

Program



3G - tři generace

Spojuje tři generace a pomáhá





- Celý projekt je postaven na principech lidskosti a vzájemné pomoci a nejdůležitějším předpokladem pro jeho fungování je dobrovolnost.
- Je koncipován jako podpora mezigeneračního soužití a porozumění.
- Je určen především pro občany ve věku 50+, kteří nemají vlastní vnoučata anebo s nimi nejsou či nemohou být pravidelně v kontaktu a rodiny s dětmi, které nemají vlastní prarodiče



Cíle programu



- Podpora a rozvoj veřejně prospěšného dobrovolnictví jiné věkové skupiny (50+)
- Aktivizace starších občanů, příprava na stárnutí a stáří
- Pomoc rodinám s dětmi
- Obohacení života dítěte i dobrovolníka
- Smysluplné prožití volné času
- Předávání nabytých zkušeností a dovedností
- Nové zážitky a zkušenosti
- Rozvoj schopností a dovedností
- Obohacení sociálního zázemí
- Podpora mezigeneračního soužití



Program 3G



- funguje na principu přátelského vztahu dítěte s jedním dospělým **dobrovolníkem starším 50 let**
- společné **volnočasové aktivity** mohou být doplněny o doprovod dítěte ze školy či na kroužky
- předem se stanoví **individuální plán** služby, který se pravidelně přehodnocuje
- pomoc může být vzájemná
= **možnost zapojení rodiny**





Možnost zapojení rodiny



Dítě či jeho rodiče mohou recipročně dobrovolníkovi nabídnout:

- pomoc s drobnými opravami
- pomoc se zajištěním většího nákupu
- pozvání na kulturní či sportovní akci
- pomoc s ovládáním mobilního telefonu a používáním mobilních aplikací
- pomoc s prací na PC (ovládání hardwaru, práce v textovém editoru, používání internetu, psaní mailů, komunikace přes sociální sítě apod.)
- další aktivity konané v zájmu dobrovolníka

- do programu 3G je možné přihlásit dítě **školního i předškolního věku**
- dobrovolník se nezapojuje do řešení způsobu výchovy





Pro dobrovolníky



- Dobrovolníkem programu 3G se může stát osoba starší 50 let, která má zájem a možnost pravidelně se věnovat jednomu dítěti alespoň **2 až 3 hodiny týdně**, a to po dobu **minimálně 6 měsíců**
- Dobrovolník programu 3G musí doložit **čistý trestní rejstřík**, projde psychologickým pohovorem a speciálním vstupním školením
- V průběhu spolupracuje s koordinátory programu a pravidelně se účastní **supervize**



ze života

Zase mě baví dělat blbiny

Jednou týdně se scházím na pár hodin s kamarádem. Avšak nechodíme spolu na pivo, nýbrž sportujeme, bavíme se v kinech a divadlech nebo třeba pouštíme draky. A když je mému parťákoví jen deset let, náramně jsme si kápli do noty.



Sportujeme spolu a jezdit na vylety, vždycky ale musím dbát na Davidovo bezpečí



S Davidem se vracím do dělátek a užijeme si spoustu aktivit i legrace. Na Drakiádu na Ladronce jsme použili vlastnoručně vyrobeného draka.

INFO

HESTIA, O. S., SPOJUJE TŘI GENERACE
Program 3G a Pál P podporuje práci s dětmi. Mentorinový vztah je přírodně nastaveným vztahem, kdy mu je starší člověk kamarádem a průvodcem, nikoli autoritou. Právě dlouhodobý přátelský vztah pomáhá všem zúčastněným (rodičům, dětem a dobrovolníkovi). Dobrovolníkem programu 3G (tři generace) se může stát osoba starší 50 let, která má zájem se pravidelně věnovat jednomu dítěti 2 až 3 hodiny týdně po dobu alespoň deseti měsíců. Více na www.hestia.cz

Krize středního věku mě donutila, abych se zamyslel nad svým životem. Vychoval jsem dvě dcery, které už jsou dospělé. Vycházíme spolu skvěle, ale přece jen mají své školy, sny a vztahy. Po dlouhém manželství jsem se navíc rozvedl, a i když mě mé povolání houlovisy v Symfonickém orchestru hlavního města Prahy naplňuje, přece jen jsem pociťoval zvláštní prázdnotu. Jak dál ve svém životě?

