

3-4 2023

ICOS

ZPRAVODAJ



Vydává obecně prospěšná společnost ICOS Český Krumlov

KRUMLOVSKÁ 11 PŘINESLA REKORDNÍ ÚČAST I VÝTĚŽEK



V neděli 12. listopadu 2023 proběhl již 5. oficiální ročník dobročinného běžeckého klání KRUMLOVSKÁ 11. Dopoledního Rodinného běhu Linde se zúčastnila stovka dětí a mnoho jejich blízkých, hlavní běh pak absolvovalo 149 běžců.

Dobročinný běh Krumlovskou 11 pořádá ICOS Český Krumlov za podpory množství partnerů z řad místních firem a dobrovolníků již od roku 2018. Veškerý výtěžek z akce jde ve prospěch Osobní asistence, tedy seniorů, dětí i dospělých se zdravotním postižením, kteří potřebují asistenční pomoc.

Pokračování na straně 9 a 10



LETOS VĚNOVALI DOBROVOLNÍCI TÉMĚŘ 4000 HODIN DRUHÝM

O úžasné a nedocenitelné pomoci dobrovolníků na stránkách tohoto zpravodaje referujeme pravidelně. Jsme nadšeni, že pod Dobrovolnickým centrem, které funguje pod ICOS Český Krumlov jich pravidelně pomáhá čím dál více.

Dobrovolníci s námi pomáhají stovkám seniorů, dětem i lidem s postižením. Jen za posledních pět let se zapojilo do našich dobrovolnických programů 355 dobrovolníků. Někteří pomáhají celoročně, jiní na vybraných akcích. Všichni ale přinášejí do života druhých spoustu radosti.

Pokračování na straně 8



DAROVAT NA KONKRÉTNÍ DOBROU VĚC JDE JEDNODUŠE



darujme.cz/icos

ICOS

Z obsahu:

- Rozhovor s dobrovolnicí Hankou Kocourkovou str. 3
- Bezplatná poradna mezi paragrafy rozšiřuje provozní hodiny str. 5
- Změna v Rodinném centru Krumlík str. 6
- Podpora rodin a dětí navyšuje kapacity str. 7

Úvodem...

Vážení čtenáři,

žijeme v době, která je méně jistá, než jsme si v posledních desetiletích navykli. Pandemii vystřídal nedaleké válečné konflikty, na klidu mnohým nepřidává ani poněkud neutěšená ekonomická situace. Zároveň, jako prakticky všude v tzv. západním světě, stárne populace, stále více seniorů tedy potřebuje podporu druhých. O to více mne těší a naplňuje nadějí štedrost a ochota lidí pomáhat druhým. A vzhledem k tomu, že jako ICOS Český Krumlov zajišťujeme nejrůznější potřebné služby pro seniory, děti s postižením či rodiny v tíživých životních situacích, se s takovými lidmi setkáváme každý den.

Naše služby bychom nemohli zajišťovat a rozvíjet bez podpory dárců, bez zapojení mnoha dobrovolníků, bez příspěví řady firem. A všech postupně přibývá. Jen za letošní rok na naše služby přispěly více než tři desítky lidí opakovanými finančními dary, dalších téměř 50 lidí přispělo darem jednorázově, nepočítaně dalších pak ICOS a jeho služby podpořili i jinak. V roce 2023 podpořilo ICOS také přes 40 firem, zejména místních. Některé finančně, jiné materiálně. Hodnota této pomoci letos dosáhla téměř milionu Kč. A to zdaleka není vše.

Na pomoci druhým se s ICOSem letos podílelo na dvě stě dobrovolníků, skoro 70 z nich pak pomáhalo pravidelně. Jejich pomoc



je k nezaplacení. A na peníze se přepočítat zcela přesně nedá. I když. Vzhledem k počtu hodin, které věnovali druhým v roce 2023, by se jen při minimální mzdě jednalo o výplatu výrazně přesahující 0,5 milionu Kč. Při přepočtu na průměrnou mzdu v Jihočeském kraji bychom se bavili o ještě neuvěřitelnějším čísle přesahujícím 1,3 milionu korun. Naši dobrovolníci jsou pro nás nesmírně inspirativní. Že jsou zcela výjimeční, si ale všimají i jinde. Dne 4. prosince získala naše dobrovolnice Hanka Kocourková cenu Křesadlo, cenu pro nejlepší dobrovolníky v Jihočeském kraji. S Hankou shodou okolností přinášíme rozhovor na vedlejší straně (rozhovor vznikl ještě před oceněním). Další naše dlouholetá dobrovolnice Helena Matějčková byla mezi nominovanými na tuto cenu. A například Františka Kuncová, která s námi spolupracuje jako dobrovolnice již

přes 13 let a vede seniorské centrum, obdržela letos v létě ocenění „Žena Českokrumlovska“. Všem moc gratulujeme!

Děkuji všem kolegyním, kolegům, dobrovolníkům, partnerům za jejich práci a spolupráci v roce 2023. Těším se na její pokračování.

A vám všem přeji do nového roku co nejvíce radosti.

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



schwan cosmetics

Děkujeme za výraznou celoroční podporu našich služeb.



Děkujeme za uspořádání akce „Nákup pro dobrou věc“ ve prospěch ICOS.



Moc děkujeme za poskytnutí parkovacích míst za obchodním domem pro vozidla. Osobní asistence a služby Podpora rodin.

