



# CHCETE ZŮSTAT I VY

## V SENIORSKÉM VĚKU ČI STAROBNÍM DŮCHODU AKTIVNÍM?

# STAŇTE SE DOBROVOLNÍKEM!



Pardubický kraj



Projekt je spolufinancován  
ze státního rozpočtu  
České republiky

# DOBROVOLNICTVÍ

**Chcete pomáhat druhým?  
Máte volný čas, který byste rádi s někým  
smysluplně sdíleli?**

## BUĎTE DOBROVOLNÍKEM

- ✓ ČEKÁ VÁS ODCHOD DO DŮCHODU?
- ✓ JSTE JIŽ VE STAROBNÍM DŮCHODU?
- ✓ JSTE PRACUJÍCÍM DŮCHODCEM?
- ✓ A MÁTE ZÁJEM ZÍSKAT VÍCE INFORMACÍ O MOŽNOSTECH DOBROVOLNICTVÍ?

NEVÁHEJTE A KONTAKTUJTE JEŠTĚ DNES NEJBLIŽŠÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM, KTERÉ VÁM NAJDE ORGANIZACI, KDE MŮŽETE POMÁHAT! Kontakty na dobrovolnická centra v Pardubickém kraji naleznete v závěrečné části této brožury.

## ZÁKLADNÍ POJMY

- **Základní princip dobrovolnictví** je jednoduchý – když je člověk z vlastní vůle, ve svém volném čase a bez nároku na finanční/hmotnou odměnu ochotný pomáhat druhým lidem nebo společnosti.
- **Dobrovolnická služba** – je specifická forma činnosti definována zákonem a dává dobrovolnictví formální charakter – dobrovolníci se registrují v dobrovolnických centrech.
- **Dobrovolnické centrum** – zaručuje a zajišťuje dobrovolníkům proškolení a přípravu na dobrovolnickou činnost, uzavření oficiální smlouvy o výkonu dobrovolnické činnosti, pojistí dobrovolníky proti škodám na zdraví a majetku, vyhledá dobrovolníkům vhodnou organizaci, kde mohou pomáhat, a podporuje dobrovolníka po celou dobu jeho dobrovolnické činnosti.

## DOBROVOLNÍK

- **Musí být starší 15 let a mít čistý trestní rejstřík.**
- Je jedno, jestli je studentem, pracujícím, osobou na mateřské/rodičovské dovolené či osobou v důchodu – tím, co tisíce dobrovolníků spojuje je **chut pomáhat druhým – podle svých časových možností, zájmů a schopností.**
- Velké procento organizací nachází dobrovolníky mezi seniory, kteří chtějí po odchodu do důchodu vyplnit volný čas a mohou předávat dalším generacím své cenné životní a pracovní zkušenosti a dovednosti.



## CO VÁM DOBROVOLNICTVÍ PŘINESE?

### DOBROVOLNICTVÍ NENÍ JEN PRÁCE, ZA KTEROU NEDOSTANETE ZAPLACENO

Být dobrovolníkem znamená být aktivním – dobrovolnictví vám pomůže udržet se v psychické i fyzické kondici

Možnost smysluplně trávit volný čas a seberealizovat se i po odchodu do starobního důchodu

Nové zkušenosti / dovednosti / zážitky

Nové kontakty a přátelství



## PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE DOBROVOLNÍKŮ SENIORŮ

### Dobrovolník Vilibald Ř., 82 let

Vilibald je aktivním dobrovolníkem již 5. rokem. Je v týmu dobrovolníků Dobrovolnického centra Krůček sice nejstarším, ale také jedním z nejaktivnějších dobrovolníků. Pro vaši představu – za rok 2017 odpracoval 281 dobrovolnických hodin ve 4 přijímajících organizacích. Jeho energii, entuziasmus a činorodost mu všichni závidíme. Je to chlap se srdcem na správném místě a stěžejní člověk našeho dobrovolnického týmu.

