

Senioři v krajích

listopad
2020



Téma: Dobrovolnictví jako výzva

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

jsme rádi, že se občasník Senioři v krajích, který vydává projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV ČR, těší u vás oblibě, a proto přicházíme s dalším číslem. V něm se věnujeme dobrovolnictví. Na jaře jsme se v druhém čísle občasníku věnovali dobrovolnictví v době pandemie koronaviru, a snažili jsme se vám přiblížit dobrovolnickou pomoc ve všech krajích České republiky. Informovali jsme, kde a jaké organizace nebo jednotlivci fungují a na koho je možné se aktuálně obrátit s prosbou o pomoc. Nyní se ale chceme zaměřit na dobrovolnictví i mimo nouzový stav. Přesněji řečeno, tématem tohoto čísla je **Dobrovolnictví jako výzva**.

Lidé si pod pojmem dobrovolnictví často představí humanitární pomoc nebo charitativní prodej. Oblastí pro dobrovolnou činnost je ale mnohem víc. Od docházení do dětského domova nebo domova pro seniory až po pomoc při povodních. Zájem dobrovolníků se obvykle zvyšuje během mimořádných událostí, živelních katastrof i současné koronavirové krize.

V České republice má dobrovolnictví relativně krátkou historii oproti například USA. Je samozřejmé, že se mu musíme teprve naučit. Lidé často posílají finanční dary na různé sbírky, ale je velmi žádoucí, abychom se naučili sami pomáhat tam, kde je to potřeba. Začneme tedy u sebe a budme dobrým příkladem pro další generace, které již budou považovat dobrovolnictví za samozřejmost. K rozvoji dobrovolnictví v naší republice přispívá v posledních měsících rozvoj Dobrovolnických center napříč kraji, která jsou podporována Ministerstvem vnitra ČR.

Z tohoto důvodu bude i aktuální číslo občasníku trochu jiné, než byla ta předchozí. Jak jistě víte, dobrovolnictví je v každém z krajů ČR na jiné úrovni. Někde funguje na sto procent, jinde méně a v některých krajích se teprve „rozkoukává“. A proto přinášíme pohled na dobrovolnictví z různých krajů v různé podobě – rozhovory, články, zkušenosti jednotlivých dobrovolníků nebo organizací. V jednom se ale všichni shodují. Dobrovolnictví přináší skvělý pocit nejen těm, kteří pomoc potřebují, ale také těm, kteří ji poskytují. Pocit toho, že svůj volný čas věnujeme někomu anebo něčemu, co má smysl.

Realizační tým projektu
Politiky stárnutí na krajích

ZDE □
NAJDETE
AKTUÁLNÍ
INFORMACE
SPRAVOVANÉ
MINISTERSTVEM
PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH
VĚCÍ ČR

www.mpsv.cz



Aktuality projektu najdete na facebooku

Jestliže nalezl projekt *Implementace politiky stárnutí na krajích* vaši přízeň, prosíme, spojte se s námi skrze facebook projektu **ZDE**.
Děkujeme! Aktuality a novinky vám již neuniknou 😊

<https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>



O dobrovolnictví

Co je dobrovolnictví?

Dobrovolnictví je svobodně zvolená činnost, konaná ve prospěch druhých bez nároku na odměnu. Dobrovolník dává část svého času, energie a schopností ve prospěch činnosti, která je časově i obsahově vymezena. Z dobrovolné činnosti má přínos nejen její příjemce, ale i dobrovolník, kterému přináší nové přátelské vztahy, nové zkušenosti a dovednosti.¹



Dobrovolník je potřeba

Při našich setkáních většinou hrajeme
Člověče nezlob se, Pavel ho má rád.
Povídáme si u toho, smějeme se
a je nám oběma dobře.

Tereza,
dobrovolnice pro Domov Jeřábina

Najděte nový smysl! www.kr-vysocina.cz/dobrovolnictvi

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Kraj Vysocina

Tento materiál vznikl v rámci projektu „Podpora a rozvoj sociální práce v Kraji Vysocina, registrační číslo projektu CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0007828“, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Co dobrovolnictví není?

Dobrovolnictví není oběť. Dobrovolnictví není amatérismus. Dobrovolnictví není konkurence pracovní náplně zaměstnanců. Dobrovolník není levná pracovní síla. Dobrovolná pomoc nemůže být předepsána, musí vyvěrat z potřeb a motivace dobrovolníků a musí respektovat potřeby klientů či služeb, které organizace poskytuje.

Na druhé straně je několik málo omezení, které limitují činnost dobrovolníků. Mezi ně patří zásada, že dobrovolník by neměl nahrazovat práci profesionálů a dále že by neměl dělat činnosti, do kterých se nikomu nechce. Objednat si dobrovolníky jako předem připravený a hotový nástroj – o tom dobrovolnictví není.

