

Dobrovolnické  
akce

Kuchařka





Kuchařky poskytují nápady, techniky a praktické tipy, které často odrážejí styl a přístup autora. A co je nejdůležitější, povzbuzují čtenáře k tomu, aby začali vytvářet vlastní pokrmy. Naše brožura byla založena na stejném konceptu: shromažďovat nápady a příklady dobrovolnických aktivit a zpřístupňovat je všem.

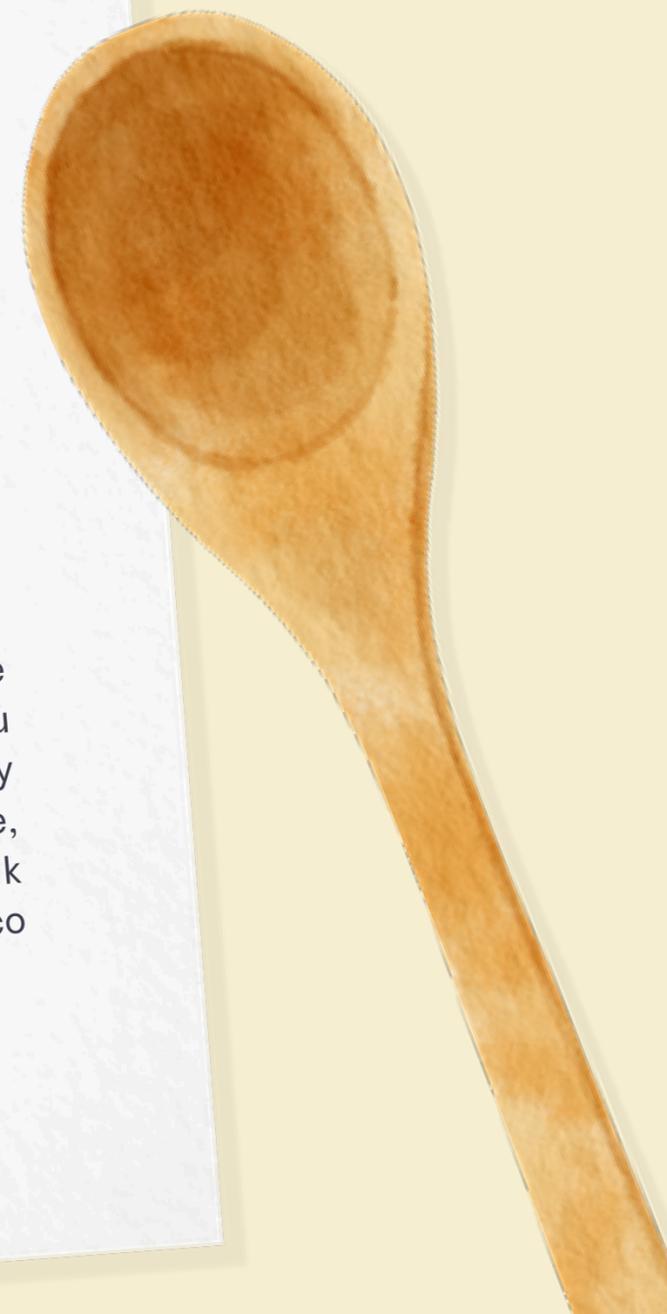
Každá dobrovolnická organizace chce dlouhodobě získávat a udržet si dobrovolníky, zapojit je, školit je a spolupracovat s nimi ve prospěch společnosti. Mnoho aktivit, které mají dlouhodobý dopad, však ne vždy poskytuje okamžitou odměnu nebo zpětnou vazbu a může být náročné prezentovat dobrovolnictví široké veřejnosti. Dobrovolnictví často začíná potichu, malými krůčky v podobě jediné akce.

Dobrovolnická akce je činnost, která slouží veřejnému zájmu a je prováděna po krátkou dobu – někdy jen několik hodin – lidmi, kteří jí věnují svůj čas zdarma. Může se to dít individuálně nebo ve skupině a účastníci často vidí výsledky své práce okamžitě.

I když většina akcí zahrnuje osobní účast, existují i příklady online dobrovolnictví. Dobrovolníci se mohou setkat s cílovou skupinou, se kterou pracují, osobně nebo mohou pomáhat komunitě na dálku. Čtenáři této publikace se také mohou seznámit s rozmanitostí dobrovolnických akcí.

Dobrovolnická činnost reprezentuje a symbolizuje dobrovolnictví, usnadňuje oslovení těch, kteří mají zájem o vyzkoušení těchto aktivit, a povzbuzuje je k většímu zapojení. To je obzvláště důležité, pokud jde o zapojení mladých lidí, kteří preferují aktivity s okamžitým dopadem a často se zdráhají nebo bojí se hlouběji zavázat. Nízkoprahová dobrovolnická akce usnadňuje oslovení mladých lidí, ale může také povzbudit ty, kteří mají méně příležitostí, aby se o dobrovolnictví pokusili.

Cílem této sbírky dobrovolnických aktivit je poskytnout inspiraci na základě zkušeností partnerů v pěti evropských zemích. Tento seznam by samozřejmě mohl být mnohem delší, ale doufáme, že to, co je zde popsáno, inspiruje každého k organizaci vlastních akcí ve svých komunitách a k největšímu šíření dobrovolnictví!



# Obsah

- 4** Akademie umění migrantů
- 5** Dárek pro maďarské komunity žijící v zahraničí – Video ze státního svátku
- 6** Pečení buchet se seniory
- 7** Vyčištění sektoru Rinia: Iniciativa vedená mládeží
- 8** Sušenkový sen: Sladký charitativní jarmark v polské škole
- 9** Společné objevování – výlety pro uprchlíky s Míšou
- 10** Potravinová sbírka
- 11** Péče o zeleň města Varšavy
- 12** Literární čtení pro seniory v Segedínu
- 13** Kouzelné zahradničení v historickém domě
- 14** InSTITUTE plné hudby! – Přinášet radost skrze píseň a zvuk
- 15** Starodávné hry pro mozek se seniory
- 16** Dešťová zahrada
- 17 let** Čtení a tvoření v knihovně s dobrovolnicí Olí
- 18 let** Čtení pohádek Studenti a senioři tvoří společně
- 19** Malý městský květinový záhon
- 20** Sociální animace a sportovní aktivity pro děti
- 21** Šiřte naději do nového roku!
- 22** Letní akce tvůrců budoucnosti
- 23** Společně pro místní zelené plochy
- 24** Dobrovolníci ústeckého Matonni Půlmaratonu
- 25** Muzeum Varšavského povstání
- 26** Závěrečná slova
- 27** Autoři
- 28** otisk



# Akademie umění migrantů

## Ingrediencie

- Jeden vášnivý vedoucí workshopu s kulturním řemeslem, o které se chce podělit
- Zvědaví a kreativní účastníci
- Útulný prostor pro interaktivní umění a konverzaci
- Materiály přizpůsobené zvolenému řemeslu:
  - Dřevěné nebo kovové talíře (jeden na účastníka)
  - Vodové nebo akrylové barvy
  - Tenké štětce
  - Tužky a gumy
  - Tištěné tradiční vzory pro inspiraci
  - Pauzovací papír (volitelné)
- Štědrá dávka otevřenosti, vyprávění příběhů a mezikulturního respektu



## Příprava

- Zařídte si místo pro workshop
- Zakupte si potřebné materiály pro vybranou řemeslnou činnost
- Spojte se s vedoucím workshopu a proberte s ním kulturní pozadí související s danou aktivitou.

## Proces

Vřelé uvítání a ochutnávka kulturních zážitků (30 minut)

- Přivítejte účastníky nápojem nebo občerstvením z kultury vedoucího workshopu (např. yerba maté z Argentiny).
- Sdílejte příběhy o tradici, její společenské roli a jakýchkoli osobních vazbách s ní
- Představte místo původu a historii řemesla (např. Buenos Aires a fileteado porteño)
  
- Ukázka a inspirace (15 minut)
- Vedoucí představuje klíčové techniky a vizuální jazyk zvoleného řemesla
- Ukažte ukázkové motivy, historický kontext a jednotlivé kroky
- Diskutujte o symbolech, barvách a významech zakotvených v tradici

Praktická tvorba (2 hodiny)

Účastníci obdrží své materiály (např. dřevěné nebo kovové talíře, barvy, štětce)

S využitím poskytnutých materiálů pod vedením skicují, malují a zdobí

Důraz je kladen na osobní vyjádření v rámci kulturního stylu

Vedoucí poskytuje podporu, nabízí tipy na techniky (např. stínování, vyvážení barev) a povzbuzuje k experimentování

Ukaž a řekni uzavírající kruh (15 minut)

- Každý účastník prezentuje své hotové dílo a sdílí, co ho inspirovalo.
- Závěrem se zamyslete nad tím, co jste se naučili o umění, identitě a vzájemných vztazích.
- Oslavte řemeslo jako formu živého kulturního dědictví.



## Užitečné rady

- Pokud je to možné, používejte biologicky rozložitelné nebo znovu použitelné materiály
- Přeložte klíčové kroky nebo termíny pro zajištění inkluзивity
- Povzbudte vedoucího, aby se podělil o osobní i kulturní příběhy a obohatil tak zážitek
- Ponechte čas i pomalejším účastníkům – v umění se nespěchá!
- Přijměte nedokonalost jako součást tvůrčího procesu
- Buďte připraveni na emotivní okamžiky – sdílení kultur může být hluboce osobní

# Dárek pro maďarské komunity žijící v zahraničí - Video ze státního svátku

## Ingredience

- Dobrovolníci, kteří rádi čtou nahlas nebo recitují poezii a jsou v tom zblhlí
- Kvalitní smartphone pro nahrávání
- Dobrovolník se zkušenostmi se střihem a postprodukcí videa
- Software pro editaci videa (fungují i základní programy)
- Volitelné: pěkný úvodní a závěrečný záběr pro krásné zarámování videa

## Příprava

- Nejprve se rozhodněte o tématu a příležitosti, ke které se báseň (nebo próza) bude vztahovat.
- Pokud jste součástí celostátní sítě nebo máte profesionální partnery, bude organizace tohoto projektu snazší; pokud ne, je to skvělý způsob, jak budovat nová spojení.
- Přiřaďte každou sloku (nebo pasáž) různým jednotlivcům nebo skupinám.
- Vyhraďte si čas na procvičování a poté každou část nahrajte a stanovte si časové okno (např. jednu týdně) pro odevzdání.
- Konečná editace videa je pro mnoho dnešních technicky zdatných mladých lidí často rychlá a snadná – najděte si motivovaného člověka.

