvářili trochu rozpačitě, ale při závěrečném focení byli milí a vstřícní – a kdybych ještě trochu nadsadila, napsala bych, že každý i poděkoval svému vlastnímu divákovi za účast na představení...

Ohlas na naši účast na představení nás potěšil. Jeden z herců Ďyvadla nám napsal:

Jakub: Dobrý večer! Díky za Vaši návštěvu ve čtvrtek na našem divadle i za moc fajn publikum, kterým jste byli! Po tom co jsme se s Vašimi klienty po divadle setkali, napadlo mě mrknout na Vaše stránky, protože pro mně bylo tohle setkání neskutečně obohacující a v dnešním světě konečně zase plné lidskosti a laskavosti 😊 Děláte úžasné vzácné a důležité činy a chci Vám aspoň touhle cestou poděkovat a popřát hodně štěstí a sil! 😊

Červenec

→ V restauraci **U Letců v Hradci Králové** se v průběhu roku koná řada koncertů. Protože se tam střídají různé žánry a pořadatelé jsou k vozíčkářům velmi vstřícní, rádi tam jezdíme. V červenci jsme poslouchali **Pavlínu Jíšovou s přáteli**.

VM: Koncert v restauraci „U Letců“ byl suprový, atmosféra pohodová a všichni jsme si odvezli s sebou skvělý zážitek. Byla jsem opravdu překvapená ochotou pořadatelů – až příště pojedeme, tak se máme ohlásit na mail a oni připraví stůl bez lavic, otevřou nám zadní bránu a pomohou přes cestu. Byly tam totiž malé kamínky a byla to docela hrůza po nich jet, protože jsme se do nich hrozně bořili.



Září

→ **Letecký den v Hradci Králové**

JŠ: Začalo to dost napínavě – po půl desáté přijíždíme s manželem do Žirče, hledáme připravující se klienty a dozvídáme se, že kolem půl deváté už odjeli směrem na Hradec. Honem voláme Lukášovi, ale ten je nedostupný. Ještě že máme číslo na Pepína – ten nás perfektně naviguje, takže když „přistáváme“ v Hradci, jede nám už k parkovišti naproti. Dál musíme poklusem, protože Pepíno si to frčí na pětku a je na něm vidět, jak si to na té velké rovné ploše užívá... Klienty nacházíme u stánku Č. Spořitelny, kde všichni dostávajíme energetický nápoj a červené papírové kšiltovky. Na nebi ani mráčku, je vedro a stín se hledá jen těžko. Někdo si dává občerstvení u stánku, někdo dává přednost gulášku, podávanému v ceně vstupenky a všichni se těší na slíbený vyhlídkový let, který má startovat ve 13 hod. Sledujeme doprovodný program a po půl jedné pomalu přejíždíme na místo, odkud jezdí autobusy k letadlům. Před sluníčkem není kam se schovat a ze všech doslova leje. Po chvíli se dozvídáme, že poletí pouze pět vozíčkářů a ostatní až ve 14. 30.

Všichni by ale chtěli letět už teď. Řidiči pečlivě vybírají podle stavu vyčerpanosti, ale to už je zase všechno jinak a Lukáš se Zdendou mohou nakonec nastoupit do autobusů, každý jen s jedním klientem. Začínáme pomalu „hudrat“ a dozvídáme se, že se nějaká skupina opozdila, takže místo v deset letěla až v jedenáct, pak dali pořadatelé přednost dětem, které to mají daleko domů, a tak se vlastně celý „jízdni řád“ posunul... Ujišťujeme se, zda v těch 14.30 je to opravdu jisté a snažíme se najít kousek stínu. Pepíno má o všem přehled a ví, kde je cisterna s pitnou vodou – hurá! Namáčíme ručníky a osvěžujeme, jak se dá, nosíme vodu a nutíme všechny k pít. Přesto Maruška a pan docent svůj let vzdávají a jedou s prvními dvěma „letci“ a Lukášem domů. Moc nás to mrzí. Po 14.hod. čekáme opět na autobusy. Teď už všechno probíhá celkem dobře. Všichni klienti jsou přeloženi na sedadla a Zdenda s Oldou, že poletí s nimi a budou je přidržovat. Já zůstávám na parkovišti a hlídám vozíky, kabelky, mobily...Najednou vyvádějí z letadla našeho jediného chodícího klienta. Hrozím se, co se zase děje a vysvětlují, že patří k naší skupině. Jsem ujištěna, že je vše v pořádku, ale že už v letadle není místo, takže poletí helikoptérou... Říká se, že konec dobrý, všechno dobré, tak to snad platí i tentokrát. Ještě pořizujeme společnou fotku s konferenciérem panem Mahdalem a před 17. hod jsou už všichni naloženi do aut a připraveni k odjezdu. V poslední chvíli se ještě přichází pozdravit s klienty monsignor Duka, ochotně se nechává fotografovat s naší malou doprovodnou skupinkou před autem a pak už se opravdu loučíme a frčíme domů.



Pepíno: Holky a kluci naši zlatí, jak vy si nás rozmazlujete. Nejen hezké počasí, ale i spousta dobrůtek okořeněných ochotou a láskou nám připravilo super-sobotní odpoledne. Můj a snad i náš vděk nelze popsat slovy, posílám všem velkou pusou „MLASK“ a těším se na další setkání.

- Vypravili jsme se do kina na velmi očekávaný **film Bathory**. Klienti přijeli brzy, což bylo dobře, alespoň byl čas i na popovídání si – ať už v kavárně nebo na schodech...



Listopad

- **Nová aktivita v domě s pečovatelskou službou**

JŠ: ...Dobrá zpráva! – Do domu s pečovatelskou službou začali chodit manželé Stejskalovi, aby tu zájemce z řad klientů postupně seznámili se základy práce na počítači, vyhledávání zajímavostí a jiných informací na internetu apod. Už teď se ozývá chvála jak od klientů, tak i od vedení „domu“ a jak oba naše nové dobrovolníky znám, jistě nezůstane jen u počítačů a lidičky se tam mohou těšit na zpestření volného času i dalšími aktivitami...

Prosinec

- **„Obálkování“** kompletování propagačních materiálů pro Domov sv. Josefa v Žirči - 1d

LF: Dost odvážně (možná i trochu nerozvážně) jsem se rozhodla převzít štafetu po naší „obálkovací babičce“ a nechala si materiály přivést do mamčiny bývalé garsonky. Bylo toho asi 1.600 kousků a pohled na plné krabice a balíky obálek, složenek, bulletinů, kalendářků a PF mě nejdřív malinko zaskočil. Ale těšila jsem se, jak si zase jednou v noci legálně „zastraším“, otevřela jsem lahvinku bílého, láhev sodovky „na ředění“, do přehrávače založila první CD s „Cimrmany“ a pak už jen šustily obálky... Nikdy mě

nenapadlo, že šustění papíru dělá v noci, v takřka úplně tichým domě takový rámus. Ale vydržela jsem – dva večery, asi tak do dvou po půlnoci, poslechla si všechny hry, dopila lahvinku... a samozřejmě taky vzpomínala na naši (moji) „babču Libču“ – přebornici v obálkování...

→ **Vítání zimy v Domově sv. Josefa v Žirči** zábavné odpoledne pro klienty - 8 d

LF: Těsně před vánočními prázdninami mě skolila jakási viróza, takže jsem na tomhle „vítání“ chyběla. Radost mi ale udělalo i to, co jsem se doslechla. Především to byla chvála na mé kolegy z „hudebky“, Markétu a Honzu, kteří tentokrát obstarali převážnou část programu a zahráli klientům spoustu pěkných písniček. Po programu s tradičním občerstvením i dárčky se konalo malé setkání dobrovolníků s vedením Domova sv. Josefa, jako poděkování za celoroční spolupráci (důkazem je udělený „diplom“). Mně udělala velikou radost SMS s přáníčkem od kolegů dobrovolníků i čestná fidorková medaile „za noční bdění, šustění a ládování obálek pro Domov sv. Josefa“, kterou jsem byla oficiálně jmenována „obálkovačkou roku“ a také věrnou následovnicí „babičky Libušky“... Díky moc – za všechno...

2009

Duben

- **Den D** – účast na slavnostním galavečeru u příležitosti ocenění práce dobrovolníků Pardubického a Královéhradeckého kraje – 5 d

Začátkem dubna, po vyhlášení dalšího ročníku této akce, bylo celkem jasné, že mezi kandidáty na nominace budou manželé Martina a Ivan Stejskalovi, navržení na toto ocenění zaměstnanci Domova sv. Josefa, jehož klientům se pravidelně věnují.

„Arniku“ měly podle původních návrhů reprezentovat jiné tři dobrovolnice Jakmile se jejich jména objevila na fóru, rozproudily se mezi nimi urputné boje. Děvčata se jedna přes druhou domáhala toho – aby nominována nebyla!

Naše velitelka Jana samozřejmě neposlechla, a nakonec byla jako adeptka na ocenění vybrána alespoň Lenka. Jak se ukázalo vzápětí, byla to ta nejsprávnější volba, protože mezi dvacítkou dobrovolníků z obou krajů, vybraných odbornou porotou, byla právě ona!!!

JŠ: ... LENKA PRAJZLEROVÁ DOSTALA ANDĚLA!!! Pro Královédvorskou Arniku je to už třetí „anděl“ během dvou let. Moc gratulujeme a děkujeme za skvělou reprezentaci!

- **Soutěž pro nevidomé“ Královéhradeckého kraje** – doprovod nevidomého klienta do Hradce Králové (1dob.)

LP: Kostovi zde byl předán pohár za šachový turnaj nevidomých a pak už začala soutěž ve čtení Braillova písma, psaní na tabulce, klávesnici a na psacím stroji (jeho název bych určitě napsala špatně). Kostá se v psaní na tabulce umístil na vynikajícím 1.místě, čímž si zajistil účast v celorepublikovém kole v Praze, které se bude konat v říjnu tohoto roku. Myslím, že mu můžeme všichni pogratulovat. Já osobně jsem strávila příjemné dopoledne mezi nevidomými. Seznámila jsem se s vitálním p. Součkem, kterému je 88 let, a ačkoliv je nevidomý, od narození má v sobě stále tolik energie, že bychom mu mohli leckdo závidět...



... Pan Kostá s medailemi za korespondenční šach a poháry za soutěže v Braillově písmu

Červenec

→ Výstup k prameni Labe – doprovod klientů Domova sv. Josefa - 3 d

JH: Velké díky rodině Štěpánových – jejich třem členům – za fyzicky náročný doprovod na horách k pramenům Labe. V době své dovolené a na své náklady ujeli i ušli x-km. Protože pršelo, nedalo se jet lanovkou, Jana navíc s bolavou nohou...takoví jsou oni!

Díky patří i Honzovi Pipkovi a všem řidičům, kteří také věnovali svůj čas. Stihla je tam velká bouře a krupobití, ale pacienti byli spokojeni, jedna klientka (Alice Winklerová) dokonce mluvila na kameru a večer to vysílala ČT1 a Prima. Rekord v počtu hendikepovaných z r. 2007 padl! – Díky!

O co vlastně šlo a jaký rekord to padl, o tom se dočtete v následující zprávě, uveřejněné na stránkách „o.s. Sportem proti Bariérám – Český Ráj“ z 19. 7. 2009:

Přes nepřízeň počasí se uskutečnil v neděli druhý ročník výstupu vozíčkářů k prameni Labe. Překonání rekordu z roku 2007, kdy byl položen základ od 33 zdravotně i tělesně postižených (ZTP, ZTP/P). Hromadný odjezd byl v 8.30 hod. od Domova mládeže v Nové Pace, cestou nás doprovázela poslankyně Pardubického kraje Ludmila Navrátilová, komise agentury Dobrý den z Pelhřimova a novinářka Jičínského deníku pi. Kovářová. Prezentace se konala u Jilemnické boudy na Horních Mísečkách. Všichni účastníci akce obdrželi triko s logem sdružení a kupon na občerstvení od hlavních sponzorů řeznictví Švanda a Pivovar Nová Paka. Za slunečného počasí se všichni postupně vydali na trasu dlouhou 3300 m ze Zlatého návrší (1310 m n. m.) přes křižovatku U čtyř pánů (1340 m n. m.) a poté k prameni Labe (1386 m n. m.). Rekord z roku 2007 byl překonán. Děkujeme všem 40 vozíčkářům ZTP/P a 6 tělesně postiženým ZTP z celé ČR za podporu při překonání rekordu. Děkujeme také jejich doprovodům a „tlačičům“ za nepostradatelnou pomoc při zdolávání náročné trasy, které se tentokrát zúčastnilo celkem kolem 150 lidí. I zde se prodalo mnoho butonů na podporu střediska hendikepovaných sportovců.



Srpen

→ **Parkurové závody na Zálesí byly pro klienty – tajným výletem.**

RS: Zdravím všechny...

Píši, abych okomentovala včerejší odtajněný tajný výlet na Zálesí. Kolem 11. hodiny dopoledne jsme se všichni setkali u kolbiště v Zálesí. Koníčky již závodili a my je s nadšením pozorovali. A ani bříškům nic nescházelo. Měli jsme na výběr hromadu laskomin, sladkých, slaných, masných... zkrátka na co si člověk jen mohl vzpomenout. Například palačinky z rukou paní Štěpánové a Jitušky Holcové (ostatní lidi cateringu bohužel neznám jménem) byly naprosto úžasné. A i když koníci odzávodili, měli jsme o zábavu postaráno. Ačkoliv jsme nezištně jeli dobrovolničit a pomáhat lidičkám na vozíčku, tak i přesto jsme měli tu velkou možnost vyfotit se se známým hercem ze seriálu Ulice – s Robertem Jaškówem. Někteří jistě budou litovat, že ač se tak snaží mít ve svém fotoalbu všechny celebrity, které navštívily Dvůr, tak tohoto charismatického pána oslovit nemohli. Po focení se to lidičkám zdálo stále málo, a tak jsme jim dovedli čtyřnohého vítěze dnešních závodů – koníka Čiperu. Byl velmi fotogenický a rád se nechal i pohladit. Bohužel byl moc veliký, takže k jízdě vozíčkářů nevhodný, ale i tento problém byl záhy vyřešen. Přišla nás navštívit Hopsinka – malý poník, která nechala některé z klientek Domova sv. Josefa povozit na svém hřbetě. Bylo to úžasné, pozorovat rozzářené oči klientů, protože to, co zažili dnes, to se jim každý den nepoštěstí. Den jsme zakončili zcela netradičně, a to jízdou na čtyřkolce. Tři odvážné klientky se na ni nechaly přesadit, a dokonce měly možnosti ji i řídit. Zkrátka, byl to opravdu nezapomenutelný den, plný smíchu a splněných přání.

Pro mě jako dobrovolníka jsou tyto akce velmi naplňující.

Mějte se všichni krásně, užívejte zbytek prázdnin a sluníčka a doufám, že od září se na akcích s Arnikou a s klienty budeme potkávat.





Září

→ **Vítání podzimu** v Domově sv. Josefa zábavné odpoledne pro klienty Domova sv. Josefa JŠ: Bylo to prima, nejen pro klienty, ale i pro nás. Do „akce“ se kromě dobrovolníků z Arniky zapojil tentokrát i personál Domova sv. Josefa – Jituš, díky za tu horu palačinek, tentokrát sis to teda užila; velký dík i Stáničce – za pomoc, podporu a aktivní účast v soutěži, kde jindy přísná ošetřovatelka odhalila překvapeným klientům i svoji „druhou tvář“ a sama se taky dobře bavila, jak je vidět z příspěvku na „fóru“: „Jani, vítání podzimu bylo nádherné a ta soutěž super. Hodně mě překvapili někteří pacienti, jak jim to pálilo. Ještě jednou děkujem. Můj syn také vzpomíná, hlavně na palačinky...“ (Stáňa Marelová)

Při soutěži, při které vydatně pomáhaly Péťa, Radka a Ivča a která opravdu vyžadovala velkou pozornost a „filipa“, jsme si užili hodně legrace! Příjemnou atmosféru samozřejmě podtrhly i dobrůtky z kuchyní našich dobrovolnic – vynikající větrníčky Jani Čerovské, která snad ještě nikdy nechyběla na žádném vítání, nebo obrovské množství výborných jednohubek od manželů Stejskalových – díky! Jsem ráda, že se odpoledne všem líbilo, potvrdil mi to i pan docent, který děkoval Arnice za „POMPÉZNÍ ODPOLEDNE.“...a málem bych zapomněla na tanečnici s křídly! – Bylo to krásné... Tak ať se Arnice daří i nadále...



Říjen

→ **Drakiáda** (na Zálesi) byla nádherná!

JH: Podzim jak z Ladových obrázků! To se teda pacienti měli! Tolik dobrot! Ještě k tomu vlídný lidi s vlídným úsměvem na tváři, kteří neznají únavu v děláni dobra a dobrých skutků... místo aby si lehli v neděli na gauč. DĚKUJEME, MÁME VÁS RÁDI! – Tak jste oslavili narozeniny prací...všechno nejlepší milá Arniko, k 7. svíčke na dortu přidáváme přání pevného zdraví, dobrého domácího zázemí a kupu radosti, kterou dáváte svým nejbližším. Moc vás zdravím a DĚKUJU jménem svým i našich pacientů.



2010

Únor

→ Pečení preclíků v Domově důchodců DK

LP: Ve středu 24. února bylo v domově důchodců napilno. Chystá se tradiční každoroční karneval, kterému předchází pečení preclíků, aby bylo při zábavě co mlsat. Když jsme viděli velkou mísu těsta mysleli jsme, že ho ani nezpracujeme. Protože se ale sešlo mimořádně mnoho pilných rukou, šla práce jako po másle. Kuchařinky z řad klientů domova důchodců se rozdělily do několika skupin a byla radost se dívat, jak jim jde práce od rukou. Některé připravovaly válečky z těsta k dalšímu zpracování, jiné z nich tvarovaly preclíky, další je namáčely do mléka, a nakonec do máku. Na pečení dohlížela zaměstnankyně Domova důchodců, která má na tomto mumraji největší zásluhu – Soňa Vachková. Před obědem už bylo vše sklizeno a jen pár posledních plechů zbývalo dopéct...



Březen–duben

→ LP: Ve čtvrtek 4. 3. se uskutečnil v **Domově důchodců karneval** – vlastně už tradiční rozloučení se zimou. Slavnostně vyzdobeným sálem zněla už od 13. hodiny živá hudba, která celé odpoledne přispívala k dobré pohodě klientů. Sál byl vyzdoben girlandami a balónek, návštěvníci měli na sobě masky. Nechyběla ježibaba, kašpárek, kuchař, plavčík a mnoho jiných. V sále byl neustálý rej nejen zdravých tanečníků ale i lidiček na vozících, kteří se ho vždy účastní s velkým elánem a radostí (samozřejmě za vydatné pomoci sestřiček). Jako vždy se k nejúspěšnějším skladbám se řadila „Ma-

šinka"! Na stolech kromě chlebíčků byly i preclíky, které si klienti DD sami upekli. Odpoledne uběhlo za všeobecného veselí a mělo takový úspěch, že hudba musela na přání přidat několik skladeb navíc. Plánovaná doba ukončení karnevalu se tak protáhla až přes 17. hodinu. To už byl nejvyšší čas připravovat večeri... Dík za tak krásné odpoledne patří celému kolektivu pracovníků DD a hlavně pí. Soně Vachkové.

V době velikonoční se senioři byli projít a zavzpomínat na hřbitově.



Arnika zvítězila v anketě cena hejtmana Královéhradeckého kraje

ARNIKA ZVÍTĚZILA V ANKETĚ CENA HEJTMANA KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE

Královédvorská Arnika, respektive její nejvýraznější osobnost, paní Jana Štěpánová, převzala 19. dubna z rukou hejtmana ocenění nejvyšší – 1. místo – jako vítěz v anketě „Cena hejtmana Královéhradeckého kraje“ za aktivity přispívající k poznání problémů občanů se zdravotním postižením a podporující myšlenku jejich společné integrace za rok 2009. Královéhradecký kraj už popáté ocenil nejlepší hendikepované sportovce a ty, kteří se významně zasloužili o pomoc zdravotně postiženým při jejich začlenění do společnosti.

Slavnostní předávání cen a vyhlášení nominovaných proběhlo v krásných prostorách krajského úřadu – dřívějšího pivovaru. Udělení cen a předání květin se zhostil osobně hejtman Bc. Lubomír Franc a jeho náměstek pro sociální oblast Ing. Miroslav Uchytíl. Za přítomnosti fotografů a novinářů proběhlo neformální setkání všech s bohatým občerstvením.

Královédvorská Arnika – dobrovolnické centrum, věnuje svůj čas a lásku Domovu důchodců, Léčebně zrakových vad ve Dvoře Králové a Domovu sv. Josefa v nedaleké Žirči. Čítá něco kolem 20 stálých členů, od studentek po důchodový věk. Domov sv. Josefa paní Janu Štěpánovou na cenu navrhl.

Mezi klienty z jediného sociálního a zdravotního zařízení svého druhu v ČR pro nemocné roztroušenou sklerózou tráví nejvíce času. Klienti se pak díky jim dostanou nejen za brány Domova a za kulturu, ale do „normálního“ světa zdravých lidí. Jak by se jinak dostali k ohni a opékali, sedli si na koně, „došli“ do supermarketu? Veš-

kerou dobrovolnickou činnost pro klienty zařizují oni a paní Jana Štěpánová jde příkladem. Na málokteré akci i se svým manželem chybí. Obvolá, zařídí, přiláká nové členy. A nejen to, naše klienty si hýčká a rozmazluje různými gurmánskými specialitami při pořádání nejen kulturních, ale i jiných překvapení, při kterých se nemocní rádi zapojí, aby zapomněli na svůj hendikep.

Patří jí velký dík a obdiv. My v Domově sv. Josefa máme velkou radost a blahopřejeme!

Z nominace jela rovnou do Domova podělit se nejen o své zážitky, ale s prázdnou určitě nepřijela. Dnes ráno jsem našla její kytičku ve váze na pokoji č. 3.

Jitka Holcová, Domov sv. Josefa
Fundraising a P.R.
499 628 537

... Noviny Královédvorské radnice 4/2010

Červenec

→ Tradiční letní akcí jsou **Svatoanenské slavnosti** v žirečském parku.

JŠ: Anenský byly fakt super, Jituš, je to na 1 podtrženou, a ještě s hvězdičkou. My jsme s Věruškou nakupovaly dárečky doslova do poslední koruny a když jsme se kolem 18.hod. loučily, tak jsme si říkaly, že to bylo krásné odpoledne. Najednou kde se vzala tu se vzala, objevila se na nádvoří Maruška a jely jsme ještě na Vatačky, pak jsem se na „trojce „jako obvykle, trochu zapovídala a šla shánět Oldu, ještě uklízeli, tak jsem trošku pomohla a domů jsme přijeli po půl desáté. Chtěli jsme si rozdělat vínko, ale už k tomu nedošlo, nějak nás rázem přepadla únava.

Za Arniku moc děkuju Jitce H., Lence, Janě H. a její dceři, Radce nejen za focení, ale i občasnou pomoc s klienty a také Stejskalovým za podporu a příjemnou atmosféru.



Srpen

→ V srpnu jsme byli na **Zálesí na parkurových závodech** s klienty z Žirče, ale i s klienty z Domova důchodců DK.



Září

- Při **Vítání podzimu** v Domově sv. Josefa v Žirči se soutěžilo. Všetečné otázky provětraly klientům i nám mozkové závity a bylo veselo. Vše doprovodila kávačka a něco na zub.



Říjen

- **Královédvorská arnika slaví 8 let své činnosti - 2 d**

*JH: Vidím tu dneska dort (asi ho pekla Janička) s osmi svíčkami plá...ano, dneska má Arnika – bylinka léčivá, narozeniny. Kde vzít slova, aby se pořád neopakovala? Aby nezněla jako laciné klišé? Je to těžké, ale já se o to pokusím: беру si na pomoc myšlenku Matky Terezy: „**Člověk nežije tolik z lásky, kterou přijímá, jako mnohem více z té, kterou daruje.**“ Myslím, že vy, všichni z Arniky, jste toho důkazem. My vám za tu lásku děkujeme, přejeme vám hodně zdraví, elánu, nápadů a času, aby naše spolupráce pokračovala i v dalších letech. Je vám teprve/už? / osm. Za tu dobu jste udělali moc práce a rozdali moc radosti. **DĚKUJEME!***

Listopad

- **Plnění polštářků – dárky pro klienty Domova sv. Josefa - 2 d**

LP: Vánoce se blíží a s tím chystání dárečku pro klienty Domova sv. Josefa. Jana Hlavatá jako naše šikulka přes ruční práce byla pověřena dokončením prací na polštářcích, které věnovala jedna paní. Já jsem se přihlásila coby pomocník k ruce. Přestože jsme napočítaly že je polštářku ke 40 práce nám šla rychle od ruky a během dopoledne byly všechny naplněny i došity, takže zbyl před obědem ještě čas na malé zdrbnutí a kafe.

Prosinec

→ Vítání zimy v Domově sv. Josefa v Žirči

JH: Tak tu máme zimu Pěkně přivítanou, Vámi, členkami Arniky. Ani neumím poděkovat za ty všechny dobroty sladké či slané vámi všemi s láskou napečené... Prostě to bylo zase super jako vždycky a já vám všem prostě DĚKUJU! I za klienty, kteří se s Vámi rádi scházejí, za dárečky, za větvičky, za svíčky, prostě za všechno. Přeju Vám všem klidné Vánoce, a spoustu lásky – té nejvíc po celý příští rok 2011.