Devatero dobrovolníka:

1. Je mi více než 15 let.
2. Mám chuť si něco nového vyzkoušet a něco se naučit.
3. Chci část svého času a energie věnovat někomu či něčemu potřebnému.
4. Chci být součástí neziskové organizace, týmu.
5. Jsem člověk zodpovědný, je na mě spoleh.
6. Plním úkoly, ke kterým jsem se zavázal/a.
7. Nezneužívám projevené důvěry.
8. Respektuji ostatní, své možnosti, své hranice.
9. Chci se stát dobrovolníkem.²

Jak se stát dobrovolníkem?

Ujasněte si, ve které oblasti chcete pomáhat. Je to na příklad v domovech pro seniory, v nemocnicích, na LDN, při práci s rizikovými dětmi a mládeží, s handicapovanými dětmi nebo dospělými, s duševně nemocnými, v mateřských centrech, při obnově kulturních památek, při realizaci festivalů a jiných kulturních projektů atd.

Kontaktujte nejbližší **dobrovolnické centrum** ve svém kraji, nebo oslovte přímo organizaci, kde chcete pomáhat.

Dobrovolnické iniciativy, weby sdružující dobrovolníky

Děni současné doby se často posouvá do online prostoru, pro někoho je jednodušší se ke svému dobrovolničení „proklikat“. Pojďme si tedy představit některé weby sdružující dobrovolníky.

<https://chcipomoc.cz/>: Brněnské Akademické centrum studentských aktivit spustilo celostátní portál s názvem chcipomoc.cz, kde se mohou přihlašovat dobrovolníci a zároveň lidé či organizace, které potřebují kvůli důsledkům nemoci covid-19 pomoci.

<https://spojujemecesko.cz/>: Sdružují a podporují iniciativy dobrovolníků, firem i státu.

<https://pomuzeme.si/>: Tento web pomáhá dostat dobrovolníky tam, kde jsou potřeba.

<https://www.sestryvzaloze.info/>: Web sdružuje zdravotní sestry „sestry v záloze“, které následně propojuje s nemocnicemi, kde je sester nedostatek. Nejedná se o dobrovolnictví, sestry dostanou zapláceno, ale dobrovolně „nasazují krk“.

1 Zdroj: Šance pro Tebe [online]. [cit. 2020-11-10]. Dostupné z: <http://www.sance.chrudim.cz/dobrovolnictvi>

2 Zdroj: Šance pro Tebe [online]. [cit. 2020-11-10]. Dostupné z: <http://www.sance.chrudim.cz/dobrovolnictvi-357/>

Dobrovolnictví
součást života
na Vysočině

**Najděte
nový smysl!** www.kr-vysocina.cz/dobrovolnictvi

foto: Milan Šustr

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Kraj Vysočina

Tato výstava vzniká v rámci projektu „Podpora a rozvoj sociální práce v Kraji Vysočina, reg. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0007828“, který je spolufinancován Evropskou unií, prostřednictvím Evropského sociálního fondu. Jedna z klíčových aktivit projektu je zaměřena na podporu dobrovolnické služby na území Kraje Vysočina.

**Dobrovolník
je potřeba**

S paní Marií se vidáme na Senior Pointu jednou týdně a s tabletem dělá veliké pokroky. Až se vrátím do Španělska, budeme si malovat a posílat fotky.

Jesus,
zahraniční dobrovolník
na Senior Pointu Pelhřimov

**Najděte
nový smysl!** www.kr-vysocina.cz/dobrovolnictvi

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Kraj Vysočina

Tento materiál vzniká v rámci projektu „Podpora a rozvoj sociální práce v Kraji Vysočina, registrace číslo projektu CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0007828“, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Ministerstvo vnitra zřídilo regionální dobrovolnická centra!

Od 1. května 2020 fungují v deseti krajích regionální dobrovolnická centra, která zřizuje i finančně podporuje Ministerstvo vnitra ČR. Jde o informační a kontaktní centra pro dobrovolníky, neziskové organizace, příspěvkové organizace či obce v daném kraji v oblasti dobrovolnictví. Velký důraz se klade na aktivní spolupráci s krajským úřadem. Ačkoli centra vznikají nezávisle na současné koronavirové situaci, ukazuje se nyní, jak velkou mají hodnotu.

Co mají centra za úkol?

Koordinovat poptávku a nabídku v oblasti dobrovolnictví, tedy vést databázi organizací, které dobrovolníky potřebují, i osob, které chtějí pomáhat. Prostřednictvím webu a sociálních sítí budou centra informovat o aktualitách v oblasti dobrovolnictví. Jedním z úkolů center je zvýšit povědomí společnosti o dobrovolnictví.³

Je regionální dobrovolnické centrum poblíž? Čtěte dál!