## Proces

Koordinace a plánování (1-2 týdny před termínem)

- Oslovte mládežnické skupiny nebo partnerské organizace v maďarských městech s myšlenkou dobrovolnictví přes hranice.
- Sdílejte nápad, technické pokyny a termíny.

Nahrávání (do 1 týdne)

- Dobrovolníci nahrávají zadaný verš v kreativním nebo smysluplném prostředí
- Podporujte rozmanitost v místech a denní době pro vytvoření vizuálního zájmu

- Střih a postprodukce (1-2 dny)
- Sloučit videoklipy do jednoho videa
- V případě potřeby přidejte titulky, přechody a sjednocující zvukový nebo vizuální motiv

- Sdílení videa (nejpozději 15. března)
- Nahrajte video na YouTube nebo jinou platformu
- Hotové video zašlete jako dárek maďarským komunitám v zahraničí prostřednictvím laskavé zprávy nebo prostřednictvím partnerských organizací
- Podporujte zpětnou vazbu a diskusi mezi diváky

## Užitečné rady

- Naplánujte si pozadí každé nahrávky. Nahrávejte třeba před nějakým orientačním bodem, uvnitř, v noci nebo v různou denní dobu, abyste symbolicky vytvořili „den plný poezie“.
- Špatně naplánované nebo přeplněné pozadí může od básně odvádět pozornost, proto vizuální prvky vybírejte pečlivě.
- Snažte se zajistit, aby všechny nahrávky byly pořízeny s podobným vybavením a s podobným rámováním (např. všechny v režimu na šířku na telefonech), protože nekonzistentní formáty mohou ztížit finální střih nebo jej méně vizuálně přitažlivě zhodnotit.
- Báseň, příležitost, řečníci a místa konání jsou omezeny pouze fantazií – buďte kreativní, ale vždy s respektem k literárnímu dílu.

„Bylo skvělé přispět k něčemu většímu než je moje místní skupina.“

„Když jsem viděl, jak se všechno spojuje, naskakovala mi husí kůže!“

„Nikdy předtím jsem se nepodílel na videoprojektu - teď chci dělat víc.“

„Video jsme dokonce promítli na školní oslavě!“



Podívejte se na video zde!



# Pečení buchet se seniory

## Ingredience

- dobrovolníci a starší lidé (nejlépe stejný počet obou)

## Ingredience na buchty:

- mouka
- kvásek nebo droždí
- teplá voda
- sůl
- síto

## Nástroje:

- nádoby
- lžíce
- dřevěné desky
- pečicí papír
- plechy na pečení
- trouba



## Proces

- Vytvořte dvojice z dobrovolníků a starších lidí
- Dobrovolníci a senioři musí po celou dobu procesu spolupracovat
- Uveďte jasné pokyny k receptu
- Umístěte ingredience na stůl
- Smíchejte ingredience
- Vytvarujte bochánky
- Upečte housky

## Užitečné rady

- Vezměte si oblečení, které se může zašpinit
- Před mícháním těsta si pečlivě umyjte ruce
- Povídejte si, zpívejte si nebo si hrajte, dokud se bochánky neupečou

Realizováno  
mezinárodním  
dobrovolnickým  
týmem VAC v  
Segedinu

**Je to skvělá  
dobrovolnická akce,  
která zahrnuje různé  
generace.  
Funguje to dobře i v  
mezinárodním prostředí,  
například se  
zahraničními  
dobrovolníky.**

## Příprava

- Kontaktujte klub seniorů a místo konání akce
- Připravte místo, kde se akce bude konat
- Najděte dobrý recept na housky
- Kupte si ingredience
- Ujistěte se, že máte dostatek misek



# Vyčištění sektoru Rinia: Iniciativa vedená mládeží

## Ingredience

- Mladí dobrovolníci a dobrovolnice
- Rukavice, pytle na odpadky a úklidové nástroje
- Recyklační koše
- Vzdělávací materiály o udržitelnosti
- Podpora od Centra rozvoje občanské společnosti (CSDC) Durrës a „Zëri 16+“
- Místo konání: Mládežnický sektor, Durrës



## Příprava

- Plánování schůzky s organizátory
- Informační kampaň a nábor dobrovolníků
- Nákup čisticích materiálů
- Vývoj vzdělávacích materiálů o udržitelnosti
- Logistická koordinace pro likvidaci odpadu

## Proces

- Úvodní a informační setkání
  - Stručný přehled dopadů odpadů na životní prostředí
  - Přehled plánu úklidu a rolí dobrovolníků
- Úklidová akce
  - Dobrovolníci rozděleni do týmů, aby pokryli různé zóny Sektoru Rinia
  - Sběr odpadků a třídění recyklovatelných materiálů
  - Správná likvidace odpadu na určených místech
- Vzdělávací workshopy a diskuse
  - Interaktivní diskuse o postupech udržitelnosti
  - Školení o snižování odpadu a zodpovědné spotřebě
- Zapojení a reflexe komunity
  - Sdílení zkušeností a klíčových poznatků
  - Povzbuzování dobrovolníků k prosazování udržitelných návyků
  - Společné foto a poděkování dobrovolníkům

## Užitečné rady

- Zajistit rozmanitou skupinu dobrovolníků pro posílení zastoupení komunity
- Spolupracujte s místními úřady pro nakládání s odpady a zajistěte jejich řádnou likvidaci
- Vybavte dobrovolníky odpovídajícími ochrannými prostředky pro zajištění jejich bezpečnosti
- Využívejte sociální média ke zvýšení povědomí a povzbuzení širší účasti
- Integrujte vzdělávací sezení pro podporu dlouhodobé změny chování

**„Účast v této iniciativě mi ukázala, jak velký dopad mohou mít i malé snahy na naše životní prostředí.“**

**„Úklid Sektoru Rinia nebyl jen o sbírání odpadků, ale o budování kultury zodpovědnosti.“**

**„Tato zkušenost mě inspirovala k tomu, abych si více uvědomovala své vlastní návyky v oblasti odpadu a povzbudila k tomu i ostatní.“**

# Sušenkový sen: Sladký charitativní veletrh v polské škole

## Ingredience

- Členové školního dobrovolnického klubu, kteří si doma připraví nějaké dezerty
- Dobrovolníci, kteří budou prodávat jídlo na veletrhu
- Jeden učitel
- Nástroj pro online komunikaci mezi dobrovolníky
- Několik nástrojů pro informování potenciálních klientů o veletrhu: plakát ve škole, zprávy pro studenty a rodiče
- Fotoaparát nebo telefon pro zaznamenávání aktivit
- Energie a pozitivní atmosféra při prodeji

## Příprava

- Plánování dopředu
- Zamyslete se nad konkrétním cílem, pro který byste chtěli získat peníze (Na co nebo pro koho peníze potřebujete?). Kde a kdy můžete veletrh uspořádat? Jak dlouho bude trvat? Kolik jídla budete potřebovat? Koho požádáte o přípravu a prodej jídla?
- Naplánujte si celou akci a schůzku před ní.
- Zorganizujte setkání pro dobrovolníky, kde je seznámíte s účelem a plánem akce .

### Během setkání s dobrovolníky

- Informujte dobrovolníky o cíli veletrhu.
- Vytvořte seznam potravin určených k prodeji a seznam studentů, kteří se dobrovolně přihlásili k jejich výrobě.
- Povzbudujte studenty, aby spolupracovali se svými rodiči nebo sourozenci, pokud potřebují pomoc nebo společnost.
- Požádejte tři dobrovolníky, aby připravili plakát k propagaci akce.

### Před dnem veletrhu

- Rozešlete informace všem ve škole (studentům, učitelům, rodičům) o datu, místě a účelu veletrhu. Můžete také zmínit průměrné ceny prodávaných potravin.

## Užitečné rady

- Pokud nebylo všechno prodáno, můžete to sníst společně.
- Dobrovolníkům můžete také dát sladkosti, abyste jim vyjádřili vděčnost za jejich tvrdou práci a nasazení.

## Proces

- V den veletrhu
- Zajistěte, aby bylo k dispozici čisté a atraktivní místo pro prodej jídla (stoly s ubrusem a ubrousky) a aby studenti prodávající jídlo měli nasazené rukavice.
- Dejte připravené jídlo na stoly s cenovkami.
  
- Při prodeji
- Zajistěte, aby vše proběhlo podle plánu
- Pořizujte fotografie / videa
  
- Po prodeji
- Požádejte dobrovolníky o úklid místa
- Spočítejte peníze, které jste nasbírali

### Na konci

- Shrňte dosažené výsledky, řekněte dobrovolníkům, jak jste na ně hrdí, kolik peněz jste vybrali a jak vám to pomůže dosáhnout vašeho cíle. Společně s dobrovolníky se dohodněte, která charitativní akce bude těmito penězi podpořena.



# Společné objevování - výlety pro uprchlíky s Míšou

## Ingredience

- Dobrovolník s touhou pomáhat - Míša, studentka pedagogiky.
- Skupina ukrajinských seniorů, kteří nyní žijí v novém městě (může být jakákoli cílová skupina).
- Inspirativní místa k návštěvě.
- Bezbariérové dopravní spojení (veřejná doprava, vlak, autobus). Případně můžete prozkoumat okolí v docházkové vzdálenosti - pokud máte omezené finanční prostředky, můžete si vybrat destinace, které jsou dostupné pěšky. Prohlídky lze přizpůsobit fyzické kondici účastníků.
- Průvodce, mapa nebo telefon; vhodné oblečení; svačina; a dobrá nálada.



