

# Obsah

Úvod .....	11
Brig. gen. Ing. David Kareš ( <i>zástupce velitele útvaru pro záchrannou činnost</i> ): <b>Měsíc a půl na energy drincích</b> .....	15
Věra Doušová ( <i>ředitelka Potravinové banky</i> ): <b>Strach do mého života nepatří</b> .....	23
Václav Tomiczek ( <i>nemocniční kaplan</i> ): <b>Služba nemocným je silnější než strach z covidu</b> .....	33
Ivana Ašenbrennerová ( <i>novinářka</i> ): <b>Mezi seniory zapomenete na vlastní trable</b> .....	41
Adam Pejsar ( <i>kavárník Cafedu</i> ): <b>Ke kávě se člověk musí propít</b> .....	51

Lenka Štěrbová ( <i>dálková plavkyně</i> ): <b>Praxe v nemocnici jako náhrada za trénink v bazénu.....</b>	59
Daniel Karták ( <i>zakladatel Czech SAR Teamu</i> ): <b>Zachránit a najít.....</b>	69
Eva Vašková Čejková ( <i>podnikatelka, zakladatelka ŽENY s.r.o., Testuj.to</i> ): <b>S hlavou v oblacích, ale nohama na zemi.....</b>	77
Tomáš Pekárek ( <i>humorista</i> ): <b>Lockdown jako na houpačce.....</b>	85
Ilona Veselá ( <i>ředitelka Domova pro seniory Chodov</i> ): <b>Jen ať nejsme první.....</b>	95
Filip Nos ( <i>specialista v oblasti IZS a řízení JPO</i> ): <b>Měsíc a půl na bagetách.....</b>	105
Dobroslava Sehnalová ( <i>ekonomka a dobrovolnice</i> ): <b>Dobrovolnicí na plný úvazek.....</b>	115
Jan Hocek ( <i>cestovatel, fotograf, spisovatel...</i> ): <b>Negativní zprávy odfiltrovávám.....</b>	125

Zuzana Daušová  
(ředitelka organizace *Helpes – Centrum výcviku psů  
pro postižené, o.p.s.*):  
**Dvacet let s asistenčními psy** .....133

MUDr. Petr Šilhán (*psychiatr FN Ostrava*):  
**I psychicky nemocný s covidem potřebuje pomoc** .....141

Petra Květová Pšeničná, Žaneta Slámová  
(*zakladatelky projektu Fandi mámám*):  
**Nesoudíme, pomáháme** .....151

Ondřej Pospíšil (*učitel a trenér*):  
**Jsem nastavený pozitivně** .....159

Doubravka Dostálová (*koordinátorka dobrovolníků*):  
**Dostávám snad víc, než dávám** .....167

Daniel Knápek (*Hasičský záchranný sbor ČR*):  
**Měsíc v nemocnici jako „v plné polní“** .....177

Lucie Polenská (*kadeřnice*):  
**Každá situace má řešení** .....185

Nguyen Manh Tung (*Vietnamci pomáhají*):  
**Propojují Čechy a Vietnamce** .....195

Dagmar Jurišová ( <i>maminka autistického chlapce</i> ): <b>Pandemie možná zachránila mého syna</b> .....	203
Jiří Novák ( <i>humorista</i> ): <b>Kreslím, kudy chodím</b> .....	211
Ruth Šormová ( <i>ředitelka neziskové organizace Cesta domů</i> ): <b>Svou příležitost nechci promarnit</b> .....	219
David Procházka ( <i>zakladatel platformy Donio</i> ): <b>Zprostředkováváme dobro</b> .....	227
MUDr. Petra Bomberová Kánská ( <i>všeobecná praktická lékařka</i> ): <b>Máme covidové miminko</b> .....	235
Jan Paleček ( <i>neformální dobrovolník</i> ): <b>Dobrovolníkem na plný úvazek</b> .....	243
Lenka Kondášová ( <i>zpěvačka, podnikatelka</i> ): <b>Jedu na pozitivní vlně</b> .....	251
Michal Pomahač ( <i>zakladatel projektu Zachraň pivo</i> ): <b>Pivaři se dokáží vzájemně podpořit</b> .....	259

Aneta Havelková  
*(spoluzakladatelka projektu (Ne)slyším):*  
**Pandemie mi dala projekt (Ne)slyším.....267**

Stanislav Joukal *(IT specialista):*  
**Když se osud spikne.....275**

plk. Mgr. Zuzana Pidrmanová  
*(vedoucí oddělení prevence Policejního prezidia ČR):*  
**Rouška píše dějiny.....283**

Vladimír Balcar *(karikaturista):*  
**Lockdown se stal nekonečným zdrojem inspirace.....293**

Ester Rišková  
*(zakladatelka spolku Druhá šance – domov  
pro ex-dostihové koně, z.s):*  
**Hlavní je se z toho nepo... ..303**

pplk. Ing. Ivo Adámek  
*(specialista v oblasti IZS a řízení JPO):*  
**Práce, která dává smysl.....311**

Vendula Glancová  
*(evangelická farářka a vězeňská kaplanka):*  
**Jasný úkol – udržet ve věznici klid.....319**