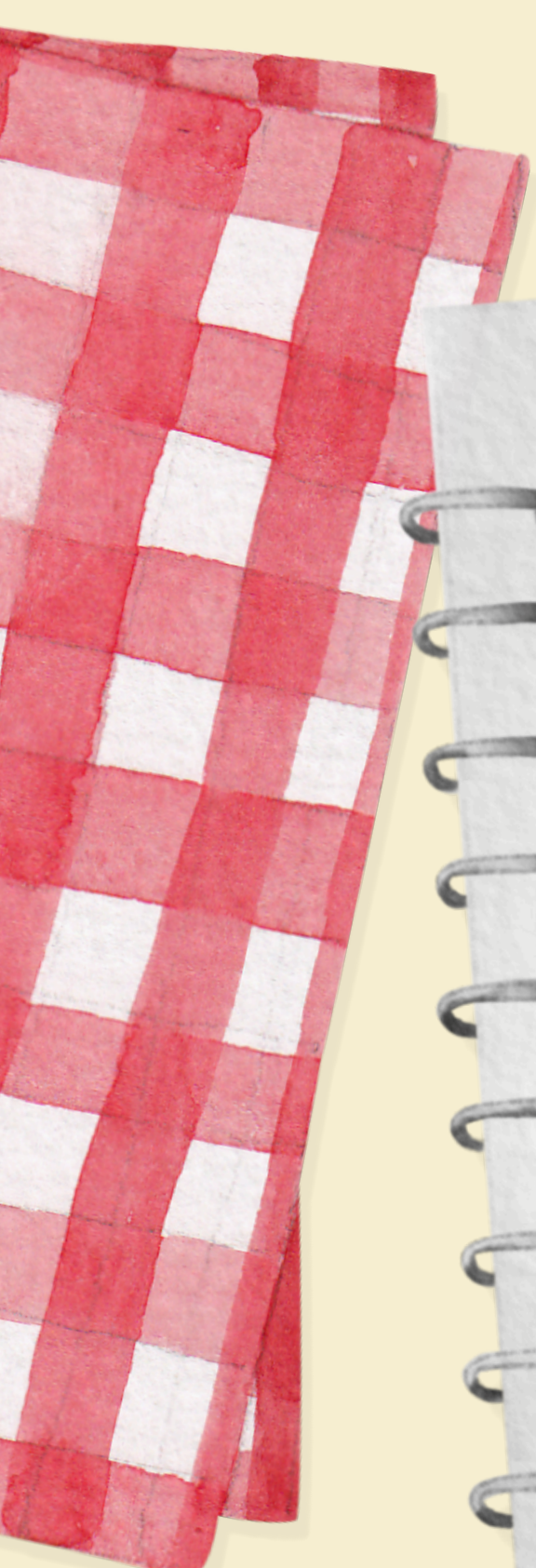


Dobrovol'nicke
akcie
Kuchárka





Kuchárske knihy poskytujú nápady, techniky a praktické tipy, ktoré často odrážajú štýl a prístup autora. A čo je najdôležitejšie, povzbudzujú čitateľov, aby začali vytvárať vlastné jedlá. Naša brožúra bola založená na rovnakej koncepcii: zhromažďovať nápady a príklady dobrovoľníckych aktivít a sprístupniť ich všetkým.

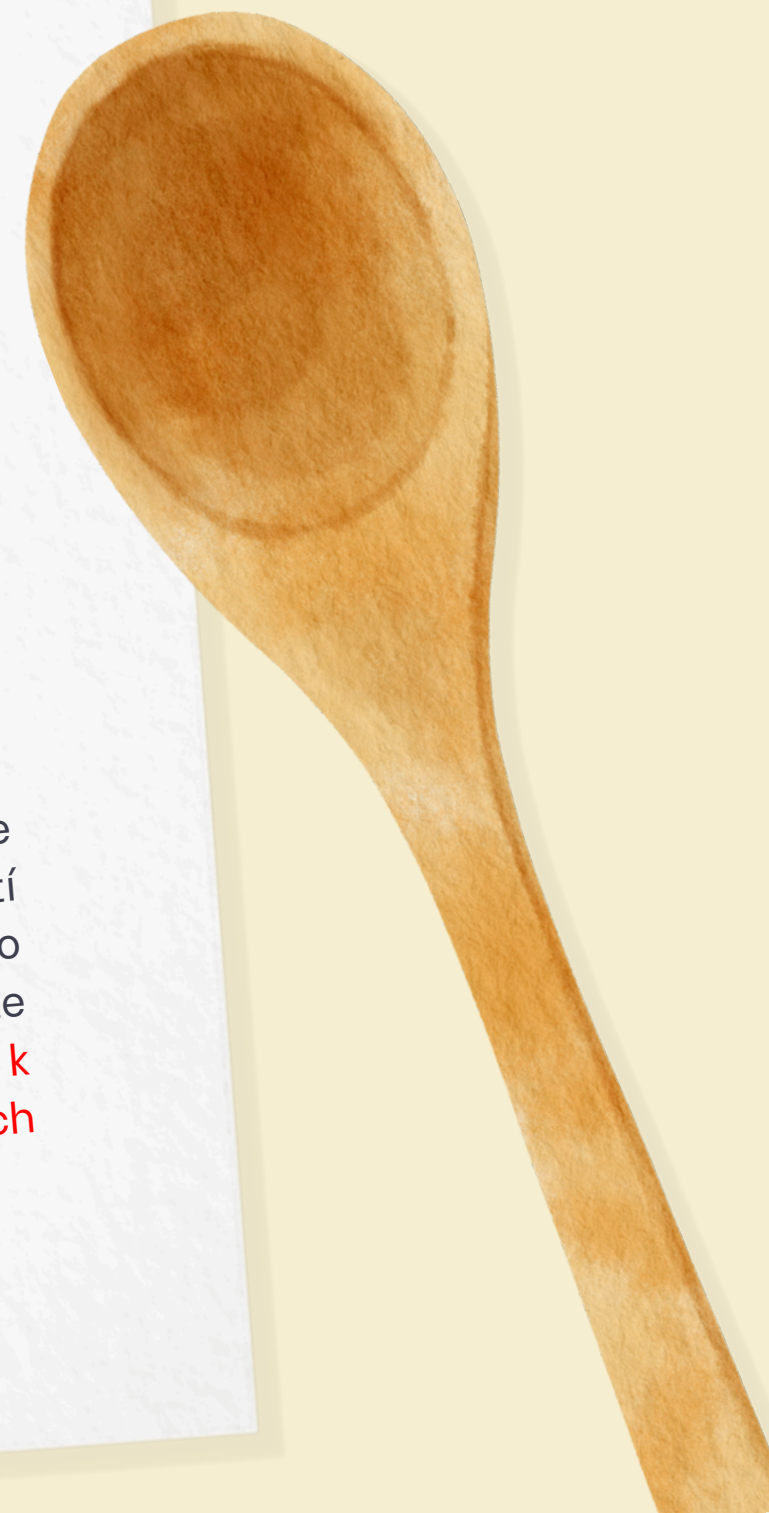
Každá dobrovoľnícka organizácia chce dlhodobo získavať a udržiavať si dobrovoľníkov, zapájať ich do rôznych aktivít, školiť ich a spolupracovať s nimi v prospech spoločnosti. Mnohé aktivity, ktoré majú dlhodobý vplyv, však nie vždy prinášajú okamžitú odmenu alebo spätnú väzbu a môže byť náročné prezentovať dobrovoľníctvo širokej verejnosti. Dobrovoľníctvo často začína potichu, malými krokmi v podobe jedinej akcie.

Dobrovoľnícka akcia je činnosť, ktorá slúži verejnému záujmu a vykonáva sa počas krátkeho časového obdobia – niekedy len niekoľko hodín – ľuďmi, ktorí jej venujú svoj čas bezplatne. Môže sa to robiť individuálne alebo v skupine a účastníci často vidia výsledky svojej práce okamžite.

Hoci väčšina akcií zahŕňa osobnú účasť, existujú aj príklady online dobrovoľníctva. Dobrovoľníci sa môžu stretnúť s cieľovou skupinou, s ktorou pracujú, osobne alebo môžu pomáhať komunite na diaľku. Čitatelia tejto publikácie sa tiež môžu zoznámiť s rozmanitosťou dobrovoľníckych akcií.