## Příprava

- Dva týdny před akcí: výběr destinace, organizace dopravy, tvorba programu
- Týden před akcí: domluva s účastníky, tisk map a informací
- Den akce: setkání, výlet, foto a video dokumentace

**„V Teplicích jsem se poprvé dozvěděla o historii tohoto krásného města. Teď se cítím víc součástí České republiky.“**

## Proces

- Naplánujte si trasu. Dobrovolnice Míša vždy pečlivě zjišťuje, co by mohlo seniory zajímat. Například v naší lokalitě v lázeňském městě Teplice se nachází exotický Motýlí pavilon a osvěžující aquapark.
- Setkání a zahájení. Uvítání na místě setkání, krátké představení programu, sdílení očekávání.
- Zážitky, neformální učení. V sousedním městě Teplice dobrovolnice Míša vypráví seniorům o historii města a společně objevují přírodu v Motýlím domě a užívají si letní zábavu v aquaparku. Během výletu se přirozeně procvičuje čeština, lidé se ptají na slova a sdílejí dojmy.
- Závěr. Na konci každého výletu si každý odnese nejen nové znalosti, ale také pocit sounáležitosti.

## Užitečné rady

- Bezbariérový přístup je klíčový. Vyberte si místa s bezbariérovým přístupem a přizpůsobte tempo skupině.
- Neformální atmosféra. Učení jazyků se nejlépe provádí v přirozeném prostředí a s dobrým společníkem.
- Zachyťte okamžiky. Pořizujte fotografie a videa a sdílejte je s ostatními.

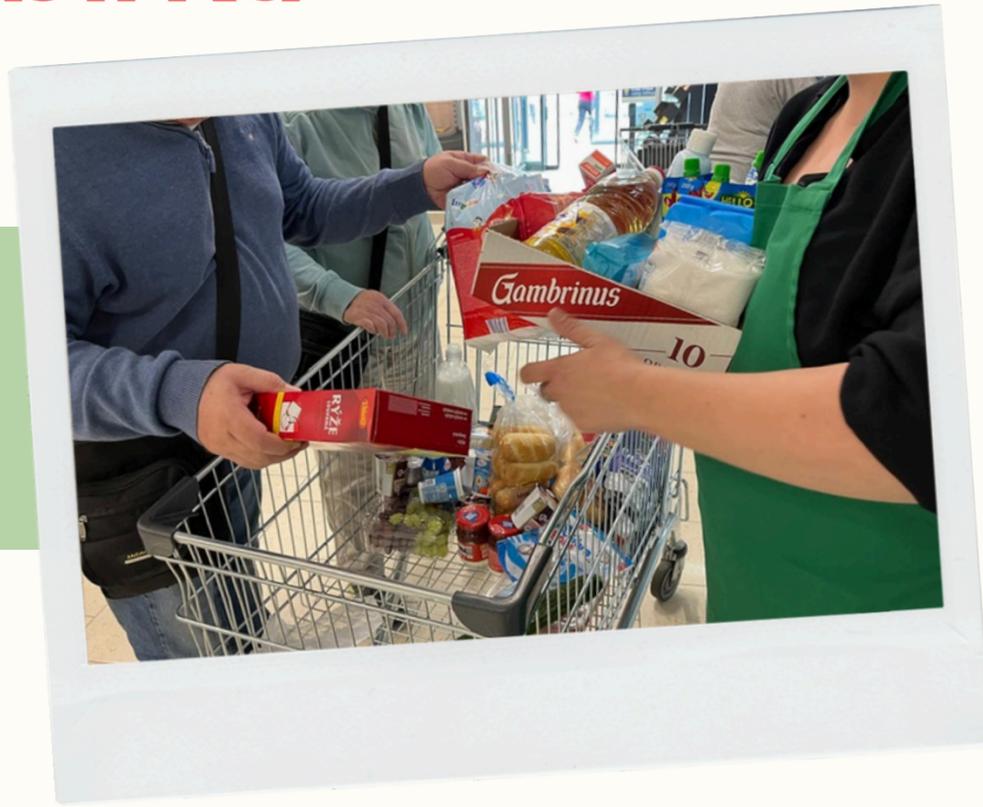
**„Díky výletům s Míšou jsme překonali stydlivost a zlepšili si češtinu.“**



# Potravinová sbírka

## Ingredience

- Klienti sociálních služeb, dobrovolníci, koordinátoři
- Uniformy nebo zástěry, krabice na darované potraviny, informační letáky, stoly a židle, nákupní vozíky, rolovací banner o sbírce, dopravní prostředek



## Příprava

- Spolupráce s Národní potravinovou sbírkou
- Dohoda s konkrétním obchodem s potravinami
- Oslovování klientů a dobrovolníků
- Zajištění prostoru, materiálů pro sběr potravin, odvoz potravin, značení pro dobrovolníky
- Příprava informačních letáků
- Rozdávání zástěr nebo triček dobrovolníkům a klientům
- Časový limit: 4–5 hodin

## Proces

- Vytvoření roll-up banneru s informacemi o kolekci
- Klienti a dobrovolníci vítají dárce u stánku a informují je, jak mohou pomoci. Obcházejí prodejnu, rozdávají informační letáky, děkují dárčům za pomoc, přebírají potraviny a poté je třídí a dávají do krabic.
- Po skončení sběru potravin odvezeme vybrané potraviny v nákupních vozících a naložíme je do auta, které je odveze do našeho skladu.

## Užitečné rady

- Ujistěte se, že každý rozumí své roli
- Vytvořte přátelskou a otevřenou atmosféru, aby se všichni účastníci cítili vítáni a motivovaní
- Podpořte své klienty v zapojení se do komunity a zlepšete jejich dovednosti v oblasti vztahů s veřejností



**„Jsem hrdá na to, že se mi podařilo překonat sociální fobii. Cítila jsem se jako součást něčeho velkého. Bylo to velmi příjemné.“**

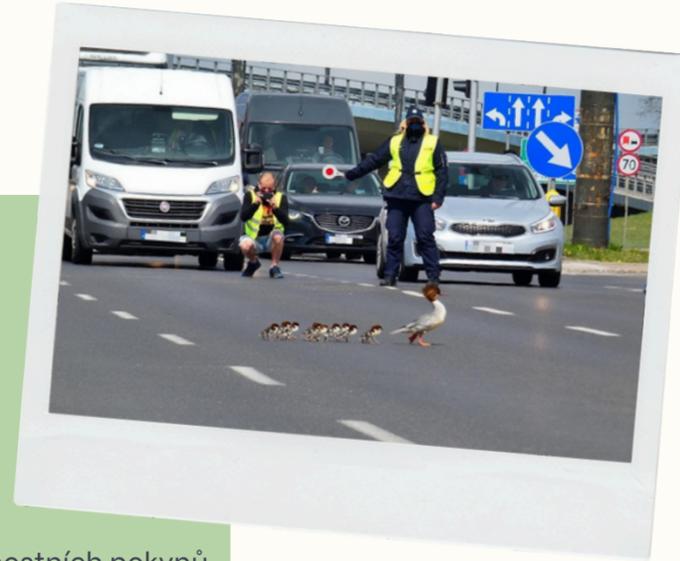
**„Je hezké být užitečný. A je skvělé, že existuje tolik lidí, kteří neváhají pomoci těm, kteří to právě teď potřebují.“**



# Správa zeleně města Varšavy

## Ingredience

- Jeden druh stěhovavého ptáka vyžadující pomoc (např. morčák obecný)
- Městské zelené plochy a vodní plochy (např. parky, kanály)
- Identifikované migrační trasy protínající se s městskou infrastrukturou
- Tým oddaných dobrovolníků
- Jedna sada pro dobrovolníky včetně školicích materiálů a bezpečnostních pokynů
- Informační značení a komunikační kanály pro veřejnost
- Partnerství s místními úřady a orgány činnými v trestním řízení
- Strukturovaný plán monitorování



## Příprava

### Určete potřebu ochrany:

- Monitorujte městskou divokou zvěř za účelem identifikace druhů, které potřebují pomoc během migrace nebo období rozmnožování
- Zmapujte kritická stanoviště a potenciální nebezpečí podél migračních tras
- Prodiskutujte téma s místními odborníky nebo úřady

### Zapojte zúčastněné strany:

- Spolupracovat s místními samosprávnými orgány, ekologickými organizacemi a komunitními skupinami
- Stanovte jasné role a odpovědnosti pro každou zúčastněnou stranu

### Nábor a školení dobrovolníků:

- Spust'te dobrovolnickou náborovou kampaň zaměřenou na místní obyvatele
- Poskytněte komplexní školení zahrnující chování druhů, bezpečnostní protokoly a komunikační strategie

## Proces

- Zadejte úkoly dobrovolníkům:
- Podpora žab během migrace
- Vytváření záhonů s trvalkami
- Výsadba cibulovin a stromů
- Sledování trasy, kterou kachny absolvovaly
- Lokalizace biotopů netopýrů

Zaveďte protokoly monitorování a pomoci:

- Vypracujte plán monitorování a zajistěte pokrytí během migrační špičky
- Vybavte dobrovolníky potřebnými nástroji (např. reflexními vestami, komunikačním zařízením)

### Zvyšování povědomí veřejnosti:

- Umístěte informativní cedule podél migračních tras, které budou veřejnosti radit, jak se chovat při setkání s divokými zvířaty
- Využívejte sociální média a místní média k šíření informací a aktualizací

