

MUNI  
POMÁHÁ

# manuál středoškoláka

Ahoj! Zdraví tě **MUNI POMÁHÁ**, dobrovolnické centrum Masarykovy univerzity. Chceš se dobrovolnický zapojit, ale zatím nejsi studentem MU ani jiné vysoké školy? Nevadí! Ukážeme ti, že dobrovolnictví se dá dělat, i když ještě nemáš 18. Jediné, co potřebuješ, je tvé vlastní nasazení a zájem.

## Jaké činnosti můžeš vykonávat?

Některé činnosti bývají ohraničené věkem nebo třeba určitými kompetencemi. To se většinou týká dobrovolnictví ve zdravotnictví nebo sociálních službách. Na plno dobrovolnických aktivit ale můžeš dosáhnout i v případě, že ti 18 nebylo. O jaké tedy přesněji jde?

- Nákupy pro seniory
- Venčení psů a starost o další domácí zvířata
- Hlídní dětí
- Pokud si trouseš, tak můžeš i doučovat
- Pomoc v oblasti IT
- Zajištění volnočasových aktivit jak dětem, tak seniorům
- A další!

Jak vidíš, možností je mnoho! Stačí jen vybrat tu, která ti sedí nejvíc. Před tím, než se přihlásíš k nějaké žádosti, se ale zamysli nad tím, jestli se ve zvolené činnosti cítíš dobře.

## A proč to vlastně dělat?

Dobrovolnická činnost ti může přinést mnoho výhod! Tak třeba:

- Rozvoj kompetencí
- Lákavou položku do CV
- Pokud budeš dělat u přijímaček na vysokou školu pohovor, potvrzení o dobrovolnické činnosti určitě udělá dojem
- Začleníš se do silné komunity – je nás kolem pěti tisíc!
- Můžeš se účastnit akcí, které dobrovolnické centrum pořádá
- Nebudeš na to sám! U nás najdeš podporu a pomoc, stačí si o ni říct
- Zapojit se můžeš v různých koutech ČR nebo i online
- A hlavně ze sebe budeš mít dobrý pocit!

## Jak se můžeš zapojit?

Je to jednoduché, můžeš si buď stáhnout aplikaci MUNI POMÁHÁ přes Google Play nebo App Store, nebo se registrovat přes stránku [dobrovolnik.munipomaha.cz](http://dobrovolnik.munipomaha.cz).

Více informací najdeš na [www.munipomaha.cz](http://www.munipomaha.cz).

Zároveň si projdi i [Manuál dobrovolníka](#), najdeš tam užitečné rady třeba k tomu, jak dobrovolnickou činnost vykonávat a „nezbláznit“ se z toho.

Těšíme se na spolupráci s tebou!

Tvoje MUNI POMÁHÁ

E: [pomoc@muni.cz](mailto:pomoc@muni.cz) | W: [www.muni.cz](http://www.muni.cz)

M U N I

P O M Á H Á