→ Pečení vánočního cukroví – pomoc při přípravě cukroví v Domově důchodců – 1 d



LP: Vánoce jsou přede dveřmi a v Domově důchodců je to znát na každém kroku. Dnes byl celý provoněn vůní z pečení vánočního cukroví. O popularitě této akce svědčí fakt, že se přípravy cukroví zúčastnily klientky Domova důchodců i s omezenou pohyblivostí rukou. O vánoční hudbu se staral s radostí jako vždy Jindřišek. Dopoledne uběhlo jako voda. Zítra dopoledne klienti cukroví ozdobí, aby bylo připraveno na vánoce a první ochutnávku při vánoční kavárničce, která se bude konat příští týden.

2011

Leden

- Senioři se rádi baví. Jen se musí zpočátku trochu postrčit. A když si k tomu ještě zazpívají, je jim fajn.



Březen

- **Český rozhlas Hradec Králové**

Jana Štěpánová, Dáša Ruščáková a Lenka Prajzlerová byly hosty ve vysílání Českého rozhlasu Hradec Králové. S redaktorkou natočily téměř hodinový pořad o činnosti dobrovolníků. Pořad byl vysílán v sobotu 5. 3. 2011 od 17,00 do 18,00 hod.

VM: v rozhlase HK to bylo dokonalé, opravdu se Vám to povedlo a smekám před Vámi. Ani vteřinu jsem se neodtrhla od rádia a poslouchala jsem až do konce. Prostě naše hvězdy a třeba ještě někdo přijde a budou se rozšiřovat naše řady.

LF: Jo a málem jsem zapomněla poděkovat našim „mediálním hvězdám“ za včerejší vystoupení v rozhlase. Podle mne to bylo super. Redaktorka vždycky jen natukla, nijak nezasahovala, takže nadšení pro věc z celé relace přímo sálalo! Jen některý historky mi přišly až dost dobrodružný...



Duben

→ **Den D** V Pardubicích se konalo slavnostní vyhlášení dobrovolníků roku. Domov sv. Josefa nominoval na ocenění Oldu Štěpána z KA. Vyhlášení oceněných dobrovolníků jsme očekávali s napětím, protože každý rok v historii této akce měla KA svého oceněného zástupce. Tak se stalo i letos. Olda Š. byl oceněn soškou Anděla. Gratulujeme!!! V rodině Štěpánových to je už 3 anděl. Slavnostní večer doprovázel kulturní program, ve kterém vystoupili mladí hudebníci i tanečníci. Prožili jsme krásný večer a ocenění Oldy byla milá třešnička na dortu.



Červen

→ Při **Vítání léta** se pekly langoše.

LF: I přípravy tohoto „vítání“ provázela tradičně kapka nervozity. Ne že by byla nouze o dobrovolníky nebo občerstvení, to ne, ale program celého odpoledne nebyl do poslední chvíle tak docela jistý. Nakonec nás před hrozícím fiaskem zachránil pan Zvára, který přislíbil spolu se svojí dcerou zajistit hudební produkci. Když dcera v den konání akce náhle onemocněla, naložil vše statečně na svá vlastní bedra a dobré dvě a půl hodiny, prakticky bez přestávky, hrál a zpíval jednu písničku za druhou... To se nám ty langoše pekly! No teda – až když Olda asi tak po půlhodině marného čekání na příchod el. proudu vyměnil špatnou prodlužovačku, či co. Do té doby nám ty dvě-tři ubohý placičky jen zoufale kraulovaly v chladnoucím oleji, až se mi z toho hrůzou opotily



brýle a musela jsem je schovat do kapsy. Ale pak už to byla pohoda... Užívali si jak klienti, tak dobrovolníci, to bylo vidět na první pohled. Kolem fritáku se všechno pohupovalo v rytmu „bubeníka“ schovaného v útrokách el. kláves, křupavé langoše a talířky se sladkostmi se z kouta nádvoří čile rozbíhaly všemi směry, kdo mohl, pobrukoval si známé melodie nebo podupával do taktu a Jindra s Libuškou dokonce roztančili své vozíky v kole! Zkrátka klienti spokojeností jen zářili a s úsměvem přijali i malý dáreček v podobě cukrového dudlíku... Bylo to tou muzikou, samozřejmě. Když se totiž zpívá nebo hraje srdcem, má přímo léčivé až zázračné účinky – mohu potvrdit z vlastní zkušenosti! Když jsem po skončení programu odvezla Lenku, projela celý Dvůr a už už se blížila ke svému domovu, zjistila jsem, že brýle, bez kterých už takových pět šest let nevyjedu ani z garáže, mám ještě pořád složené v kapse – a vůbec mi to nevadilo...



→ V červnu si s naším doprovodem děti z léčebny zrakových vad užily **dětský den v Doubravici**



Červenec

- Letní pohodové odpoledne lze prožít na královédvorském letišti. Je na co koukat a funguje tam letní hospůdka.

RS: Zdravím, tak včerejší výlet na letiště parádní a nic mu nechybělo...slunečné parné počasí, orosené půllitry, mňamky do břicha, ale také trocha vzrušení...při cestě na letiště se ozvala z jednoho mechanického vozíku obrovská rána – jedné klientce praskla duše i s pláštěm u kola...no dojeli jsme na letiště, pojedli, popili a poté zavolali do Domova... Naštěstí měl službu Zdenda, takže bez problémů pro paní dojel autem a my vzápětí dorazili pěšky... A jedno ponaučení pro příště? – Mít v telefonu minimálně několik čísel do Domova, protože dovolat se tam je nadlidský výkon!!!



Srpen

- Na **řemeslných trzích v Kohoutově** nás sice potrápilo počasí, ale letní déšť nemůže pokazit takový zážitek, jakým tyto trhy jsou.
- **U pejsků**

LP: Dnes zorganizovala Základní kynologická organizace č. 138 z našeho města zábavní dopoledne, kterého se zúčastnili klienti Diakonie, Domova důchodců a děti z Království. Na programu byly ukázky výcviku psů, nechyběla ani hudba a pohoštění, které připravily organizátorky setkání. Tato setkání se stávají tradicí a jsou velmi oblíbená.



Září

- **Nakupování s posezením** v zahrádce, povídáním a něčím dobrým k tomu – to nemá chybu.



- **Výstava drobného zvířectva** v Žirči je vyhlášená široko daleko. Senioři z Domova důchodců DK si ji v září nenechali ujít.
- Přivítali jsme podzim a tím začala divadelní, koncertní a filmová sezona. Pěvecká skupina Diamantes pro nás uspořádala benefiční koncert. Prezentovali jsme se na Dni seniorů v Hankově domě. Byli jsme na koncertech Tomáše Kluse a Jakuba Smolíka. Naplno jsme si vychutnali Báru Hrzánovou v legendární hře Hrdý Budžes. V listopadu už nás přivítaly vánoční trhy v Kuksu. A pak nastalo období vánočních posezení – v kavárničce Domova důchodců, v Domově sv. Josefa bývá posezení pro dobrovolníky současně poděkováním za práci v uplynulém roce. S klienty v Žirči se obvykle scházíme ve vánoční náladě při Vítání zimy a pak ještě jednou mezi svátky. A to už se těšíme na leden, na další společné zážitky.



Milá Arniko, bylinko léčivá,
DĚKUJEME ZA ČAS, LÁSKU, VĚRNOST
A DĚKUJEME, ŽE JSI TU PRO NÁS!
Klienti Domova sv. Josefa

VĚNOVALI JSTE NÁM ZA ROK 2011

cca 1.727 HODIN,
tj. takřka 72 dnů za rok ☺

2012

Březen

→ **Vítání jara** – v Domově sv. Josefa se soutěžími...



Duben

→ ...v Domově důchodců v kavárničce s **velikonočními perníčky**



- LP: V úterý jsme absolvovali s klienty Domova sv. Josefa další akci **Hurá do města** nebo Hurá ke Slunci? Díky Katce s dcerou Šárkou a Zdendovi z Domova sv. Josefa se nám podařilo úspěšně absolvovat dnešní nákupy. Katka a Šárka si obětavě vzaly ženy, které chtěly nakupovat ve městě a já se Zdendou jsme se vydali, k mé velké úlevě do Kauflandu. Z nakupování a běhání po obchodech mám totiž panickou hrůzu. Zdenda si vzal na starost 2 klienty s elektrickými a já paní na mechanickém. Pavel M. se o sebe postaral sám. Počasí nám přálo, posezení U Slunce bylo příjemné, co více si můžeme přát?



- Turnaj v šípkách v Domově důchodců



Červen

- Setkání v trávě v Jaroměři

JH: Zdravím duše spřízněné a chci MOC poděkovat upřímně a od srdce za včerejší večer – doprovody pro 11 klientů na Setkání v trávě. Díky patří Radce Stránské a jejímu příteli, Pětě Punnerové, Lence Texlové, Ivě Kaválkové, masérce Katce a jejímu manželovi, samo Zdendovi. Večer byl, myslím, příjemný /až na ten déšť/ a zítra se zeptám pacientů, jestli

nejsou mírně nahluchlí...závěr koncertu Fleret – dobrej odvaz. Někteří klienti zažili přímo v centru před podiem. Snad se to všem líbilo???

DÍKY VÁM, byli jste skvělé a byla s vámi sranda!!!

...a vůbec nevadilo, že sprchlo. Fakt jsme dobří (nejen my – hlavně klienti!).



→ Vítání léta v Žirči

JH: Chtěla bych i když opožděně poděkovat za příjemné odpoledne na počest Vítání léta – Janičce za bezkonkurenční langoše a ořechové řezy a jejich pomocnicím – Lence, Radce i Tomínkovi, Ivě, Terce a Jitce!!! Janičce Čerovské za bezva sladké pokušení v podobě věnečků. Byla to pohoda-lahoda, a tak léto může začít. Přeju vám všem krásné léto s odpočinkem na těle i na duši. Zapomněla jsem ještě, já hlava dřavá poděkovat za miliony fotek!!! DĚKUJEME JEŽÍŠKUUUUU!!!





Červenec

→ Svatoanenské slavnosti Žireč

JH: Blíží se nám největší svátek roku. Svatá Anna a její „pout“ Svatoanenské zahradní slavnosti. Víím, že jste byli pozváni si to užít, ale budou tu klienti, kterým nepřijede žádná návštěva. Mohla bych Vás poprosit o doprovod? Dělam to nerada... Na bufet bych dala jména, která budou vděčná za doprovod. Díky za pochopení!

LP: Svatoanenské slavnosti se celkem vydařily až na ten zmoklý podvečer. Jak jste chlapci a dívky promokli? My jsme nakonec skončili se Zdenou v Žirči na náměstí, protože v tom lijáku nebylo vidět na krok.



→ Zálesí srpen

LP: Počasí nám přálo koníčky skákali o sto šest. Naše šéfka opět napekla plno koláčů a výborné ořechové cukroví po kterém se jen zaprášilo, nechybělo ani selátko na rožni, a tak si myslím že nám nikomu nic nechybělo.



Září

→ Letecký den v Žirči

JŠ: Akce letiště, byla od začátku do konce tak trochu adrenalin, ale klienty jsme dopravili zpět v pořádku, a to bylo hlavní. Jednak neprálo moc počasí, bylo chladno a chvíli jsme byli i schovaní pod hangárem, protože začalo pršet. První várku třech klientů doprovodila Jitka, po půl jedné jsem přijela já a venku byli připraveni 3 klienti a další 2 jsem šla vyzvednout na zdravotní. Než jsem je dostrojila a přijeli jsme ven, první 2 na elektrickém vozíku byli pryč, čekal jenom Honza R., protože byl na mechanickém. Mezitím přiběhla Nikolka a tak za nimi rychle běžela a já čekala na další doprovod Zdeny H. Volám jí a ona, že už parkuje a jde k bráně, dlouho nešla, tak volám znovu a ona byla na letišti (bohužel nemá internet a tak jí vše vyřizuju já, nebo Lenka a to, že jedeme z Domova sv. Josefa po vlastní ose, jsme jí neřekly). Jelikož byly 2 elektrické vozíky a 1 mechanický. tak jsme se



vydali na cestu a Zdena nám spěchala naproti. Šťastně jsme dorazili na letiště, kde už byli ostatní, a dokonce i Jitka G., kterou přivezli Stejskalovi autem. Občerstvili jsme se, pokoukali a před 16 hod. chtěli jet 4 klienti už domů, protože jim bylo chladno, a tak s Nikolkou a Jitkou odjeli. Nám se Zdenou zůstali 4, takže se vše zdálo OK, ale jenom do té doby, než jsme vyrazili, Honzíkovi ani Ivance nešlo řídit elektrický vozík a byl tam ještě Honza na mechanickém vozíku. Situaci opět zachránila Nikolka, která se vrátila, odřídila elektrický vozík Honzíkovi, já poprvé v životě řídila elektrický vozík a Ivanka si se mnou užila, popobíhala jsem, kličkovala, různě s ní škubala, asi po polovině cesty jsme to společně vychytaly a na rychlost 3 šťastně dojely domů, podle Ivanky jsem prý složila i řidičské zkoušky.



→ **Poděkování dobrovolníkům** za práci v Domově sv. Josefa v Žirči

LP: Na posezení nás přivítal pan Mgr. Dominik Melichar – zástupce ředitele pro zdravotně sociální služby a chránění dílny v Žirči DSJ a Jitka Holcová – fundraising DSJ Žirče dobrovolníků přišlo 12: Jana Čerovská, Zdena Heřmanská, Jitka Holanová, Nikolka Kodešová, Katka Krobotová, Lenka Prajzlerová, Martina Stejskalová, Jitka Šlemrová, Jana Štěpánová, Olda Štěpán, Eva Vitvarová, Jana Zaydlarová. tj. 12. dobrovolníků. Strávili jsme pohodový večer při dobrém jídle za neustálého štěbetání (co také od nás žen se dá očekávat že). Mgr. Melichar a Olda Štěpán co by muži byli v menšině, a tak jenom mlčeli a zírali na ten hukot.



Říjen

→ **10. výročí Královédvorské Arniky**

JH: Díky za včerejší odpoledne a večer. V takové krásné společnosti Oslava byla myslím důstojná a celá Arnika může mít dobrý pocit – nejvíce však ty zakládající členky!!! Ve Vašem dosahu / i v domově důchodců ve Dvoře/ přestávám mít pocit zmaru v téhle tak trochu divné společnosti a nepodléhám panice, že nic nemá smysl...díky, že jste, nejen za Domov za Vaše dlaně, které hladí i konejší, a že tvoříte zdravé jádro lidí, které jdou proti proudu téhle společnosti. Nechci být patetická, ale je to tak.

Součástí oslavy byla v aule gymnázia **přednáška o dobrovolnictví pana Jiřího Tošnera** z Hestie (národní dobrovolnické centrum)



Listopad

→ **Před-adventní jarmark na Kuksu JH:** jojo... Vánoce přicházejí. ☺ Tradiční každoroční akce spojená s adventní atmosférou trhů s punčem, medovinou a nápady na dárky v magickém prostoru hospitalu Kuks.



Prosinec

→ **Vítání zimy** v Domově sv. Josefa v Žirči a v Domově důchodců bylo ve znamení sváteční hudby. Účinkovali žáci ZUŠ



LP: Touto akcí jsme zakončili myslím, že pro Královédvorskou Arniku úspěšný rok 2012. Rok kdy KA slavila 10 let své činnosti. KA přeju, aby se ji v příštích letech dařilo alespoň tak jak dosud. Hlavně šikovné a obětavé dobrovolníky a v neposlední řadě i podporu sponzorů. Všem klientům, zaměstnancům DSJ, DD, Diakonie a dobrovolníkům přeju do roku 2013 hodně štěstí a lásky.



... PF klienta Domova sv. Josefa v Žirči

2013

Únor

→ LP: Ve čtvrtek 7. 2. se konal jako každý rok v Domově důchodců v Roháčově ul. **Maškar-ní bál**. Užívali si ho klienti, zaměstnanci DD včetně mě. Nechyběl slavnostně vyzdobený sál, živá hudba, jitrničky se zelím, a hlavně dobrá nálada. O tom že byl bál úspěšný svědčí to, že mi dnes jedna paní z DD říkala, že v noci, když nemohla spát, s radostí na minulé odpoledne vzpomínala. I ostatní klienti, s kterými jsem mluvila, byli velmi spokojeni.



Březen

→ Při **Vítání jara** se v Žirči soutěžilo. Z paměti muži a ženy proti sobě lovili vědomosti, o kterých člověk často ani neví, že je má. A po vědomostním klání přišly odpoledne ozvláštnit dětské taneční páry z Jaroměře.



Červenec

→ Událost nad událostí! Domov sv. Josefa navštívil sám pan **prezident české republiky Miloš Zeman** v doprovodu kardinála Miroslava Vlka.

Můj syn David je lékař ve Fakultní nemocnici v Ostravě a zabývá se právě roztroušenou sklerózou, konkrétně výzkumem mozkomíšního moku, kterému se učeně říká liquor.

A tímto způsobem moje rodina, alespoň prostřednictvím mého syna, tak trochu přispívá k pokrokům v léčení této nemoci. Chtěl bych vyjádřit obdiv těm, kdo se s touto nemocí setkali a kteří ji překonávají. A také bych chtěl vyjádřit obdiv a úctu těm, kdo těmto pacientům pomáhají v jejich nelehké životní situaci. (Z projevu pana prezidenta)



→ Svatoanenské slavnosti

JH: Velké díky patří Vám všem, kteří jste zavítali v sobotu na naši benefici a pomohli našim vozíčkářům. Akce se nám vydařila, návštěvnost byla poměrně veliká (skoro 800 platících) a výtěžek neuvěřitelných 180 tis. Kč celkem – z toho Nadace Divoké husy přispěla 40 tisíci.



Srpen

→ Srpen bez návštěvy **parkurových závodů na Zálesí** si někteří klienti nechtějí ani představovat.

JH: Pohoda a pohostinnost je vidět na těch fotkách...jak to jinak říct jinak, než že DĚKUJEME?Dostala jsem už v sobotu nadšenou SMSku od jedné klientky. Bylo to prostě senzacní a jak říkala Janička – Tereza, mají pak dlouho z čeho žít a vzpomínat. Jste prostě obětavci a my si toho vážíme.

LP: Jsme rádi, když se akce vydaří a líbí, Jana upekla opět mňamku, která vyvolala u klientů nadšení. Musím říci, že vychlazený zákusek z ledničky byl v tom teple opravdu skvělý. Kdo ho neochutnal může litovat.



Prosinec

→ V Domově důchodců pořádají moc zajímavé a neobvyklé akce. V prosinci proběhla vernisáž **výstavy fotografií** dvorské rodačky Jany Pechlátové. Jana fotí „svůj svět“ – svět poetický, fantaskní a veskrze zvláštní. Určitě okouznil seniory z Domova, zaměstnance i návštěvníky. Za nás tam byla LenkaP a fotila.



→ Vánoce jsme si v Žirči s klienty připomínali už při **Vítání zimy**

LP: Včera jsme si připomněli v Domově sv. Josefa, že zima a vánoce se nezapomenutelně blíží. K poslechu hrál nezištně a téměř bez přestávky p. Zvara, za což mu patří velký dík. Klientům padl do noty, a tak si pobrukovali, pozpěvovali spolu s ním. Nechybělo ani drobné vánoční pečivo, které upekly dobrovolnice hlavně Jana Čerovská a Jana Štěpánová. Dárek pro klienty Domova sv. Josefa připravilo Obchodní centrum Alenka. Na závěr večera nás dobrovolníky potěšilo krásné vánoční přání a svícínek od personálu a klientů Domova sv. Josefa.



2014

Duben

→ Domov sv. Josefa nominoval na **Cenu Ď**. Naši zástupci se proto zúčastnili nominačního večera v Hradci Králové a později i celostátního večera v Praze. Celostátní cenu jsme sice nezískali, ale k radosti nám stačilo, že nás přijímající organizace vidí v tak dobrém světle.

KRÁLOVÉDVORSKÁ ARNIKA – Arnika je nejen léčivá bylinka, ale i spolek. O obojím je řeč v souvislosti s nemocnými roztroušenou sklerózou v Domově sv. Josefa. Spolek sdružuje dobré duše od studentů po většinou dámy v důchodovém věku, které za pocit udělat život snadnější a hezčí hendikepovaným lidem, věnují svůj čas prakticky kdykoli a tím i léčí. Díky jim se může Domov sv. Josefa chlubit bohatou nabídkou volnočasových aktivit, které klienti nachází každý měsíc v kulturním menu. Mnohdy je to jeden z podstatných důvodů, proč se do Domova každý rok vrací. Představte si vozíčkáře uvězněného v bytě bez výtahu. Jaké má asi možnosti dostat se ven a za kulturou? V Domově sv. Josefa mohou pak jet do kina, divadla, na koncert, na zámek či do přírody, do ZOO nebo dokonce na Sněžku či k prameni Labe. Anebo na nákupy – banální věc pro zdravého, událost pro vozíčkáře. Prostě jim vrací pocit na chvíli žít jako zdravý. Nezastupitelná role dobrovolníka je i v tvořivé dílně, kdy si klient s jeho pomocí vyrobí třeba košíček a doveze ho jako dárek svým blízkým domů. A to nemluvím o tradičních pásmech Vítání čtvera ročních období – kdy se společenská místnost promění v kulinářskou přehlídku „vzorků“ včetně zdobených perníčků s připraveným programem. Oblíbené klienty jsou i závody koní, také v jejich režii, kdy mohou sledovat závody, a ještě se o ně členové Arniky postarají s pohoštěním. Vše zdarma. Na otázku pro předsedkyni Arniky, paní Janu Štěpánovou „Co je pro tebe největší odměnou?“ odpověděla: „Je to radost! Když se po několika společně strávených hodinách s klienty loučíme, oni se usmívají a jsou spokojeni, nebo když provázím klientku na nákupech a ona mi se slzami v očích řekne, že 20 let nebyla sama nikde nakupovat a teď se nemůže „nabažit“ možnosti sama si vybrat na sebe, co se jí zlíbí. To mě vždycky dokáže „nabít“. Z toho mám velkou radost.“ Arnika se věnuje Domovu sv. Josefa už více než 11 let a jejich nezištná pomoc a obětavost nezná mezí. Bez ní by bylo v Domově smutno. S ní je přímo veselo.

(Nominační řeč, Jitka Holcová, koordinátorka dobrovolníků v Domově sv. Josefa v Žirči)

→ Duben byl na akce bohatý. Doprovodili jsme seniory z Domova důchodců do Hankova domu na koncert Podzvičinky, která slavila své 60. výročí. Užili jsme si elán, s jakým tento soubor vystupuje.

S klienty Domova sv. Josefa jsme byli na **koncertu** v královédvorském kostele. Na pořadu bylo Requiem op. 48 Gabriela Fauré.



a ještě v **divadle** na představení Scapinova šibalství.



Květen

→ „Na koníčky“ jezdí všichni rádi. Sledují **parkurové závody** a občerstvují se. Těší se na vyhlášené Janiny palačinky, prasátko z grilu nebo klobásy. To vše v režii Arniky. Letos jsme s sebou vzali v květnu klienty Domova sv. Josefa...



...a v srpnu seniory z Domova důchodců.



Červen

- V Jaroměři pořádají letní hudební akci **Setkání v trávě**. Zajeli jsme i tam.



Srpen

- Vozíčkáři z Žirče se se umí s nepřízní počasí poprat. A protože mají **letní festáky** moc rádi, vydrželi i déšť, i chlad na Výravě. Vždycky je o ně dobře postaráno. Řidič s sebou vozí jak deky, tak pláštěnky.

RS: No počasí trochu pozlobilo, ale dalo se to zvládnout...velký déšť byl 2x, ale o půlnoci krásně svítily hvězdičky a bylo teplo. Byla to parádní akce, zazpívali jsme si, dali něco dobrého, zavzpomínali se staršími hity a před druhou hodinou v noci dorazili do milovaných postýlek...



Září

→ V září bývá ještě krásně, a to je ten pravý čas strávit půl dne v **ZOO Safari**.

LP: Jelikož měla většina klientů elektrický vozík, byla moje hlavní činnost focení. Pršet našťastí začalo až když už jsme prohlídku ZOO končili, takže pohoda. Sloni se nám představili jako velcí bojovníci, což můžete vidět na videu, nezklamali ani surikaty a zemní veverky. Nejvíc se všem ale asi líbili majestátné žirafy. Myslím, že si všichni výlet do ZOO hezky užili.



→ Klienti v Žirči rádi soutěží. Při **Vítání podzimu** je k tomu ideální čas.

JH: Tak tady máme podzim. A včera jsme ho náležitě přivítali. Gratuluji k rekordní účasti ze strany klientů, to Vám fakt závidím:-) Není divu, když je nalákáte na takové dobroty, jako včera. A tak děkujeme za ty „vstupenky“ v podobě plechů a dóz s koláčky, buchtami a jinými

dobrotami. Děkujeme za věrnost – pokolikáté už? Zejména děkujeme děvčatům z Paky – je obdivuhodné, že z takové dálky k nám jezdí a prý ještě jezdit budou! Děkuji Janičce za soutěž, Lence P., Janičce Č., Zdeničce H. Ivě D., prostě všem, snad jsem na nikoho nezapomněla. JŠ: Hned jak jsme včera přišly, tak na mě volal Honzík s Pavlem, že k nám mají nějakou připomínku. Trochu jsem znejistila, co se děje, ale když z nich vylezlo, že bychom se nejdříve měli rozloučit s létem a potom teprve přivítat podzim, že by to byla dvoudenní „pařba“, tak mně bylo hned „líp na světě.“ To jsou ty chvílky, které nabíjí, hned jsem se o to podělila s ostatními, takže i my děkujeme a máme radost, že alespoň trošičku můžeme zpříjemnit život lidičkám, kteří to moc potřebují



Listopad

→ ...vánoční trhy v Kuksu nesmí chybět...