- Hlavní město Praha – provozovatel Letokruh, z. ú.
- Středočeský kraj – provozovatel Letokruh, z. ú.
- Jihočeský kraj – provozovatel KreBul, o. p. s.
- Liberecký kraj – provozovatel ADRA, o. p. s.
- Moravskoslezský kraj – provozovatel ADRA, o. p. s.
- Karlovarský kraj – provozovatel INSTAND, Institut pro podporu vzdělávání a rozvoj kvality ve veřejných službách, z. ú.
- Pardubický kraj – provozovatel Koalice nevládek Pardubicka, z. s.
- Plzeňský kraj – provozovatel Mezigenerační centrum TOTEM, z. s.
- Ústecký kraj – provozovatel Dobrovolnické centrum, z. s.
- Jihomoravský kraj – provozovatel Plán B, z. s.

3 Podpora lidem, kteří chtějí pomáhat. Ministerstvo vnitra zřídilo regionální dobrovolnická centra [online]. 2020 [cit. 2020-11-12]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/podpora-lidem-kteri-chteji-pomahat-ministerstvo-vnitra-zridilo-regionalni-dobrovolnicka-centra.aspx>

Na slovo s osobnostmi

Kristýna Štecová je jednou dobrovolnic **Dobrovolnického centra ADRA Zlín**. Co ji motivovalo k této službě a jak se z ní stala dobrovolnice prozradila v rozhovoru.

Proč jste se rozhodla stát dobrovolníkem?

Asi jsem to v sobě vždycky trochu měla. Pamatuju si, že jsem se jako dítě ráda zastavovala u okna sousedky, ve kterém trávila hodiny pozorováním světa venku. Přišlo mi úžasné, jak moc můžete někomu udělat radost jen tím, že se s ním na chvíli dáte do řeči. Intenzivněji jsem o tom pak začala přemýšlet několik měsíců předtím, než jsem s dobrovolnictvím začala. Spouštěčem nakonec byl jistý zvrat v mém osobním životě. Prostě jsem potřebovala začít někomu pomáhat, protože jsem věděla, že tím pomůžu i sobě.

Jak dlouho už pomáháte jako dobrovolník?

Začala jsem na jaře 2015, takže to za několik měsíců bude šest let.

Co vám dobrovolnictví přináší?

Nekonečné množství nádherných a někdy až dojemných situací, ať už při práci se seniory nebo se znevýhodněnými dětmi. Při dobrovolničení u seniorů pak také vnitřní zklidnění a jakousi pokoru. Vidíte, jak vypadá konec života, a to nejen v domovech důchodců, ale obecně. Líbí se mi, jak jsou ti lidé křehcí, a zároveň za sebou často mají neuvěřitelné životní pří-

běhy. Baví mě dějiny 20. století a povídání s klienty, kterým je někdy bezmála sto let, je unikátní setkání s někým, kdo to všechno prožil a má to doslova vepsáno ve tváři.

Překvapilo vás něco na dobrovolnictví?

Mile mě překvapilo, kolik organizací a neziskovek se dobrovolnictví věnuje a jak široký je jejich záběr. Pokud má někdo chuť páchat dobro, má nepřeberné množství možností – seniory, postižení, nemocné děti, útulky... Z toho si nejde vybrat.

Proč byste doporučila dobrovolnictví ostatním?

Pro společnost jako celek to má nenahraditelnou hodnotu, jsou to lidé z naší komunity. Myslím, že bychom se měli zajímat o to, jak se daří těm, kteří jsou znevýhodnění, v horší životní situaci nebo prostě jen na sklonku života. Pokud budeme naši společnost kultivovat, bude z toho ve finále mít „profit“ každý. V osobní rovině bych pak řekla, že je to jedno z nejsmyslnějších vyplnění volného času, jaké znám. Obohací vás to způsoby, o kterých člověk do té doby ani nevěděl, že existují. Dobrovolnictví prostě přidává životu další rozměr.



Dobrovolnictví je dokonalý nástroj prevence

Dobrovolnictví samo o sobě je především teď v době covidové, kdy je potřeba každá pomocná ruka, velmi exponované téma. Pojdme se dnes ale přenést do doby, která není pro setkávání tak nepřející, a zaměříme se na téma dobrovolnictví v seniorském věku.

Definice dobrovolníka je již notoricky známa, snad téměř každý ví, že dobrovolník je člověk, který věnuje svůj čas a energii ve prospěch druhých, bez nároku na finanční odměnu.

Ne tolik známé ale je, že i důchodový věk přináší v této oblasti spousty možností.