### Koordinace s úřady:

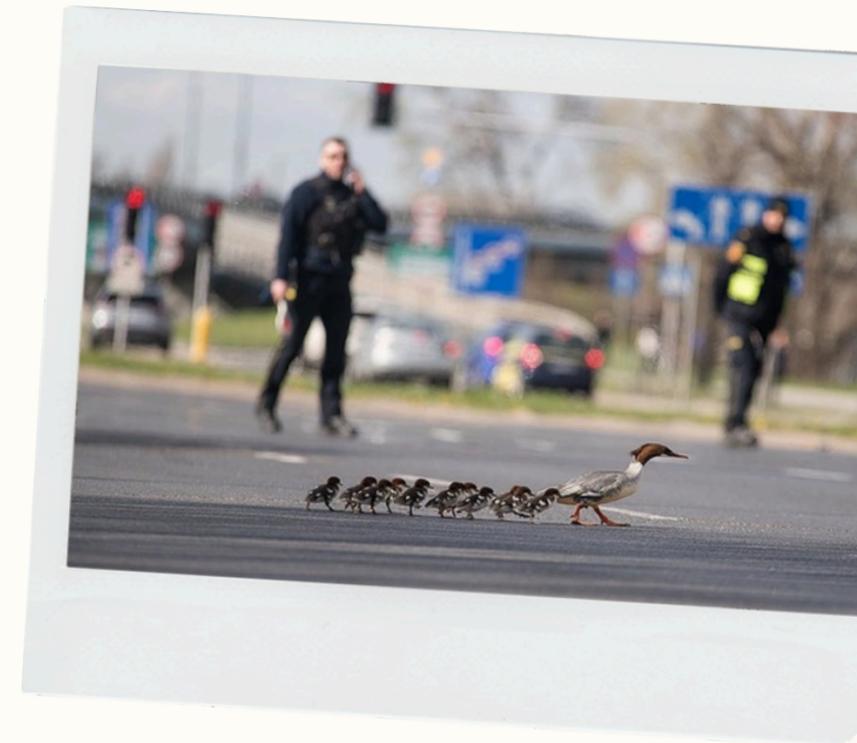
- V případě potřeby udržujte otevřenou komunikaci s místními orgány činnými v trestním řízení a obecními službami.
- Vypracujte krizové plány pro vysoce rizikové situace vyžadující okamžitý zásah

## Užitečné rady

- Začleňte do iniciativy vzdělávací prvky, jako jsou školní programy a komunitní workshopy
- Oslavte úspěchy komunitními akcemi, abyste ocenili dobrovolnické příspěvky a zvýšili povědomí
- Zdokumentujte pokrok iniciativy pomocí fotografií a vyprávění příběhů, abyste inspirovali širší účast

### Vyhodnoťte a přizpůsobte:

- Shromažďujte údaje o výsledcích iniciativy, včetně počtu zvířat, kterým byla poskytnuta pomoc, a míry účasti dobrovolníků a dobrovolnic
- Získejte zpětnou vazbu od dobrovolníků a zainteresovaných stran s cílem identifikovat oblasti, které je třeba zlepšit.
- Upravte strategie a protokoly na základě zjištění pro zlepšení budoucího úsilí



# Literární čtení pro seniory v Segedínu

## Ingredience

- Starší účastníci žijící v domovech důchodců, navštěvující kluby důchodců nebo žijící sami
- Mladí čtenáři, kteří rádi čtou nahlas, nejlépe ti, kteří se zajímají o literaturu, členové dramatického kroužku nebo studenti dramatického umění
- Útulnost: vřelý a příjemný prostor, buď intimní koutek pro malé skupiny, nebo velký sál, který umožňuje hlasu čtenáře naplnit místnost
- Příběhy a literární díla: nostalgické příběhy, humorné nebo i lehce drzé, příběhy, které evokují vzpomínky na mládí
- Volitelné rekvizity (deky, teplé světýlka, čaj a občerstvení) pro vytvoření útulné atmosféry

## Příprava

- Vyberte si vhodný literární materiál – vyhněte se příběhům, které jsou příliš těžké nebo emocionálně náročné
- Spolupracujte s domovy pro seniory nebo komunitními centry, abyste využili jejich prostor a zapojili jejich účastníky
- Vyberte si mladé dobrovolníky s dobrými čtenářskými dovednostmi a vřelým přístupem
- Stručně vysvětlíte čtenářům, jak číst: pomalu, jasně a výrazně
- Uspořádejte prostor tak, aby se v něm cítili pohodlně a osobně

## Proces

### Uvítání a představení (15 minut)

- Pozdravte účastníky a stručně vysvětlíte aktivitu
- Představte čtenáře a vyzvěte starší účastníky, aby se podělili o svá očekávání

### Čtení (20–30 minut)

- Mladí účastníci nahlas četli vybrané literární texty
- Vyberte 1–3 povídky nebo úryvky na základě zájmů a úrovně energie publika

### 1. Interaktivní diskuse (15 minut)

- Pozvěte starší účastníky, aby se podělili o své vzpomínky nebo myšlenky inspirované čtením
- Navažte vřelý rozhovor pro posílení propojení a vyprávění příběhů

### 1. Zpětná vazba a další kroky (10–15 minut)

- Zeptejte se účastníků, jaké příběhy by rádi slyšeli příště
- Poděkujte všem a prodiskutujte možnost pravidelných setkání



## Užitečné rady

- Udržujte lekce krátké, protože starší lidé se mohou snadno unavit
- Čtěte pomalu a zřetelně, abyste podpořili osoby se sluchovými potížemi
- Vyberte si povznášející, humorný nebo nostalgický obsah, který vyvolá pozitivní emocionální dojem
- Zahrňte mezigenerační interakci pro snížení pocitů osamělosti
- Povzbuzujte mladé lidi k empatii, trpělivosti a přítomnosti

**„Cítila jsem se zase mladá - tyto příběhy mi připomněly dětství!“**

**„Jako mladý čtenář jsem měl pocit, že se skutečně spojuji s někým z jiného světa.“**

**„Nikdy jsem si nemyslela, že čtení nahlas může být tak zábavné a smysluplné.“**

**„Slyšet mladé hlasy vnáší do našich dnů tolik života.“**

# Kouzelné zahradničení v historickém domě

## Ingredience

- Dům s historickým významem, který potřebuje pomoc s organizací zahrady pro programy s dětmi a seniory
- Nadšení dobrovolníci
- Zahradnické rukavice
- Zahradnické nářadí (zahradní nůžky, prořezávače větví, sekačka na trávu)
- Rostliny
- Pěkné počasí



## Příprava

- Kontaktujte instituci (domov pro seniory), kde byste chtěli pomáhat se zahradničením
- Zeptejte se, co instituce potřebuje
- Vyberte si skupinu dobrovolníků a dobrovolnic
- Připravte se podle pokynů a sdělte dobrovolníkům, co mají na zahradě dělat
- Připravte si potřebné nářadí (zahradní nůžky, rukavice atd.)

## Proces

- Poskytněte pokyny na místě konání: ořezávejte větve ze stromů, sázejte ovoce a zeleninu, posekejte trávu
- Oblečte si oblečení, které vám nevadí ušpinit a připravte si potřebné nářadí: nůžky na trávu, zahradní nůžky, rukavice a sekačku na trávu
- Začněte zahradničit se skupinou
- Připravte půdu pro výsadbu
- Sázejte zeleninu a ovoce jednu po druhé
- V případě potřeby ořezávejte větve stromů
- Posekejte trávu na zahradě
- V případě potřeby pomozte dobrovolníkům během akce
- Uložte si nářadí
- Umyjte se, převlékněte se
- Sledujte děti a starší lidi, jak si užívají čistou a upravenou zahradu, kterou jste právě vytvořili. Projevte uznání za práci dobrovolníků

## Užitečné rady

- Rizika: buďte opatrní s velkými větvemi, mohly by zranit dobrovolníky
- Tip pro udržitelnost: nepoužívejte jednorázové plastové rukavice, používejte zahradnické rukavice s dlouhodobým použitím.

**„Byla to relaxační a příjemná aktivita, to jsem nečekal.“**

**„Bylo to dobré i pro budování týmu, protože jsme si to moc užili.“**

**„Bylo fajn pomáhat pracovníkům seniorského domu, protože nemají dostatečnou kapacitu na to, aby se postarali o všechno kolem domu. Věděla jsem, že tím zkrášlujeme zahradu pro děti a starší lidi, kteří sem chodí dozvídat se o svých předcích, což pro mě učinilo účel této dobrovolnické práce ještě cennějším.“**

Realizováno  
mezinárodním  
dobrovolnickým  
týmem VAC v  
Segedinu

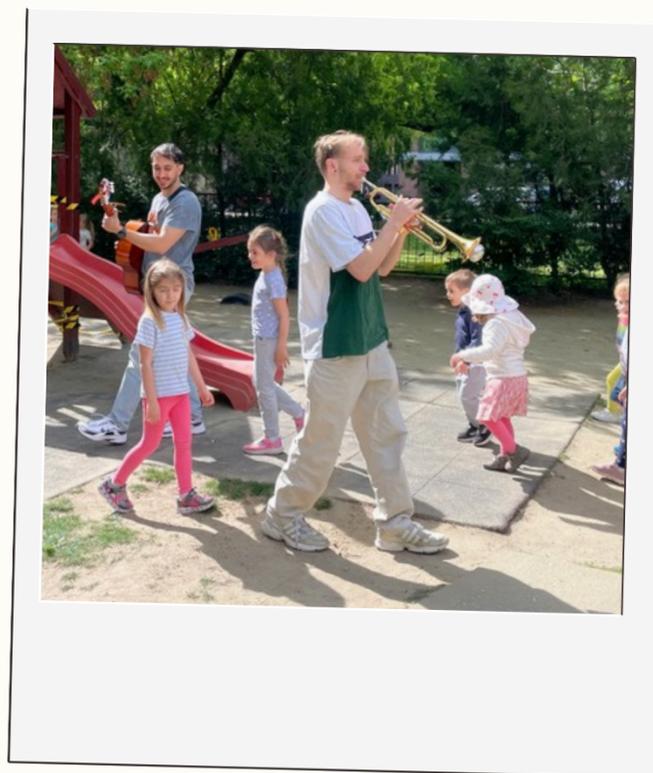
# Instituce plné hudby! - Přinášet radost skrze píseň a zvuk

