

ZPRAVODAJ



Vydává obecně prospěšná společnost ICOS Český Krumlov

KRUMLOVSKÁ 11 PŘEKONALA REKORDY BĚŽELO SE PRO DOBROU VĚC DEŠTI NAVZDORY

V neděli 9. listopadu se uskutečnil již VII. ročník dobročinného běhu Krumlovská 11 - sportovně-společenské akce, která propojuje sportovní výkon s pomocí druhým.

Rekordní výtěžek i účast navzdory nepříznivému počasí

Díky běžcům, dárcům, dobrovolníkům a firemním partnerům je letošní výtěžek dobročinného běhu Krumlovská 11 až neuvěřitelných 200.000 Kč. Ten jde jako každý rok na podporu seniorů či dětí se zdravotním postižením, kteří potřebují osobní asistenci.

Přestože od rána přelo a teploty byly typicky listopadové, postavil se na start rekordní počet dětí i dospělých.

Pokračování na straně 7 a 8



AŽ JE DĚTSTVÍ BEZPEČNÉ A PLNÉ RADOSTI

Rozhovor s Petrou Šťastnou, novou vedoucí služby Podpora rodin a dětí, o vzniku Síť pro duševní zdraví dětí.



Petro, od září vedeš službu Podpora rodin a dětí. Jaké pro tebe byly první měsíce v nové roli?

Stále se učím, a ještě dlouho budu. Mám kolem sebe nový tým a kam se vrátím, tam na mě vyskočí něco nového. Někdy se vyvrbí tolik úkolů najednou, že mám pocit, že stále jen stanovuji priority. A stále přecházím na novější a větší díla (smích). Můj nástup ve službě vnímám jako turbulentní, ale cítím velkou podporu od

kolegyň a díky tomu se do té nové role můžu opřít a začít ji postupně plnit tak, jak bych si přála a jak od sebe očekávám.

Co tě na práci s rodinami a dětmi nejvíc naplňuje?

Když vidím, že to, co děláme, skutečně někomu v jeho životě pomůže. Někdy jsou to drobnosti, ale pro toho druhého mají velký význam. Jindy přinese konečně ovoce dlouhodobá a mravenčí práce s rodinou, to je ta největší odměna. Není to vždy, ale o to víc si každého úspěchu vážím.

Pokračování na straně 4

Z obsahu:

<i>Poděkování dobrovolníkům! V roce 2025 věnovali druhým přes 5000 hodin</i>	<i>str. 3</i>
<i>Díky štědrosti dárců má Osobní asistence nové auto</i>	<i>str. 5</i>
<i>Senioři nejsou sami</i>	<i>str. 6</i>
<i>Podpůrná skupina pro rodiče v rámci Síť pro duševní zdraví dětí</i>	<i>str. 6</i>



Vážení čtenáři, spoluobčané, v posledních dnech jsem přemítal, zda tu ztratím pár slov a čísel o neziskovém sektoru. Absurdita a až komická neznalost některých (politických) prohlášení, včetně programového prohlášení nově vznikající vlády, si však pár řádků zaslouží.

Už léta, a v poslední době s ještě větší intenzitou, slycháváme, že na neziskovky je potřeba si posvítit, omezit jejich přístup k veřejným prostředkům a zprůhlednit jejich financování. Tato tvrzení zní rázně, vycházejí však z flagrantního nepochopení toho, jak neziskový sektor skutečně funguje.

Pro základní představu: stát v minulém roce rozdělil neziskovým organizacím cca 17 miliard Kč, většinou v transparentních výběrových řízeních. Pokud sečteme dotace podnikatelským subjektům, dostaneme se v roce 2024 k částce minimálně přes 62 miliard Kč. A například holding Agrofert získal v posledních dvou letech dohromady 3,8 miliardy Kč dotací - tedy částku představující nezanedbatelný podíl toho, co dohromady obdržely všechny neziskové organizace v ČR.

Proč uvádím toto srovnání? Protože i v programovém prohlášení vznikající vlády se mj. objevuje cíl „zprůhlednit financování neziskového sektoru“ a vytvořit centralizovaný registr veřejných zdrojů. Všechny větší neziskové organizace a všechny, které hospodaří s veřejnými penězi, tyto údaje však povinně zveřejňují už dnes. Pokud tedy nějaký nový registr vznikne, tyto organizace do něj jen přenesou údaje dohledatelné jinde. Bylo by však férové, aby do takové databáze byly zahrnuty i podnikatelské subjekty, které celkově čerpají výrazně vyšší objemy dotací.

