

# Program



SPOJUJE TŘI GENERACE A POMÁHÁ



CENTRUM PRO  
DOBROVOLNICTVÍ

# Co je smyslem programu?

- pomoci vytvořit bezpečný přátelský vztah dítěte/rodiny s jedním dospělým dobrovolníkem starším 50 let
- nahradit prarodiče a vnučata lidem, kteří tuto možnost nemají

## Pro rodiny:

- do programu 3G je možné přihlásit dítě nebo skupinu sourozenců předškolního či školního věku

## Pro dobrovolníky:

- dobrovolníkem programu 3G se může stát osoba starší 50 let, která má zájem a možnost pravidelně se věnovat dítěti jedno odpoledne týdně po dobu alespoň 6 měsíců

## Koordinátor:

- zajišťuje realizaci a chod programu
- vybírá a odborně připravuje dobrovolníky
- provází dvojici po celou dobu fungování v programu
- pořádá společné akce pro děti a dobrovolníky programu
- zajišťuje odborné poradenství pro rodiče/zákonné zástupce
- spolupracuje s ostatními středisky programu 3G-tří generace v ČR



# Slovo úvodem

Vzpomínáte si, jak jste jako malí rádi chodili k babičce na dobrý koláč nebo za dědou, který vám vždy něco zajímavého vyprávěl? Přemýšlíte, jak je to se vztahem mladší a starší generace v dnešní době – mají k sobě pořád tak blízko, nebo se od sebe vzdalují? Možná každý z nás odpoví jinak, ale na jednom se myslím shodneme všichni – obě generace mají velké možnosti, co té druhé nabídnout, ať už jde o zkušenosti či nové zážitky. A proto byl založen program 3G-tři generace. V jeho hledáčku jsou sice jednotliví lidé a jejich životy, výsledek spolupráce mezi třemi generacemi by však měl vést k větší soudržnosti mezi generacemi, porozumění mezi starými a mladými lidmi, úctě ke starším a k mezigenerační solidaritě.



Program 3G-tři generace vznikl v HESTIA koncem roku 2011 na základě dlouholetých zkušeností s jiným mentoringovým dobrovolnickým programem – programem Pět P (ten je určen zejména znevýhodněným dětem) – a na základě poptávky ze strany rodin i na základě mého osobního životního příběhu, neboť jsem o prospěšnosti mezigeneračního soužití přesvědčená až do morku kostí. ☺

Program 3G-tři generace považují za své miminko a mám z něho velikou radost. I když teď už to vlastně není miminko, ani batole, ale skoro předškolák. ☺ Přeji mu mnoho štěstí při jeho dalším růstu směrem k samostatnosti a dospělosti.

Všichni jsme byli dětmi, pak mladými dospělými a všichni jednou budeme staří. Pojďme pro naše spokojené stáří včas něco málo udělat. Každý z nás má co nabídnout a každý z nás se může do programu aktivně zapojit. Vyberte si k účasti či podpoře středisko ve městě, které máte nejbližší. Povzbudte obec k zavedení programu 3G-tři generace právě u vás. Pevně věřím, že se program 3G-tři generace postupně stane běžným způsobem spojování tří generací mezi všemi, kdo tuto možnost přirozeně nemají. Činnost je zprvu více zaměřena na pomoc rodině a dětem. Předpokladem však je, že za čas se pomocné role obrátí. Prozatímní zkušenosti z programu tuto domněnku potvrzují. Většina vydařených vztahů programu 3G-tři generace má přinejmenším tímto směrem dobře našlápnuto ☺. Skutečný výsledek ukáže až čas.

Radka Šimková Koutová, koordinátorka a zakladatelka programu

# O programu

Na konkrétním příběhu lze ilustrovat smysl programu 3G-tří generace i to, jak jedna generace může lehce pomoci té druhé:

*Marie (65) moc ráda chodí na procházky, luští křížovky, pěstuje květiny, čte nebo objevuje stále nové věci. Její rodina žije asi sto kilometrů daleko, a proto se s ní nevidá tak často. Aby nebyla sama, pořídila si pejska. Nedávno se musela i s ním přestěhovat do nového bytu v jiném městě, v okolí nemá žádné známé. Začala navštěvovat univerzitu třetího věku, kde se seznámila s pár přáteli. S těmi se ovšem nemůže denně setkávat, a tak má mnoho volného času, který tráví sama... Jak moc jí teď chybí někdo, s kým by si mohla popovídat nebo zajít ven do parku! Marie se těšila, že bude chodit se svými vnoučaty na dětská hřiště, teď je její rodina příliš daleko a nemůže se s nimi vidat tak často, jak by si přála. Navštěvují se vždy jen o svátcích, kdy vzpomínají, jak jim všem bylo společně dobře, když se mohli vidět častěji, jak babička Maruška vždy vytvořila v po smourném dni příjemnou domácí atmosféru.*

Cílem programu 3G-tří generace je navázání kontaktu dobrovolníka s rodinou a dítětem. Marie je jedna z dobrovolnic, která překonala prvotní obavy, a přihlásila se do programu 3G-tří generace. Je spokojená, protože svůj volný čas může věnovat někomu dalšímu. Program 3G jí pomohl najít malou Markétku, se kterou teď chodí jednou týdně ven. Markétce nedávno zemřela maminka a stará se o ni jen tatínek. Marie Markétce může nabídnout ženský vzor, který jí teď chybí. Volná odpoledne tráví různě – jednou upečou něco dobrého na zub, podruhé se jdou podívat do parku, nebo se jen tak dívají na pohádku v televizi. Marie tak šetří tatínkovi čas na zařízení nezbytných věcí a zároveň vytváří v rodině pohodu, která zde byla dřív. Marie našla způsob, jak smysluplně trávit volný čas. Navíc se v programu seznámila s dalšími dobrovolníky, se kterými občas zajde do kavárny si popovídat.