POMOC DRUHÝM PŘINÁŠÍ POMOC A ŠTĚSTÍ I MNĚ!

Rozhovor s Hankou Kocourkovou, jednou z obdivuhodných a inspirativních dobrovolnic, která dlouhodobě působí (i) v Dobrovolnickém centru při ICOS Český Krumlov.

Hanko, jak dlouho se věnuješ dobrovolnictví a co tě k němu přivedlo?

Těžko spočítat dobu mého dobrovolničení. Jako zaregistrovaný dobrovolník jsem začala v roce 2011, nejdříve u budějovické ADRY, poté v Dobrovolnickém centru ICOS. Ale tomu předcházela moje určitá (nebo určená?) cesta.

Syn mé nejlepší kamarádky měl problémy. Přišel o práci a po neustálých neúspěšných pokusech najít si novou přicházel o jednu naději za druhou. Psychicky se dostal až do stavu bez naděje a nebylo cesty ven. A v té době mi přišlo od Asociace turistických oddílů mládeže, kde jsem působila jako vedoucí oddílu, žádost ADRY o dobrovolníky. A to mi nahrálo. Co jiného by mladému muži mohlo pomoci než pocit, že ho někdo potřebuje, má ho rád a těší se na něj. A tak jsme rok spolu dojížděli do budějovické Empatie. Po roce přišly zdravotní problémy a já musela svou činnost u ADRY ukončit. Vydržela jsem to půl roku. A začala jsem dojíždět do Domova pro seniory se záměrem povídat si s lidmi a pak napsat jejich příběhy. Jenže „Zaháčkovala“ jsem se tam a knihu nenapsala, protože mi nezbyvá čas.

Jakým dobrovolnickým aktivitám se věnuješ?

Jednou týdně jezdím do Domova pro seniory, kde klientům čtu a povídám si s nimi. Každých 14 dní jezdím do Krumlova do Domu s pečovatelskou službou. Vzhledem k mé bývalé celoživotní profesní i zájmové práci s dětmi jsem také spojila obě generace při mezigeneračním setkávání. A protože možností kolem nás je mnoho, stačí jen chodit s očima a srdcem otevřeným, objevily se na mé cestě další možnosti, dnes už hlavně díky ICOSu. A tak působím i v klubu seniorů v Holubově a Vrábči. Mohu jen říct, že mě to velice baví!

Jaké jsou tvé největší radosti a výzvy při dobrovolničení?

Výzva je něco, co mě osloví, a já vím, že pro mé srdce je to to správné. Radost je vidět šťastné tváře dětí i seniorů. Štěstí jsou otázky lidí: „Kdy zase přijдете? My se na vás těšíme“. Uspokojení je i vidět a slyšet, jak se lidé sejdou v klubech pro seniory a



povídají si. A bylo by toho ještě mnoho. Pomoc druhým přináší největší pomoc a štěstí mně!

Jsi spokojena se spoluprací s Dobrovolnickým centrem a ICOSem?

Velice spokojena, nemám žádný problém, naopak. Vždy pomohou a poradí a stále mi dávají najevo, jak si mě váží.

Co bys chtěla říct lidem, kteří uvažují o dobrovolnictví?

Pokud má kdokoliv chuť někde pomáhat, stačí se spojit buď se samotnou organizací, nebo se přímo domluvit s dobrovolnickými centry v blízkosti.

Moc děkujeme za rozhovor i za spolupráci. Tomáš Zunt, ICOS

Pozn. red.: Hanka také pomáhá na dalších akcích, jako třeba dobročinná akce Polévka, která pomáhá, či Krumlovská 11.

DARUJÍ ČAS DRUHÝM. ALE BEZ VÁS TO NEJDE!

Dobrovolníci pomáhají zdarma, bez nároku na odměnu. Dobrovolnictví šetří obrovské peníze, přináší nedocenitelnou pomoc, zejména ale dobrovolníci přinášejí do životů lidí kolem nás mnoho radosti. Přesto to ICOS Český Krumlov a jeho Dobrovolnické centrum stojí několik set tisíc ročně. Více informací najdete na webu níže, kde také úžasnou činnost dobrovolníků můžete prostřednictvím adventní výzvy podpořit www.darujme.cz/adventnivyvza.



**Dobrovolnické
centrum**

Dobrovolnické centrum podporují MV ČR, Jihočeský kraj, města Český Krumlov a Kaplice. Bez řady dárců by se ale chod dobrovolnických programů neobešel.



KRABICE OD SRDCE PO OSAMĚLÉ SENIORY

Každý si zaslouží dárek pod stromečkem. Bohužel stále více seniorů se ho nedočká. A tak již třetím rokem pod taktovku Lucky Stupkové a Hanky Šustrové obdarováváme osamělé seniory. Letos poputuje 123 dárků od Lipenska přes Křemežsko a Českokrumlovsko po Kaplicko. Do krabic dárky přispělo 93 osob a 16 spolků a skupin více lidí.