Vůbec nehájím všechny neziskovky, jsou skvělé i méně skvělé, obdobně jako podnikatelé, zejména jsou ale jako v každé civilizované zemi nesmírně různorodé. Najdeme je prakticky v každé oblasti života. Část jsou profesionální organizace, například v sociálních službách nebo humanitární oblasti, část jsou spolky třeba o třech lidech. A mnohé z nich nutně hospodaří i s veřejnými prostředky (stát například přispívá na služby, které jsou nezbytné, ale zajistit je nemůže, neumí). A pro zajímavost: největšími příjemci dotací pro neziskovky jsou dlouhodobě Fotbalová asociace, Český svaz ledního hokeje či sdružení hasičů.

A pak je tu fenomén „politických neziskovek“, který se v debatách často objevuje, aniž by bylo zřejmé, co tento pojem označuje. Pokud takové organizace existují, pak mezi ně ale určitě bude patřit například třeba Institut svobody a přímé demokracie, což je nezisková organizace zřízená politickou stranou SPD, která dle účetní závěrky v roce 2024 obdržela přes 3 mil. Kč ze státních příspěvků. Nic proti, právně je to v pořádku - a také snadno dohledatelné. A pro politiky, kteří si dohledat informace neumějí, zřídíme novou databázi.

A teď k tomu důležitému. Děkuji všem kolegyním, kolegům, dobrovolníkům, partnerům a podporovatelům za jejich skvělou spolupráci. A těším se na její pokračování v dalším roce.

Vám všem přeji do nového roku co nejvíce radosti.

Tomáš Zunt, ředitel ICOS Český Krumlov, o.p.s.



Osobní asistence při ICOSu pomáhá v regionu již od roku 2008. V posledních letech šesti desítkám seniorů, dětí i dospělých se zdravotním postižením. V listopadu jsme mohli díky obrovskému množství dárců pořídit další služební auto. Děkujeme.

Více na straně 5.



V ROCE 2025 S NÁMI POMÁHALO PŘES 200 DOBROVOLNÍKŮ A VĚNOVALI DRUHÝM VÍCE NEŽ 5000 HODIN SVÉHO ČASU



**Dobrovolnické
centrum**

Dobrovolníci spolupracující s Dobrovolnickým centrem ICOS pomáhají stovkám seniorů, lidem s postižením i dětem ve svém okolí.

Šest desítek dobrovolníků pomáhá a pomáhalo i v roce 2025 pravidelně, například jednou či dvakrát týdně v některém z dlouhodobých programů Dobrovolnického centra. Věnují se například seniorům s omezenou soběstačností, docházejí do domovů pro seniory, nemocnice, tráví čas s dětmi s nejrůznějšími problémy. Výrazně pomáhají také s chodem Rodinného centra Krumlík a Centra pro seniory.

Dalších téměř 150 dobrovolníků pak vypomáhalo v roce 2025 nárazově na komunitních či dobročinných akcích jako je Polévka, která pomáhá, Krumlovská 11, Pohádkový les či dětské odpoledne ICOSí slavnost. Zapojují se ale i například do výletů s klienty domovů pro seniory, kteří se tak dostanou na místa, kam by to bez jejich nezištné pomoci nešlo.

Před všemi těmito lidmi smekáme! ICOS Český Krumlov

ZA ROK 2025 MOC DĚKUJEME (v abecedním pořadí):

A až D: Augustin Miroslav, Bártová Martina, Baštýřová Kristýna, Bidelníková Adéla, Bidelníková Aneta, Bidelníková Lucie, Bína David, Bittnerová Slávka, Blažková Lenka, Bohdalová Monika, Čejková Marie, Černá Veronika, Černočká Anita, Černý Peter, Činát Miloslav, Čurdová Anežka, Dvořáková Iveta

E až J: Eiblová Marie, Faldynová Marie, Fousková Jindřiška, Franková Jana, Franta Ignác Josef, Hák Antonín, Hák Martin, Hák Vojtěch, Háková Ludmila, Havlíčková Kristýna, Helisová Alena, Hodboďová Eva, Holíková Hana, Hudečková Agáta, Hynštová Daniela, Chrobák Josef, Ihnatoliová Jana, Janáčková Eva, Jíchová Anna