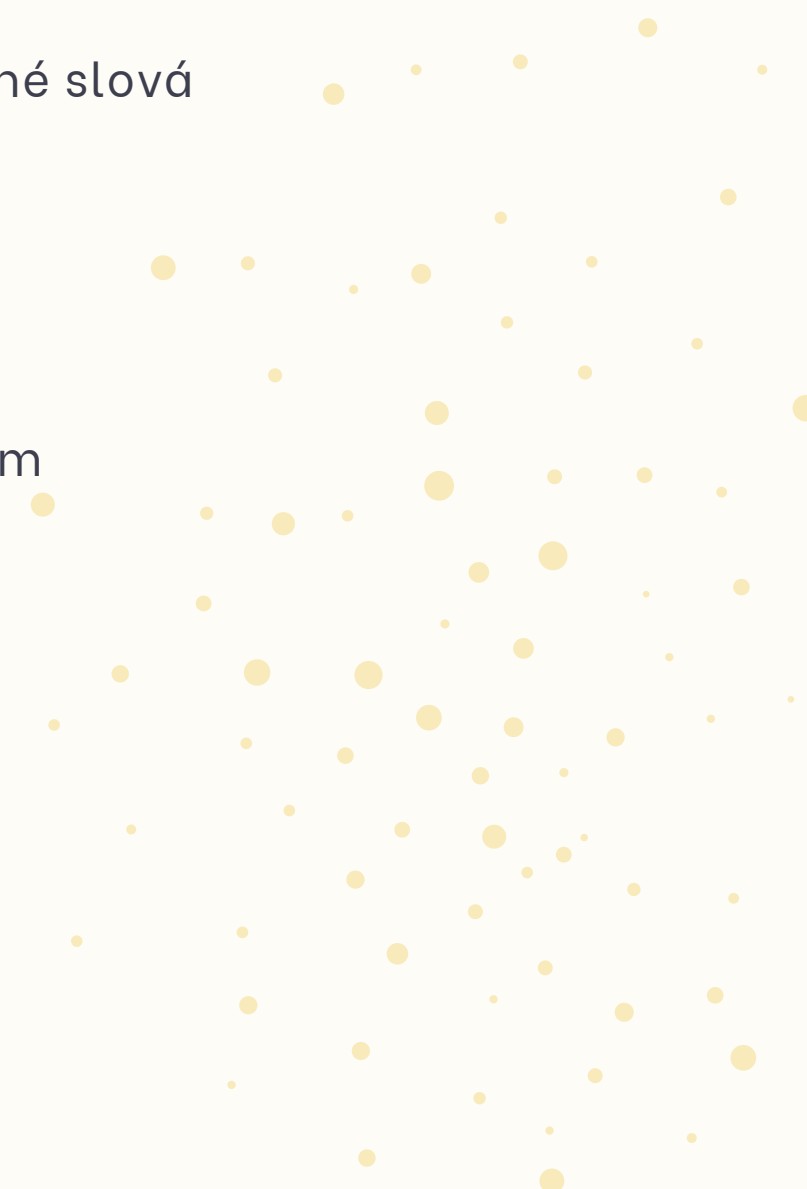
Dobrovoľnícka činnosť predstavuje a symbolizuje dobrovoľníctvo, čím uľahčuje oslovenie tých, ktorí majú záujem o vyskúšanie týchto aktivít, a povzbudzuje ich k väčšej angažovanosti. Toto je obzvlášť dôležité, pokiaľ ide o zapojenie mladých ľudí, ktorí uprednostňujú aktivity s okamžitým dopadom a často sa zdráhajú alebo boja prijať hlbší záväzok. Nízkoprahová dobrovoľnícka činnosť uľahčuje oslovenie mladých ľudí, ale môže tiež povzbudiť tých, ktorí majú menej príležitostí, aby vyskúšali dobrovoľníctvo.

Cieľom tejto zbierky dobrovoľníckych aktivít je poskytnúť inšpiráciu na základe skúseností partnerov v piatich európskych krajinách. Tento zoznam by samozrejme mohol byť oveľa dlhší, ale dúfame, že to, čo je tu opísané, **inšpiruje každého k organizovaniu vlastných akcií vo svojich komunitách a k čo najširšiemu šíreniu dobrovoľníctva!**



Obsah

- 4** Akadémia umení migrantov
- 5** Darček pre maďarské komunity žijúce v zahraničí – Video zo štátneho sviatku
- 6** Pečenie žemlí so staršími ľuďmi
- 7** Čistenie sektora Rinia: Iniciatíva vedená mládežou
- 8** Sen o sušienkach: Sladký charitatívny jarmok v poľskej škole
- 9** Spoločné objavovanie – výlety pre utečencov s Míšou
- 10** Zber potravín
- 11** Správa zelene mesta Varšava
- 12** Literárne čítanie pre seniorov v Segedíne
- 13** Magické záhradníčenie v historickom dome
- 14** Inštitúcie plné hudby! – Prinášanie radosti prostredníctvom piesne a zvuku
- 15** Hlavalamy so staršími ľuďmi
- 16** Dažďová záhrada
- 17** Čítanie a tvorenie v knižnici s dobrovoľníkom Olím
- 18** Čítanie rozprávok Študenti a seniori tvoria spolu
- 19** Malý mestský kvetinový záhon
- 20** Sociálna animácia a športové aktivity pre deti
- 21** Šírte nádej do nového roka!
- 22** Letné podujatie tvorcov budúcnosti
- 23** Spoločne pre miestne zelené plochy
- 24** Dobrovoľníci na Matonni Running Festival v Ústí nad Labem
- 25** Múzeum Varšavského povstania
- 26** Záverečné slová
- 27** Autori
- 28** Impresum



Akadémia umení migrantov

Zloženie

- Jeden vášnivý vedúci workshopu s kultúrnym remeslom, o ktoré sa môže podeliť
- Zvedaví a kreatívni účastníci
- Útulný priestor pre praktické umenie a konverzáciu
- Materiály prispôsobené zvolenému remeslu (napr. na fileteado porteño):
 - Drevené alebo kovové tanieri (jeden na účastníka)
 - Vodové alebo akrylové farby
 - Tenké štetce
 - Ceruzky a gumené
 - Vytlačené tradičné vzory pre inšpiráciu
 - Pauzovací papier (voliteľné)
- Štedrá dávka otvorenosti, rozprávania príbehov a medzikultúrneho rešpektu

Príprava

- Zabezpečte miesto pre workshop
- Zakúpte si potrebné materiály pre vybranú remeselnú činnosť
- Spojte sa s vedúcim workshopu a preberte s ním kultúrne pozadie súvisiace s aktivitou.

Proces

Vrúčne privítanie a ochutnávka kultúry (30 minút)

- Privítajte účastníkov nápojom alebo občerstvením z kultúry vedúceho workshopu (napr. yerba maté z Argentíny).
- Podel'te sa o príbeh o tradícii, jej spoločenskej úlohe a akýchkoľvek osobných súvislostiach s ňou
- Predstavte miesto pôvodu a pozadie remesla (napr. Buenos Aires a fileteado porteño)

- Ukážka a inšpirácia (15 minút)
- Vedúci predstavuje kľúčové techniky a vizuálny jazyk zvoleného remesla
- Ukážte vzorové motívy, historický kontext a potrebné kroky
- Diskutujte o symboloch, farbách a významoch zakotvených v tradícii

Praktická tvorba (2 hodiny)

Účastníci dostanú svoje materiály (napr. drevené alebo kovové tanieri, farby, štetce)
S použitím poskytnutých materiálov pod vedením skicujú, maľujú a zdobia
Dôraz sa kladie na osobné vyjadrenie v rámci kultúrneho štýlu
Vedúci poskytuje podporu, ponúka tipy na techniky (napr. tieňovanie, vyváženie farieb) a povzbudzuje k experimentovaniu.

Ukáž a povedz záverečný kruh (15 minút)

- Každý účastník predstaví svoje hotové dielo a podelí sa o inšpiráciu, ktorá ho inšpirovala.
- Záverom je úvaha o tom, čo sme sa naučili o umení, identite a jeden o druhom.
- Oslavujte remeslo ako formu živého kultúrneho dedičstva



Užitočné rady

- Používajte biologicky odbúrateľné alebo znovu použiteľné materiály, pokiaľ je to možné
- Preložte kľúčové kroky alebo výrazy, aby ste zabezpečili inkluzívnosť
- Povzbudzujte vedúceho, aby sa podelil o osobné aj kultúrne príbehy, aby obohatil zážitok.
- Dajte čas aj pomalším účastníkom – v umení nie je žiadny zhon!
- Prijmite nedokonalosť ako súčasť tvorivého procesu
- Buďte pripravení na emotívne chvíle – zdieľanie kultúr môže byť hlboko osobné

Darček pre maďarské komunity žijúce v zahraničí - Video zo štátneho sviatku

Zloženie

- Dobrovoľníci, ktorí radi a zručne čítajú nahlas alebo recitujú poéziu
- Kvalitný smartfón na nahrávanie
- Dobrovoľník so skúsenosťami s úpravou videa a postprodukciou
- Softvér na úpravu videa (fungujú aj základné programy)
- Voliteľné: pekný úvodný a záverečný záber, ktorý krásne zarámuje video

Príprava

- Najprv sa rozhodnite o téme a príležitosti, ktorej sa bude báseň (alebo próza) týkať
- Ak ste súčasťou národnej siete alebo máte profesionálnych partnerov, organizácia tohto projektu bude jednoduchšia; ak nie, je to skvelý spôsob, ako si vybudovať nové kontakty.
- Priradte každú strofu (alebo pasáž) rôznym jednotlivcom alebo skupinám
- Vyhradte si čas na precvičovanie a potom si každú časť nahrajte, pričom si stanovte časové okno (napr. jednu týždenne) na odovzdávanie
- Konečná úprava videa je pre mnohých dnešných technicky zdatných mladých ľudí často rýchla a jednoduchá – nájdite si motivovaného človeka

Proces

Koordinácia a plánovanie (1 – 2 týždne pred termínom)

- Oslovte mládežnícke skupiny alebo partnerské organizácie v maďarských mestách s myšlienkou dobrovoľníctva cez hranice.
- Zdieľajte nápad, technické pokyny a termíny

Nahrávanie (do 1 týždňa)

- Dobrovoľníci nahrávajú pridelený verš v kreatívnom alebo zmysluplnom prostredí
- Podporujte rozmanitosť v miestach a denných dobách s cieľom vytvoriť vizuálny záujem

Strih a postprodukcia (1–2 dni)

- Zlúčte videoklipy do jedného videa
- V prípade potreby pridajte titulky, prechody a zjednocujúcu zvukovú alebo vizuálnu tému

Zdieľanie videa (najneskôr do 15. marca)

- Nahrajte video na YouTube alebo inú platformu
- Pošlite hotové video ako premyslený dar maďarským komunitám v zahraničí prostredníctvom milej správy alebo prostredníctvom partnerských organizácií.
- Podporujte spätnú väzbu a diskusiu medzi divákmi

Užitočné rady

- Naplánujte si pozadie každej nahrávky. Možno nahrávajte pred nejakou pamiatkou, všetko v interiéri, v noci alebo v rôznych denných dobách, aby ste symbolicky vytvorili „deň plný poézie“.
- Zle naplánované alebo preplnené pozadie môže odvádzať pozornosť od básne, preto si vizuálne prvky vyberajte starostlivo.
- Snažte sa zabezpečiť, aby všetky nahrávky boli vytvorené s podobným vybavením a s podobným rámovaním (napr. všetky v režime na šírku na telefónoch), pretože nekonzistentné formáty môžu sťažiť konečnú úpravu alebo ju menej vizuálne atraktívniť.
- Báseň, príležitosť, rečníci a miesta sú obmedzené iba fantáziou – buďte kreatívni, ale vždy s rešpektom k literárnemu dielu.

