



**Dobrovolnické  
centrum**

**Dobrovolnické centrum Český Krumlov**

# **DOBROVOLNÍCI PŘINÁŠEJÍ RADOST I ŠTĚSTÍ...**



*ICOS Český Krumlov, o.p.s., 2016*

**icos**

**Pomáháme tam, kde je potřeba**



Tato brožura vznikla díky dobrovolníkům. Ti jsou naší velkou inspirací. Pomáhají seniorům, lidem se zdravotním postižením, dětem... Název brožurky by se mohl jmenovat třeba „Pomocná ruka“ či „Srdce na dlani“. Bez jejich nezištné pomoci by mnohé z potřebných programů pro seniory, děti či lidi se zdravotním postižením nefungovaly, nebo alespoň nemohly fungovat tak dobře. I zvolený název „Dobrovolníci přinášejí radost i štěstí“ však odráží realitu, kterou kolem sebe, jako provozovatelé českokrumlovského Dobrovolnického centra, vidíme. Dobrovolníci docházejí do domovů pro seniory, dětského domova, pomáhají dětem s doučováním, připravují množství vzdělávacích, poznávacích akcí pro naše starší spoluobčany. Pomáhají ve svém volném čase, kde je potřeba.

Smyslem této brožurky je nejen ocenit často nedocenitelnou pomoc dobrovolníků, ale i přiblížit dobrovolnictví širší veřejnosti. Brožurka nastiňuje odpovědi nejen na otázky typu, co přináší dobrovolnictví organizacím a lidem, kterým dobrovolníci pomáhají, ale i co přináší dobrovolnictví samotným dobrovolníkům. Přibližujeme čtenářům názory samotných dobrovolníků, klientů i pracovníků organizací, kde dobrovolníci pomáhají. Z mnoha zpětných vazeb vyplývá, že dobrovolnictví obohacuje jak klienty, tak i samotné dobrovolníky. Zaplňuje jejich volný čas smysluplnou činností, přináší pocit potřebnosti, cenné zkušenosti, dovednosti a v neposlední řadě navazuje nová přátelství.

Brožura je zaměřena na programy a zkušenosti Dobrovolnického centra, které funguje na Českokrumlovsku pod obecně prospěšnou společností ICOS Český Krumlov od roku 2009. Nicméně platnost názorů, zkušeností dobrovolníků i organizací není regionem vzniku nijak omezena. Věříme, že brožurka může sloužit jako příklad dobré praxe nejen pro organizace a dobrovolníky v regionu Českokrumlovska, ale i jako motivace pro nové zájemce, širší veřejnost, případně i jako inspirace pro další regiony.

Děkujeme tímto všem dobrovolníkům za jejich činnost. Zvláštní poděkování pak patří všem, kdo se s námi podělili o své zkušenosti při vzniku této brožury.

Za vydavatele a tým zpracovatelů

Magdalena Zronková, koordinátorka dobrovolníků

Tomáš Zunt, ředitel ICOS Český Krumlov, o.p.s.

## DOBROVOLNÍCI PŘINÁŠEJÍ RADOST I ŠTĚSTÍ...

Vydal: ICOS Český Krumlov, o.p.s. a jeho Dobrovolnické centrum

Grafická úprava a tisk: Tiskárna Vyšehrad, s.r.o.

Kol. autorů

Český Krumlov, 2016

Náklad: 500 ks

Neprodejné

*Vydáno za finanční podpory Jihočeského kraje*



**Jihočeský kraj**



## OBSAH

---

<b>Pár slov o dobrovolnictví</b> .....	2
O Dobrovolnickém centru Český Krumlov .....	2
Kdo a jak se může stát dobrovolníkem .....	3
Příprava dobrovolníka .....	3
<b>Kde u nás dobrovolníci pomáhají</b> .....	4
<b>Proč být dobrovolníkem</b> .....	5
<b>PŘÍBĚHY DOBROVOLNÍKŮ</b> .....	7
v domovech pro seniory .....	7
v informačním centru pro seniory .....	11
v programu Kamarád v životě .....	13
doučování dětí .....	15
v rodinném centru .....	16
<b>Kontakty</b> .....	17

## PÁR SLOV O DOBROVOLNICTVÍ

Dobrovolnictví je veřejně prospěšná, svobodně zvolená činnost, vykonávaná ve prospěch druhých bez nároku na finanční odměnu. Má různé podoby. Může jít o dlouhodobou spolupráci či krátkodobou - jednorázovou výpomoc (např. humanitární pomoc při povodních). S dobrovolnickou činností se setkáváme v oblasti sociálních služeb, volnočasových, sportovních i kulturních aktivit, v péči o životní prostředí i v mnoha dalších oblastech lidského a spolkového života. Dobrovolnická činnost je ukotvena v zákoně č. 86/2014 Sb., kterým se mění zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě (zákon o dobrovolnické službě), tento zákon však neupravuje všechny rozmanité formy dobrovolnictví, pouze vymezuje podmínky, za kterých stát dobrovolnické činnosti přímo podporuje. Více k tomuto tématu naleznete na stránkách Ministerstva vnitra České republiky.