Přítom právě seniorům může dobrovolnická aktivita pomoci překonat těžká životní období spojená například se ztrátou partnera, rodinných vazeb či přátel. Dokáže vnést do života novou náplň, pocit užitečnosti a mnohdy navrací i smysl vlastní existence.

Pro společnost mají aktivní senioři obrovský potenciál, který si sami mnohdy vůbec neuvědomují. Bohužel často trpí předsudky, že na ně nikdo v jejich věku není už zvědavý. Opak je ale pravdou. Vždyť zkušenosti, dovednosti, pečlivost a trpělivost, které za celý život nasbírali, to jsou hodnoty, které si zaslouží obdiv a sdílení.

A co si tedy pod dobrovolnictvím v seniorském věku konkrétně představit? Neznáme spokojenější děti z mateřských škol než ty, ke kterým pravidelně chodí číst pohádková babička či dědeček, a neznáme šťastnější babičky a dědečky než ty, jimž kolem krku pravidelně visí houf dětí a raduje se z jejich příchodu. Jistě víte, že ve dvou se to lépe táhne a tak pakliže senior má rád společnost vrstevníků, můžete být společníkem osamělým seniorům, kteří žijí v zařízeních sociální péče. Společně si mohou povídat, číst, plést či háčkovat nebo jen vzpomínat na to co bylo. Pomoc ale jistě ocení i v knihovnách, zvíře-

cích útulcích, školních zařízeních a dalších organizacích. Stačí si jen uvědomit co bych chtěl a co mohu nabídnout, možností je opravdu spousta. I "pouhý" věnovaný volný čas může znamenat pro druhého velmi mnoho.

Co tedy dělat, když se rozhodnete být dobrovolníkem?

V rámci projektu rozvoje dobrovolnictví v ČR vznikla napříč kraji Regionální dobrovolnická centra. V Praze a Středočeském kraji tato centra provozuje organizace Letokruh. Díky propojení s místními dobrovolnickými organizacemi má přehled o nabídce a požadavcích dobrovolnictví v regionu, proto se neváhejte obrátit na některý z našich DobroPointů.

Ať se již rozhodnete brát dobrovolnictví jako dokonalý nástroj prevence sociálního vyloučení nebo jej budete vnímat jako prostředek, jak si udržet fyzickou kondici, přejeme, ať vám vždy přináší radost.

*Kateřina Karbanová,
ředitelka organizace Letokruh, z.ú.,
provozovatele Regionálních dobrovolnických center
Středočeského kraje a Hlavního města Prahy.*



„Chodím do kočičího útulku“

Eva, 68 let, dobrovolnice Letokruhu



„Stále chci žít naplno“

Mirka, 68 let, dobrovolnice Letokruhu

Střípky z krajů

Jihočeský kraj

V Jihočeském kraji je nejznámější institucí ADRA. Posláním dobrovolnických center ADRA v České republice je propojovat svět lidí, kteří chtějí pomáhat, se světem lidí, kteří pomoc potřebují. Velice dobře funguje i Regionální dobrovolnické centrum pro Jihočeský kraj se sídlem v Prachaticích. Potřeba tohoto dobrovolnického centra vzešla ze situace v regionu, kde je několik dobrovolnických programů. Smyslem je profesionální spolupráce mezi přijímajícími organizacemi a vysílající organizací a zajištění systému nabídky a poptávky po dobrovolnické službě na Prachaticku, kde již velmi dobře pracuje Dobrovolnické centrum Prachatice, firemní dobrovolnictví při Městském úřadu Prachatice. Jsou zde ale i další Dobrovolnická centra, která se věnují této činnosti, jako například Dobrovolnické centrum – Diakonie Rolnička, Dobrovolnické centrum při Diecézní Charitě, Česká maltézska pomoc suverénního řádu maltézsých rytířů, Ústav sociální práce Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, Dobrovolnické centrum - pracoviště Centra sociálních služeb a ICOS Český Krumlov, o. s, Farní charita Tábor - Dobrovolnické centrum Tábor, INKANO.

Například jeden z dobrovolnických programů ICOS Český Krumlov, o. s. „Senioři seniorům - Informační centrum pro seniory“ je zcela unikátní tým, že vznikl z vlastní iniciativy pozdějších dobrovolníků, starších občanů Českého Krumlova, kteří se podíleli na komunit-



ním plánování sociálních a souvisejících služeb ve městě Český Krumlov. V rámci pracovní skupiny pro seniory byl jedním ze stanovených opatření vznik Informačního centra pro seniory, které by nejen aktivně nabízelo informace využitelné zejména pro starší generaci, ale podílelo by se i na dalších aktivitách pro starší občany města.

Město Prachatice se zapojuje do projektu Kafe s babi a Pivo s dědou, kdy je cílem posílit mezigenerační vztahy, setkat se na místech, kam se starší možná již sami nedostanou, nemohou, nebo je ani ve městě neznají.

