

# DOBROVOLNICKÉ CENTRUM ADRA FRÝDEK-MÍSTEK



FRÝDEK-MÍSTEK | TŘINEC | NOVÝ JIČÍN

# DOBROVOLNICKÉ CENTRUM ADRA

Dobrovolnické centrum ADRA Frýdek-Místek je regionálním pracovištěm humanitární organizace ADRA, o.p.s., s ústředním sídlem v Praze. Úkolem tohoto centra je spolupráce s organizacemi, které mají zájem o začlenění dobrovolnictví do systému své práce. Dobrovolnické centrum pro tyto tzv. přijímající organizace zabezpečuje nábor dobrovolníků, prověření dobrovolníků, vstupní školení včetně péče o samotné dobrovolníky.

Dobrovolníky mohou být dle zákona o dobrovolnictví č. 198/2002 Sb. lidé starší 15 let, kteří bez nároku na odměnu věnují svůj čas, energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch jiných lidí. V některých dobrovolnických programech mohou působit pouze dobrovolníci starší 18 let.

## Jak se stát dobrovolníkem?

- Kontaktujte Dobrovolnické centrum ADRA
- Projdete vstupním pohovorem
- Doložíte výpis z rejstříku trestů nebo doporučení ze školy a potvrzení od lékaře
- Zúčastníte se vstupního školení

## Dobrovolnické centrum ADRA

Radniční 1242  
738 01 Frýdek-Místek  
Číslo účtu: 190 652 949/0300

Vedoucí: Stanislav Staněk, tel.: 605 283 993  
Tel.: 558 436 261  
E-mail: dobrovolnik@adra.cz  
[www.adrafrydemistek.cz](http://www.adrafrydemistek.cz)

# DOBROVOLNICKÉ PŘÍLEŽITOSTI U SENIORŮ



Dobrovolník u seniorů má většinou úlohu společníka. Se seniorem si povídá, naslouchá mu, chodí společně na procházky, čtou si knihy nebo jen tak poslouchají hudbu. Jejich vztah bývá přátelský.

Dobrovolnictví může mít dvě formy – v **pobytových službách** (Domovy pro seniory) nebo v **domácnostech seniorů** (dobrovolník poskytuje svou službu v přirozeném prostředí seniora, v jeho domácnosti).



# DOBROVOLNICKÉ PŘÍLEŽITOSTI V NEMOCNICÍCH A ZDRAV. ZAŘÍZENÍCH



Dobrovolník pomáhá pacientům vyplnit jejich čas léčby na lůžku (např. v hospici, v nemocnicích), může si s nimi povídat, hrát stolní hry nebo doprovázet pacienta na vyšetření.

*Žijeme z toho, co dostáváme. Vytváříme život z toho, co dáváme. (Winston Churchill)*

# DOBROVOLNICKÉ PŘÍLEŽITOSTI U DĚTÍ



Dobrovolníci plní úlohu staršího kamaráda či tety při hraní. Pomáhají dětem s přípravou do školy, a to každé pondělí a úterý od 15:00–16:30 v suterénu ubytovny na ul. Sokolská. Pro děti v dětském domově pořádají sportovní klání a jiné zájmové činnosti. V nemocnicích s malými pacienty hrají deskové hry, malují nebo si jen tak povídají, aby dětem ukrátili čas hospitalizace.





# DOBROVOLNICKÉ PŘÍLEŽITOSTI U OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM



Dobrovolníci s uživateli tráví volný čas, povídají si s nimi, hrají hry, sportují, zpívají, učí je hrát na hudební nástroje, doprovázejí je na vycházkách, pomáhají při organizaci aktivit.