K až L: Karasová Petra, Kárová Kateřina, Kitlzerová Ludmila, Klementová Bětko, Klementová Ivana, Klementová Michaela, Kliková Hana, Kneislová Markéta, Knížková Jaroslava, Kobzíkova Markéta, Kocourková Hana, Králová Lucie, Krotká Karolína, Kříž František, Kuncová Františka, Kusová Eva, Kýbusová Jana, Lisičan Jiří, Lískovcová Kateřina, Lovčík Tomáš

M až Ř: Malypetrová Anna, Marková Hana, Matějčková Helena, Moravcová Stela, Moravčíková Veronika, Musil Jiří, Navrátil Bedřich, Nerud František, Opekarová Pavla, Partyková Jana, Pavlová Zdeňka, Perníková Naďa, Plza Luděk, Procházka Tomáš, Průcha Jakub, Pupíková Hana, Rezková Alena, Rouče Radim, Roučová Vendula, Růžička Ivan, Řehoutová Zdeňka

S a Š: Selucká Ivana, Shcherbanych Mariana, Shcherbanych Nazar, Schwarz Jan, Schwarzová Rozárka, Skalická Marcela, Stifterová Bohuslava, Strychová Klára, Střelcová Kateřina, Studená Hana, Studený Zdeněk, Stupková Lucie, Svatoňová Dagmar, Svobodová Miroslava, Šimečková Irena, Šimová Šebová Kateřina, Škrabal Miroslav, Škrabal Samuel, Špičáková Magdaléna, Štěpánková Helena, Štěpánková Pavlína, Štika Jiří, Štika Martin, Štiková Petra, Šulek Tomáš, Šuleková Marta, Šustrová Hana

T až Z: Thonová Miroslava, Tichá Natali, Trapl Jan, Tylová Hana, Váchová Šárka, Vachtová Jiřina, Vaněček Jaroslav, Valachová

Tereza, Vališová Lucie, Vávrová Lucie, Vávrová Michaela, Vepřeková Libuše, Veselá Eva, Vince Erzsébet, Volontir Nina, Vondrovicová Dagmar, Zemková Jiřina, Zunt Antonín, Zunt František

Dále děkujeme řadě dalších dobrovolníků neuvedených výše, kteří se zapojili či pravidelně zapojují do našich akcí. Z firemních dobrovolníků děkujeme zástupcům **ČSOB**: Nejedlý Jiří, Tichý František, tradičně také Ivanovi Růžičkovi a jeho 12am - klubu funkční síly. Do Krumlovské 11 se letos zapojily i tým **Schwan Cosmetics**: Bilanská Květa, Macek Karel, Maláková Klára, Marinova Mariya Georgieva, Mikešová Petra, Potužáková Alena, Toman Martin, Trinkbauerová Jana, Turoňová Jana, a také **tým fotbalistek SK Dynamo České Budějovice** vč. jejich trenéra: Čondlová Jana, Hrubá Eliška, Jandová Simona, Johnová Natálie, Kešnerová Tereza, Německý Zbyněk, Skálová Kristýna, Stropková Eliška, Vančatová Aneta, Vaňková Karolína, Vítová Eliška. Některé z dalších dobrovolně zapojených spolupracovníků do Krumlovské 11 uvádíme na straně 7 a 8.

Pravidelně nám pomáhá tým klientů s peer konzultanty z **Psychiatrické léčebny Červený Dvůr**. Olda Bažant pak vypomáhá s mnohým, navíc pro nás se svými přáteli organizuje charitativní každoroční akci **Himálajská koruna na hoře Klet'**.

Moc děkujeme také všem výše neuvedeným, kteří se dobrovolnický podíleli na tradiční akci **Polévka, která pomáhá**: Městský úřad Český Krumlov, Pivnice Na Hrázi, Konibar Kájov, Penzion a Schwarzenberský statek u Matěje Černice, Lucie Turková a žáci 8.A ZŠ Za Nádražím, Restaurace 99, Halka Jánová, Petra Pechová a žáci 8.A ZŠ Větrní, Drunken Coffee, MOLO Restaurant, Berehynya z.s., Šneider Jiří a Petra Novotná a studentky Střední odborné školy zdravotnické. Dále Petře Hanákové a kavárně Masná 130, restauraci Můstek Pub, Českokrumlovskému rozvojovému fondu a za skvělý hudební doprovod Kapele, která nikdy nevystoupí. A Petře Jamrichové a Lence Želivské ze spolku Polévka, která pomáhá.