Celkově tak přispělo odhadem přes 280 osob, a to:

Monika Antošová, Martina Bártová, Kristýna Baštová, Věra Baštová, Jana Bejdáková, Marie Bělecká, Petra Bendová, Marie Beranová, Alice Berounská, Danuše Beterová, Stanislava Bittnerová, Markéta Boušková, Hana Brčáková, Zdeněk Bohoněk, Markéta Cirhanová, Jitka Čížková, Robert Dítko, Petra Jančová, Ingrid Jílková s rodinou, Kateřina Faměrová s rodinou, Dana Franková, Růžena Foltýnová, Anna Fránová, Pavlína Froňková, Andrea Haines, Klára Hamplová, Pavlína Haršová, Monika Helcová, Eva Hodboďová, Anna Holasová, Lucie Houdková, Jana Jedličková, Miroslav Lavička, Božena Košnerová, Jana Kašparová Honsová, Drahoslava Kleinová, Ivana Karageorgieva, Ivana Karegeorgieva ml., Hana Kocourková, Barbora Kotková, Jaroslava Knížková, Františka Kuncová, Růžena Koubová, Jana Křížová, František Kříž, Pavla Kubická, Jitka Machová, Jana Malíková, Michaela Matějčková, Michaela Míglová, Veronika Mitregová, Jitka Muková, Veronika Musilová, Veronika Moravčíková, Brigita Mrázová, Alena Nováková s rodinou, Hana Němcová, Markéta Němečková, Jiřina Palečková, Zdeňka Pavlová, Marcela Personová, Ludmila Petrášová, Hana Petričáková, Pavla Popelková, Jana Račáková, Kateřina Rosinová, Jiřina Slípková, Dagmar Sloupenská, Ondřej Sloupenský, Michaela Steinbauerová, Žaneta Staňková, Růžena Struháčková, Anna Střelcová, Kateřina Střelcová, Irena Stupková, Lucie Stupková, Daniel Stupka, Tomáš Šíma, Monika Šimečková, Marie Šmídová, Jana Špuláková, Karel Špulák, Helena Štěpánková, Miroslava Štětinová, Růžena Štíchová, Stanislava Štíchová, Petra Štiková, Bára Šustrová, Hana Šustrová, Jana Vysušilová, Lenka Walterová.

Za skupiny a organizace: Veronika Růžičková, Gabriela Boušková a 1. ročník, Lenka Rosková a 2. ročník Waldorfského lycea České Budějovice, Knihovna v Českém Krumlově (vč. dětí z tvoření), Spolek Koumák, Silva Haršová a 4. A, Lucie Kučerová a 4. B ZŠ Za Nádražím, Jitka Novotná a 9. A ZŠ Plešivec, Anna Matusziewská a Krumlovská Neškola a vzdělávací centrum Alfa, obyvatelé obce Přísečná, tým RC Krumlík, Tomáš Procházka a 7. třída ZŠ Loučovice, Jan Řepa a firma NaturaMed, Eva Pražmová a Městský úřad Český Krumlov, ordinace MUDr. Ireny Kubalové, Monika Vobrová a hotel U Matěje Černice, manželé Koptovi a tým firmy Komat.

Moc všem děkujeme!

Lucie Stupková a za ICOS Hana Šustrová



POLÉVKA, KTERÁ POMÁHÁ SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA TRADIČNÍ DOBROČINNOU AKCI

V pondělí 26.2.2024 Náměstí Svornosti opět zalije vůně českých i exotických polévek. Bohatou nabídku pro vás připraví místní restaurace, kavárny i dobrovolní kuchaři.

Výtěžek z akce je určen na podporu Dobrovolnického centra. Dobrovolníci každoročně věnují stovky hodin svého volného času pomoci druhým. Dochází do domova pro seniory, nemocnice, pomáhají lidem se zdravotním postižením, připravují akce pro seniory, věnují se dětem z neúplných či nefunkčních rodin. Nebo třeba pomáhají s organizací oblíbených krumlovských akcí jako je Pohádkový les na Dubíku nebo Krumlovská 11. V únoru půjde v Krumlově již o IV. ročník, minulé ročníky „Polévek“ přinesly úžasný výtěžek 167 tisíc Kč. Polévky budou k dispozici od 10 do 16 hodin, nebo do vyprodání zásob.

Přijďte si zahřát tělo i duši a podpořit dobrou věc. Těšíme se na vás!

Květa Škrabalová za ICOS Český Krumlov



BEZPLATNÁ PORADNA ROZŠIŘUJE OTEVÍRACÍ HODINY V ČESKÉM KRUMLOVĚ



Bezplatná poradna mezi paragrafy

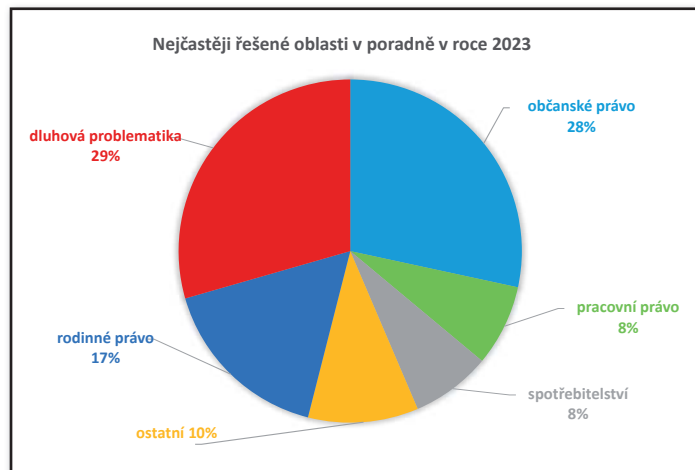
Na Bezplatnou poradnu mezi paragrafy se letos obrátilo již více než 700 lidí. Naši pracovníci, tedy jak sociální pracovníci, tak právníci, vedli s klienty do poloviny prosince již téměř 1100 schůzek či konzultací.

