



Web BuduPomahat.cz je prostorem pro každého. Slibujeme si od něj, že bude užitečný nejen neziskovkám, ale zejména veřejnosti. Podívejte se na videoprezentace neziskových organizací. Jistě najdete něco, čím i vy můžete být prospěšní. Každý máme možnost něco nabídnout. A pomáhat je moc příjemná aktivita :)

Přihlášení

Hledání



[Domů](#) [O projektu](#) [Neziskovky](#) [Videa](#) [Burza pomoci](#) [Akce](#) [Články](#) [Reportáže](#) [Kontakt](#)

[Domů](#) [Články](#) [Běh s batohem – běh se zátěží](#)

## Běh s batohem – běh se zátěží

BuduPomahat.cz 21. 04. 2014



Běh s batohem je běh se zátěží, běžec s batohem je v nevýhodné pozici proti běžci bez batohu. V podobně nevýhodné pozici jsou dospívající lidé, kteří žijí v dětských domovech proti svým vrstevníkům, kteří žijí v harmonických rodinách. Chcete těmto dospívajícím lidem usnadnit jejich vstup do běžného života? Účastněte se akce Běh s batohem, kterou pořádá o.p.s. Spolu dětem. Více informací o této chystané akci mi sdělila Bc. Jana Kučerová, projektová manažerka o.p.s. Spolu dětem.

### 1/ Můžete návštěvníkům našich webových stránek přiblížit historii vzniku benefiční akce Běh s batohem? Jak tato akce vznikla a co bylo podnětem pro její vznik?

Historie Běhu s batohem je velmi krátká. Jedná se o nultý ročník a všichni doufáme, že bude mít další opakování. Díky webovému portálu Nadace Vodafone si nás v loňském roce našel Mirek Čepický. Jeho původní představa byla zapojit se do Roku jinak, ale nakonec vše dopadlo jinak. Mirek, zapálený běžec, na jedné ze schůzek přišel s nápadem uspořádat netradiční běh. Běh s batohem symbolizujícím zátěž, kterou si s sebou nesou všechny děti v dětských domovech. Se ženou věnují svou energii a volný čas a společně s námi naplňují myšlenku tento běh zorganizovat.

### 2/ Výběžek akce Běh s batohem je celý věnován na tréninky dospělosti pro děti, které se chystají opustit dětský domov. Mnozí lidé, kteří měli to štěstí vyrůst ve funkční rodině, si nedokáží tuto problematiku představit. Mají o ní pouze mlhavou představu, což je škoda. Můžete něco bližšího sdělit na toto téma?

Každý, kdo si prošel vlastním osamostatněním, si jistě vybavuje, že to nebylo vůbec lehké. První bydlení, první práce, první počítání peněz, první velká povinnost postarat se sám o sebe. Většina z nás měla možnost se hodně naučit doma a v případě, že se něco nepovedlo, přijít si „pobřečet na rameno“. Děti, respektive mladí lidé, kteří prošli ústavními zařízeními mají v mnoha ohledech velký handicap, který není na první pohled vidět. Jako malé děti vyrůstaly v rodině, která nefungovala, jak měla. Následně byly odebrány ze známého prostředí od blízkých lidí a umístěny někam, kde je to cizí a nikoho neznají. Zde se o ně sice starali tety a strejdové, kteří to s nimi mysleli dobře, ale vše bohužel nahradit nemohli. V době, kdy si mladý dospělý myslí, že je čas odejít (ve věku 18 let po ukončení ústavní výchovy), vyrazí do světa, o kterém ví jen málo. Návrat zpět k rodině je určitým rozčarováním. Cesta zpět je nemožná a cesta vpřed je těžká. Batoh na zádech, ve kterém je hodně špatných vzpomínek, nízké sebevědomí, obav z budoucnosti, strachu, že zase budu sám, a tak bychom mohli pokračovat do nekonečna. Co člověk to příběh a nelehký osud. Projekt Postav se na vlastní nohy a jeho tréninky dospělosti se snaží mladým lidem život „dospěláka“ přiblížit.