## Ingredience

- Dobrovolníci, kteří umí zpívat nebo hrát na nějaký nástroj – hudební dovednosti jsou nezbytné
- Umělci nemusí být profesionálové – i studenti hudby mohou podat dojemné vystoupení
- Oslovte hudební školy, místní sbory nebo kapely – možná uvítají vaši příležitost
- Volitelní účinkující: místní divadelní umělci, hráči na citeru nebo akordeon, členové sboru nebo školní skupiny
- Moderátor nebo konferenciér, který představí účinkující a provede akci
- Vybavení místa konání, pokud je potřeba, například počítač, mikrofon nebo jednoduchý reproduktor (v závislosti na prostředí)
- Lidé žijící se zdravotním postižením (např. dům pro osoby se zdravotním postižením v Segedínu)

## Příprava

- Promluvte si s odborníky nebo personálem institucí pro osoby žijící se zdravotním postižením, abyste porozuměli publiku, včetně jejich hudebních preferencí, délky pozornosti a úrovně interakce
- Na základě této zpětné vazby sestavte hudební repertoár – zvažte sezónní nebo tematické prvky (např. jaro nebo Den matek)
- Sestavte skupinu účinkujících a v případě potřeby naplánujte zkoušky
- Koordinujte logistiku s institucí, včetně prostoru, načasování, počtu účastníků a občerstvení
- Udržujte program krátký a poutavý – obvykle stačí 20 až 30 minut
- Zajistěte bezpečnost a pohodlí účastníků během akce a v případě plánu podávejte občerstvení
- Připravte se na zdokumentování události pomocí fotografií nebo videí (s příslušnými oprávněními)



Plánování a koordinace (dva týdny před akcí)

- Oslovte hudebníky, kontakty ve škole nebo dobrovolníky z řad vystupujících
- Vytvořte seznam představení a přiřaďte role
- Pokud je to možné, navštivte místo konání předem

Zkouška a propagace (týden předem)

- V případě potřeby proveďte krátkou zkoušku
- Oznámte akci v rámci instituce – zaměstnanci i obyvatelé

## Proces

Den akce (1–2 hodiny včetně instalace a demontáže)

- Uvítání a představení hostitelem centra pro osoby žijící se zdravotním postižením
- Hudební vystoupení 4–6 písní nebo skladeb s příležitostmi k potlesku nebo jiné interakci
- Závěrečná slova a poděkování účinkujícím
- Podávejte občerstvení a nechte čas na neformální interakci nebo zpětnou vazbu.

**„Bylo úžasné, jak celá místnost začala tleskat.“**

**„Zpočátku jsem byl nervózní, protože jsem nikdy nenavštívil domov pro osoby se zdravotním postižením v Segedínu, ale jejich úsměvy byly pro mě darem.“**

**„Nikdy nezapomenu, jak někdo s postižením začal zpívat a někdo jiný s námi začal tančit.“**



## Užitečné rady

- Vřelé, neformální vystoupení může být dojemnější než formální koncert
- Zvažte uspořádání série hudebních setkání v průběhu roku
- Známé písně jiskří radostí a propojením – hudba skutečně překračuje generace
- Udržujte věci lehké – povznášející písně, veselá atmosféra a flexibilní rozvrh jsou klíčové
- Vždy zvažte emocionální citlivost a zdravotní potřeby publika

# Starodávné hry pro mozek se seniory

## Ingredience

- Starší účastníci, kteří se pravidelně účastní klubových setkání a rádi si povídají, zpívají nebo hrají karty a jsou otevřeni vyzkoušení něčeho nového a mentálně stimulujícího
- Klasické hry z minulosti, jako například: „Hangman“, „Bitevní lod“, „Slovní kategorie“ (např. venkov, město, chlapec, dívka) a „tečky a krabičky“ (také známé jako „kuřecí vnitřnosti“)
- Mladí lidé, kteří rádi vedou skupinové aktivity, ať už proto, že se chtějí naučit tyto staré hry, nebo proto, že již mají osobní vztah k účastníkům (např. klub navštěvuje jejich babička nebo sousedka)
- Materiály: Papír, tužky, případně velká tabule nebo flipchart
- Veselá místnost, kde si lidé mohou příjemně popovídat a smát se, a pokud si někdo uvaří teplý čaj, je to ideální prostředí pro „trénink mozku“, jako tomu bylo v segedínském klubu Szent Rozália Ház.

## Příprava

- Existují dva možné přístupy:

- Mladí lidé se mohou hry učit na místě od starších lidí a zároveň vést lekci
- Další možností je, že se mladí lidé mohou předem připravit a překvapit seniory komentovaným a hravým zážitkem

- Shromážděte jednoduché materiály nenáročné na přípravu
- Zajistěte, aby byl prostor připraven pro interakci a pohodlí, se stoly na psaní, dostatečným počtem židlí a dobrým osvětlením



## Proces

### Uvítání a rozvíčka (15 minut)

- Představte účastníky a stručně vysvětlete aktivitu
- Pozvěte starší účastníky, aby se podělili o vzpomínky na hry z mládí

- Čas na hru – oživení klasických papírových her (45–60 minut)
- Odehrajte několik kol klasických her a podle potřeby střídejte partnery nebo typy her
- Vyzkoušejte si individuální hry, jako je Šibenice na velké desce, a hry pro dva hráče pro hlubší interakci

### 1. Přestávka na sdílení vzpomínek a smích (15 minut)

- Povzbudte vyprávění příběhů o tom, jak lidé tyto hry dříve hrály, a povzbudte je k vyprávění zábavných nebo nostalgických momentů
- Smích je zaručen, když se objeví vtipná slova nebo překvapivé odpovědi!

- Závěrečné shrnutí a sběr zvěřiny (15 minut)

### Závěrem krátkým zamyšlením

- Požádejte účastníky, aby si zapsali pravidla méně známých her pro společnou „sbírku her“
- Poděkujte všem a pozvěte je na další setkání

## Užitečné rady

- Nejlepší je zapojit několik mladých lidí – jak ty, kteří hry vedou, tak se jich účastní.
- Některé hry fungují dobře na velké viditelné herní ploše, která umožňuje všem vykřikovat odpovědi, což hratelnost činí dynamičtější a přístupnější.
- Hraní ve dvojicích umožňuje hlubší konverzaci a propojení napříč generacemi.
- Udržujte si lehkou a zábavnou náladu – cílem je užít si přítomný okamžik a stimulovat mysl.

**„Tyhle hry jsem nehrál od školy - připomněly mi tolik krásných vzpomínek!“**

**„Líbí se mi, že se mladí chtěli naučit naše staré hry. Moc jsme si to spolu užili.“**

**„Překvapilo mě, jak rychle jsme se všichni začali smát - cítil jsem se, jako bych byl zase dítě.“**

**„Nejlepší na tom bylo, že si při hraní našli nové přátele - mladé i staré!“**

# Dešťová zahrada

## Ingredience

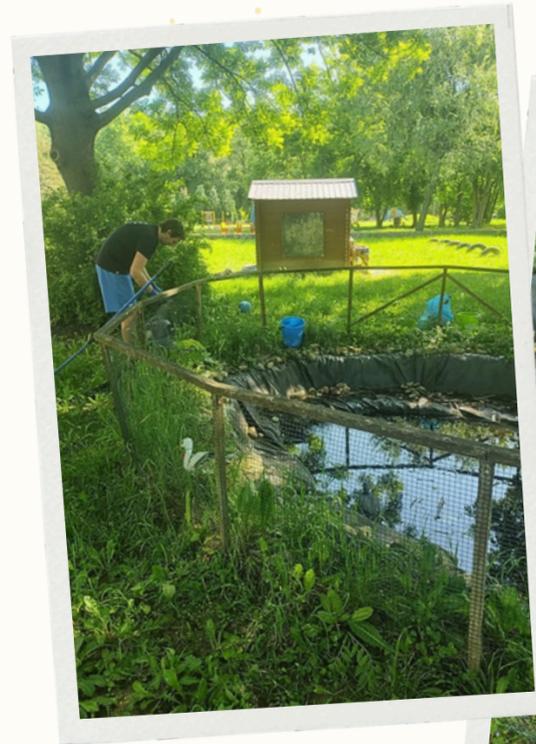
- 5 dobrovolníků
- zahrada s dobrými podmínkami pro dostatek deště
- okap(trubka)
- rostliny
- štěrk
- písek

## Příprava

Kontrolujeme stav budovy Dobrovolnického centra Košického kraja, n.o. a jejího okolí do vzdálenosti tří metrů.

## Proces

- Prohlídka budovy a měření velikosti střechy, prohlídka prostor před budovou a v jejím okolí, kde by mohla být vytvořena dešťová zahrada
- Zkouška propustnosti půdy na místě vybraném jako vhodné pro dešťovou zahradu
- Půdní test se provede do 48 hodin
- Analýza slunečního záření a sklonu terénu, analýza dat ze statistického úřadu
- Na základě toho se vybírají vhodné rostliny.
- Analýza průměrného množství srážek v dané oblasti
- Určení velikosti dešťové zahrady a technický postup pro napojení potrubí pro odvod dešťové vody k dešťové zahradě
- Návrh rozpočtu a administrativní činnosti, jako je objednávání instalatérských a výkopových prací, objednávání rostlin, štěrku, písku
- Zajišťování dobrovolníků
- Implementační činnosti



## Užitečné rady

Zvažte výhody a přednosti dešťové zahrady:

- Ušetříte peníze, protože nebudete muset platit za vodu
- Odvodnění dešťové vody (cca 100 € ročně)
- Zvýšení zásob podzemní vody na vašem pozemku
- Snížení teploty v objektu o přibližně 3 °C
- Zvýšení vlhkosti vzduchu v objektu
- Snížení prachu a alergenů ve vzduchu

**„Díky zadržování dešťové vody v přírodním prostředí se zlepšuje životní prostředí našeho města.“**

**„Zvyšují atraktivitu a estetiku dvorků nebo prostor před školami a bytovými domy, což samozřejmě zvyšuje atraktivitu celého města.“**

**„Studenti ve školách mají díky odpařování vody lepší mikroklima, což usnadňuje učení a zpříjemňuje vzduch.“**

# Čtení a tvoření v knihovně s dobrovolnicí Olí

## Ingredience

- Dobrovolník nebo dobrovolnice plný kreativity
- Děti toužící po dobrodružství
- Knihovna nebo jiné vhodné místo pro setkávání
- Kniha a výtvarné potřeby (papír, lepidlo, pastelky, nůžky atd.)