Padli jsme si do oka

Do programu organizace Hestia jsem se zapojil úplně náhodou. Jednou jsem procházel kolem jejich klubovny a na vývesce si přečetl: Staň se dobrovolníkem. A tak jsem to zkusil, protože dobrovolníci musejí být dobří lidé. A nezklamal jsem se. V Hestii jsem potkal spoustu mladých lidí, převážně studentů, kteří svůj volný čas věnují dobré věci bez

nároku na odměnu. Mýšlenka stát se dospělým kamarádem dítěti, vrátit se do dětských let a být někomu užitečný se mi zalíbila, ale popravdě jsem si od toho moc neshoval. „Co asi tak mohu nabídnout přínosného, když se potykám sám se sebou?“ říkal jsem si, přesto jsem do toho šel. Podstoupil jsem psychologické testy a pohovory a k mému velkému překvapení jsem byl vybrán. Poté jsem prošel školením, diskuzemi s dobrovolníky a psychologem mi zatím vybíral pečlivě všemožných indicií „kamaráda“, se kterým bychom k sobě pasovali. Na první schůzku s neznámým, malým klukem Davidem jsem šel lehce nervózní a plný očekávání, co se vlastně bude dít. Setkání proběhlo v Hestii společně s rodiči a bylo příjemné. Navzájem jsme se představili a rozpaky ze všech tří stran brzy zmizely. Zatímco jsme si povíдали o Davidovi, jeho

povaze, škole, koničkách, zpočátku klidně seděl, až pak se trochu otkal. Viděl jsem, že s ním šijí všichni čerti. Vnímám jsem to jako dobré znamení, protože jsem za kamaráda rošťáka není vůbec špatně. David mi zkrátka padl do oka, a rozhodl jsem se to s ním zkusit. „Budeme si tykat,“ navrhl jsem mu a on mi na oplátku začal

říkat Míro. S rodiči jsme pak podepsali smlouvu, že se jednou za týden na dvě až tři hodiny s Davidem sejdu a budu se mu věnovat. Od října roku 2011 mám tedy na seznamu svých kamarádů jednoho fajn kluka, se kterým si občas připadám jako v říši divů.

Devastační jednotka na Drakiádu

První samostatná schůzka mnohé napověděla. Strávili jsme ji na promítání filmu o táboře, který každoročně pořádá Hestia s programem Pál P. Od té doby uplynul už rok a půl, s Davidem jsme k sobě hledali cestu, a našli jsme ji. Překvapil mě tím, že byl už od začátku hodně otevřený a rychle se pro cokoli nadschl. Jeden okamžik sblížení mi utkvěl v paměti. Kdyžkoli jsme spolu přecházeli silnicí, vždy jsem ho bafnul kvůli bezpečnosti za ruku a pak jsme se zase rychle pustili. Jednou mě ale na začátku přechodu pro chodec za tu ruku chytit sám, a mně v tu chvíli došlo, že jsem si získal jeho důvěru. Většinou ho vyzvedávám z družiny nebo ze školy a těší mě, že se mi svěřuje. „Při tělocviku jsme šnirovali s klukama holky,“ nebo „játmle ten spolužák mě pořádně sra a přemere se.“ Občas zažíváme velká dobrodružství, nezapomenutelná byla třeba podzimní výprava do lesa a cesta parním vláčkem do Lužné. Vystoupili jsme z vlaku o zastávku dříve a do cíle jsme pak putovali přes les a sbírali houby. Musím přiznat, že jsem trochu „kufrlovat“, jelikož jsem v těch koničkách dlouho nebyl,



Ocílil jsme se v krizi středního věku a nevěděli kudy dál. Přátelství s Davidem mi vneslo do života nový rozměr a koukám se na svět klučičím očima.

ale dorazili jsme v pořádku a David byl s průběhem cesty evidentně spokojený. Hned se ptal: „A kdy zase vyrazíme?“ Je to prostě správný kluk, který potřebuje individuální přístup. Hodně spolu sportujeme a teď v zimě chodíme také plavat do bazénu. David není zrovna nadšený plavec, udělá pár temp, a už řádí na tobogánu. Dělat blbiny mu zkrátka jde a já se k němu rád přidám. Někdy jsme tak trochu jako oblíbené postavky Pat a Mat, což jsme prokázali při podzimním Drakiádu na Ladronce. Co bychom to byli s Davidem za chlapy, kdybychom si draka nevyrobili sami? Jenže tomu našemu se nechtělo zrovna moc létat, a tak ho David ztrestal a totálně zdevastoval. Abychom si napravili reputaci, snažili jsme se sundat z větví draky různé uvízlé a zapletené, ovšem ani tady jsme moc neuspěli a byli jsme ostatními účastníky vyhlášeni za devastační jednotku.