Program 3G-tří generace má rozhodně mnohé co nabídnout a to od aktivního trávení volného času, rozšíření kontaktů s dalšími lidmi, možnosti seberealizace, nových zážitků a zkušeností až po podporu mezigeneračního soužití.

*Zase mě baví dělat blbiny. Jednou týdně se scházím na pár hodin s kamarádem, ale nechodíme spolu na pivo, nýbrž sportujeme, bavíme se v kinech a divadlech nebo třeba pouštíme draky. I když je mému parťákovi jen deset let, náramně jsme si káplí do noty. Jednou jsem procházel kolem klubovny a na vývěsce si přečetl: Staň se dobrovolníkem. A tak jsem to zkusil...Na první schůzku s neznámým malým klukem Davidem jsem šel lehce nervózní a plný očekávání, co se vlastně bude dít. První setkání proběhlo společně s rodiči a bylo příjemné. Navzájem jsme se představili a rozpaky ze všech tří stran brzy zmizely. Zatímco jsme si povídali o Davidovi, jeho povaze, škole, koníčcích, zpočátku klidně seděl, až pak se trochu otrkal. Viděl jsem, že s ním šijí všichni čertí. Vnímám jsem to jako dobré znamení, protože mít za kamaráda rošťáka není vůbec špatné. David mi zkrátka padl do oka a rozhodl jsem se to s ním zkusit. Od října roku 2011 mám tedy na seznamu svých kamarádů jednoho fajn kluka, se kterým si občas připadám jako v říši divů. (dobrovolník Míra)*

Doplnění koordinátorky: Tak to byly začátky vůbec prvního mezigeneračního vztahu v programu 3G-tří generace. Nutno dodat, že ti dva se pod hlavičkou programu setkávali celé 3 roky, poté byla smlouva ukončena, ale oni se scházejí dál, i když už ne tak pravidelně...a vidat se budou myslím až na věky věků ☺. Cíl programu 3G-tří generace byl beze zbytku naplněn.



K přihlášení do programu je vhodný věk nad 50let, možnost trávit jedno odpoledne v týdnu s vybranou rodinou a hlavně dítětem, chuť zažít něco nového a vůle navázat nový vztah. Není nutná žádná předchozí zkušenost v práci s dětmi, vše je zahrnuto v rámci povinného vstupního školení.

Dobrovolnictví v programu 3G-tří generace má mnoho různých podob – dobrovolník tráví čas s jedním dítětem či více dětmi z jedné rodiny, jindy s celou rodinou nebo pokaždé jinak podle toho, jak je to zrovna potřeba, podobně jako je tomu u skutečných babiček a dědečků. Kdo si přeje jen na navázání blízkého vztahu s rodinou úplně netroufá, může pomoci koordinátorům s propagačním programem nebo s organizací akcí pro děti a ostatní dobrovolníky. V Praze máme například jednu babičku, která nám na takové akci peče koláče ☺. V Kroměříži se dobrovolnice programu 3G-tří generace setkávají s dětmi, které dlouhodobě vyrůstají úplně bez svých vlastních rodičů.

Program 3G-tří generace v roce 2016 funguje nejen v Praze, ale i v Jičíně, Kroměříži, Opavě a Ústí nad Labem. V Českých Budějovicích byl koncem roku 2015 z finančních důvodů bohužel zrušen. Nově se pro zájemce otevřel ve Františkově nad Ploučnicí, Kadani, Karlových Varech a Olomouci. Více o programu 3G-tří generace najdete na [www.hest.cz](http://www.hest.cz) nebo na webových stránkách jednotlivých středisek. Vyberte si k účasti či podpoře to, které máte nejbližší.

Tato brožurka má na několika příbězích ukázat čtenářům – ať již rodinám, potenciálním budoucím dobrovolníkům, koordinátorům, organizacím, potažmo obcím a jejich zastupitelům – krásu a prospěšnost mezigeneračních spojení.

Protože na podzim roku 2016 program 3G-tří generace oslaví již **5** let své existence, nabízíme Vám v brožurce **5** různých příběhů a navíc několik slovních ocenění, kterých se nám od účastníků programu dostalo. Autory jsou buď dobrovolníci programu 3G-tří generace nebo „jejich“ rodiny. Jména některých účastníků jsou na jejich přání neuvedena či změněna, příběhy jsou skutečné a text respektuje pojetí autorů, je pouze minimálně redakčně upraven.