## Příprava

- Domluvte si s knihovnou vhodný čas a místo (dobrovolnice Olí dochází každou středu odpoledne)
- Vyberte si knihu ke čtení, která inspiruje a oslovuje dětskou fantazii
- Připravte si výtvarné potřeby podle tématu knihy (papír, lepidlo, pastelky, nůžky atd.)
- Informujte rodiče a děti o aktivitě prostřednictvím knihovny nebo sociálních sítí

## Proces

- Každou středu odpoledne chodí dobrovolnice Olí do knihovny s taškou plnou příběhů.
- Dobrovolnice Olí dětem předčítá knížku – někdy napínavou, někdy vtipnou, ale vždy příběh, který podněcuje fantazii (cca 20 minut).
- Po čtení následuje kreativní část – děti se účastní výtvarné aktivity inspirované příběhem (cca 30 minut).

*Každé setkání je jiné, každé dílo je originální a radost ze společně stráveného času je vždy jedinečná.*



## Užitečné rady

- Nebojte se zapojit, i když nejste ani profesionální umělec, ani učitel. Důležitá je touha sdílet a inspirovat.
- Najděte si prostor pro svou aktivitu v knihovně nebo jiném komunitním centru – i vy můžete vytvořit něco mimořádného!
- Používejte různé výtvarné techniky, které odpovídají věku a dovednostem dětí.
- Pokud děti knihu neznají, představte jim hlavní postavy a děj, abyste jim pomohli si čtení více užít.
- Udržujte bezpečné prostředí – ujistěte se, že děti správně používají nůžky a lepidlo.

**„Dobrovolnice Olí má dar vytvářet bezpečný prostor, kde děti nejen poslouchají příběhy, ale také se učí vyjadřovat své pocity prostřednictvím kreativních aktivit.“**

**„Naše knihovna ožila díky dobrovolnici Olí, děti se sem rády vracejí a rodiče si váží toho, že jejich děti smysluplně tráví svůj volný čas.“**

**„Dobrovolnice Olí je neuvěřitelně trpělivá a laskavá. Její středeční výklady jsou pro děti vždycky kouzelným zážitkem.“**

# Čtení pohádek

## Ingredience

- Senioři, kteří jsou ochotni dětem číst pohádky a příběhy
- Mateřské školy, které aktivitu pořádají
- Děti z mateřské školy, které rády poslouchají pohádky



## Příprava

- Organizátor a mateřská škola se musí dohodnout na četnosti a načasování dobrovolnické akce.
- Výběr seniorů, kteří budou číst pohádky (rozhodnutí, zda se jedná o jednorázovou nebo pravidelnou aktivitu seniora).
- Načasujte aktivitu správně – vyhněte se chřipkové sezóně a dalším pandemiím.

## Proces

- Senior vstoupí do školky v domluvený čas a přečte jednu nebo dvě pohádky.
- Děti poslouchají pohádku.

## Užitečné rady

- Správné načasování je klíčové, v souladu s rozvrhem mateřské školy
- Senioři mohou získat více, pokud si vyberou z tradičních pohádek (například my jsme vybrali ze starých slovenských pohádek).

**Jedná se o mezigenerační aktivitu, která propojuje seniory s dětmi. Děti se stávají tolerantnějšími ke starším lidem a senioři se stávají chápavějšími k dětem. Ve větších městech, kde prarodiče často nežijí blízko svých vnoučat, může tato aktivita pomoci kompenzovat absenci prarodičů v životě dětí.**

Podívejte se na video zde!



# Studenti a senioři tvoří společně

## Ingredience

- Senioři žijící v domovech pro seniory
- Studenti středních škol
- Materiály pro kreativní činnosti, v tomto případě: len a včelí vosk

## Příprava

- Načasování schůzky
- Příprava materiálů v případě potřeby, např. nastříhání prádla na vhodnou velikost
- Vyzkoušejte si produkt předem vytvořit

## Proces

- Studenti navštěvují seniory žijící v domovech pro seniory
- Společně vyrábějí ruční práce
- Vyrábějí snadno vyrobitelné výrobky, jako například lněné sáčky z včelího vosku na skladování potravin, ovoce, zeleniny atd.
- Rozhodují se, co udělají s výrobky, které vyrobili: zda je darují příbuzným, nebo je věnují na charitu

V našem příkladu ze Slovenska jsou sáčky z včelího vosku poskytovány hnutím Caritas, které je prodává a zisk používá na charitu.

**Je to skvělá mezigenerační dobrovolnická aktivita, která vede mladé lidi k větší empatii a respektu ke starším lidem a vede seniory k většímu pochopení pro mladé lidi.**

## Užitečné rady

Pokud se rozhodnete pro společnou tvorbu produktů, vyzkoušejte si jejich výrobu, abyste se během akce vyhnuli případným překvapením.



# Malý městský květinový záhon

## Ingredience

- Dobrovolnická skupina
- Letní květiny ve výprodeji
- Drobné nástroje pro přípravu půdy, konev na zalévání, pytel výživné zeminy

## Příprava

- V polovině června se projděte zahradou a zjistěte, kdy se dávají do výprodeje letní květiny.
- Objevte zanedbanou oblast ve městě, která se v současnosti nevyužívá k výsadbě rostlin.
- Dohodněte se s městskou samosprávou na instalaci malého městského záhonu.

## Proces

- Vyberte si datum a naplánujte si 2–3 hodiny aktivity, ideálně na víkendové dopoledne, kdy je ve městě málo lidí a atmosféra je klidná.
- Vytvořte skupinu 5–7 dobrovolníků.
- Zajistěte pracovní rukavice a nářadí na vyrývání plevelů a provzdušňování půdy.
- Den před dobrovolnickou akcí si zakupte letní květiny se slevou, pytel výživné zeminy, nářadí, pracovní rukavice a konev na zalévání.

„Odvedli jste skvělou práci a ten záhon je skvělý.“

Podívejte se na video zde!



## Užitečné rady

- Vezměte si s sebou pytel nebo velkou krabici na plevel a odpadky.
- Letní květiny kupujte odpoledne nebo večer, aby mohly přes noc zůstat v kufru auta a být následně ráno přepraveny na místo a zasazeny.
- Zajistěte si přístup k vodě v nejbližším obchodě nebo u ochotných sousedů.

„Děkuji, krásnou práci.“

„Zaujalo mě to i za volantem, když jsem jela okolo. Je to nádherné. Doufám, že to vydrží.“

# Společenská animace a sportovní aktivity pro děti

## Ingredience

- Děti ze škol Eftali Koci a Met Hasa
- 20+ mladých dobrovolníků
- Sportovní vybavení (míče, kužely, švihadla atd.)
- Vzdělávací a kreativní materiály
- Podpora od Centra pro rozvoj občanské společnosti (CSDC) v Drači



## Užitečné rady

- Zajistit, aby aktivity mohly být přizpůsobeny všem dětem bez ohledu na jejich schopnosti nebo zázemí
- Spolupracujte se zaměstnanci školy s cílem zlepšit zapojení a dohled nad bezpečností
- Využívejte sport jako nástroj pro sociální začleňování a boření bariér
- Vytvářejte prostředí, kde se každé dítě cítí ceněné a zapojené
- Povzbuzujte dobrovolníky k budování trvalých vztahů s dětmi

## Příprava

- Spolupráce s vedením školy a učiteli
- Plánovací schůzka s CSDC Durrës a zástupci škol
- Nábor a školení dobrovolníků
- Nákup sportovních a vzdělávacích materiálů
- Plánování a koordinace se školami
- Příprava místa konání a logistické zajištění

## Proces

### Úvod a představení

- Uvítací projev organizátorů a zástupců školy
- Představení dobrovolníků a přehled plánovaných aktivit

- Sociální animace a interaktivní hry
- Hry pro prolomení ledů pro budování sebevědomí a týmové práce
- Kreativní aktivity, jako je vyprávění příběhů a hraní rolí
- Skupinová cvičení pro zlepšení komunikačních dovedností

- Sportovní a teambuildingové aktivity
- Fotbal, basketbal a štafetové závody
- Kooperativní hry pro rozvoj vůdčích schopností a spolupráce
- Zábavné soutěže, které povzbudí k aktivní účasti

- Vzdělávací a reflexivní setkání
- Diskuse o inkluzi, respektu a týmové práci
- Sdílení zkušeností a reflexí osobního rozvoje
- Povzbuzování dětí k účasti na budoucích dobrovolnických aktivitách



**„Tato akce mi dala sebevědomí komunikovat s ostatními a cítit se být součástí týmu.“**

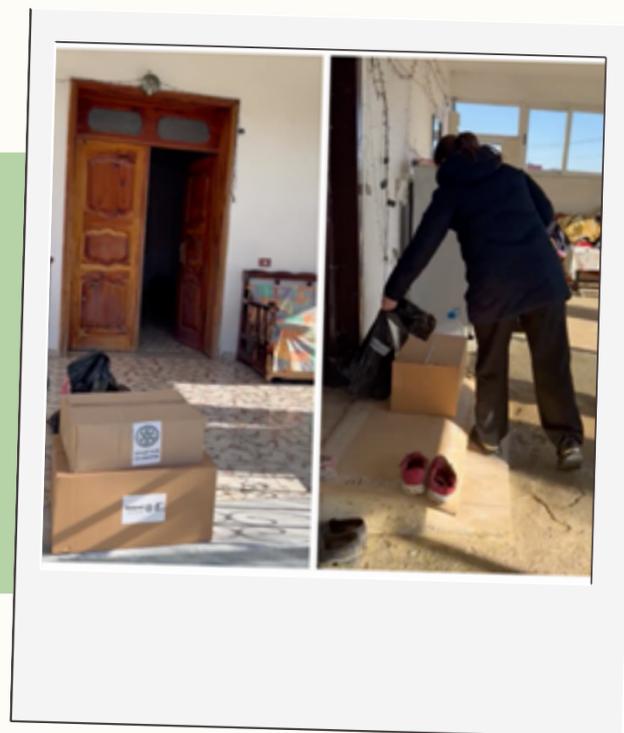
**„Společné sportování mi ukázalo, jak nás týmová práce posiluje.“**

