

# DOBROVOLNICKÉ CENTRUM Frýdek-Místek



ADRA

ADVENTIST DEVELOPMENT AND RELIEF AGENCY



POMÁHÁME  
1  let



*„Na svoje vlastní rodiče jsem díky náročné práci a dětem neměla dost času. Dnes už jim to nemůžu vynahradiť. Mohu ale navštěvovat jiné staré lidi a zpřijemňovat jim život. To mě naplňuje, baví a těší.“*

*(Marie, 63 let)*



K

D

O

?

Byl jsem na dlouhodobě nemocenské po operaci srdce a zareagoval jsem na výzvu v novinách, že ADRA hledá dobrovolníky. Na úvodním školení jsem se zhroutil, že jsou tam kromě mě skoro sami mladí lidé. Ale nakonec mě to chytlo tak, že jsem dobrovolníkem už řadu let.  
(Evžen, 54 let)

Každý dobrovolník má svůj příběh, jiná očekávání i motivaci, ale jedno mají společně – touhu nezištně pomáhat a mít z toho dobrý pocit.  
(Petr, koordinátor dobrovolníků)

Jsem studentkou psychologie a přála jsem si získat zkušenosti s lidmi s mentálním postižením. Díky dobrovolnictví je to možné.  
(Jana, 21let)

„Každý čtvrtek dělám tetu na hraní v nemocnici na dětském oddělení. Je to malý adrenalinový zážitek, pokaždé se potkám s jinými dětmi, ale vždy je to radost. Není nad dětský úsměv.“

(Jana, 46 let)



POMÁHÁME  
100 let

# P R O Č ?

„Přece nemusím dělat všechno jen pro peníze...“

(Radim, 26 let)

„Když беру za kliku domova důchodců, kam docházím jako dobrovolnice, spadne ze mě obrovský balvan starostí a těžkostí, který si s sebou pořád nosím. Když pomáhám jiným, je mi dobře.“

(Anna, 56 let)

„Proč jsem dobrovolníkem? Na to nemám žádnou složitou odpověď. Prostě mě to baví a dělá mi to radost.“

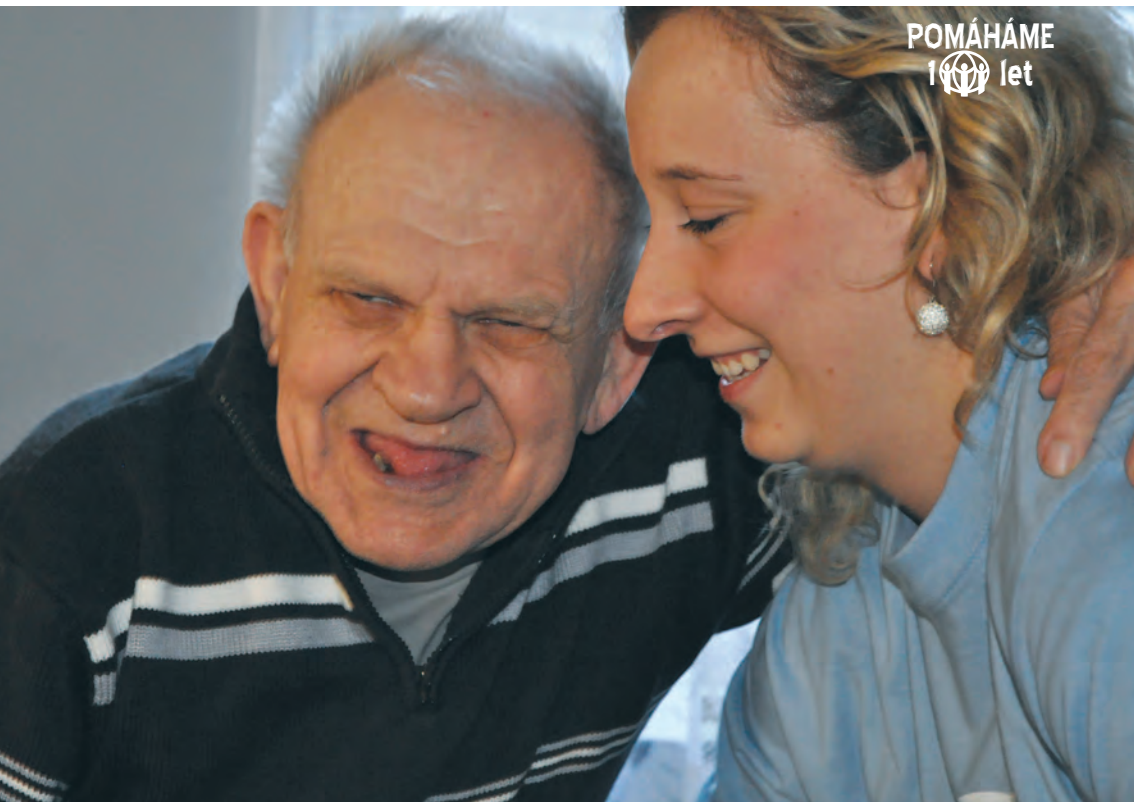
(Romana, 34 let)

