



Centrum pro podporu rodiny a dítěte

## Centrum LIRA, z. ú.

Matoušova 406/20, 460 07 Liberec

tel: 485 109 564, [liberec@ranapece.eu](mailto:liberec@ranapece.eu), [www.centrumlira.cz](http://www.centrumlira.cz), [www.ranapece.eu](http://www.ranapece.eu)

---

### CHCI SE STÁT DOBROVOLNÍKEM

**Pokud se chcete stát dobrovolníkem, zkuste si nejprve odpovědět na následující otázky:**

1. Proč se chci stát dobrovolníkem a co od této činnosti očekávám?
2. Kolik času mohu dobrovolné činnosti věnovat?
3. Chci se účastnit dlouhodobých, krátkodobých nebo jednorázových činností?
4. Mám nějaké speciální dovednosti, schopnosti nebo zkušenosti, které bych při své dobrovolné pomoci mohl/a využít?
5. Jaká oblast dobrovolnické činnosti mě zajímá (například práce s dětmi, seniory, manuální práce, administrativní výpomoc atd.).

Odpovědi na tyto otázky by Vám měly ulehčit rozhodování, kde a komu chcete jako dobrovolník pomoci.

### Kdo je dobrovolník?

Dobrovolník je ten, kdo věnuje svůj volný čas, energii, znalosti a zkušenosti ve prospěch druhých bez nároku na odměnu.

### Co jako dobrovolník získáte?

- pocit uspokojení a naplnění
- navázání nových přátelských vztahů
- získání nových zkušeností a dovedností
- navázání profesních kontaktů
- změnu životního stylu
- posun v životních hodnotách

### Povinnosti dobrovolníka

- splnit úkoly, ke kterým jsem se zavázal
- být spolehlivý
- nezneužívat projevené důvěry
- požádat o pomoc, kterou při své činnosti potřebuje
- znát a brát na vědomí své limity (časové, zdravotní atd.)
- být "týmovým hráčem"
- ztotožňovat se s posláním organizace, pro kterou činnost vykonává a dle toho ji navenek prezentovat

### Průběh

- kontaktování koordinátora
- schůzka s koordinátorem
- výcvik
- zařazení do programu dle zájmu
- pravidelné schůzky

**Chcete-li se dozvědět více obecných informací o dobrovolnictví, můžeme Vám doporučit tyto stránky:**

- [www.mvcr.cz](http://www.mvcr.cz) – oficiální stránky Ministerstva vnitra ČR, záložka Služby pro veřejnost → [Dobrovolnická služba](#)
- [www.hest.cz](http://www.hest.cz) – organizace pro podporu v oblasti dobrovolnictví – Hestia

### **Jak se stát dobrovolníkem Centra LIRA:**

Chcete se stát dobrovolníkem a vyzkoušet něco z toho, co jste si na našich stránkách přečetli? Neváhejte a vyzkoušejte to s námi! **Telefonicky, emailem nebo osobně kontaktujte koordinátorku dobrovolníků Hanu Prokurátovou.** Dohodněte si schůzku, na které se Vám dostane podrobnějších informací.

**Kontakt: Mgr. Hana Prokurátová**  
[hana.prokuratova@centrumlira.cz](mailto:hana.prokuratova@centrumlira.cz)  
778 751 201