Díky skvělým fotografům máme krásně zdokumentované naše akce: Binder Milan, Jíchová Anna, Novosad Dominik a Mrázek Lubor.

A navíc děkujeme ještě několika zde neuvedeným kolegyním z ICOSu (Květě Š., Majdě Z., Daniele J. a Petře T.), které značně nad rámec svých pracovních povinností též pravidelně vypomáhají při nejrůznějších akcích.

Více k dobrovolnictví také na straně 6



Část našich dobrovolníků

AŽ JE DĚTSTVÍ BEZPEČNÉ A PLNÉ RADOSTI

Dokončení rozhovoru ze strany 1

Na podzim vznikla v ICOSu Síť pro duševní zdraví dětí. Můžeš krátce vysvětlit, čím se zabývá?

Je to nový prostor pro pomoc dětem a jejich rodinám, kde dokážeme rychle a pružně reagovat v týmu odborníků na náročnou situaci, kterou dítě prožívá a která se nepříznivě odráží na jeho psychice. Propojujeme se napříč službami a s odborníky pracujícími s dětmi, aby pomoc byla rychlá, cílená a koordinovaná. Je to skvělý projekt zaměřený na prevenci. Čím dříve se nepříznivá situace kolem dítěte vyřeší, tím spíš nedojde k vleklým potížím, které ohrožují zdravý a přirozený vývoj dítěte.

Když se na dítě nebo rodinu něco „valí“, jak jim Síť pro duševní zdraví může konkrétně pomoci?

Nejvíce asi samotnou nabídkou pomoci, že na to nejsou sami. Díky propojení jednotlivých odborníků a služeb dokážeme rodinu nasměrovat tam, kde na ně mají opravdu čas a kapacitu jim pomoci právě teď. A to je velmi důležité, věnovat se rodině včas, než je to „něco“ převálcuje. Protože potom už se složitě hledá motivace, a hlavně síla tu nepříznivou situaci změnit. Někdy stačí poradit, někdy propojit odborníky mezi sebou, jindy nasměrovat a dodat rodině pocit, že se v té těžké situaci neztrácí, že svůj život drží stále pevně v rukou.

Stává se, že se rodiče na vás obrátí později, než by bylo ideální? Co jim ve včasném vyhledání pomoci nejčastěji brání?

Stává. Často je to strach - že je někdo bude hodnotit, co když se to dozví ten a ten, že si mají poradit sami. Někdy je problém jak sněhová koule. Než člověku dojde, co se děje, nabalí se další a další nepříjemnosti a najednou jsme v tom až po uši a situace se jeví jako bezvýchodná. Objevuje se i stud a představa, že problémy dítěte znamenají jejich selhání a bojí se vůbec udělat první krok, je těžké situaci vůbec pojmenovat... A právě tohle bychom rádi měnili - ukazujeme, že požádat o pomoc je normální a statečné, není to znak selhání.

Plánuje Síť pro duševní zdraví nějaké vzdělávací akce pro veřejnost?

Ano. Chceme se v příštím roce víc zaměřit na rodiče a pedagogy - nabídnout jim praktické semináře třeba o tom, jak



Část týmu duševního zdraví dětí.

pěstovat psychickou odolnost, jak zvládat emoce a konflikty, jak nepodcenit první signály, že něco není v pořádku, jak přistupovat a mluvit s traumatizovaným dítětem. Chceme předat informace adresně, podle aktuální poptávky rodičů a škol, a především reagovat na současné potíže dětí.

Co by sis přála, aby se v oblasti duševního zdraví dětí v našem regionu změnilo nebo posunulo dál?

Moc bych si přála, aby byla odborná pomoc pro všechny dostupnější. A aby se lidé nebáli si o ni říct. Aby bylo běžné, že škola, rodina a odborné služby spolu komunikují otevřeně, se vzájemným respektem a se společným cílem - nepříznivou situaci vyřešit. A hlavně - aby děti nemusely čekat měsíce nebo snad roky, když je něco trápí. Děťství je krátké, však všichni dospěláci říkají, že uteče jako voda. Tak ať je i bezpečné a plné smíchu a přirozené radosti.

A na závěr osobně - co ti práce v ICOSu přináší a co ti v ní dává největší smysl?

Přináší mi pocit, že jsem na správném místě. Že můžu být součástí týmu, který si věří, drží při sobě a podporuje se. Že za všemi těmi papíry vidím i konkrétní příběhy rodin a dětí, kterým se díky naší práci žije o něco líp. To je pro mě obrovská motivace a důvod, proč mě tahle práce pořád baví. A už se zase dojmám, tak stačilo 😊.

