



**„Mám na to umět anglicky a mít ze slovní úlohy z matiky dobrou známku. Mám na to ráda chodit do školy.“**

**STAŇTE SE DOBROVOLNÍKEM**  
pro děti, rodiny, osoby se zdravotním postižením, osoby bez příštřeší, nemocné, seniory apod. Dobrovolnictví je příležitost dělat dobrou věc.



*„Dobrovolnictví je dobrá vůle jednotlivce podělit se s těmi, kteří to potřebují, o svůj čas, svou energii a své vědomosti a zkušenosti. Je to víra v poselství dobrých skutků.“*

dobrovolnice Antonie

*„Dobrovolnictví chápu jako pomoc druhým bez očekávání vděčnosti či protiplnění.“*

dobrovolník David

### **Nápadník aktivit pro dobrovolníky:**

- společné trávení volného času s uživateli/pacienty: rozhovory, naslouchání, čtení, vyprávění příběhů, luštění křížovek ...,
- pomoc s vedením skupinové aktivity – tvořivé dílny, zpívání pro radost, hraní na flétnu ...,
- aktivity v dílnách: keramických, výtvarných, rukodělných, kulinářských, šicích ...,
- doprovod uživatelů na procházky, výlety a akce,
- podpora uživatelů/pacientů při nejrůznějších hrách: společenských, deskových ...,
- pomoc s vedením skupinové aktivity zaměřené např. na jednoduché pohybové cvičení podpořené oblíbenou hudbou uživatelů ...,



- pomoc s přípravou a uskutečněním akcí pro uživatele/pacienty, např. vzdělávací semináře, dětské dny, sportovní soutěže
- a další – vše záleží na tom, co dobrovolníka baví a co může nabídnout.

#### **Dobrovolníkům nabízíme:**

- pojištění pro výkon dobrovolnické služby,
- školení a další vzdělávací podporu,
- nové sociální kontakty, zkušenosti, dovednosti,
- možnost proplacení jízdného
- a hlavně dobrý pocit z dobře vykonané práce.

#### **Vyberte si z široké nabídky příležitostí pro dobrovolnictví v rámci programů:**

- Dobrovolnictví ve střediscích Slezské diakonie
- Dobrovolnictví v jiných přijímajících organizacích
- Dobrovolnictví potřebným
- Dobrovolnictví v nemocnicích (Krnov, Třinec)
- Dobrovolnictví v civilní ochraně Třinec

### **Kontakty:**

ČESKÝ TĚŠÍN, TŘINEC, KARVINÁ, ORLOVÁ,  
FRÝDEK-MÍSTEK: d.c@slezskadiakonie.cz, tel. 731 130 175

OSTRAVA, HAVÍŘOV, BOHUMÍN:

dc.ov@slezskadiakonie.cz, tel. 731 692 840

NOVÝ JIČÍN: std.nj@sdk.cz, tel. 734 366 561

KRNOV, MĚSTO ALBRECHTICE, BRUNTÁL:

dobrovolnicikrnov@sdk.cz, tel. 733 142 402

### **Další informace:**

[www.dcsd.cz](http://www.dcsd.cz), [www.dobrovolnicikrnov.webnode.cz](http://www.dobrovolnicikrnov.webnode.cz)

[www.facebook.com/dcsd](https://www.facebook.com/dcsd)

Leták je financován z rozpočtu statutárního města Ostravy.



**OSTRAVA!!!**