*Co jiného je láska než pochopení a radost z toho, že jiný člověk žije, jedná a prožívá věci jinak než my? (Friedrich Nietzsche)*



# DOBROVOLNICTVÍ FRÝDEK-MÍSTEK A OKOLÍ

## PROGRAMY U SENIORŮ

- Domov pro seniory Frýdek-Místek
- Penzion pro seniory Frýdek-Místek
- Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí
- Dobrovolníci v domácnostech seniorů

## PROGRAMY V NEMOCNICÍCH A ZDRAVOTNÍCH ZAŘÍZENÍCH

- Nemocnice Frýdek-Místek
  - oddělení lůžkové péče
  - dětské oddělení
- Hospic Frýdek-Místek

## PROGRAMY U OSOB SE ZDR. POSTIŽENÍM

- Náš svět Pržno
- Integrované centrum Žirafa
- Domov se zvláštním režimem Beskyd
- Domov se zvláštním režimem Medela

## PROGRAMY U DĚTÍ

- Dětský domov a školní jídelna Frýdek-Místek
- Doučování dětí v sociálně vyloučené lokalitě

## OSTATNÍ PROGRAMY

- Sociální šatníky
- Charitativní občůdky
- Studentský dobrovolnický klub

### Informace pro zájemce o dobrovolnictví ve Frýdku-Místku a okolí

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

**Hodiny pro veřejnost:** Středa 14:00 – 17:00 hodin

**Koordinátor dobrovolníků:** Bc. Lenka Hájková, tel.: 734 693 785, e-mail: lenka.hajkova@adra.cz

**Web:** www.adrafrýdekmostek.cz

# DOBROVOLNICTVÍ TŘINEC A OKOLÍ

## PROGRAMY U SENIORŮ

- Sociální služby města Třince (Domov Sosna, Domov Nýdek)
- Charita Třinec, osobní asistence
- Integrovaný sociální ústav Komorní Lhotka
- Domov sv. Alžběty v Jablunkově
- Senior domy Pohoda, Třinec
- Dobrovolníci v domácnostech seniorů

## PROGRAMY U DĚTÍ

- Bunkr, hudební zkušebna Bunkryt

### **Informace pro zájemce o dobrovolnictví v Třinci a okolí**

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

**Hodiny pro veřejnost:** Pondělí 15:00 – 17:00 hodin

**Koordinátor dobrovolníků:** Bc. Eva Miškejová, tel: 734 350 032, e-mail: eva.miskejova@adra.cz

**Web:** www.adratrinec.cz



# DOBROVOLNICTVÍ NOVÝ JIČÍN A OKOLÍ

## PROGRAMY U SENIORŮ

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

## PROGRAMY U OSOB SE ZDR. POSTIŽENÍM

- Zámek Nová Horka a chráněné bydlení

## PROGRAMY V NEMOCNICÍCH A ZDRAVOTNÍCH ZAŘÍZENÍCH

- Nemocnice Nový Jičín
  - onkologické oddělení
  - neurologické oddělení
  - interní oddělení
  - plicní oddělení
- SNLP Terápon, Kopřivnice

### Informace pro zájemce o dobrovolnictví v Novém Jičíně a okolí

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

**Hodiny pro veřejnost:** První středa v měsíci od 15:00 – 17:00 hodin

**Koordinátor dobrovolníků:** Naďa Lebedová, tel.: 734 171 307,

e-mail: [nada.lebedova@centrum.cz](mailto:nada.lebedova@centrum.cz), **Web:** [www.adranovyjicin.cz](http://www.adranovyjicin.cz)

# CHARITATIVNÍ OBCHŮDKY ADRA



Charitativní obchůdky provozujeme s cílem nabídnout občanům oblečení, hračky, knihy, které jsme získali darem od občanů a firem.

Z části zisku financujeme naši hlavní činnost – dobrovolnické programy. Provozováním obchůdků podporujeme odpovědnou spotřebu a znovupoužívání věcí.

## Přehled charitativních obchůdků

- Frýdek-Místek, Radniční 1242
- Frýdek-Místek, Slezská 3151
- Frýdek-Místek, Hlavní 2326
- Frýdek-Místek, 1. máje 741
- Frýdlant n/O., Hlavní 84



## Provozní doba

Pondělí - Čtvrtek 9:00 - 16:00

Pátek 9:00 - 14:00

**Kontakt:** Ing. Irena Šiková, tel.: 734 646 061

e-mail: irena.sikova@adra.cz

# SOCIÁLNÍ ŠATNÍKY ADRA



Prostřednictvím sociálních šatníků ADRA nabízíme materiální pomoc osobám bez přístřeší, osobám nacházejícím se v hmotné nouzi nebo lidem propuštěným z výkonu trestu odnětí svobody.