„Bolo skvelé prispieť k niečomu väčšiemu ako moja miestna skupina.“

„Ked' som videl, ako sa všetky naše časti spájajú, naskakovala mi husia koža!“

„Nikdy predtým som nebol súčasťou videoprojektu - teraz chcem robiť viac.“

„Video sme dokonca ukázali na školskej oslave!“



Pečenie žemlí so staršími ľuďmi

Zloženie

- dobrovoľníci a starší ľudia (najlepšie rovnaký počet oboch)

Ingrediencie na žemle:

- múka
- kvások alebo droždie
- teplá voda
- soľ
- sito

Nástroje:

- misky
- lyžica
- drevené dosky
- papier na pečenie
- plechy na pečenie
- rúra



Príprava

- Kontaktujte klub seniorov a miesto konania akcie
- Pripravte si miesto, kde sa podujatie bude konať
- Nájdite dobrý recept na žemle
- Kúpte si ingrediencie
- Uistite sa, že máte dostatok misiek



Proces

- Vytvorte dvojice z dobrovoľníkov a starších ľudí
- Dobrovoľníci a seniory musia počas celého procesu spolupracovať
- Poskytnite jasné pokyny k receptu
- Položte ingrediencie na stôl
- Zmiešajte ingrediencie
- Vytvarujte žemle
- Upečte žemle

Užitočné rady

- Noste oblečenie, ktoré sa môže zašpiniť
- Pred miesením cesta si dôkladne umyte ruky
- Rozprávajte sa, spievajte si alebo sa hrajte spolu, kým sa žemle neupečú



Realizoval
medzinárodný
dobrovoľnícky tím
VAC v Segedíne

Je to skvelá
dobrovoľnícka akcia,
ktorá zahŕňa rôzne
generácie.
Funguje to dobre aj v
medzinárodnom
prostredí, napríklad so
zahraničnými
dobrovoľníkmi.

Čistenie sektora Rinia: Iniciatíva vedená mládežou

Zloženie

- Mladí dobrovoľníci
- Rukavice, vrecia na odpadky a čistiace nástroje
- Recyklačné koše
- Vzdelávacie materiály o udržateľnosti
- Podpora od Centra rozvoja občianskej spoločnosti (CSDC) Durrës a „Zëri 16+“
- Miesto konania: Mládežnícky sektor, Durrës

Priprava

- Plánovanie stretnutia s organizátormi
- Informačná činnosť a nábor dobrovoľníkov
- Obstarávanie čistiacich prostriedkov
- Vývoj vzdelávacích materiálov o udržateľnosti
- Logistická koordinácia likvidácie odpadu

Proces

Úvodné a informačné stretnutie

- Stručný prehľad o vplyve odpadu na životné prostredie
- Prehľad plánu čistenia a úloh dobrovoľníkov
- Upratovacia akcia
- Dobrovoľníci rozdelení do tímov, aby pokryli rôzne zóny Sektora Rinia
- Zber odpadkov a triedenie recyklovateľných materiálov
- Správna likvidácia odpadu na určených miestach
- Vzdelávacie workshopy a diskusie
- Interaktívne diskusie o postupoch udržateľnosti
- Školenie o znižovaní odpadu a zodpovednej spotrebe
- Zapojenie a reflexia komunity
- Zdieľanie skúseností a kľúčových poznatkov
- Povzbudzovanie dobrovoľníkov k presadzovaniu udržateľných návykov
- Spoločná fotografia a uznanie dobrovoľníkov



Užitočné rady

- Zabezpečte rozmanitú skupinu dobrovoľníkov na posilnenie zastúpenia komunity
- Spolupracujte s miestnymi orgánmi zodpovednými za nakladanie s odpadom a zabezpečte jeho správnu likvidáciu
- Vybavte dobrovoľníkov primeranými ochrannými prostriedkami na zaistenie ich bezpečnosti
- Využívajte sociálne médiá na zvýšenie povedomia a povzbudenie širšej účasti
- Integrujte vzdelávacie stretnutia na podporu dlhodobej zmeny správania

„Účasť na tejto iniciatíve mi umožnila uvedomiť si, aký veľký vplyv môže mať aj malé úsilie na naše životné prostredie.“

„Upratovanie Sektora Rinia nebolo len o zbieraní odpadkov, ale aj o budovaní kultúry zodpovednosti.“

„Táto skúsenosť ma inšpirovala k tomu, aby som si viac uvedomoval svoje vlastné návyky v oblasti odpadu a povzbudil som k tomu aj ostatných.“

Sen o sušienkach: Sladký charitatívny jarmok v poľskej škole

Zloženie

- Členovia školského dobrovoľníckeho klubu, ktorí si doma pripravujú nejaké dezerty
- Dobrovoľníci, ktorí budú predávať jedlo na jarmoku
- Jeden učiteľ
- Nástroj na online komunikáciu medzi dobrovoľníkmi
- Niekoľko nástrojov na informovanie potenciálnych klientov o veľtrhu: plagát v škole, správy pre študentov a rodičov
- Fotoaparát alebo telefón na zdokumentovanie aktivít
- Energia a pozitívna atmosféra pri predaji

Príprava

Plánovanie dopredu

- Premýšľajte o konkrétnom účele, pre ktorý by ste chceli vyzbierať peniaze (Na čo alebo pre koho peniaze potrebujete?). Kde a kedy môžete zorganizovať jarmok? Ako dlho bude trvať? Koľko jedla budete potrebovať? Koho požiadate o prípravu a predaj jedla?
- Naplánujte si celú udalosť a stretnutie pred ňou
- Zorganizujte stretnutie pre dobrovoľníkov, na ktorom ich oboznámite s účelom a plánom akcie.

Počas stretnutia s dobrovoľníkmi

- Informujte dobrovoľníkov o celi veľtrhu
- Vytvorte zoznam jedál, ktoré sa budú predávať, a zoznam študentov, ktorí sa dobrovoľne prihlásili na ich výrobu.
- Povzbudzujte študentov, aby spolupracovali so svojimi rodičmi alebo súrodencami, ak potrebujú pomoc alebo spoločnosť
- Požiadajte trochu dobrovoľníkov, aby pripravili plagát na propagáciu podujatia

Deň pred jarmokom

- Pošlite informácie všetkým v škole (žiakom, učiteľom, rodičom) o dátume, mieste a účele jarmoku. Môžete tiež uviesť priemerné ceny potravín, ktoré sa budú predávať.

Užitočné rady

- Ak nebolo všetko predané, môžete to zjesť spolu
- Dobrovoľníkov môžete tiež potešiť sladkosťami, aby ste prejavili vďaku za ich tvrdú prácu a obetavosť.

Proces

V deň jarmoku

- Uistite sa, že je k dispozícii čisté a atraktívne miesto na predaj jedla (stoly s obrusom a obrúskami) a že študenti predávajúci jedlo majú nasadené rukavice.
- Pripravené jedlo položte na stoly s cenovkami

Pri predaji

- Uistite sa, že všetko pôjde podľa plánu
- Natáčajte fotografie / videá

Po predaji

- Požiadajte dobrovoľníkov o vyčistenie miesta
- Spočítajte si peniaze, ktoré ste nazbierali

Na konci

- Zhrňte úspechy, povedzte dobrovoľníkom, ako ste na nich hrdí, koľko peňazí ste vyzbierali a ako vám to pomôže dosiahnuť váš cieľ. Spolu s dobrovoľníkmi sa dohodnite, ktorá charitatívna akcia bude podporená vyzbieranými peniazmi.



Spoločné objavovanie - výlety pre utečencov s Míšou

Zloženie

- Dobrovoľník s chuťou pomôcť – Míša, študentka pedagogiky
- Skupina ukrajinských seniorov, ktorí teraz žijú v novom meste (môže to byť akákoľvek cieľová skupina)
- Inšpiratívne miesta, ktoré sa oplatí navštíviť
- Dostupné dopravné spojenie (verejná doprava, vlak, autobus). Prípadne môžete preskúmať okolie v pešej vzdialenosti – ak máte obmedzené finančné prostriedky, môžete si vybrať destinácie, ktoré sú dostupné pešo. Prehliadky je možné prispôbiť fyzickej kondícii účastníkov.
- Sprievodca, mapa alebo telefón; vhodné oblečenie; občerstvenie; a dobrá nálada



Priprava

- Dva týždne pred podujatím: výber destinácie, zabezpečenie dopravy, vytvorenie programu
- Týždeň pred podujatím: dohoda s účastníkmi, tlač máp a informácií
- Deň podujatia: stretnutie, výlet, foto a video dokumentácia

„V Tepliciach som prvýkrát počul históriu tohto krásneho mesta. Teraz sa cítim viac súčasťou Českej republiky.“

Proces

- Naplánujte si trasu. Dobrovoľníčka Míša vždy starostlivo zisťuje, čo by mohlo zaujímať seniorov. Napríklad v našej lokalite v kúpeľnom meste Teplice sa nachádza exotický motýlí domček a osviežujúci aquapark.
- Stretnutie a otvorenie. Privítanie na mieste stretnutia, krátke predstavenie programu, zdieľanie očakávaní
- Zážitky, neformálne učenie sa. V susednom meste Teplice dobrovoľníčka Míša rozpráva seniorom o histórii mesta a spoločne objavujú prírodu v motýľom dome a užívajú si letnú zábavu v aquaparku. Počas výletu sa prirodzene precvičuje čeština, ľudia sa pýtajú na slová a zdieľajú dojmy.
- Záver. Na konci každej cesty si každý odnesie nielen nové vedomosti, ale aj pocit spolupatričnosti.