Nejvíce lidí chodí dlouhodobě na pobočku v Českém Krumlově, proto od ledna rozšiřujeme otevírací dobu. Již několik let máme otevřeno 5 dní v týdnu. Středu prodlužujeme do 17 hodin, protože o středu v pozdějších odpoledních hodinách byl při objednávání největší zájem, čtvrtek pak prodlužujeme do 16 hodin.

Mezi nejčastěji řešené oblasti patří dlouhodobě dluhová problematika. „Největším problémem je, že část lidí své dluhy neřeší ihned, na odbornou pomoc se obrací až v situaci, kdy problémy přerostou únosnou míru. Pak bývá ale řešení složitější,“ apeluje Tereza Valachová, vedoucí poradny, aby lidé řešili své problémy včas. A dodává, že tento apel se netýká jen problémů s dluhy, ale i ostatních oblastí, které v poradně pracovníci řeší.

V případech dluhů se setkávají pracovníci poradny se situacemi, kdy i lidé, kteří neměli problém se splácením, například vážně onemocněli, přišli o zaměstnání - a tím, že svou situaci neřešili včas, dostali se leckdy do zbytečných a velmi těžko řešitelných situací.

„Poslední dobou nám také přibývají případy telefonátů, kdy se podvodníci snaží dostat k bankovním, osobním údajům lidí, a bohužel se jim to někdy i podaří,“ upozorňuje Tereza Valachová na otřesné případy, které postihují zejména (ale nejen) seniory, kteří tak mohou přijít i o své letité úspory.



Pozn. ke grafu: Dluhová problematika zahrnuje například i osobní bankrot, kdy má Poradna akreditaci ministerstva spravedlnosti k podávání návrhů na soud za klienty. Občanské právo zahrnuje například oblasti nájemních vztahů, bydlení, sousedských sporů. Oblast spotřebitelství zahrnuje například reklamace, odstoupení od nevýhodné smlouvy. Ostatní oblasti zahrnují zejména problematiku sociálního systému, dávek, správního práva.

PROVOZNÍ HODINY BEZPLATNÉ PORADNY MEZI PARAGRAFY

Český Krumlov, 5. května 251, Plešivec

pondělí: 8.00 - 12.30 a 13.00 - 17.00, úterý: 8.00 - 12.30 a 13.00 - 16.00

středa: 8.00 - 12.30 pro neobjednané a 13.00 - 17.00, čtvrtek: 8.00 - 12.30 a 13.00 - 16.00, pátek: 8.00 - 13.00

Kaplice, Náměstí 70 (budova MěÚ, radnice, 1. patro, č. dv. 230)

středa: 8.00 - 12.30 a 13.00 - 16.30, čtvrtek: 8.00 - 12.30 pro neobjednané a 13.00 - 16.30

Trhové Sviny, Žižkovo náměstí 40, (budova MěÚ) a Nové Hradky, Hradební 244 (komunitní centrum)

pondělí: 8.00 - 12.30 a 13.00 - 16.30, středa: 8.00 - 12.30 pro neobjednané a 13.00 - 16.30

(v Trhových Svinech je poradna otevřena vždy kromě 3. středy a 3. pondělí v měsíci, kdy funguje poradna v Nových Hradech)

Sociální a právní poradenství zejména v následujících životních situacích:

problémy s dluhy, bydlení, problémy v rodině, v práci, v oblastech spotřebitelského práva, správního práva, sociálního systému,...

Doporučujeme se dopředu objednat.

tel.: **774 110 124**, e-mail: pravni.poradenstvi@krumlov.cz

www.poradna.krumlov.cz

zde je k dispozici i webová anonymní poradna

Poradna funguje jako sociální služba za podpory zejména MPSV ČR, Jihočeského kraje, měst Český Krumlov a Kaplice a v oblasti spotřebitelství za podpory MPO ČR.



NOVÁ TVÁŘ VE VEDENÍ RODINNÉHO CENTRA KRUMLÍK

Rozhovor s Květou Škrabalovou, dosavadní vedoucí RC Krumlík a její nástupkyní Lucií Bidelnicovou



Rodinné centrum
Krumlík

Po Krumlově už se nějakou dobu šušká, že v Krumlíku nastane velká změna. Je to pravda?

Květa: Krumlov je v tomhle úžasný (úsměv). Je to pravda. Když jsem do Krumlíku nastupovala, řekla jsem svým nadřízeným, ať se mnou počítají maximálně na dva roky. Takže po deseti letech (smích) jsem došla k závěru, že přišel čas se posunout dále. Pro mě i pro Krumlík 😊. V ICOSu ale zůstávám. Jen se budu věnovat preventivním programům pro děti ve školách a v Krumlíku uvolním místo někomu s novou energií a nápady.

A tím se dostáváme k tobě, Lucko. Váhala jsi nad přijetím pozice nové vedoucí?

Lucka: Absolutně ne. Pracovala jsem v Krumlíku už před mateřskou, věděla jsem, do čeho jdu. Víím, že to pro mě bude velká výzva, protože to není jednoduchá práce, ale moc se na ni těším

Jaké jsou největší rozdíly mezi Krumlíkem a podobnými zařízeními v okolí?