## Přehled sociálních šatníků

- Frýdek-Místek, Radniční 1242  
Pondělí 9:00 - 12:00
- Frýdlant nad Ostravicí, Hlavní 84  
Středa 9:00 - 12:00



*Globální hodnotu pomáhání vystihuje hindské rčení: Pomozte převést loď vašeho bratra a i ta vaše se dostane na druhý břeh.*

## Kontakt

Bc. Vladěna Pecinová, tel.: 737 243 509  
e-mail: vl.pecinova@seznam.cz

# STUDENTSKÝ DOBROVOLNICKÝ KLUB



Pro studenty středních a vysokých škol nabízíme členství ve skupině mladých lidí, kteří společně připravují a realizují programy pro děti z dětských domovů, seniory či osoby se zdravotním postižením.

Studenti se pravidelně scházejí v klubovně ADRA na ulici Radniční 1242 vždy ve středu 1x za 14 dní od 16:00 – 18:00.



*Někdy je naše světlo zhasnuto, ale oheň pak zažehne jiná lidská bytost. Každý z nás dluží těm, kdo znovu rozničili toto světlo, ten nejhlubší respekt. (Albert Schweitzer)*

## **Kontakt**

Bc. Gabriela Slívová, tel.: 731 623 754  
e-mail: dobrovolnik@adra.cz

# VÝCHOVA K DOBROVOLNICTVÍ

Výchova dětí k dobrovolnictví a účinné pomoci druhým.

## Mateřským a základním školám zdarma nabízíme

- Interaktivní výukové lekce
- Dlouhodobější projekty zaměřené na mezilidskou pomoc
- Programy „šité na míru“ konkrétní škole

V našich programech představujeme dobrovolnictví jako přitažlivý a zajímavý životní styl, jako nasměrování, které pozitivně ovlivní život dobrovolníků a také životy lidí, s nimiž se potkávají.



Spolupracujeme se školami na tom, aby z dnešních dětí vyrostla generace lidí, pro které je přirozené si vzájemně pomáhat.

*Úsměv je nejkratší vzdálenost mezi dvěma lidmi. (Victor Borge)*

## Kontakt

Bc. Lenka Zaciosová, tel.: 734 390 914  
e-mail: lenka.zaciosova@adra.cz

# V ROCE 2014 NÁS PODPOŘILI

## V roce 2014 děkujeme za podporu

Ministerstvu vnitra  
Ministerstvu zdravotnictví České republiky  
ESF poskytovateli MPSV ČR, realizátorovi KAPA, o.p.s.  
Úřadu práce Frýdek-Místek  
Krajskému úřadu Moravskoslezského kraje  
Statutárnímu městu Frýdek-Místek  
Městu Nový Jičín  
Městu Třinec  
Městu Frýdlant nad Ostravicí

## Hlavní podporovatelé

POLNA corp. s.r.o., Třinec  
Mgr. Kubica Radim, MBA, Frýdek-Místek  
Vega Provita, s.r.o., Frýdek-Místek

## Dárci nad 9999 Kč

ArcelorMittal Frýdek-Místek  
Biocytolab s.r.o., Frýdek-Místek  
Huisman Konstrukce, s.r.o., Sviadnov  
IMET CZ, spol. s r.o., Frýdek-Místek  
LIJA a.s., Frýdek-Místek  
Primus CE s.r.o., Příbor  
SG-VET, s.r.o., Kopřivnice  
SILESIA-WHOLESALE, spol. s r.o., Staré Město  
Sdružení na pomoc zdravotně postiženým, Bartovice  
ENVIFORM, s.r.o., Třinec  
Sbor CASD Návsí  
MOTOR Lučina spol. s r.o., Staré město  
OČVeD s.r.o., Dobrá  
ON SEMICONDUCTOR CZECH REPUBLIC, s.r.o., Rožnov p/R.