„Dobrovolnictví u mě paradoxně začalo povinností, ale brzy se změnilo v radost a přirozenou součást mého života. Nalezení správně duše a vzájemná potřebnost je nejlepším způsobem naplnění sebe sama. Slovy lze jen těžko vyjádřit vzniklé pouto, myslím, že nezáleží na tom, z jakého důvodu dobrovolnictví vznikne, ale v co přeroste.“

(Petra, 24 let)

„Chci naplnit svůj volný čas něčím užitečným sobě i druhým pro radost.“

(Adriana, 18 let)



„Moje dobrovolnice Petra je nejlepší dar, jakého se mi mohlo dostat. Ona umí z mého všedního dne udělat něco výjimečného. Často se spolu smějeme, nikdy se nenudíme. Občas mě posadí na invalidní vozík a vezme mě do města na malé pivo. To mám nejradši.“  
(obyvatel Domova pro seniory ve Frýdlantu)

K

O

M

U

?



Dobrovolníci slouží dětem, ale častěji seniorům, lidem se zdravotním handicapem a vážně nemocným. Navštěvují je zpravidla 1x týdně na dvě hodiny.



„Vzpomínám si na setkání s jednou obyvatelkou našeho domova pro seniory, kdy mi říkala: ‚Včera u mě zase bylo to blond’até sluníčko.‘ Myslela svou dobrovolnici...

Později se ta dobrovolnice zastavila v mé kanceláři. Oslovila jsem ji: ‚Aha, tak Vy jste to blond’até sluníčko!‘ Ona se celá rozzářila. V tu chvíli jsem si znovu uvědomila, že dobrovolníci jsou sluncem v životech našich uživatelů. Rozsvítí je a zahřejí.“

(Mgr. Monika Lipovská, zaměstnankyně Domova pro seniory Frýdek-Místek)



J A K ?

„Často se mě lidé ptají, jak mohou s DC ADRA spolupracovat. Nabízím jim tyto možnosti:

- \* povězte o dobrovolnictví lidem ve svém okolí,
- \* nakupujte v Charitativních obchodech ADRA,
- \* podpořte naši činnost finančním darem,
- \* ale především – buďte dobrovolníkem!

Dobrovolníkem se může stát člověk starší patnácti let, který absolvoval úvodní školení a osobní pohovory, na základě kterých se zjistí, jaké má k dobrovolnictví předpoklady. Zájemcům se věnuje každou středu koordinátor dobrovolníků, který jim pomůže najít vhodnou dobrovolnickou aktivitu.“

Stanislav Staněk, vedoucí Dobrovolnického centra ADRA  
☎ 605 283 993

✉ [stanislav.stanek@adra.cz](mailto:stanislav.stanek@adra.cz)

POMÁHÁME  
1999 let



„Mladým lidem, kteří raději fungují ve skupině, nabízíme členství ve Studentském dobrovolnickém klubu. Tahle parta společně připravuje zajímavé programy dětským domovům, domovům seniorů či zařízením pro zdravotně postižené. Přidej se k nám!“

Gabriela Slívová, DiS., koordinátorka SDK

📞 731 623 754    ✉️ [sdk@adra.cz](mailto:sdk@adra.cz)    [www.sdk.cz](http://www.sdk.cz)

# DOBROVOLNICTVÍ FRÝDEK-MÍSTEK a okolí

## SENIORSKÉ PROGRAMY

- ▶ Domov pro seniory
- ▶ Penzion pro seniory
- ▶ Středisko soc. služeb města Frýdlant n.O.  
Domov pro seniory

## PROGRAMY U ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH

- ▶ Náš svět Pržno a Frýdlant n. O.
- ▶ Integrované centrum Žirafa
- ▶ Domov se zvláštním režimem Beskyd
- ▶ Hospic Frýdek-Místek