### O Dobrovolnickém centru Český Krumlov

Českokrumlovské Dobrovolnické centrum (DC) funguje od roku 2009 pod neziskovou organizací ICOS Český Krumlov, o.p.s. Od počátku pomáhá zajistit potřebné dobrovolnické programy a zapojovat obyvatele regionu (dobrovolníky) do řešení problémů komunity. Centrum je akreditované u Ministerstva vnitra ČR jako vysílající i přijímající organizace, přijímá tedy dobrovolníky do svého týmu, do svých programů, i vysílá dobrovolníky do dalších spolupracujících organizací.

### Dobrovolníci pod Dobrovolnickým centrem pomáhají zejména v programech na podporu seniorů, dětí a mládeže s hendikepem či rodin s malými dětmi.

*„V Dobrovolnickém centru vyhledáváme nové zájemce o dobrovolnictví, zajišťujeme školení dobrovolníků, smluvní zajištění jejich činnosti, hradíme pojištění dobrovolníků, odbornou supervizi a spolupracujeme na rozvoji dobrovolnictví s dalšími neziskovými organizacemi,“* popisuje hlavní činnost centra koordinátorka dobrovolníků Magdalena Zronková. Ta je na této pozici od roku 2014. Od začátku roku 2016 sídlí Dobrovolnické centrum na sídlišti Plešivec v ulici 5. května 251.



*Koordinátorka dobrovolníků  
Magdalena Zronková*

## KDO A JAK SE MŮŽE STÁT DOBROVOLNÍKEM

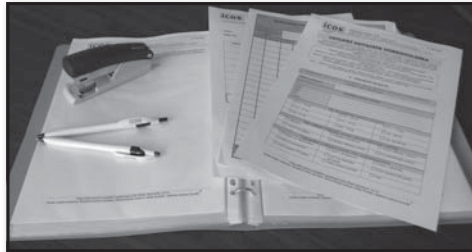
Dobrovolníkem může být každá osoba starší 15ti let s čistým trestním rejstříkem a odpovídající zdravotní způsobilostí. U programů, kde je dobrovolník v přímém kontaktu s klientem bez dohledu přijímající organizace, je nutné absolvovat i psychologické vyšetření. Dobrovolník může vykonávat činnost v oboru blízkém jeho profesi i v oboru úplně odlišném. Může se jednat o pravidelnou službu na pár hodin týdně či měsíčně, ale i jednorázovou pomoc například při realizaci nějaké výjimečné akce, která se koná jednou do roka. Dobrovolníky jsou a mohou být mladí lidé, dospělí, senioři, ale i například lidé se zdravotním postižením. Záleží jen na ochotě a zájmu pomáhat.

### Příprava dobrovolníka

Dobrovolník by měl být pro svou činnost řádně připravený, vždy s ohledem na konkrétní činnost, kterou se rozhodl vykonávat. Proto koordinátor dobrovolníků prochází s dobrovolníkem - zájemcem všechny aspekty dobrovolnické práce.

### Náležitosti přípravy dobrovolníka

- ✓ vstupní pohovor cca 30 minut,
- ✓ doložení výpisu z Rejstříku trestů,
- ✓ psychodiagnostika (jen u vybraných programů, např. program Kamarád v životě, doučování dětí) - cca 60 minut,
- ✓ doložení potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti,
- ✓ výcvik - školení dobrovolníka (2-4 hodiny) - informace o konkrétní činnosti, návštěva přijímající organizace, seznámení s právy a povinnostmi dobrovolníka, se smlouvou, pojištěním, riziky ad.,
- ✓ uzavření smlouvy s dobrovolníkem/jeho zákonným zástupcem,
- ✓ pojištění dobrovolníka.



**Dobrovolnické centrum (DC) proplácí dobrovolníkům náklady spojené s přípravou** (výpis z rejstříku trestů, lékařské potvrzení, psychodiagnostika) **a podporuje dobrovolníka po celou dobu jeho dobrovolnické činnosti** (DC uzavírá a hradí pojištění, zajišťuje odborné supervize, příp. proplácí další náklady spojené s dobrovolnickou činností).

Během samotné činnosti má dobrovolník možnost navštěvovat odborné **skupinové či individuální supervize**. Ty probíhají v přátelském duchu a jejich cílem je podělit se s ostatními dobrovolníky o své zkušenosti, poradit se v případě nějakých nejasností, nasbírat nové poznatky, svěřit se s problémy, které mohou při činnosti nastat.

*„Jedním z důvodů, proč supervize děláme, je motivovat dobrovolníky, nabízet jim během činnosti podporu a poradenství“,* dodává koordinátorka dobrovolníků Magdalena Zronková.



*Momentka ze supervizního setkání v rodinném centru*

## KDE U NÁS DOBROVOLNÍCI POMÁHAJÍ

**Dobrovolníci usnadňují stáří seniorům** v domovech pro seniory či v rámci Informačního centra pro seniory (IC Senior). Českokrumlovské Dobrovolnické centrum má navázanou spolupráci **v hornoplanském Domově důchodců a v Domově pro seniory Kaplice (detašované pracoviště v Českém Krumlově)**. V těchto domovech probíhá dobrovolnická činnost buď individuálně nasloucháním, popovídáním či společnými vycházkami, nebo se skupinkou klientů. V **IC Senior** dobrovolníci z řad našich starších aktivních spoluobčanů vedou Informační centrum pro seniory, poskytují a zprostředkovávají různé užitečné informace a zajišťují bohatý pravidelný měsíční program - např. cestovatelské besedy, historické přednášky, výuka country tanců, jóga, exkurze, jazykové kurzy, poznávací výlety apod. IC Senior uskuteční okolo 200 akcí za rok pro více jak 1000 účastníků.