Děkuji za rozhovor, Květa Škrabalová, ICOS

icos

Síť pro duševní zdraví dětí



Podpora rodin

Společně se školami, rodinami a dalšími organizacemi vytváříme **Tým pro duševní zdraví dětí**.

Zaměřujeme se na:

- Prevenci rozvoje duševních poruch
- Podporu zotavení u dětí s duševním onemocněním
- Včasný záchyt prvních známek duševních obtíží
- Zvyšování kvality života dětí a jejich rodin

Nabízíme: Přímoou podporu na školách, terapie, psychologické poradenství, terapeutické a podpůrné skupiny pro děti i rodiče

Síť pro duševní zdraví vznikla za podpory Jihočeského kraje s podporou evropských fondů. Služba Podpora rodin, jejíž součástí je i tato síť, funguje za podpory:



Spolufinancováno
Evropskou unií



Jihočeský kraj

ČESKÝ KRUMLOV



NADACE JST



DÍKY SEDMI DESÍTKÁM DÁRCŮ MÁ OSOBNÍ ASISTENCE NOVÉ AUTO! DĚKUJEME!

Koncem listopadu 2025 jsme si převzali nové potřebné auto pro Osobní asistenci. Pořídit jsme jej mohli jen díky obrovské štědrosti mnoha dárců.

Osobní asistence pomáhá již 17 let desítkám seniorů i dětem a dospělým se zdravotním postižením. Klientů a zájemců o asistenci stále přibývá. Pro asistenci jsme měli dosud 9 automobilů, dalších 6 ale ještě pro zajištění asistence využíváme. I to je málo.

Abychom mohli přijímat další klienty, bez dalšího auta bychom se neobešli. I proto jsme počátkem podzimu vyhlásili dárcovskou výzvu na darujme.cz „Pomůžete koupit nové auto pro Osobní asistenci?“.

- 69 dárců přispělo částkou 156.010 Kč přes dárcovskou výzvu.
- Českokrumlovský rozvojový fond, spol. s.r.o. přidal na základě výzvy dar ve výši 20.000 Kč.
- Další milý dárcé poslal na základě výzvy 10tisícový dar na auto přímo na účet ICOSu.
- 50.000 Kč nám přispěla tradičně Nadace Charty 77 a její Konto Bariéry.
- A 300.000 Kč přispěl Jihočeský kraj.

Bez dárců bychom další potřebný automobil pořídit nemohli. Nové auto, které bude následně upraveno pro převoz imobilních klientů, bude sloužit mnoha klientům již letos. Děkujeme všem!



Vedoucí Osobní asistence, Martina Bártovej,
se raduje z nového auta

Více o **Osobní asistenci** na www.asistence.icosck.cz

Jihočeský kraj



Konto Bariéry
Nadace Charty 77

DĚKUJEME VŠEM NAŠIM DÁRCŮM A PODPOROVATELŮM

V ICOSu jsme moc rádi, že lidé i firem, kteří podporují naše služby, přibývá. Stejně jako ve většině zemí se rozvoj sociálních služeb, které ICOS již čtvrtstoletí zajišťuje, bez řady dárců a podporovatelů neobejde. Stovka dárců přispívá pravidelně či opakovaně, stovky lidí nás podporují třeba jednou ročně při našich dobročinných akcích. Dvě stovky lidí vypomáhají dobrovolnicí (k dobrovolnictví více na straně 3). A naše akce či služby jen v roce 2025 podpořilo také přes 60 firem. Někteří partneři pak ve prospěch našich služeb pořádají dobročinné akce.

Děkujeme všem, moc si vážíme každé podpory. Abychom vyjmenovali všechny podporovatele ICOSu, museli bychom tento Zpravodaj výrazně rozšířit o řadu dalších stran. Další podporovatelé jsou uvedeni na jiných místech tohoto listu, zde zmíníme jen drobnou část našich, zejména firemních, podporovatelů, kteří pomáhají ICOSu dlouhodobě.

Schwan Cosmetics je již od roku 2023 naším největším firemním dárcem. Tento primát si udržel i letos. COOP Jednota Kaplice je naším dalším úžasným partnerem, který pro nás

založil již v roce 2024 i nový charitativní běh COOP RUN, ale podporuje i naše další akce, či pravidelně pořádá v Ternu akci „Nákup pro dobrou věc“.