## DĚTSKÉ PROGRAMY

- ▶ Dětský domov a školní jídelna Frýdek-Místek
- ▶ Nemocnice Frýdek-Místek

## OSTATNÍ PROGRAMY

- ▶ Sociální šatníky ADRA
- ▶ Charitativní občůdky ADRA
- ▶ Studentský dobrovolnický klub
- Doučování žáků ze sociálně vyloučené lokality

Informace pro zájemce o dobrovolnictví ve Frýdku-Místku

**Kancelář:** Radniční 1242, 738 01 Frýdek-Místek

**Hodiny pro veřejnost:** Středa 14<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> hodin

**Koordinátor dobrovolníků:** PhDr. Petr Adamus ☎ 739 838 186 ✉ petr.adamus@adra.cz

[www.adrafrydekmistek.cz](http://www.adrafrydekmistek.cz)

„V Sociálním šatníku máme dostatek oblečení pro každého člověka v hmotné nouzi nebo v sociální tísní. Nedávno odsud odcházel jeden bezdomovec úplně dojatý a se slzami v očích. Říkal mi, že v životě na sobě neměl tak pěkné oblečení. Přála bych si, aby nikdo nemusel hledat věci na sebe v popelnicích.“

Vladěna Pecinová, dobrovolnice v Sociálním šatníku ADRA

Stanislav Staněk ☎ 605 283 993 ✉ [stanislav.stanek@adra.cz](mailto:stanislav.stanek@adra.cz)

Frýdek-Místek, Radniční 1242, pondělí 9<sup>00</sup>–12<sup>00</sup>

Frýdlant n. O., Nádražní 403, středa 9<sup>00</sup>–12<sup>00</sup>



POMÁHÁME  
10 let

# DOBROVOLNICTVÍ

TŘINEC a okolí

## SENIORSKÉ PROGRAMY

- ▶ **Sociální služby města Třinec**
  - Domov pro seniory Sosna
  - Domov pro seniory Nýdek
- ▶ **Charita Třinec, osobní asistence**
- ▶ **Integrovaný sociální ústav  
Komorní Lhotka**
- ▶ **Domov sv. Alžběty v Jablunkově**

## DĚTSKÉ PROGRAMY

- ▶ **Občanské sdružení BUNKR**

## OSTATNÍ PROGRAMY

- ▶ **Městská  
knihovna  
Třinec**

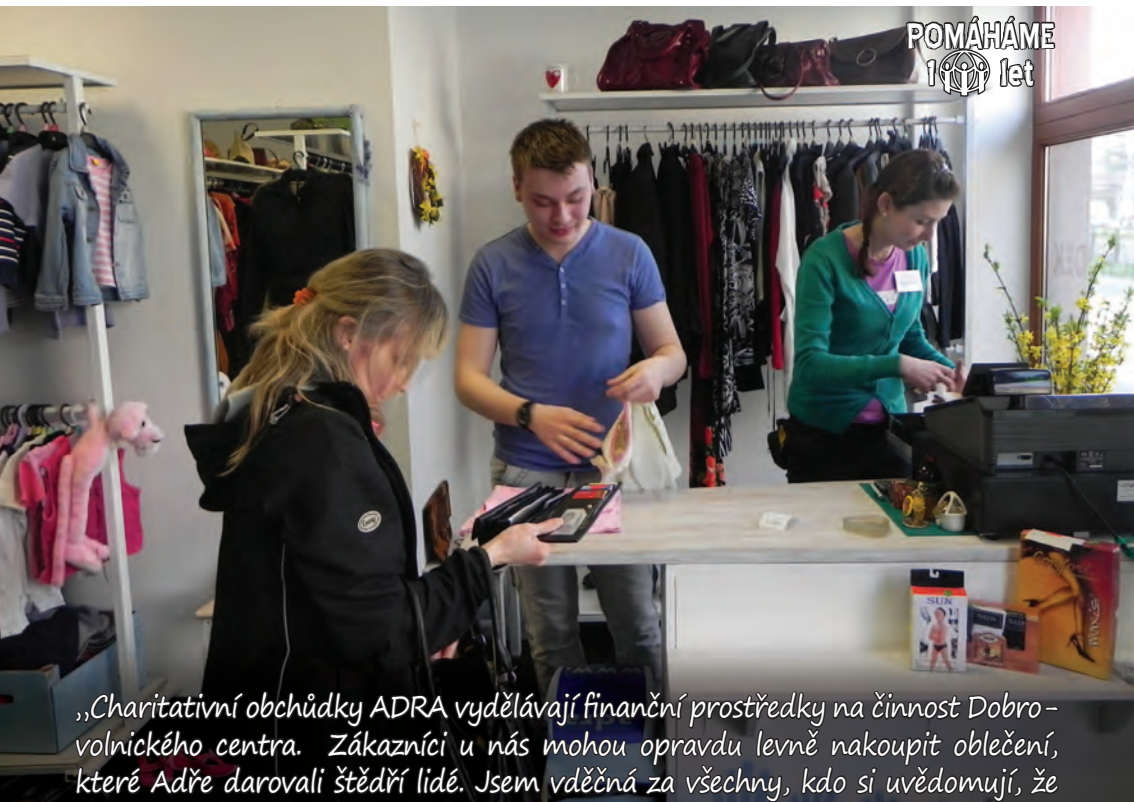
Informace pro zájemce o dobrovolnictví v Třinci a okolí