Užitočné rady

- Kľúčová je dostupnosť. Vyberte si miesta s prístupom pre invalidné vozíky a prispôbte tempo skupine.
- Neformálna atmosféra. Učenie sa jazykov sa najlepšie vykonáva v prirodzenom prostredí a s dobrým spoločníkom.
- Zachyťte okamihy. Natáčajte fotografie a videá a zdieľajte ich s ostatnými.

„Vďaka výletom s Míšou sme prekonalí hanblivosť a zlepšili si češtinu.“



Zber potravín

Zloženie

- Klienti sociálnych služieb, dobrovoľníci, koordinátori
- Uniformy alebo zástery, krabice na darované potraviny, informačné letáky, stoly a stoličky, nákupné vozíky, rolovací banner o zbierke, dopravné vozidlo

Príprava

- Spolupráca s Národnou potravinovou zbierkou
- Dohoda s konkrétnym obchodom s potravinami
- Oslovovanie klientov a dobrovoľníkov
- Poskytnutie priestoru, materiálov na zber potravín, odvoz potravín, označenie pre dobrovoľníkov
- Príprava informačných letákov
- Rozdávanie záster alebo tričiek dobrovoľníkom a klientom
- Časový rozvrh: 4-5 hodín

Proces

- Vytvorenie roll-up banneru s informáciami o kolekcii
- Klienti a dobrovoľníci vítajú darcov pri stánku a informujú ich o tom, ako môžu pomôcť. Prechádzajú po predajni a rozdáujú informačné letáky, poďakujú darcom za pomoc, prevezmú potraviny a potom ich triedia a ukladajú do krabíc.
- Po skončení zberu potravín odvezieme vybrané potraviny v nákupných vozíkoch a naložíme ich do auta, ktorým ich odvezieme do nášho skladu.



Užitočné rady

- Uistite sa, že každý rozumie svojej úlohe
- Vytvorte priateľskú a otvorenú atmosféru, aby sa všetci účastníci cítili vítaní a motivovaní
- Podporte svojich klientov v zapojení sa do komunity a zlepšite si ich zručnosti v oblasti vzťahov s verejnosťou



„Som hrdý na to, že sa mi podarilo prekonať svoju sociálnu fóbiu, cítil som sa ako súčasť niečoho veľkého. Bolo to veľmi príjemné.“

„Je pekné byť užitočný. A je skvelé, že existuje toľko ľudí, ktorí neváhajú pomôcť tým, ktorí to práve teraz potrebujú.“



Správa zelene mesta Varšava

Zloženie

- Jeden druh sťahovavého vtáka, ktorý potrebuje pomoc (napr. potáplica popolavá)
- Mestské zelené plochy a vodné plochy (napr. parky, kanály)
- Identifikované migračné trasy pretínajúce sa s mestskou infraštruktúrou
- Tím oddaných dobrovoľníkov
- Jedna sada pre dobrovoľníkov vrátane školiacich materiálov a bezpečnostných pokynov
- Verejné informačné značenie a komunikačné kanály
- Partnerstvá s miestnymi orgánmi a orgánmi činnými v trestnom konaní
- Štruktúrovaný harmonogram monitorovania

Príprava

Identifikácia potreby ochrany:

- Monitorujte mestskú zver s cieľom identifikovať druhy, ktoré potrebujú pomoc počas migrácie alebo obdobia rozmnožovania
- Zmapujte kritické biotopy a potenciálne riziká pozdĺž migračných trás
- Diskutujte o téme s miestnymi odborníkmi alebo úradmi

Zapojenie zainteresovaných strán:

- Spolupracujte s miestnymi samosprávnymi orgánmi, environmentálnymi organizáciami a komunitnými skupinami
- Stanovte jasné úlohy a zodpovednosti pre každú zainteresovanú stranu

Nábor a školenie dobrovoľníkov:

- Spustíte náborovú kampaň pre dobrovoľníkov zameranú na miestnych obyvateľov
- komplexné školenia zahŕňajúce správanie sa druhov, bezpečnostné protokoly a komunikačné stratégie

Proces

Zadanie úloh dobrovoľníkom:

- Podpora žiab počas migrácie
- Vytváranie trvalkových záhonov
- Výsadba cibulovitých kvetov a stromov
- Monitorovanie trasy, ktorú kačky prešli
- Lokalizácia biotopu netopierov



Implementácia protokolov monitorovania a pomoci:

- Vypracujte plán monitorovania, ktorý zabezpečí pokrytie počas najväčšej migračnej špičky
- Vybavte dobrovoľníkov potrebnými nástrojmi (napr. reflexnými vestami, komunikačnými zariadeniami)

Zvyšovanie povedomia verejnosti:

- Pozdĺž migračných trás umiestnite informatívne značky, ktoré verejnosti poradia, ako sa správať pri stretnutí s voľne žijúcimi zvieratami
- Využívajte sociálne médiá a miestne médiá na šírenie informácií a aktualizácií

Koordinácia s úradmi:

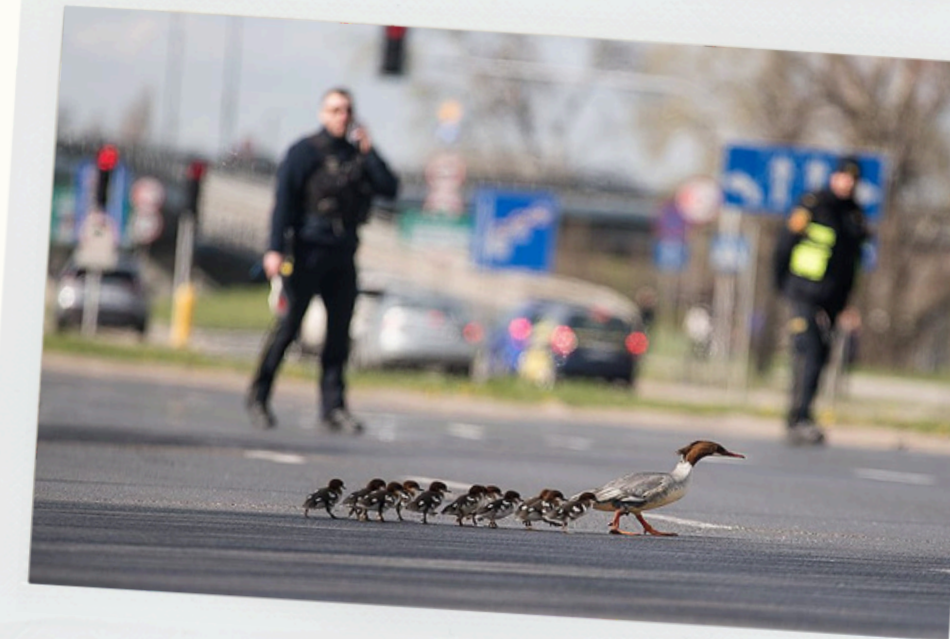
- V prípade potreby udržiavajte otvorenú komunikáciu s miestnymi orgánmi činnými v trestnom konaní a obecnými službami
- Vypracujte pohotovostné plány pre vysoko rizikové situácie vyžadujúce okamžitý zásah

Užitočné rady

- Integrujte do iniciatívy vzdelávacie prvky, ako sú školské programy a komunitné workshopy
- Oslavujte úspechy komunitnými podujatiami na ocenenie dobrovoľníckych príspevkov a zvýšenie povedomia
- Zdokumentujte pokrok iniciatívy prostredníctvom fotografií a rozprávania príbehov s cieľom inšpirovať širšiu účasť

Vyhodnotenie a prispôsobenie:

- Zbierajte údaje o výsledkoch iniciatívy vrátane počtu zvierat, ktorým bola poskytnutá pomoc, a miery účasti dobrovoľníkov
- Vyžiadajte si spätnú väzbu od dobrovoľníkov a zainteresovaných strán s cieľom identifikovať oblasti na zlepšenie
- Upravte stratégie a protokoly na základe zistení s cieľom zlepšiť budúce úsilie



Literárne čítanie pre seniorov zo Segedínu

Zloženie

- Starší účastníci žijúci v domovoch dôchodcov, navštevujúci kluby dôchodcov alebo žijúci sami
- Mladí čitatelia, ktorí radi čítajú nahlas, najlepšie tí, ktorí sa zaujímajú o literatúru, členovia dramatického krúžku alebo študenti dramatických umení
- Útulnosť: teplý a príjemný priestor, buď útulný kútik pre malé skupiny, alebo veľká sála, ktorá umožní hlasu čitateľa naplniť miestnosť
- Príbehy a literárne diela: nostalgické príbehy, humorné alebo aj mierne drzé príbehy, ktoré evokujú spomienky na mladosť
- Voliteľné rekvizity (deky, teplé svetielka, čaj a občerstvenie) na vytvorenie útulnej atmosféry

Príprava

- Vyberte si vhodný literárny materiál – vyhýbajte sa príbehom, ktoré sú príliš silné alebo emocionálne náročné
- Spolupracujte s domovmi dôchodcov alebo komunitnými centrami, aby ste využili ich priestor a zapojili ich účastníkov
- Vyberte si mladých dobrovoľníkov s dobrými čitateľskými schopnosťami a vŕcnou atmosférou
- Stručne vysvetlite čitateľom, ako čítať: pomaly, jasne a výstižne
- Zariad'te priestor tak, aby ste sa cítili pohodlne a príjemne

Proces

Privítanie a úvod (15 minút)

- Pozdravte účastníkov a stručne im vysvetlite aktivitu
- Predstavte čitateľov a vyzvite starších účastníkov, aby sa podelili o svoje očakávania

Čítanie (20 – 30 minút)

- Poproste mladých účastníkov, aby nahlas čítali vybrané literárne diela
- Vyberte si 1 – 3 krátke príbehy alebo úryvky na základe záujmov a úrovne energie publika

Interaktívna diskusia (15 minút)

- Požiadajte starších účastníkov, aby sa podelili o svoje spomienky alebo myšlienky inšpirované čítaním
- Umožnite konverzáciu na posilnenie prepojenia a rozprávania príbehov

Spätná väzba a ďalšie kroky (10 – 15 minút)