# Příběh první – historický:

## JAK JSEM SE STALA NÁHRADNÍ BABIČKOU

Jmenuji se Eva. Máme s manželem dvě dospělé samostatné dcery a zatím nás ani jedna neobdařila vnoučaty.

Mám dost volného času a chtěla jsem jej nějak smysluplně využít. Po pravdě, s přibývajícimi roky jsem toužila po vnoučatech. Chodit s nimi na procházky, trávit s nimi volný čas, prázdniny a tak.

S programem 3G mě seznámila kamarádka. Zaujala mě možnost stát se náhradní babičkou a intenzivně jsem o tom přemýšlela. Manžel s nápadem souhlasil, a tak jsem začala zjišťovat, co je zapotřebí k tomu, abych se náhradní babičkou opravdu stala.

Prošla jsem školením a pohovorem s psycholožkou programu, a po pár měsících povinných příprav jsem se poprvé setkala s maminkou a jejími dětmi. Celá rodina se přistěhovala ze 200 kilometrů vzdáleného města za prací. Mají čtyři děti, jako stupínky, a babičky daleko.

První schůzka proběhla na půdě neziskové organizace. Další probíhaly a probíhají po osobní domluvě s maminkou. Byla jsem překvapená, jak rychle si na mě děti přivykly.

Myslím, že se nám to spolu moc líbí. Chodíme do divadel, do kina, na procházky, na dětská hřiště, děti u mě byly na prázdninách a bývají u mě občas v sobotu a v neděli. Zatím všechno nejčastěji podnikám se dvěma nejstaršími, ale občas na hlídání přibydou také dvě mladší děti. Maminka sama věnuje dětem hodně času a tak mně, náhradní babičku, moc nepřetěžuje. Kdykoli ovšem pro děti něco vymyslím, bez problémů si pro ně mohu přijít.

Řekla bych, že naše setkávání je příjemné pro obě strany. Děti na chvíli změni prostředí a lidi kolem sebe a já jsem šťastná, že si můžeme hrát, povídat si a jen tak spolu být...

náhradní babička Eva

Doplnění koordinátorky: Náhradní babičkou byla paní Eva dva roky. Nakonec z programu i s rodinou odešly a setkávají se spolu už bez nás jako velcí přátelé. To je pro koordinátory velká radost, povedlo se to nejcennější – vztah trvá dále i bez nás.

Moje účast v programu 3G byla dílem náhody. Během kurzů češtiny pro cizince jsem se totiž seznámila s vietnamskými dětmi, které mne svým nadšením rychle přesvědčily, že má smysl věnovat se jim i jinak, tedy ulehčit jim adaptaci na české prostředí, neboť se se svými rodiči do naší země přistěhovaly a češtině se teprve učily. Trávili jsme společně volný čas a nenápadně pilovali češtinu, hráli si, debatovali o všem možném, četli, zašli do cukrárny. Byly to příjemné chvíle, oboustranně inspirativní, samozřejmě s mezigeneračním pochopením, jak to obvykle bývá u nich doma. Ovšem naše kontakty se nepřerušily ani po ukončení naší účasti v programu a v rámci možností se vidáme, píšeme si či telefonujeme, zajedeme na výlet... Komunikace v češtině už je výborná, ovšem je důležité, že se jejich blízcí zároveň snaží, aby nezapomínaly na svoji mateřštinu. Je pro mne potěšením, že děti úspěšně kráčejí životem, zatím školním, byť vím, že ta jejich cesta není jednoduchá, ale ráda jim kdykoli pomohu, bude-li to v mých silách.

(dobrovolnice Marie)



## Příběh druhý: ZKRATKA KE ŠTĚSTÍ

K programu 3G jsem se dostala oklikou přes návštěvy staré paní v domově důchodců, kde jsem časem pochopila, že svoji matku tu nenajdu, a mít týdně na očích vlastní neveselou budoucnost, marně čekat, že se uvolní kanál komunikace, a mluvit do zdi, to není moje parketa. Lepší bude do té obecné budoucnosti něco vložit. A tak jsme byli seznámeni – dva vesničtí ogaři, 5 a 8, rozesmátí, zdraví, chytří a plní života vtrhli do domu a srdce a bezelstně leč bleskově se zabydli. Všechno, co potřebují, dostávají doma – lásku, podněty, péči. Lámala jsem si hlavu, co jim vlastně mohu nabídnout, než mi došlo, že to nemusí být hned ohňostroj nápadů – u mé vlastní „vypůjčovací“ babi (prostě jsem si ji sama ve vsi našla, když má pokrevní nejevila dost laskavosti) mi stačilo, že na mě má čas a povídá si se mnou. Pojala jsem věc stejně a rozhodla se s chlapci celebrovat běh roku. Objevovat s nimi všechny ty časem vyprázdněné obsahy znovu. Malovat kraslice, nechat se vyšlehat pomlázkou, sbírat bylinky, trhat mámě konvalinky, tahat je z potoka, hrát v lese šipkovanou, válet se na louce a vykládat si, modelovat, kreslit, malovat, když prší jít do ZOO či do muzea, na borůvky, na koupaliště, nanosit větve na oheň a opékat, co jim přijde pod ruku, venčit psa a pozorovat srny, zalívat zahrádku, obírat rybíz, chodit na houby, stavět bunkry, jet na výlet a chytat ryby, vzít je ke studánce, na trhy a do kina či do divadla, na hřiště, vyrábět placky z moduritu, obrázky ze sádry, loutky z drátů, dušičkové truhlíky, lucerničky i vánoční ozdoby, hrát vlastní vymyšlené hry, skákat na trampolíně, sbírat v lese odpadky nebo hledat poklady, číst pohádky před spaním, jít na Mikulášskou, na výstavu, chystat je do postele, dávat jim ochutnávat nové věci, plácát do keramické hlíny, zjistit, že skutečně jsou okamžiky, kdy dětské oči září – a stačí k tomu jízda na toboganu, strojit pro ně stromček a balit dárky podle seznamu. A hlavně si s nimi povídat, nechávat se překvapovat jejich výroky, důvěrou a přítulností nebo tím, když je pravidelně zaujme něco jiného, než jsem očekávala. Naprosto obyčejné věci jářku, které nestojí za zmínku. Když je člověk má. Když ne, a najednou je smí prožít, je to čirá radost, malý zázrak. Možná lepší než ve vlastní rodině. Tady nejsou žádné zátěže – cizí lidé se rozhodli trochu se vzájemně pustit do svých životů, ale nerezignují přítom na vzájemný respekt. A to je dobré. Je to dobrá zkratka ke štěstí.