**Dobrovolníci pomáhají dětem, mládeži a rodinám** pod českokrumlovským Dobrovolnickým centrem v různých programech. Program **„Kamarád v životě“** propojuje dobrovolníky s klienty Střediska výchovné péče Spirála. Dobrovolníky zapojujeme do chodu **Rodinného centra Krumlík, Centra pro pomoc dětem a mládeži, o.p.s.,** či **Dětského domova v Horní Plané.**

**Dobrovolníci tráví volný čas s osobami s postižením** v programu, jehož náplní je především doprovázení klientů na různé společenské a kulturní akce, výlety apod.

Vedle uvedených programů mohou ale dobrovolníci pomáhat i jinak a jinde. Dobrovolnické centrum od počátku činnosti rozvíjí další potřebné programy. Vše záleží na zájmu a domluvě.

### Firemní dobrovolnictví

Nabízíme i možnost firmám, aby se jejich zaměstnanci zapojili do jednorázových akcí ICOS Český Krumlov, o.p.s. Jedná se například o organizační výpomoc v rámci dne otevřených dveří Rodinného centra, na Pohádkovém lese apod. Takto nás podpořili například dobrovolnice z firmy Hochtief CZ a.s. nebo Drogerie Markt DM.

*Firemní dobrovolnice na „Ikosí slavnosti“  
- benefiční odpoledne a koncert  
v Pivovarské zahradě*



## PROČ BÝT DOBROVOLNÍKEM...

Dobrovolnictví pomáhá, o tom není pochyb, málokdo si ale uvědomuje, že nepřináší výhody jen klientům a příjemcům podpory, ale i samotným dobrovolníkům.



*„Dobrovolník může nahlédnout pod pokličku fungování různých organizací, nasbírá bohaté zkušenosti, pozná nové lidi a nesmíme opomenout ten dobrý pocit z pomoci druhým,“* nastiňuje koordinátorka Zronková i přínos dobrovolnictví pro samotné dobrovolníky.

Velkou výhodou vidíme v praxi také při ucházení se o pracovní místo, kdy uvedená

*Dobrovolníci s klientem*

dobrovolnická činnost svědčí o aktivním přístupu a zájmu o své okolí. Dobrovolníci i klienti jsou obohaceni o nové zážitky, dovednosti, možnosti smysluplně trávit čas tak, jak by mnohdy neměli jinak možnost. Klienti nalézají potřebnou pomoc a oporu v začleňování do komunity, mladí lidé získávají neocenitelné zkušenosti pro život, starší dobrovolníci mohou zúročit své životní i profesní zkušenosti. Dobrovolnické centrum také samozřejmě vydává dobrovolníkům osvědčení o dobrovolnické činnosti.

### Co mohu jako dobrovolník získat?

- nové přátelské vztahy a kontakty,
- zkušenosti, dovednosti a schopnosti,
- aktivní a smysluplné trávení volného času,
- možnost seberealizace,
- zvýšení vlastní kvalifikace,
- potvrzení o dobrovolnické činnosti,
- dobrý pocit z pomoci druhým,
- pocit prospěšnosti,
- informace a zkušenosti z oboru...

<p><b>Dobrovolníci podporují rodiny s dětmi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ doučují děti a mládež,</li><li>⇒ vypomáhají v rodinném centru,</li><li>⇒ hrají si, sportují a pořádají procházky s dětmi z dětského domova, ...</li></ul> 	<p><b>Dobrovolnické centrum</b> <b>Co nabízíme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ podporu při začátku i v průběhu činnosti</li><li>⇒ proškolení, odbornou supervizi</li><li>⇒ pojištění a smluvní zajištění</li><li>⇒ setkávání a výměnu zkušeností mezi dobrovolníky ad.</li></ul> <p><b>Adresa</b></p> <p>📍 5. května 251, Plešivec 381 01 Český Krumlov</p> <p><b>Provozní doba kontaktní kanceláře</b> Pondělí, čtvrtek: 14:00 – 18:00</p> <p><b>Kontakt</b> Magdalena Zronková, koordinátorka dobrovolníků</p> <p>✉ dobrovolnictvi.krumlov.cz ✉ dobrovolnictvi@krumlov.cz ☎ 774 719 767</p> 	 <p><b>icos</b></p>  <p><b>Dobrovolnické centrum</b></p> <p>Chcete pomáhat a nevíte jak? <b>Přijďte se k nám!</b></p>
<p><b>Dobrovolníci pomáhají osobám s postižením</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ doprovází klienty na různé akce,</li><li>⇒ pořádají společné výlety, ...</li></ul> <p><b>Dobrovolníci pomáhají dětem v programu Kamarád v životě</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ utvářejí dvojice s klienty střediska výchovné péče a společně tráví volný čas (cca 1,5h/týden),</li><li>⇒ chodí do kina, jezdí na kole, povídají si, ...</li></ul> 		



## PŘÍBĚHY DOBROVOLNÍKŮ

*Následující řádky již patří především dobrovolníkům. Přinášejí pohled samotných dobrovolníků na pomoc, kterou věnují druhým, nechybí ani výpovědi zástupců organizací, kde dobrovolníci pomáhají.*

### ...V DOMOVECH PRO SENIORY

#### Klienti si rádi povídají s někým, kdo Krumlov také zná...

**Domov pro seniory Kaplice (a pracoviště Český Krumlov) spolupracuje s Dobrovolnickým centrem již od roku 2011.** Podle vedoucí pracoviště Ivany Placerové je dobrovolnická činnost v domovech velmi potřebná - domovy v dnešní době sice pořádají a pravidelně zajišťují pro své klienty bohaté aktivity, dobrovolnická činnost však tyto rozšiřuje a může tak docházet k více individuálním kontaktům.