**Kancelář:** Jablunkovská 110, 739 61 Třinec

**Hodiny pro veřejnost:** Středa 15<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> hodin

**Koordinátor dobrovolníků:** Marcela Lasotová 📞 734 350 032 📧 [marcela.lasotova@adra.cz](mailto:marcela.lasotova@adra.cz)

[www.adratrinec.cz](http://www.adratrinec.cz)



„Charitativní obchůdky ADRA vydělávají finanční prostředky na činnost Dobrovolnického centra. Zákazníci u nás mohou opravdu levně nakoupit oblečení, které Adře darovali štedří lidé. Jsem vděčná za všechny, kdo si uvědomují, že jejich oblečení může docela dobře posloužit ještě někomu dalšímu. V Adře to má navíc charitativní rozměr – vydělané peníze nám pomáhají propagovat fantastickou myšlenku dobrovolnictví.“

Alžběta Pavlášková, pracovnice Charitativních obchůdků ADRA

Stanislav Staněk 📞 605 283 993 📧 stanislav.stanek@adra.cz

# DOBROVOLNICTVÍ

## NOVÝ JIČÍN a okolí

### SENIORSKÉ PROGRAMY

- ▶ Domov Duha, Nový Jičín
- ▶ Domov Hortenzie  
Frenštát pod  
Radhoštěm

### PROGRAMY U ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH

- ▶ Zámek Nová Horka  
a chráněná bydlení



### OSTATNÍ PROGRAMY

- ▶ **Nemocnice  
Nový Jičín**
  - onkologické  
oddělení
  - interní oddělení
  - neurologické oddělení
- ▶ **SNLP Therápon, Kopřivnice**

Informace pro zájemce o dobrovolnictví v Novém Jičíně

**Kancelář:** Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín

**Hodiny pro veřejnost:** První středa v měsíci 15<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> hodin

**Koordinátor dobrovolníků:** Naděžda Lebedová 📞 734171307 📧 [nada.lebedova@centrum.cz](mailto:nada.lebedova@centrum.cz)

[www.adranovyjicin.cz](http://www.adranovyjicin.cz)

# V roce 2013 nás finančně podpořili

## **V roce 2013 děkujeme za podporu**

Ministerstvo vnitra  
Ministerstvo práce a sociálních věcí  
ESF, poskytovatel MPSV ČR,  
realizátor KAPA, o.p.s.  
Úřad práce Frýdek-Místek  
Krajský úřad Moravskoslezského kraje  
Statutární město Frýdek-Místek  
Město Nový Jičín  
Město Třinec  
Město Frýdlant nad Ostravicí  
Město Český Těšín  
Nadace OKD  
Nadační fond Kousek po kousku

## **Hlavní podporovatelé**

POLNA corp. s.r.o. /Třinec Oldřichovice  
Mgr. Radim Kubica / Frýdek-Místek

## **Dárci nad 9999 Kč**

OČVeD s.r.o. /Dobrá  
Moravskoslezské sdružení CASD  
/Ostrava-Přívoz  
OSIsoft Czech Republic, s.r.o.  
/Frýdek-Místek  
Základní škola a Mateřská škola  
Střítež/Střítež u ČT  
SG-VET, s.r.o./Kopřivnice  
Primus CE s.r.o./Příbor  
Müller Marty/Olomouc

LIJA a.s. /Frýdek-Místek  
Huisman Konstrukce, s.r.o. /Sviadnov  
ENVIFORM a.s. /Třinec-St.Město  
Biocytolab s.r.o. /Frýdek-Místek

