



DOBROVOLNICKÁ REGIONÁLNÍ  
AGENTURA DoRA

VÝROČNÍ ZPRÁVA  
2018

## Dobrovolnictví ...

*„Dobrovolníci jsou odvážní lidé a jsou ochotni se za něco postavit. Jsou ochotni zasvětit své ruce, svou mysl a především svá srdce službě ostatním. Tím přinášejí lidem naději a dodávají jim sílu k překonávání jejich slabostí. Odměnou za to jim je vědomí, že jejich činnost má skutečný význam. Jejich odvaha a odhodlání by měly být pro nás pro všechny inspirací k činům.“*

*(Z poselství generálního tajemníka OSN Koffiho Annana k zahájení Mezinárodního roku dobrovolníků – 2001)*

# Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA

Hlavním úkolem Dobrovolnické Regionální Agentury DoRA je aktivní podpora a šíření myšlenky dobrovolnictví, servisní podpora dobrovolníků (proškolení, pojišťování, komunikace mezi dobrovolníkem a přijímající organizací, supervizní podpora). K základním myšlenkám organizace náleží rozvoj, propagace a podpora dobrovolnictví v Plzni a Plzeňském kraji, zviditelnění dobrovolnictví a šíření myšlenky dobrovolnictví. Naším cílem je vzbudit v lidech zájem o dobrovolnickou činnost i respekt k těm, kteří ji aktivně vykonávají. Práce dobrovolníků je velmi záslužná činnost, která je v současné společnosti nepříliš oceňovaná, přesto však velmi potřebná a žádná. Proškolení dobrovolníci jsou schopni odvádět pomoc za minimálních finančních nákladů. Díky dobrovolníkům mohou všechny organizace nejen v sociální sféře výrazně rozšířit své služby klientům a zkvalitnit život stávajících klientů.

Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA zajišťuje výkon dobrovolnické služby podle zákona o dobrovolnické službě na základě akreditovaného projektu (akreditace Ministerstva vnitra České republiky na vysílání dobrovolníků v rámci dlouhodobé i krátkodobé dobrovolnické služby, č.j.: MV-95068-4/IOK-2018 podle § 6 odst.2 zák. č.198/2002 Sb., o dobrovolnické službě). Spolupracujeme také s Národním dobrovolnickým centrem Hestia (pojišťování dobrovolníků, koordinace aktivit, spolupráce na akci Křesadlo).

Aktivity Dory jsou kontinuálně realizovány od roku 2012 dle potřeb klientů a organizací. Řady dobrovolníků se přirozeně obměňují, tudíž je nezbytné neustále se věnovat získávání a přípravě nových dobrovolníků, dále dochází k obměnám požadavků přijímajících organizací na počet, schopnosti a možnosti dobrovolníků.

Spolupracujeme s mnoha organizacemi, které mohou využívat práci dobrovolníků při své činnosti, realizování svých programů a projektů. V jednotlivých zařízeních dělají naši dobrovolníci společníka klientům a naplňují jejich volný čas. Jedná se většinou o dlouhodobou dobrovolnickou službu, v rámci které dobrovolníci docházejí zpravidla jednou týdně do některé z přijímajících organizací. Svou přítomností nepřímo, avšak výrazně, dobrovolníci přispívají ke zlepšení jak zdravotního, tak i psychického stavu pacientů a klientů. Prevencí sociálního vyloučení zlepšují kvalitu života postižených a stárnoucích spoluobčanů. V neziskových organizacích také pomáhají s realizací volnočasových aktivit pro handicapované a sociálně vyloučené, pomáhají s organizováním jednorázových akcí a výletů.

Cílovou skupinou organizace nejsou jen dobrovolníci, ale sekundárně i klienti přijímacích organizací – pacienti nemocnic (děti i senioři), staří lidé v domovech pro seniory, klienti s mentálním či kombinovaných postižením, žáci ve škole pro zrakově postižené, rodiny s dětmi v azylových domech, maminky na mateřské dovolené, vozíčkáři. Také jsou to osoby nemocné, sociálně slabé či zdravotně znevýhodněné, v domácnostech i jednotlivých zařízeních.

## Dobrovolnictví...

Dobrovolnictví jsou aktivity konané ve prospěch druhých, ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu. Dobrovolníci se aktivně a s ochotou zapojují do činností neziskových organizací, vypomáhají v centrech na podporu integrace cizinců, nemocnicích, azylových domech pro matky s dětmi, dětských domovech nebo domovech pro seniory a dalších organizací. Podněty každého člověka k dobrovolným činnostem jsou jedinečné a přesto tak podobné.