JŠ: Vzhledem k rekonstrukci mostu a umístění stánků trochu dopravní horor, ale něco jsme na trhu zvládli, někteří se u toho asi naučili modlit, ale snad se líbilo.



Prosinec

→ Vítání zimy s hudbou a předvánoční náladou...

JH: Akordeon a lesní rohy byly majestátně sváteční, břišní tanečnice zas zavoněly exotikou. Prostě příjemné, tak trochu sváteční odpoledne, které si mohli naši pacienti i personál užít DÍKY VÁM. Posezení z našeho pohledu bylo milé, atmosféra příjemná. Zasedačka málem nestačila, a to je dobře! že se rozrůstáte! V takové krásné společnosti se myslím každý cítil dobře.



→ ...poslední akcí bývá **posezení v Žirči s vedením** Domova sv. Josefa.

JŠ: Posezení s vedením Domova sv. Josefa bylo velice příjemné, milé...nevím jak to nejlépe popsat, děkujeme si vždy navzájem, ale není to jenom takové formální děkování, je to úžasně hřejivé krásné a já mám velkou radost, že jsem poznala tolik vzácných lidiček se kterými je mně tak dobře. Milý pane Melichare, Stáničko, Bohunko, naše dobrá dušičko Jituško, ale i všichni zaměstnanci, kteří se na nás nemračíte, ale občas se i usmějete, všichni „naše lidičky“ z Domova sv. Josefa i odjinud a samozřejmě všichni Arničáci současní i Ti kteří se k nám určitě přidáte všem Vám přeji z celého srdce všechno jen to nejlepší hodně zdraví, štěstí a také lásky...



Naše bylinko Arniko!
Děkujeme Ti
za Tvé léčivé účinky v roce 2014©
Děkujeme za Tvůj čas a lásku.....
Za celý rok jsi nám darovala
1.396 hodin = 58 dnů ze svého života

Tvoji klienti
z Domova sv. Josefa

2015

Leden

- Rok jsme zahájili návštěvou **divadelního představení** divadla Jára Cimrmana, tentokrát dávali hru Němý Bobeš. Jaký začátek, takový bude celý rok – chtěli jsme věřit. Protože jak líp začít rok než s Járou Cimrmanem ☺

Březen

- V březnu jsme absolvovali **členskou schůzi** a hovořili jsme samozřejmě hlavně o plánech na rok, který sice už probíhal, ale letní akce bylo třeba ještě upřesnit a podzimní konkretizovat...zkrátka – schůzovat je potřeba.

Duben

- Taková zdánlivě obyčejná věc – **opékání buřtů**. Ale opékejte je na opravdovém ohni, když jste na vozíku, a navíc ve zdravotnickém zařízení. Akcička, která nás moc nestojí a udělá velikou radost klientům v Žirči.

Červen

- **Vítání léta** probíhalo na nádvoří Domova sv. Josefa, kde to pěkně „luftuje.“



JH: Tak tady máme léto. Všimli jste si? Včera jsme ho přivítali mírně s předstihem, proto asi není úplně ideální. Ale včera se nám to vydařilo, i sluníčko svítilo. Pan Zvára hezky hrál, vzbuzoval romantické asociace, langoše voněly, pitím se spláchly...prostě to nemělo chybu. Dneska mi jedna klientka se svítícíma očima děkovala! za krásný zážitek... DĚKUJEME panu Zvárovi a jeho rodině /příště prý přijede celá rodinná kapela/ za kulinářské umění Janičce – pardon, zapomněla jsem její příjmení a jejímu manželovi – nadšenému herci ochotnického divadla – dostali jsme pozvánku na premiéru 12. 12. do Miletína! ☺ Katce K. za hlavní slovo a bednu Birelů, Radce, Jitce – prostě VŠEM, bylo to moc milé a pohodové. Ale Janička Štěpánová samo chyběla



Červenec

- V červenci jsme poprvé byli na jednom z koncertů festivalu **Hudební léto Kuks** – Královédvorský chrámový sbor, soprán Natalia Rubiš. *Koncert byl moc hezký, snad se líbil i klientům. Škoda, že pak nebylo kam si jít sednout, byl krásný letní večer, tak jsme to rozpustili. JitkaŠ*
- V létě jsme klienty doprovázeli ještě na **Svatoanenské slavnosti** v Žirči, na řemeslné trhy do Kohoutova, na několik filmových představení a pár koncertů. Byli jsme i na velmi oblíbených pořadech **Jaroslava Duška – 4. a 5. dohoda** v zámeckém parku v Bílých Poličanech.

KK: Do šapitó nezatéká a je tam prima. Děkuju DSJ za umožnění zúčastnit se Čtyř dohod i Páté dohody. Bylo to milé, moudré, vtipné, inspirující, překvapující a hrozně moc příjemné. Celý tým od protagonisty po uvaděče byl maximálně vstřícný nám s vozíčkáři, a když ten přístup viděli diváci, měli jsme co dělat, abychom stihli s úsměvem děkovat a odmítnat nabízenou pomoc, protože my jsme ji opravdu nepotřebovali. Jednak jsme šikovní, jednak nám vydatně pomáhali pořadatelé. Ještě jednou díky.

PH: Byly to úžasné dva večery, všichni okolo vstřícní a přátelští. Myslím, že jsme si to všichni maximálně užili! Moc děkuji DSJ za možnost zúčastnit se!

Září

- „Zlí jazykové“ tvrdí, že na naše akce se klienti chodí hlavně najíst. Něco na tom bude, ale dá se to také říct kulantněji. Třeba že dobré jídlo plodí hezké chvílky. Nebo že dobré jídlo udělá z průměrného odpoledne odpoledne hezké. A o to přece jde.
- Tak tedy – **Vítání podzimu** s živou hudbou bylo umocněno výbornými řízečky od LibuškyF. A je to!



Listopad–prosinec

- Každý dobrovolník má nárok na supervizi. My jí ale říkáme **pohlazení po duši**. Každý měl možnost se zúčastnit, nechat se „pohladit“ a nebo sám „hladit.“ Ale vážně – prostě se nás několik dobrovolnic sešlo, abychom si popovídaly o tom, jak se nám daří nejen coby dobrovolnicím, ale třeba i ryze osobě. Bylo to pěkné setkání, takové příjemné ženské potlachání, které každá někdy potřebujeme.



- **Adventní čas** jsme prožili opravdu adventně. O první neděli jsme zprostředkovali pro Domov důchodců koncert pěveckého tria Diamantes. Jejich program byl vánočně laděný, krásný.
- Klienty vozíčkáře z Žirče jsme doprovodili na **vánoční trhy na Kuks** a uspořádali jsme tradiční Vítání zimy. Přijali jsme i pozvání vedení Domova sv. Josefa na vánoční posezení, kde se hodnotil uplynulý rok a trošičku plánoval rok budoucí. Byli jsme rádi, že jsme hodnoceni kladně, že je naše přítomnost u klientů pro ně obohacující a příjemná.

2016

Únor

- V Domově důchodců dodržují tradice. Jednak – tradice se nemají zanedbávat, jednak – zejména starší lidé rádi vzpomínají, „jak to bylo, když jsem byl(a) mladý(á).“ Proto každoročně pořádají **masopustní oslavu s maškarním bálem** a zabijačkovými dobrotami. A my



... (LenkaP je sice pěkně maskovaná, ale my ji poznáme... 😊)

... JanaF provedla pana K-nebo on ji?

- **Hurá do města!** - aneb nákupy jednou za měsíc musí být, ať je únor...



...nebo červenec



- Senioři v Domově důchodců se baví i vzdělávají u **počítače** tak, jak je to naučila dobrovolnice Lenka P.



Květen

- **Parkurové závody na Zálesí** se pořádají dvakrát ročně a organizační tým je zde k nám velmi vstřícný. Je zde pořád na co koukat a k tomu se Arnika postará o dobré pohoštění. Není divu, že se sem z Domova sv. Josefa jezdí obvykle jak v květnu, tak v srpnu. Na Zálesí je to prostě prima.



Září

→ Kdo by se byl nadál, že se člověk na vozíku dostane až **na Ještěd!** A vidíte, jde to!

JH: Lence Prajzlerové děkuje 6 klientů, kteří e i jí díky jí mohli podívat až na samý vrchol Ještědu. Lenko, jaké to bylo z Tvého pohledu?

LP: Šárka byla myslím trochu zklamaná, že jsme se nedostali do restaurace v poschodí (údajně se do výtahu vozíčky nevejdou). Lukáš se pěkně zapotil při nastupování, a hlavně vystupování v dolní stanici lanovky, protože kabinka byla pod úrovní nástupiště, a ještě neustále v pohybu. Je profesionál, takže byl v pohodě. Jinak se výlet vydařil. Počasí nám přálo. Bylo teplo a slunečno, co víc jsme si mohli přát.



Listopad–prosinec

→ Podzim se pomalu přikláněl k zimě. Naše akce běžely v obvyklém sledu – kina, divadla, nákupy, pak už vánoční trhy na Kuksu, benefiční koncert Spirituál kvintetu pro Žireč, členská schůze dobrovolníků, vítání zimy v Žirči, ale také sem tam něco nového, jako

třeba zpívání u vánočního stromu, při jeho rozsvěcení, s klienty Domova sv. Josefa nebo **Rybova Česká mše vánoční v Kuksu**. Na závěr roku jsme byli pozváni do Žirče, abychom se setkali s vedením Domova sv. Josefa, přijali jejich poděkování a u kávičky a něčeho k tomu si popovídali třeba o plánech na další období. S klienty jsme se zde sešli ještě jednou, a to 29. 12. A to už jsme na vánoce a uplynulý rok jen vzpomínali, povídali si a bylo nám spolu dobře.



2017

Únor

- Hurááá!!! V únoru jsme spustili **nový web!** Ušitý na míru přímo pro naše potřeby. Pro prezentaci našich akcí a pro vzájemnou komunikaci.
-

Březen

- V úterý 21. 3. jsme tradičně s klienty DSJ Žireč **přivítali nové roční období – JARO.** Připraveny byly otázky pro soutěžící strany: muži x ženy (47:40), občerstvení, a hlavně dobrá nálada.

JŠ: Naše nová členka Lucie jezdí jednou za turnus až z Kolína, aby s dětmi (z léčebny zrakových vad) dva dny pekla a zdobila perníčky. Děti jsou nadšené – pečou a zdobí jako zkušení perníkáři. Moooc je to baví.



→ **Na podzim oslaví Královédvorská Arnika již 15 let svého trvání.** „Asi proto“... ☺ se 28. března ve Studijní a vědecké knihovně v Hradci Králové uskutečnilo krajské kolo 17. ročníku **ceny Ď.** Nominovaná byla i naše šéfka Jana se svým manželem Oldou a ještě Lukáš Rak.

Oblastní charita Červený Kostelec – středisko Domov sv. Josefa nominuje:

Lukáš Rak – Kdyby nebylo nasazení, ochota a empatie Lukáše Raka, neměli by klienti v Domově sv. Josefa zážitky, z kterých pak dlouho žijí a dávají jim zapomenout na jejich nelehký úděl. Dovedete si představit, že jste „zavření“ třeba rok ve svém bytě ve 3. patře bez výtahu a Váš obzor společenský a kulturní se zúží maximálně na pohled z okna nebo na pobyt na balkoně? Ano. I tací jsou klienti, kteří přijíždí na pobyt do Domova sv. Josefa v Žirči u Dvora Králové. A to jsou potom doslova šťastní, když se v Domově dozví, že se mohou přihlásit na výlet do kina, do divadla, na festival, na Kuks, do ZOO, do Prahy anebo dokonce i na Sněžku či Ještěd. A takový pomocník 3 v 1 jako Lukáš je pak pro ně k nezaplacení. Lukáš Rak je ošetřovatel, řidič i současně ochotný pro každou srandu. Udělá doslova to, co vidí na očích klientů. Teď mluvím o tom, jak je vzal do náruči a „tahal“ je do prvního patra v zámku v Ratibořicích, protože tato památka není bezbariérová. Stejně tak například klienty nosil na Sněžce do lanovky, aby sjeli ze Sněžky. Příhod s ním mají klienti daleko více. To když se třeba v Babiččině údolí převleče za Viktorku a chodí po splavu :-)) Lukáš Rak v roli ošetřovatele a řidiče pracuje v Domově sv. Josefa 13 let a pořád ho to ještě baví... Klienti ho doslova zbožňují. Výlety s ním se dají počítat mezi terapii pro nemocné roztroušenou sklerózou mozkomíšní.

Manželé Jana a Oldřich Štěpánovi – Tito manželé stáli u zakládání volnočasového spolku Arnika ve Dvoře Králové. Spolek na podzim oslaví 15 let trvání! Arnika je pro Domov sv. Josefa velmi potřebná, protože do Domova vysílá dobré duše, které se věnují našim klientům. Jana tento spolek zaštiťuje i koordinuje a po celá léta „drží“ i sama se zúčastní organizace některých pravidelných akcí jako je Vítání čtvera ročních období a nákupů, které patří k nejoblíbenějším akcím pořádaným v Domově. Oldřich pracuje jako dobrovolník v tvořivé dílně. Ze všech členů Arniky má nejvíce dobrovolnických hodin. Dneska už nikdo nespočítá, kolik hodin návštěvníkům tvořivé dílny věnoval – ať už s pomocí výrobků v dílně samotné při výrobě různých dárečků nebo i doma ve svém volném čase a na své náklady. To když klienti odjíždí a potřebují dodělat třeba košíčky, to má napilno. Stejně tak když třeba i v pozdních večerních hodinách přijíždí do Domova a vypíná keramickou pec... Je velmi skromný, pracovitý – vše dělá nenápadně a hlavně nezištně. Neumím si představit, až manželé Štěpánovi odejdou do důchodu, kdo je nahradí...



Celostátní kolo ceny Ď – nominovaní manželé Štěpánovi, Lukáš Rak a klient Pavel Mrština

... a čas běžel dál...☺

Květen

→ KK: Na **Zálesí** panoval podivný, ale příjemný poklid, ačkoliv byly parkurové závody velmi hojně obsazené (na 90 startů + rozeskakování). Klientů přiješlo 8 + řidič, dobrovolníci jsme byli tři. I počasí bylo ideální – teplo, ale ne moc, větřík, ale ne příliš silný, stín či sluníčko, jak bylo zrovna komu teplo či zima. Občerstvení v režii JK Zálesí bylo výtečné. Užili jsme si jak palačinek s různými náplněmi, tak masových dobrot (selátko či klobásy na grilu).



Červen

→ **Půlkulaté (15.) jubileum** jsme se rozhodli oslavit v rámci **Vítání léta** v Žirči (na nás) velkolepě. Chce to něco, co tu ještě nebylo, řekli jsme si. Tak tedy – když už, tak už. Prase na grilu bude, pípy s pivem i limem budou, proslovy budou, živá hudba bude a jako hlavní zábavný bod programu – historický šerm.

Právě jsem se vrátila... ne z hradu ☺☺☺ ale ze „suprové“ akce Vašeho spolku a honem, než zapomenu své dojmy a zážitky Vám píšu, abych Vám vysekla poklonu ▲

15 let už je pěkná doba. Člověk dostane občanský průkaz ☺ tak dlouho děláte radost, život krásnější, a to zejména těm, kteří mnoho radosti nemají. Ještě jednou díky, obdiv... co je to za sílu, která Vás pohání a neustává... ♥ Odpoledne víc než příjemné, profesionálně zvládnuté organizačně, plné hezkých sdílení, duše i tělo si přišly na své... díky za dobroty, za hezké písničky, za šermíře. Jiné slovo není – DÍKY ŽE JSTE s námi

(Jitka Holcová, koordinátorka dobrovolníků Žireč)





Červenec

→ Na Královédvorsko.cz vyšel rozhovor s předsedkyní Janou Štěpánovou.

Jaké bylo tehdy tady na Královédvorsku povědomí o práci dobrovolníků?

Jak snadné, či složité bylo „začít pomáhat“? Zpočátku byly reakce skutečně různé: od rozpačité nedůvěry (Co to jako má být? Vždyť tu máme sestry...) až po rychlé pochopení až nadšení. To zejména v domově sv. Josefa, kde v tomto směru byli o kousek dál než ostatní podobné organizace v regionu.

A není to tak, že dobrovolníci právě „nahrazují“ sestry?

To vůbec ne! My nastupujeme tam, kam zdravotnictví už nejde. Nepletete se jim do práce. Klientům se snažíme zpřístupnit zcela obyčejné aktivity, které veřejnost bere jako naprosto normální, běžné, samozřejmé. A nikomu už moc nedochází, že jakkoliv dočasně, či trvale postižený člověk se k těmto „obyčejným“ věcem nemá šanci bez pomoci dostat.

Máte nějaký příklad? Jaká je náplň „práce“ dobrovolníka?

Je spousta lidí, kteří třeba několik měsíců neopustili svůj byt, protože jsou sami a z bytu se snadno nedostanou. Jedna paní plakala dojetím, že nebyla 20 let nakupovat!

Rozhovor vedl: Jan Holan

→ Ceny Královéhradeckého kraje za přínos v sociálních službách

O tom, že je sociální práce ve Dvoře Králové nad Labem řadu let na vysoké úrovni, svědčí úspěch na Cenách Královéhradeckého kraje za přínos v sociálních službách, kde byl hodnocen jak dlouhodobý přínos v oblasti sociálních služeb na území kraje, tak mimořádné počiny. Do Dvora Králové nad Labem totiž zamířily hned čtyři ceny, a to pro Noc venku, Královédvorskou Arniku, z. s., Janu Štěpánovou a Lenku Prajzlerovou.

Laureáty jsou...Královédvorská Arnika, z. s., dobrovolnické centrum působící na Královédvorsku, které sdružuje, zastřešuje a organizuje práci dobrovolníků; zakladatelka a předsedkyně Královédvorské Arniky Jana Štěpánová a Lenka Prajzlerová, dlouholetá dobrovolnice Královédvorské Arniky. Poslední tři jmenované na cenu nominovalo město Dvůr Králové nad Labem.

Ocenění – kategorie Poskytovatel sociální služby: Královédvorská Arnika

V letošním roce oslavila Královédvorská Arnika, z. s., (dále jen KA) již 15. výročí. Jedná se o dobrovolnické centrum působící na Královédvorskú, které sdružuje, zastřešuje a organizuje práci dobrovolníků pod stálým vedením předsedkyně spolku Jany Štěpánové. Dobrovolníci z KA svou činností zpřijemňují a obohacují život zejména klientům Domova sv. Josefa v Žirči, seniorům Domova důchodců Dvůr Králové nad Labem, Diakonie ČCE střediska Dvůr Králové nad Labem, obyvatelům DPS a dětem z Léčebny zrakových vad. Doprovázejí klienty na kulturní akce, nákupy a výlety, organizují pro ně zábavné akce, navštěvují je v zařízeních či v jejich domácnostech, tráví s nimi čas povídáním, čtením knih, besedami, promítáním apod. Dětem z „oční“ léčebny zpestřují jejich volný čas. Několik dobrovolnic navštěvuje pravidelně jednotlivé seniory v domácím prostředí, rozpráví s nimi a pomáhá radou v běžných životních situacích. Jakkoli je personál jednotlivých zařízení kvalitní, empatický, pečlivý a profesionální, činnost KA je přínosná v tom, že dobrovolníci nejsou zatíženi fyzicky i psychicky náročnou každodenní prací s klienty, jejich posláním je přinášet nové nápady, jiné pohledy na svět klientů, zprostředkovávají styk se světem „za branami“ zařízení, ve chvíli návštěvy, doprovodu nebo akce jsou na místě jen pro klienta, z vlastní vůle, což dává styku s klienty jiný rozměr.

Ocenění – Osobnost:

Jana Štěpánová, předsedkyně Královédvorské Arniky

Jana Štěpánová založila Královédvorskou Arniku a po celých 15 let nejen vede tento dobrovolnický spolek, ale především se aktivně věnuje těm, kteří potřebují pomoc. Přestože by již mohla odpočívat v důchodu, pracuje jako vrchní sestra v Léčebně zrakových vad a svůj volný čas věnuje lidem, kteří jsou odkázáni na pomoc druhých. Navštěvuje je v zařízeních sociálních služeb či v jejich domácnostech, organizuje pro ně výlety, akce, doprovází na kulturní akce do divadla, kina, na výlety. Je s obdivem, jak stíhá náročné zaměstnání, dobrovolnické aktivity, přitom všem se věnuje svým nejbližším. Je vždy milá, usměvavá a přátelská. Paní Jana je osobnost s velkým O.

Ocenění – Osobnost:

Lenka Prajzlerová, dobrovolnice Královédvorské Arniky

Paní Lenka Prajzlerová je velice obdivuhodná žena, ve svém věku nesmírně činorodá, vždy si najde čas na to, aby pomohla všude, kde je potřeba, a to vše vykonává s velkou nezištností a skromností. Přes 11 let je dobrovolnicí Královédvorské Arniky (KA) ve Dvoře Králové nad Labem. Na začátku své činnosti pomáhala se zajišťováním provozu informační kanceláře, v době, kdy dobrovolnické centrum Královédvorské Arniky nemělo ještě samostatného proškoleného koordinátora, dále zajišťovala technickou podporu, týkající se webových stránek. Zároveň se zúčastňovala i většiny akcí, při kterých bylo třeba zajistit doprovod pro handi-

capované klienty – vozíčkáře, např. na procházky, výlety, nákupy, návštěvy kina, divadla, koncertu nebo restaurace. Pro nejednoho z méně pohyblivých klientů bývá podobná služba jedinou možností, jak – třeba i po několika letech! – navštívit nějaké kulturní zařízení, zúčastnit se společenské akce, či jen vyjít ven z vlastního bytu a uskutečnit obyčejný nákup... V současné době zaměřuje svou dobrovolnickou činnost na spolupráci s Domovem důchodců v Roháčově ulici, kam pravidelně dochází za jeho obyvateli a vymýšlí různé činnosti, kterými seniorům zpřijemňuje chvíle odpočinku. Někdy je to jen přátelský rozhovor, poslech hudebních nahrávek, hraní společenských her, jindy pomoc při organizaci společenských akcí, přípravě občerstvení společně s klienty. V poslední době vede v DD počítačový kroužek a věnuje se především klientům, kteří mají zájem a chtějí se naučit pracovat s počítačem. Aktivně působí i v Klubu důchodců v Sadové, z. s., především se věnuje členům, kteří navštěvují pobočku klubu v DPS v ulici Elišky Krásnohorské, jež byla otevřena v únoru letošního roku.

2018

Březen

→ MS: Vyslyšela jsem volání hlasu **Domova důchodců** a vydala se první březnové úterý na **Velikonoční dílničku**. Tvořivé dílny v Domově bývají vždycky perfektně zorganizované, takže když jsme s mojí „adoptivní“ babičkou dorazily do společenské místnosti chvíli před druhou hodinou, kdy se začínalo, bylo už všechno připravené a bzučelo to tam jako v úlu. Jakby ne, vždyť se tam sešlo několik desítek pilných včelek z řad klientů i personálu. Vyráběly se opravdu krásné dekorace, které budou zdobit prostory DD, podávala se kávička a zákusek se šlehačkou (byl fakt vynikající), vajáček, pívíčko a další mňamky. Dvě hodiny se tvořilo a ševalilo, a pak se všichni rozutekli a byl konec :o) Popadla jsem vozík s babičkou, zaparkovala ji v jejím pokoji a šla si po svém.

A kdo že je ta moje adoptivní babička? Je to klientka Domova, kterou coby dobrovolnice pravidelně navštěvuji. A když jsme u toho dobrovolničení v DD – pojdte si taky adoptovat nějakého toho starouška, uděláte mu/jí radost. Klienti jsou za každé rozptýlení z všednosti vděční.



... Velikonoce v Domově důchodců

- **KK:** Na **benefiční koncert Pavla Šporcla** konaný v krásném jaroměřském divadle jsme dostali pozvání od Domova sv. Josefa. Moc jsme si toho považovaly (žádný muž – dobrovolník, tuším, na koncertu nebyl) a ze své VIP 5. řady jsme měly vše jako na dlani. P. Šporcl pro sebe vybral technicky náročné skladby a my to mohly sledovat pěkně zblízka. Dověděly jsme se, že P. Š. je ředitelem mezinárodní houslové soutěže Kociánovo Ústí. Hostem jeho večera byl loňský vítěz – desetiletý Milan Kostelenec z Liberce. I jeho vystoupení publikum ocenilo dlouhým, předlouhým potleskem.

Dostalo se nám ještě jedné „výsady“. Byly jsme požádány, zda bychom po vystoupení neprodávaly umělcova CD. Chtěly jsme vyhovět, ale bylo to pro nás poněkud vypjaté. Až v běhu prodeje jsme si totiž uvědomily, že by bylo záhodno, abychom taky věděly, CO prodáváme a uměly poradit. Rychle jsme se ale zorientovaly a vedly se zákaznice „zasvěcené“ ☺ hovory. Celý prodej trval sotva 20 min, ale tempo bylo zběsilé. Virtuosi Pavel Šporcl seděl u prodejního stolku a zájemcům zakoupená CD podepisoval. Večer v nás tedy zanechal jen ty nejlepší dojmy. Jitko H, děkujeme!