Jihomoravský kraj

V Jihomoravském kraji působí regionální dobrovolnické centrum Ministerstva vnitra ČR. Nabízí dobrovolnictví u nás i ve světě, organizacím také podporu právního či dotačního poradenství. Součástí je i knihovna. Velkou část své práce věnuje síťování nestátních neziskových organizací. Součástí webového portálu je také nabídka organizací, které dobrovolníky přijímají. Jsou rozděleny do různých kategorií. Oblíbená zajímavá činnost dobrovolnického centra je pořádání Snídaní pro koordinátory dobrovolníků, kde si neformálně mohou pohovořit o svých starostech a vzájemně se povzbudit a inspirovat.

„Pokud něco můžeš udělat, pokud na to máš čas, možnosti a prostředky, pak to udělat musíš - tohle mé krédo mě provází od dětství. Nejedná se o žádnou extra altruistickou touhu, spíš o pocit povinnosti. Pokud mi osud dopřál nějakou schopnost, nemám právo si ji nechat pro sebe a využít ji pouze k vydělávání peněz.

To jsou mé zásady - to mě vedlo k dobrovolnictví, ať už v Poradně pro bezlepkovou dietu nebo následně v Lize vozíčkářů a seniorském domě v Brně Medláňkách. Večer, když si po dobrovolnickém dni dáte pivko a zhodnotíte svůj den, tak ten pocit, že jste udělali něco dobrého, někomu pomohli nebo udělali radost, jen tak bez nároku na odměnu, je prostě super. Skoro se nabízí říct díky Bohu za to. Tak všem, co čtou tyto řádky moc držím palce, aby to také zažili. Je to prostě fajn pocit a stojí za tu námahu. A samozřejmě, o to víc si vážím ceny Křesadlo za rok 2019 - je to nejen úžasný způsob poděkování, ale také závazek ne-



polevit. A já obojí respektuju a upřímně moc děkuji,“ říká dobrovolník Zbyněk. A jak se můžeme dočíst, co dobrovolník, to jiný příběh. Více si o jednotlivých dobrovolnicích můžete přečíst [zde](#).

Karlovarský kraj

Dobrovolnictví v Karlovarském kraji funguje spíše ojediněle a s velkými obtížemi. Přes velké úsilí několika jedinců je o dobrovolnictví v kraji velmi malé povědomí. Nejen výchova dobrovolníků, ale i jejich přijímání je v kraji velkým problémem. Tento fakt lze demonstrovat na příkladu mnohaletého boje dobrovolnických center dostat dobrovolníky do Karlovarské krajské nemocnice. To, co je jinde naprostou samozřejmostí, byl u nás opravdový boj. Dobrovolnictví paradoxně funguje na malých obcích, kde je ještě alespoň v minimální míře, zachován komunitní život. Lze tak říct, že absence podpory občanského sektoru a komunitního života má nedožrnný vliv na dobrovolnictví jako takové. Důkazem toho je i fakt, že se v době koronavirové krize zvedla se vlna sounáležitosti, mnoho lidí našlo v sobě chuť pomáhat, vznikla nová neorganizovaná, svépomocná dobrovolnická centra, kde se intenzivně šily roušky a na 3D tiskárnách se tiskly nástavce na šití tkalounů. Dobrovolnictví se v té době (jaro 2020) šířilo napříč věkovými kategoriemi.

Aktuálně se povedlo společnosti INSTAND dostat dobrovolníky do nemocnice. V jiných krajích zcela běžná věc je pro nás velkým průlomem. Po dlouhou řadu let fungovalo pod hlavičkou DC

Wlaštovka dobrovolnictví pro Krajský dětský domov s názvem Něžná náruč.

„Na dobrovolnictví se mi líbí, že dává člověku příležitost pomáhat druhým lidem, dává mu možnost zapojit se do zajímavých aktivit a být součástí života druhých. Potkávání s dalšími dobrovolníky, kteří mají možná odlišné zájmy, ale podobné životní postoje, je přínosné. Nejvíce obohacující je však radost těch, kterým pomáháme. Dobrovolnictví přináší nejen sounáležitost se skupinou podobně smýšlejících lidí, ale také možnost získání jedinečných zkušeností, podpora týmu může člověka posouvat mnohem rychleji. Dobrovolníci bývají také vysíláni na velmi zajímavé vzdělávací aktivity, na které by se jinak nedostali.“

V současné, těžké době mne mrzí, že v republice schází dostatečná propagace dobrovolnictví - kdy jindy už by měla být ze strany státu realizována maximální propagace dobrovolnictví? Mluví se o příkladu primátora hlavního města Prahy Zdeňka Hřiba, ale v podstatě se neprezentuje „návod“, jak na to a co mám dělat, když už se pro dobrovolnictví rozhodnu? A hlavně, jak lze dobrovolnictví kombinovat s běžnou prací. Věřím, že je mnoho lidí, kteří by rádi pomáhali, ale mají obavy z toho, že je to poškodí v jejich zaměstnání. Je to začarovaný kruh. Kde není podpora,“ říká Mgr. Hana Střechová, předsedkyně Asociace nevládních neziskových aktivit Karlovarského kraje a Krajské rady dětí a mládeže Karlovarska.