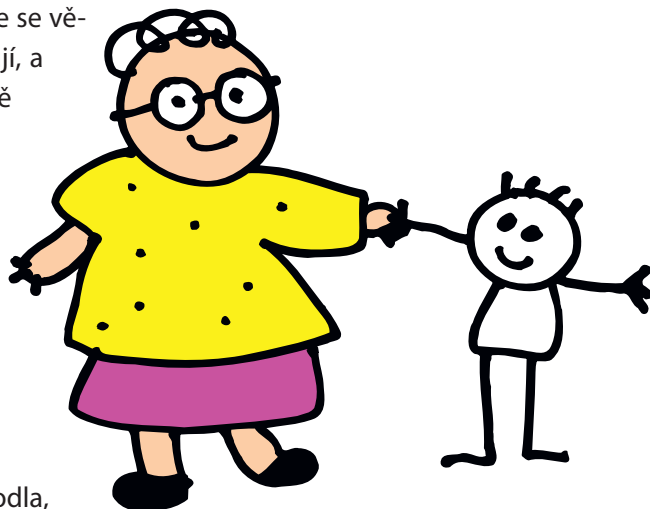
**Co Vildu k dobrovolnictví vedlo a co při svých dobrovolnických aktivitách zažívá?** „Dobrovolnictví je prospěšná věc, hlavně pro neziskové organizace. Jako dobrovolník chodím pomáhat na různé akce do Krůčku, do Střediska volného času Tramtáryje a také pomáhám v tvůrčí a keramické dílně pro osoby s handicapem v Domově na rozcestí. Snažím se pomoci tam, kde je to potřeba. Poznal jsem tam nové lidi, dobrý kolektiv a hlavně kamarádky. I když jsem tam skoro jediný chlap, cítím se velmi dobře, ženské mně vzaly mezi sebe. V Krůčku čerpám nové zkušenosti a hlavně dobívám energii, no a vzhledem k tomu, že jsem již léta v důchodu, tak díky dobrovolnictví smysluplně trávím svůj volný čas pomocí druhým.



## **Dobrovolnice Ivanka Ž., 69 let dobrovolnice – „babička“ v mateřské školce**

*První impuls pracovat jako dobrovolnice přišel před více než dvaceti lety. Moje dcera tehdy odešla v 17 letech studovat do USA. Bez nezištné pomoci mnoha tamních lidí by se jí těžko podařilo splnit si svůj sen, dokončit univerzitní studia a vydat se na uměleckou hudební dráhu. Když jsem měla možnost ji navštívit, přesvědčila jsem se, že lidé tam dovedou být velmi charitativní a ochotní pomoci, což dodnes obdivuji. Tak jsem poprvé poznala, jak je v určitém okamžiku nabídnutá pomoc pro člověka důležitá, a uvědomila si, jak je báječné, že existují lidé, kteří nemyslí pouze na sebe a své blízké. Z pomyslného plného koše dobročinnosti si moje dcera během studií pořádně nabrala. A postupem doby přišel čas, kdy i já mohu přispět k jeho naplňování – již třetím rokem působím jako dobrovolná „babička“ ve školce.*

Dvakrát v týdnu docházím na celé dopoledne k tříletým dětem. Pomáhám jim při hygieně, převlékání, při svačinkách a obědech, doprovázím je ven. Vyprávíme si o všem, co je zajímavé, naslouchám jim, společně si hrajeme a samozřejmě je i čtení pohádek. Děti poprvé přicházejí do velkého kolektivu a to často přináší pláč a spoustu dotazů. Pokud je ve třídě navíc „babička“, může se věnovat těm, které to potřebují, a pomoci jim překlenout pro ně tak svízelné období. Pocho-  
vání v pravý čas a ujištění, že maminka je už na cestě, většinou zabere. Sama se přesvědčuji, že pomoc nás babiček je ve školkách vítaná. Ve třídě, kde je přes dvacet tříletých dětí, máme opravdu o zábavu postaráno. Pro tuto práci jsem se rozhodla,



protože vidím, že má smysl. Jednak je velmi přínosná z hlediska mezigeneračního setkávání. Pomáhá dětem při přechodu do většího kolektivu, pomáhá učitelkám při jejich práci, neboť se mohou více věnovat rozvíjení dovedností dětí. Mám-li napsat, co přináší mně, tak na prvním místě dobrý pocit, že jsem zapojená do smysluplného projektu, kde se setkávám se stejně smýšlejícími lidmi. Dále radost z malých kamarádů, že se těším z jejich důvěry, z každého jejich milého přivítání, kdykoliv za nimi přicházím. Můj den se díky nim rozzáří a naplní pozitivní energií. V neposlední řadě je pro mě důležité vědomí, že aktivně pomáhám vytvářet podvědomí společnosti o nezbytnosti pomoci druhým a také to, že mohu uplatnit své životem nabyté zkušenosti.

## **Zdeňka B., 72 let dobrovolnice v Hlídacím centru**

Paní Zdeňka se přišla do dobrovolnického centra zeptat na možnost pomáhat s dětmi. Je v důchodu, vdova a celý život učila v mateřské škole. Chtěla smysluplně využít svůj volný čas a i jako důchodce být ještě někomu a někde k užtku. Paní Zdeňce jsme nabídli možnost dobrovolnický pracovat v Baby-Krůčku – Hlídáčku pro nejmenší děti od 3 měsíců do 3 let. Nyní je již druhým rokem stálou pomocnou silou jejich pracovního týmu, děti ji milují, paní Zdeňka je šťastná, že může být mezi dětmi a realizovat se v jejím pracovním zaměření i po odchodu do starobního důchodu.