- My jsme **vítali jaro** a venku padal sníh. Kdyby nás na to někdo neupozornil, ani bychom si nevšimli. V jídelně budovy sv. Damiána byla milá a hřejivá atmosféra. Na program byly kvízy ze zbrusu nového zdroje. Pořádili jsme si, abychom klienty trochu „potrápili“, pěkně tlustou knihu plnou záludných otázek z různých oborů. Soutěžilo se muži proti ženám (nebo ženy proti mužům?). Opět jsme žasli nad vědomostmi našich přátel z Domova sv. Josefa.

KK: V průběhu celého odpoledne se podávalo občerstvení – tradiční výtečné věnečky ke kávičce, křupavé preclíky a jednohubky s trojí pomazánkou. Naše paní šéfka jako obvykle napekla a nádherně nazdobila svoje vynikající velikonoční perníčky. My dobrovolníci jsme dostali občerstvení od Jitky H. Děkujeme! Všichni jsme byli překvapeni dvěma novinkami. Nová dobrovolnice Eva D. zazpívala krásným školeným hlasem pár písniček a klienti se k ní bez rozpaků a hned přidali, což



bylo moc pěkné. Celou akci pozorovala a rozhlasovou reportáž zaznamenávala paní redaktorka z Čro HK. Jsme zvědaví, co a kdy si o Arnice a její činnosti poslechneme... A kdo vyhrál v soutěžním klání? Byli to muži.

Po celou dobu nám vydatně pomáhala Anetka – dívka na fotografii. Je vnučkou jedné z našich dobrovolnic a do DSJ chodí od malička. Je moc šikovná a komunikativní. Vychováváme si nejen v ní novou generaci dobrovolníků.

Květen

- Když můžeme, vzděláváme se, chytáme inspiraci odjinud. Proto jsme přijaly pozvání do Pardubic na **přednášku týkající se motivace k dobrovolnictví**.

KK: Přednášející byla Tatiana Matulayová z Univerzity Palackého v Olomouci, která se 27 let věnuje propagaci, organizaci, a hlavně zvyšování prestiže dobrovolnické práce na úrovni měst a krajů. Zaměřuje se také na vysokoškolské studenty a jejich motivaci k dobrovolnictví.

Přednáška byla velmi podnětná a inspirativní. Stejně jako na předchozích podobných akcích jsme si uvědomily, že jsme tam jediné, které dělají dobrovolnictví na 100 % dobrovolně, tedy bez nároku na honorář. V ostatních zúčastněných dobrovolnických organizacích mají minimálně placeného koordinátora dobrovolníků. Tato skutečnost nás přiměla k zamyšlení nad tím, zda u nás není něco špatně a jak a zda to dělat jinak. Dospěly jsme však k jednoznačnému závěru, že jsme na naše členy KA hrdé a že tak, jak to děláme, tedy naplno a srdcem, je to pro nás i pro naše klienty nejlepší. Naše činnost je bohatá, četná a hlavně dlouhodobá. Díky za ni patří všem, kdo se na ní jakkoli podílejí nebo podíleli.

- Pro zachování jemné motoriky jsou pro pacienty s roztroušenou sklerózou vhodné různé rukodělné techniky, které mohou praktikovat v tvořivé dílně Domova sv. Josefa. Jednou z nich je pletení z pedigu. Klienti by přece jen vše nezvládli sami, proto i sem dochází dobrovolníci, neboť zájem klientů bývá velký pomocné ruce jsou potřeba. Abychom nepletli pořád to samé kolem dokola, snažíme se i v této činnosti zkodonalovat.

KK: ...v sobotu 19. 5. 2018 se uskutečnil již druhý ročník kurzu pletení z pedigu pro dobrovolníky pomáhající v tvořivé dílně DSJ a pro pracovníky tvořivé dílny. S paní lektorkou Janou Váňovou jsme se domlouvali již několik měsíců na tom, co také své výrobky jako vzory. kdo bude chtít plést, co se kdo chce naučit. Podle toho nám nachystala materiál, který běžně nepoužíváme a přivezla. Pracovali jsme intenzivně od 11 do 17 hodin. Přitom jsme v mezičase, např. při namáčení proutků, uzobávali z vlastnoručně připravených dobrot. Vše bylo v takové formě, abychom neztráceli čas, protože jsme měli každý jasnou představu, co chceme stihnout a hodiny při práci letěly strašlivě rychle. Co jsme upletli, můžete vidět na fotkách. Iva už dlouho toužila po kabelce. A tak ji má. Krásnou, něžnou, originální. Také odhalila tajemství uzavírky Gretchen. Míla vytvořila krabici na kapesníky z plochého materiálu s hezounkou obloučkovou uzavírkou. Olda se zdokonaloval v nových uzavírkách, opletených okrajích podložek a naučil se plést za

pomoci overballu. Naďa s rukou v obvazu po chirurgickém zákroku zkoušela, jaké to mají někteří klienti, kterým chybí hybnost jedné ruky – pletla tedy jednoruč, ale velice zdatně. Já jsem zhotovila košík – houbák s vypleteným dnem a opleteným uchem. Během kurzu jsme poznávali, co všechno bychom se ještě rádi naučili a všichni si přejeme, abychom se za rok mohli sejít znovu. Bylo nám spolu moc dobře a hodně jsme se naučili. Děkujeme vedení DSJ za spolupráci při organizaci tohoto kurzu. Nově nabyté dovednosti uplatníme při práci s klienty.



Červen

- **Miniolympiáda v Domově důchodců** je tradiční akce, které se zúčastňujeme. Tentokrát se vydala na pomoc Jana Š. Proběhlo házení různých míčků na různé cíle, shazování kuželek, lovily se rybičky – prostě jak už to, tak na místní Miniolympiádě v DD bývá. Byla dobrá bašta a pití, zúčastnění si užili také vystoupení folklórního souboru. Odpoledne probíhalo v příjemném, skoro letním duchu a všichni byli spokojení.
- **MS: I když kalendář ještě mluví jarní řečí, my už jsme přivítali léto.** A to spolu s přáteli z Domova sv. Josefa v Žirči. Přidali se k nám paní Uta, klientka Diakonie, pan Kostas z domácího prostředí, které pravidelně navštěvují naše dobrovolnice, a také naši sponzoři, manželé Kuťákoví z firmy Bostech, se svými dětmi.



Jsme Královédvorská Arnika a dělat radost lidem, je naše krédo.

Začali jsme sice trochu smutně, protože jsme se krátkou vzpomínkou rozloučili se zesnulým klientem Pepínem, dlouholetým klientem DSJ, ale rychle jsme přešli k veselější věci a plně jsme se oddali vítání léta. Prasátko se peklo, pívko i nealko teklo z píp, týpí stálo, indiáni byli připraveni a počasí vyšlo parádně. Víc jsme si ani nemohli přát.

Někteří využili nabídnuté možnosti a šli si zblízka prohlédnout interiér zařízeného týpí, pomazlit se s heboučkou sbírkou kožešin zvířat žijících na severoamerickém kontinentu, osahat si zbraně indiánů z plání. Po očku jsme zkoumali, co mají indiáni na sobě a žasli nad bohatě zdobeným oblečením a obutím vyrobeným z jelenice. Zájem budily i jejich pokrývky hlavy z ptačích per.

Potom jsme s rukama umaštěnýma od dobrého jídla sledovali taneční kreace, které Evropanovi přijdou vlastně trochu legrační, ale když se podíváte indiánovi při tanci do tváře, vidíte soustředění a čistou radost z bytí. A vězte, že indiáni, které jsme pozvali, vlastně se jim říká euroindiáni, indiánstvím žijí. Toto pro ně není pouze exotický způsob výděлку, je to jejich životní styl. Měli jsme možnost vidět lidi, kteří se kulturou severoamerických indiánů zabývají celý svůj život a dělají to opravdu na vysoké úrovni.

Příjemné odpoledne bylo završeno krátkou humornou scénkou ze života lidu z plání. A to bylo vše. Jídlo bylo sněдено, pití vypito, klienti se rozjeli ke svým příbytkům a my jsme osiřeli. Úklid trval jen pár chvil, každý přiložil ruku k dílu a vše šlo jako po másle. A teď můžeme žít ze vzpomínek na jedno krásné odpoledne v kruhu přátel.





- Redaktor **ČRo Hradec Králové** Václav Plecháček natočil **reportáž** o tom, jak dobrovolníci pomáhají vozíčkářům nakupovat



Červenec – srpen

- Léto proběhlo ve znamení koncertů a festáků – ano, i na ty si klienti troufnou. Slyšeli jsme naživo Věru Martinovou (festival Na Ostrovech), Druhou travu (u Letců v Hradci Králové), Žalmana a spol. i bratry Ebeny. Jednou měsíčně proběhly nákupy s klienty z Žirče. Pomohli jsme při akcích Domova sv. Josefa – Svatoanenské slavnosti a Bylinkobraní.

Září

→ Když jsme v září **vítali podzim v Domově sv. Josefa v Žirči**, vyslechli jsme si přednášku **o čokoládě**.

KK: Dnes už víme a na vlastní chuťové pohárky jsme poznali, jak chutná ručně vyráběná čokoláda královéhradecké firmy Jordi's. Je báječná. Je rozmanitá. Její chuť vnímáte v ústech dlouho. Obsahuje pouze to, co čokoláda obsahovat má – kakaové máslo, kakaovou hmotu, třtinový cukr, přírodní příchuti (vanilku, skořici, chilli, oříšky či mandle), žádné náhražky, žádná syntetická dochucovadla... Stejně úžasné jsou florentinky s podstavou z této čokolády. K dostání je i kakaový prášek, horká čokoláda nebo mandle v čokoládě. Připravuje se prý i adventní kalendář.

Ochutnali jsme řadu vzorků a ke každému jsme dostali výklad. Začínalo se bílou čokoládou se zeleným čajem, následovala mléčná se skořicí, čokoláda s kozím mlékem, s ovčím mlékem, čokoláda s chilli i stoprocentní čokoláda. Mohli jsme si vyzkoušet i jemný a vonavý „krémíček na ksichtíček“ z kakaového másla a různých přírodních silic.

Mnoho různých výrobků jsme si mohli zakoupit a také jsme toho využili. Čokolády byly v krásném dárkovém balení ve velikosti mini jako vzorky i ve velikosti normální. Cena je sice vyšší než u běžných čokolád, ale protože jsme předem ochutnali a seznámili se s podstatou té dobroty, přišly nám přiměřené.

Myslím, že všechny posluchače čokoládové odpoledne potěšilo. Jsme moc rádi, že se zúčastnili i klienti z Domova důchodců Roháčova se svými doprovody. Potěšilo nás, že jim můžeme tímto způsobem trochu vrátit to, jak jsme vždy vlídně přijati na akcích, které pořádají oni a na které nás zvou.



Říjen

→ Kdo by si nepřál absolvovat **vyhlídkový let**! Klientům Domova sv. Josefa ho dopřáli piloti z královédvorského letiště.

KK: Od rána jsme v úterý 2. 10. čekali na hlášení z královédvorského letiště. Počasí bylo nevalné a nestálé a tři klienti z Domova sv. Josefa měli v plánu vyhlídkový let. Ve 13:00 hod. piloti potvrdili, že se poletí. My jsme se vydali (3 dobrovolníci + 3 klienti) pěšky na letiště. Cestou nás bičoval prudký a ledový vítr, což bralo odvahu nastoupit do letadla jedné klientce. Ještě při příchodu pilota razantně hlásila: „Já to vzdávám. Nenastoupím, nepoletím...přesto zaplatím, když jsem to slíbila, ale nechci letět. Bojím se.“ „A proooč? Není čeho se bát,“ tvářil se nechápavě odborník z letiště. Jeho slova B uklidnila, takže nakonec letěli všichni tři a byli nadšení.

Směr letu pilot změnil oproti původně nahlášenému vzhledem k počasí. Letěl s nimi nad Žirčí, Josefovem, Jaroměří, Rozkoší, Babiččiným údolím. Viditelnost byla dobrá. Protože nahoře nebyl vítr tak prudký jako dole, předvedl jim pár „kousků pro amatéry“, aby pocítili, jaké to je, když letadlo zdraví, když se propadne v turbulencích... To prý bylo sice zajímavé, ale opakovat to nechtěli. ☺



Prosinec

→ Tak ještě pár kulturních akcí, troje nákupy a už tu byl čas **vánočních posezení**, rozdávání dárků a přáníček.



2019

Leden

→ V královédvorském Domově důchodců se jednou měsíčně sejdou, aby **oslavili** narozeniny či svátky těch, kterým připadly právě na tento měsíc. Byli jsme požádáni o pomoc při přípravě občerstvení. Byly to moc hezké chvíle. JanaŠ s JanouV a sociální pracovnící z DD chystaly jak moučníky, tak chlebičky a klienti jim v tom vydatně pomáhali. A k tomu jim pan Z pouštěl hudbu z počítače tak, jak ho to naučila dobrovolnice LenkaP.



Únor

→ Podobně jsme pak chystali veeeelké množství sladkého v únoru, neboť po zabijačce, jak je známo, sladké obzvlášť chutná.

JŠ: V Diakonii se každé první pondělí tak trochu slaví. Je mezi námi totiž jeden hudebně nadaný dobrovolník, který několikrát do roka zpestřuje naše aktivity pro klienty hudbou a zpěvem. A tak se stalo, že asi před 2 lety hrál a zpíval i v Diakonii. Pro velký úspěch byl zaměstnanci dotázán, zda by mohl chodit častěji a on přikývl. Asi před půl rokem jsem se k panu B. Z. přidala a zatím co on „povznáší duši“, já připravím malinkaté občerstvení, aby si přišlo na své i tělo. 😊



Březen

- Ve velikonoční době bývá Domov důchodců vždy přebohatě vyzdoben. Klienti se zaměstnanci DD a s dobrovolníky mívaj **velikonoční dílničky**, kde zhotoví nejružnější drobnosti a těmi pak je domov ozvláštněn a je to moc hezké.

MS: Když jsme stanuly v určenou dobu v prvním patře ve společenské místnosti, už to tam tvořivě kлокotalo. Za dlouhými stoly, na nichž ležely hromady materiálu, už sedělo několik klientů, kolem nich poletovaly zaměstnankyně, nabízely občerstvení a rozdávaly práci. Usadily jsme se a už tu byla nabídka kávičky a buchty. Vždycky se tu o nás totiž perfektně starají a nenechají nás trpět hladem ani žízní :o) Jany nafasovaly syrová vejce, která balily do pytlíčků ze silonek a plnily je lístky různých rostlin. Já jsem dostala vejce vyfouknutá, lepidlo, štětce a třpytky...



- Rok plynul známým stylem, kdy se střídají nákupy, kina, divadla, v létě hlavně koncerty... Zdálo by se – stereotyp. Ale není tomu tak. Každá akce je přece jen trochu jiná. Klienti na zdravotních pobytech se střídají, vídáme je třeba po roce, což znamená radost ze shledání, otázky na to, co se od posledního pobytu událo... Pak jsou tu klienti, kteří přijeli poprvé. Nic zde ještě neviděli, na všechno jsou zvědaví. Vždy je o čem povídat. A pak se občas stane něco nepříjemného, co musí dobrovolník vyřešit s ohledem na bezpečnost a pohodlí klienta na vozíku.

MS: Málokdo si dovede představit, jak strastiplná cesta může pro člověka na vozíku být, když musí mít hlavu opřenou o opěrku, protože ji dobře neudrží. Jen dojet od Kauflandu kolem staré polikliniky ke Staré lékárně bylo peklo. Mechanický vozík, ač na nerovném terénu samozřejmě taky skáče, si aspoň můžete přizvednout, když sjíždíte z chodníku na silnici a zpět na chodník, a to v Preslově ulici musíte neustále, protože jsou tam chodníky ve velmi špatném stavu. Nejlepší je jet tam po silnici, což jsme taky nakonec udělaly, ale

díky řádce zaparkovaných aut byla silnice zúžená a neustále se nám musela vyhýbat kolem jedoucích aut. Dorazily jsme na pěší zónu a ta je vydlážděná krásnými kamennými kostkami. Pro vozíčkáře to ale moc krásné poježdění není. A zvlášť ne pro toho, jak už jsem napsala, kdo musí mít hlavu opřenou o opěrku. Navštívily jsme jednu galanterku, druhou galanterku, abychom nakonec vyhodnotily, že popruh z té první byl lepší. Zpátky už jsem Zdeňku nekodrcala, prostě jsem ji zaparkovala a zpátky do prvního obchodu zaběhla. Takže popruh máme a teď do Krčmy. Prokodrcáme se do Švehlovy ulice, kde je konečně normální chodník. Uf! Následuje přechod silnice u kruháku u surikat. Taky nic moc zábava – z chodníku na silnici a ze silnice na chodník. Nakonec vjíždíme do dvora Starého pivovaru. Teprve tady začíná opravdové peklo – kočičí hlavy jsou fakt síla. Zdeňka je naklepaná jako řízek a neustále upravujeme posouvající se opěrku hlavy, která nejde pořádně zajistit. A u Krčmy pověstný žlábek – nepřekonatelná to překážka každého elektrického vozíku. Parkuji Zdeňku na předzahrádce k ostatním klientkám a jejich doprovodkám, JanaŠ se jí ujímá. Loučím se a jdu si po svých.

Hlavou se mi honí myšlenky na opravdu bezbariérovou restauraci, o které si tu můžeme nechat jen zdát. Víte však, jak jsou klienti šťastní, když si mohou do nějaké té hospůdky vyrazit? Jenže jak je tam dopravit – to je to, oč tu běží. Dneska to bylo akční, ale jako vždycky fajn.



... Posezení po nákupech v zahrádce Krčmy – tam, kde jsou ty největší kočičí hlavy

Květen

- **Prezentujeme dobrovolnictví, kde se dá – Den zdraví, den sociálních služeb**
30. května 2019



- Na **koncert sopranistky Jany Veberové s doprovodem varhan pana Martina Strejce**, byli klienti z Žirče s doprovody pozváni organizátory (p. Rudolfský, p. Čepička) grátis.

JH: Po koncertě a focení jsme se s Erikou shodly v názoru, že sólistka, sopranistka paní Jana Veberová měla nádherný hlas, milé, profesionální, procítěné, spontánní provedení



ve vlasteneckém duchu a s citem vybrané autory a skladby. Prostě famózní... Klientky byly nadšené a zlato v hrdle paní Veberové je rozzářilo! Já sama jsem dlouho nezažila něco tak skvostného!

A úplně nejvíc mě dojalo, jak se k pacientům chovala. Už jen to, že se s námi vyfotila a sedla si v těch krásných šatech před ně...

Jednu navíc nevidomou klientku láskyplně objala a pohladila. Žasly jsem nad jejím krásným lidským přístupem, který nebyl vůbec hraný...

Z hospitálu jsme na parkoviště odcházely radostně spokojené, naše nadšení umocnil krásný večer, který se nad Kuksem rozprostíral a voněl létem...

Červen

→ **Vítání léta v Žirči** je organizačně náročná, ale hlavně milá a oblíbená akce. Hlavním bodem zábavy bylo vystoupení mladých **Sokolů na trampolínách** -

Později se dozvídáme, že se jedna z klientek se slzami v očích svěřila s tím, že byla výkony mladých skokanů natolik fascinovaná, že létala v duchu s nimi a na chvíli měla pocit, že zase chodí.

a **folklorního souboru Špindleráček**, který jsme pozvali na popud dobrovolníka PepyB, někdejšího člena tohoto souboru. A byla to trefa do černého! Je to takové milé, folklorní pohlázení po duši.

Mezi vystoupeními celé odpoledne hraje a zpívá „náš“ pan BedřichZ. Osvědčený tým kamarádů, rodinných příslušníků a dobrovolných hasičů se staral o „střechu nad hlavou“ pro případ nouze, a hlavně o občerstvení.

Já také všem moc a moc děkuji za naše klienty – opravdu si to užili. Verunka R. stále opakovala, že je to její nejkrásnější den a že je moc šťastná. Škoda, že z důvodu nemoci se naši klienti brzy unaví a nevydrží až do konce. Výborné jídlo, koláčky, pití – tolik práce jste si se vším dali. Však se všichni jenom olizovali. Rádi se zapojíme i my s přípravou – upečením cukroví ☺ Ještě jednou obrovské DÍKY!!!

Iva Jaklová, vrchní sestra na trvalých pobytech DSJ

Za celý Domov sv. Josefa – vedení a hlavně klienty: **MÁTE NÁŠ OBDIV**. Máme štěstí, že vás máme!!! **“člověk člověku je vším, zejména láskou, kterou nechce zpět”... to je Váš případ ☺ DĚKUJEME!!! ČLOVĚCI!!!** JitkaH, koordinátorka dobrovolníků v DSJ





LK: „Klient Láda při závěru písní, které si přál zahrát, volal celý nadšený s jiskřičkami v očích, že je TO ŠPICE! Tak nadšeného člověka jsem dlouho neviděla... a pochopila jsem ten motor, který vás žene k tomu, proč to všechno děláte... DÍKY, ŽE JSTE.“

Srpen

→ V srpnu jsme se s klienty DSJ zúčastnili **Mezinárodního folklorního festivalu v Červeném Kostelci**. My jsme jeli hlavně na koncert Richarda Krajčá. Ten však začínal až za tři hodiny, což nás trochu rozladilo. Byli jsme však hrozně moc překvapeni tím, co se ty tři hodiny dělo.

KK: A pak nastala krása nesmírná a dramatická – představení, zahájení členy folklorního souboru z Itálie. Něco takového jsme, myslím všichni, nikdy neviděli. Průvod zahajovaly „ctihodné páry“ v dobových (možná renesančních?) krojích. Za nimi šli bubeníci a vytrvalým bubnováním poutali pozornost, a sladovali krok průvodu. A dále kráčeli praporečníci, oblečení v barevných „kejkliřských“ šatech. Velcí, menší i nejmenší nesli hrdě své prapory a začala jejich show. V rytmu bubnů tančili, běhali, točili se, vyhazovali prapory do výše, žonglovali s nimi. Paráda!

A co nejvíc? Když se loučili, vzali k sobě do kola některé diváky a také některé naše klienty na vozících. Z vlastního popudu se s nimi fotili, do rukou jim vložili své náčiní. Taková srdečnost, bezprostřednost... nám roztáhla ústa do spokojených úsměvů, podupávali jsme si, přenesla se na nás jejich energie...

... nastal čas pro hvězdu večera – **Richarda Krajča**. Zpěvák přijel pouze se svou kytarou a trumpetistou Nikosem. O to zvědavější a natěšenější jsme byli na jeho vystoupení. A to jsme ještě netušili, že první část vystoupení bude s doprovodem cimbálovky. No toto! Paráda!

Jak to tak na podobných vystoupeních bývá, zpívalo téměř celé hlediště. Kdo nezpíval, alespoň si podupával, potleskával. Žasla jsem – vedle mě seděl kluk tak maximálně dvánáctiletý... a on znal slova **všech** písniček, stejně jako jeho mamka, sedící vedle. A zpíval z plných plic. Všichni se dostávali do varu, včetně Richarda, spokojenost a nadšení se stupňovalo. RK byl vtipný, srdečný, nešetřil přídávky, až nakonec všechno skončilo, a i ten konec byl přirozený, nenásilný, rozcházeli jsme se rozesmátí a maximálně spokojení. Stejně naladěni byli i ostatní diváci a nás potěšilo a situaci nám zjednodušilo to, že nás (s vozíčkáři) vnímali, dělali nám cestu, upozorňovali na nás, takže jsme se z té skrumáže dostali rychle, pohodlně a bezpečně

Byl to pro nás pro všechny krásný den!



Září

- Bylo pravé „babí léto,“ i proto se tolik vydařil výlet, který jsme zorganizovali pro klienty DSJ. Jako cíl jsme vybrali **Častolovice**, neboť je to v širém okolí zámek, kde jsou nejvstřícnější vůči návštěvníkům na vozíku. Do poschodí je vozí výtah zvaný „scho-dolez“, a když mu dojdou baterky, nastoupí zaměstnanci zámku a jejich silné paže

a vozíky po schodech snesou. To byl stejně velkolepý zážitek jako samotná prohlídka. Interiéry jsou překrásné se spoustou uměleckých předmětů. Prohlídkou ale ještě výlet nekončil. Následoval **piknik v parku** – žhavá novinka v seznamu námi provozovaných aktivit. To vše bez jakékoli zátěže pro peněženku klientů.

MS: Byla to vydařená akce a asi nebude poslední.



... *Tím, že jsme s vozíky uvnitř nic nerozbili, jsme jistě složili „maturitu doprovodu“*



- Podzim jsme **vítali** v Žirči v podkrovních prostorách. Naše pozvání přijali i někteří klienti z Domova důchodců.

*JŠ: Naše dobrovolnice Marcelka má prostě skvělé přátele. Tentokrát přijela její kamarádka paní Lucie Tomková až z Olomouce. Přivezla s sebou plné auto různých, hodně zvláštních, hudebních nástrojů. **Muzikoterapie** v jejím podání byla určitě pro většinu z nás příjemným zážitkem, takovým milým pohlazením po duši. Z paní Lucie vyzařoval klid a pohoda, nabízela klientům i dobrovolníkům možnost na některé hudební nástroje si zahrát a bylo to s nadšením využíváno. Některé nástroje byly docela těžké, do některých zase musela hodně foukat, aby vyluzovaly ty správné zvuky nebo vibrace, ale ona s úsměvem všechny zájemce obíhala, vysvětlovala, ukazovala a nechala vyzkoušet. Společně jsme strávili moc hezké odpoledne.*

A my si musíme jen přát a budeme doufat, že Marcelka si vzpomene ještě na další a další přátele, kumštýře...



