

Krajská knihovna Karlovy Vary
vás zve na

Dny dobrovolnictví Karlovarského kraje

2.3. 2022

hlavní budova Dvory | sál

- 9:00 – 10:00 Dobrovolnictví v Karlovarském kraji**
Regionální dobrovolnické centrum Instand
Mgr. Romana Trutnovská, Ing. Eva Vodičková a Mgr. Eliška Volfová představí činnost RDC Instand
- 10:00 – 12:00 Jak rozdýchat stres a úzkost** (s arteterapeutkou Janou Olachovou)
a **Prevence bolestí zad** (s fyzioterapeutkou Petrou Wildumetzovou)
proběhne v rámci projektu Státního zdravotního ústavu Efektivní podpora zdraví
- 13:00 – 15:00 Senioři tvoří s dětmi** - Senioři Karlovy Vary z.s.
přijďte si s dětmi vytvořit jarní motivy
- 16:00 – 17:00 Prevence syndromu vyhoření** – Mgr. Vladimír Paleček
Dozvíte se, co vede k syndromu vyhoření, jak mu předejít a jak hořet, ale nevyhořet
- 17:15 – 19:00 Jóga smíchu** – Mgr. Vladimír Paleček
Odkud pochází, jaký má vliv na organismus a samotná jóga smíchu

3.3. 2022

- 9:00 – 10:00 Dobrovolnictví pro studenty**
RDC Instand přiblíží dobrovolnictví v Karlovarském kraji
studenti Gymnázia, základní školy a mateřské školy Mánesova přiblíží své zkušenosti
s dobrovolnictvím, online se nám připojí Josef Nový
Cena vévody z Edinburghu – *uzavřeno pro veřejnost*
- 10:30 – 12:30 Jak rozdýchat stres a úzkost** (s arteterapeutkou Janou Olachovou)
a **Prevence bolestí zad** (s fyzioterapeutkou Petrou Wildumetzovou) – *uzavřeno pro veřejnost*
proběhne v rámci projektu Státního zdravotního ústavu Efektivní podpora zdraví
- 13:30 – 15:00 Firemní dobrovolnictví** – HESTIA – CENTRUM PRO DOBROVOLNICTVÍ, z. ú.
Jak se může soukromá firma zapojit do dobrovolnictví?
Jak motivovat své zaměstnance, aby pomáhali druhým?
- 15:30 – 17:30 Dobrovolnictví pro všechny** – dobrá praxe dobrovolnictví v Karlovarském kraji.
Vystoupí: Mgr. Romana Trutnovská – Regionální dobrovolnické centrum Instand
Bc. Jitka Dvořáková – SPMP ČR pobočný spolek Mnichov
Mgr. Lucie Poláková – Komunitní osvětové společenství
Ing. Eva Kolařová – Farní charita Cheb
Bedřich Loos – Hrad Hartenberg

Záštitu nad Dny dobrovolnictví Karlovarského kraje převzal hejtman Karlovarského kraje Ing. Petr Kulhánek.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Z akce bude pořizována fotodokumentace pro potřeby Krajské knihovny Karlovy Vary. Může být zveřejněna na webu knihovny, FB profilu či tištěných materiálech.