*„U nás probíhají hudební a tvořivé aktivity, trénování paměti, zooterapie, tzv. vzpomínkováání a řada dalších činností. Ke vzpomínání může přispět například i „retro koutek“, který má v domově své místo společně se zvířecím mazlíčkem činčilou,“* vyjmenovává Ivana Placerová širokou nabídku aktivit, které má v domově na starosti především pracovník aktivizačních činností. Dobrovolnická činnost tuto nabídku rozšiřuje. Vedoucí pracoviště Ivana Placerová vidí největší přínos především v přirozeném sociálním propojení osob „z venku“ a klientů.

*„Klienti, kteří jsou z velké části rodilými Krumlováky, si rádi povídají s někým, kdo Krumlov také zná, žije zde a může tak zprostředkovat aktuality z města anebo naopak vzpomínání na historické momenty,“* uvádí paní Placerová. Ta se dříve také věnovala dobrovolnictví a cení si každého, kdo má zájem pomáhat a dělat „něco navíc“ pro druhé. Nevídí to jako samozřejmost, naopak před takovými lidmi smeká a vyjadřuje jim svůj obdiv.



*Tzv. retro koutek  
v Domově pro seniory Kaplice*

### Dobrovolnictvím více dostávám, než dávám...

**Dobrovolnice Helena Matějčková navštěvuje domov pro seniory od roku 2012,** za tu dobu se stala nedílnou součástí týmu. Na její čtvrtěční odpoledne se těší nemalé množství klientů. Paní Matějčková připravuje pro skupinu seniorů různé výtvarné a tvořivé aktivity, trénování paměti a čtení na pokračování.



*Čtení knihy na pokračování  
s paní Matějčkovou*

Věnovat dobrovolnictví se začala při odchodu do důchodu, měla obavy z nově nabytého volného času, dnes uznává, že se zatím nudit nestihla. Ve svém volném čase ráda tvoří, věnuje se ruční práci a své zahrádce. I to jí inspiruje při výběru aktivit, které pro seniory vymýšlí. Nejprve si aktivitu doma sama zkouší a následně provádí přímo s klienty v domově. Vždy musí danou aktivitu přizpůsobit, aby klienty zaujala a hlavně bavila.

Nejvíce jí potěší, když daný výrobek udělá radost svým tvůrcům, i přesto že se z počátku jeho výroba zdá složitá až nemožná. Dobrovolnictví jí přináší radost a dobrý pocit. „Dobrovolnictvím mě vždy oslovovalo, vím, že dobrovolnictvím více dostávám, nežli dávám. Klienti jsou úžasní, mají za sebou vysokou školu života a život tak přijímají s pokorou, láskou a vděčností,“ dodává paní Matějčková.



*Výtvarná činnost s paní Matějčkovou*

## Dobrovolníci do domova přinášejí obrovský kus radosti a štěstí

Jednou z dobrovolnic je i paní Hanka. Ta přes 30 let vede turistický oddíl mládeže a dlouhá léta pracovala jako učitelka. Do dobrovolnictví se zapojila s úmyslem psaní příběhů o klientech. Brzy šlo ale psaní stranou a Hanka v domově zůstala - příběhům klientů naslouchá dodnes a ráda se i podělí o své vlastní. Podle ní ji dobrovolnictví nutí zůstat aktivní, nepřemýšlet tolik o vlastních „bolístkách“. Práce se seniory ji velmi naplňuje a je pro ni i „školou“ - uvědomuje si, čeho by se chtěla v pozdějším věku vyvarovat a naopak, jaký přístup v životě zaujmout.

*„Ze své několikaleté zkušenosti dobrovolnice vím, co dobrovolníci pro obyvatele domova znamenají. Ulehčují jim stáří, vyplňují samotu a hlavně, senioři se mají na co, tedy spíše na koho, těšit. Během svého působení v domově se setkávám s dalšími dobrovolníky, kteří věnují nezištně svůj volný čas. A přinášejí sem obrovský kus radosti a štěstí.“*

Paní Hanka má zkušenosti z pohledu dobrovolníka i zaměstnance domova - vidí tedy do chodu samotného domova a pomohlo jí to uvědomit si, jak je dobrovolnictví důležité. V následujících řádkách popisuje Hanka svůj pohled na stáří v domově pro seniory.