Dobrovolník cítí potřebu být užitečný a být tu pro jiné, svou ochotou a pomocí tak zvyšuje kvalitu života nejen klientovi ale i sobě. Dobrovolníci jsou rádi s ostatními, mají rádi aktivní odpočinek a pocit, že mají pro ostatní svou cenu. Každý dobrovolník dává a dostává zároveň. Přichází s otevřenou náručí, pomáhá a zároveň si odnáší zkušenosti, zážitky a přátelství.

Dobrovolníkem může být každý. Každý umí něco, co může nabídnout ostatním. Pomoci člověku s handicapem začlenit se do společnosti či pomoc při řešení každodenních situací... Dobrovolníci zpříjemňují čas v nemocnicích dětem nebo seniorům. Vedou volnočasové aktivity pro postižené děti nebo vypomáhají s organizací výletů, maškarních, dětských dnů pro děti z azylových domů. A konají mnoho dalších aktivit.

## DoRA CENTRUM

DoRA Centrum je sídlem Dobrovolnické Regionální Agentura DoRA. Tyto prostory fungují již od roku 2013 a nacházejí se na výměníku v Plzni na Vinicích. Díky tomu jsme měli možnost se více otevřít široké veřejnosti a všem věkovým kategoriím. Dobrovolnické aktivity (semináře, workshopy, supervize) se zde přirozeně prolínají s aktivitami pro veřejnost.



Zájemci využívají zrcadlový sál pro kurzy jógy, bodyforming, zumbu, setkávání podpůrných skupinek kontaktního rodičovství, cvičení a hrátky rodičů s dětmi apod., klubové místnosti pak pro workshopy, semináře, supervize či ruční práce. Seniorům nabízíme dopolední německé konverzace nebo cvičení pro seniory. V roce 2017 se nám díky grantu podařilo rekonstruovat podlahy v kavárně a v tanečním sále. Prostory jsou bezbariérové, nabízejí tak bezproblémový vstup kočárkům i osobám se sníženou pohyblivostí.



# Dobrovolnické programy a aktivity v roce 2018

## Vysílání dobrovolníků do neziskových organizací jako stěžejní činnost Dobrovolnické Regionální Agentury DoRA

V rámci krátkodobé i dlouhodobé dobrovolnické služby v oblasti pomoci osobám sociálně slabým, seniorům, osobám zdravotně znevýhodněným, v oblasti pomoci při péči o děti a mládež, v oblasti pomoci rodinám s dětmi v jejich volném čase. V loňském roce jsme pokračovali ve spolupráci s organizacemi Plzeňského kraje, které aktivně využívají práci dobrovolníků při své činnosti, realizování svých programů a projektů. V roce 2018 působilo v Doře celkem 154 dobrovolníků.



## Na území Plzeňského kraje vysíláme dobrovolníky například do těchto organizací:

- Motýl, z.ú.
- Rodinné centrum Vlnka, z.ú.
- MáTa pro rodinu, z. s.
- Fakultní nemocnice Plzeň
- Městská charita Plzeň
- Oblastní charita Klatovy
- Dům sociální péče Kralovice, p.o.
- Senior residence Terasy z.ú.
- Centrum na podporu integrace cizinců pro Plzeňský kraj
- Střední škola zemědělská a potravinářská Klatovy
- Domov pro osoby se zdravotním postižením Horní Bříza, příspěvková organizace
- Centrum sociálních služeb Tachov, příspěvková organizace
- probíhá doučování v sociálně slabších rodinách a mnoho jednorázových akcí

## Jak dobrovolníci pomáhají...

Mezi naše dobrovolníky se řadí převážně studenti ve věku 15- 26 let, dále pak pracující lidé nebo seniorky se zájmem o sociální problematiku, se snahou a chutí zapojit se a pomoci potřebným skupinám obyvatel i jednotlivcům.

V rodinných centrech a centrech volného času se činnost dobrovolníků skládá zejména z asistence klientům v terapeutické dílně a při zájmových kroužcích, vedení kroužků pro děti, doprovod klientů se zdravotní postižením, výpomoc při aktivitách sdružení, výpomoc při jednorázových akcích pro klienty se zdravotním nebo kombinovaným postižením, příprava a realizace společných akcí pro děti, klienty a veřejnost příprava výtvarného materiálu či výpomoc při administrativní činnosti. Dobrovolníci docházejí do organizace pravidelně, případně se účastní i jednorázových akcí.

