

Autorkou koláže, která ukazuje, jak blízko má virtuální tábor k tomu běžnému, je dobrovolnice Aneta Luňáková.



POMÁHAT MŮŽEME I ONLINE

Získejte inspiraci, co lze v dnešní době dělat pro druhé. Prospějete tak i sami sobě.

Text: BARBARA HÄCKELOVÁ

Poslední týdny pro nikoho z nás nebyly jednoduché. Máme určité zkušenosti z jara, a tak jsme ovládli potřebné technologie, přizpůsobili se práci na dálku a zvládli dětem vysvětlit, že jsou chvíle, kdy kolegům na kame-ru nutně mávat nemusí. Přesto se stále potýkáme s dopady sociální izolace na naši psychiku, přemýšlíme, jak co nejefektivněji a nejbezpečněji obstarat rodinný nákup nebo jak dlouho ještě náš nejmenší dokáže chodit v té botě, kde ho začíná tlačit palec... Děláme zkrátka spoustu náročných rozhodnutí a snažíme se se situací poprat, jak jen to jde.

Je docela přirozené, že v takových momentech máme tendenci uzavřít se do sebe, tak trochu ignorovat svět kolem sebe a soustředit se jen na své nejbližší. Do jisté míry je to pochopitelné a vyhovuje to i pravidlům duševní hygieny.

Přesto bychom neměli ani na okamžik zapomínat, že existují lidé, kteří potřebují naši pomoc. Opuštěné děti, osamělí senioři, handicapovaní, nemocní a spousta dalších. Není to jen o Vánocích, kdy se v nás budí pospolitost a solidarita. Je to spíše o tom,

Videonávody na hry s terapeutickým účinkem na YouTube či úniková hra přes Zoom. Možnosti tu jsou!

že jediné když vůči sobě navzájem nebudeme lhostejní – po celý rok, ne jen na pár dnů v prosinci – a podáme pomocnou ruku tam, kde je jí potřeba, nastavíme tím pravidla, která mají smysl. Naše společnost jako celek se potom posune správným směrem. Pojďme si představit projekt, který kolem sebe sdružuje tým lidí, kteří na tohle vše už dávno přišli. Pomáhat těm, již se ocitli v nouzi, je pro ně stejně přirozené jako dýchat. Vezměme si z nich proto příklad.

TAK TROCHU JINÁ LÉČBA

Nadace Bátor Tábor je nezisková organizace, která poskytuje zážitkovou terapii vážně nemocným dětem a jejich rodinám. Dosud pomohla více než deseti tisícům dětí a jejich blízkých na terapeutických táborech, v nemocničních programech nebo při virtuálních událostech. Statečným malým pacientům, kteří bojují s chronickou nemocí, tak poskytuje „léčbu“, která podpoří tu skutečnou, medicínskou: Děti mohou zažít nejrůznější výzvy a věnovat se zábavným aktivitám v bezpečném prostředí, navázat nová přátelství a vybudovat si sebeúctu a sebevědomí.

Stejně jako my všichni se ale i lidé z nadace a ochotní dobrovolníci museli přizpůsobit nárokům, které na nás klade rok 2020. Kvůli pandemii proto zážitkové a terapeutické programy převedli do virtuální podoby. Děti se jich mohou účastnit z bezpečí svých domovů nebo ze zdravotnického zařízení. V nemocnicích totiž za normálních okolností působí celá řada dobrovolnických organizací, v souvislosti s šířením onemocnění covid-19 jsou ale dveře pro všechny tyto návštěvy zavřené, i veškerý fyzický kontakt je nyní velmi omezený. Malí pacienti se

tak dostávají do ještě větší izolace, což jejich duševnímu zdraví nijak neprospívá. Proto je třeba přenést maximum vzájemného setkávání do digitálního prostředí. Zní to jako výzva, ale jde to!

PRO RADOST A DOBRÝ POCIT

První interaktivní virtuální Bátor Tábor se konal v srpnu. Zúčastnilo se ho 15 online táborníků, pacientů s cystickou fibrózou či svalovou dystrofií. Čtyři hodiny denně „kempovali“ u obrazovky počítače a užili si při tom spoustu zábavy podobné té, kterou jsme na letních táborech klasického „stříhu“ zažívali i my. Potvrzují to také čísla: 100% táborníků zažilo pocity radosti ze hry, 92% si vyzkoušelo něco nového, 85% z nich zlepšilo své schopnosti stát se součástí týmu a hrát si v něm a 81% si díky online táboru našlo nové kamarády.