**„Bavilo mě učit se novým dovednostem a zároveň navazovat přátelství v zábavném prostředí.“**

# Šířte naději do nového roku!

## Ingredience

- Mladí dobrovolníci
- 60 rodin příjemců
- Potravinové balíčky
- Čisticí prostředky
- Oblečení a hračky pro děti
- Místní občané, firmy a organizace
- Vozidla pro přepravu
- Místo pro organizaci darů



## Příprava

- Plánování setkání s Rotary Clubem Durrës a partnery
- Oslovení firem a jednotlivců s žádostí o dary
- Třídění a balení sebraných předmětů
- Koordinace dobrovolníků a logistiky dodávek

## Proces

### Výzva k darům a sbírce

- Spolupráce s místními podniky, organizacemi a jednotlivci
- Propagace iniciativy prostřednictvím sociálních médií a komunitních sítí

### Třídění a příprava

- Dobrovolníci se shromažďují na určeném místě, aby třídili jídlo, oblečení a hračky
- Balení zboží do balíčků připravených k distribuci

- Den distribuce
- Dobrovolníci rozděleni do skupin, aby pokryly různé čtvrti
- Návštěva 60 rodin, které potřebují pomoc, ve Spitallë, Porto-Romano, Ish-Kënet, Shkozet, Plazh, Shijak a Sukth
- Osobní interakce a zapojení rodin

Následná činnost a zapojení komunity

Uznání dobrovolníků a přispěvatelů

Sdílení nejdůležitějších událostí a úspěšných příběhů online

## Užitečné rady

- Zajistěte rozmanité zastoupení dobrovolníků, aby oslovili různé komunitní skupiny
- Spolupracujte s důvěryhodnými místními organizacemi, abyste zajistili hladký logistický proces
- Řešte potenciální dopravní problémy předem
- Zachovejte transparentnost při shromažďování a distribuci darů
- Podporujte celoroční zapojení komunity i po skončení prázdnin



**„Když jsme viděli úsměvy na dětských tvářích, veškeré naše úsilí stálo za to.“**

**„Tato iniciativa mi pomohla pochopit sílu dárcovství a podpory komunity.“**

**„Pocit solidarity a týmové práce mezi dobrovolníky byl skutečně inspirativní.“**

# Letní akce tvůrců budoucnosti

## Ingredience

- Dobrovolníci, včetně teenagerů z pěstounské péče, kteří se účastní stávajících programů
- Další teenageri z pěstounské péče
- 1 vedoucí programu
- 1 workshop
- 1 Kahoot kvíz
- Městská hra (aplikace s akcí)
- Registrační formulář na akci
- Nástroj pro komunikaci (např. Messenger)
- Fotoaparát nebo telefon pro dokumentaci aktivit
- Ubytování
- Místo
- Jízdenky (vlakové a autobusové, pokud je potřeba)

## Příprava

- Stanovte datum a místo konání
- Pozvěte účastníky programu na akci (pomocí náborového formuláře)
- Pozvěte je k dobrovolnické práci a přípravě aktivit pro ostatní
- Vyberte si časový limit a informujte o něm účastníky
- Navrhněte nějaké aktivity (např. městskou hru, kvíz Kahoot, workshopy)

## Proces

Příprava předem:

- Zařídte místo pro workshop
- Zakupte si veškerý materiál potřebný pro zvolenou řemeslnou činnost
- Kontaktujte vedoucího workshopu, abyste společně probrali kulturní kontext a plán aktivit

V den akce:

- Příprava místa konání: uspořádání prostoru, instalace vybavení a rozložení potřebných materiálů
- Nechte dobrovolníky realizovat aktivity a v případě potřeby jim pomozte
- Po akci proveďte účastníky diskusí o úspěších a výzvách

## Užitečné rady

- V ideálním případě by program byl spojen s prohlídkou památek pro teenagery z malých vesnic.
- To by se dalo kombinovat se setkáními s pozitivními vzory (také dobrovolníky).
- Vedoucí programu by měl být k dispozici, aby poskytl pomoc a podporu s přípravou (online) a během celé akce.



# Společně pro místní zelené plochy na Slovensku

## Ingrediencie

- Vybavení a nářadí (pytle na odpadky, rukavice, rýče, hrábě, kartáče, konve na zalévání atd.)
- Malé stromy a květiny k zasazení
- 10+ dobrovolníků
- Podrobný plán toho, čeho chcete dosáhnout
- Občerstvení
- Sponzoři

## Příprava

- V případě potřeby nebo možnosti zajistit financování prostřednictvím (malých/regionálních) projektů.
- Zajistěte veškeré potřebné nástroje
- Zveřejněte propagaci vaší akce a informujte místní obyvatele.
- Vyberte si dobrovolníky a zadejte jim úkoly.
- Mějte někoho, kdo bude zodpovědný za občerstvení.
- Najměte někoho, kdo uvaří gulášovou polévku pro dobrovolníky.
- Můžete požádat sponzory o drobné dárky/poukazy, které lze následně mezi účastníky slosovát.

## Proces

- Začněte svou aktivitu ráno. Rozdělte dobrovolníky do skupin. Předem jim zadejte úkoly a rozdejte jim nástroje a vybavení.
- Po instruktáži mohou začít s aktivitami: natíráním laviček, sběrem odpadků, sázením nových stromů atd.
- Někteří dobrovolníci jsou zodpovědní za zajištění občerstvení a/nebo misky teplé polévky.
- Sledujte dobrovolníky a pomáhejte s organizačními záležitostmi.
- Po práci uspořádejte tombolu o rozdání sponzorovaných dáreků nebo poukazů.

## Užitečné rady

- Mějte plán B pro případ špatného počasí
- Sdílejte fotografie před a po
- Poděkujte všem dobrovolníkům a dobrovolnicím na sociálních sítích



Podívejte se na video zde!



# Dobrovolníci Matonni ústeckého Půlmaratonu

## Ingredience

### Osobní:

- Dobrovolníci (studenti, sportovci, senioři, komunitní skupiny, jednotlivci se zájmem o sport a organizaci akcí)
- Koordinátoři dobrovolníků (osoby zodpovědné za komunikaci a řízení týmu)
- Partnerští organizátoři (RunCzech)

### Materiál (zajištěný organizátory sportovní akce):

- Identifikační prvky (trička, visáčky, reflexní vesty)
- Potřebné vybavení (stoly, vybavení stanovišť, značení trasy, občerstvení pro běžce a dobrovolníky)
- Mobilní telefony (dobrovolníci, koordinátoři a organizátoři práce)



## Příprava

- Tři měsíce před akcí: nábor a registrace dobrovolníků (sociální sítě, webové stránky, e-mailový newsletter, distribuce letáků)
- Měsíc před akcí: školení dobrovolníků, přidělení konkrétních rolí (občerstvovací stanice, vlajkonosiči, dráha, úschovna zavazadel atd.)
- Týden před akcí: logistika, rozdělení do týmů, distribuce vybavení, závěrečný briefing, setkání vedoucích s organizátory
- Den akce: příjezd dobrovolníků, instruktáž, příprava místa, řešení probíhajících situací



## Proces

- Registrace
- Přidělování rolí (během náboru až do dne před akcí)
- Příprava místa (výstavba stanovišť, instalace značení, distribuce občerstvení)
- Koordinace běžců a podpora na trati (zajištění a podávání občerstvení, povzbuzování)
- Zajištění bezpečnosti a hladkého průběhu akce
- Ukončení akce a úklid (demontáž míst, úklid prostoru, vyhodnocení a poděkování dobrovolníkům)

**„Jednoduše se zaregistrujte, vyberte si roli, která vám nejlépe vyhovuje, a připojte se k týmu úžasných lidí, kteří vám pomohou vytvořit nezapomenutelnou atmosféru závodu. Na oplátku získáte smysluplné zážitky, nová přátelství a možnost vidět svět sportu ze zcela nové perspektivy.“**

**„To je jeden z mnoha motivů - pocit, že jsme součástí něčeho tak velkého a soudržného.“**

**„Dobrovolníci byli fantastičtí, běh nám opravdu příjemní. Děkuje za vaše nadšení.“**

**„Bez nich by nic nefungovalo - každý dobrovolník je nenahraditelnou součástí závodu. Díky jejich podpoře je trať bezpečná, občerstvovací stanice připravené, běžci motivovaní a je zajištěna hladká organizace.“**

## Užitečné rady

- Dobrovolníci: výběr místa při registraci
- Udržitelnost: recyklace a třídění odpadu
- Rizika: nepříznivé povětrnostní podmínky, zdravotní komplikace účastníků, organizační nedostatky
- Zajímavosti: tento závod je mezinárodní a nabízí pestrou trasu Štěrkovského nábřeží podél řeky Labe až po úsek procházející průmyslovou zónou Spolchemie

**„Byl to neuvěřitelný zážitek, vidět radost sportovců a vědět, že jsem k jejich úspěchu přispěl.“**

# Muzeum Varšavského povstání

## Ingredience

- Jasné poslání zaměřené na zachování a podporu historické paměti
- Různorodá skupina dobrovolníků ve věku 14 let a starších
- Strukturované dobrovolnické role: dlouhodobé a zaměřené na konkrétní akce
- Jeden komplexní školicí program a podpůrné systémy
- Jeden kalendář akcí a vzdělávacích programů
- Efektivní komunikační kanály (webové stránky, sociální média, newslettery)
- Mechanismy uznávání a certifikace
- Partnerství se vzdělávacími institucemi a komunitními skupinami