- Opýtajte sa účastníkov, aké príbehy by chceli počuť nabudúce
- Poďakujte všetkým a prediskutujte možnosť pravidelných stretnutí



Užitočné rady

- Realizujte krátke stretnutia, pretože starší ľudia sa môžu ľahko unaviť
- Čítajte pomaly a zreteľne, aby ste podporili ľudí so sluchovými problémami
- Vyberte si povznášajúci, humorný alebo nostalgický obsah, ktorý vyvolá pozitívny emocionálny dojem
- Zahrňte medzigeneračnú interakciu na zníženie pocitov osamelosti
- Povzbudzujte mladých ľudí, aby boli empatickí, trpezliví a prítomní

„Cítil som sa znova mladý - tieto príbehy mi pripomenuli detstvo!“

„Ako mladý čitateľ som mal pocit, akoby som sa skutočne spájal s niekým z iného sveta.“

„Nikdy som si nemyslel, že hlasné čítanie môže byť také zábavné a zmysluplné.“

„Počúvanie mladých hlasov vnáša do našich dní toľko života.“

Magické záhradkárčenie na dvore pamiatkového domu

Zloženie

- Starší dom s historickým významom, kde sa vyžaduje pomoc s úpravou záhrady pre programy s deťmi a seniormi
- Nadšení dobrovoľníci
- Záhradné rukavice
- Záhradné náradie (nožnice na konáre, elektrické nožnice na živý plot, kosačka na trávnu)
- Rastliny
- Pekné počasie

Príprava

- Kontaktujte inštitúciu (pamiatkový dom), kde by ste chceli pomôcť so záhradkárčením
- Opýtajte sa, čo inštitúcia potrebuje
- Vyberte si skupinu dobrovoľníkov
- Pripravte sa podľa pokynov a informujte dobrovoľníkov, čo majú v záhrade robiť
- Pripravte si potrebné nástroje (záhradné nožnice, rukavice atď.)

Realizoval
medzinárodný
dobrovoľnícky tím
VAC v Segedíne

Proces

- Dajte pokyny na mieste konania: odrežte konáre zo stromov, zasadte zeleninu a ovocné stromy, pokoste trávnu
- Vezmite si oblečenie, ktoré sa môže zašpiniť, a pripravte si potrebné nástroje: záhradnícke nožnice, rukavice, kosačku na trávnu
- Začnite záhradkárčiť so skupinou
- Pripravte pôdu na výsadbu
- Zeleninu a ovocie sadte jednu po druhej
- V prípade potreby odrežte konáre zo stromov
- Pokosť trávnu v záhrade
- V prípade potreby pomôžte dobrovoľníkom počas akcie
- Zbaľte si náradie
- Umyte sa, prezlečte sa
- Sledujte deti a starších ľudí, ako sa tešia z čistej a usporiadanej záhrady, ktorú ste práve vytvorili. Prejavte uznanie práci dobrovoľníkov



Užitočné rady

- Riziká: buďte opatrní s veľkými konármi, mohli by zraniť dobrovoľníkov
- Tip pre udržateľnosť: nepoužívajte jednorazové plastové rukavice, používajte záhradnícke rukavice s dlhodobým použitím

„Bola to relaxačná a príjemná aktivita, to som nečakal.“

„Bolo to dobré aj na budovanie tímu, pretože sme sa veľmi zabavili.“

„Bolo fajn pomôcť pracovníkom pamiatkového domu, keďže nemajú dostatok kapacity na to, aby sa postarali o všetko okolo domu. Vedela som, že skrášľujeme záhradu pre deti a starších ľudí, ktorí sem chodia, aby sa dozvedeli o svojich predkoch, a preto bol účel tohto dobrovoľníctva pre mňa ešte cennejší.“

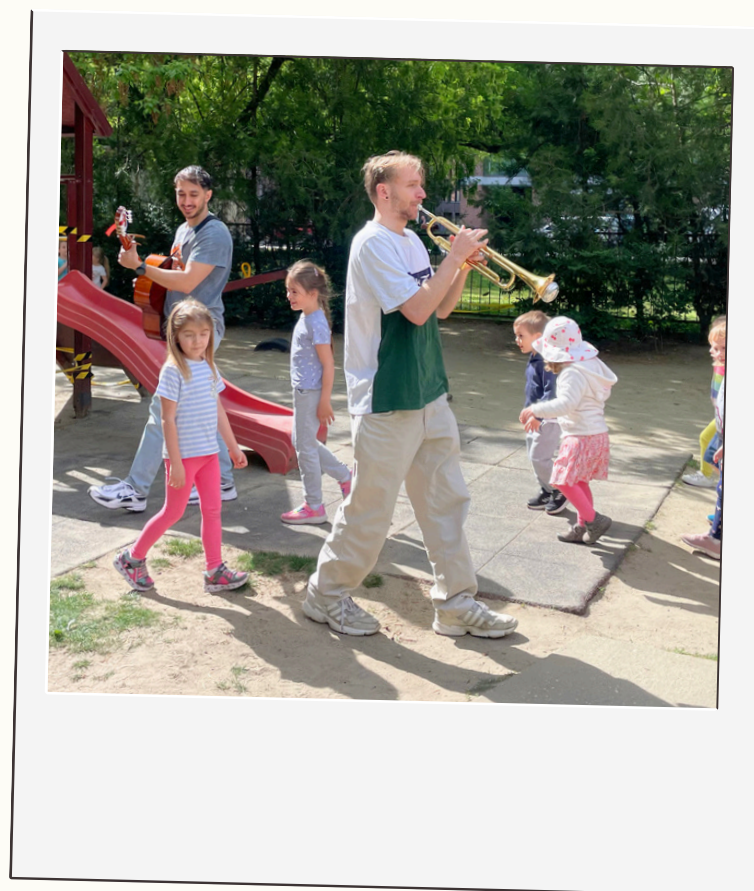
Inštitúcie plné hudby! – Prinášanie radosti prostredníctvom piesne a zvuku

Zloženie

- Dobrovoľníci, ktorí vedia spievať alebo hrať na hudobný nástroj – hudobné zručnosti sú nevyhnutné
- Účinkujúci nemusia byť profesionáli – aj študenti hudby dokážu podať dojímavé vystúpenia
- Oslovte hudobné školy, miestne zbory alebo kapely – možno uvítajú túto príležitosť
- Voliteľní účinkujúci: miestni divadelní umelci, hráči na citare, akordeóny, členovia zboru alebo školské skupiny
- Moderátor alebo konferenciér, ktorý predstaví účinkujúcich a usmerní podujatie
- Vybavenie miesta konania, ak je potrebné, zabezpečenie napríklad počítača, mikrofónu alebo jednoduchého reproduktora (v závislosti od prostredia)
- Ľudia so zdravotným postihnutím (napr. domov pre zdravotne postihnutých v Segedíne)

Príprava

- Porozprávajte sa s odborníkmi alebo zamestnancami inštitúcií pre zdravotne postihnutých, aby ste pochopili a spoznali publikum, ich hudobné preferencie, dĺžku trvania pozornosti, úroveň interakcie
- Na základe tejto spätnej väzby zostavte hudobný repertoár – zvažte sezónne alebo tematické prvky (napr. jar alebo z príležitosti Dňa matiek)
- Zhromaždite skupinu účinkujúcich a v prípade potreby naplánujte skúšky
- Koordinujte logistiku s inštitúciou vrátane priestoru, načasovania, počtu účastníkov a občerstvenia
- Program by mal byť krátky a pútavý – zvyčajne stačí 20 až 30 minút
- Zabezpečte pohodlie a bezpečnosť účastníkov počas podujatia a v prípade plánu podávajte občerstvenie
- Pripravte sa na zdokumentovanie udalosti prostredníctvom fotografií alebo videí (s príslušnými povoleniami)



Plánovanie a koordinácia (dva týždne pred podujatím)

- Oslovte hudobníkov, kontakty v škole alebo dobrovoľníkov z radov vystupujúcich
- Vytvorte zoznam vystúpení a priradte úlohy
- Ak je to možné, vopred navštívte a skontrolujte miesto konania

Skúška a propagácia (týždeň vopred)

- V prípade potreby vykonajte krátku skúšku
- Oznámte podujatie v rámci inštitúcie – zamestnancom a miestnym

Proces

Deň podujatia (1–2 hodiny vrátane montáže a demontáže)

- Privítanie a predstavenie hostí
- Hudobné vystúpenie 4 – 6 piesní alebo skladieb s možnosťou potlesku alebo inej interakcie
- Záverečné slová a poďakovanie účinkujúcim
- Čas poskytnutý na neformálnu interakciu alebo spätnú väzbu
- Podávanie občerstvenia

„Bolo to úžasné, keď v miestnosti všetci naraz tleskali.“

„Spočiatku som bola nervózna, pretože som nikdy predtým nenavštívila domov pre zdravotne postihnutých v Segedíne, ale ich úsmevy boli pre mňa darom.“

„Nikdy nezabudnem, ako niekto so zdravotne postihnutých začal spievať a ďalší s nami začal tancovať.“



Užitočné rady

- Vrúcne, neformálne vystúpenie môže byť dojímavejšie ako formálny koncert
- Zvážte organizáciu série hudobných stretnutí počas celého roka
- Známe piesne vyvolávajú radosť a spojenie – hudba skutočne spája generácie
- Pristupujte k veciam s ľahkosťou – povznášajúce piesne, veselá atmosféra a flexibilný rozvrh sú kľúčové
- Vždy zvažte emocionálnu citlivosť a zdravotné potreby publika

Retro mozgové hry so staršími ľuďmi

Zloženie

- Starší účastníci, ktorí sa pravidelne stretávajú v rámci klubu, radi sa rozprávajú, spievajú alebo hrajú karty a sú otvorení novým a mentálne stimulujúcim veciam
- Klasické hry z minulosti, ako napríklad: „Šibenica“, „Torpédo“, „Slovné hry“ (napr. Meno, mesto, zviera, vec) či „Bodky a štvorčeky“.
- Mladí ľudia, ktorí radi vedú skupinové aktivity, buď preto, že sa chcú naučiť tieto staré hry, alebo z dôvodu, že majú osobný vzťah k účastníkom (napr. ich stará mama alebo suseda navštevuje klub)
- Pomôcky: Papier, ceruzky, prípadne veľká tabuľa, flipchart
- Veselá miestnosť, kde sa ľudia môžu príjemne porozprávať a zasmiať, a ak si niekto uvarí šálku teplého čaju, je to ideálne prostredie na „precvičenie mozgu“, ako to bolo aj v segedínskom klube Szent Rozália Ház.