Listopad

→ Abychom se – my dobrovolnice – vzdělaly a inspirovaly, navštívily jsme **Bartošovice a Neratov**. V chráněných dílnách Kopeček v Bartošovicích v Orlických horách jsme si prošly

MS: ...hrnčírnu, tkalcovskou a šicí dílnu, košíkárnou a skončily jsme v obchůdku, kde prodávají svoje výrobky. Kopeček dýchá útulnem, domovem a láskou. Všichni tu chodí do práce rádi. Jakpak by ne, vybudovali jim tu nádherné prostředí a chovají se k nim velmi láskyplně. Co víc si může zaměstnanec přát? Pracují tu lidé s lehkým a středním mentálním postižením.

Po prohlídce jsme vsedly do vozů a popojely si sedm kilometrů severně do Neratova, kde má sdružení svoje sídlo. Tam jsme kromě výborné kávy a sušenek obdržely od personálky sdružení obrovský balík informací. Co všechno sdružení vybudovalo a dokázalo, z toho nám údivem padala čelist. Chtělo se nám tleskat i dojetím plakat. Tolik lidskosti, pochopení a pomoci, co se tu lidem dostalo, to opravdu nemá obdoby.

Pak jsme si zašly na oběd do Neratovské hospody, mimochodem jednoho z chráněných pracovišť, daly jsme si obídek, neratovské pivo Prorok, kávičku, zákuseček a těšily se na návštěvu kostela. Měly jsme v neratovské faře objednaný výklad. Doufaly jsme, že nás kostelem provede pan farář, který celou tu neratovskou anabázi před třiceti lety začal a věrně vytrval, ale bohužel jsme neměly štěstí. I tak byl výklad jeho pastorační pomocnice, která nás kostelem provedla, zajímavý. Prohlédly jsme si důkladně celý ten nádherný kolos a vylezly jsme i do věží. Šokem pro nás bylo zjištění, že překrásná slavná prosklená střecha, dvanáct let stará, je v havarijním stavu. Na mnoha místech zatéká a jako slzy padají kapky deště na podlahu kostela. Pan farář už má ale projekt na její opravu. Pan farář je totiž neskutečný nezmar a prý veliký vizionář. Vše, co si kdy vzal do hlavy, to tu vybudoval. Místní berou jako samozřejmost, že tu pro ně jednou vybagruje moře. Ano, pan farář má bagr. Vždyť i pivovar, který tu před dvěma lety vyrostl, vyrostl jen díky němu a jeho vytrvalosti a houževnatosti. Všichni ho od tohoto záměru zrazovali, ale on se nedal a vybudoval ho jako svoje eseróčko, jako ŠFN, s. r. o. – Šílený Farář Neratovský. Nevěříte? Věřte, je to čistá pravda.





Amíka, horská nebo prostě amíka, je vytrvalá bylina z čeledi hvězdčnicovité (Asteraceae). Vyznačuje se přímými nízko ležícími, košťalkou a 1 nebo 2 páry velkých korytních listů a velkými úbory žlutooranžových květů. Pyta amíka je rozšířena výhradně v Evropě. Vyskytuje se i v České republice, kde patří k chráněným druhům a je chráněna zákonem. Amíka je cenná léčivá rostlina, používána zejména zevně na poranění a záněty. Je jedovatá.

**Ta Královédvorská
je nejlepší...☺**



**Věnovaný čas za rok 2019
klientům Domova sv. Josefa
1.882 hodin (více než 78 dní)**

DĚKUJEME!!!

*„Člověk nedíje tolik z lásky, kterou přijímá, jako mnohem více z té, kterou dává.“
— Matka Tereza*

2020

- Aktivita se počátkem roku rozjely přímo zběsilým tempem. Kino, divadlo, nákupy a zase kino, a ještě a znovu... K tomu jsme chystali „velkolepou“ akci, takovou, kterou jsme dosud pořádali jen jednou. O tom ale až později.

Únor

- SZ: V pátek 21. 2. 2020 se v Domově důchodců ve Dvoře Králové nad Labem konal **masopust s maškarním plesem**. S Janou Č. jsme tam doprovodily klienty Domova sv. Josefa z Žirče. Akce byla perfektně připravená, vše načatané, skvělá zábava. Hudba hrála k poslechu, tanci i zpěvu. Pohybovala se tam spousta masek, hlavně hosté z Lampertic přitahovali pozornost – byli za Sněhurku a 7 trpaslíků. Všem se akce 2 v 1, tedy masopust s maškarním plesem, líbila, zabijačkových pochoutek a sladkosti bylo pro každého co hrdlo ráčilo.



- **Ten den** – den velké akce – nastal 26. 2. Uspořádali jsme **benefiční koncert**. V Hankově domě pro nás, a hlavně pro klienty z Žirče hrála pardubická skupina **Marien**. Výtěžek ve výši **34.796 Kč + 1 cent** jsme ve formě šeku předali na místě vedoucímu Domova sv. Josefa v Žirči Dominiku Melicharovi. A k tomu ještě 1500 Kč – výtěžek z na místě prodaných CD, které nám předal manažer skupiny. Hlavní iniciátorkou a neúnavnou organizátorkou byla dobrovolnice Martina Juhošová.

MJ: Myslím, že účel akce byl splněn, částka byla velmi potěšující, zážitek krásný. Přeji si a doufám, že všichni odcházeli spokojeni a šťastně nabití jako já.



Březen

→ A pak... nebylo co koordinovat

MS: Náhle jako by se svět zastavil. Utichl hlas, co říkal, kde je nás, dobrovolníků, třeba. Akce byly rušeny jedna za druhou až bylo nakonec jasné, že nebude nic. Žádné výjezdy, žádná kultura, žádné doprovázení. Sociální zařízení byla pro veřejnost uzavřena, nebylo koho navštěvovat. Byl to ale jen klid před bouří. Před rouškovou bouří.

Nastala doba roušková. Nošení roušek se stalo povinností, ale ty na trhu chyběly, takže kdo měl ruce, nohy a šicí stroj, vyráběl ústenky čili ústní roušky. Kdo neměl šicí stroj, ten stříhal, obracel a začišťoval. Ženy z Arniky samozřejmě také. Ne jako arnikový tým, šily jsme ve svých domovech a každá jsme si našla kanál, kterým jsme své výtvořky posílaly do světa. Šily jsme pro blízké i vzdálenější lidi, šily jsme pro sousedy, pro náhodné kolemjdoucí, pro své obce, pro sbory dobrovolných hasičů a přidružené spolky... Jedna naše dobrovolnice nešvadlena nás jistila zezadu s nabídkou sehnání materiálu, dodání občerstvení a čehokoliv, co jsme si jen mohly pro šití přát.

Každá arnička našla stovky roušek. Šily jsme z vlastního i přineseného materiálu.

Například sem jsme roušky dodaly:

- Město Dvůr Králové nad Labem
- Domov sv. Josefa Žireč
- Domov důchodců Dvůr Králové n. L.
- Dětská ozdravovna Království
- Zaměstnanci firmy Juta, a. s.
- Barevné domky Hajnice
- Nemocnice Trutnov
- Domov důchodců Mladá Boleslav
- Domov důchodců Náchod
- Pečovatelský dům Jilemnice
- Penzion pro důchodce Vysoké nad Jizerou
- Domov pro seniory Vrchlabí
- Mateřská škola Jaroměř
- Lékárna Jaroměř
- Domov důchodců Mladá Boleslav
- Řidiči kamionů, kteří je dostávají na hraničním přechodu při vjezdu do republiky

Míst, kde lidé nosí roušky z dílen našich dobrovolnic je mnohem víc a stále přibývají. Zvolnily jsme tempo, ale šijeme dál.

Tak to jsme my – Královédvorská Arnika – snažíme se být lidem blíž a je nám ctí jim pomáhat.



Květen

→ **MS:** Jakmile se uvolnila koronavirová opatření, dorazil do Domova sv. Josefa pilot z Aeroklubu Dvůr Králové nad Labem s dárkem pro klienty – **4 h letů zdarma.**

Mezi klienty byl o tento nevšední zážitek obrovský zájem, takže se letělo v pondělí 18. května, v pondělí 25. května a ve čtvrtek 28. května. Vždy šest klientů – tři klienti létali, tři čekali na zemi. Těm na zemi dělaly společnost a opečovávaly je naše dobrovolnice.

A pak už to zase jelo obvyklým, tj. rychlým tempem.

→ **MS:** Do **závodů na Zálesí** se tentokrát nikdo moc nehrnul, tak jsem si řekla, že odložím sekačku, motyčku a hrábě a vyrazím pomoci. Bydlím sice přes jednu vesnici, ale nikdy jsem na této akci nebyla, jelikož je v teplých měsících o víkendu vždycky co dělat kolem domu a byla jsem ráda, že ač jsem téměř sousedka, vždycky se našel někdo z dobrovolníků, kdo se tam o klienty zajel postarat. Takže letos moje premiéra.

Akce by se dala nazvat: „Taková letní pohodička...“



... Co oči nevidí, to ruce cítí...

„A bylo léto a bylo dobře...“ Následovala jedna akce za druhou...

Červenec

→ Mlynářské slavnosti v Ratibořicích s koncertem skupiny Kantoři

LK: Pro mě (i moje dcery, které jsem vzala s sebou), jako jednu z doprovázejících, to byl nejen velký zážitek hudební ale hlavně hluboký lidský. Bylo mi velkou ctí být nápomocná paní Ivě, která mě tak úžasně pomohla překonat prvotní obavy, že něco nebudu umět. Její pokyny byly jasné a pro mě tak srozumitelné až mi přišlo, že se známe tisíce let.

Těším se moc na příště.



... Tak – se rodí dobrovolníci...

→ Velikým překvapením pro nás byl průběh oslav **15. výročí firmy Daros**. Ta chtěla v rámci svého výročí „pomoci potřebným“ a vybrala si na základě doporučení našeho mediálního partnera – Královédvorská.cz - právě Královédvorskou Arniku, které na její činnost věnovala výtěžek ze vstupného. Ačkoli jsme věděli, že k tomu dojde, výsledná suma, kterou jsme pro klienty obdrželi, nás ohromila. Vybralo se téměř 25.000,- Kč.

JŠ: ...a já znovu ujišťuji všechny dárcy, že tyto peníze budou využity ke zpestření života lidí v Domově sv. Josefa v Žirči, v Domově důchodců v Roháčově ulici ve Dvoře Králové n. L. i v Diakonii Dvůr Králové n. L.

Za klienty i dobrovolníky Královédvorské Arniky všem dárcům, firmě Daros, ale i panu Holanovi (z Královédvorská.cz) za nápad, upřímně děkujeme.



Září

→ Více či méně ochotně jsme si zvykli nosit do vnitřních prostor roušky. Protože kdybychom je nenosili, přišli bychom třeba o *krásný koncert velmi populárního a oblíbeného souboru Prague Cello Quartet*.

KK: Koncert se konal v kostele sv. Václava v Kocléřově. Soubor zde vystupoval už po druhé a kostel byl zaplněn do posledního místečka. V programu jsme se dočetli o založení a úspěších PCQ, ale nedověděli jsme se, co se bude hrát. To proto, že hudebníci si konkrétní sled skladeb upravují podle nálady v sále, podle momentální situace. Repertoár tvoří jak skladby klasické, tak muzikálové a filmové hity. Vše v úpravě pro 4 violoncella.

Potlesk byl vždy mohutný, s mnohými posluchači to šilo, pohupovali se, luskali si do rytmu, užívali si hudbu každý po svém. K příjemné náladě přispělo i průvodní slovo, ve kterém se střídali a humornými zážitky uváděli jednotlivé skladby všichni čtyři cellisté.

Klientům se koncert tak líbil, že si někteří zakoupili i CD a hudebníci byli velmi ochotní, svolní nejen k podpisování, ale také ke společnému focení.

Vstup do kostela je pro vozíčkáře víc než složitý. Tři vysoké schody nedokázaly překlenout ani nájezdy, které se vozí pro podobné případy s sebou. Jenomže – řidič (a zároveň dobrovolník) Lukáš je víc než šikovný a jak praví klasik „dobrý člověk ještě žije...“ Velmi ochotní muži z řad pořadatelů i diváků si snadno poradili i s těžkými elektrickými vozíky. Něco šlo po nájezdech, a pak popadly vozík tři až čtyři páry rukou a bylo hotovo. Děkujeme!

- Na podzim jsme ještě stihli několik pěkných akcí jako např. **Bylinkobraní v Žirči**, využili jsme babího léta a uspořádali – v souladu s protiepidemickými opatřeními venku – vydařené **Vítání podzimu** s kapelou Dvorský výběr.
- A od této doby jsme do konce roku museli oželeť řadu akcí spojených s nástupem zimy, mikulášskou nadílkou, vánočními posezeními, dárkováním, vzpomínáním i nostalgií. Vánoční dárky jsme klientům sice připravili, ale předat osobně jsme je už nemohli. Museli jsme se podřídit tvrdému diktátu protiepidemických opatření a doufat v lepší příští.



2021

- Na to lepší příští jsme si museli počkat ještě několik dlouhých měsíců. I když jsme z toho byli v některých obdobích hodně skleslí, přece jen, ohlédneme-li se za uplynulým rokem, byly i chvíle, kdy jsme byli spolu s našimi klienty opravdu šťastní. A nebylo jich málo. Zatímco jsme si v lednu stýskali, že není co dělat, protože se to prostě nesmí, už v únoru se jsme začali přemýšlet, jak využijeme finanční podporu našich sponzorů.

Březen

- Tradičně vítáme jaro. 31. 3. jsme rozvezli velikonoční nadílku do Diakonie a do Domova důchodců Roháčova. Tam pro nás, a hlavně pro klienty, přišla zahrát a zazpívat kapela Dvorský výběr. Akce byla moc povedená, k čemuž přispělo i dlouho očekávané krásné počasí. Podle stejného scénáře probíhalo vítání i v Domově sv. Josefa, jen o něco později - 21. 4. Do třetice všeho dobrého se totéž odehrálo 25. 5. ještě v Diakonii. Velké díky Dvorskému výběru p. Štěpána Robka. Kam přijdou, tam je příjemně.

Červen

- V červnu se opět rozeběhly **nákupy** a s nimi spojené posezení v některé z dvorských restaurací.

MS: „Jaké to je takhle si po dlouhé době někam vyrazit?“ ptám se jí.

„Jsme jak utržení z řetězu“ zní odpověď 😊.

A to sedí, jsme všichni jak utržení z řetězu. Po dlouhých měsících izolace se můžeme konečně volně nadechnout...



- A už jsme chystali naši největší a organizačně nejnáročnější akci – **Vítání léta v Žirči** – na kterou se dostavili nejen klienti ze Žirče, ale i z Diakonie DK.

Právě jsem se vrátila z Domova sv. Josefa. Tam jsme už vítali léto. Ve velkém stylu! Arnika to jinak ani neumí... Velký party stan, stoly, lavice, živá kapela, kulturní vystoupení Sester Chalupových, prase na rožni, pití všeho druhu, káva, domácí zákusky s láskou doma pečené na vlastní náklady. K tomu příjemná, ochotná obsluha, s přidanou hodnotou úsměvu. A to ještě při úmorné tropické teplotě a v oslabení bez Oldy, který vše plánoval už od ledna a nemohl být ze zdravotních důvodů přítomen. Někdy prostě chybí slova, která by vyjádřila obdiv, vděčnost, poděkování...

Naše milá Arniko a všichni, kdo jste se zúčastnili této obdivuhodné akce DĚKUJEME a asi se budu opakovat, když řeknu, že máme štěstí, že Vás máme!!! Co bychom si bez Vás počali? O kolik zážitků bychom byli chudší...

Jitka Holcová (kulturně aktivizační pracovnice, koordinátorka dobrovolníků v DSJ)



- Trvalo jen pár dní a ustrnuli jsme nad neštěstím, které se prohnalo v podobě tornáda částí Moravy. Na popud jedné z nás, která tam má své blízké, jsme rozjeli **sbírku na pomoc** rodině z Lužic. Dojalo nás nejen to, jak štedří umí lidé být – mohli jsme na pomoc Janíkovým odeslat 88.900, - Kč – ale také to, že v nás jako zprostředkovatele této pomoci měli lidé důvěru.
- V období od června do půli prosince to byla přímo smršť nejrůznějších akcí, na kterých jsme pomáhali jako doprovody klientů a někdy i s organizací. Navštívili jsme společně více než 15 koncertů, ať už ve Dvoře Králové, či v Hradci Králové, Jaroměři, Pileticích, Červeném Kostelci, aj. Shlédlí jsme 6 filmů v kině, 4 divadelní představení a zúčastnili se Svatoanenských slavností a Bylinkobraní v Žirči. Uspořádali jsme Vítání podzimu v Žirči a pomáhali při podobných akcích v Diakonii i Domově důchodců.

Srpen

- Velmi oblíbená je vždy návštěva **parkurových závodů na Zálesí**

JŠ: Na venkovních akcích je asi nejdůležitější počasí, a to nám přálo na jedničku. Lukáš přivezl dokonce 7 klientů. Měla jsem velkou radost. Postupně jsme je klienty navozili pod střechu stánku, aby byli ve stínu a já jsem je seznámila s tím, že jsou na této akci hosty Arniky a co všechno jim můžeme nabídnout.

Mimo Klárky a Tomáše byli na Zálesí poprvé a bylo vidět, že jsou ze všeho příjemně překvapeni. Zajímali se o dění na parkuru, fandili, tleskali, líbila se jim doprovodná hudba, pochutnávali si na občerstvení... Závodilo přes 80 koní a většina z nich jela ve 2 disciplínách, takže bylo kolem 140 startů a bylo se opravdu na co dívat.

O přestávce se mi podařilo na chvíli odchytit manžela ředitelky závodu, abych ho přivedla mezi nás, a byla jsem překvapená, na co všechno se klienti ptali. I já jsem se dozvěděla plno zajímavostí, o kterých jsem za ta léta u palačinek neměla ani ponětí, byla jsem moc ráda, protože to klienty opravdu všechno zajímalo a byli nadšení.

Mimochodem těch palačinek jsme na letošním ročníku upekli rekordní počet, bylo jich něco přes 400 kusů a peklo se najednou na třech pánvích. První těsto jsem zadělávala kolem půl osmé a od té doby se peklo a peklo. Od deseti hodin jsem měla velkého pomocníka, vnuka Kubu, šlo mu to moc dobře, palačinky létaly vzduchem a když jsem odběhla udělat další těsto, zvládal péct na všech třech pánvích sám. Kollegyně ze stánku ho chválily a jemu se to tak zalíbilo, že mě zastal až do konce, jenom jsem vždycky umíchala další a další těsta a jinak jsem se mohla věnovat klientům. Do jejich obsluhy se částečně zapojil i Olda a velkou pochvalu si zaslouží řidič Lukáš. Myslím si, že jsme to i v oslabení společně dobře zvládli, protože klienti odjížděli spokojení a stále jen děkovali za krásné odpoledne.

Prosinec

- V půli prosince jako by někdo shora zatáhl za brzdu...a – konec. Akce s přímou účastí se musely z důvodu šíření další vlny pandemie COVIDu rušit. Místo osobních setkání

při Vítání zimy a různých předvánočních posezení s rozdáváním dárků a vánoční atmosférou jsme nachystali „pouze“ dárkové balíčky pro klienty a předali je hromadně s tím, že je klienti dostali při interních vánočních nadílkách.

I přes nepřízeň v podobě pandemie, jsme se činili!



2022

Leden

→ *LCh a ML: Když do Dvora zavítá zájezd od Cimrmanů, je to pro nás vždycky malý svátek. Zvlášť, když teď přijeli až po dvou letech. Před začátkem představení se táhla fronta nažhavených diváků venku až ke kinu, šatnářky nestíhaly a neměly už kam ukládat svršky. Divadlo praskalo ve švech. Letos dávali **Vraždu v salonním kupé**.*

Napjatě jsme očekávali, jaký bude praktikant Hlaváček v podání Josefa Čepelky, syna Miloně Čepelky. Nemuseli jsme mít však obavy, šlo mu to znamenitě. Akce „Synové pomáhají otcům“ se v Žižkovském divadle podařila.

Představení bylo úžasné, mnohokrát jsme herce vytleskali na děkovačku. My i klienti jsme si je moc užili a odjížděli jsme nabití energií, z které budeme čerpat ještě několik dní.



Únor

→ Po době covidové – době kulturně hladové se klienti těšili na obnovené zábavy. Hned na začátku února jsme byli ve dvorském kině

KK: Srdce na dlani – veskrze pohodový film. Netřeba mít velká očekávání, jen se nechat „laskat“ jednoduchým dějem směřujícím k předvídatelnému happy endu. Vše prošpikováno trefnými, vtipnými, dětsky naivními, a přitom přesně trefenými hláškami. Nasmáli jsme se.

„Mám ráda dobrý konce,“ pravila Jana. V tomto ohledu jsme si to užili.

Vzhledem k tomu, že při vykládání i nakládání klientů a jejich přesunu mezi autem a kinem jsme si bohatě užily ledového, větrem umocněného lijáku, asi jsme klienty zklamaly, když jsme se nestavěly vstřícně k jejich návrhu „ještě někde posedět.“

„Příště. **Třeba už v úterý po nákupech,**“ slíbili jsme si a rozešli jsme.

→ Co jsme slíbili, to jsme taky splnili.



→ Následovala smršť kulturních zážitků – koncert **Malina Brothers**,

Březen

→ **Marien** – MJ: A byl, jak jinak, opět úžasný. Písnička střídala písničku, pak pauza a jelo se dál. Děkováčka, tři přídávky, focení s kapelou a spokojené klienty jsme mohli obléci, svézt výtahem dolů, pomoci naložit do auta a zpět do svých domovů. Koncert se nám všem moc líbil a písně kapely Marien nám budou ještě dlouho znít v uších.



- **Jiří Suchý s Jitkou Molavcovou – HR a VV:** Byla to úžasná akce, která musela potěšit celý vyprodaný sál. Jiří Suchý a Jitka Molavcová zpívali písně, jak sami říkali, „z minulého století“, ale i současné, vše doprovázeli svým laskavým humorem. Členové orchestru předváděli fantastická sóla na své nástroje. Vozíky byly umístěny do první řady, takže zážitek byl o to větší. Pořad skončil neutuchajícím potleskem vestoje.

Jiří Suchý i Jitka Molavcová se pak přišli s našimi vozíčkáři pozdravit a vyfotografovat. Bylo to dojemné. Jsme přesvědčeny, že si všichni tento krásný zážitek v této těžké době budeme dlouho ve své paměti hýčkat.

- **film Tajemství staré bambitky 2, Betlémské světlo a Poslední závod, v divadle Blbec k večeri a Šťastný vyvolený.**

Zájem klientů o filmy byl veliký. A nám nastal (poprvé při představení Tajemství staré bambitky 2) problém, s kterým jsme si ale dokázali poradit, a to zejména díky vstřícnosti personálu kina.

JŠ: To bylo tak, já jsem pořád přemýšlela, co budeme s první „várkou“ skoro celou hodinu dělat. Abychom šli někde do hospůdky, to nepřipadalo v úvahu, na to bylo toho času málo. Napadlo mě, že bychom si mohli před kinem udělat malý „piknik“ s horkou kávou a něčím na zub. Zavolala jsem to Martince a ta okamžitě souhlasila. Dohodly jsme se, že ona uvaří kafíčko a já něco upeču a mile mě překvapila tím, že v sobotu vyjednala otevření kina o něco dříve. Piknik se tak konal v teploučku v předsáli kina a bylo to moc fajn, pomáhala nám ještě Katky dcera Jitka. Klienti byli opravdu nadšeni a pořád si je nom pochvalovali, že jeli v první várce, ale ani druhá várka nepřišla zkrátka, pohoštění zbylo i na ně. Martinku vystřídala Katka, povídali jsme si, a tak čas, kdy se opět objevil řidič Zdenda, také rychle utekl.



Duben

→ Jaro jsme sice v Žirči **vítali** trochu opožděně, zato velkolepě.



KK: Kátu k nám zavál nějaký prudký poryv větru v jejím životě. Sešly se tehdy v r. 2018 dvě okolnosti, které do sebe ku prospěchu věcí přišlých, o kterých jsme ale tehdy nic ani netušily, zapadly jak dílky puzzle.

My, dobrovolnice z Královédvorské Arniky, jsme byly osloveny vrchní sestrou jaroměřské LDN s prosbou o pomoc. Pro své klienty vytváří co nejpříjemnější prostředí, snaží se je aktivizovat a navozovat dobrou náladu. Proto by tu uvítali dobrovolníky a nás prosí, zda bychom jim je nemohli „zastřešit“, pojistit... A zároveň jsme dostaly mail od nám neznámé dívky. Hledala místo, kde by se pokusila zahojit smutek na duši po bolestné ztrátě své milované babičky. Je to sice trošku složité, neboť sice pochází z Náchoda, ale žije a pracuje v Praze... Jaroměřská LDNka se ukázala být tím pravým místem. Káťa svoji cestu vlakem v Jaroměři na pár hodin přeruší, navštíví seniorky a seniory, a poté bude, opět vlakem, pokračovat v cestě.