Srdečně zdravím své koordinátorky radosti. Před rokem to bylo jedno jediné (promyšlené) rozhodnutí... zažila jsem tolik radosti, poznala spoustu příjemných lidí. Nejde jen o zážitky s „mou rodinou“, našla jsem cestu k dobrovolníkům, jejich komunita je motivující a dobíjí mě. Nemám pocit, že bych moc dávala, ono mě to baví, asi celý život si toužím hrát, v šedesáti na pískovišti vypadáte jako cvoci, ale když je s vámi Karolínka a ještě jí to s vámi baví! ...Senioři se prý k dobrovolnictví příliš nehrnou, oni nevědí, o co přicházejí...

(dobrovolnice Blanka)

# Příběh třetí: JAK BEZDĚTNÝ DOBROVOLNÍK ZKUŠENOSTI SBÍRÁ

Spadlo mi dítě do vody. Tedy šestiletý chlapec, kterého mám v rámci dobrovolnického programu 3G-tři generace každý týden pár hodin na starosti. Žádné drama se nekonalo, nezavřela se nad ním voda. Místo, kde jsme byli krmit labutě, bylo pečlivě zvolené. Bývalý brod, kde je mělko a nic vážného by se tam stát nemělo. Nicméně byl únor, tedy doba nevhodná na koupání. Chlapec seděl na břehu na bobku a házel kousky pečiva labutím. Po chvíli se naklonil příliš, převážil se a zajel ručičkami napřed do vody. Sahala mu někam nad lokty. Snažil se vstát, nicméně než jsem po něm stačila hrábnout, tak ztratil rovnováhu podruhé a do vody mu sklouzly i nožičky.

Bydlím odsud slabých deset minut pěšky, řešení tedy nasnadě. Chlapečka co nejrychleji dostat ke mně domů do tepla. S dětmi pravda zkušenosti nemám, ale mám celkem slušné zkušenosti se štěňaty. Jsem pevně přesvědčená, že péče o mláďata všech druhů je dost podobná. V případě nehody je třeba vzít do náručí, ukonejšit, odbahnit, usušit, nakrmit, napojit. Pořadí dle okolností.

Až ke mně domů šlo vše hladce. Já vedla jakés takés neutrální řeči, že se vůbec nic neděje, doma budeme za chvíli a tak podobně. Dítě mi hbitě cupitalo po boku. Překvapení první však nastalo, když jsme dorazili ke mně. Chlapec se usedavě rozplakal, nechtěl se svléknout a prohlašoval, že musí okamžitě domů, jinak se bude „ocko“ zlobit. Prý vždycky, když se vrátí z práce, tak se hrozně zlobí. Tatínek mi na něco podobného nepřipadá, je to klidný pán se smyslem pro humor. Také už vím, jak si chlapec dokáže nehorázně vymýšlet. Nevím, zda to byl dodatečný šok či obava z trestu – vždyť udělal něco, co se nemá. Nakonec si dal říci, že „ocko“ by se skutečně zlobil na něho i na mě, kdyby šel domů mokrý. Zalezl tedy na gauč pod deku, dostal horký čaj a sušenky a docela spokojeně se pak díval na komiksy. Překvapení druhé nastalo, když zavolala kamarádka. Řekla jsem jí, že teď se s ní nemohu bavit, protože suším dítě, které spadlo do řeky. „Cože, ty jsi hodila to slovenské dítě do řeky?“ Neměla jsem slov a raději jsem honem zavěsila. Co si to proboha o mně myslí. I šla jsem si k sousedům půjčit suché dětské oblečení. Setkala jsem se však s obdobnou reakcí. Moje sousedka se rozesmála a ptala se, zda jsem to dítě do vody hodila. Dlužno dodat, že obě dámy, které mě takto škaredě podezřívaly, vlastní velmi temperamentního chlapečka podobného věku jako ten můj zmáčený. Dodatečně mi jedna z nich vysvětlila, že já jako nerodič nemohu vědět, jak blízko jsou někdy skuteční rodiče pokušení svého nezdárného potomka popadnout a do té vody skutečně hodit. Svého chlapečka jsem pak dovedla domů ve vypůjčeném suchém oblečení, rodiče se zasmáli a tím vše bylo zřejmě vyřízené.