Príprava

- Existujú dva možné prístupy:
 - Mladí ľudia sa môžu hry učiť priamo od starších ľudí a zároveň viesť hodinu
 - Ďalšou možnosťou je, že mladí ľudia sa môžu vopred pripraviť a prekvapiť starších ľudí hravým zážitkom so sprievodcom
- Zhromaždíte jednoduché materiály nenáročné na prípravu
- Uistite sa, že priestor je pripravený na interakciu a pohodlie, so stolmi na písanie, dostatkým stoličiek a dobrým osvetlením.



Proces

Privítanie a rozcvička (15 minút)

- Predstavte účastníkov a stručne vysvetlite aktivitu
- Poproste starších účastníkov, aby sa podelili o spomienky na hry z mladosti

Čas na hru – oživenie klasických papierových hier (45 – 60 minút)

- Zahrajte si niekoľko kôl klasických hier, podľa potreby striedajte partnerov alebo typy hier
- Vyskúšajte individuálne hry, ako napríklad Šibenica na veľkej doske, a hry pre dvoch hráčov pre hlbšiu interakciu

Prestávka na zdieľanie spomienok a smiech (15 minút)

- Podporte rozprávanie príbehov o tom, ako ľudia kedysi hrávali tieto hry, a tiež príbehy o akýchkoľvek zábavných alebo nostalgických momentoch
- Smiech je zaručený, keď prídu na rad vtipné slová alebo prekvapivé odpovede!

Záver (15 minút)

- Záverom je krátka reflexia
- Požiadajte účastníkov, aby si zapísali pravidlá menej známych hier pre spoločnú „Zbierku hier“.
- Poďakujte všetkým a pozvajte ich na ďalšie stretnutie

Užitočné rady

- Najlepšie je zapojiť niekoľko mladých ľudí, ktorí vedú hry aj sa ich zúčastňujú
- Niektoré hry fungujú dobre na veľkej viditeľnej hernej doske, čo umožňuje účastníkom zakričať odpovede, vďaka čomu je hra dynamickejšia a prístupnejšia
- Hra vo dvojiciach umožňuje hlbšie rozhovory a prepojenie naprieč generáciami
- Udržujte si veselú náladu – cieľom je užiť si daný okamih a stimulovať myseľ

„Tieto hry som nehral od školy – priniesli mi toľko pekných spomienok!“

„Páčilo sa mi, že sa mladí chceli naučiť naše staré hry. Dobré sme sa spolu zabavili.“

„Prekvapilo ma, ako rýchlo sme sa všetci začali smiať – cítil som sa znovu ako dieťa.“

„Najlepšie na tom bolo, že sme si pri hraní našli nových priateľov – mladých aj starých!“

Dažďová záhrada

Zloženie

- 5 dobrovoľníkov
- dvor s dobrými podmienkami pre dostatok dažďa
- olovnice
- rastliny
- štrk
- piesok

Priprava

Skontrolujeme stav budovy Dobrovoľníckeho centra Košického kraja, n.o. a jej okolia do vzdialenosti troch metrov.

Proces

- Obhliadka budovy a meranie veľkosti strechy, obhliadka priestorov pred budovou a v jej blízkosti, kde by sa dala vytvoriť dažďová záhrada
- Skúška priepustnosti pôdy na zvolenom mieste pre dažďovú záhradu
- Test pôdy sa vykoná do 48 hodín
- Analýza slnečného žiarenia a sklonu terénu, analýza údajov zo štatistického úradu
- Výber vhodných rastlín na základe takto zistených informácií
- Analýza priemerného množstva zrážok v danej oblasti
- Určenie veľkosti dažďovej záhrady a technický postup odpojenia potrubia dažďovej vody k dažďovej záhrade
- Návrh rozpočtu a administratívne činnosti, ako je objednávanie inštalatérskych a výkopových prác, objednanie rastlín, štrku, piesku
- Zabezpečenie dobrovoľníkov
- Implementačné činnosti



Užitočné rady

Zvážte výhody a prednosti dažďovej záhrady:

- Ušetríte peniaze, pretože nebudete musieť platiť za odvod dažďovej vody (približne 100 € ročne)
- Zvýšenie zásob podzemnej vody na vašom pozemku
- Zníženie teploty v objekt približne o 3 °C
- Zvýšenie vlhkosti vzduchu v objekte
- Zníženie prachu a alergénov vo vzduchu



„Vďaka zadržiavaniu dažďovej vody v prírodnom prostredí sa zlepšuje životné prostredie nášho mesta.“

„Zvyšujú estetiku dvorov alebo plôch pred školami a bytovými domami, čo samozrejme zvyšuje atraktivitu celého mesta.“

„Študenti v školách majú vďaka odparovaniu vody lepšie mikroklima, čo zlepšuje učenie a spríjemňuje vzduch.“

Čítanie a tvorenie v knižnici s dobrovoľníčkou Olí

Zloženie

- Dobrovoľník plný kreativity
- Deti túžiace po dobrodružstve
- Knižnica alebo iné vhodné miesto na stretnutia
- Kniha a výtvarné potreby (papier, lepidlo, pastelky, nožnice atď.)

Príprava

- Dohodnite si vhodný čas a miesto s knižnicou (dobrovoľníčka Olí dochádza každú stredu popoludní)
- Vyberte si knihu na čítanie, ktorá inšpiruje a oslovuje detskú fantáziu
- Pripravte si výtvarné potreby podľa témy knihy (papier, lepidlo, pastelky, nožnice atď.)
- Informujte rodičov a deti o aktivite prostredníctvom knižnice alebo sociálnych sietí

Proces

- Každú stredu popoludní prichádza dobrovoľníčka Olí do knižnice s taškou plnou príbehov
- Dobrovoľníčka Olí číta deťom knihu – niekedy vzrušujúcu, niekedy vtipnú, ale vždy príbeh, ktorý podnecuje predstavivosť (približne 20 minút)
- Po prečítaní príbehu nasleduje tvorivý čas – deti sa zúčastnia umeleckej aktivity inšpirovanej príbehom (približne 30 minút).

Každé stretnutie je iné, každé dielo je originálne a radosť z času stráveného spolu je vždy jedinečná.



Užitočné rady

- Nebojte sa zapojiť, aj keď nie ste profesionálny umelec, či učiteľ. Dôležitá je túžba zdieľať a inšpirovať
- Nájdite si priestor na svoju aktivitu v knižnici alebo inom komunitnom centre – aj vy môžete vytvoriť niečo výnimočné!
- Používajte rôzne výtvarné techniky, ktoré zodpovedajú veku a zručnostiam detí
- Ak deti knihu nepoznajú, predstavte im hlavné postavy a dej, aby si čítanie čo najviac užili.
- Udržujte bezpečné prostredie – uistite sa, že deti správne používajú nožnice a lepidlo

„Dobrovoľníčka Olí má dar vytvárať bezpečný priestor, kde deti nielen počúvajú príbehy, ale učia sa aj vyjadrovať svoje pocity prostredníctvom kreatívnych aktivít.“

„Naša knižnica ožila vďaka dobrovoľníčke Olí, deti sa sem rady vracajú a rodičia si vážia, že ich deti zmysluplne trávajú svoj voľný čas.“

„Dobrovoľníčka Olí je neuveriteľne trpezlivá a láskavá. Jej stredajšie výklady sú pre deti vždy magickým zážitkom.“

Malý mestský kvetinový záhon

Zloženie

- Dobrovoľnícka skupina
- Letné kvetinky vo výpredaji
- Malé nástroje na prípravu pôdy, krhla, vrečko s výživnou pôdou

Príprava

- V polovici júna sa pozrite na záhradu a zistite, kedy sú letné kvetiny v zľave
- Objavte zanedbanú oblasť v meste, ktorá sa momentálne nevyužíva na výsadbu
- Dohodnite sa s mestskou samosprávou na inštalácii malého mestského kvetinového záhonu

Proces

- Vyberte si dátum a naplánujte si 2–3 hodinovú aktivitu, ideálne na víkendové ráno, keď je v meste málo ľudí a atmosféra je pokojná
- Vytvorte skupinu 5–7 dobrovoľníkov
- Zabezpečte pracovné rukavice a nástroje na vykopávanie buriny a prevzdušňovanie pôdy
- Deň pred dobrovoľníckou akciou si zakúpte letné zľavnené kvetinky, vrečko výživnej zeminy, náradie, pracovné rukavice a krhlu na polievanie

„Odviedli ste skvelú prácu s videom a kvetinový záhon je skvelý.“

Pozrite si video tu!