Kraj Vysočina

Dobrovolnictví v Kraji Vysočina funguje prostřednictvím Dobrovolnických center (DC), neziskových organizací, které ve svém portfoliu mají dobrovolnické aktivity a neposlední řadě se aktivně zapojuje samotný Kraj Vysočina. Ten nejen finančně podporuje některé DC, ale v rámci projektu pomáhá šířit myšlenku



dobrovolnictví formou kampaně, letáků a aktivit samotných úředníků. Důležitá je spolupráce mezi jednotlivými subjekty. Snažíme se rozvíjet i mezinárodní spolupráci s Rakouskem, například v rámci konferencí si zveme koordinátory místních spolků a společně sdílíme dobrou praxi. V současné pandemické době jsme navázali spolupráci s ACSA, který spravuje portál chcipomoc.cz., kde hledáme dobrovolníky pro naše krajská zařízení sociálních a zdravotních služeb.

Moravskoslezský kraj

V Moravskoslezském kraji existují tři velká dobrovolnická centra ADRY: V Ostravě, Frýdku Místku a Havířově. Další dobrovolnické centrum ELIM, o. p. s. je v Opavě. Všechna dobrovolnická centra se zabývají dobrovolnictvím nejen v uvedených městech, ale pokrývají i jejich blízké okolí. Kromě toho mají některé organizace své dobrovolníky, jako je Charita, Slezská diakonie apod. Také zde funguje mezigenerační dobrovolnický Spolek Počteničko, který má přesah i do jiných krajů. Letos na jaře bylo zřízeno Regionální dobrovolnické centrum, které zastřešuje a koordinuje dobrovolnictví v celém Moravskoslezském kraji, provozuje ho Dobrovolnické centrum ADRA Ostrava.

„V poslední době jsem se rozhodla, že budu dobrovolnicí v Hospici sv. Lukáše v Ostravě. Přihlásila jsem se na hospicový kurz pro dobrovolníky, který je teď kvůli pandemii přerušeno, ale i z krátké praxe vím, že jsem se správně rozhodla. Co mě k tomu vedlo? Už před dvaceti lety jsem pracovala jako dobrovolnice v Anglii v organizaci pro mentálně postižené, která byla tvořena ne zaměstnanci, ale převážně dobrovolníky z celého světa. Z tohoto pobytu jsem si odnesla spoustu inspirací do mé další praxe v sociální oblasti a čerpám z toho doposud nejen pracovně, ale i lidsky. Myslím, že kdo se jednou zapojí do dobrovolnictví, tak jej tato práce s lidmi stále láká. Důvodů je hned několik. V hospici sv. Lukáše už při úvodním kurzu vzniká krásné společenství mezi dobrovolníky, kteří si předávají zkušenosti, a také je zde obrovská podpora psychologa, vedoucí dobrovolníků, spousta zajímavých školení a akcí. Ale ten hlavní smysl spočívá v doprovázení lidí, kteří za krátkou dobu odejdou z tohoto světa.“



Pokud někdo zkolabuje na ulici, je nemocný, nebo má jiné problémy, snaží se mu jeho příbuzní a známí pomáhat, povzbuzují ho, navštěvují, podporují. A když někdo umírá, prožívá nejtěžší úsek svého života, právě zde potřebuje nejvíce pomoc a podporu, a bohužel mnoho lidí dává od umírajícího člověka ruce pryč, nechává ho v tom samotného. Hodně lidí umírá v nemocnicích za plentou, osamoceni, ve strachu, co bude, jak to bude. A to mi připadá velice nelidské, v nejtěžší chvíli je opustit, neposkytnout pomoc. Právě proto jsem se rozhodla pro hospic. V hospici jsem navštěvovala jednu paní a velice mě to obohatilo, také ona měla z návštěv radost.

Jakákoliv nezištná pomoc pro druhé mě obohacuje, rozšiřuje mé srdce, působí radost na obou stranách, má velký a hluboký smysl. Stačí jen věnovat trochu ze svého času. Tak proč to nedělat?“ sdělila Pavla Kasášová, koordinátorka projektu Politika stárnutí na krajích.