*„Nedovedu si představit svůj týden bez toho, že bych zašla hlídat děti do Baby-Krůčku, jsem vděčná za možnost být dobrovolnicí a být aktivní i v mém pokročilém věku. Navíc máme s ostatními dobrovolníky fajn partu a rádi se setkáváme i na mezigeneračních dílnách a dalších společných akcích.“*

# KDE A JAK MOHOU DOBROVOLNÍCI POMÁHAT V NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍCH



## • DOBROVOLNICTVÍ VE ZDRAVOTNICTVÍ A SOCIÁLNÍ PÉČI:

Dobrovolníci pomáhají v nemocnicích, domovech pro seniory či osoby se zdravotním postižením, azylových domech nebo chráněných bydleních. Vhodně doplňují práci pečovatelské služby, služeb osobní asistence nebo rané péče, usnadňují tak život všem potřebným a dělají společnost klientům, kteří o to mají zájem.  
**VHODNÉ PRO DOBROVOLNÍKY, KTEŘÍ SE UMÍ VCÍTIT DO POTŘEB DRUHÝCH, JSOU LASKAVÍ A TRPĚLIVÍ.**

## • DOBROVOLNICTVÍ PŘI PRÁCI S RODINAMI, DĚTI A MLÁDEŽÍ

Pomoc při pořádání volnočasových a vzdělávacích aktivitách a akcích pro děti, mládež a rodiče. Ale také dobrovolnictví při dětských táborech nebo jiných jednorázových akcích pro děti. Podpora dětí v pěstounských rodinách, při doučování dětí. Zapojení aktivních seniorů do školek a škol.

**PRO DOBROVOLNÍKY, KTERÝM ČAS STRÁVENÝ S DĚTI PŘINÁŠÍ RADOST.**



## • DOBROVOLNICTVÍ PŘI PÉČI O ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Dobrovolníci mají nezastupitelnou úlohu při ochraně a péči o životní prostředí. Starají se o významné přírodní lokality, sází stromy, starají se o ohrožená zvířata, budují a udržují naučené stezky nebo čistí studánky. Dobrovolníci se mohou věnovat také osvětové činnosti v ochraně životního prostředí pro širokou veřejnost nebo děti.

**ZDRAVOU PŘÍRODU POTŘEBUJE KAŽDÝ A V JEJÍ OCHRANĚ SE MŮŽEME ANGAŽOVAT VŠICHNI.**

## • DOBROVOLNICTVÍ V KULTUŘE A UMĚNÍ

Dobrovolníci pomáhají v kultuře a umění, při organizaci kulturních a společenských akcí a zabývají se také ochranou a obnovou místních kulturních památek a tradic.  
**VHODNÉ PRO MILOVNÍKY KULTURY A UMĚLECKÉ DUŠE.**



## • DOBROVOLNICTVÍ VE SPORTU

Sportovní kluby by nemohly fungovat bez pomoci dobrovolných trenérů. Navíc kolem sportovních klubů je ve většině obcí soustředěný celý společenský život.

**VÍTÁNI JSOU AKČNÍ DOBROVOLNÍCI, KTEŘÍ MILUJÍ POHYB.**

## • DOBROVOLNICTVÍ PŘI MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTECH

Řešení následků živelných katastrof, požárů, povodní, havárií a dalších mimořádných události by se neobešlo bez pomoci dobrovolníků z řad dobrovolných hasičů, Českého červeného kříže, klubů vojáků v záloze, brigád kynologů, vodních a záchranných služeb.

**PRO DOBROVOLNÍKY AKČNÍ A TY, KTEŘÍ JSOU VŽDY PŘIPRAVENI POMOCI.**

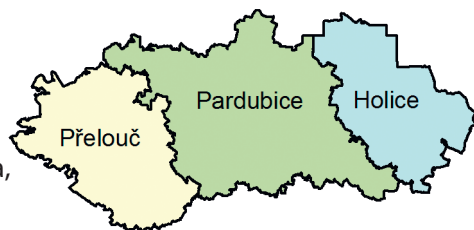


## KONTAKTY NA DOBROVOLNICKÁ CENTRA V PARDUBICKÉM KRAJI

### OKRES PARDUBICE

#### Dobrovolnické centrum Koalice nevládek Pardubicka

Adresa: Koalice nevládek Pardubicka,  
Klášteří 54, 530 02 Pardubice I  
[www.konep.cz](http://www.konep.cz)