Květa: Díky tomu, že je Krumlík součástí ICOSu, je nabídka našich programů opravdu pestrá. Spousta našich aktivit je vzájemně provázaná, takže když rodiče řeší nějaký problém nebo potřebují pomoci, jsme schopni jim rychle zprostředkovat pomoc nebo poradenství, které zrovna potřebují. Zároveň tím, jak na sebe naše programy navazují, často trávíme čas s dětmi téměř od jejich narození až po střední školu. Máme tu děti, jejichž maminky navštěvovaly naše kurzy ještě jako těhotné, pak začaly chodit na cvičení pro miminka, v roce děti nastoupily do dětské skupiny, ve čtyřech letech na první tábor a teď už nám dělají peer dobrovolníky na programech. Pro nás jsou jako členové rodiny.

Lucka: Pro mě je Krumlík výjimečný svojí atmosférou. V rodinném centru a celém ICOSu panuje pohoda a legrace, rodiče i děti jsou tady spokojení. Je to prostě láska.

Lucko, jaké jsou tvoje plány pro budoucnost Krumlíku?

Lucka: Chtěla bych pokračovat v práci, kterou Květa odvedla, a dále rozvíjet a zdokonalovat programy, které nabízíme. Na začátku příštího roku máme v plánu rozšířit naše prostory a s tím i nabídku kroužků a aktivit pro rodiče i děti. Chystáme hlavně dopolední programy pro rodiče na mateřské a rodičovské dovolené.

Máte nějakou oblíbenou vzpomínku na práci v Krumlíku?

Lucka: Těch je spousta. Často vzpomínáme na hlášky dětí, které Krumlíkem prošly. Ale když mám uvést jednu konkrétní historku, hned se mi vybaví můj první tábor. Sjížděli jsme s dětmi Vltavu na raftech, byla jsem na lodi s partou pubertáček.



Koupali jsme se v místě, kde je větší hloubka, a naskakovali do raftu rovnou z řeky. No, a mně se při výskoku shrnul horní díl plavek až k pupíku. Výrazy chlapců mě baví dodnes.

Květa: To je i moje oblíbená vzpomínka! (smích) Nutno ale říct, že se Lucka poučila a od té doby na táborech nosí plavky s ramínky.

Květo, co bys Luce v její nové funkci přála?

Květa: Aby ji to bavilo tak, jako to bavilo mě. A zároveň, aby se nebála přicházet se změnami a posunula Krumlík zase někam dál. Těším se, až to budu pozorovat 😊.

Děkujeme za rozhovor, Hana Šustrová, ICOS



Rodinné centrum Krumlík

Urbinská 184, Český Krumlov

Bc. Lucie Bidelnicová, nastupující vedoucí RC

tel: **731 731 808**

krumlik@krumlov.cz, bidelnicova@latran.cz

krumlik.krumlov.cz, FB RC Krumlík

provozovatel: ICOS Český Krumlov, o.p.s.

SLUŽBA PODPORA RODIN A DĚTÍ NAVYŠUJE KAPACITY

V příhraničních regionech Českokrumlovsko a Kaplicko před lety prakticky zcela chyběly služby na podporu rodin v obtížných životních situacích. Přitom se tyto regiony dle statistik a údajů vymykají z průměru v počtu rozvádějících se rodin či dětí v péči oddělení sociálně-právní ochrany. I proto jsme již roku 2014 v ICOSu založili službu „Podpora rodin a dětí“, jejímž mottem je Pomáháme rodinám zůstat spolu.

Služba Podpora rodin a dětí pomáhá rodinám, které se ocitly v náročných životních situacích. Obrací se na nás čím dál více rodin ze všech možných sociálních vrstev. „V posledních letech jsme naše kapacity průběžně navyšovali, mohli jsme tak pomáhat ročně kolem dvou stovkám rodin. I to ale bylo málo. Zájem o naše služby převyšoval naše možnosti. Některé rodiny měly dlouhé čekací lhůty,“ vysvětluje důvody k rozšíření těchto služeb Ingrid Jílková, výkonná ředitelka sociálních služeb ICOS. Kromě zvyšování počtu sociálních pracovníků, navyšujeme také počty terapeutů, mediátorů nebo úvazek psychologa.

„Základní provoz služby Podpora rodin a dětí je dlouhodobě podporován státem, městem Český Krumlov i Kaplice, částečně i z evropských fondů, ale tato podpora zdaleka nestačí rozvoj služby,“ vysvětluje Tomáš Zunt, ředitel ICOS, a dodává: „Díky podpo-



Autor: David Ch. Lichtag, zdroj: MMR

ře Jihočeského kraje, několika nadací a dalších dárců se nám však již nyní podařilo opět navýšit naše kapacity. Pomoc se tak dostane k dalším desítkám rodin.“

Z důvodu navyšování kapacit mění služba Podpora rodin své zázemí. Počátkem roku se sídlo služby přestěhuje z Urbinské 184 do větších prostor v Urbinské 187. Poradenské místnosti jsou i v sídle ICOS na ul. 5. května 251 v Českém Krumlově.

