

MILÁ DOBROVOLNICE,

velice si vážíme toho, že jste se registrovala do našeho systému pomoci. Propojujeme dobrovolníky s lidmi, kteří to nejvíce potřebují. Máme obrovskou radost, že je Vás tolik! Pro každého však nemáme „pracovní náplň“ na celé dny. Proto přinášíme pár tipů, jak můžete svému okolí pomoci sami:

- 1** Vylepte naše informační letáky pro potřebné ve Vašem domě. Vyzvednout je můžete na úřadě MČ Praha 10 nebo jinde po telefonické domluvě s našimi koordinátory.
- 2** Ověřte osobně, zda lidé ve Vašem okolí nepotřebují kontaktovat linku v nouzi **267 093 800**.
- 3** Promluvte si se staršími sousedy, kteří nebyli dlouho venku. Lidský kontakt a pár milých slov mají na psychiku opravdu blahodárný vliv.
- 4** Zdůrazněte zejména seniorům, ať jsou velmi obezřetní, když zazvoní cizí člověk. Požádat o občanský průkaz nebo pověření organizace, kterou dobrovolník zastupuje, není žádná nezdořilost, ale zodpovědný přístup. (Podrobný návod najdete v našem desateru „*Jaké zásady dodržovat, když zazvoní dobrovolník*“.)
- 5** Víte-li o někom, kdo šíje roušky, propojte ho s námi. Umíme zařídit distribuci ochranných prostředků na místa, kde jsou potřeba nejvíc.
- 6** Máte jakýkoliv zlepšovák nebo nápad na dobrovolnickou aktivitu? Nenechávejte si je pro sebe, rádi se necháme inspirovat.
- 7** Znáte někoho, kdo na Desítce už individuálně „dobrovolníčí“? Dejte nám o něm vědět – propojování a sdílení zkušeností pomůže nám všem.
- 8** Upozorňujte na povinnost nošení roušek Vaše méně disciplinované sousedy a známé. Buďte příkladem dobré praxe.
- 9** Pravidelně sledujte svůj zdravotní stav – skupiny obyvatel, se kterými se jako dobrovolnice můžete potkávat, patří k těm nejzranitelnějším!
- 10** **Budte na sebe pyšná!** Být dobrovolníkem není samo sebou.



Městská
část
Praha 10

DĚKUJEME, ŽE POMÁHÁTE!

Vaše Praha 10

praha10.cz/pomahame