## **Dárci od 5000 Kč do 9999 Kč**

Hutní projekt a.s. /Frýdek-Místek  
H.A.S spol. s.r.o. /Frýdek-Místek  
Oční optika Patria /Frýdek-Místek  
C2NET s.r.o. /Frýdek-Místek  
Městský fotbalový klub Frýdek-Místek  
STROSS Engineering s.r.o. /Frýdek-Místek  
TECHNOMONT Frýdek-Místek s.r.o.  
/Janovice  
TCL DigiTrade s.r.o. /Ostrava-Svinov  
SILESIA-WHOLESALE, spol. s r.o.  
/Staré Město  
Věra Rajnochová/Kopřivnice  
Ing. Pavel Nováček – ELMA /Frýdek-Místek  
MK Aurum s.r.o. /Frýdek-Místek  
Krevní centrum s.r.o. /Frýdek-Místek  
Kovona system a.s. /Český Těšín  
MUDr. Radomír Kavka, s.r.o.  
/Frýdek-Místek  
Hutní projekt a.s.  
/Ostrava-Mariánské Hory  
Pavčina Golková /Paskov  
Elektro Bartoš s.r.o.  
/Frenštát pod Radhoštěm  
Čevas group s.r.o. /Sviadnov  
BlackCard, s.r.o. /Ostrava

## **Dárci od 3000 Kč do 4999 Kč**

SŠEaD p.o. /Frýdek-Místek  
THERMA FM, s.r.o. /Frýdlant n.O.  
Ing. Marta Strapinová, DiS. /Bilovec  
Pavel Vyvíjal /Frýdek-Místek  
ISA CONSULT s.r.o. Staré Město  
MT AUTO s.r.o. Palkovice  
Michal Imričko / Frýdek-Místek  
MERKON OIL s.r.o. /Frenštát p.R.  
TMP Metal s.r.o. /Frýdek-Místek  
Ing. Leona Sypťáková /Frýdek-Místek  
Mgr. Evžen Suchánek /Frýdek-Místek  
SKARAB, s.r.o./ Příbor  
Sběrné dvory, s.r.o. /Frýdek-Místek  
Petr Ptašek /Sviadnov  
CK Bemett s.r.o. /Frýdek-Místek  
Ing. David Burel /Frýdek-Místek

## **Dárci od 200 Kč do 2999 Kč**

Ladislav Vojkovský /Nošovice  
RENOPOL spol. s.r.o. /Jablunkov  
J.Cihlová, s.r.o. /Frýdek-Místek  
Vilém Jersák /Havířov  
Ing. Petr Kamp /Frenštát pod  
Radhoštěm  
Tea House s.r.o. /Frýdek-Místek  
SH Profil s.r.o. /Staříč  
Ing. Martina Povýšilová/Paskov  
Petr Polák/Frýdek-Místek



# V roce 2013 nás finančně podpořili

Plus COMP s.r.o., /Paskov

Lenka Maralíková /Frýdek-Místek

Petr Korč /Frýdek-Místek

JUMP SPORT PLUS s.r.o. /Frýdek-Místek

Jitka Baláčová /Frenštát p.R.

Rafael Rossi /Ostravice

Ladislav Haleš /Kaňovice

Mgr. Papřoková /Sedliště

Ing. Miroslav Telnar /Václavovice

Knihařství HANA – Hana Gruntová  
/Ostrava-Mar.Hory

Václav Hroch /Frýdek-Místek

Jiřina Hejčíková /Frýdek-Místek

Lékárna Na Zelené /Ostrava

Lékárna Raškovice, Mgr. Bohumila

Čaplová/Pražmo

Ing. Evženie Bubeníková /Frýdek-Místek

Libor Vrabel /Sviadnov

Jan Matula /Frýdek-Místek

Radomíra Karasová /Frýdek-Místek

Ivan Škapa /Frýdek-Místek

Pavol Sýkora /Frýdek-Místek

PROMOS CZ s.r.o. /Ostrava-Poruba

Penzion Pod Kašnou /Frýdek-Místek

Jaroslav Kvičala /Bohumín

Andrzej Lisztwan /Český Těšín

Alena Poskerová AP Optika /Ostrava

Helena Labajová /Frýdek-Místek

Věra Marenčáková /Frýdek-Místek

Michal Pavliška /Frýdlant n. Ostravici

Základní škola národního umělce

P. Bezruč /Frýdek-Místek

Milan Morong /Frýdek-Místek

ELAS-S plus s.r.o. /Frýdek-Místek

Obuv u zámku /Frýdek-Místek

Luďmila Lorková /Frýdek-Místek

Stanislav Burda /Frýdek-Místek

„Mám vyzkoušeno, že když dám peníze na dobrou věc, tak se mi to nějakým způsobem vrátí. Tím, že něco dám, něco jiného zase dostanu.“  
(Jiří, živnostník, dárcce)