*„Život v takovém zařízení s sebou přináší spoustu problémů a já bych chtěla poukázat, jaké strasti i radosti mohou senioři v takovém zařízení prožít. Moje zcela jasná představa, jak by měl vypadat domov pro seniory, aby tam lidé spokojeně a důstojně zakončili svou životní pout: měl by to být velký, světlý, krásný dům, kde by kromě prostorných pokojů s vlastním sociálním zařízením byl dostatek dalších prostor, kde klienti tráví svůj volný čas podle svého založení a chuti. Jídelny by měly být uzpůsobeny tak, aby někdo mohl jíst sám a někdo ve společnosti. Aby vozíčkáři byli schopni si na jídlo dojet sami. Neměla by chybět kavárnička, knihovna, herna, kino, dílničky, obchůdky... A samozřejmě dostatek dobře placeného a spokojeného personálu. Ošetřovatelka by měla mít na starosti co nejméně klientů, aby byla k dispozici, kdykoliv ji klient potřebuje. A aby jí nevadilo, že někdy je to relativně zbytečné. Všichni stařečkové a stařenky si prožili dlouhý život, vychovali děti, pracovali, tedy se zasloužili o spoustu věcí, které nám dnes zpřijemňují život. A tak si zaslouží v době, kdy už sami nemohou, veškerou pomoc a úctu. V mládí si málokdo uvědomuje, že stáří se týká každého z nás - všichni zestárneme. To je asi jediná životní jistota.*



*Mé představy o ideálním domově jsou krásné, ale bohužel ne vždy reálné. Existuje spousta dobrých, ale i špatných domovů. O těch špatných se mi ani nechce mluvit. Ale znám jeden, který považuji za velmi dobrý. Zde se velká většina zaměstnanců a hlavně vedení snaží, aby se tam klienti cítili dobře a pokud možno jako doma. Potýkají se ale i s problémy, málo personálu, nesmyslná nařízení, proti kterým se nelze bránit atd. Zde si dovoluji nechat tuto problematiku otevřenou a nechávám na nás všech, kdo si přečtete, jestli vás to nějakým způsobem osloví.“*

Hanka vidí velký přínos dobrovolnictví pro klienty v tom, že se dobrovolník stane jejich rukama, očima i ušima - doprovodem na procházku, předčítáním knihy či vyprávěním. Dodává jim pocit, že jsou důležití, že stále za něco stojí.

### **Zdánlivě obyčejné věci přinášejí klientům mnoho radosti**

*„Navštívila jsem pár klientek Domova pro seniory. Povídalej jsme si o dobrovolnictví. Prý se vždy velmi těší na dobrovolnické aktivity. I přesto, že jim již zrak neslouží jako dříve, rády se účastní i skupinových výtvarných aktivit, při kterých je příležitost si popovídat. Jedna ve volném čase nejraději čte, má tedy ráda i předčítání knihy na pokračování a velmi jí těší, když jí dobrovolnice navštíví na pokoji a prohodí pár slov. Zdánlivě obyčejné věci přinášejí klientům mnoho radosti. Dobrovolníky v domovech vnímám jako svěží vítr, který zpestří klientům volný čas,“* dodává Magdaléna Zronková, koordinátorka dobrovolníků.



*Fotografie ze setkání dobrovolníků  
Dobrovolnického centra v roce 2015*

### **Věřím, že se dobrovolníkům jejich dobré skutky vrací**

Paní Jana Guida má v **Domově důchodců v Horní Plané** na starosti aktivizační činnost s klienty.

*„V současné době je kapacita domova 105 osob, jejichž volný čas naplňuje celá řada aktivit. Díky nově vybudovaným společenským prostorám a velké zahradě je program zase o něco pestřejší. Každodenně zde probíhá smyslová aktivizace pro klienty*



*Aktivizační pracovnice Domova  
důchodců v Horní Plané Jana Guida*

*s demencí. Jako další aktivity můžeme jmenovat seniorské sportovní hry, zahradničení, tzv. kino (promítání filmů), vaření a pečeni a řadu dalších.“*

Aktivizační pracovnice Jana Guida za jednu z nejoblíbenějších volnočasových aktivit považuje Bingo. Během něho se v klientech probouzí přirozená soutěživost, nutí je počítat a být stále ve střehu. Do Domova docházejí pravidelně dobrovolnice, které doprovázejí klienty do blízké kavárničky, nebo jen tak na vycházky, povídají si s nimi a naslouchají jejich příběhům.

*„Přínos dobrovolnictví vidím v neformálním setkávání, kdy se klienti prostřednictvím vycházek s dobrovolnicemi blíže seznámí, jsou ve společnosti a mají se na co těšit. Řídím se heslem, že člověk by se měl chovat k ostatním tak, jak by chtěl, aby se chovali oni k němu. Věřím, že se dobrovolníkům jejich dobré skutky vrátí,“* vysvětluje Jana Guida svůj názor na dobrovolnictví.

## ...V INFORMAČNÍM CENTRU PRO SENIORY

### Pomáhají seniorům i sobě žít aktivně

U zrodu unikátního Informačního centra pro seniory stála Františka Kuncová, která dodnes vede skupinu dobrovolníků, kteří se o celý chod centra společně starají. Paní Kuncová dříve pracovala jako vedoucí odboru školství a sociálních věcí, věnovala se strategickému a komunitnímu plánování..., potřebami seniorů se tedy dlouhodobě profesně zabývala. Myšlenky na klub seniorů, který by výrazně rozšířil nabídku aktivit pro širší veřejnost, ji napadaly již dříve.