Užitočné rady

- Prineste si vrece alebo veľkú krabicu na burinu a odpadky
- Letné kvety kupujte popoludní alebo večer, aby mohli cez noc zostať v kufri auta a byť prepravené na miesto a zasadené nasledujúce ráno
- Zabezpečte si prístup k vode v neďalekom obchode alebo u ochotných susedov

„Ďakujem, krásna práca.“

„Zaujalo ma to aj za volantom, keď som išla naokolo. Je to krásne. Dúfam, že to vydrží.“

Sociálna animácia a športové aktivity pre deti

Zloženie

- Deti zo škôl Eftali Koci a Met Hasa 20+ mladých dobrovoľníkov
- Športové vybavenie (lopty, kužele, švihadlá atď.)
- Vzdelávacie a kreatívne materiály
- Podpora od Centra pre rozvoj občianskej spoločnosti (CSDC) v Drači



Užitočné rady

- Zabezpečiť, aby sa aktivity dali prispôbiť všetkým deťom bez ohľadu na ich schopnosti alebo pôvod
- Spolupracovať so zamestnancami školy s cieľom zlepšiť angažovanosť a dohľad nad bezpečnosťou
- Využívať šport ako nástroj sociálneho začlenenia a prekonávania bariér
- Vytvárať prostredie, v ktorom sa každé dieťa cíti cenené a zahrnuté
- Povzbudzovať dobrovoľníkov, aby si s deťmi budovali trvalé vzťahy

Príprava

- Spolupráca s vedením školy a učiteľmi
- Plánovacie stretnutie s CSDC Durrës a zástupcami škôl
- Nábor a školenie dobrovoľníkov
- Obstarávanie športových a vzdelávacích materiálov
- Plánovanie a koordinácia so školami
- Príprava miesta konania a logistické zabezpečenie

Proces

Otvorenie a úvod

- Uvítací prejav organizátorov a zástupcov školy
- Predstavenie dobrovoľníkov a prehľad plánovaných aktivít

Sociálna animácia a interaktívne hry

- Hry ice breakers na budovanie sebavedomia a tímovej práce
- Kreatívne aktivity, ako je rozprávanie príbehov a role-playing
- Skupinové cvičenia na zlepšenie komunikačných zručností

Športové a teambuildingové aktivity

- Futbal, basketbal a štafetové preteky
- Kooperatívne hry na rozvoj vodcovstva a spolupráce
- Zábavné súťaže na podporu aktívnej účasti

Vzdelávacie a reflexívne stretnutie

- Diskusie o inklúzii, rešpekte a tímovej práci
- Zdieľanie skúseností a úvah o osobnom rozvoji
- Povzbudzovanie detí k účasti na budúcich dobrovoľníckych aktivitách



„Toto podujatie mi dalo sebavedomie komunikovať s ostatnými a byť súčasťou tímu.“

„Spoločné športovanie mi ukázalo, ako nás tímová práca posilňuje.“

„Bavilo ma učiť sa nové zručnosti a zároveň si nadväzovať priateľstvá v zábavnom prostredí.“

Širte nádej do nového roka!

Zloženie

- Mladí dobrovoľníci
- 60 rodín oprávnených na pomoc
- Potravinové balíčky
- Čistiace prostriedky
- Oblečenie a hračky pre deti
- Miestni občania, firmy a organizácie
- Vozidlá na prepravu
- Miesto na organizovanie darov



Príprava

- Plánovanie stretnutia s Rotaract Clubom Durrës a partnermi
- Oslovenie firiem a jednotlivcov so žiadosťou o dary
- Triedenie a balenie vyzbieraných vecí
- Koordinácia dobrovoľníkov a logistika doručovania

Proces

Výzva na dary a zbierky

- Spolupráca s miestnymi podnikmi, organizáciami a jednotlivcami
- Propagácia iniciatívy prostredníctvom sociálnych médií a komunitných sietí

Triedenie a príprava

- Dobrovoľníci sa zhromažďujú na určenom mieste, aby kategorizovali jedlo, oblečenie a hračky
- Balenie tovaru do balíkov pripravených na distribúciu

Deň distribúcie

- Dobrovoľníci rozdelení do skupín, aby pokryli rôzne štvrte
- Návšteva 60 rodín, ktoré potrebujú pomoc, v Spitallë, Porto-Romano, Ish-Këneta, Shkozë, Plazh, Shijak a Sukth
- Osobná interakcia a zapojenie sa do rodiny

Následné opatrenia a zapojenie komunity

Uznanie dobrovoľníkov a prispievateľov

Zdieľanie najdôležitejších udalostí a úspešných príbehov online

Užitočné rady

- Zabezpečiť rozmanité zastúpenie dobrovoľníkov s cieľom osloviť rôzne komunitné skupiny
- Spolupracovať s dôveryhodnými miestnymi organizáciami, aby sa zabezpečil hladký logistický proces
- Riešenie potenciálnych problémov s dopravou vopred
- Zachovať transparentnosť pri zhromažďovaní a distribúcii darov
- Podporovať celoročné zapojenie komunity aj po sviatočnom období



„Úsmevy na detských tvárach nám ukázali, že naše úsilie má zmysel.“

„Táto iniciatíva mi pomohla pochopiť silu darovania a podpory komunity.“

„Pocit solidarity a tímovej práce medzi dobrovoľníkmi bol skutočne inšpirujúci.“

Letné podujatie tvorcov budúcnosti

Zloženie

- Dobrovoľníci vrátane tínedžerov z pestúnskej starostlivosti, ktorí sa zúčastňujú existujúcich programov
- Iní tínedžeri v pestúnskej starostlivosti
- 1 vedúci programu
- 1 workshop
- 1 Kahoot kvíz
- City game (aplikácia Actionbound)
- Registračný formulár na podujatie
- Nástroj na komunikáciu (napr. Messenger)
- Fotoaparát alebo telefón na dokumentovanie aktivít
- Ubytovanie
- Miesto konania
- Lístky (vlakové a autobusové, ak sú potrebné)

Príprava

- Stanovte dátum a miesto konania
- Pozvite účastníkov programu na podujatie (pomocou náborového formulára)
- Pozvite ich, aby sa dobrovoľne zapojili do prípravy aktivít pre ostatných.
- Vyberte si časový limit a informujte o ňom účastníkov
- Navrhňte nejaké aktivity (napr. mestská hra, kvíz Kahoot, workshopy)

Proces

Príprava vopred:

- Zabezpečte miesto pre workshop
- Zakúpte si všetky materiály potrebné pre zvolenú remeselnú činnosť
- Kontaktujte vedúceho workshopu, aby ste spolu prediskutovali kultúrny kontext a plán aktivít.

V deň podujatia:

- Pripravte si miesto konania: zariad'te priestor, nainštalujte vybavenie a rozložte potrebné materiály
- Nechajte dobrovoľníkov vykonávať aktivity a v prípade potreby im pomôžte
- Po podujatí preveďte účastníkov diskusiami o výhodách a výzvach

Užitočné rady

- V ideálnom prípade by bol program spojený s prehliadkou pamiatok pre tínedžerov z malých dedín.
- Toto by sa dalo kombinovať so stretnutiami s pozitívnymi vzormi (aj dobrovoľníkmi)
- Vedúci programu by mal byť k dispozícii, aby poskytol pomoc a podporu s prípravou (online) a počas celého podujatia.



Dobrovoľníci na Matonni Running Festival v Ústí nad Labem

Zloženie

Osobné:

- Dobrovoľníci (študenti, športovci, seniori, komunitné skupiny, jednotlivci so záujmom o šport a organizáciu podujatí)
- Koordinátori dobrovoľníkov (osoby zodpovedné za komunikáciu a riadenie tímu)
- Partnerskí organizátori (RunCzech)

Materiál (zabezpečia ho organizátori športového podujatia):

- Identifikačné prvky (tričká, štítky, reflexné vesty)
- Potrebne vybavenie (stoly, vybavenie stanovišťa, značenie trasy, občerstvenie pre bežcov a dobrovoľníkov)
- Mobilné telefóny (súkromní dobrovoľníci, koordinátori a organizátori práce)



Príprava

- Tri mesiace pred podujatím: nábor a registrácia dobrovoľníkov (sociálne siete, webová stránka, e-mailový newsletter, distribúcia letákov)
- Mesiac pred podujatím: školenie dobrovoľníkov, pridelenie konkrétnych úloh (občerstvovacie stanice, vlajkonosiči, trať, úschovňa batožiny atď.)
- Týždeň pred podujatím: logistika, rozdelenie do tímov, distribúcia vybavenia, záverečný brífing, stretnutie vedúcich s organizátormi
- Deň podujatia: príchod dobrovoľníkov, inštruktáž, príprava miesta, riešenie vzniknutých situácií



Proces

- Registrácia
- Pridelovanie rolí (počas náboru až do dňa pred podujatím)
- Príprava miesta (výstavba stanovišť, inštalácia tabúl, distribúcia občerstvenia)
- Koordinácia bežcov a podpora na trati (zabezpečovanie a podávanie občerstvenia, povzbudzovanie)
- Zabezpečenie bezpečnosti a hladkého priebehu podujatia
- Ukončenie podujatia a upratovanie (demontáž staveniska, upratanie priestoru, vyhodnotenie a poďakovanie dobrovoľníkom)

„Jednoducho sa zaregistrujte, vyberte si pozíciu, ktorá vám najviac vyhovuje, a pridajte sa k tímu úžasných ľudí, ktorí vám pomôžu vytvoriť nezabudnuteľnú atmosféru na pretekoch. Na oplátku získate zmysluplné zážitky, nové priateľstvá a možnosť vidieť svet športu z úplne novej perspektívy.“

„To je jeden z mnohých motívov - pocít byť súčasťou niečoho tak veľkého a súdržného.“

„Dobrovoľníci boli fantastickí, beh sa vďaka nim naozaj spríjemnil. Ďakujeme za váš entuziazmus.“

„Bez nich by nič nefungovalo - každý dobrovoľník je nenahraditeľnou súčasťou pretekov. Vďaka ich podpore je trať bezpečná, občerstvovacie stanice sú pripravené, bežci sú motivovaní a je zabezpečená hladká organizácia.“

„Bol to neuveriteľný zážitok, vidieť radosť športovcov a vedieť, že som prispel k ich úspechu.“

Užitočné rady

- Dobrovoľníci: výber miesta pri registrácii
- Udržateľnosť: recyklácia a triedenie odpadu
- Riziká: nepriaznivé poveternostné podmienky, zdravotné komplikácie účastníkov, organizačné nedostatky
- Zaujímavosti: tento beh je medzinárodný a ponúka pestrú trasu pozdĺž Střekovského nábrežia pozdĺž rieky Labe až po úsek prechádzajúci priemyselnou zónou Spolchemie