### 3/ Kdo se může účastnit benefičního Běhu s batohem?

## Burza pomoci



**Dobrovolníci na víkendový pobyt v Želiví**

02. 05. 2014



**Bavinky a příze pro chráněnou nebo sociálně terapeutickou dílnu**

24. 04. 2014



**Vybavení sklářské dílny**

01. 04. 2014



**Podpora Malostranského hřbitova**

12. 03. 2014



**Reklamní propisky pro Katku**

10. 03. 2014

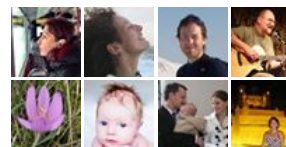
## Najdete nás na Facebooku



**BuduPomahat.cz**

To se mi líbí

BuduPomahat.cz se líbí více lidem (635).



Plugn pro sociální síť Facebook

Běhu s batohem se může účastnit každý, kdo rád podpoří dobrou věc. Pokud se někdo nebude moci zúčastnit osobně, může se z něj stát „dálkoběžec“. Tím se stane tak, že zaplatí startovné přes [www.behsbatohem.cz/p/registrace.html](http://www.behsbatohem.cz/p/registrace.html) a zaslat nám e-mail se zprávou: „Chci být váš dálkoběžec.“ Jména všech dálkoběžců, kteří budou souhlasit, prezentujeme na [www.facebook.com/behsbatohem?notif\\_t=page\\_new\\_likes](http://www.facebook.com/behsbatohem?notif_t=page_new_likes) a na samotné akci.

#### 4/ Dokdy se lze registrovat? Lze se registrovat přímo na místě?

Registrovat se můžete od teď až do poslední chvíle. Nyní pohodlně v křesle [www.behsbatohem.cz/p/registrace.html](http://www.behsbatohem.cz/p/registrace.html) a samozřejmě přímo na místě, ale ve frontě :)

#### 5/ Někdo se nechce účastnit akce Běh s batohem, chce však přispět na trénink dospělosti pro děti z dětských domovů. Jak má postupovat?

Když se někdo takový najde, může zaslat finanční příspěvek na účet 1048136008/2700 s poznámkou „na projekt Postav se“. Budeme však rádi, když nás zároveň i kontaktuje a budeme mu moci za dar osobně poděkovat.

Dospívající lidé, kteří se chystají opustit dětské domovy a vstoupit do života mají proti svým vrstevníkům žijícím v harmonických rodinách velký handicap. Nejen proto, že jim chybí zázemí milující rodiny a vstup do běžného života je pro ně vstupem do neznáma, ale i proto, že s sebou navíc vláčeji zátěž v podobě špatných vzpomínek, pocitu samoty a nízkého sebevědomí. Aby jejich vstup do života byl šťastný a bez zbytečných problémů, potřebují tito lidé podat pomocnou ruku. Touto pomocnou rukou můžete být i vy. Více informací co pro to udělat, se dozvíte na webových stránkách <http://www.behsbatohem.cz/> a na webových stránkách [www.spoludetem.cz](http://www.spoludetem.cz).

Autorka: Evžena Janovská



To se mi líbí 19

#### PROJEKT PODPORUJÍ



#### BuduPomahat.cz

Občanské sdružení BuduPomahat.cz si klade za cíl zprostředkovat veřejnosti informace ze světa pomáhajících a charitativních organizací, vytvořit prostor pro každého, kdo chce pomáhat a podpořit neziskové organizace v možnostech jejich prezentace. Přejeme naší zemi více poctivosti a všestranné úcty. A aby si každý řekl „Já budu pomáhat“.

#### Najdete nás také

Facebook

Google+

#### Kontakt

Občanské sdružení BuduPomahat.cz  
IČ: 22752455