Komplexní podpora rodin v tíživé životní situaci

- odborná poradenská pomoc (rodinné, psychologické poradenství vč. terapie)
- mediace (řešení sporů za podpory nestranného odborníka)
- asistované kontakty
- přímá práce v rodinách
- a další podpůrné aktivity



Podpora rodin

Podpora rodin a dětí

Urbinská 184, Český Krumlov

POZOR: počátkem roku 2024

se přestěhuje zázemí služby na Urbinskou 187

Mgr. Petra Štiková, vedoucí služby

tel.: **774 440 422**, e-mail: podporarodin@krumlov.cz

www.podporarodin.krumlov.cz

PODPŮRNÁ TERAPEUTICKÁ SKUPINA pro dívky 14 - 16 let

Skupina nabízí **bezpečné a důvěrné prostředí**, ve kterém bude možné za podpory terapeutek i ostatních členů skupiny **otevřít, sdílet a zpracovávat své příběhy a témata**.

Můžeme se věnovat například obtížným životním situacím, nízkému sebevědomí a nezdravému vztahu k sobě či svému tělu. Pocitům úzkosti, méněcennosti, prázdnoty, neporozumění.

Skupina je bezplatná a bude se scházet 1x za 14 dní **od února do června 2024**. Vždy ve čtvrtek od 16 do 18 hod. Skupi-

nu povedou vždy dvě terapeutky z tříčlenného týmu: Bc. a Mgr. Tereza Sedláková, Mgr. Marcela Nerudová, Mgr. Ingrid Jílková.

Více informací, přihlašování a dotazy:

Před vstupem do skupiny probíhá vstupní konzultace, během které se vzájemně blíže poznáme a zároveň zjistíme vaše očekávání od skupiny. Rády zodpovíme vaše případné dotazy na emailu: jilkova@latran.cz, či telefonicky na: **774 137 676**. Více info na www.icos.krumlov.cz v sekci Podpora rodin, terapeutická skupina.

Službu Podpora rodin a dětí podporuje MPSV ČR, Jihočeský kraj, město Český Krumlov a Kaplice, Nadace J&T, Nadace ČEPS, Nadace ČEZ, Schwan Cosmetics a další dárci. Část odborných poradenských služeb je také financována z evropských fondů.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Jihočeský kraj

ČESKÝ KRUMLOV



NADACE J&T

čeps

NADACE ČEZ

Schwan cosmetics

LETOS VĚNOVALI DOBROVOLNÍCI TÉMĚŘ 4000 HODIN DRUHÝM



V roce 2023 pomáhalo pod Dobrovolnickým centrem ICOS Český Krumlov téměř 70 dlouhodobých dobrovolníků, tedy těch, kteří pomáhají pravidelně, například 1x týdně. Loni jich bylo 58. Přes 150 dobrovolníků pak vypomáhalo jednorázově, například na dobročinných akcích nebo při výletech pro klienty domova pro seniory. Jde o zatím největší počet za dobu 14 let existence našeho Dobrovolnického centra. Před všemi těmito lidmi smekáme a děkujeme.

V programu Kamarád v životě pomáhali dětem:

Bauerová Justýna, Marešová Kateřina, Marková Edita, Matějčková Helena, Matoušková Anna, Maurerová Leontýna, Procházka Tomáš, Prokešová Nikola, Thonová Miroslava.

V programech v domovech pro seniory, nemocnici, u klientů Osobní asistence: V Domově důchodců Horní Planá působili: Činátl Miloslav, Hrubá Pavla, Kliková Hana, Zemková Jiřina. V Domově pro seniory Kaplice: Blažková Lenka, Čurdová Anežka, Homolka Tomáš, Hudečková Agáta, Hudečková Judita, Kalinová Eva, Karasová Petra, Kocourková Hana, Kusová Eva, Kýbusová Jana, Prokešová Nikola, Rybová Milena, Svobodová Miroslava, Schinková Lucie, Špičáková Magdaléna. V česko-krumlovské Nemocnici a v programu, který je doplňkem k Osobní asistenci: Čejková Marie, Hrubešová Šárka, Matějčková Helena, Maurerová Leontýna, Selucká Ivana, Studená Hana, Studený Zdeněk, Talíř Jan, Vaindlová Anežka.

V Rodinném centru Krumlík: Bártová Martina, Bidelníková Lucie, Bittnerová Stanislava, Klementová Ivana, Roučová Vendula, Stupková Lucie, Štiková Petra, Štika Jiří, Thonová Miroslava, Tylová Hana, Velková Radka, Veselá Eva, Zronková Magdaléna.

V Centru pro seniory: Eiblová Marie, Hanáková Jarmila, Fousková Jindřiška, Kitzlerová Ludmila, Kroneislová Hana, Kuncová Františka, Rezková Alena, Skalická Marcela, Stifterová Bohuslava, Vondrovicová Dagmar, Vorlová Jana, Zunt Vladimír. V rámci tohoto programu děkujeme letošním lektorům: Bažant Oldřich, Laštovková Adéla, Příbylová Dana, Šedivá Anna a její lektoři v Jazykovce ALFA, Štichová Jana, Šustrová Bára. Zvláštní poděkování patří Františce Kuncové za skvělé vedení Centra pro seniory a Hance Kocourkové za vedení mezigeneračního projektu.

Na táborech RC Krumlík: Augustin Miroslav, Bártová Martina, Bittnerová Stanislava, Němečková Jana, Štika Jiří, Štiková Petra, Kováčová Tereza, Valachová Eva.