## Dárci od 5000 Kč do 9999 Kč

C2NET s.r.o., Frýdek-Místek  
CDS - VIROPLASTIC CZ s.r.o., Frýdek-Místek  
Elektro Bartoš s.r.o., Frenštát pod Radhoštěm

Golková Pavlína, Paskov  
Krevní centrum s.r.o., Frýdek-Místek  
MK AURUM s.r.o., Frýdek-Místek  
Ing. Nováček Pavel - ELMA, Frýdek-Místek  
Saft Ferak a.s., Raškovice  
Ing. Strapinová Marta, DiS, Bílovec  
TECHNOMONT Frýdek-Místek, s.r.o., Janovice  
Vyncke s.r.o., Frýdek-Místek  
HAS - Klub, sdružení občanů, Frýdek-Místek  
Oční optika Patria, Frýdek-Místek  
Hutní projekt Frýdek-Místek, a.s., Frýdek-Místek  
TAPE ART s.r.o., Kozlovice  
THERMA FM, s. r. o., Frýdlant nad Ostravicí  
Seznam.cz, a.s., Praha

## Dárci od 3000 Kč do 4999 Kč

Ing. Burel David, Frýdek-Místek  
CK Bennett s.r.o., Frýdek-Místek  
Renopol s. r. o., Jablunkov  
Imričko Michal, Frýdek-Místek  
KOVONA SYSTEM, a.s., Český Těšín  
MERKON OIL s.r.o., Frenštát pod Radhoštěm  
Ptašek Petr, Sviadnov  
SKARAB, s.r.o., Příbor  
Mgr. Suchánek Evžen, Frýdek-Místek  
Ing. Sypťáková Leona, Frýdek-Místek  
TCL DigiTrade s.r.o., Ostrava-Svinov  
MT AUTO s.r.o., Palkovice  
STROSS Engineering, s.r.o., Frýdek-Místek  
Sbor CASD Frýdlant nad Ostravicí

## Dárci od 500 Kč do 2999 Kč

Bartoníková Michaela, Frýdek-Místek  
Bastlová Vlasta, Ostrava  
BESKYDGROUP s.r.o., Frýdek-Místek  
ELAS-S plus s.r.o., Frýdek-Místek  
Handicap-chráněná dílna s.r.o., Horní Tošanovice  
Jančarová Eva, Ostrava-Vítkovice  
Jančová Miroslava, Frýdek-Místek