Múzeum Varšavského povstania

Zloženie

- Jasné poslanie zamerané na zachovanie a podporu historickej pamäte
- Rôznorodá skupina dobrovoľníkov vo veku 14 a viac rokov
- Štruktúrované dobrovoľnícke úlohy: dlhodobé a založené na podujatiach
- Jeden komplexný školiaci program a podporné systémy
- Jeden kalendár podujatí a vzdelávacích programov
- Efektívne komunikačné kanály (webová stránka, sociálne médiá, newslettery)
- Mechanizmy uznávania a certifikácie
- Partnerstvá so vzdelávacími inštitúciami a komunitnými skupinami

Príprava

Vypracovať štruktúrované dobrovoľnícke úlohy:

- Ponúknite dve hlavné cesty:
 - Dlhodobé dobrovoľníctvo: Pravidelné záväzky počas dlhšieho obdobia
 - Dobrovoľníctvo na základe podujatí: Účasť na konkrétnych podujatiach alebo krátkodobých projektoch

Zaviesť komplexný náborový proces:

- Vytvoriť prístupný proces podávania žiadostí pre osoby vo veku 14 rokov a viac (dvakrát ročne)
- Využívajte online platformy a komunitné aktivity na prilákanie rozmanitej dobrovoľníckej základne

Poskytnite školenie a podporu:

- Vypracovať školiace moduly zahŕňajúce históriu organizácie, povinnosti dobrovoľníkov a komunikačné zručnosti
- Urobte si skúšobnú dobu
- Pridel'te mentorov alebo koordinátorov na podporu nových dobrovoľníkov

Proces

Zapojte dobrovoľníkov do zmysluplných krátkodobých aktivít:

- Zapojte dobrovoľníkov do rôznych úloh, ako napríklad:
 - Pomoc s výstavami a prehliadkami múzeí
 - Kontrola vstupeniek
 - Podpora hostí so zdravotným postihnutím
 - Stretnutia s veteránmi
 - Príprava a zasielanie darčkových poukážok veteránom
 - Pomoc s prípravou koncertov a pamätných podujatí
 - Účasť na projektoch archívneho výskumu a dokumentácie

Pestujte zmysel pre komunitu a uznanie:

- Organizujte pravidelné stretnutia, workshopy a spoločenské podujatia s cieľom budovať silné väzby v komunite
- Poskytujte certifikáty a verejné uznania na uznanie dobrovoľníckych príspevkov

Vytvorte efektívne komunikačné kanály:

- Udržiavajte aktualizovanú webovú stránku a aktívnu prítomnosť na sociálnych sieťach s cieľom zdieľať novinky a príležitosti
- Rozosielať newslettery, aby ste dobrovoľníkov informovali a zapájali ich

Vyhodnoťte a prispôbte program:

- Zbierajte spätnú väzbu od dobrovoľníkov na posúdenie efektívnosti programu
- Vykonajte potrebné úpravy na zlepšenie skúseností dobrovoľníkov a výsledkov programu

Užitočné rady

- Spolupracujte so školami a univerzitami na integrácii dobrovoľníckych aktivít do vzdelávacích osnov
- Podporujte medzigeneračnú účasť s cieľom obohatiť dobrovoľnícku komunitu
- Zdieľajte príbehy a skúsenosti dobrovoľníkov s cieľom inšpirovať širšiu angažovanosť komunity
- Systém riadenia dobrovoľníkov v poľskom múzeu bol prvýkrát vyvinutý v rámci tejto inštitúcie
- Umožnite riadiť proces zapojenia každého dobrovoľníka. Ľudia, ktorí sa chcú stať dobrovoľníkmi v múzeu, tak môžu urobiť v prísne definovanom časovom rámci. Vytvorí sa im účet, ktorý im umožní prihlásiť sa na jednotlivé podujatia.



Závěrečné slova

Projekt Volunteer Action Cuisine bol vyvinutý v rámci programu Erasmus+ Mobilita pracovníkov s mládežou. Cieľom projektu bolo zhromaždiť osvedčené postupy v oblasti dobrovoľníctva so zameraním na dobrovoľnícke aktivity. V rámci projektu sa konal medzinárodný workshop zameraný na získavanie skúseností, kde si pracovníci s mládežou zo zúčastnených krajín vymenili svoje skúsenosti a spoločne realizovali štyri dobrovoľnícke akcie v Segedíne, ktoré organizovala Nadácia Talentum, koordinátor projektu.



Činnosti opísané v brožúre si môže ktokoľvek prispôbiť svojim potrebám a schopnostiam. Ak vás brožúra inšpirovala, ocenili by sme vašu spätnú väzbu na adrese iroda@talentumonkentes.hu.

Dúfame, že všetci čitatelia si v brožúre nájdu niečo zaujímavé a prajeme všetkým veľa šťastia v dobrovoľníckej práci!

Autori

Dobrovoľnícke akcie predstavujú skúsenosti dobrovoľníckych centier v piatich krajinách: Albánsku, Českej republike, Maďarsku, Poľsku a Slovensku. Autori tohto zväzku sú otvorení poskytnúť ďalšie poradenstvo o svojich aktivitách, či už na požiadanie alebo vo forme spolupráce.



Česká republika

**dobrovolnické
centrum**

Dobrovolnické Centrum

www.dobrovolnictvi-usteckykrj.cz



Albánsko

**Civil Society Development
Center (CSDC) Durres**

www.csdcdurres.al



**Centrum
Wolontariatu**

Pol'sko

**Stowarzyszenie Centrum
Wolontariatu**

www.centrumwolontariatu.pl



Slovensko

Luminosus, n.o.

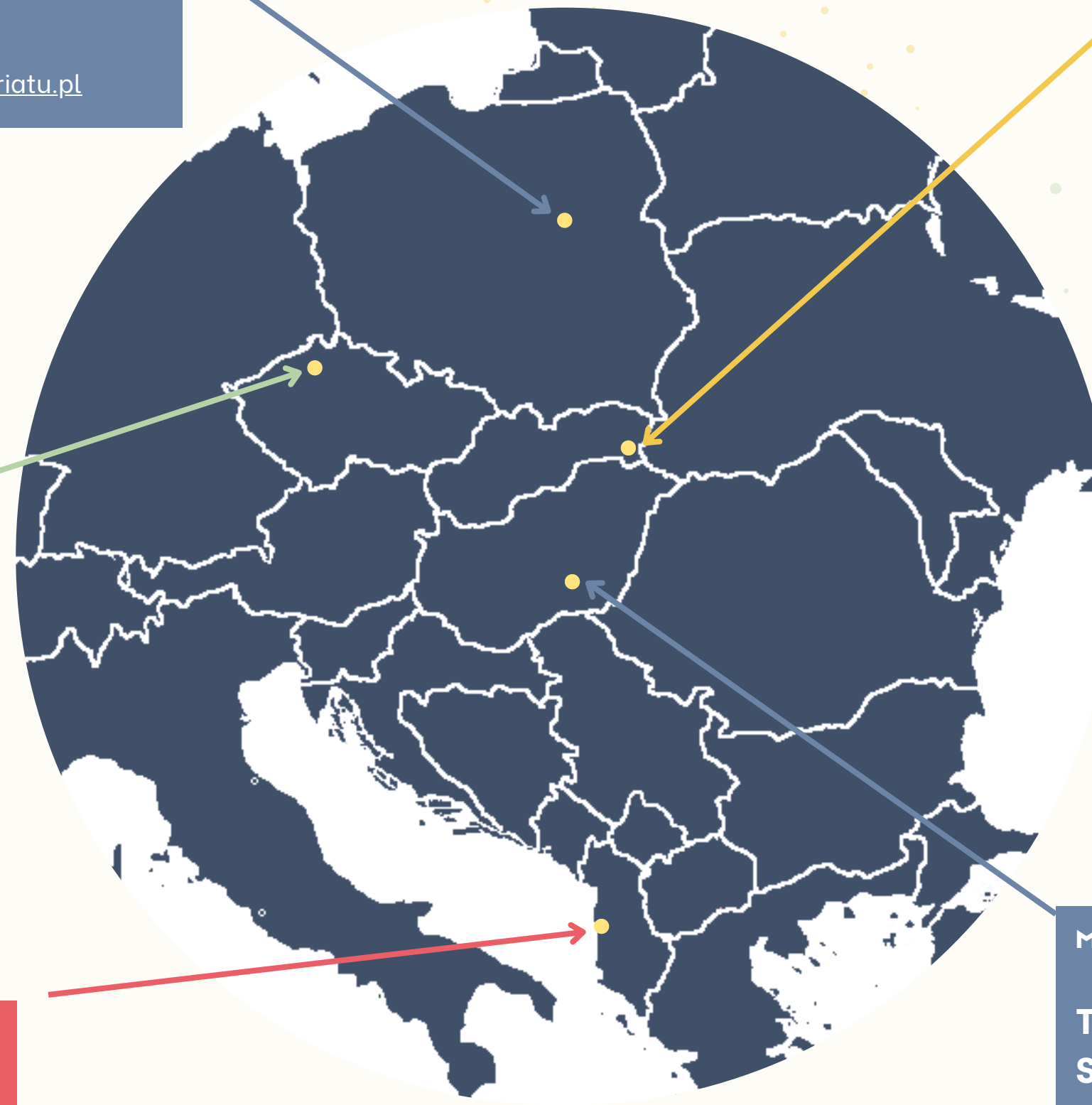
www.luminosus.sk



Maďarsko

**Talentum Foundation for the
Support of Volunteering**

www.talentumonkentes.hu





2025

**Talentum Foundation for the Support of
Volunteering**

Zodpovedný vydavateľ: Edit Balogh



**Funded by
the European Union**

Financované Európskou úniou.

Informácie a názory uvedené v tomto dokumente sú názormi autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať oficiálne stanovisko Európskej únie ani Nadácie Tempus. Európska únia ani orgán poskytujúci grant nenesú za ne zodpovednosť.

**Dobrovol'níctvo je
vždy v ponuke**