Napoprvé jsme Kátu, s kytarou přes rameno, vyzvedly na vlakovém nádraží, a doprovodily ji do LDN. A užasly jsme nejen my, ale také, tedy spíš zejména, ošetřovatelky. Káťa svým temperamentem, srdečností a milým vystupováním rozezpívala i pacienty, se kterými nikdy není snadné komunikovat, neboť jsou uzavření, někdy i zmatení... Tedy – „megaúspěch“ na první dobrou!

Po nějaký čas Káťa do Jaroměře dojížděla, hrála a zpívala, někdy s sebou vzala i pár kamarádů či kamarádek a rozdávali dobrou náladu. Jednou zavítali i do Žirče u příležitosti vítání ročních období. A pak se nám ztratila z očí. Po pár letech jsme si na ni zase vzpomněly, protože dobrovolnicí být nepřestala, a kontaktovaly ji s prosbou o vystoupení na letošním Vítání jara. To jsme ale netušily, kam ji její dobrodružný duch právě zavál, co se změnilo a událo v jejím životě, jaké dovednosti si osvojila, kam se posunula... Jasně bylo jedno – je to stále ta milá, empatická dívka s nakažlivou energií. Svoji účast a účinkování na Vítání jara v Žirči ihned přislíbila. Avšak změna – nebude s sebou mít

kytaru, ale **saxofon**, na který se naučila hrát a putují spolu po světě... No, užasly jsme a **moc** jsme se těšily. Kroky Katky sledujeme na Facebooku, ale vidět ji na „živo“ předčilo všechna naše očekávání. Její živelnost, ale zároveň úžasná lidskost a empatie je až ne-sktečná. Hned s prvními tóny jsme všichni zpozorněli a jako by ožili, po první písničce zazněly ovace, které Domov sv. Josefa asi dlouho nezažil...

JH: Letošní jarní Vítání probíhalo v tradičním duchu – odehrávalo se ve sv. Damiánovi v prvním patře, děvčata arniková připravila pro klienty spoustu dobrot a nezapomnělo se ani na velikonoční balíčky. O skvělou náladu se postarala již zmíněná Káťa a bylo to prostě super.

Na Vítání navázal **křest** výjimečné knížky **Roztroušená inspirace**, která je společným dílem několika klientů Domova sv. Josefa.

8. dubna do Žirče, ač to tak nevypadalo, protože bylo hodně zima a dul vichr z hor, jaro opravdu přišlo. V ten den totiž z teplých krajů **přiletěl** do areálu DSJ na své vyvýšené stanoviště **čáp Josef**.

- Jarní období bylo naplněno kulturními akcemi. Klienty jsme doprovodili na koncerty (Marien, AnnaK), na cestovatelskou projekci Ladislava Zibury, do divadla na hru Na Zlatém jezeře, Ani za milion, Benátky pod sněhem a také každý měsíc na pravidelné nákupy „Hurá do města“ spojené s posezením U Hlaváčků.
- **Vítání léta** 18. 6. 2022 bylo velkolepé jak co do programu, tak co do množství připraveného občerstvení a zejména počtu vystupujících i zúčastněných. V úvodu předsedkyně JanaŠ připomněla blížící se **20. výročí** Královédvorské Arniky. Vedoucím Domova sv. Josefa jsme byli obdarováni **dvaceti** krásnými růžemi, mnoha čokoládkami „merci“ a soškou andílka. Pochopili jsme tu symboliku a velmi nás to potěšilo.



Těsně před dnem konání této velké akce jsme dostali moc milý mailový vzkaz od klienta Domova sv. Josefa:

Děkujeme za vše, co děláte a přejeme moc moc Zdraví a Sil do další práce...!!

Pavel Mrština

P. S. napsal jsem pár veršů, není to sice O vás, ale ze srdce PRO vás, tak snad udělají radost... je o cestování, takže rovnou hezké prázdniny vinšuju...pá.

P. M.



NÁSTĚNKA A POHLEDNICE

(když Arnika je dvacetnice)

*Mám pohledů ze světa plnou nástěнку,
od lidí, co se furt toulají po venku...*

.. takže mám tu od tety Blanky, pohled až ze Srí Lanky...

.. letecký pohled na krásné divy, to když táta odjel na Maledivy...

.. a třeba támhle úplně nahoře,

je pozdrav od ženy z Jugošky od moře...

.. a taky pohlednice z Jižní Afriky, od mých kamarádů z fabriky...

*.. a pohled na pole a úžasné krajiny,
od bábušky z Ukrajiny...*

*.. a pohled na zámek a na koně,
od bratrance z Třeboně...*

*.. vzdálený strýc, než podlehl obrně,
mi poslal sérii fotek o Brně...*

*.. pohledy na hory, na moře, na tropy,
z Česka, ze zámoří, z Evropy...*

*.. a pohled z USA od Gustava Broma,
s dovětkem ať zůstávám raději doma...*

.. tož sedím doma u své tety Irči, na zadku, na dvorku, v Žirči...

MS: Poslední roky své narozeniny slavíme s klienty DSJ a tentokrát jich přišlo rekordní množství. Aby ne, vždyť jsme pro ně připravili V.I.P. program. Pozvali jsme skupinu Diamonds – vítěze soutěže Česko Slovensko má talent 2021. Z Nového Bydžova dorazilo 67 dětí se svými trenéry a několika dalšími dospělými doprovody a zcela zaplnili podkroví domu sv. Damiána, kde měli šatnu, a následně i park.

Děti nám předvedly tři vystoupení. Ty nejmenší z přípravy se roztomile rozvlnily V peřině, starší dívky ukázaly svůj energický Avatar a vrcholem bylo dojemné vystoupení Lidice, které málokoho ponechalo chladným. Ač byla vystoupení krátká, zanechala v nás velice silný dojem. Potlesk nebral konce a v očích mnoha lidí se leskly slzy dojetí. V ZUŠ Jana Maláta Nový Bydžov prostě umí!

K našim Vítání léta neodmyslitelně patří prasátko, pivo, limo a jiné dobroty, živá hudba a dobrá nálada. Nic z toho samozřejmě nechybělo ani letos, počasí bylo luxusní. Víc jsme si opravdu nemohli přát. Kapela hrála, klienti Domova sv. Josefa a Diakonie, která už podruhé přijala naše pozvání, si užívali dobrot a spousta z nich byla zabraná do živého hovoru.



Parkem pobíhaly malé Peřinky, slečny Avatarky a lidické děti, které mile dokreslovaly atmosféru horkého letního odpoledne.



67 vystupujících skupiny Diamonds spolu se svými trenéry, asistenty i několika rodiči dorazilo do Žirče už ve dvanáct hodin, ačkoliv jejich vystoupení bylo plánováno až na třetí. Věděli proč a kdo chtěl, mohl sledovat jejich generální zkoušku, po které se všichni odebrali k náročnému líčení. Pro svoje vystoupení si vybrali to nejkrásnější místo žirečského parku orámované z jedné strany kvetoucím růžovým loubím, z druhé pak dlážděnou cestičkou a vysokými keři. Zde byli pěkně ve stínu rozmístěni klienti a další diváci.





Vystoupení Lidice bylo rozhodně kulturním vrcholem sobotního odpoledne.



Diamonds si zasloužili občerstvení a odpočinek na trávě v parku.



Na pohodě Vítání léta se přímo podíleli – kromě samotných dobrovolníků – zejména jejich přátelé a rodiny, SDH Choustníkovo Hradiště, personál Domova sv. Josefa a Diakonie. Finančně akci významně podpořilo Město Dvůr Králové nad Labem.



Hudba stále ještě hraje, ale muzikantů ubývá...



zbývá dojíst něco masa a sladkých dobrot... a balíme... končíme...



... a za rok...

... zase (?)...



Řekli a napsali o nás, napsali nám...

Milá Arniko,

v tento významný den nemyslím na Arniku jako spolek, ale jste to vy konkrétní lidé, které mám před očima, když se ohlížím za tolika lety vašeho nadšení pro službu druhým. A toto nadšení se nevytrácí, spíše posiluje. Jste naprosto výjimeční! Děláte výjimečné věci, na které nejsou žádné tabulky, žádné kolonky, žádné finanční rozpočty ministerstva, které by ocenily vaši práci. Proč? Protože na to nikdo nepamatoval. Nikde v ministerských plánech péče ne-najdeme, že je ohromně důležité jen tak za klienty přijít, připravit nějaké občerstvení, něco zahrát, ogrilovat, nebo si jen tak popovídat, prostě poklábosit. Nikdo nepamatoval na to, kdo vezme klienty za kulturu nebo na nákupy, aby se mohli cítit podobně jako každý jiný soběstačný člověk. A přeci mnozí klienti k nám chtějí především pro tyto zážitky, kterých se jim během celého roku doma nedostane. Proč? Protože jsou na vozíku, bydlí ve třetím patře panelákového bytu a není nikdo kdo by je kamkoliv doprovodil. A proč? Protože nikdo nepamatoval na to, že tohle je možná nejdůležitější věc pro každého člověka. Být plnohodnotnou součástí lidského společenství, mít kontakty, a hlavně mít přátelské lidi kolem sebe. Nikdy bych nevěřil, že potkám „ereskáře“, který se nedostal šest let ze svého domu ven na čerstvý vzduch. Natož na nějaké nákupy nebo kulturu. A proč? Protože není nikdo, kdo by mu pomohl z prvního patra a jeho zdravotní stav se natolik zhoršil, že už se neposadí na domácí plošinovou sedačku. A je mu teprve padesát... Jak mnoho takových let má ještě před sebou? A tito lidé, když přijedou k nám zažívají pozemský ráj. A proč? Protože v Arnice jsou lidé, kteří pochopili, co je opravdu důležité a dělají to i navzdory tomu, že neexistují žádné tabulky, žádné kolonky, žádné ministerské finanční rozpočty...

Milí přátelé z Arniky, děkuji vám, za dlouholetou dobrovolnickou službu našim klientům. Děkuji, že jste pochopili mnohem víc než ostatní a především děkuji, že to žijete a naplňujete. Jsem si jist, že to má hluboký smysl.

*S úctou a vděčností Dominik Melichar,
vedoucí Domova sv. Josefa (květen 2022)*

Vážení a milí z Královédvorské Arniky,

využil jsem příležitosti a vyhledal jsem si informace o vašem názvu.

Dočetl jsem se, že arnika je žlutě kvetoucí vytrvalá horská bylina z čeledi hvězdnicovité. Je až 60 cm vysoká, takže když se s ní člověk setká, jen tak ji nepřehlédne. Její účinky se využívají při léčbě různých zdravotních problémů. Příznivě působí např. na namožené části těla, otoky, oběhovou soustavu nebo prospívá k posílení přirozené obranyschopnosti organismu. U nás patří arnika k ohroženým druhům.

Teď už vím, jaká inspirace stála za volbou názvu pro Vaše dobrovolnického sdružení. Jsem moc rád, že Vás ve Dvoře Králové n. L. máme. Je to takový zázrak, že se s Vámi můžeme potkávat a nechat při naší práci působit Vaše blahodárné aktivity. Děkuji Vám jménem našeho střediska za 20letou spolupráci a podporu. Měla a má různé formy. Někdy se jedná o dlouhodobou podporu konkrétní osoby, někdy o jednorázové nebo občasné akce pro skupiny. Obojí obohacuje naši práci a vztahy, přináší drobné radosti do všedních dnů.

Do dalších let Vám z Diakonie přejeme vše, co potřebujete k životu a činnosti. Zejména sílu, vytrvalost a naději.

Za spolupracovníky z královédvorské Diakonie
Zdeněk Hojný, ředitel Diakonie (květen 2022)

* * * * *

Jak vnímám Arniku já:

Když se řekne Arnika – co se mi vybaví? Nevybaví se mi bylina, která léčí a podle níž se jmenuje zapsaný spolek dobrovolníků, ale...

Jistota, spolehlivost, ochota, empatie, obětavost, umění naslouchat, srdce na dlani v neposlední řadě domácí dobré pečivo, pohoda, pohostinnost, láska...kdybychom zavolali o půlnoční, vždy připraveni s ochotou a úsměvem pomáhat...

Tak jsem ji mohla vnímat já, a to po dlouhých 15 let, které v Domově pracuji a spolupracuji s nimi. A troufám si říct, že kdyby je naši klienti v Domově neměli, neměli by tak krásné zážitky v rámci svého pobytu. Jen kolik jar, lét, podzimů a zim jsme s nimi přivítali! A pokaždé jinak a s občerstvením ve svém volném čase a na své náklady napečené...Dneska už nikdo nespočítá na kolika akcích klienty doprovodila...prostě Arnika je v dnešní době úkazem téměř vyhynulým, když dělají vše pro dobrý pocit, že pomohli ulehčit život nemocným.

Jsme jim nesmírně vděční a navždy se zapsali svou 20letou stopou intenzivní pomoci i do naší historie.

Za Domov sv. Josefa – Jitka Holcová,
koordinátorka dobrovolníků, květen 2022)

Domov svatého Josefa je oáza pro lidi s neurologickým onemocněním. Často považujeme za domov místo, kde jsme se narodili, kde máme své kořeny, svou rodinu, své blízké. Tam, kde se cítíme v bezpečí, klidu a kde je nám dobře.

Pocit domova a bezpečí, jak jsem měla možnost poznat, může poskytnout a nabídnout i specializované zdravotnické zařízení v Žirči. Pro lidi s neurologickými a pohybovými potížemi je takovou oázou právě Domov svatého Josefa. Hlavním cílem je zde zlepšení nebo alespoň zachování pohybových funkcí a třeba i nácvik běžných úkonů soběstačnosti.

Vedle této důležité rehabilitace je ale významná i péče o duši. A na tom má velké zásluhy dobrovolnické centrum Arnika. Vzpomínám, jak se klienti těšili na různá odpolední setkání s dobrovolníky. Hráli zde vědomostní soutěže, poslouchali písničky a ochutnávali připravené domácí dobroty. Strávili jsme tak společně nejedno příjemné a veselé odpoledne a zapomněli na svá trápení a bolesti, která si každý neseme.

Domov může být i tam, kde nám podají pomocnou ruku, kde nás nasměrují k nové cestě, dodají odvalu a chuť jít dál.

*Stáňa Marelová bývalá vrchní sestra
Domova sv. Josefa v Žirči, květen 2022*

* * * * *

DOBROVOLNÍCI V LDN JAROMĚŘ

V roce 2019 jsme začaly v LDN a sociálních lůžkách Jaroměř, která jsou součástí Oblastní nemocnice Náchod, spolupracovat s dobrovolnickým centrem KRÁLOVÉDVORSKÁ ARNIKA. Protože jsme s dobrovolnickou činností neměli dosud žádné zkušenosti, byly naše první společné krůčky pomalé a opatrné. Díky pomoci paní Krobotové a paní Štěpánové z tohoto centra jsme postupně získávali první zážitky a také první opravdu zapálené dobrovolníky. Postupně se jich přihlásilo šest. Ti k nám začali pravidelně docházet a s pacienty zpívat, chodit na procházky, vyrábět nebo si jenom povídat. Na konci prvního roku jsme dobrovolníkům při vánočním posezení poděkovali a společně plánovali další aktivity. Bohužel, začátkem roku 2020 „přišel covid“ a kvůli všemožným restrikcím byla dobrovolnická činnost pozastavena. V současné době se situace začíná vracet do normálu a věřím, že během jarních měsíců se k dobrovolnictví na našem oddělení opět vrátíme.

*Mgr. Jana Morávková, vrchní sestra
LDN Jaroměř, únor 2022*

Každá pomocná ruka je důležitá. Dobrovolníci z Královédvorské Arniky pomáhají lidem už 20 let

Dobrovolníci z Arniky ve Dvoře Králové nad Labem pomáhají potřebným už dvacet let. Za tu dobu se setkali s mnoha lidmi, kteří často potřebují jen společnost nebo třeba obyčejný nákup či poradit s počítačem a dalšími běžnými životními situacemi. Některá setkání během let dokonce přerostla v přátelství.

Tady se mastí karty. Ale není to úplně tak, protože dobrovolnice, paní Lenka, dobrovolnice z Arniky, tu má před sebou počítač a přišla za panem Oldou. „V prosinci to bylo 15 let, co sem chodím. Tenkrát tady Arnika začínala působit a já jsem se uvolila, že budu mezi těmi, kteří sem půjdou.“

„Královédvorská Arnika, to je spolek dobrovolníků, kteří se zaměřují hlavně na doprovody nebo návštěvy u handicapovaných lidí.“

Co to znamená, dělat dobrovolníka?

Já poslední dobou chodím zejména na návštěvy za panem Zábrodským a potom ještě další se mi nabalují. Tak k nim potom chodím častěji.“

A co říká pan Olda na to, že za ním Lenka už nějaký ten rok chodí? „Ano, chodí sem už nějaký čas a naučila mne například pracovat s tímto počítačem. A to mi ke štěstí stačí.“

Sociální pracovník Domova důchodců ve Dvoře Králové nad Labem Josef Šimek vysvětluje, co taková pomoc dobrovolníků pro klienty domova znamená. „Je to určitě přínos, už několik let k nám takto chodí a vypomáhají. A nejen individuálně, ale také při skupinových aktivitách, jako je třeba společné pečení.“

„Nebo nám zorganizují akci venku a domluví nám kapelu. Je to krásné a my potom na tyto aktivity nemusíme tolik využívat náš personál, který je v tom čase může věnovat seniorům. Volný čas nám obstará a zařídí Arnika. Moc za to děkujeme.“

Arnika nejčastěji působí na Královédvorsku. Své dobrovolníky má ale také například v Náchodě.

*přepis rozhlasové reportáže
ČRoHradec Králové z 28. 1. 2022*



**Za klienty Domova svatého Josefa v Žirči na Trutnovsku chodí dobrovolníci. Lidem s vážnou formou roztroušené sklerózy pomáhají vyplňovat volný čas, vozí je za kulturou, na různé akce, často si ale jen tak přijdou popovídat. Pro pacienty to znamená velmi mnoho.*

Vzniká díky těmto aktivitám i přátelství mezi dobrovolníky a klienty? „Určitě,“ odpovídá paní Klára.

„Já si také myslím, že vzniká. Jsou tu klienti, kteří k nám dojíždějí a potom ti dlouhodobí. Zejména tam ty vztahy vznikají, protože člověk je potkává častěji a dozvídá se o nich spoustu věcí. Je to už, řekla bych, taková trošku i rodina,“ doplňuje Linda.

Jan Staněk z Domova svatého Josefa přihlížel setkání Lindy s Klárou. Dobrovolníků sem dochází víc a pomáhají trošku jinak, než bychom si v takovém zařízení představovali. „Určitě. Pro nás jsou dobrovolníci v uvozovkách obyčejní lidé, kteří ale dělají neobyčejné věci.“

„Musím říct, že bez nich by tento domov nebyl opravdovým domovem. Klienti by byli často sami a oni si i při dnešní rychlé době na ně udělají čas. Jsou to opravdu hodiny a hodiny, které tráví s našimi nemocnými,“ dodává Jan Staněk.

13. prosinec 2021,
Český rozhlas Hradec Králové



**Pro středisko, a hlavně klienty, je Arnika důležitým partnerem se zajištěním aktivizace a příjemně strávených chvil klientů. Lidský a příjemný přístup dobrovolníků, jejich nadšení pomáhá v motivaci i pracovníkům střediska.*

*sociální pracovnice Diakonie DK,
prosinec 2021*



* * * * *

****Jana Štěpánová: žena, která se rozhodla pomáhat druhým***

*Jana Štěpánová je nejaktivnější členkou dobrovolnického sdružení **Královédvorská Arnika**, kde svým příkladem vychovává i mladé nástupce. Stála u zrodu této organizace, která byla založena na podzim roku 2002. Pomáhat se však rozhodla už dříve.*

„Měla jsem a stále mám v životě velké štěstí a moc si toho vážím. Profesně i ve „volném čase“ dělám to, co mě nesmírně baví a zároveň nabíjí, dodává chuť a energii. Moje maminka pracovala celý život v jeslích a já jsem se od malička také chtěla stát sestřičkou, pomáhat nemocným lidem, nejraději dětem. Maminka uměla krásně zpívat, ale já to bohužel nezdědila, a tak jsem se stala sice sestřičkou, ale zdravotní.

Po škole jsem pracovala pouze měsíc na chirurgii a narodila se mi dcera. Shodou šťastných náhod, které se mi občas dějí, jsem po mateřské dovolené nastoupila do Léčebny zrakových vad ve Dvoře Králové nad Labem jako dětská sestřička. Bylo mi nabídnuto pomaturitní studium a stala se ze mě ortoptistka. Dětem s vadami zraku jsem tak celý profesní život pomáhala - a stále částečně i v důchodu pomáhám-ten svět kolem nás vidět alespoň trochu lépe,“ říká Jana Štěpánová.

*Richard Švanda,
Krkonoský DENÍK, 22. 6. 2020*

**Arnika je pro nás velice důležitá, protože pro nás zajišťuje doprovod na různých sportovních, kulturních a společenských akcích již řadu let a Domov sv. Josefa si bez jejich pomoci činnost nedokáže představit*

*klient DSJ – při oslavách 15. výročí Darosu
17. 7. 2020*



* * * * *

****Kolik sem k vám chodí dobrovolníků?** Jak kdy, zhruba 3-5 lidí, kteří pomáhají většinou na společenských akcích, které pro klienty pořádáme. Jak moc je pro vás práce dobrovolníků důležitá? Jsme strašně rádi, že sem dobrovolníci chodí. Hlavní je, že to jsou lidé zvenčí. Je to pro klienty impuls. Leckdy jsou to lidé upoutáni na lůžko, bez příbuzných. Mnohdy jsou odevzdání, apatičtí. A pro nás je hrozně složité je aktivizovat. Když se u nich objeví někdo nový – jiný, než na koho jsou zvyklí, tak se to často daří mnohem lépe. To jsem zažil i já sám. Když jsem před několika měsíci nastupoval, tak jsem byl nová tvář a všichni si se mnou chtěli povídat. Nyní se už známe a zájem o mne opadl. Tedy jsme rádi za každého člověka, který k nám přijde.*

***Setkal jste se třeba při škole, nebo v jiných podobných pracovištích, že tam pracují dobrovolníci, jako je u nás Arnika?** Hodně jsem to viděl v Brně. Ale i tady v okolních městech už se dobrovolnictví začíná objevovat. Arnika už má ale dlouhou tradici a určitě jsme zde dál než jiná města.*

*Josef Šimek, sociální pracovník Domova důchodců DKnL,
červen 2017, Královédvorskó.cz*

****Jak dlouho vám zde pomáhají dobrovolníci z Arniky? Už jsem tu 6 let a už tehdy sem dobrovolníci chodili. Jak se promítne pomoc dobrovolníků ve vaší práci? Hlavně vnesou jiný úhel pohledu, vnesou jiná témata. Nabídnou klientům jiné aktivity. Důležité také je, že k nám chodí jako dobrovolníci i pánové, protože většina personálu zde jsou ženy. Chodí sem i mladý učitel Robert Hoc, který je zcestovalý a sečtělý – umí otevřít nejrůznější témata. Klienti se na povídání s ním vždycky moc těší.***

*Hana Hubená, Diakonie,
červen 2017, Královédvorsko.cz*

* * * * *

**Vzpomínám si na chvíle, kdy jsem začala jezdit na pobyty do Domova (sv. Josefa), tak jsem byla jako u vytržení, že se najednou dostanu do města, do obchodu, na různé zábavné akce, do kina... To byly věci, které byly pro mě nedostupné doma a díky Arnice tady jsem se ke všemu mohla vrátit. To si nikdo nedovede představit, že je člověk mladý a je zavřený mezi čtyřma stěnami a nikam se nedostane. Ale díky Domovu sv. Josefa a díky Arnice, která tady tak pomáhá a organizuje, se člověk náhle ke všemu dostane. Nesmím zapomenout na jejich pravidelná slavení ročních období. Na to se člověk už těší. Na vítání jara, léta, podzimu, zimy. Vždy si pro nás připraví nějaké překvapení – muziku a nezapomenou ani na nějaké dobré občerstvení, abychom k tomu měli. Za to vše patří Arnice naše velké díky. I proto, že jak již tady říkali, dělají to na úkor svých rodin. Čas věnují místo rodině nám. Ale ono se jim to vrátí. Vše dobré, co člověk dělá pro druhé, se dobrem vrátí, stejně jako to zlé. A to Arnika zlé nezná. Ta kolem sebe šíří dobro a radost a jen jak přijdou, už je dobrá nálada. Přeji Arnice stále tolik vytrvalosti a snahy, ať neustále narážíme na dobré věci a těším se na další chvíle, které s nimi*



strávím a na ty výlety, co se budou pořádat. Jak tady vzpomněli – výlet k pramenům Labe – to bylo pro mě něco nezapomenutelného. Vhání mně to slzy radosti do očí, tak raději skončím. Prostě Arnice patří velké díky. Díky nim bych mnoho toho krásného nezažila. A stojí to zato. On vůbec – život je krásný a stojí za to a stojí za to za něj bojovat. A já vím, o čem mluvím. Takže díky Arniko, a hodně štěstí do další práce.

*klientka Alice z DSJ Žireč,
1. 7. 2017 při 15. výročí KA*

***Zlaté srdce dobrovolníků. S vozíčkáři chodí do divadla či na nákupy**

Eva Alberovská jezdí do Domova sv. Josefa v Žirči už deset let. Dva měsíce v roce tu vždy rehabilituje s roztroušenou sklerózou a v jediném nestátním zařízení tohoto typu v České republice především odpočívá.