#### Dobrovolnictví v Péči o duševní zdraví

Adresa: Péče o duševní zdraví, z. s., Bělehradská 389, 530 09 Pardubice  
[www.pdz.cz](http://www.pdz.cz)

#### Dobrovolnické centrum Oblastní charity Pardubice

Adresa: Oblastní charita Pardubice, V Ráji 732, 530 02 Pardubice V  
[www.pardubice.charita.cz](http://www.pardubice.charita.cz)

#### Dobrovolnické centrum Nemocnice Pardubického kraje

Adresa: Nemocnice Pardubického kraje, a. s., Pardubická nemocnice,  
Kyjevská 44, 532 03 Pardubice  
<http://pardubice.nempk.cz/dobrovolnicke-centrum>

#### Dobrovolnické centrum Pardubice

Adresa: Dobrovolnické centrum Pardubice, o. s., Bělehradská 389,  
539 09 Pardubice  
[www.dcpardubice.eu](http://www.dcpardubice.eu)

#### TyfloCentrum Pardubice, o. p. s.

Adresa: nábr. Závodu míru 1961, 530 02 Pardubice I  
[www.tcpe.cz](http://www.tcpe.cz)

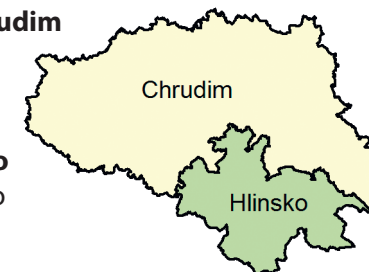
#### Dobrovolnické centrum Přelouč

Adresa: Charita Přelouč, Masarykovo náměstí 48, 535 01 Přelouč  
[www.prelouc.charita.cz](http://www.prelouc.charita.cz)

### OKRES CHRUDIM

#### Dobrovolnické centrum Farní charity Chrudim

Adresa: Školní nám. 56, 537 01 Chrudim  
[www.chrudim.charita.cz](http://www.chrudim.charita.cz)



#### Dobrovolnické centrum v regionu Hlinsko

Adresa: Karla Lidického 1213, 539 01 Hlinsko  
[www.fokusvysocina.cz](http://www.fokusvysocina.cz)

#### Dobrovolnictví v Šanci pro Tebe

Adresa: Štěpánkova 92, 537 01 Chrudim  
[www.sance.chrudim.cz](http://www.sance.chrudim.cz)

### OKRES SVITAVY

#### Dobrovolnické centrum při Farní charitě Litomyšl

Adresa: Bělidla 392, 570 01 Litomyšl  
[www.litomysl.charita.cz](http://www.litomysl.charita.cz)



#### Dobrovolnické centrum Krůček

Adresa: Mateřské a rodinné centrum Krůček Svitavy, z. s.,  
Wolkerova alej 92/18, 568 02 Svitavy  
[www.kruceksvitavy.cz](http://www.kruceksvitavy.cz)

#### Dobrovolnické centrum Charity Moravská Třebová

Adresa: Svitavská 655/44, 571 01 Moravská Třebová  
[www.mtrebova.charita.cz](http://www.mtrebova.charita.cz)

## OKRES ÚSTÍ NAD ORLICÍ

### Dobrovolnické centrum při Oblastní charitě Ústí nad Orlicí

Adresa: ul. 17. listopadu 69, 562 01

Ústí nad Orlicí

[www.uo.charita.cz](http://www.uo.charita.cz)



### Světlo dobrovolnické centrum, Ústí nad Orlicí

Adresa: Čs. Armády 1076, 562 18 Ústí nad Orlicí

<https://dobrovolnicke-centrum-svetlo.webnode.cz/>



Prostor pro vaše poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### FOTONÁVOD na použití QR kódu

**1.** Na QR kód zaměříte objektiv zapnutého fotoaparátu na chytrém telefonu nebo tabletu, do kterého jste předtím stáhli aplikaci pro čtení QR kódů.



**2.** Aplikace přečte informace obsažené v QR kódu, a následně je zobrazí, otevře internetovou stránku.



Další informace s zajímavostmi naleznete na webových stránkách

[www.krajprorodinu.cz](http://www.krajprorodinu.cz)



 Pardubický kraj







# Pardubický kraj

podporuje dobrovolnictví



[www.krajprorodinu.cz](http://www.krajprorodinu.cz)



[www.seniorpas.cz](http://www.seniorpas.cz)