Olomoucký kraj

„Jako koordinátorka dobrovolníků se setkávám s mnoha různými lidmi, kteří mají o dobrovolnictví zájem. Často chtějí pomáhat druhým, vyplnit volný čas smysluplnou činností nebo zpříjemnit den těm, kteří to potřebují. Dobrovolníci mohou navštěvovat seniory, děti, osoby se zdravotním postižením nebo rodiny v těžkých životních situacích. Těmto lidem pak dobrovolníci nepovinně a bez finanční odměny věnují svůj čas a energii, což je pro tyto osoby velmi vzácným darem. I pro dobrovolníky je tato činnost prospěšná. Vidět smysl v činnosti, kterou dělají může vést k seberealizaci, ke spokojenosti a k získání nových zkušeností. Dobrovolníci jsou velmi vítanou a vždy potřebnou silou pro společnost a v Maltézské pomoci si velmi vážíme jejich práce,“ říká Mgr. Michaela Krejčí, koordinátorka dobrovolníků Maltézská pomoc, o.p.s.

Pardubický kraj

Dobrovolnictví v Pardubickém kraji funguje výborně. Sdružování dobrovolníků se věnuje několik organizací a agentur. V krajském městě bylo tento rok otevřeno nové regionální dobrovolnické centrum. Můžeme tedy říci, že pokud má kdokoli touhu pomáhat, jistě si může najít organizaci, která mu sedí nejvíce a pustit se do toho.

„Jmenuji se Barbora Debnárová, dobrovolnici dělám v různých organizacích. V první organizaci jsem začala dobrovolničit v roce 2016 (ostatní se po-



tom přidaly časem). Začala jsem s tím po dokončení střední školy, když jsem v novinách našla inzerát, že se hledají noví dobrovolníci. To, že jsem se stala dobrovolnicí, má několik důvodů. Hlavním je ten, že jsem velkou část svého dětství trávila po nemocnicích a vím, že mi udělali vždy radost např. nemocniční klauni nebo návštěvy, se kterými jsem přišla na jiné myšlenky. Teď to tedy beru tak, že znám ten pocit, kdy se lidé cítí sami, a jsem ráda, když jim mohu přinést trochu radosti. Druhý důvod pramení z toho prvního. Sama mám zdravotní problémy a jsem ráda, že můžu být pro někoho užitečná. Tato činnost mně přináší v první řadě radost z toho, když na klientech vidím, že jsem je potěšila svojí přítomností. Dobrovolnictví mě také učí různým druhům komunikace, protože docházím za rozličnými cílovými skupinami. Jedna věc, která je pro mne na dobrovolnictví obtížná, se ale přeci jen najde. Tou je, když se dozvím, že mi navždy odešel klient... Přiznám se, že mi vždy nějaký čas trvá, než to vstřebám. I tak bych ale dobrovolnictví určitě všem lidem doporučila. Za tu radost druhých a váš dobrý pocit to určitě stojí.“

Plzeňský kraj

V Plzeňském kraji se dobrovolnictvím zabývají převážně tyto organizace: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z. s., Dobrovolnická regionální agentura DoRA a ADRA. Od 1. května se TOTEM, z.s. stal Regionálním dobrovolnickým centrem pro Plzeňský kraj, z čehož vyplývá, že v kraji poskytuje podporu a informace organizacím pracujícím s dobrovolníky a zájemcům o dobrovolnictví.

Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA pořádala v letošním roce již XV. ročník oceňování dobrovolnické činnosti v Plzeňském kraji Křesadlo 2020. Toto ocenění má podtitul „Cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“. Cílem udělování ceny Křesadlo je ocenit dobrovolníky, zviditelnit dobrovolnictví a nestátní neziskové organizace, vzbudit v lidech zájem o dobrovolnou činnost i respekt k těm, kteří ji vykonávají.

Jedním z projektů zacíleným na zvyšování kvality života ve stáří je i projekt Senioři seniorům, který TOTEM, z.s. realizuje od roku 2016. Hlavním záměrem bylo přinášet kulturní zážitky do



pobytových služeb pro seniory a přinášet zážitek a radost těm, kdo už za kulturou nemohou vyrazit za zdi svého „domova“. Ročně se uskuteční průměrně 35 vystoupení a akcí, tzn. přibližně 700 potěšených tváří ročně. Pro projekt připravují své dobrovolnické programy a vystoupení Seniorská kapela, pěvecký sbor Jamáček, taneční skupina ADETO, výtvarná skupina TOTEM ART, divadelní klub Světloňo(ž)ky, duo Oldboys.