S nemocí, kterou lékaři umí při nejlepší snaze pouze potlačit, si sama nedokáže bez cizí pomoci například nakoupit. „Dneska bych potřebovala zimní bundu a tričko s dlouhým rukávem,“ hlásí Eva z Kněževsi u Rakovníka při příjezdu před jeden z dvorských obchodních domů.

Na ní i sedmičku dalších vozíčkářů tu už čekají dobrovolníci z Královédvorské Arniky. Je mezi nimi i finanční odborník Josef Bárta. Se spolkem se ve volném čase vozíčkářům věnuje už čtyři roky.

„Chodíme do divadla, hrajeme různé hry, účastníme se jejich slavností v Domově sv. Josefa v Žirči nebo společně prostě jen trávíme čas. Nakupování je jednou z činností, kterou se snažíme s lidmi sblížovat,“ říká Josef Bárta. „Ošetřovatelky v domově se nemohou klientům věnovat po práci. Mají osobní život,“ má pochopení.

SERVIS A POHODLÍ

Arnika sdružuje dobrovolníky. Ti nesuplují práci ošetřovatelů, nejsou ani zdravotníci. Prostě jen ve volném čase pomáhají druhým, aniž by od toho cokoliv očekávali. Už patnáct let.

„Přišlo mi jako skvělá náplň života, když mohu věnovat svůj čas lidem s roztroušenou sklerózou. Má smysl někomu dělat radost,“ říká Josef Bárta.

- Vozíčkáři při nakupování potřebují pomoc vlastně neustále. „Někdo nemůže na ruce, jiný špatně vidí, pro mnohé může být těžké se v obchodě jen zorientovat nebo si něco přečíst ve výloze a zaplatit. Děláme jim takový servis a pohodlí,“ vysvětluje Josef Bárta.

Třeba Jana Štěpánová. Energická dáma a zakladatelka Arniky se během nákupů často mění i v modelku. Bundu si totiž musí vyzkoušet, aby otestovala velikost a střih.

„Sháněli jsme ji už před čtrnácti dny. Ukázalo se to jako velký problém. Pro vozíčkáře je často rozhodující velikost, ale i cena. A když bývá v pořádku jedno, to druhé je špatně,“ usmívá se Jana Štěpánová. Před časem obdržela od Královéhradeckého kraje cenu za pomoc, kterou hendikepovaným lidem léta poskytuje. Tu samou, kterou má i její dobrovolnický spolek.

Arnika se však v posledních letech potýká s nedostatkem členské základny. „Rádi uvítáme kohokoliv nového, kdo chce pomoci. Snažíme se, aby měl každý vozíčkář k ruce jednoho dobrovolníka. Pak je to nakupování pohodlné,“ vysvětluje Jana Štěpánová.

Naposledy Arnika zlákala třeba Martinu Čížkovou ze Zvičiny. „Tohle má smysl, moc mě to baví a mám příjemný pocit z toho, že někomu ulehčím,“ vysvětlila, proč se ke spolku přidala.

„Člověk tady změní pohled na život. Je mi příjemnější někomu pomoci než se třeba honit za míčem na hřišti. I když ani to nikomu samozřejmě neberu,“ vysvětluje zase Josef Bárta.

Peníze na činnost spolek shání po drobných sponzorech, příspěvek pravidelně poskytuje i město. „Někdy to ale dotujeme i sami. Napečeme třeba buchty na výlety,“ směje se Štěpánová.

S jízdou prý vozíčkáři ve Dvoře Králové problém nemají. Místa, kam se nedostanou, už mají vytipovaná, a tak se jim vyhýbají. „Vozíčkářům jen často vadí, že na náměstí jsou kostky a že to tam pořád drncá,“ smějí se dobrovolní asistenti.

krkonosky.denik.cz,
1. 11. 2011

* * * * *

***PRO ARNIKU**

Od příchodu Jara až po Zimu v pozadí,
bychom chtěli slavit, ale kdo nám poradí?
Chce to klídek, žádnou paniku,
máme tu přece Arniku.

Chceme do divadla nebo do kina?
Potřebujeme nějaký doprovod?
Chce to klídek, žádnou paniku,
opět Arnika nám přijde vhod.

Chceme do města na nákupy?
Potřebujeme to nebo to nebo něco víc?
Chce to klídek, žádnou paniku,
Arnika nám zas ochotně vyjde vstříc!

Díky Arnice a její vedoucí Janě
Se nám tu žije „nеспoutaně,“
takže křičíme DÍKY a zvyšujeme hlas
a čekáme a těšíme se zas!



klient Domova sv. Josefa Žireč - Pavel
Vítání zimy 2011

***ARNIKA – JAK JSEM JI POZNAL A CO BYLO DÁL**

Zeměpis a dějepis mi nikdy moc nešly. S čísly a letopočty mám problémy. Takže si už nepamatuji, kdy jsme se prvně potkali. Snad to tenkrát byly dvě žabky, tak 7. či 8. třída: „Jsme z Arniky a budeme vám pomáhat,“ řekly. A co slíbily, dodržely. Tak to začalo.

DOMOV SVATÉHO JOSEFA A ARNIKA

Na jedné straně postižení roztroušenou sklerózou, na druhé straně Arnika, občanské sdružení dobrovolníků, jejichž cílem je pomáhat lidem s hendikepem. Nesměle jsme se oťukávali a po nějakém čase jsme si dali rande. Kde jinde než u Dostaveníčka. Tím začaly oblíbené nákupy, doprovody do kina, do divadla i na trhy v Kohoutově, adventní trhy v Kuksu a Svatoanenské slavnosti v Žirči. Jednou z pravidelných akcí je Vítání ročních období. Arnika připraví pro klienty nejen mňamky, ale i dobré slovo, okořeněné soutěžemi, hudbou a jinými rozvernostmi. Spolupráce se rozvíjela a léta běžela. Časem se z těch, co se naznali, stali přátelé. Arnika totiž nejsou jen ty dvě žabky, ale i pár dalších nadšenců. A taky šílenců, kteří svůj čas tráví s námi, a tím nám ulehčují osud.

Z žabek se staly dívky a slečny. Čas, život a lásky je rozptýlily do světa. A jak nám odrostly dorostenky, tak i střední a starší generace. Začínají chybět pomocné ruce. Prosím tímto všechny eventuální příznivce, aby trochu omladili(ly) Arniku. S Arnikou je čeká široká škála výletů a návštěv kulturních akcí a mimochodem, občas je s námi i sranda. Svou pomocí snad získají i dobrý pocit.

P. S.: V Arnice jsou vítáni i muži, ale je jich málo. Tak opatrně...nevyplašme je!!!

*klient Domova sv. Josefa Žireč - Pepíno,
Noviny královédvorské radnice, 10/2010*



Vize a přání

Dvacet let uplynulo – a co dál? Jak a kudy a s kým a za co? To jsou otázky, které řešíme počátkem každého roku, hodnotíme koncem každého roku a rozvíjíme v průběhu každého roku. Většinou je naše konání plánované, ale někdy taky trochu živelné. Stane se, že nám přijde naše činnost jakási uondaná, příště zase naopak – křečovitá a uspěchaná, a pak stříh – a přijde slast a pohoda. Tyto pocity se odvíjejí od toho, jaký podíl dobrovolníků z naší členské základny prožívá právě aktivní období.

*KK: Asi každý, kdo s dobrovolnictvím začíná, to jde na poprvé jenom zkusit. Ověřit si, jestli na to vůbec má – komunikovat s novými lidmi, oprostít se od hloupé lítosti a vidět za „chudákem na vozíku“ či na lůžku nebo v prostorách toho kterého zařízení člověka, který toho už hodně prožil, má svoje vzpomínky, zkušenosti, názory, přání... V každém začátečníkovi je na poprvé malá dušička. Je přirozené, že někdo to opravdu nedokáže. Jeho vnitřní nastavení mu v tom brání. Není žádná ostuda, když se v tom člověk necítí. Ale pokud se to povede, což i po 6 letech dobrovolničení není pro mě úplně samozřejmé, pokaždé to zažívám znovu, je to ohromný pocit. Dobrovolník s klientem se obdarovávají vzájemně, aniž by si to naplánovali. Obvykle je klient rád a vděčný za to, že dobrovolník věnuje svůj čas a svoji pozornost právě jemu. Že si právě na něj udělal čas. Že ho vyslechne, pomůže mu dostat se tam, kam by se bez cizí pomoci nedostal, často spolu najdou společné téma hovoru, vyměňují si názory na to či ono, smějí se. Klient dává dobrovolníkovi svoji radost a vděčnost najevo, a to je jediná a zároveň největší **odměna** pro dobrovolníka. V běžném životě se nestává úplně často, aby byl člověk oceněn úsměvem už jen za to, že přišel. Aby se mu dostalo poděkování za to, co dělá. V domácím prostředí se nezřídka stává, že naše přítomnost a činnost bývá přijímána jaksi samozřejmě, bez povšimnutí, lhostejně.*

*Ano – my dobrovolníci nedokážeme posunout klienta směrem ke zlepšení jeho zdravotní nebo společenské situace. My dobrovolníci se snažíme být „**sluníčkem přítomné chvíle**.“ (březen 2019)*

Každý nový dobrovolník to má podobně. Obvykle pak nastává euforie z nové činnosti, radost dobrovolníkovy z radosti klientovy, společné štěstí... Nic však netrvá věčně, člověk si zvykne i na to dobré a nastává doba, kdy je potřeba posílit vědomí odpovědnosti, pocit závazku. Protože na mě někdo někde čeká. Protože je moje energie a nápady a vytrvalost potřeba. Když se k tomu přidají přirozené změny v osobním životě, mění se priority a možnosti a ubývá volného času. Tak se stává, že je obtížné některou plánovanou akci obsadit nutnými doprovody. Co je platné, že něco „ti nahoře“ ☺ krásně naplánovali, když „pěšáků“ je nedostatek. Královédvorská Arnika má jednu obrovskou kliku. Ta klika se jmenuje Jana Štěpánová. Kromě toho, že umí dobře, dlouze, a hlavně trpělivě telefonovat, platí o ní toto:

*...fenomén Jana Štěpánová. Já jsem v životě nepotkala člověka, který by dokázal takovým způsobem tlačit svět do dobra. Ona, když se rozhodne, že někde je potřeba skutečně spáchat dobro, tak přinutí – po dobrým, po zlým – kohokoli a člověk se vůbec nenaděje a už jí kývá a říká „Ano, Jano, přijdu. Ano, Jano, udělám. Ano, Jano, napíšu. Ano, Jano, to víš, že to tak bude, jak ty to chceš,“ protože – a to je právě to kouzlo – Jana nikdy nechce nic pro sebe. Jana chce vždycky věci pro druhý. Jana je ten neuvěřitelný fenomén, který **stojí za úspěchem Arniky**.*

*Dagmar Ruščáková, červenec 2017,
při 15. výročí Královédvorské Arniky*

Shrnuto a podtrženo – naše vize je stále stejná – **dělat svět hezčím**. A naše přání? Ta jsou dvě. Abychom ho v Královédvorské Arnice vždy měli **s kým** dělat a aby nám **naše Jana** vydržela ve zdraví až...až...až...

Poděkování

Je relativní, zda dvacet let je dlouhá doba. Někdy si člověk řekne „dvacet let uteklo jako bystrá voda, jako mrknutí okem...“ Ohlédli jsme se za jednotlivými roky, připomněli si jen vybrané akce, kterých se dobrovolníci z Arniky zúčastnili nebo je sami zorganizovali a vidíme, že ta doba musela být hodně dlouhá, aby se do ní toto všechno vešlo. Avšak aby organizace, která je založena čistě na dobrovolnosti, jejímž posláním je ozvláštňovat život lidem, kterým věk či osud už hodně omezil vlastní možnosti, která neskýtá svým členům žádný hmotný užitek, skutečně žila a činila se dvacet let, na to je potřeba hlavně **lidi se srdcem na dlani**. Těm patří dík za vše dobré, co se v Arnice za uplynulých dvacet let událo, za všechny úsměvy klientů, za všechny pochvaly, kterých se nám dostalo.

Dobrovolníků prošlo Arnikou mnoho. Někdo pobyl krátce, jiný pracoval opravdu dlouho. Byly doby, kdy (jak říká předsedkyně JanaŠ) jako by někdo shora vyslyšel naše zdánlivě zoufalé prosby, když chyběl někdo pro určitou konkrétní a nezbytnou práci (povětšinou pro funkci hospodáře/řky či koordinátora/ky) nebo bylo dlouhodobě obtížné shánět doprovody pro klienty, a náhle se někdo objevil, v pravý čas a na pravém místě.



Dík patří všem,
kdo se kdy na činnosti dobrovolnického centra
Královédvorská Arnika
jakkoliv podíleli
a nebo v její činnosti pokračují!



Někteří z nich byli tak výrazní, že by tento almanach nebyl úplný, kdybychom s vděčností nezavzpomínali na jejich přínos dobrovolnictví v Arnice, na jejich osobitost, výlučnost, trpělivost, vytrvalost a píli. Každý z nich byl jedinečný a z hlediska historie Arniky nezapomenutelný.



Štěpánová Jana

zakladatelka, stálá členka, předsedkyně

Jana je dvacet let **hybnou silou**, „**strážkyní ohně**.“ Jana je přítomna v celém tomto Almanachu. Bez Jany by se 20 let **dobro-volně** v Královédvorské Arnice nekonalo. Jak jednoduché to je 😊 ...



Nelze vytvořit žádný žebříček podle „zásloh“ či délky působení dobrovolníků v Královédvorské Arnice. Vzpomínky na konkrétní členy jsou proto dále řazeny podle jejich příjmení v abecedním pořadí.

Baláková Zdeňka

současná členka

Zdena je manuálně velmi zručná a má dar veselé a bohaté komunikace. Oboje několik let zdatně využívala jako pomocnice klientů na ergoterapii a také doprovází na nákupy, do divadla, kina apod. Kde je Zdena, tam je srdečná atmosféra.



Batiničová Marie

současná členka

Maruška je zpěvačkou. Ráda si individuálně povídá s klienty a nejraději je, když projeví zájem o zpěv. To celá rozkvetne a zpívá a zpívá. Rozdává radost lidem v sociálních zařízeních nejen ve Dvoře Králové, ale zajíždí i do hospice v Červeném Kostelci a dochází také ke klientům do domácího prostředí.



Borovičková Martina

bývalá členka

Martina Borovičková byla jednou z nejaktivnějších dobrovolnic - studentek. Doprovázela klienty při nakupování a procházkách a také za kulturou, do divadla nebo kina. Ze začátku byla trochu nesmělá, ale postupně se ukázalo, že je to velmi milá, empatická dívka se kterou se klienti rádi bavili.



Čeřovská Jana

současná členka

Jana je dobrovolnicí již od r. 2007.

DR: Klienti jsou doslova rozmazlováni její péčí, ať už jde o různé dobroty, vycházky či jenom popovídání. Do Domova to má pár minut z domu a chuť pomáhat jí nechybí. Jaká skvělá kombinace! My i ostatní máme štěstí, že Janu v její činnosti podporuje celá rodina. Na „Vítání čtvero ročních období“, kde Jana chyběla snad pouze 2x, a to ze zdravotních důvodů, jí pomáhá dcera napéct plno sladkých dobrot, manžel zase nezapomíná na obyvatele Domova ani při rodinných nákupech a z maličké vnučky Anetky, kterou babička brala s sebou, když ještě byla v kočárku, je dnes už velká slečna, která babičku stále na akce doprovází a pomáhá.. Díky ti, Jano, ještě že tě máme.



Faltysová Barbara

současná členka – první zleva

Bára je srdcařka, říká naše koordinátorka. A má pravdu. Klienti se s ní setkají jen párkrát do roka, protože Bára studuje VŠ, ale když přijde, „sluníčko svítí.“ A my věříme (a doufáme), že až dostuduje a její život bude mít jiný harmonogram, že se nám neodstěhuje a svoji dobrovolnickou činnost bude moci zintenzivnit.



Fiřtová Jana

bývalá členka

Každý má svoji „zlatou“ éru. A tak ve své době byla Jana neúnavnou doprovázející dobrovolnicí. Dobré slovo a úsměv měla vždy připravený.



Flečková Libuše

současná členka

Líba přistoupila do pomalu se rozjíždějícího vlaku jménem Královédvorská Arnika v pravou chvíli, kdy jí tu bylo nejvíc potřeba a byla velkým přínosem při formování Arniky. Přinášela klid a ujištění, že co děláme, směřuje správným směrem a dobře to dopadne. Bylo jasné, že umí úžasně popisovat situace, je vtipná, mohla by být „tiskovou mluvčí“ Arniky. Ona souhlasila, ale pouze pokud bude opravdu pouze tisková 😊. O tom, jak dobře vládne slovem, i o tom, jak se dostala do Arniky, svědčí její veršovaná gratulace k šedesátinám předsedkyně Jany Štěpánové:

*„S opožděnou gratulací nesměle před vrátky stojím,
přemýšlím, jak dostat slibu, že přání do veršů spojím.
Snad bych měla zavzpomínat na společné naše roky,
kdy Tvá ruka, vzdor mé vůli, pevně vedla moje kroky.*

*Řada poutí, růže z krepu, koláče, či kotel zelí...
Není toho věru, málo, co jsme spolu prováděly!
Sčítaly jsme pomeranče, oslavily Komenského,
vybíraly na povodně, nic nebylo nemožného.*

*Potom přišla další éra /neprohlédla jsem Tvé triky/.
Ani jsem se nenadála – a hlásím se do Arniky!
A je to tu! Články, granty – vše pěkně v poslední chvíli,
/vždyť bez kapky toho stresu bychom si to neužily.../*

*Pepíno a „holky z trojky,“ do statistik hodiny?
Kdepak, ti tři dávno jsou už skoro členy rodiny. „atd...”*



Heřmanská Zdena

bývalá členka – první zleva

Zdena dlouho fungovala jako trpělivý doprovod klientů při různých akcích. Byla velmi aktivní, často zachraňovala situaci, když hořelo a chyběl doprovod. Bývaly doby, kdy Zdena mohla prostě vždycky. Chybí nám. Navštěvovala také jednu starou paní v domácím prostředí. Ta byla ráda za společnost a za pomoc s některými soukromými nebo úředními záležitostmi.



Hlavatá Jana (vlevo) a Zaydlarová Jana

bývalé členky

Janu Hlavatou přivedla k dobrovolnictví vnučka-jedna ze studentek „Rychlé rotý.“ V prvních letech existence Arniky zajišťovala Jana provoz kanceláře pro veřejnost. Dokud jí zdraví sloužilo, doprovázela klienty na různé akce. Byla spolehlivá, mezi klienty i dobrovolníky oblíbená.

Jana Zaydlarová měla svoji „zlatou éru“ v době studií na gymnáziu. V té době byla pro Arniku velikou oporou. Poté, co začala studovat vysokou školu v Hradci Králové, často doprovázela klienty na různé kulturní akce právě tam, ještě spolu se svými kamarádkami – studentkami. Patřila do té kategorie dobrovolnic, které se s klienty rády smějí. A protože „smích je lék,“ měli ji klienti velmi rádi.



Hoc Robert

bývalý člen

Robert byl několik let výrazným osvěžením pro klienty, ale i personál Diakonie. Je to člověk veskrze pozitivní a svoji laskavost a optimistický pohled na svět dokáže přenášet na ostatní. Klienty zaujal svými zážitky z dlouhodobého pobytu v zahraničí, pobavil hrou na kytaru a zpěvem a obohatil znalostmi angličtiny.



Holcová Jitka

současná členka – v horní řadě první zleva

Jitka poznala Královédvorskou Arniku (resp. její předsedkyni Janu) na akci ve vile Čerych v České Skalici, kam byla ona pozvána, aby převzala poděkování za sociální práci v Domově sv. Josefa a Jana za totéž v Arnice. Činnost dobrovolníků Arniky ji natolik zaujala, že s ní intenzivně spolupracovala z titulu své pracovní náplně – koordinátorka dobrovolníků – tak dlouho, až se jí naše nadšení a zaujatost pro věc dostalo pod kůži a stala se jednou z dobrovolnic. Spolupráce s ní je velmi podnětná a bezproblémová. Komplikace společně řešíme, nejsou pro nás důvodem ke zrušení akce, ale hledáme vždy řešení vhodná a přijatelná pro obě spolupracující strany. Protože je vždy informována o všem, co pro Domov sv. Josefa děláme, dokáže ocenit naše úsilí a pěknými slovy nám za Domov děkuje na našem webu a tlumočí ohlasy od klientů. Ty jsou povětšinou pozitivní, ale dostáváme zpětnou vazbu i o tom, co se třeba nepovedlo a pro příště společně vymyslíme lepší řešení.



Hornychová Věra

bývalá členka

Ve své době Věra často zajišťovala doprovody na nákupy a na kulturní akce. Byl na ni vždy spoleh. S ohledem na svůj zdravotní stav musela po čase dobrovolnictví zanechat.



Chmelová Vladka a Lukášek Milan

současní členové

Vladky je všude plno. Je srdečná, výrazně se směje, vtipkuje, a to mají klienti rádi. I profesně má ke klientům blízko, takže její přítomnost nám dodává klidu, neboť to se sedícími na vozíku prostě umí. Jsme moc rádi, že se k ní přidává i její partner. Už při první akci bylo jasné, že má k lidem blízko.



Juhošová Martina

současná členka - první zleva

Martina vtrhla do Arniky jako čerstvý vítr. S novým, neotřelým pohledem, s překotnou snahou pomáhat a stále hledat nové možnosti. Ze svých vlastních aktivit finančně podporuje Domov sv. Josefa, jakož i klienty Domova důchodců a Diakonie. Jejím majstrštykem byl nápad, prosazení a zorganizování benefičního koncertu skupiny Marien. Pokud to jen trošinku jde, je vždy svolná doprovázet klienty kamkoliv. Je komunikativní, ohleduplná, obětavá, nápaditá, všímavá a příjemná. Je to takový ten typ, co ho snad „poslal někdo shora.“



Krobotová Katka

současná členka

Do Arniky vstoupila v r. 2012. Prvním působištěm byla pro ni několik let tvůrčí dílna, pomoc klientům při ergoterapii. K tomu sem tam nějaký doprovod, ať už při hromadných návštěvách kina či divadla nebo také s konkrétním jedním klientem, který má v oblibě jiné než obecně dobře přijímané filmy. Jednou týdně zajišťuje klientům nákupy potřeb, které nemohou koupit v bufetu Domově sv. Josefa v Žirči. Přechodně vykonávala funkci koordinátorky a poté, co své členství ukončila JitkaŠ, převzala funkci hospodářky.

K dobrovolnictví mají blízko i její dcery. Několikrát spolu s ní doprovázely klienty. Když je potřeba (zejména při Vítání léta), pomáhá i manžel, dcera a zeť a účastní se i malý vnuk.



Krsková Jitka

současná členka

Členkou je od r. 2015. Dobrovolnictví může mít různou podobu. Jitka je spolu s manželem a synem pravidelnou pomocnicí při Vítání léta. Dlouhodobě nám pomáhá s činnostmi, které si vyžadují dobrou znalost práce s textovým editorem, tvoří plakátky, upravuje graficky různé dokumenty. V době postcovidové se slibně rozvíjí i její činnost jako doprovod klientů na kulturní akce, ačkoliv na ně musí dojíždět z větší vzdálenosti.



Kuťáková Linda

současná členka

Linda a její manžel byli pravidelnými sponzory dobrovolnictví v Královédvorské Arnice, avšak brzy jí to nestačilo, neboť je empatická, a arnická činnost se jí líbila, a tak se stala naší členkou. Jak jemně působí na první pohled, stejně se chová ke klientům. Je příjemná, ohleduplná a laskavá, zároveň ale šikovná a energická, je-li třeba řešit nějaký náhlý problém.



Marečková Iva

současná členka - vlevo uprostřed

Patří do skupiny děvčat z Hradce, které nejčastěji doprovázejí klienty, pokud si vyjedou za kulturou do krajského města. Je to jistota – takhle „parta,“ protože když je nejhůř, dokážou zmobilizovat ještě své kamarádky a akci zajistit.



Nosková Eliška

současná členka

Eliška je z těch, o kterých není moc slyšet. A přesto už roky pracuje. Dochází pravidelně do Diakonie a individuálně navštěvuje „svoji“ klientku. Pro seniory v podobných zařízeních je nesmírně cenné, když cítí, že někdo přišel právě za nimi, že svůj čas věnuje právě jim, že má něčí výhradní a nerušenou pozornost.



Novák Josef

současný člen

Dobrovolnická činnost pana Nováka má dočista jinou podobu než všech ostatních. Po léta se stará o zeleň, která náleží k budovám Domova sv. Josefa v Žirči. Pečuje o trvalkové záhony, provádí údržbu v parku. Příležitostně s námi i doprovází klienty, např. na letiště DK. Podílí se na technických přípravách Vítání léta v žirečském parku. Je spolehlivý a velmi pracovitý.



Pechová Dana – v horní řadě druhá zprava
a Varmužová Věra – v horní řadě první zleva
současné členky

Tyhle dvě dobrovolnice mají společné „jen“ to, že jsou spolu na stejné fotce 😊. Jinak pracují každá samostatně. Věra spolu se svými kamarádkami zajišťuje doprovody na akce v Hradci Králové, příležitostně i v Žirči. Dana má profesně velmi blízko k sociální práci, přesto se stala ještě naší dobrovolnicí. I vzhledem ke své profesi je velmi šikovná jak v komunikaci, tak při manipulaci s klienty. Jako ochotná řidička je také zdatnou pomocnicí Martiny Juhošové při jejích aktivitách, ze kterých Martina podporuje zpětně dobrovolnickou činnost či přímou péči o klienty.