## Příprava

Vypracujte strukturované role dobrovolníků:

- Nabídněte dvě hlavní cesty:
  - Dlouhodobé dobrovolnictví: Pravidelné závazky po delší dobu
  - Dobrovolnictví na základě akcí: Účast na konkrétních akcích nebo krátkodobých projektech

Zaveďte komplexní náborový proces:

- Vytvořte přístupný proces podávání žádostí pro osoby starší 14 let (dvakrát ročně)
- Využívejte online platformy a komunitní osvětu k přilákání rozmanité dobrovolnické základny

Poskytněte školení a podporu:

Vypracujte školicí moduly zahrnující historii organizace, povinnosti dobrovolníků a komunikační dovednosti

- Stanovte zkušební dobu
- Přiřaďte mentory nebo koordinátory pro podporu nových dobrovolníků

## Proces

Zapojte dobrovolníky a dobrovolnice do smysluplných krátkodobých aktivit:

- Zapojte dobrovolníky do různých úkolů, jako například:

- Pomoc s muzejními výstavami a prohlídkami

Kontrola vstupenek

- Podpora hostů se zdravotním postižením
- Setkání s veterány

Příprava a rozeslání dárkových poukazů veteránům

- Pomoc s přípravou koncertů a vzpomínkových akcí
- Účast na archivních výzkumných a dokumentačních projektech

Pěstujte smysl pro komunitu a uznání:

Pořádejte pravidelná setkání, workshopy a společenské akce s cílem budovat silné vazby v komunitě.

Poskytujte certifikáty a veřejná uznání za dobrovolnické příspěvky.

Vytvořte efektivní komunikační kanály:

- Udržujte aktuální webové stránky a aktivní prezentaci na sociálních sítích, abyste sdíleli novinky a příležitosti.
- Rozesílejte newslettery, abyste dobrovolníky informovali a zapojili je.

Vyhodnoťte a upravte program:

- Shromážděte zpětnou vazbu od dobrovolníků za účelem posouzení efektivity programu.

Proveďte nezbytné úpravy pro zlepšení zkušeností dobrovolníků a výsledků programu.

## Užitečné rady

- Spolupracujte se školami a univerzitami na integraci dobrovolnických aktivit do vzdělávacích osnov.
- Podporujte mezigenerační účast s cílem obohatit dobrovolnickou komunitu.
- Sdílejte příběhy a zkušenosti dobrovolníků a dobrovolnic a inspirujte tak k zapojení širší komunity.
- Systém pro řízení dobrovolníků v polském muzeu byl poprvé vyvinut v rámci této instituce.
- Umožňuje řídit proces zapojení každého dobrovolníka. Lidé, kteří se chtějí v muzeu zapojit do dobrovolnické činnosti, tak mohou učinit v přesně stanoveném časovém rámci. Je jim vytvořen účet, který jim umožňuje přihlásit se na jednotlivé akce.



# Závěrečná slova

Projekt Volunteer Action Cuisine byl vyvinut v rámci programu Erasmus+ Mobilita pracovníků s mládeží. Cílem projektu bylo shromáždit osvědčené postupy v oblasti dobrovolnictví se zvláštním zaměřením na dobrovolnické akce. V rámci projektu se konal mezinárodní workshop zaměřený na získávání zkušeností, kde pracovníci s mládeží ze zúčastněných zemí sdíleli své zkušenosti a společně realizovali čtyři dobrovolnické akce v Segedínu, které uspořádala Nadace Talentum, koordinátor projektu.



Činnosti popsané v brožuře si může kdokoli přizpůsobit svým potřebám a možnostem. Pokud vás brožurka inspirovala, uvítáme vaši zpětnou vazbu na adrese [iroda@talentumonkentes.hu](mailto:iroda@talentumonkentes.hu) nebo [lenka.cerna@dcul.eu](mailto:lenka.cerna@dcul.eu)

**Doufáme, že si všichni čtenáři v brožuře najdou něco zajímavého, a přejeme všem hodně štěstí v dobrovolnické práci!**

# Autoři

Dobrovolnické akce představují zkušenosti dobrovolnických center v pěti zemích: Albánii, České republice, Maďarsku, Polsku a Slovensku. Autoři tohoto svazku jsou otevřeni poskytnutí dalších rad ohledně jejich aktivit, ať už na vyžádání, nebo formou spolupráce.



Česká republika

**dobrovolnické  
centrum**

**Dobrovolnické centrum, z.s.**

[www.dobrovolnictvi-usteckykraj.cz](http://www.dobrovolnictvi-usteckykraj.cz)

[www.dcul.eu](http://www.dcul.eu)



Albánie

**Centrum pro rozvoj občanské  
společnosti (CSDC) Durres**

[www.csdcdurres.al](http://www.csdcdurres.al)



Centrum  
Wolontariatu

Polsko

**Asociace dobrovolnických  
center**

[www.centrumwolontariatu.pl](http://www.centrumwolontariatu.pl)



LUMINOSUS, N.O.

Slovensko

**Luminosus, n.o.**

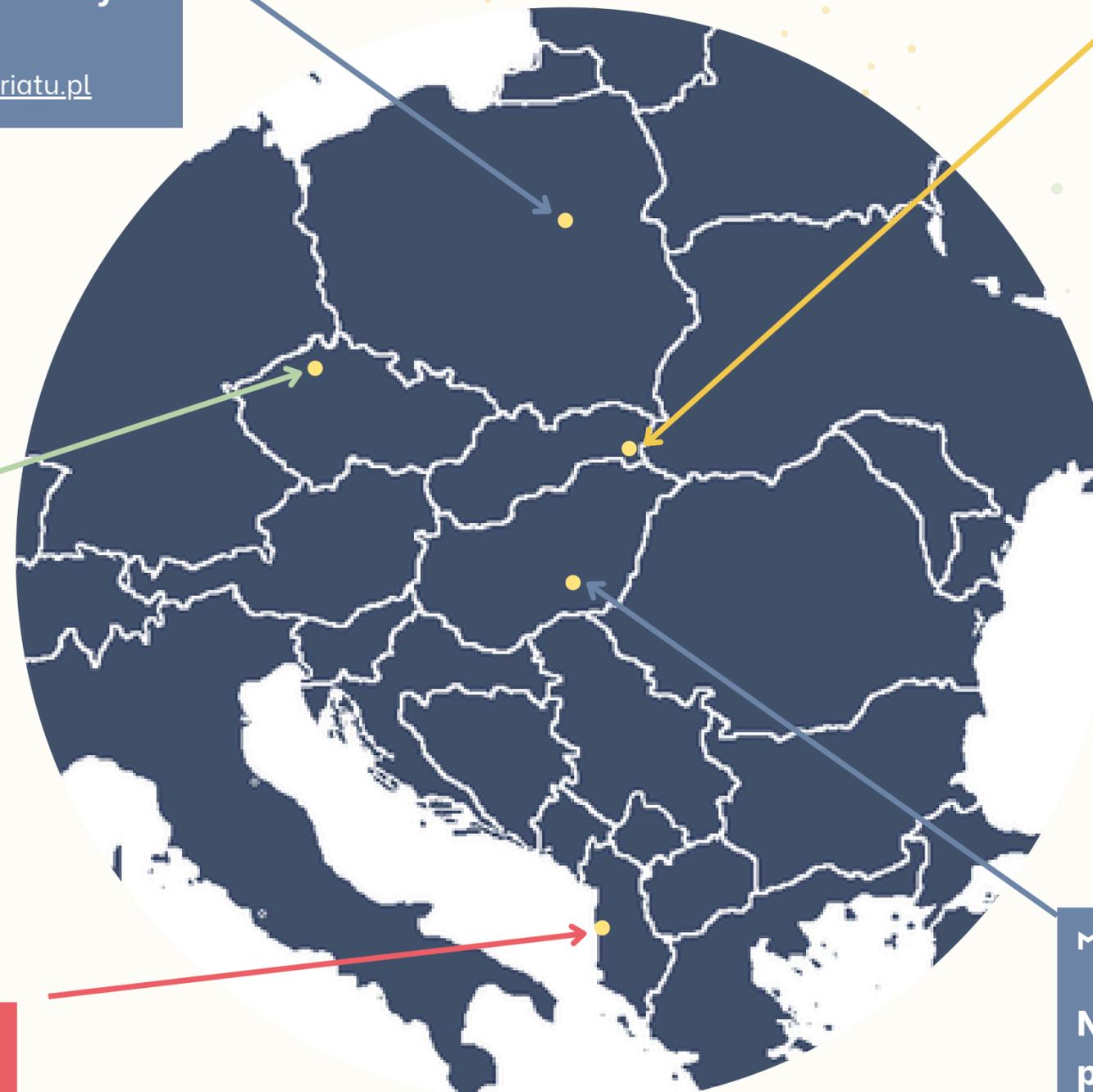
[www.luminosus.sk](http://www.luminosus.sk)

Maďarsko



**Nadace Talentum pro  
podporu dobrovolnictví**

[www.talentumonkentes.hu](http://www.talentumonkentes.hu)





2025

Nadace Talentum pro podporu dobrovolnictví

**Odpovědný vydavatel: Edit Balogh**



**Funded by  
the European Union**

Program byl financován s podporou Evropské unie v rámci projektu „Dobrovolnická akce v kuchyni“ (ID projektu: 2024-1-HU01-KA153-YOU-000225765).

Názory a stanoviska zde vyjádřené jsou však pouze názory autora/autorek a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Nadace Tempus Public Foundation. Evropská unie ani orgán udělující grant za ně nenesou odpovědnost.



**Dobrovolnictví je  
vždy na  
programu**