V nemocnicích, domovech pro seniory či domech sociální péče mají dobrovolníci za úkol zejména aktivizační činnosti - předčítání knih a časopisů, hraní společenských her, komunikaci a společnost pacientům a klientům, tréninky kognitivních funkcí, tedy vše, co pacientům a klientům zpříjemní jejich pobyt v těchto zařízeních.



V Centru na podporu integrace cizinců pro Plzeňský kraj jsou naši dobrovolníci nápomocni při běžném chodu CPIC (úprava nástěnek, doplnění propagačních materiálů, příprava letáků na jednotlivé akce CPIC, spolupráce při propagaci jednotlivých aktivit), technická asistence při kurzech českého jazyka a sociokulturních kurzech (kopie materiálů, příprava pomůcek, asistence lektorům), příprava letáků a informačních materiálů. Dále spolupracují při přípravě, propagaci a realizaci jednotlivých akcí na podporu vzájemného setkávání cizinců a majority - společenské, kulturní a sportovní akce, výstavy, dětské dny.

Dobrovolníci jsou také nápomocní při vedení volnočasových zájmových kroužků.

Ve všech našich přijímajících organizacích důsledně dbáme, aby činnost našich dobrovolníků nenahrazovala činnost, kterou je organizace povinna zabezpečit prostřednictvím osob v pracovně-právních vztazích.



## Pořádání doprovodných a vzdělávacích akcí pro dobrovolníky

V DoRA Centru pořádáme v rámci pravidelného vzdělávání pro dobrovolníky semináře, kurzy, supervize a workshopy.

V roce 2018 jsme pro dobrovolníky pořádali pravidelné supervize, které



probíhaly nejen v Plzni, ale také v Tachově, Klatovech či Kralovicích. Supervize jsou pro dobrovolníky velmi přínosné, mají možnost setkat se s ostatními dobrovolníky a sdílet své zkušenosti z výkonu dobrovolnictví. Nápomocna je při tom dobrovolníkům zkušená supervizorka, od které mají možnost načerpat cenné

informace.

V roce 2018 pořádala pro dobrovolníky Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA pravidelně kurzy komunikačních dovedností a kurzy první pomoci. Vzhledem k zájmu dobrovolníků o tyto akce bude naši snahou plánovat další kurzy a semináře pro dobrovolníky i v dalším roce.



## Doučování dětí ze sociálně slabších rodin

V rámci tohoto projektu dobrovolníci zdarma pomáhají s doučováním dětí, jejich přípravou do školy a s nácvikem pravidelného plnění školních povinností. Pomoc je určena sociálně slabým rodinám, které finančně nedosahují na komerční doučování. Dobrovolník navštěvuje dítě v domácnosti či se spolu setkávají v DoRA Centru. Doučování je klientům nabízeno prostřednictvím pracovníků SPOD, OSS či dalších organizací, které vybírají vhodné klienty právě do tohoto programu.

## Pořádání prezentací o dobrovolnictví ve školách

Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA také pořádá prezentace na středních školách, při kterých seznamuje studenty s prací dobrovolníků a její přínosností pro společnost. Fotografie zachycuje prezentaci na Střední škole Kralovice.



## Srdci blíž

Snahou projektu je poskytování informací, inspirace a podpora budoucím a stávajícím rodičům při budování empatického a kontaktního vztahu s jejich dětmi.



Toto poslání naplňují prostřednictvím realizace podpůrných skupinek v DoRA Centru, které vedou dobrovolnice – certifikované poradkyně. Klienti se mohou účastnit jednorázově i opakovaně, účast na skupinkách je bezplatná. Maminky se pravidelně scházejí v DoRA Centru jednou týdně.

Zabývají se tématy jako je nošení dětí, kontaktní rodičovství, zdravé přebalování a

přirozená hygiena miminek, individuální poradenství při kojení, besedy, pořádají společné výlety a další jednorázové akce pro zájemce o rodičovství a péči o děti založené na lásce a respektu. Při příznivém počasí probíhají podpůrné skupinky u nedalekého Košuteckého jezírka.



## Pořádání jednorázových akcí

Za pomoci dobrovolníků pořádáme mnoho jednorázových akcí pro klienty spolupracujících organizací v sociální oblasti Plzeňského kraje a pro širokou veřejnost nebo na podobných akcích spolu s



dobrovolníky vypomáháme. Jedná se většinou o dny dětí pro klienty organizací, školky i širokou veřejnost, sportovní dny - pouť Andělíček na Košutce, prezentační akce výlety či společné procházky s klienty organizací Taneční léto, maškarní bál, mikulášské a vánoční besídky. V roce 2018 se pořádání Mikulášské besídky ujaly seniorky z Klubu aktivních seniorek.

