

## Proč se stát dobrovolníkem?

Motivací, proč bezplatně nabídnout svou pomoc potřebným, je několik. Získáte možnost poznat nové lidi i odlišné kultury, můžete navázat profesní kontakty i přátelské vztahy. Naučíte se nové dovednosti a dobrovolnictví vám může přinést posun v životních hodnotách, změnu životního stylu a především pocit uspokojení a vlastního naplnění.

Dobrovolníkem se může stát každý, komu není osud ostatních lidí lhostejný. Může to být student, maminka na mateřské dovolené či paní učitelka v důchodu, stejně tak i momentálně nezaměstnaná. Pomoci mohou všichni, kteří chtějí svůj čas nějak smysluplně vyplnit.

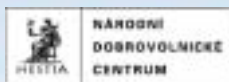
Zaujala Vás myšlenka dobrovolnictví? Zbývá Vám kousek volného času a rádi byste ho využili ku prospěchu lidem, kteří to potřebují? Pak navštivte kancelář Dobrovolnického centra ADRA ve Frýdku-Místku, a to každou středu mezi 12. až 17. hodinou na adrese:

**Radniční 1242**  
**738 01 FRÝDEK-MÍSTEK**  
**tel.: 558 436 261, 604 663 799**  
**e-mail: dcfm@adra.cz**  
**web: www.adra.cz**

Máte málo volného času, a přesto byste rádi pomohli? Pak uvítáme Vaši pomoc v podobě věcného či finančního daru. Sponzorským příspěvkem podpoříte činnost dobrovolnického centra, a tím se budete také Vy spolupodílet na pomoci těm, kteří to potřebují.

**Číslo účtu: 19 06 52 949/0300**

DC ADRA ve Frýdku-Místku rovněž děkuje všem, kteří myšlenku dobrovolnictví v MS kraji podpořili v roce 2004, ať již při sbírkách ve Frýdku-Místku a v Dobré, či formou věcných a finančních darů.



## V roce 2004 DC ADRA podpořili:

### Dárci nad 10 000 Kč:

Aleš Maďa - prodejna zdravé výživy Vega, F-M; Petr Marek; Petrklíč s.r.o., V.Martínka 2003, F-M; ČSOB a.s. F-M

### Dárci od 5 000 Kč do 10 000 Kč:

Lékárna pod Orlem, T.G.Masaryka 600, F-M; Oční optika Patria, Stará cesta 83, F-M; Oční optika P&H, T.G.Masaryka 1146, F-M; Ing. Arnošt Myšínský -TMP METAL, Frýdlant n. O; Ing. Šillar Ivan, Klatovy; Mates AD s.r.o., Masarykova 1117, F-M

### Dárci od 1 000 Kč do 5 000 Kč:

CK Bemett s.r.o., Zámecké nám. 41, F-M; Ing. David Burel - daňový poradce, 28. října 1495, F-M; Lékárna „Slezská“, Novodvorská 3062, F-M; Lékárna U Mariánského kostela, Puškinova 226, F-M; LMR s.r.o., Svazarmovská 2287, F-M; ISA CONSULT s.r.o., Palackého 129, F-M; Milan Hlisenkovský – pekařství, Dobrá; Gryczcová Sylva, H. Tošanovice 16; Hejčíková Jiřina - daňový poradce, Žižkova 500, F-M; Grygarová Jiřina, H. Tošanovice 3; Matera Jan – řeznictví a potraviny Dobrá; Roman Matýsek - prodejna autodílů Dobrá; Sefen spol. s.r.o., Na podvolání 3292, F-M; BDSTAV Morava s.r.o., J.Mahlera 3366, F-M; SBF Plast s.r.o., Družstevní 2288, F-M; SVMAK Ostrava; Knapová

### Dárci do 1 000 Kč:

Car Team J. Matula, Nové Dvory 2424, F-M; Čalounictví – Karasová Radomíra; p. Major; Ondřej Kroček – zahradnictví Dobrá; Škvára Produkt, s.r.o., Nové Dvory 3439, F-M; Pavel Skokan - pokrývačství, klempířství, Dobrá; Sařbová Milena; Zahradnictví - M. Stavinoha, Slezská 2000, F-M; Šimík Zdeněk, Lučina; Restaurace Obecník, Dobrá; Lékárna Zdraví, Dobrá; Restaurace Pavlač, Farní 16, F-M; Obuv u Zámku, Zám. nám.16, F-M; Obodová Šárka, Farní 16, F-M; Šulíková Jana, Obuv-Kožešnictví, Dobrá; Čerpací stanice LPG – Vojkovice

### Věcné dary poskytli:

MPA Truhlářství – sdružení Arnošt Hrubý; Advent-Orion; Tiskárna Kleinwächter; firma Reichl - Dobrá

### Dotaci poskytli:

Město Frýdek-Místek; Ministerstvo vnitra ČR; Nadace ADRA; Úřad práce ve Frýdku-Místku;

### Za umožnění umístění kasiček a jinou podporu si poděkování zaslouží:

České dráhy, a.s. Frýdek-Místek; TESCO Frýdek-Místek;

DC ADRA ve Frýdku-Místku všem těmto dárcům upřímně děkuje

Dobrovolnické centrum  
Dobrovolnické centrum



### ADRA

... je mezinárodní křesťanská humanitární organizace (v ČR založena v roce 1992) poskytující pomoc lidem v nouzi.