**V roce 2010 se podařilo zahájit činnost Informačního centra pro seniory pod neziskovou organizací ICOS Český Krumlov a jeho Dobrovolnickým centrem.** Kolem paní Kuncové se vytvořila skupinka seniorů - dobrovolníků, která téměř ve stejném složení funguje dodnes. A mají celý chod IC Senior na starosti. *„Mohu zde uplatnit své zkušenosti z dřívějšího zaměstnání a realizovat své nápady. Jako velký přínos dobrovolnictví vnímám začlenění seniorů do komunitního života - pomáháme jim se zaplněním volného času smysluplnou činností, bojujeme proti jejich osamělosti a nabízíme prostor pro předávání zkušeností a dovedností,“* přibližuje smysl programu Františka Kuncová a dodává: *„Dříve byly oblíbené především přednášky, nyní to jsou vycházky a společné výlety za kulturou a pamětihodnostmi, kurzy angličtiny a pohybové aktivity.“*



*Kurz počítačů v rámci IC Senior*

Postupně se „kmenovým“ dobrovolníkům podařilo vytvořit stálou základnu dobrovolných lektorů a lektorek, kteří jsou do IC Senior zapojováni. Paní Kuncová ráda vzpomíná i na přeshraniční spolupráci s obdobným rakouským zařízením, kterou se podařilo navázat díky její činnosti na Univerzitě třetího věku při Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity.

Většina z dobrovolníků programu IC Senior využívá své znalosti a zkušenosti, které nabyli ve svém profesním životě. V týmu dobrovolníků působí například bývalá zdravotní sestra, lékařka, novinář. Jednou z dobrovolnic je například Jarmila Hanáková, bývalá vedoucí odboru MěÚ, která se sama ocitla v situaci, kdy využila služeb Informačního centra pro seniory - to ji poskytlo potřebné informace, se kterými si nevěděla rady.



*Historická přednáška v rámci IC Senior*

IC Senior je skvělým místem k setkávání, nabízí prostor pro seberealizaci seniorů, zároveň napomáhá k jejich začlenění do komunity.

„Co dělám pro ostatní, dělám hlavně pro sebe,“ uzavírá rozhovor o dobrovolnictví Františka Kuncová, která si dnes bez IC Senior nedokáže svůj život představit. Organizace a vymýšlení nových aktivit se stalo nedílnou součástí jejího života. A za ICOS Český Krumlov dodáváme, že činorodost a zápal Františky Kuncové a dalších dobrovolníků v IC senior nás permanentně inspirují.



Měsíční program Informačního centra pro seniory najdete vždy na webové adrese [dobrovolnictvi.krumlov.cz](http://dobrovolnictvi.krumlov.cz).

*Vedoucí IC Senior paní Františka Kuncová*

## ...V PROGRAMU KAMARÁD V ŽIVOTĚ

### Dobrovolníkům se rozšiřují okruhy přátel...

Eliška Marianová pracuje ve Středisku výchovné péče (SVP) a stála u zrodu dobrovolnického programu „**Kamarád v životě**“. „Program vznikl v roce 2004 z čistého nadšení. Hledali jsme možnosti podpory našich klientů. Jednou cestou byly již tradiční pobyty s dětmi. Další cestou byla spolupráce s dobrovolníky a práce s třídním kolektivem. Jsem velice ráda, že program stále běží a je o něj zájem,“ vysvětluje Eliška Marianová.

Někteří klienti SVP nevyrostají v harmonickém prostředí a neznají ze své rodiny kladné přijetí. Dobrovolníci zprostředkovávají těmto dětem to, co je pro jiné zcela běžné a znají to z domova, ze své rodiny. „Dobrovolník je ten, co svou energii a čas klientovi dává, ale také naopak dostává nové zkušenosti, pohledy na svět, rozšiřují se mu okruhy přátel“, dodává Eliška Marianová ke svým zkušenostem s programem „Kamarád v životě“, který od roku 2009 funguje pod českokrumlovským Dobrovolnickým centrem. Ročně je do tohoto programu zapojeno kolem 10 až 13ti dobrovolníků, kteří se pravidelně (cca 1x týdně, dle vzájemné domluvy) věnují svému kamarádovi ze střediska výchovné péče Spirála.

### Je hezký pocit vidět u klientky pozitivní změny

Jednou z dobrovolnic v programu „Kamarád v životě“ je mladá studentka **Ruby Mizon**, která utvořila dvojici s klientkou Kačkou. Ruby několik měsíců chodila kolem budovy Dobrovolnického centra, kde na okně visela cedulka „Hledáme nové dobrovolníky“. Protože věděla, že bude mít brzy více volného času, chtěla ho zaplnit něčím novým. Dobrovolnictví jí přišlo jako skvělá možnost, navíc o něm přemýšlela již delší dobu. „Všichni mě podporují a myslí si, že je to skvělý nápad. Dokonce mám i pocit, že jsem několik lidí namotivovala dělat to samé,“ popisuje Ruby postoj okolí k jejímu rozhodnutí.