## Klub aktivních senierek

Klub se pravidelně schází v DoRA centru a vede ho paní Stáňa Adamcová, která se mnoho let věnuje volnočasovým aktivitám pro děti i dospělé a v Doře působí především jako cvičitelka.

*„Děvčata v DoRA Centru pravidelně cvičí, aby se udržovala ve fyzické i duševní kondici. Jejich snahou je nebýt své rodině na obtíž, ale být jí naopak ku prospěchu a pomoci. Užíváme si společné akce, výlety, semináře aj. Cílem klubu je oživení společenského života mladších i starších seniorů a zapojení do aktivního stárnutí. V DoRA Centru si*



*mají možnost senioři přijít zacvičit, zazpívat, popovídat si německy, jednou za čas si posedět u kávy, zahrát si ping-pong nebo za krásného počasí vyrazit po okolí Plzně s hůlkami (nordic walking).“*

Cílem klubu je oživení společenského života mladších i starších seniorů a zapojení do aktivního stárnutí. V DoRA Centru nabízíme seniorům mnoho aktivit a programů, do kterých se mohou zapojit. Klub aktivních senierek se však neomezuje jen na vnitřní aktivity, ale pořádají rovněž různé výlety či procházky.



# Aktivity pro všechny generace

## Nošenkové zpívání



Náplní tohoto projektu je pravidelné setkávání kontaktních rodičů a dětí s kytarou a ukulelem v prostorách DoRA Centra. Cílem toho setkávání je nejen společné zpívání a hraní na vlastní hudební nástroj, ale skupina je otevřena také rodičům, kteří se chtějí jen zaposlouchat do hudby, dále rodičům, kteří se chtějí dozvědět

a sdílet informace o kontaktním rodičovství a nošení dětí. Projekt funguje pod vedením dvou našich registrovaných dobrovolnic. Za příznivého počasí probíhají setkání v parku či u blízkého jezírka.



## Pěvecký sbor „ČTYŘiTETy“

Posláním tohoto dobrovolnického projektu je dát maminkám a tatínkům na mateřské a rodičovské dovolené možnost zazpívat si v kolektivu (v přítomnosti jejich dítěte). Pěvecký sbor se účastní mnoha veřejných vystoupení.



## Cvičení a hry rodičů s dětmi



Jedná se o projekt určený pro rodiče s dětmi od jednoho roku do šesti let. Projekt je realizován pod vedením naší dobrovolnice paní Věrky Řežábové, která si pokaždé pro malé ratolesti připraví pestrý program, u kterého se děti pobaví, zatančí a vyřádí. Pro větší děti v DoRA Centru vede paní Věra také v naší spolupráci Taneční klub IMPRO, při kterém se tančí, vyrábí, chodí na výlety.

## **Spolupráce se sdružením Duha Kopretina**

I v roce 2018 navázala Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA na předchozí spolupráci se sdružením Duha Kopretina. Duha Kopretina je sdružení dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi. To hlavní, co je spojuje, je chuť něco vykonat a zažít. Pokud chcete, ochutnejte po částech nebo si ukrojte větší krajíc. Začněte po kouscích nebo skočte do našich akcí po hlavě. Hlavně ať jste v pohodě. S Duhou Kopretinou spolupracujeme a poskytujeme naše prostory DoRA Centra pro společné setkávání, tvoření a víkendové akce.

### **Mezi další aktivity patří:**

Cvičení a tanec s dětmi v šátku či nosítku

Angličtina pro maminky s dětmi

Setkávání maminek podporující kontaktní a respektující výchovu

## Křesadlo 2018

Každoroční pořádání akce Křesadlo je vyvrcholením dobrovolnických aktivit za daný rok 2018. Křesadlo patří již k tradičním udělování cen za dobrovolnictví.



Cílem udělování ceny KŘESADLO je ocenit dobrovolníky, zviditelnit dobrovolnictví i neziskový sektor, vzbudit v lidech zájem o dobrovolnou činnost i respekt k těm, kteří ji vykonávají. Návrh na ocenění může v daném ročníku poslat kterákoliv fyzická nebo právnická osoba – občan, obec, organizace. Podstatné je, aby navrhovaný dobrovolník působil v Plzeňském kraji. Návrh na udělení ceny musí obsahovat jméno a adresu navrhovaného, popis jeho činnosti, zdůvodnění toho, proč by měl být oceněn a také jméno a podpis navrhovatele.