Na dobročinné akci Polévka, která pomáhá: Bártová Martina, Bohdalová Monika, Dufková Aneta, Franková Jana, Hazuka Marek, Hájek Ondřej, Kneislová Markéta, Kocourková Hana, Koktová Lucie, Němečková Ema, Němečková Jana, Pechová Bára, Perzl Karel, Pokorná Dana, Stará Alena, Štěpánková Helena, Štiková Petra, Vaněček Jaroslav, Vejvoda Ondřej, Vobrová Monika.

Na dobročinné akci Himalájská koruna na hoře Klet: Bažant Olda, Chmelařová Petra, Procházka Tomáš, Suchlová Natálie, Šustrová Bára.

Výlety s klienty Domova důchodců a mezigenerační setkání: Bohdalová Monika, Čejková Marie, Franková Jana, Kneislová Markéta, Nejedlý Jiří - v rámci firemního dobrovolnictví z ČSOB, Stupková Lucie, Zemková Jiřina, 15 dětí a paní učitelka Lucie Kučerová ze 5.B ZŠ Za Nádražím v Č. Krumlově, Hana Kocourková.

ICOSí slavnost pro rodiny s dětmi: Bártová Martina, Čadová Hana, Dušková Natálka, Dušková Petra, Chrobák Josef, Klacková Kamila, Křištofová Bára, Křištofová Věra, Lískovcová Káťa, Prokešová Nikola, Roučová Bětka, Roučová Vendula, Suchlová Natálie, Štiková Petra, Teplý Zdeněk a 11 dobrovolníků z Psychiatrické léčebny Červený Dvůr. Dále za výpomoc s organizací děkujeme Jednotce dobrovolných hasičů ČK, Policii ČR, Oblastnímu spolku Českého červeného kříže, Tomáši Šulkovi, MC Míša a Jazykovce ALFA, svalovcům Ivanu Růžičkovi, Miroslavu Škrabalovi, Lukáši Vagaiovi a Aleši Handlovi z 12AM klubu, zaměstnancům společnosti E.ON.

Pohádkový les: Franková Jana, Hlavenková Renata, Kamenská Adéla, Kašková Tereza, Klement Maty, Klementová Bětka, Klementová Michaela, Meisetschlägerová Dana, Roučová Bětka, Roučová Vendula, Valachová Líba, Valachová Tereza.

Na Krumlovské 11: Antošová Monika, Bažant Olda se 4 dobrovolníky z Psychiatrické léčebny Červený Dvůr, Bittnerová Ellen, Bittnerová Slávka, Bohdalová Monika, Opelková Dana, Franková Jana, Hlavenková Renata, Kneislová Markéta, Matějček Lukáš, Matějčková Michaela, Němec Tomáš - v rámci firemního dobrovolnictví z Moneta Money bank, Procházka Tomáš, Průchová Anežka, Roučová Vendula, Slípková Jiřina, Šimečková Irena, Špilauer Tomáš, Štěpánková Helena, Štěpánková Pavlína, Šulek Tomáš, Šustrová Bára, Valachová Tereza, Zajíček David.

Velké poděkování patří i některým dalším kolegům z ICOSu, kteří nám na akcích pomáhají.

A při dobročinném svatomartinském běhu Krumlovská 11 pomáhala ještě další obrovská spousta lidí. Ty uvádíme na straně 10.

*Všem moc děkujeme!
Petra Tichá a Magdaléna Zronková, Dobrovolnické centrum,
ICOS Český Krumlov, o.p.s.*



Z pravidelného výročního setkání našich dobrovolníků.

KRUMLOVSKÁ 11 PŘINESLA REKORDNÍ ÚČAST I VÝTĚŽEK

Pokračování ze strany 1

I letos měla Krumlovská 11 zázemí u hornobránského rybníku a trasy hlavního běhu vedly krásnou přírodou směrem na Přídolí přes Křížovou horu. Dopoledne byl na pořadu Rodinný běh Linde. „Jsmo nadšeni, že přišlo zase více dětí a rodin,“ usmívá se Magdaléna Zronková, která má za ICOS Český Krumlov K11 na starosti, a dodává „Ale takto velký zájem u rodinného běhu nás až zaskočil, museli jsme bohužel předčasně ukončit registrace, neboť startovních čísel a čipů pro děti jsme měli připraveno 100. Ani to však nestačilo. Příští rok nás již nezaskočí nic.“

I hlavní běh K11 absolvoval rekordní počet účastníků

Letos se na trať vydalo 149 běžců a běžkyň, loni jich bylo 102. 60% účastníků běželo celých 11 km, zbytek pak absolvoval poloviční štafetový závod. Nejstaršímu běžci bylo 70 let a zdolal celou trasu! Tradičně jsme ocenili i nejlepšího běžce v rámci akce „Běhej celý rok“, která na K11 navazuje. Běžci po celý rok za každý uběhnutý km darují 1 Kč na Osobní asistenci. Nejštedřejším celoročním běžcem byl opět Pavel Špachman. Gratulujeme a děkujeme.

Tradiční koupel si po doběhu vychutnala většina běžců

Účastníci K11 se mohli jako každý rok těšit i z bohatého doprovodného programu. Ten zajistili například dobrovolní hasiči, nechyběl ani kůň na svezení dětí ze Stáje Pohoda. Děti si mohly zadovážet i ve vodní kouli. Mnozí účastníci si opět pochutnali na martinské huse. Jiní zase na výtečné polévce, kterou připravil spolek Polévka, která pomáhá. A jako každý rok byla součástí hlavního běhu i koupel v hornobránském rybníku. A protože bylo krásné slunečné počasí, koupajících odvážlivců bylo téměř 80% běžců.