Středočeský kraj

Ve Středočeském kraji se dobrovolnictví věnuje několik organizací. Do určité míry v kraji působí i pražské dobrovolnické organizace, to je dáno specifickou polohou obou krajů. Jako v jiných krajích, i zde působí ADRA se sídlem v Příbrami, Letokruh, který nyní provozuje Regionální dobrovolnická centra, dále například Člověk v tísni (doučování chudých dětí v kraji, organizace festivalu Jeden svět), Amelie, jejichž dobrovolníci působí v Nemocnici na Pleši na onkologii a paliativní jednotce nebo Dobrovolnické centrum Klaudivianovy nemocnice, kde posláním dobrovolníků je udržovat pacienty v kontaktu se zdravým světem, posilovat jejich duševní klid a pohodu, rozvíjet snahu o uzdravení a vnést do nemocnice více lidského kontaktu.

Od roku 2011 oceňuje Středočeský kraj nominované občany za dlouhodobé



nebo výjimečné aktivity v dobrovolnické práci. Nominovat osobnost na titul „Dobrovolník Středočeského kraje“ mohou představitelé Středočeského kraje, představitelé obcí se sídlem ve Středočeském kraji, zapsané spolky (občanská sdružení), nestátní neziskové organizace, školy a školská zařízení.

Ústecký kraj

Dobrovolnictví má v Ústeckém kraji velmi dlouhou historii a je reprezentováno výraznými osobnostmi neziskového sektoru. V dnešní nelehké době zde vzniklo také Krajské koordinační centrum dobrovolnické pomoci v Ústeckém kraji, jehož cílem je koordinace nabídky a poptávky dobrovolnické práce.

Jednou z nejvýznamnějších organizací působících v oblasti dobrovolnictví na území Ústeckého kraje je Dobrovolnické centrum Ústeckého kraje, z.s. v jehož čele již přes 20 let stojí ředitelka Mgr. Lenka Vonka Černá.

Dané centrum spolupracuje s nejrůznějšími organizacemi a institucemi a aktivně spoluvytváří podmínky pro fungování dobrovolnictví a šíření povědomí o jeho přínosu, a to nejen z pohledu osob, kterým je poskytováno, ale také samotných dobrovolníků.

Zlínský kraj

Zlínský kraj každoročně vyhlašuje Program na podporu akreditovaného dobrovolnictví, snahou je podpora projektů realizujících dobrovolnickou službu na území Zlínského kraje. Dobrovolnické organizace získávají dobrovolníky pro oblasti sociální, zdravotní péče, vzdělání, mládeže, ekologie a ochrany přírody. Zlínský kraj dlouhodobě spolupracuje s dobrovolnickými organizacemi v kraji. Podpora dobrovolnictví je zahrnuta do strategického dokumentu Strategie rozvoje Zlínského kraje 2030, cílem je rozvíjet prostředí podporující dobrovolné činnosti, a především zvýšit význam dobrovolnictví, které přispívá ke společenskému statusu a formování hodnotové orientace společnosti. Zlínský kraj se v letošním roce zapojil do projektu EU na podporu rozvoje dobrovolnictví Ministerstva vnitra České republiky „Koncepce rozvoje dobrovolnictví v České republice s akcentem na zajištění regionální a oborové dostupnosti dobrovolnictví v podobě dobrovolnických center“. Ve Zlíně od září funguje Regionální dobrovolnické centrum Zlínského kraje.

Dobrovolnické centrum ADRA Zlín funguje od roku 2008 a cílem je vysílat



dobrovolníky do sociálních a zdravotnických zařízení pro seniory, děti nebo lidi se zdravotním postižením.

Zájemci o dobrovolnictví ve Zlínském kraji mají možnost zapojit se kromě dobrovolnických center organizace ADRA ve Zlíně, Kroměříži a Valašském Meziříčí, také v dalších organizacích, které koordinují dobrovolníky – je to například Adorea, Maltéžská pomoc, Samari, Spektrum, dobrovolnický program Pět P nebo dobrovolnická centra Charity ČR.

Dobrovolníci jsou obyčejní lidé s neobyčejným srdcem...

Dobrovolnictví, solidarita a spoluzodpovědnost je radostí, tvořivou silou i smyslem naší lidské existence.

Bez ní by bylo nemyslitelné hovořit o další budoucnosti naší civilizace.

— I.B.

Dobrovolnictví není oběť, ale přirozený projev občanské zralosti. Přináší konkrétní pomoc tomu, kdo ji potřebuje, ale zároveň poskytuje dobrovolníkovi pocit smysluplnosti.

— J. Tošner

Dobrovolníci nejsou placeni - ne proto, že jsou bezcenní, ale proto, že jsou k nezaplacení.

— Mahátma Gándhí

Musíte poskytnout čas svým bližním, i když se bude jednat o maličkost, aby učinili něco pro druhé, něco, za co nedostanou zaplacení, ale budou mít čest to udělat.

— Albert Schweitzer