Kontaktní čocky - Marenčáková Věra, Frýdek-Místek

Michaela Mendoroková, Bystřice

Morong Milan, Frýdek-Místek

Mostař, Lučina

Obuv u zámku, Frýdek-Místek

Optika Brylex s.r.o., Frýdek-Místek

pan NN HYROUS s.r.o., Frýdek-Místek

Pěchová Marie, Metylovice

Peksová Ivana - Sportovní oděvy, Frýdek-Místek

PetDream, s.r.o., Frýdek-Místek

POHÁRY BAUER s.r.o., Praha

Svoboda Pavel, Sviadnov

Šmiřáková Pavla - Avon Prior, Frýdek-Místek

ZŠ národního umělce P. Bezručé, Frýdek-Místek

Abrahámová Vilma, Frýdek-Místek

Ing. Bubeníková Evženie, Frýdek-Místek

Hejčíková Jiřina, Frýdek-Místek

Hrochová Anna, Frýdek-Místek

PaedDr. Jakobová Anna, Chlebovice

Karasová Radomíra, Frýdek-Místek

LAKUM - AP, a.s., Frýdlant nad Ostravicí

Lékárna Na Zelené, Ostrava

Lékárna Raškovice - Mgr. Čaplová Bohumila, Pražmo

Moje čocky s.r.o., Český Těšín

NovaComp - Ing. Miroslav Telnar, Václavovice

Nowak Jan, Frýdek-Místek

Pavliška Michal, Frýdlant nad Ostravicí

Petrklíč FM s.r.o., Frýdek-Místek

PROMOS CZ s.r.o., Ostrava-Paruba

Rafaj Svatomír, Frýdek-Místek

Škapa Ivan, Frýdek-Místek

Vrubel Libor, Sviadnov

Obchodní akademie, Frýdek-Místek

Rossi Rafael, Ostravice

Papřoková V., Sedlišťe

Penčáková Karolína

Baláčová Jitka, Frenštát pod Radhoštěm

Cihlová J., s.r.o., Frýdek-Místek

DAS spol. s.r.o., Frýdek-Místek

Gastronomické centrum POHODA s.r.o., Litoměřice

Ing. Kamp Petr, Frenštát pod Radhoštěm

Maralíková Lenka, Frýdek-Místek

Penzion Pod Kašnou, Frýdek-Místek

PLUS COMP, s.r.o., Paskov

Ing. Povýšilová Martina, Paskov

Revolt, s. r. o., Třinec

SH Profil, s.r.o., Stařič

Sýkora Pavol, Frýdek-Místek

Tea House s.r.o., Frýdek-Místek

Typovský Kamil, Frýdek-Místek

Vyvíjal Pavel, Frýdek-Místek

Střední škola elektrostavební, Frýdek-Místek

### **Dárci věcných darů v hodnotě nad 10 000Kč**

Mobis Automotive Czech s.r.o., Nošovice

CDS-VIROPLASTIC CZ s.r.o., Frýdek-Místek

Racional Invest s.r.o., Ostrava

### **Dárci věcných darů od 100 Kč do 9999 Kč**

Automobile Log.Czech s.r.o., Praha

Martin Michalák, Frýdek-Místek

RACIONAL INVEST, s.r.o., Ostrava

ZERO s.r.o., Palkovice

MTM s.r.o., Frýdek-Místek

Lukáš Smolík, Frýdek-Místek

COOP Beskydy s.d., Český Těšín

Pivovar Nošovice

Mates group, Frýdek-Místek

INVA GROUP a.s., Frýdek-Místek

AJTIN JIM GROUP s.r.o., Frýdek-Místek

Romalex s.r.o., Frýdek-Místek

Delikomát s.r.o., Paskov

Karolína Prachařová, Frýdek-Místek

Ondrářovka a.s., Praha

MC net s.r.o., Frýdek-Místek

Sportplex Frýdek-Místek s.r.o., Frýdek-Místek

pan NN Hyrous 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 ČR, s.r.o., prodejna Frýdek-Místek

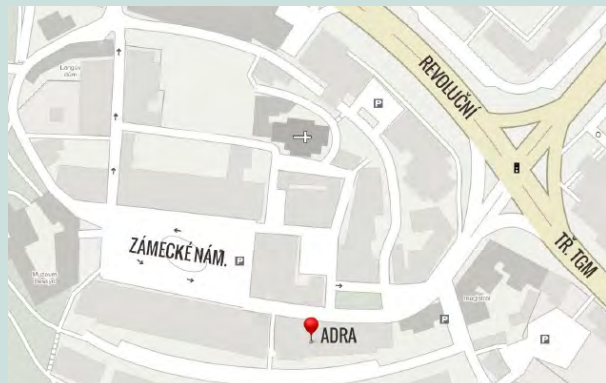
TESCO Stores ČR a.s., hypermarket Frýdek-Místek

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

**„Věřím, že Bůh nám do cesty posílá různé lidi. Ty, které můžeme něco naučit, nebo ty, kteří mohou něco naučit nás. Od těch, kteří pomáhají, se učím já.“**

Anna Fedorková, fundraiser

# KONTAKT



**Dobrovolnické centrum ADRA**  
**Radniční 1242**  
**Frydek-Místek, 738 01**

**Tel.:** 558 436 261, 605 283 993

**E-mail:** dobrovolnik@adra.cz

**Web:** www.adrafrydekmistek.cz

**Bankovní spojení:** 190652949/0300

## **Fundraiser**

Anna Fedorková

Tel.: 602 648 177

E-mail: anna.fedorkova@adra.cz

## **Půjčovna polohovacích postelí**

Jan Špínka

Tel.: 734 528 684

E-mail: janspinka@volny.cz

## **Domácí hospicová péče**

Bc. Andrea Radomská

Tel.: 606 479 924

E-mail: andy.radomska@gmail.com

*Když lidé dávají to, co mají,  
a dávají to srdcem, tak vzniká  
duševní a duchovní bohatství,  
ze kterého pak ostatní mohou čerpat.*

*(Slavko Kroča)*