K11 přinesla výtěžek 145 tisíc korun pro Osobní asistenci

Díky běžcům, dárcům, partnerům z řad firem a desítkám dobrovolníků přinesla letošní K11 i největší výtěžek, 145 tisíc korun. „Z podpory firem, běžců, dárců i dobrovolníků jsme nadšeni. Výtěžek pomůže těm nejzranitelnějším v našem okolí, seniorům i dětem s postižením, kteří potřebují pomoc Osobní asistence. Díky zisku akce můžeme pro naše klienty zajistit téměř 240 hodin asistence,“ děkuje všem účastníkům i podporovatelům akce Tomáš Zunt, ředitel ICOS Český Krumlov.

Děkujeme všem dobrovolníkům a dalším mnoha lidem a firmám za pomoc a podporu K11. Dobrovolníkům děkujeme jmenovitě zejména na straně 8 tohoto zpravodaje, poděkování radě dalších podporovatelů je pak na straně 10.

Výsledky a fotografie: www.krumlovská11.cz



Autoři fotografií: Lubor Mrázek, Václav Prokopius

Osobní asistence stěhuje v lednu svou kancelář do nových prostor

Zcela nové zázemí Osobní asistence bude v Urbinské ul. 180, bývalá pošta.

Osobní asistence má v roce 2023 téměř 60 klientů, kterým pravidelně pomáhá na Českokrumlovsku i Kaplicku. Zejména v domácnostech, ale i ve školách, při doprovodech k lékaři apod.

www.asistence.krumlov.cz



KRUMLOVSKÁ 11 PŘINESLA REKORDNÍ ÚČAST I VÝTĚZEK

Dokončení ze strany 1 a 9



Děkujeme za spolupráci a podporu K11

Akce by se nemohla uskutečnit bez obrovské dobrovolnické podpory ani bez podpory řady místních firem. Všem moc děkujeme. Kromě ICOSu Český Krumlov, který celou K 11 organizuje, se na přípravě akce podílí PRO-SPORT Český Krumlov a lidé, kteří stáli již u vzniku Krumlovské 11 - zejména Martin Háek, Jakub Průcha, Radim Rouče, Josef Haláček, Miroslav Březina, Miroslav Škrabal, Martin Tomka.

Živý hudební doprovod obstarala kapela The Dark Blue Elephants. Zdravotnickou službu zajistili dva dobrovolníci z Oblastního spolku Českého červeného kříže. Děkujeme městy

Přídolí a dobrovolníkům z Přídolí za zajištění občerstvovací stanice a zdravotnické služby v polovině trasy hlavního běhu.

Poděkování patří také všem dalším, kteří se podíleli na letošním ročníku, zejména kapele The Dark Blue Elephant, Stáji Pohoda - Ivan Studený s pomocníky, Miloslavu Prokúpkovi a Pivnici Na Hrázi, Pavlu Průšovi - Časomíra Písek, Jednotce sboru dobrovolných hasičů Český Krumlov a Územnímu odboru Policie Český Krumlov. Za skvělé fotografie děkujeme Luboru Mrázkovi a Václavu Prokopovi, Janu Vozábalovi pak za sv. Martina. A moc děkujeme také všem dobrovolníkům, ty uvádíme na straně 8 tohoto zpravodaje. **A samozřejmě děkujeme také všem firmám, které letos K11 podpořily, ať již finančně, věcným darem či zapůjčením vybavení.** Navíce ještě děkujeme těm, kdo letos postavili firemní štafetu a přispěli tak přímo na Osobní asistenci: Město Český Krumlov, Linde Pohony s.r.o., MY FIT CK s.r.o., ICOS Český Krumlov, o.p.s.

Hlavní partneři



schwan cosmetics



Rodinný běh LINDE



Linde Material Handling

Linde

Nebud'jinde, poběž s Linde!

Štafety COOP



coop
Jednota
Kaplice

Mediální partneři



barbar!



HITRADIO
FAKTOR



JCI
TELEVIZE JIŽNÍ ČECHY

Další partneři





















































akce se konala ve spolupráci s městem Český Krumlov a městysem Přídolí



ČESKÝ KRUMLOV



MĚSTO PŘÍDOLÍ

Hlavní organizátor



icos

Vydání této neprodejné tiskoviny je spolufinancováno z prostředků MPSV ČR, příspěvků města Český Krumlov a Jihočeského kraje a Evropského sociálního fondu.

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

V prosinci 2023 vydala obecně prospěšná společnost ICOS Český Krumlov, 5. května 251, Plešivec, 381 01 Český Krumlov, IČO 70815089, tel./fax 380 712 202, e-mail: icos@krumlov.cz, www.icos.krumlov.cz.

Redakce: Tomáš Zunt, ředitel ICOS, zunt@latran.cz. Informace pro inzerynty: icos@krumlov.cz.

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

ZPRAVODAJ.KRUMLOV.CZ je registrován u Ministerstva kultury ČR jako periodická tiskovina pod číslem MK ČR E 14469

Spolufinancováno Evropskou unií   Jihočeský kraj  ČESKÝ KRUMLOV

Strana 10

3-4/2023