Vyplývá z toho několik ponaučení. První: Pro dítě může být velkým přínosem, že někdo v jeho okolí, třeba dobrovolník, zachoval klid v situaci, kdy dítě očekávalo výčitky či trest, možná křik a hořekování typu „cos to proboha udělal, co si teď počneme“ a podobně. Nemyslím, že rodiče vykoupáného chlapečka jsou tohoto druhu, ale dítě od nich podobnou reakci může očekávat.

Ponaučení druhé: Přínosem mohlo být i to, že dítě prošlo situací, která je obecně vnímána jako nežádoucí či dokonce nebezpečná. Ověřilo si však, že se vlastně nic tak hrozného nestalo, vše se dalo poměrně snadno napravit.

Ponaučení další: Z vlastního pochybení či nešikovnosti lze udělat přednost. Jen frajeři se přece koupou v únoru a navíc s labutěmi!

dobrovolnice Zdena



# Příběh čtvrtý: NEUVĚŘITELNÉ SE STALO SKUTKEM

Všechno se to začalo, když bylo našim synům 3 a 5 let a nastalo „období příběhů“. „Mami, nečti, vyprávěj, když jsi byla malá...“, ozývalo se každý večer z postýlek a my s manželem věděli, že „ji“ nebo „ho“ – babičku nebo dědu (nejlépe oba) – nutně potřebujeme na vyprávění, vyrábění, společné vaření a pečení, courání po lese...

A tak začalo pátrání – ptaní na obecním úřadě, pozorování starších sousedů, jestli nejsou opuštěni, prohledávání internetu. Tak jsme se dostali na webové stránky programu 3G. To je ono! Bohužel trvalo další rok, než přišel email: „Máme pro vás babičku!“

První setkání. Nejdřív spíš úlek – nepřišla milá paní se šátkem na hlavě a dobrotivým úsměvem babičky Boženy Němcové, ale energická štíhlá žena, ne příliš starší než manžel. Chvilu otukávání, abychom s úlevou zjistili, že si máme co říct a ve spoustě věcí máme podobný pohled na svět.

Pak to šlo rychle – setkání babi a dědy s klukama u nás – povídání, prohlídka pokojíčku a pokladů, procházka už ruku v ruce a pusa na rozloučenou. Klíč zapadl do zámku a otevřel nám komnatu, kde čekala skvělá bytost – babička pro děti, přítelkyně pro nás.

Od té doby (1,5 roku) se děti s babi setkávají každý víkend – hledají poklady, hrají hry, chodí na výstavy a slavnosti, vyrábí, ale hlavně spolu jsou, mluví a babička donekonečna odpovídá a vysvětluje. Domů se nám vrací spokojené, rozzářené děti a my pochopili, že ta pravá není babička se šátkem, nýbrž s rozhledem, jasným pohledem na svět, trpělivostí a velkým srdcem. A takovou my máme! Díky.  
rodina programu 3G

Ze srdce děkujeme za úžasný program, který spojuje tři generace. V naší rodině bohužel nefunguje babička s dědečkem, takže jsme rádi za babičku (tetu), kterou jste nám doporučili. Sedly jsme si od začátku a moc nám pomohla v těžkém období, kdy jsme přišli o miminko v pozdějším stadiu těhotenství a za nějakou dobu o další. Pohlídala syna, když jsem jela rodit, i když to bylo opravdu narychlo. Byla jsem víc v klidu, že je o něho postaráno, manžel byl a je skvělou psychickou podporou. Nevím, jak jinak bychom tu situaci řešili, když jsem nechtěla, aby mě syn viděl ve stavu, kdy jsem se zhroutila. Za to moc naší babičce (spíš tetě vzhledem k věku) děkuji ☺. Se synem chodí na hřiště, byli se podívat na kačenky apod., zatímco já si zařídím, co potřebuji. Nebo se domluvíme jako nedávno, že potřebuji vybrat boty a jdeme všichni tři. Nebo nás „vytáhla“ na nákupy do většího města, protože u nás jsem nemohla sehnat pěknou čepici, takže jsme si užili pěkné odpoledne a čepic jsem sehnala několik. ☺ Jsem ráda, že ji máme, a moc jí děkujeme. (maminka Ivča)