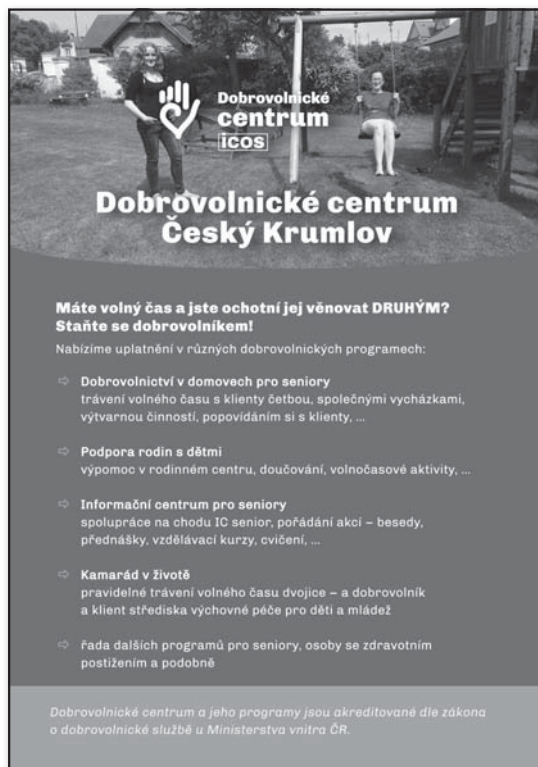
Sama by dobrovolnictví doporučila všem, protože jej osobně bere jako skvělou zkušenost, navíc se podařilo mezi ní a klientkou vybudovat pravé přátelství. Za jednu z výhod obě považují i to, že společně podnikají věci, které by „normálně“ nedělaly, jako venčení



Dobrovolnice a klientky v programu Kamarád v životě

psů z útulku, nebo návštěva bazénu. „Je opravdu hezký pocit, když rodiče nebo pracovníci Dobrovolnického centra a Střediska výchovné péče vidí změny v chování klientky. Strašně mě potěšilo, když mi Kačky maminka napsala děkovnou zprávu o tom, jak se těší na každou schůzku, a že se jí například i zlepšují vztahy se spolužáky ve škole. Myslím, že se mnou ráda tráví čas. I přestože jsem starší, nebojí se mě zeptat na nic, důvěřuje mi. Je vždycky energická a usměvavá a ráda mi vypráví své zážitky.“

Když je dobrovolník starší, je dobrým vzorem pro klienta, ten v něm může vidět to, čím by se možná chtěl stát. Obě dívky dobrovolnická činnost moc baví a těší se na další setkání. „I kdyby se někomu nechtělo dělat oficiálního dobrovolníka, je snadné dělat dobré skutky každý den. Nejen, že je to pocit k nezaplacení, ale navíc se vám to vždycky nějakým hezkým způsobem vrátí,“ dodává Ruby.



**Dobrovolnické centrum**  
**ICOS**

**Dobrovolnické centrum**  
**Český Krumlov**

**Máte volný čas a jste ochotni jej věnovat DRUHÝM?  
Staňte se dobrovolníkem!**

Nabízíme uplatnění v různých dobrovolnických programech:

- ▷ **Dobrovolnictví v domovech pro seniory**  
trávení volného času s klienty četbou, společnými vycházkami, výtvarnou činností, popovídáním si s klienty, ...
- ▷ **Podpora rodin s dětmi**  
výpomoc v rodinném centru, doučování, volnočasové aktivity, ...
- ▷ **Informační centrum pro seniory**  
spolupráce na chodu IC senior, pořádání akcí – besedy, přednášky, vzdělávací kurzy, cvičení, ...
- ▷ **Kamarád v Životě**  
pravidelné trávení volného času dvojice – a dobrovolník a klient střediska výchovné péče pro děti a mládež
- ▷ řada dalších programů pro seniory, osoby se zdravotním postižením a podobně

Dobrovolnické centrum a jeho programy jsou akreditované dle zákona o dobrovolnické službě u Ministerstva vnitra ČR.



## ...DOUČOVÁNÍ DĚTÍ

### Na každou chvíli s dětmi se těším

Kristýna Sobolová dobrovolně doučuje pod neziskovou organizací Centrum pro pomoc dětem a mládeži již druhým rokem. Začínala ve volnočasovém klubu na sídlišti Mír, nyní doučuje děti v rámci Informačního centra pro mládež.

*„O dobrovolnictví jsem začala uvažovat už dřív, ale až po nástupu do zaměstnání s pravidelnou pracovní dobou jsem to mohla začít realizovat. Dobrovolnictví beru jednak jako pomoc dětem, jednak jako seberealizaci - „tělocvik pro dušičku“. A nakukal mi to KUK (krumlovský kulturní kalendář). Moje děti říkaly, že už se nemám na koho doma vytažovat... Ale vážně: můj manžel i děti o mně ví, že jsem chtěla být učitelkou, a asi berou dobrovolnictví jako lepší variantu chození do knihovny.“*



*Momentka ze supervizního setkání*

Paní Kristýna by dobrovolnictví předepisovala každému jako lék na bolavou duši. Při doučování dětí se musí plně soustředit a tak nezbývá čas na přemýšlení o problémech. *„Ovšem s tím „rizikem“, že se to brzy stane součástí tvého života a budeš to řešit jako každou svou další denní záležitost. Poznáváš lidi, které bys normálně nepotkala a pořád se učíš. Rozhodně mě to strašně baví - bez toho se to dělat nedá, že, a na každou chvíli se hrozně těším. I když vím, že mě čeká dost „tvrdý oříšek“, musím se na to připravit, probrat si to sama se sebou, jak na to půjdu a tak. Už to je taková relaxace,“* dělí se o své zkušenosti Kristýna Sobolová.

Přínos dobrovolnictví vidí například v možnosti vyzkoušet si něco, k čemu by se člověk jinak nedostal, ve zjištění, jestli by ho bavil obor, na který se připravuje, popř. pohled na sebe skrz nějakou práci, která ubere čas, ale nepřidá na penězích.