Snaží se zmírňovat utrpení kohokoli a kdekoli na světě.

### DOBROVOLNICKÉ CENTRUM ADRA VE F-M

... je pobočka Adry ČR (založena v roce 2004), jejímž cílem je nabídnout zdravotně postiženým a sociálně slabším spoluobčanům Moravskoslezského kraje služby umožňující osobní rozvoj těchto lidí.



## Konkrétní příklady dobrovolnických aktivit

- Dobrovolníci v Domově důchodců ve Frýdku-Místku**

V domově důchodců dobrovolníci působí jako společníci osamělých lidí. Povídají si, naslouchají, hrají společně různé hry a mnohé další. Rovněž s nimi chodí na menší procházky (nebo je vezou na vozíčku) a pomáhají tak těmto lidem dostat se tam, kam by se jinak nemohli podívat.

- Dobrovolníci v Pečovatelské službě ve Frýdku-Místku**

V pečovatelské službě působí dobrovolníci jako společníci osamělých jedinců. Navštěvují je přímo v jejich domovech a věnují se různým společným činnostem, jako např. hraní her, vycházky...

- Dobrovolníci v Léčebně dlouhodobě nemocných Gaudium Frýdek-Místek**

Do tohoto zařízení chodí dobrovolníci s cílem nabídnout psychickou podporu nemocným klientům, povídají si s nimi a tak jim zpříjemňují čas.

- Dobrovolníci v SNLP THETRAPON 98 Kopřivnice**

V tomto zařízení dobrovolníci nabízí seniorům psychickou podporu.

- Dobrovolníci v Ústavu sociální péče pro mládež v Ostravici**

V ústavu sociální péče pro mládež jsou klienty muži mentálně a tělesně postižení ve věku 20 až 55 let. Dobrovolníci si s nimi povídají, hrají hry nebo je doprovázejí na procházce. Zajišťují také různé sportovní a kulturní aktivity.

- Dobrovolníci v Příjímacím středisku MV ČR Vyšní Lhoty**

V příjímacím středisku MV ČR dobrovolníci zajišťují provoz v již realizovaných programech. Dobrovolníci do zařízení docházejí odpoledne a o víkendech, tedy v době, kdy profesionální pracovníci nejsou schopni zajišťovat volnočasové aktivity. Dobrovolníci se podílejí na provozu knihovny, dětského centra a výtvarné dílny.

- Dobrovolníci v Dětském domově pro děti do tří let v Ostravě-Porubě**

Každý dobrovolník v dětském domově se stará individuálně o jedno dítě. Dobrovolník si s dítětem povídá, hraje, kreslí nebo doprovází skupinku dětí se zdravotní sestrou na procházce.

- Dobrovolníci v Nemocnici Ostrava-Jih**

V nemocnici jsou dobrovolníci společníky pacientů. Pomáhají nemocným příjemně vyplnit čas strávený na lůžku, tzn. povídají si s nimi, hrají různé hry a jsou tak pro ně také psychickou oporou v nemoci.



## Tabulka: Počty dobrovolníků v roce 2004

Zařízení	Počet proškolených dobrovolníků	Počet zapojených dobrovolníků	Počet dobrovolníků na konci roku 2004
Domov důchodců FM	24	20	10
LDN Gaudium FM	11	9	6
LDN THETRAPON 98 Kopřivnice	7	5	5
Pečovatelská služba FM	10	5	4
Uprchlícký tábor Vyšní Lhoty	13	6	5
USPM Ostravice	13	7	7
Dětský domov pro děti do tří let v Ostravě-Porubě	31	23	23
<b>Celkem</b>	<b>109</b>	<b>75</b>	<b>60</b>

Od února 2005 docházejí dobrovolníci do Nemocnice Ostrava-Jih.

Hlavní sponzor:



Výrobce a dodavatel  
průmyslových  
armatur

**Polna corp. s.r.o.**  
Oldřichovice 738  
739 61 Třinec- Oldřichovice  
tel: +420 558 321 088  
fax: +420 558 338 330  
e-mail: [info@polnacorp.cz](mailto:info@polnacorp.cz)  
<http://www.polnacorp.cz>