Naše „babička“ později vyprávěla, jak moc se obávala našeho přijetí, reakce mé dcerky, a vůbec, jak to všechno bude probíhat, nemohla jsem to pochopit. Vždyť ona pro nás byla něco jako spása seslaná z nebe. Jak bychom ji nemohli mít rádi a nečekali s natěšením na každou další její návštěvu či setkání? Ale uvědomila jsem si, jak moc je těžké pro někoho staršího, cizího, vstoupit jednoho krásného dne do dveří mladé rodiny. Musí to být opravdu krok plný otazníků a obav. Moc bych si přála, aby tyto pocity nebyly nikomu překážkou k těm krásným chvílím, jež nastanou později. Blanka mi byla velkou oporou už jen tím, že si se mnou povídala jako zkušená matka i babička, a díky svému nadhledu mi – matce prvního dítěte – dokázala projevit v pravý čas empatii či mě upozornit na to, že se třeba mýlím. Jako málokdo dokázala zabavit dcerku venku v přírodě třeba hodiny, a já díky tomu získala tak potřebný čas na odpočinek a na sebe. Přitom jsem věděla, že dcera dostává novou zkušenost, kterou se mnou nezažije, a Blanka je s námi ráda, protože ji to obohacuje. Díky, Blanko! (Monika, Martin a Karolínka)

# Příběh pátý: VŠECKO JE TAKOVÉ KRÁSNĚ NORMÁLNÍ

Čekala jsem na chlapečka a v duchu si říkala, jestlipak to bude brýlatý blondáček. Ani nevím, proč mne to tak napadlo. A byl! S krásným jménem Tobík. Tak, jak vypadal, přesně odpovídal mým představám. Vůbec se nestyděl, na schůzce byl ohromně bezprostřední, v klubovně byl jako doma, hned si vzal nějaké hračky a ukazoval, co s nimi umí. Další schůzku už jsme měli sami. Bylo to v zimě a zrovna ten rok byl náhodou snůh i v Praze. Koulovali jsme se, koukali na vláček, hledali veveryky... Uvědomila jsem si, že přes to, že se vidíme podruhé v životě, všechno je úplně normální, jako bychom se znali už dávno. Schůzky pokračovaly dál, podle potřeby jsme brali s sebou i sestřičku, někdy dokonce i maminku. V létě mne můj „kámoš“ pozval jednu na piknik do parku, kam přišli jeho další kamarádi s maminkami, jindy zase na sportovní hry pro děti, abych mu fandila. Bohužel, i když jsem se snažila, nebyl vždycky první. Ale kupodivu se nevztekal a užíval si to. Další rok začal chodit do školky, chodila jsem ho vyzvedávat. Vždycky příběhl s radostí a hned



hlásil, co dělali, ukazoval, který z vystavených obrázků je jeho. Myslím, že jsme si na sebe zvykli a nebrali naše setkání jako něco zvláštního. Já jsem se nijak na schůzky nepřipravovala, protože Tobík měl dost nápadů na aktivity sám. Pravda, někdy jsem ho přemluvila, abychom místo na hřiště šli na nějakou výstavu. Nejvíc překvapená jsem byla, když chtěl jít na Hrad. Bylo to blízko, tak proč ne. Uviděl tam zajímavý plakát a chtěl vědět, co to je. Říkám, že tam vystavují Svatovítský poklad, což ho nadchlo a běžel sám napřed ke klenotnici. V tichém úžasu se pak v místnostech zahalených do pološera díval na všechny

vystavené artefakty z drahých kovů, ať to bylo náčiní nebo relikviáře, a jen obdivně šeptal. Prošli jsme to celé dvakrát. Kustodky se na něj chodily dívat a chválily ho, jak se umí hezky chovat. Cestou zpátky v tramvaji jsme potkali kamaráda ze školky, a Tobík na něj přes půl tramvaje volal: „Byli jsme na pokladu!“

Jenže další podzim se mi trochu zkomplikovala životní situace a už jsem nemohla na schůzky chodit. Dva roky jsem s nimi byla v kontaktu jen mailem a telefonem. Věděla jsem, že Tobi začal chodit do školy, na angličtinu, na lezení, ale nevidali jsme se. Po dvou letech se mi opět život dost radikálně změnil a jedním z důsledků je, že mám zase nějaký volný čas. Bála jsem se, že si na mne Tobík nebude pamatovat, ale ten hned příběhl a hlásil, že už má připravenou novou hru. Jedinou vadou bylo, že tou hrou byly Monopoly (jmenovala se teď jinak, ale princip byl stejný), kterou jsem vždycky totálně nesnášela. Neumím investovat, takže jsem zkrachovala, ale dost jsme se při tom nasmáli a všechno bylo zase úplně normální. Uvědomila jsem si, a to je nejdůležitější, že díky programu 3G v té chvíli, kdy je člověk z dítětem, věnuje se pouze jemu a jeho potřebám a dokáže zapomenout na všechno ostatní. dobrovolnice Hanka

Před necelým rokem jsem se zapojila do programu 3G s touhou najít opravdovou babičku, která nám do té doby chyběla... K mému úžasu se jednou objevila se zástupkyní HESTIA u našich dveří...Uplynulo pár měsíců a „teta Věra“ u nás zdomácněla. Vždy se na ni moc těšíme. Jsem moc šťastná, že Věru máme. Přinesla nám do každodenní rutiny nový vítr. Je pohodová, chápatelká, vstřícná, ochotná se přizpůsobit a pomoci, jak jen může. Obdivuji, s jakým nasazením žije svůj život a jak je aktivní. Vždy mi moc pomůže, když s námi je, s bravurní lehkostí zvládne zabavit dcerku tak, abych mohla připravit jídlo, uklidit, pověsit prádlo či např. i zajet nakoupit. Je znát, že děti odchovává několik, včetně vnoučat, že jí to baví a těší, a že má již nadhled, který já s prvním dítětem mít ani nemohu. (maminka Petra)

# Příběh šestý prémiový: PREPOSIELAM NAJKRAJŠÍ PRÍBEH, ČO SME ZA TU DOBU, ČO SA POZNÁME, SPOLOČNE PREŽILI. 😊

## NAPÍSA LA HO MOJA „SUPER RODINKA“ – A JA NEMÁM K TOMU ČO DODAT. KRISTÍNA

Jako vždy pohodové setkání s naší dobrovolnicí Kristínkou začalo nenápadně...