Dlouhodobě nás podporuje spolek Polévka, která pomáhá, Festival Krumlov, PORT 1560 či organizátoři MODA Fashion Day[s].

Letos nás také výrazně podpořil ČEPS a.s. a pravidelně i Nadace ČEZ a Nadace EP Group, Nadace JaT, dále i Nadace Barokního divadla, Nadace Divoké husy a Nadace Charty 77.

Z firem, které nejsou uvedeny ve zpravodaji na jiných stranách, děkujeme také za dlouhodobou podporu Projekty Sládková, s.r.o., UMSHAUS, s.r.o., KOMAT a.s. A děkujeme také Kauflandu za poskytování parkovacích míst za obchodním domem pro vozidla Osobní asistence a služby Podpora rodin.

Unikátní je také podpora Oldy Bažanta, Tomáše Procházky, Jirky Musila a Unie lidí se zkušeností se závislostí, kteří pro nás pořádají každoročně tzv. Himálajskou korunu na hoře Kletř.

za ICOS Český Krumlov Daniela Jíhová a Tomáš Zunt



SPOLU JE NÁM LÉPE: SENIOŘI NEJSOU SAMI DÍKY DOBROVOLNÍKŮM Z ICOSU

Osamělost, chybějící kontakt s lidmi a málo příležitostí k zapojení do života komunity - s tím se potýká mnoho seniorů, zejména v menších obcích. ICOS Český Krumlov se těmto problémům už řadu let věnuje a prostřednictvím svých dobrovolnických programů pomáhá seniorům zůstat aktivní a v kontaktu s ostatními lidmi. V letošním i příštím roce na tuto práci navazuje projekt **Darujeme čas druhým - pro radost v každém věku**, který již od roku 2024 podporuje Nadace EP Group.

Dobrovolníci přinášejí víc než jen pomoc

„Mnoho starších lidí nepotřebuje péči nebo asistenci, kterou též zajišťujeme, ale chybí jim společnost. Cítí se osaměle, a to má velký dopad na jejich psychiku i zdraví,“ vysvětluje Petra Tichá, koordinátorka Dobrovolnického centra. „Dobrovolníci proto seniory navštěvují doma, doprovázejí je na procházky nebo na společenské a kulturní akce, a zprostředkovávají tak kontakt, který by jim jinak chyběl.“

Senior kluby v 11 obcích jižních Čech

ICOS zároveň provozuje **Centrum pro seniory**, tedy komunitní klub s řadou aktivit - od jazykových a počítačových kurzů, přes trénink paměti až po přednášky, společné procházky a setkání „u kávy.“ Klub funguje nejen v Českém Krumlově, ale s pomocí ICOSu a řady dobrovolníků už i v dalších **deseti obcích jižních Čech**. Každoročně se pod Centrem pro seniory uskuteční kolem **400 až 450 akcí**. „Naším cílem je, aby se do aktivit mohli zapojit i ti senioři, kteří by se na akce sami nedostali - třeba kvůli věku, zdravotnímu omezení nebo nedostatku dopravního

spojení. Díky dobrovolníkům to ale zvládnou,“ vysvětluje Majda Zronková, vedoucí Centra pro seniory.

Řada dobrovolníků pomáhá i s chodem klubů pro seniory, s organizací akcí. „Někdy jde ale také „jen“ o sousedskou výpomoc. Díky pomoci sousedů tak třeba jeden z našich klubů mohla výrazně obohatit třeba i 82letá velmi vitální dáma, která má co nabídnout ostatním, bez podpory by však pro ni byly aktivity zcela nedostupné,“ usmívá se Petra Tichá z Dobrovolnického centra.



Chcete se zapojit? ICOS Český Krumlov hledá stále nové dobrovolníky. Stačí chuť pomáhat, empatie a pár hodin měsíčně. Více informací o dobrovolnických programech najdete na webu www.dobrovolnictvi.icosck.cz.

Dobrovolnické centrum funguje za podpory:



Jihočeský kraj

ČESKÝ KRUMLOV



POLEVKA

Nadace
EP Group

PODPŮRNÁ SKUPINA PRO RODIČE: PROSTOR PRO SDÍLENÍ, POROZUMĚNÍ A SÍLU

Rodičovství s sebou nese spoustu radosti, ale i okamžiky, které mohou být náročné - a pokud se dítě potýká s psychickými obtížemi, bývá tlak na rodiče o to větší. Právě proto v ICOSu vznikla bezplatná podpůrná skupina pro rodiče, jejímž cílem je nabídnout oporu tam, kde je jí nejvíce potřeba.