Cenu může získat každý, kdo dobrovolně působí či působil v jakékoliv oblasti činností, kde pomáhá lidem či svému okolí. Může to být činnost organizovaná v některé z organizací nebo činnost nezávislá a neorganizovaná. Důležité je, aby byla dlouhodobá a prospěšná širšímu okolí, obci, veřejnosti, potřebným.

Celá akce se v roce 2018 konala pod záštitou hejtmána Plzeňského kraje pana Josefa Bernarda a starosty Městského obvodu Plzeň 1 Mgr. Miroslava Brabce.

Celý proces oceňování dobrovolníků Křesadlo 2018 byl zakončen



slavnostním večerem dne 22. listopadu 2018 v kreativní zóně DEPO 2015 v Plzni od 17 hodin vyhlášením a předáním cen za účasti vrcholných představitelů Plzeňského kraje, partnerů, organizátorů a médií, provázený hudebním doprovodem kapely The Bowře a vystoupením taneční

skupiny Boleváček z Bolevecké základní školy.

Hlavními výherci v roce 2018 se stali: **Jan Martin Bejček, Jiří Pekárek a Dana Vaníková.**



# Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA

## STATISTIKA ZA ROK 2018

|   |     |
|---|-----|
| Celkem pojištěných dobrovolníků k<br>31. 12. 2018 | 133 |
|---|-----|

|  |    |
|--|----|
| Celkový počet přijímajících<br>organizací v rámci Plzeňského kraje | 38 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| Počet nově uzavřených<br>dobrovolnických smluv | 46 |
|--|----|

|  |          |
|--|----------|
| Počet školení a seminářů pro<br>dobrovolníky | 14       |
| Počet supervizí za rok 2018                  | 8 sezení |

# Hospodářský výsledek za rok 2018

## NÁKLADY

|  |                   |
|--|-------------------|
| Materiálové náklady (kancelářské a výtvarné potřeby, propagační předměty, pomůcky, vybavení aj.) | 23.804 Kč         |
| Spotřeba energie (voda, teplo, el.energie)   | 34.322 Kč         |
| Ostatní služby (akreditované pojištění, školení, telefony, opravy a údržba apod.)                | 152.939 Kč        |
| Mzdové náklady   | 407.360 Kč        |
| DHM vybavení   | 6.667 Kč          |
| Zákonné sociální pojištění (OSSZ, ZP)  | 146.428 Kč        |
| Ostatní daně a poplatky  | 2.743 Kč          |
| Potraviny  | 4.395 Kč          |
| Ostatní finanční náklady   | 1.982 Kč          |
| <b>NÁKLADY CELKEM</b>  | <b>780.640 Kč</b> |

## VÝNOSY

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Provozní dotace a dary  | 503.000 Kč        |
| Úřad práce              | 53.836 Kč         |
| Tržby z prodeje služeb  | 116.173 Kč        |
| Ostatní finanční výnosy | 25.114 Kč         |
| Úroky                   | 12 Kč             |
| <b>VÝNOSY CELKEM</b>    | <b>698.135 Kč</b> |

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| <b>ZISK</b> | <b>-82.505 Kč</b> |
|-------------|-------------------|

Zpracováno dne 29.3.2019

## KONTAKTY:

**Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA, z.s.**

Brněnská 14

Plzeň – Vinice

323 00

IČO: 22 84 69 56

č. ú.: 251 499 862/ 0300, ČSOB, a.s.

telefon: 734 110 066

web: [www.doraplzen.cz](http://www.doraplzen.cz)

e-mail: [info@doraplzen.cz](mailto:info@doraplzen.cz)

facebook.com/doraplzen

**Mgr. Pavlína Brabcová**  
statutární zástupce, manažerka dobrovolnictví

**Mgr. Romana Štěpáníková**  
koordinátorka dobrovolnictví

**Šárka Porvichová, DiS.**  
koordinátorka dobrovolnictví

**Bc. Iva Kramárová, DiS.**  
koordinátorka dobrovolnictví

**Externí pracovníci:**  
supervizor, účetní, lektoři, webmaster, grafik

Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA by velmi ráda poděkovala všem organizacím za úspěšnou spolupráci, dobrovolníkům za jejich činnost a všem čas věnovaný dobrovolnické činnosti, dále přátelům a všem, kteří nás v roce 2018 podporovali.

Největší dík patří všem donátorům, bez jejichž finanční a morální pomoci bychom nemohli existovat v dalších letech působení.