Domluvená schůzka v parku, kde je spousta atrakcí pro děti i dospělé, začala probíhat na dětském hřišti. Pod zkušeným dětským dozorem jsme si vyzkoušeli malou atrakci. Hráli jsme si, jak jsme nejlépe mohli. Dozor však usoudil, že je nejlepší přímý dohled nad dospělými. Je to jistější, i dospělí mohou zlobit 😊

Společně jsme navrhli, že dovednosti nabyté na této houpačce jsou dostačující přípravou i pro náročnější aktivity, které park nabízí.

Z dětského hřiště jsme se přesunuli o řád výš... Šimon společně s Kristínkou si vyzkoušeli spolupráci. Důvěra a vzájemné odhodlání je posunuly ke zdolání náročnějších překážek.

Atraktivita jednotlivých překážek probudila zájem a odvahu ve všech zúčastněných.

Pestrost a různorodost překážek uspokojila všechny. Při odhalení svých rezerv nás napadlo posunout své hranice odvahy dál...

Nastavená spolupráce, ochota a důvěra nám otevřela možnosti, na které bychom jako jednotlivci těžko dosáhli. Týmová spolupráce a duch se projevil v překonávání nejen jednotlivých překážek, ale i sebe sama. Šimon, jako nejodvážnější, se stal dobyvatelem první překážky a jeho tým ho úspěšně následoval.



Jak Kristínka řekla: „Takový den jsem v životě nezažila a řeknu pravdu, že se sama sobě divím, že jsem to dokázala zvládnout. Mám pocit, že vlastně sama sebe málo znám...“

Šimon: „Na překážku se sítí jsem se odhodlal, protože tam vylezla Kristínka. Řekl jsem si, že když tam vylezla Kristínka, tak ji mohu zdolat také. Dodala mi odvahu, to je více jak jasně.“

Jak nejváženější, tak nejmladší člen týmu chtějí dokázat platnost nejen v týmu, ale i v životě.

Tak jako jsme díky spolupráci a společnými silami překonali překážky lanového centra, tak i díky pomoci programu 3G jsme





jsme Mořský svět, procházeli se noční Prahou, prozkoumali okolí Vyšehradu, navštívili jsme kavárnu s keramickou dílnou, různá dětská hřiště, dětské dny, nechybělo ani krmení labutí a třeba i jízda na koloběžce.

Kristínka je pro nás přesně ušitý človíček na míru. Máme velmi mnoho společného, ať už se jedná o názory na výchovu, minulé zkušenosti, životní přání, ale i rodinná pouta. Setkáváme se většinou každý pátek odpoledne a vnímáme to jako takové rodinné setkání.

Řekne se „pátek“, je jasné všem, že se uvidíme s Kristínkou. Jsme velmi vděční za každý příjemný a nezapomenutelný zážitek. Vždy se na něj těšíme.

Velmi rádi si vykládáme a tím se více poznáváme a sblížujeme. Máme z toho opravdu příjemný pocit a myslíme si, že o ten tu právě nejvíce jde.

Naše rodiny a přátelé byli zprávou o zapojení do programu 3G velmi potěšeni a fandí nám, aby nám tento vztah vydržel co nejdéle.

Moc děkujeme programu 3G za tuto příležitost.

spokojená rodinka



překonali prázdnotu, kterou jsme měli v našich životech.

Šimon: „Program 3G se mi moc líbí, jsem moc rád, že jsme se seznámili s Kristínkou. Líbí se mi, že je odvážná, nebojí se a ráda zkouší nové věci.“

Setkávání s Kristínkou je pokaždé originální a svojí náplní velmi pestré. Díky tomu poznáváme Prahu a její volnočasovou nabídku, která je nadmíru bohatá. Navštívili

Naše Raduška ☺ - tak říkají paní Radce moje holčičky. Je naprosto úžasná, svým ne skutečně trpělivým přístupem si okamžitě získala nejen moje holky, ale i mě. Během pár návštěv u nás zdomácněla, dokáže člověka pokaždé vyslechnout, pohladit i poradit. Otevřela se mi také možnost mít alespoň trošku času sama na sebe nebo si odpočinout, případně si v klidu vyřídit vše potřebné, což prakticky vůbec neznám, protože holčičky se mnou tráví veškerý čas. Život není jednoduchý, ale díky programu 3G je hned hezčí, to mi věřte. Velké díky vám patří za to, že jste nám našli úžasnou paní Radku a věřte, že vůbec nemáme v plánu vám ji vrátit, protože je „naše“ a život bez ní si už nedokážeme představit.