„Cítím, že vaše práce má smysl, a tohle je můj způsob, jak se s vámi podílet na šíření dobrovolnictví.“  
(Anonymní dárcce)

# V roce 2013 nás podpořili věcným darem

## **Dárci věcných darů v hodnotě nad 19 999 Kč**

NanoTrade s.r.o./Olomouc  
Česká republika – Správa uprchlických zařízení Ministerstva vnitra  
Vega Provita s.r.o. /Frýdek-Místek  
Leoš a Dagmar Lukaščíkovi /Havířov

## **Dárci věcných darů v hodnotě od 1000 Kč do 19 999 Kč**

Huisman Konstrukce, s.r.o. /Sviadnov  
Gustav Kantor /Český Těšín  
Marie Pachotová /Frýdek-Místek  
ZERO a spol. s.r.o. /Palkovice  
Ing. Martina Kožušníková /Paskov  
RE\_CO CZECH s.r.o. /Praha

CZECH REALITY s.r.o. /Frýdek-Místek  
Mgr. Alice Rozumová /Frýdek-Místek  
Sportplex Frýdek-Místek, s.r.o. /Frýdek-Místek  
Automobile Logistics Czech s.r.o. /Praha 1  
Jednota s.d. ve Frýdku-Místku /Frýdek-Místek  
Český svaz včelařů o.s. /Sedliště  
Inva Group a.s. /Frýdek-Místek  
Silcar Plus s.r.o. /Frýdek-Místek

## **Za bezplatné poskytnutí služeb děkujeme:**

Antonín Bezouška /Frýdlant n. O.  
Lašská jízba s.r.o. /Sedliště  
Krevní centrum s. r. o. /Frýdek-Místek

## **Za umístění pokladničky k veřejné sbírce děkujeme:**

AHOLD Czech Republic, a.s. /Albert hypermarket, 17. listopadu /Frýdek-Místek  
Sportplex Frýdek-Místek, s.r.o. /Aquapark Olešná  
BauMax ČR, s.r.o. /prodejna Frýdek-Místek  
OBI Česká republika, s.r.o. /prodejna Frýdek-Místek  
TESCO Stores ČR a.s. /hypermarket Frýdek-Místek  
Vega Provita, s.r.o. /Frýdek-Místek

## **Děkujeme také všem anonymním dárcům i ostatním, kteří jakýmkoliv způsobem podporují činnost DC ADRA.**

*„Naši sponzoři jsou z velké většiny vnitřně krásní lidé, kteří posílají svoje peníze tam, kam by nejraději poslali svoje vlastní ruce.“*

*Anna Fedorková, fundraiser*

**602 648 177 fedorko.fedorkova@tiscali.cz**  
**číslo účtu 190 652 949/0300**

# KONTAKTY

*Máme velkou vizi – pracujeme  
na tom, abychom  
žili ve společnosti,  
kde je běžné  
být dobrovolníkem  
a věnovat svůj čas  
někomu potřebnému.*

Dobrovolnické  
centrum ADRA  
Radniční 1242  
738 01 Frýdek-Místek  
558 436 261  
dobrovolnik@adra.cz



Půjčovna  
polohovacích  
postelí  
Jan Špínka  
734 528 684  
janspinka@volny.cz

Domácí  
hospicová péče  
Bc. Andrea Radomská  
606 479 924



andy.radomska@gmail.com

najdete nás i na Facebooku

[www.adrafrydekmistek.cz](http://www.adrafrydekmistek.cz)



## CHARITATIVNÍ OBCHŮDKY

**FRÝDEK-MÍSTEK, Radniční 1242**

**FRÝDEK-MÍSTEK, Slezská 3151**

**FRÝDEK-MÍSTEK, Hlavní 2326**

**FRÝDLANT n/O. Nádražní 403**

### PROVOZNÍ DOBA

**Pondělí 9,00 - 17,00**

**Úterý 9,00 - 17,00**

**Středa 9,00 - 17,00**

**Čtvrtek 9,00 - 17,00**

**Pátek 9,00 - 15,00**

**DARUJETE | NAKOUPÍTE | POMŮŽETE**