Skupina, která funguje v rámci **Sítě pro duševní zdraví dětí**, poskytuje bezpečné a důvěrné prostředí pro otevřené sdílení. Rodiče zde mohou mluvit o svých zkušenostech, starostech i pochybnostech s lidmi, kteří procházejí podobnou situací. Setkání nejsou jen místem pro uvolnění napětí - nabízejí také nové pohledy, praktické strategie zvládnání i inspiraci, kterou přinášejí ostatní účastníci a zkušenosti terapeutů.

Pro mnoho rodičů může být už samotný pocit, že nejsou na vše sami, obrovskou úlevou. Ve skupině najdou porozumění a přijetí bez souzení, prostor naslouchat i být vyslyšeni - a především odborné vedení, které dbá na bezpečnou atmosféru a podporu každého jednotlivce.

Účast je zcela zdarma, aby byla pomoc dostupná všem rodinám, které ji potřebují. Setkání probíhají pravidelně, přibližně jednou za tři týdny.

Pokud o návštěvě skupiny přemýšlíte, není třeba se obávat. Tým, který skupinu vede, dobře ví, že rodičovství často přináší velké výzvy, a nabízí citlivou a profesionální podporu přesně tam, kde ji můžete nejvíce ocenit.

Pro více informací kontaktujte PaedDr. Pavla Štursu, info@pavelstursa.cz, 737 178 471.

K tématu také na straně 1 a 4.

KRUMLOVSKÁ 11 PŘEKONALA REKORDY



Nejvíce běžců v historii K11

Navzdory ne úplně příznivým podmínkám s deštěm dorazila na start většina dětí i dospělých.

Dopolední **Rodinné běhy Linde** si odběhlo přes **120 dětí** ve věku 2-14 let, tradičně v několika věkových kategoriích. „*Jsem nadšený, že se účastníci nenechali odradit špatným počasím a dorazili,*“ usmívá se Magda Zronková z ICOSu, hlavní koordinátorka běhu. „*Registrace na hlavní běh byly vyprodané skoro týden před jejich uzávěrkou a na trať nakonec vyběhlo 180 dospělých, což je naprosto fantastické.*“

Letos se navíc přihlásil i **rekordní počet firemních štafet**. „*Nejrychlejší byla štafeta ČEVAKu, ale všech 11 firemních týmů přispělo nejen skvělým sportovním výkonem, ale také vyšším dobročinným startovním, za což jim patří velký dík,*“ dodává Tomáš Zunt, ředitel ICOS Český Krumlov. Kromě ČEVAKu postavili firemní štafety i Schwan Cosmetics ČR, město Český Krumlov, MY FIT Český Krumlov, Linde Pohony, Regionální muzeum v Českém Krumlově a ICOS Český Krumlov.

Výtěžek z akce pomůže zajistit 320 hodin asistence

Cílem akce je podpořit službu Osobní asistence pro seniory a lidi s postižením, kterou již od roku 2008 provozuje ICOS Český Krumlov. „*Letošní ročník Krumlovské jedenáctky pro nás znamenal obrovskou radost a vděčnost,*“ neskrývá dojetí Tomáš Zunt. „*Každý dar se promění v konkrétní pomoc - v hodiny osobní asistence pro děti s postižením či seniory. Letošní výtěžek zajistí více než 320 hodin péče, což je naprosto skvělé.*“

Na výtěžku se podíleli nejen běžci a jejich dary, ale také řada firem a dalších partnerů. Těch se letos zapojilo přes 40. Některé přispěly finančně, jiné věcnými dary, další například bezplatným zapůjčením vybavení. Velké poděkování patří také **Nadaci Divoké husy**, která do výše 60 000 Kč zdvojnásobila výtěžek z akce.

„*Myslím, že Krumlovská 11 se za sedm let stala pevnou součástí života v Krumlově - spojuje sportovce, rodiny, firmy i dobrovolníky v jednom cíli: běžet pro druhé,*“ pochvaluje si Tomáš Zunt.