(maminka Dáša s dcerami)





## Program



# Kontakty středisek programu 3G – tři generace v roce 2016:

- **Praha:** HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z.ú., Štefánikova 21, 150 00 Praha 5; tel. 257 328 901, 728 006 514; e-mail: 3g@hest.cz; web: www.hest.cz; fb: HESTIA – číň dobro volně nebo Pět Pé;  
č. účtu: 2700310906/2010; IČO: 67779751
- **Ústí nad Labem:** Dobrovolnické centrum, z.s., Prokopa Diviše 605/5, 400 01 Ústí nad Labem; tel. 606 512 905; email: lenka@dcul.cz; web: www.dcul.cz;  
č. účtu: 161336496/0300; IČO: 70225842
- **Kroměříž:** Spektrum preventivních programů pro děti a mládež, z.s., Husovo náměstí 229, 767 01 Kroměříž; tel. 573 333 333; email: cruzova@volny.cz;  
web: www.spektrumkm.cz; fb: Spektrum preventivních programů pro děti a mládež, z.s. Kroměříž; č. účtu: 1480776389/0800; IČO: 69652180
- **Jičín:** Oblastní charita Jičín, Vrchlického 824, 506 01 Jičín; tel. 733 741 692;  
email: dobrovolnici@charitajicin.cz, web: www.jicin.charita.cz;  
fb: Dobrovolnictví – Jičín; č. účtu: 2914882379/0800; IČO: 73633755
- **Olomouc:** Náruč dětem, z.s., 8. května 503/27, 779 00 Olomouc;  
tel. 774 419 913; email: narucdetem@narucdetem.cz nebo jarkapiruncik@seznam.cz;  
web: www.narucdetem.cz; fb: Dobrovolníci Dětem a Náruč dětem, z.s. ;  
č. účtu: 265047955/0300; IČO: 02346516
- **Opava:** Elim Opava, o.p.s, Rolnická 21A, 747 05 Opava; tel.č. 553653239, 775706558, 775938563; e-mail: dobrovolnici@elimopava.cz; web: elimopava.cz;  
fb: Dobrovolníci Opava; č. účtu: 6100000777/8040; IČO 02278197
- **Kadaň:** RADKA, z.s., Kpt. Jaroše 630, 432 01 Kadaň; tel: 734 468 449;  
e-mail: dcr@kadan.cz; web: www.radka.kadan.cz; fb: Radka Zapsaný Spolek;  
č. účtu: 185923126/0300; IČO: 26637260
- **Karlovy Vary:** INSTAND, z.ú., Stará Kysibelská 602/45, 360 01 Karlovy Vary – Drahovice; tel: 605 001 954; e-mail: trutnovska@instand.cz; web: www.instand.cz;  
fb: Dobrovolnické centrum Instand; č. účtu: 2200886538/2010; IČO: 26648989
- **Františkov nad Ploučnicí:** Spolek nad Ploučnicí, Františkov nad Ploučnicí 8, 407 23 Františkov nad Ploučnicí; tel: 606 512 905; email: sopkuliakovadita@seznam.cz;  
fb: Spolek nad Ploučnicí; č. účtu: 267073495/0300; IČO: 03287289

Název a logo programu 3G-tři generace jsou přihlášeny u Úřadu průmyslového vlastnictví jako ochranná známka č. 329620, spisová značka 494490

**Program 3G-tři generace děkuje za podporu všem laskavým dárcům.**

**Tato brožurka vznikla za podpory Nadace Pangea.**





**PROGRAM 3G** doslova znamená **TŘI GENERACE**. Funguje na principu mentoringového vztahu. Vznikl v roce 2011 a je akreditován jako dobrovolnická služba u Ministerstva vnitra ČR.

## Mentoringový vztah

je přirozená cesta výchovy a podpory dítěte, kdy je člověk dítěti kamarádem a průvodcem, nikoli formální autoritou.

Právě dlouhodobý přátelský vztah pomáhá všem zúčastněným:

- **obohacuje** život dítěte i dobrovolníka
- **umožňuje** smysluplně prožít volný čas
- **přináší** nové zážitky a zkušenosti
- **učí** novým dovednostem
- **obohacuje** sociální zázemí
- **podporuje** mezigenerační soužití

Více informací o našich programech **Pět P**, **KOMPAS** a **3G** najdete na [www.hest.cz](http://www.hest.cz)





- Rádi vzpomínáte na doby, kdy vám babička vyprávěla pohádky a s dědečkem jste hráli Člověče, a je vám líto, že vaše dítě bude o tento zážitek ochuzeno?
- Ve víru povinností nemáte dostatek prostoru, času a pochopení pro dětské hry?
- Chcete naučit vaše dítě pozitivnímu přístupu ke starším lidem?

## Zapojte se do programu 3G-tři generace

- Je vám více než 50 let a jste stále zdraví a aktivní?
- Máte volné jedno odpoledne v týdnu a chuť věnovat svůj čas dětem?
- Chtěli byste poznat nové lidi a naplnit svůj život něčím pozitivním?