Tábor s „pytlem blech“

Zažit dobrodružství a legraci je jedna věc, ale věc druhá je Davidovo bezpečí, na které musím myslet za každých okolností. Svoji odpovědnost vůči rodičům si plně uvědomuji a i při zdánlivě bláznivých hrách jsem stále ve střehu. Třeba nedávno David řádl během jedné akce na trampolínách, byla tam spousta lidí a já ho z povzdálí pozoroval. Pak mi jen na chvíli zmizel z očí, a najednou jsem pociťoval úzkost při představě, co by se stalo, kdyby mi třeba utekl. To je riziko, jež každý dobrovolník, který si bere na starost dítě, musí zvážit. Výsledek ale stojí za to! Nikdy by mě třeba nenapadlo, že ve svém věku pojedu ještě na tábor, a právě loni v létě jsem strávil čtrnáct dnů v krásné přírodě, na táboře pořádaném Hestii pro děti z programu Pál P. David tam řádl v oddíle, zatímco já fungoval jako skladník

a pomáhal s přípravou her. Na klasického vedoucího oddílu bych si asi netroufl. Zkrátka s Davidem mi do života vstoupil nový rozměr, mám se na koho těšit, pro koho plánovat sportovní aktivity, s kým prožívat dobrodružství. Na svět se učím dívat ze jeho očima, očima kluka, který je plný ideálů, tužeb a snů. Když se mě naposledy ptal: „Míro, půjdeme spolu zase do cukrárny?“, v duchu mě napadlo, že pokud nám to takhle vydrží, třeba ho jednou pozvu já, až bude velký chlap, na pivo.

Podle vyprávění Vladimíra Kučery z Prahy sepsala Šárka Jansová

Jak to vidí Davidova maminka?

David trpí ADHD (hyperaktivita s poruchou pozornosti) a s tím spojenými projevy – „zlobil“ ve škole, má potíže s autoritami i vrstevníky, obtížně si hledá kamarády a nemá motivaci zkoušet nové věci. Hledal jsem pro něj někoho, kdo by mu přirozeným způsobem ukázal, jak se dá vycházet s dospělými lidmi, a Hestia nám to umožnila. S Mírou Kučerou jde všechno samo. Syn hraje ping-pong, jezdí víc na kole, chodí častěji plavat. Pro nás rodiče je důležité, že je o něj dobře postaráno. Pan Kučera má za sebou zážitek programu 3G a je pro nás zárukou, že zvládne i nečekané situace, které mohou nastat.



Finanční zajištění



- Start programu 3G – tři generace v Praze byl koncem roku 2011 podpořen fondem T – Mobile
- V roce 2012 byl v rámci mimořádné výzvy k Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity MPSV podpořen rozvoj programu 3G – tři generace a jeho rozšíření po České republice



Výstupy za rok 2012, období červenec až prosinec



- Rozšíření programu 3G do dalších 4 středisek v ČR – ADRA České Budějovice, DC Ústí nad Labem, ELIM Opava, DC Kroměříž
- 4 celodenní společná pracovní setkání středisek (v Praze a v Soběslavi)
- Společná tvorba metodiky programu a její ověřování v praxi (strategie, propagace, způsoby výběru a přípravy dobrovolníků – specifika práce s touto věkovou skupinou)



- Masívní propagace zejména mezi potenciální dobrovolníky v Praze i v regionech - osoby starší 50+ let (veletrh ProSenior, veletrhy neziskových organizací, články, knihovny, univerzity třetího věku, prezentace, letáky, webové stránky)
- Celkově 31 přihlášených zájemců o dobrovolnictví 50+ v programu 3G, z toho prošlo psychologickým pohovorem 26 zájemců a školení se zatím zúčastnilo 19 z nich
- K 31.12.2012 podepsáno 10 smluv o dlouhodobé pravidelné spolupráci

Program 3G přináší pozitiva všem třem zúčastněným stranám – dětem, rodičům i dobrovolníkům





Hestia, o.s.
Na Poříčí 12
110 00 PRAHA 1
tel.: 224 872 075
www.hest.cz



Děkujeme za pozornost.

Radka Koutová a Monika Caudrová Redmerová
koordinátorky mentoringových programů Pět P a 3G
e-mail: 3g@hest.cz
www.hest.cz
www.dobrovolnik.cz