*„Podle mne doučování vyžaduje dost životních zkušeností a sebeovládání. Jako trojnásobná matka vím, že si neumím s dětmi moc hrát, ale taky vím, že se se mnou rády připravovaly do školy. A to je to, co můžu nabídnout. Klientům prostě pomáháme, nebo se aspoň snažíme. Můžu být schopná přiběhnout po půl šesté po práci a věnovat se sčítání a odčítání záporných čísel, ale logaritmy nezvládnou. Musíš ovšem počítat i s neúspěchy, s tím, že někomu prostě nepomůžeš, nepovede se to,“* vysvětluje Kristýna Sobolová.

## ...V RODINNÉM CENTRU

### Dobrovolnictví je nevšední příležitost k poznání nových lidí

Rodinné centrum Krumlík je jedním z pracovišť ICOS Český Krumlov, o.p.s. Do jeho činnosti zapojujeme poměrně velké množství dobrovolníků. Díky nim může centrum fungovat v takovém rozsahu, jak funguje. Dobrovolníci, především z řad maminek na rodičovské dovolené, vypomáhají s organizačními záležitostmi v charitativním bazárku, nebo v tzv. volné herně a kavárničce. Celý přátelský kolektiv centra vítá jakoukoliv pomoc ze strany dobrovolníků. Velmi si cení každého z nich a rádi je přijmou do svého týmu. Jen v roce 2015 vypomáhalo v Rodinném centru 16 dobrovolnic.



*Dobrovolnice v rodinném centru*

*„Dobrovolnictví obecně je příjemný způsob, jak se realizovat i mimo vystudovaný/pracovní obor, získat dobrý pocit z pomoci druhým - a je nevšední příležitostí k poznání nových lidí/kamarádů. Velmi mě těší skutečnost, že i já mohu alespoň nějak a trochu přispět k tomu, že může v Krumlově fungovat tolik moc potřebný a především inspirativní prostor pro maminky a jejich děti - Rodinné centrum Krumlík. Nabíjí mě a hřeje u srdce pocit, že můžu udělat něco pro tuto dobrou věc a také pro druhé. Dobrovolnictví mi tedy dalo jakýsi nepopsatelný dobrý vnitřní pocit,“* uvádí jedna z dobrovolnic Lenka Lapšanská.

### Poděkování

*Na vzniku brožurky se podíleli dobrovolníci, vedoucí ve spolupracujících organizacích i klienti dobrovolnických programů. Všem patří velké poděkování. Děkujeme také všem ostatním dobrovolníkům, na něž v této brožurce již nezbylo místo. Za svou dobrovolnickou činnost si zaslouží obrovský dík a uznání všichni. Přijímajícím organizacím pak děkujeme za to, že zařazují dobrovolníky do své činnosti a rozšiřují tak služby a aktivity ve prospěch klientů...*

## KONTAKTY

### DOBROVOLNICKÉ CENTRUM

Pracoviště ICOS Český Krumlov, o.p.s.  
5. května 251, 381 01 Český Krumlov



# Dobrovolnické centrum

#### Kontaktní osoba

Bc. Magdalena Zronková,  
koordinátorka dobrovolníků  
tel.: 774 719 767  
e-mail: [dobrovolnictvi@krumlov.cz](mailto:dobrovolnictvi@krumlov.cz)  
[www.dobrovolnictvi.krumlov.cz](http://www.dobrovolnictvi.krumlov.cz)  
[www.facebook.com/DCCeskyKrumlov](https://www.facebook.com/DCCeskyKrumlov)



Zřizovatel:

#### ICOS Český krumlov, o.p.s.

5. května 251, Plešivec  
381 01 Český Krumlov  
IČ: 70815089

tel.: 380 712 202  
e-mail: [icos@krumlov.cz](mailto:icos@krumlov.cz)  
[www.icos.krumlov.cz](http://www.icos.krumlov.cz)



- **Osobní asistence** pro osoby se zdravotním postižením (od 1 roku věku) a seniory
- **Bezplatná právní poradna** pro osoby v krizi
- **Dobrovolnické centrum** - programy pro seniory, ohrožené děti, rodiny s dětmi, lidi se zdravotním postižením
- **Rodinné centrum Krumlík** - hlídání dětí v RC i domácnostech, volná herna s kavárničkou, vzdělávání, příměstské tábory, akce pro děti, charitativní bazárek,...
- **Podpora rodin a dětí v ohrožení** - odborné poradenství vč. terapie, terénní práce v rodinách, asistované kontakty a předávání, mediace,...
- **Vzdělávání**
- **Agentura práce pro osoby se zdravotním postižením**
- **Preventivní programy pro děti a mladistvé**
- **Poradenství a konzultace**





**DOBROVOLNÍCI PŘINÁŠEJÍ RADOST I ŠTĚSTÍ...**  
**Dobrovolnické centrum Český Krumlov**

*Český Krumlov, 2016*

*Vydáno obecně prospěšnou společností ICOS Český Krumlov, o.p.s.  
v rámci projektu „Dobrovolnické programy v domovech pro seniory na Českokrumlovsku“  
za finanční podpory Jihočeského kraje.*

*Dobrovolnické programy podpořili také MŠMT ČR, MV ČR a město Český Krumlov.*



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



ČESKÝ KRUMLOV



Jihočeský kraj