

Jak využít prázdniny naplno? Dobrovolnictví dává létu smysl

15.6.2026 - | Charita ČR

Po většinu roku žijeme podle kalendáře. Práce, škola, schůzky, povinnosti. Často si říkáme, že na věci, které bychom opravdu chtěli dělat, bude čas někdy později.

Léto je jiné. Na chvíli zpomalí tempo a nabídne prostor, který během roku chybí. Pro odpočinek, nové zážitky i setkání, která mohou člověku změnit pohled na svět.

Jednou z možností, jak svůj volný čas proměnit v něco smysluplného, je dobrovolnictví v Charitě.

Pomoc má mnoho podob

Mnoho lidí si pod slovem dobrovolnictví představí návštěvy osamělých seniorů. I to je důležitá součást pomoci, ale zdaleka není jediná.

Dobrovolníci v Charitě pomáhají dětem, seniorům, lidem se zdravotním postižením i lidem, kteří si v České republice budují nový domov. Zapojují se do organizace táborů, výletů a komunitních akcí, pomáhají při sbírkách nebo věnují svůj čas lidem, kteří by jinak během léta zůstali sami.

Každý může nabídnout něco jiného. Někdo svůj čas, jiný zkušenosti nebo odborné znalosti.

Když pomáhají i profesní zkušenosti

Ne každý musí pomáhat přímo v terénu. Mnoho dobrovolníků využívá své profesní dovednosti. Někdo pomáhá s administrativou, jiný s grafikou, fotografováním, sociálními sítěmi, IT nebo právním poradenstvím.

Právě pestrost možností je jedním z důvodů, proč si dobrovolnictví nachází stále více lidí všech generací.

Léto je ideální čas začít

Prázdniny přinášejí více volného času studentům, pracujícím i seniorům. A zároveň možnost vyzkoušet něco nového bez dlouhodobého závazku.

Není nutné se hned zapojit na několik měsíců. Někdy stačí pomoci s jednou akcí, doprovodit skupinu na výlet nebo věnovat několik hodin týdně člověku, který ocení společnost a lidský zájem.

Každý příběh začíná jinak

Dobrovolníci přicházejí do Charity z různých důvodů a každý si v dobrovolnictví nachází něco jiného.

Anna Bondarenko se rozhodla pomáhat poté, co sama se svou rodinou našla v České republice podporu po odchodu z Ukrajiny. Dnes pomáhá dalším lidem, kteří se snaží zorientovat v novém prostředí a začít znovu. Dobrovolnictví podle ní není jen o pomoci druhým. Je také příležitostí poznávat nové lidi a vracet dobro, kterého se jí samotné dostalo.

Jsem vděčná za pomoc. Teď ji mohu alespoň částečně vrátet.

Anna Bondarenko, dobrovolnice Charity

Dana Černíková se dlouhodobě věnuje lidem se zdravotním postižením. Dobrovolnictví označuje za školu života a zdroj zkušeností, které by člověk jinde získával jen těžko. Největší radost jí přinášejí okamžiky, kdy vidí, že její přítomnost a čas mají pro druhé skutečný význam.

Dobrovolnictví je víc než vysoká škola, je to nová cesta. Naučí vás to i pokoře a empatii.

Dana Černíková, dobrovolnice Charity

Každá z nich pomáhá jinak. Obě ale potvrzují, že dobrovolnictví není jen o tom, co člověk dává. Často je také o tom, co sám získá – nové zkušenosti, přátelství, inspiraci nebo větší empatii.

Chcete se zapojit?

Charita provozuje dobrovolnická centra po celé České republice, která pomáhají zájemcům najít činnost podle jejich možností, zkušeností a zájmů.

Ať už máte několik hodin měsíčně, nebo více času během letních prázdnin, společně lze najít způsob, jak se zapojit.

Více informací o dobrovolnictví najdete na stránce [Dobrovolnictví](#).

Často máme pocit, že abychom pomohli, musíme udělat něco velkého. Ve skutečnosti ale stačí věnovat trochu času a energie. I malá pomoc může pro někoho znamenat obrovskou podporu.

Anna Bondarenko, dobrovolnice Charity

<https://www.charita.cz/podporte-nas/dobrovolnictvi/dobrovolnictvi/dobrovolnictvi-dava-letu-smysl>