„Bátor Tábor je tvořen spojením skvělých lidí a technologií, které jsou také součástí našich životů. Vedoucí, dobrovolníci i účastníci vytvořili tak úžasnou atmosféru, že nám ta bariéra mezi námi v podobě vzdálenosti a monitoru počítače až tak nevadila. Tak jako na běžných táborech jsme si hráli, vyráběli spoustu věcí, malovali, zpívali, tančili a hlavně se smáli. Nikdy v životě nezapomenu na talent show, kdy nás všechny stydlivost či nesmělost opustila úplně!“ říká Hanka, jedna z dobrovolníků, bez jejichž nezištné podpory by se projekt nepodařilo uskutečnit. „Předtím než to člověk sám zkusí, si nedovede vůbec představit, jak rychle se dostane do jiného světa, úplně jako na reálném táboře. Hraje hry, vystoupí z komfortní zóny, pozná milé lidi. Dostane se do jiné nálady, usmívá se a pobrukuje si táborovou písničku... Je

jednoduše spokojenější a veselejší než obvykle. Kdo by si pomyslel, že se to dá i online?“ ptá se řečnický Hančina kolegyně Zuzka.

Bátor Tábor má spoustu plánů pro nejbližší budoucnost, mimo jiné chystá další online kemp a organizuje GO! Program, který spojuje děti hospitalizované v pražské motolské nemocnici přes Zoom s dobrovolníky, kteří malé pacienty povzbudí a pomohou jim zahnat nudu. Tito lidé jsou důkazem, že i když je organizace všech aktivit v bezprecedentních podmínkách náročná, není důvod nic nepodnikat a hermeticky se před okolním světem uzavřít. Vrátit třeba jen na chvíli úsměv na tvář těm, kteří z nejrůznějších důvodů procházejí obtížným životním obdobím, je ten nejhezčí dárek. Nejen vánoční. ■



Proč by si nemocné děti nemohly hrát s ostatními? Lze to i na dálku. Zázitková terapie pomáhá uzdravení.

INZERCE

Na vaše úspory se brousí zuby inflace

Kam s nimi, abyste je před ní uchránili?

Peníze do slavníku už si dneska ukládá málokdo. A nejen proto, že slavníku odzvonilo. Z úspor, které máte doma nebo na účtu s nízkým úrokem, si totiž rok co rok pořádně ukousne inflace. Kam tedy peníze přesunout, aby nemizely jako sníh na jaře?

Hitem pro ukládání peněz bývaly spořicí účty, jenže úroková sazba na „spořicích“ je teď tak nízká, že ani nestojí za zmínku. Proto se hodí jen pro základní finanční rezervu, kdyby něco. Větší částky na spořicích účtech jen zbytečně zahálí. Naštěstí existují zajímavější možnosti, kam nasměrovat své peníze.

Investorem se může stát každý

Když se řekne investice, spousta lidí si představí svět velkých peněz. Ale tak to není. Investorem se může stát kdokoli, stačí k tomu třeba pár desítek tisíc. Nebo jen pár set korun – to v případě pravidelných investic. Investovat totiž můžete buď jednorázově větší částku, nebo každý měsíc to, co vám zbyde z výplaty. Klidně jen 300 Kč. Při pravidelném investování si ani nevšimnete a za pár let budete mít pěknou sumičku. Je to moc šikovný způsob, jak zhodnocovat své peníze, které byste jinak třeba utratili za zbytečnosti.

Investovat... Ale kam?

Ano, to je otázka, kterou si klade každý začínající investor. Těžko se okamžitě vrhnete na burzu, abyste obchodovali s akciemi. Svět investic je poněkud složitý,

ale pro malé investory ho zjednodušují podílové fondy. Odkládáte do nich peníze je snadné. Další výhodou fondů je dostupnost prostředků – budete-li je potřebovat, během několika dní je máte k dispozici. Buď všechny, nebo třeba jen část.

Univerzální UNIVERSUM

Podílových fondů je nespočet a mají různé vlastnosti. Jako my, lidé. A právě proto se pro každého investora hodí jiný fond. Vždy záleží na tom, jaká máte očekávání. Pro někoho je klíčové co nejvyšší zhodnocení a je ochoten podstoupit odpovídající riziko. Jiný má zase konzervativní národu – nechce, aby hodnota jeho investic výrazně kolísala, tedy stoupala, ale tu a tam na čas zase klesla. Hledá proto větší ochranu. Další skupina investorů vyžaduje ideální balanc možného výnosu a míry rizika, tedy „univerzální“ řešení. A přesně to umí smíšený podílový fond UNIVERSUM. Jeho portfolio zahrnuje od každého něco – kombinuje konzervativní aktiva s investicemi do akcií světových značek, které se prosadily po celém světě, a především mají zajímavou budoucnost. Zkuste ho a uvidíte.

Každopádně než se do investování pustíte, poraďte se s odborníky. Vyplatí se to. Je totiž důležité vědět, že hodnota vaší investice může nejen stoupat, ale i klesat. Žádný podílový fond, a tedy ani UNIVERSUM, vám neumí zaručit, že hodnota vaší investice nepoklesne pod investovanou částku.

ČESKÁ
spořitelna

www.csas.cz/prvniinvestovani