Prajzlerová Lenka

současná členka

Lenka je stálou členkou Arniky od roku 2006. Její doménou je Domov důchodců. Tady se účastní různých akcí pořádaných samotným Domovem, povídá si s konkrétními klienty, některé z nich, kteří o to měli zájem, naučila používat PC, bavit se na něm různými hrami, vyhledáváním a přehráváním hudby apod. Tím ale její činnost nekončí. Dlouhá léta doprovází nevidomého klienta z domácího prostředí na procházky, řeší s ním různé potřebné záležitosti, pomáhá mu v jeho zálibě – korespondenčním šachu. A to ještě není všechno. Lenka je zdatná uživatelka PC, dokáže se orientovat v různých předpisech, které se týkají provozu, je naprosto spolehlivá a precizní. Roky se proto podílela i na vyřizování různé doprovodné agendy Arniky. Stále ještě to není všechno. Bylo mnoho akcí typu prezentace spolků, kterých se Lenka účastnila, přispívala do kroniky, hodně fotí. Dokáže pracovat tak říkajíc „na vlastní pěst“ a nikoho k tomu organizačně nepotřebuje. Jsou však stále chvíle, kdy u ní hledáme radu, chceme znát její názor.



Punnerová Petra

bývalá členka

Petra vstupovala do Arniky jako hodně mladá, a přesto už měla značné zkušenosti a znalosti toho, co obnáší komunikace s hendikepovanými lidmi. Byla jednou z prvních členek a šíře jejího záběru byla neuvěřitelná. Petra byla u všeho, co se v Arnice dělo, měla nápady a dokázala je realizovat. Dlouho byla i koordinátorkou, přijímala nové členy, sepisovala s nimi smlouvy a uváděla je do přijímajících zařízení. S ohledem na svá studia musela, když přišel „ten“ čas, členství ukončit, ale ona sama říká, že ho jen přerušila a věří a přeje si, aby se k dobrovolnictví v nějaké formě vrátila.



Rak Lukáš a Bucharová Renata

současní členové

Lukáš je profesí ošetřovatelem klientů Domova sv. Josefa a také zde působí jako řidič. Vozí klienty za kulturou a kam je potřeba. Je velmi šikovný a komunikativní, ke klientům přátelský a veselý. Není tedy divu, že ho mají rádi. Jeho koníčkem je sbírání fotografií a autogramů celebrit. Díky němu mívají klienti vzácnou památku na koncert či divadlo, neboť Lukáš vždy dojedná společné focení. Jeho partnerka Renata poznala sociální práci v době, kdy působila v Žirči. Krátce poté, co toto zaměstnání ukončila, se stala dobrovolnicí Královédvorské Arniky. Spolu s Lukášem doprovázejí klienty a zvládnou ve dvou absolvovat klidně i nějaký ten letní festák.



Ruščáková Dagmar

bývalá členka

Dáša se chtěla začlenit, najít si smysluplnou aktivitu, když se přestěhovala na venkov. Někde si přečetla o Královédvorské Arnice a přidala se. Pro nás byla trochu jako z jiného – „velkého“ - světa. Je to žena, která mistrně vládne slovem. To všechno se v Arnice hodilo. Každá rada, každá dovednost byla dobrá. Dáša byla pro Arniku velkým přínosem.



Růžičková Helena

současná členka

Helena je Hradečanka ze skupinky Růžičková – Varmužová – Marečková. Patřívale k nim i **Marta Trumhová**, která, k naší velké lítosti náhle a předčasně opustila tento svět. Tahle „parta“ často a pravidelně zajišťuje doprovody na akcích v Hradci Králové a zúčastňují se i některých akcí v Žirči (Bylinkobraní, Vítání léta apod.). A když je nejhůř, a některá z nich nemůže, mají ještě další kamarádky, které se přidají a pomůžou.



Stejskalovi Martina a Ivan, Holanová Jitka

bývalí členové - zleva

Jejich vyprávění a vzpomínání již nepotřebuje žádný komentář. Je jasné, že na pomyslnou „tabuli cti Královédvorské Arniky“ právem patří.



Ráda bych se s vámi podělila o své zážitky z cesty, která mě dovedla k dobrovolnictví i o to, jak tato cesta můj život ovlivnila a, mohu-li tak napsat, zanechala v něm i hlubokou a nesmazatelnou stopu.

Všechno začalo studiem mého manžela na střední sociálně – právní škole a s tím související povinností absolvovat praxi v některém z ústavů sociální péče. Manžel si vybral Domov sv. Josefa v Žirči, což je, v České republice, jediné zařízení svého druhu pro lidi s roztroušenou sklerózou. Chtěla jsem se k manželovi přidat, chtěla jsem vidět, jak lidé v takovém zařízení žijí, chtěla jsem zkusit pomáhat, něčím novým svůj život naplnit.

No, a tak jsme se poprvé, rozpačití a nejistí, objevili v jídelně Domova sv. Josefa, kde si vychutnával kávu náš budoucí velký kamarád s nezaměnitelným smyslem pro humor a slabostí pro něžné pohlaví – Pepíno. Začali jsme si povídat a on nás seznamoval, postupně, se všemi obyvateli sociálního oddělení domova. Do našeho života začala vstupovat Verunka, Maruška, Zdena, Honza, Jitka a spousta dalších, jejich životy, jejich zklamání, touhy, sny, prohry i velká vítězství – vítězství nad sebou samým, nad krutou nepřízní osudu. Cesta k některým lidem, poznání jejich niterného života, je dlouhá, chce spoustu empatie, spoustu tichého naslouchání a třeba i prostého pohazení, krátkého objetí... Myslím, že se nám to podařilo a stali jsme se součástí velké rodiny na neuvěřitelných téměř deset let.

Jsem za to období svého života nesmírně vděčná. Nejenom, že jsem našla nové přátele, ale začala jsem si tak nějak více vážit všeho, co člověk považuje za samozřejmé, začala jsem život vidět trochu jinýma očima. Všichni naši přátelé z Domova sv. Josefa jsou, nebo byli, protože mnozí z nich už, bohužel, nejsou mezi námi, lidé, vnitřně, velice silní – je nelehké opustit domov a vše, co v něm milujeme a začít jinde, jinak a v téměř v naprosté závislosti na pomoci druhých. Pro mě to byly a jsou hrdinové v pravém smyslu toho slova.

Zpočátku jsme do Domova sv. Josefa jezdili tak nějak na „vlastní pěst“, ale potom nás oslovila vedoucí Arniky paní Jana Štěpánová a vzniklo tak nejenom naše členství v ní, ale i další přátelství s úžasně obětavou ženou, plnou nezdolné životní energie a optimismu, pro níž se tato organizace stala dalším dítětem, které vyvíjela z plínek až do věku samostatnosti a zralosti. Mnohé aktivity byly naše vlastní. Za svými přáteli jsme jezdili téměř pravidelně, každou neděli odpoledne. Nejezdili jsme „s prázdnou“. Měli jsme radost, když chutnaly naše koláče, upečená sekaná, rajčata ze zahrady, z nasbíraných hub jsme smažili houbovou smaženici, připravovali palačinky nebo bramboráky a odměnou nám bylo slastné pomlaskávání.

Manželovi se podařilo získat sponzory, a nakonec i firmu, která Pepínovi sestavila počítač tak říkajíc „na míru“ a on jej mohl ovládat pohyby očních víček. Já dostala nápad založit audioknihovnu. Pokud bylo ošklivo, zima, scházeli jsme se ve vestibulu nebo v jídelně a povídali si – o všem. Pokud bylo hezky, seděli jsme ve dvoraně, v příjemném stínu, a já předčítala z vybrané knihy – Saturnina, Svěrákovy povídky nebo Werichovy pohádky. Občas se našel někdo, kdo zahrál na kytaru a zpívalo se. Užívali jsme si to!

Snažili jsme se pomáhat i v chráněné dílně, kde se vyráběly košíky z pedigu, keramika, malovalo se na hedvábí. Pro Jitku jsme sháněli náčrtníky, tempery, aby ve svém koutku u okna v jídelně mohla malovat své naivní obrázky, které potom zkrášlovaly chodbu, žasli jsme nad trpělivostí Pavla, který dlouhé a dlouhé hodiny skládal puzzle s neskutečným množstvím dílků, Jirka psal krásné nostalgické básně a Zdena mě přivedla k mnohaletému koníčku – papírové krajce, pergamanu.

Všední dny střídaly dny sváteční, třeba Vánoce, kdy ne všichni měli to štěstí trávit je doma se svými nejbližšími. S manželem jsme vymýšleli a vyráběli dárečky. Dárky nejsou o penězích, dárky jsou o maličkostech dávaných s láskou. Říká se, že dávání naplňuje srdce, přijímání ruce... Nejkrásnější vánoční posezení byla ta s Arnikou. Díky sponzorským darům se chystaly balíčky s dobrotami, každá z členek Arniky přispěla cukrovím, vánočkou, chlebičky, každý prostě přispěl, jak mohl. Úžasná byla naše vedoucí, již zmiňovaná Jana, která pekla a zdobila pro všechny perníčky a pro své „miláčky“ z domova dokázala uvařit a upéct cokoli i za cenu usínání ve dvě hodiny ráno. Vymýšlela program, sháněla hudebníky, kouzelníky, zajímavé hosty. To platilo nejenom pro akce vánoční, ale i posezení každého čtvrt roku, tzv. Vítání ročních období. Arnika byla iniciátorkou spousty akcí – výlety, posezení v hospůdce, opékání prasátka či špekáčků, pobyt v přírodě, účast na kulturních akcích, nebo oblíbeném překážkovém běhu koní.

Bezesporu nejhlubší stopu v mém životě zanechala Eva. Eva byla ležící klientka, která nemohla mluvit, téměř neviděla, ale s mentalitou zdravého člověka. Celé dny trávila posloucháním rozhlasu, spánkem, velice sporadickými návštěvami. Vzniklo mezi námi takové zvláštní pouto tichého souznění. Pokud bylo venku teplo, sluníčko, vyváželi jsme ji na lůžku, na nádvoří, kde, se šťastným úsměvem ve tváři, nastavovala tělo konejšivým, tak vzácným slunečním paprskům, nebo ji někdo položil na klín štěňátko, přisedl si a vyprávěl... Když nám počasí neprálo, četla jsem. Přčetla jsem spousty knížek, díky kterým se Eva ocitla, alespoň na chvíli, v docela jiném světě, který měl tak málo společného s životní realitou. Po třech letech tichého souznění nás Eva opustila. Byli jsme s manželem posledními, kdo ji v nemocnici navštívil a stále jsme věřili, že nic nekončí...

Díky vlastnímu zhoršujícím se zdravotnímu stavu do Domova sv. Josefa jezdíme již jen velice sporadicky. Ani akcí Arniky se již účastnit nemůžeme, ale ty roky s ní a s přáteli z domova pro nás znamenaly strašně moc. Ukázaly nám, že vnitřní síla je v každém z nás, že bohatí jsou ti, kteří umí dávat, že nejcennější jsou ty zdánlivě nejprostší a nejjednodušší věci a okamžiky, které mnohdy už ani nevnímáme.

Já i manžel bychom, na úplný závěr, chtěli říci, napsat jedno jediné – DĚKUJEME...

Martina a Ivan

Stránská Radka

současná členka

Radka byla dobrovolnicí už jako dívka. Klienti měli vždycky rádi její mladou energii, srandačky, vtípky, úsměvy... Pak se stala maminkou a dlouho, dokud jí to čas s ohledem na potřeby jejího syna dovozoval, navštěvovala zejména klienty Domova sv. Josefa i s malým Tomíkem. Bylo to pro všechny příjemné zpestření, takový závan štěstí „zvenku.“ Členkou je stále, jen toho času jako by ubývalo, a tak se na akcích vídáme jen párkrát do roka. My ale věříme, že jak život běží, osobní situace se mění a jednou... snad... zase bude mít možnost se dobrovolnictvím věnovat častěji.



Svobodová Marcela

současná členka

Marcela přišla v r. 2014 – a chtěla. Jen si nebyla moc jistá, co přesně a jak. To se běžně nastupujícím dobrovolníkům stává. Ona ale uzrála jak víno v trpělivou a empatickou doprovodující dobrovolnici, léta pravidelně navštěvovala „svoji“ babičku v Domově důchodců DK a co víc, je velmi šikovnou správkyní webu a Fcb. K tomu koordinuje dobrovolnickou činnost s potřebami přijímajících organizací, komunikuje se zájemci o dobrovolnictví, spravuje pojištění dobrovolníků, je členkou tříčlenného managementu. Je velmi spolehlivá a tvůrčí. Zase jeden z lidí, který přistoupil v pravou chvíli a přinesl s sebou cosi nového, jiného... S dobrovolnictvím seznamuje příležitostně i svoji dceru.



Šlemrová Jitka

bývalá členka

Jitka patřila dlouho k hodně aktivním členkám. K těm, se kterými si klienti nejen rádi povídají, ale hlavně se rádi smějí. Často doprovázela na kulturní akce, ať už do kina nebo do divadla, také na nákupy, a dokonce i na letní festáky a jiné podobné, časově náročné akce. Navíc dlouho vedla hospodaření spolku, vedla účetnictví, komunikovala s bankou, vypracovávala různé žádosti, vyúčtování a hlášení.



Štěpán Oldřich

současný člen

Mužů bylo vždycky v Arnice jako šafránu. Jak se stal dobrovolníkem Olda, ví nejlépe jeho žena Jana – zakladatelka a předsedkyně Arniky.

Vlastním sice řidičský průkaz, ale už léta nejezdím, na návštěvy klientů v Žirči jsem tedy potřebovala řidiče. Na první větší návštěvu, spojenou s oslavou narozenin Verunky, mě doprovodil manžel. A tím už byl jednou nohou v Arnice. Oficiálně ještě nějaký čas odolával, ale touto cestou krůček po krůčku k dobrovolnictví „dobrovolně“ 😊 také došel.

Profesně Olda působí v Domově sv. Josefa v Žirči jako údržbář a řidič, někdy též vozíval klienty na různé akce. Zná tedy toto prostředí a také klienty velmi dobře. Dlouhá léta pomáhal v tvořivé dílně zejména při pletení z pedigu. Je to člověk zručný, všestranně šikovný, laskavý, ochotný, má praktické myšlení a je spolehlivý. Akcím pořádaným Arnikou dodává svůj technický fortel, čímž přináší do realizace často dosti smělých projektů klid a jistotu, že „to zvládnem.“

Za svoji vytrvalou činnost byl v r. 2011 oceněn „Andělem“ na Dni D v Pardubicích a v r. 2017 byl spolu se svou ženou nominován na cenu Ď v krajském kole v Hradci Králové.



Vachková Soňa

bývalá členka

Soňa se seniorům věnovala profesně, přesto (nebo právě proto) ji oslovilo dobrovolnictví. Dlouho působila v Arnice jako doprovod, ať už klientů některého přijímajícího zařízení nebo individuálně. Často také doprovázela nevidomého pana K, ať už za zábavou nebo za účelem vyřízení některých úředních záležitostí. Z nedostatku volného času, který potřebovala věnovat svým pěti vnoučatům, svoje členství dočasně ukončila, ale my věříme, že duší je dobrovolnicí stále a je tedy možné, že se jednou vrátí.



Vitvarová Eva a Tumová Marie

bývalé členky

„Holky z Paky“ chtěly být platné a překážkou pro ně po několik let nebyla ani větší vzdálenost. Báječné bylo, že když se něčeho zúčastnily, byly hned dvě. Maruška po několik let vzorně vedla arnickou kroniku.



Voňková Kateřina

současná členka - vlevo

Katka je zdatná organizátorka se širokými znalostmi turistických cílů. Ráda pracuje zcela samostatně. Do nejmenších detailů organizuje pro klienty výlety, na které je (často spolu s firemními dobrovolníky) doprovází. Připravuje také odpoledne s různými hrami v Domově sv. Josefa v Žirči. Za těmito aktivitami dojíždí na dosti velkou dálku. Její aktivita je tím ještě obdivuhodnější.



Zichová Stáňa

současná členka - vlevo

Stáňa je členkou Arniky od r. 2016. Působí jako doprovod, často na nákupech, kde klientům pomáhá i při posezení v restauraci. Na různé akce připravuje občerstvení. A co víc, Stáňa je řidička, což se často velmi hodí. Ostatním dobrovolnicím umožňuje dostat se na místo konání. Je velmi příjemná, šikovná, spolehlivá a energická.



Královédvorskou Arnikou prošlo a svoji stopu zanechalo mnoho dalších členů a členek. Pobyli třeba krátce, ale pracovali s nadšením a radostí, kterou se jim dařilo přenášet do životů našich klientů. Mezi bývalé členy patří například: Josef Bárta, Erika Hysková, Michaela Krebsová, Pavlína Pospíšilová, Brožová Markéta a Karolína a mnoho dalších.

Jiní jsou stále členy, ale jejich životní či pracovní situace jim momentálně nedovoluje častější účast na akcích. Jmenujme alespoň některé z nich – Erika Pavlíková, Bohuslava Kolářová, Naďa Haková, Iva Kaválková, Helena Marxová, Jana Voborníková... Mezi služebně nejmladší, nadějně se jevící patří Ladka Ježková, Jana Kubová...



Slibně se rozvíjející dobrovolnickou činností v LDN v Jaroměři (Jan Štaffa, Lucie Kupková či Zdena Chalupová) přerušila a ochromila covidová situace. Věříme ale, že díky vrchní sestře, která je pevně přesvědčená o blahodárném vlivu návštěv zvenčí pro své svěřence, se podaří tuto aktivitu obnovit a ještě rozšířit.

V Domově důchodců v České Skalici také mají zájem o dobrovolníky, které by Arnika zastřešovala. Nabírat a udržet je se daří střídavě, ale i tam už odvedli kus záslužné práce.

Poděkování za radost, kterou klientům rozdávají svým uměním, opakovaně a s nakažlivým elánem, provozovaným na našich akcích, zcela jistě zaslouží i **muzikanti** Bedřich Zvára, skupina Dvorský výběr vedená panem Štěpánem Robkem nebo Katka Janečková (viz duben 2022).



Veškerou svoji činnost nejprve konzultujeme s koordinátory **přijímajících zařízení**. Spolupráce s nimi je výborná a my si toho vážíme. Pro zdar akce pořádané uvnitř některého přijímajícího zařízení je také důležitý přístup obsluhujícího **personálu**. Obvykle se daří nalézt jejich pochopení, často je naše přítomnost příjemným zpestřením i pro ně. I za to jim děkujeme. Za to, že nás nehubují, když jim trochu narušíme denní režim.

Mám toho tolik na srdci, a tak ráda bych to vyjádřila slovy, ale je to hodně těžké. Kdokoli se jakkoli zapojil do činnosti Arniky, měl v daný čas pro Arniku, pro mě jako předsedkyni, ale hlavně pro ty, kteří díky tomu mohli zažít něco hezkého, mimořádného, obrovský význam. Často se zamýšlím nad tím, a děkuji za to „osudu“, že vždycky, a to musím zaťukat, když to nevypadalo s Arnikou nejlíp, se objevil NĚKDO, jako by byl seslán NĚKÝM??? Nevím... jenom vím, že díky tomu může letos Arnika oslavit tak krásné výročí. Arniku jsem zakládala v době, kdy mě rodiče na pomoc nepotřebovali, děti dostudovaly a byly různě po světě, z práce jsem chodila „s čistou hlavou,“ a tak jsem měla ještě dost volného času. Pár roků tak uplynulo a já jenom žasla a jásala jaké, hledám to správné slovo a píši osobnosti, do toho „arnického“ vlaku přistupovali. Mně postupně přibývala vnoučata, zdravotní stav maminky se zhoršoval, tak jsme si ji nastěhovali k nám, z práce jsem se jako vrchní sestra už zdaleka nevracela s „čistou hlavou“ a tak ten volný čas najednou chyběl. Nebýt právě těch několika klíčových osobností, tak by Arnika měla velké potíže a možná už by ani neexistovala. Byla to Petra Punnerová, Líba Flečková, Lenka Prajzlerová, Dáša Ruščáková a Jitka Šlemrová. Od roku 2012 až po současnost je to Katka Krobotová a asi o rok a půl později si k nám našla cestu i Marcelka Svobodová. Moc si přeji, aby Arnika měla i v dalších letech takové štěstí, byla tu i pro další generace a dožila se co možná nejvyššího věku.

Nápad vydat tento Almanach měla Lenka Prajzlerová a Katce Krobotové se tak zalíbil, že ho okamžitě začala realizovat. Psala a psala, dávaly jsme dohromady texty a fotky a stránky tak, hlavně díky Katce, rychle přibývaly. Ukázalo se, že nápad je to ke dvacátému výročí skvělý, ale hodně finančně náročný, a i toho se ujala Katka. Měla nápad požádat o příspěvek nejen město, ale i obce v okolí a byly jsme mile překvapeny, že většina z nich nám, podle svých možností, na Almanach přispěla.

Jednou jsem po nějaké velmi zdařilé akci v nadšení napsala, že mám chuť objímat celý svět a teď mám chuť obejmout každého z Vás a moc Vám poděkovat za všechny ty „lidičky“, kterým se snažíme zpříjemnit život a oni tak alespoň na chvíli zapomenou na svoji nemoc, nebo různá trápení.

Jana Štěpánová

Současný management Královédvorské Arniky (zleva)

Jana Štěpánová - zakladatelka, předsedkyně – od r. 2002 dosud

Marcela Svobodová - koordinátorka, v KA od r. 2014 dosud

Katka Krobotová - hospodářka, v KA od r. 2012 dosud



Sponzoři, podporovatelé a příznivci dobrovolnictví v Královédvorské Arnice

Veškerá činnost je dobrovolníky vykonávána bezplatně. Přesto každá koruna, kterou se nám podaří získat, rozšiřuje naše možnosti, jak klientům poskytnout to, co si vzhledem ke svým omezením nemohou dopřát nebo jim jen zpříjemní přítomnou chvíli, ať už jde o zážitky nebo drobné dárky, ceny do kvízových soutěží či občerstvení na různých akcích nebo výletech.

Každému, kdo svým příspěvkem projeví to, že naše práce má smysl, jsme vděční, a i jejich prostřednictvím můžeme rozdávat stále více radosti.

Trvalým podporovatelem je pro nás zejména **město Dvůr Králové nad Labem**. Vážíme si toho, že jsme se svou činností prezentovali jako smysluplná organizace, hodna zařazení mezi každoroční příjemce dotace z rozpočtu města.

Svým příkladem jsme oslovili i další sponzory a podporovatele. Od počátku existence Královédvorské Arniky jich byla pěkná řádka a v současnosti mezi ně patří zejména **zaměstnanci JUTY, a. s.** a firma **BOSTECH z Trutnova**. Najdou se i příležitostní jednorázoví dárci, jako např. návštěvníci některé akce, zaměstnanci BILLY apod.

Mediálním partnerem pro nás je **Královédvorskó.cz**, které ochotně informuje o našich akcích, propaguje dobrovolnictví, které provozujeme, formou rozhovorů s naším vedením či s vedením organizací, ve kterých pracujeme či informacemi o chystaných nebo proběhlých akcích. O svých aktivitách informujeme příležitostně i v **Novinách královédvorské radnice**.

Vydání tohoto Almanachu finančně podpořili: město Dvůr Králové nad Labem, obec Choustníkovo Hradiště, Bílá Třemešná, Kohoutov, Nemojov a Hřibojedy a Doubravice, několik místních podnikatelů a dobrovolnice Martina Juhošová.

Všem jmenovaným i všem, na které jsme možná i pozapomněli, patří velký dík za dvacet let dobrovolnictví v Královédvorské Arnice.

***Cena Anděl** je určena k ocenění fyzických, případně právnických osob, působících v oblasti **sociálních služeb**, jako poděkování za jejich nezištnou pomoc potřebným - osobám se zdravotním postižením, seniorům a dalším **sociálně** znevýhodněným osobám. (Wikipedie)*





**Královédvorská Arnika (sama o sobě)
a její členové obdrželi za uplynulých 20 let těchto sošek pět!**

Nikdo z nás nedobrovolníci s touhou po cenách.

**Nicméně i toto nám dává
jistotu a povzbuzení:**

**Má to smysl!
A proto – jedeme dál!**



Zdroje:

- *Texty psané černou kurzívou jsou převzaty z webu www.kralovedvorskaarnika.cz*
(texty jsou v původní podobě bez úprav)
- *Texty psané **modrou kurzívou** jsou citace druhých stran*
- Archiv Královédvorské Arniky
- Noviny královédvorské radnice
- Krkonošský deník
- Královédvorsko.cz
- Wikipedie
- Český rozhlas Hradec Králové
- Web národního dobrovolnického centra Hestia - www.hest.cz

20 let dobrovolnictví s Královédvorskou Arnikou

Kateřina Krobotová a Jana Štěpánová

Korektura:
Kateřina Krobotová

Vydala:
Královédvorská Arnika, z.s., 544 51 Doubravice 94

Grafická úprava:
Renata Jírová
www.renografik.cz

Tisk:
Tisk AS, s. r. o.
Hradecká 966, 551 01 Jaroměř

Náklad:
150 ks

Určeno pro vnitřní účely – pro vlastní dobrovolníky,
přijímající zařízení, sponzory
a podporovatele dobrovolnictví

NEPRODEJNÉ!

© 2022