Dobrá nálada i zábava pro celou rodinu

Akce byla tradičně doplněna doprovodným programem pro děti i dospělé. K vidění byla například ukázka fekálního



vozu společnosti ČEVAK, děti se mohly povozit na koních ze stáje Pohoda a mnozí běžci zakončili svůj den u vynikající svatomartinské husy v Pivnici Na Hrázi. A v neposlední řadě nechyběla po hlavním běhu ani tradiční a víceméně dobrovolná koupel v hornobránském rybníku. Do této radovánky se zapojilo 85 % běžců.

„*Krumlovská 11 není jen o běhání - je o společném zážitku, o setkání lidí, kteří chtějí dělat něco dobrého,*“ doplňuje Tereza Valachová, moderátorka běhu. „*Atmosféra je tu neuvěřitelná - běžíte, zmoknete, uspíníte se od bahna, zasmějete se a víte, že to celé má smysl.*“

Děkujeme všem partnerům a lidem, kteří se na letošní K11 podíleli

Akce by se nemohla uskutečnit bez běžců 😊, bez obrovské dobrovolnické podpory a bez podpory řady místních firem. Všem moc děkujeme. Kromě ICOSu se na přípravě akce podílí PRO-SPORT Český Krumlov a lidé, kteří stáli již u vzniku Krumlovské 11 - zejména Martin Hák s rodinou, Jakub Průcha, Radim Rouče, Miroslav Škrabal, Martin Tomka. Hlavními partnery akce a běhu na 11 km byly tradičně firmy Schwan Cosmetics a Fronius. Hlavním partnerem štafet COOP Jednota Kaplice a rodinného běhu Linde Pohony. Děkujeme.

Pokračování na straně 8



KRUMLOVSKÁ 11 PŘEKONALA REKORDY

Dokončení ze strany 1 a 7

Hudební doprovod obstaralo Hitrádio Faktor. Zdravotnickou službu zajistily dvě dobrovolnice z Oblastního spolku Českého červeného kříže, Anna Tomanová a Eugenie Klufová. Děkujeme městyši Přídolí, starostovi Vítězslavu Jílkovi a sboru dobrovolných hasičů z Přídolí za zajištění občerstvovací stanice v polovině trasy hlavního běhu. Za trasování den před akcí děkujeme týmu Hákových, Josefu Ignáci Frantovi, Bernardu Janu Matrtajovi, Kubovi Průchovi, Jiřímu Lisičanovi, Bedřichu Navrátilovi, Květě Škrabalové a Majdě Zronkové. Kolegyním z ICOSu Daniele Jíchové, Květě Škrabalové, Petře Tiché a zejména Majdě Zronkové pak děkujeme za přípravu a koordinaci celé akce. Tereze Valachové a Martinu Hákovi za moderování K11. Poděkování patří také všem dalším, kteří se podíleli na letošním ročníku, zejména Pivnici Na Hrázi, Stáji Pohoda a ČEVAKU za ukázkou kanalizačního vozu. Za skvělé fotografie děkujeme Milanu Binderovi, Anně Jíchové, Dominiku Novosadovi a Luboru

Mrázkovi, Janu Vozábalovi pak za sv. Martina. A moc děkujeme také všem dobrovolníkům, ty uvádíme v poděkování na straně 3 tohoto zpravodaje. A samozřejmě děkujeme také všem firmám, které letos K11 podpořily.

Výsledky i fotografie z běhu na www.krumlovska11.cz.



Hlavní partneři



Rodinný běh LINDE



Nebuď jinde, poběž s Linde!

Štafety COOP



Mediální partneři



barbar!



Další partneři



Hlavní organizátor

Akce se konala pod záštitou města Český Krumlov a za spolupráce s městysem Přídolí



Vydání této neprodejně tiskoviny je spolufinancováno z prostředků MPSV ČR, Jihočeského kraje a Evropského sociálního fondu.

Názory a informace v tomto letáku nevyjadřují oficiální stanoviska poskytovatelů dotací. Nepodepsané příspěvky jsou redakční.

V prosinci 2025 vydala obecně prospěšná společnost ICOS Český Krumlov, 5. května 251, Plešivec, 381 01 Český Krumlov, IČO 70815089, tel./fax 380 712 202, e-mail: info@icosck.cz, web: icosck.cz

Redakce: Květa Škrabalová, Tomáš Zunt, ICOS, info@icosck.cz

Grafická úprava, tisk: Tiskárna Vyšehrad, s.r.o., Český Krumlov; distribuce: Česká pošta, s. p.; náklad: 6.200 ks



Jihočeský kraj, Český Krumlov