

**DAN ZA SPREMEMBE**  
**5. APRIL 2025**

**naj tvoja volja**  
**spreminja vesolja**

**Priručnik za**  
**vrtce, šole, dijaške domove in**  
**fakultete**

**SLOVENTROPIJA**  
**FILANTRSKA**

Slovenska filantropija,  
Združenje za promocijo prostovoljstva  
Cesta Dolomitskega odreda 11  
1000 Ljubljana



# KAJ JE DAN ZA SPREMEMBE?

“Pri delu in delovanju, ki zadevata človeka, nikoli nisi sam. Vse se dogaja v soodzivanju, soudejstvanju in medčloveških odnosih”

– Anica Mikuš Kos,  
predsednica Slovenske filantropije

**Dan za spremembe je največja vseslovenska prostovoljska akcija, ki je nastala z namenom spodbujanja državljanov vseh starosti k aktivnemu odzivu na potrebe svoje skupnosti.**

Prvi Dan za spremembe je potekal že leta 2010, ko smo pod sloganom Ne prepuščaj se toku, SPREMINJAJ tudi TI! nagovarjali prebivalce Slovenije, da vsaj za en dan postanejo prostovoljci in prostovoljke. Lani smo skupaj z 11.500 prostovoljci\_kami v okoli 180 akcijah po Sloveniji izvedli solidarnostne akcije s sloganom Najbolj zlata je prostovoljska lopata. Letošnji slogan **Naj tvoja volja spreminja veselja** poziva k aktivaciji lastne volje za pošiljanje sporočila solidarnosti in človečnosti v veselje.

Prostovoljskih možnosti za spreminjanje veselja je neskončno. Prostovoljstvo v Sloveniji ima dolgo tradicijo, je pomemben socialni korektiv, prispeva k povezovanju organizacij in ljudi v lokalnih skupnostih. Vse oblike prostovoljskih akcij gradijo bolj odporno in povezano skupnost.

Komaj smo prebrodili zdravstveno krizo covid-19, že so se okoli nas razplamtele vojaške, okoljske in gospodarske krize, zaradi katerih so številni morali zapustiti svoje domove, tisti privilegirani pa se soočamo z občutkom nemoči. Tudi znotraj naše države so razmere za marsikoga daleč od idealnega. Vendar lahko še tako majhna dejanja dobrote spremenijo človeka, skupnost in celotno veselje na bolje. Prav prostovoljske aktivnosti so tiste, ki ljudi vabijo iz cone (ne)udobja v akcijo.

Tudi letos bodo širom Slovenije potekale najrazličnejše prostovoljske akcije – od delovnih akcij, športnih dogodkov, pogovornih delavnic, družabnih dogodkov, medgeneracijskih povezovanj, do izmenjevalnic oblačil in še mnogih drugih. Spoznajte neskončne možnosti prostovoljstva!

**V sklopu 16. Dneva za spremembe vas vabimo, da organizirate prostovoljske aktivnosti po lastni izbiri glede na potrebe vaše skupnosti.**

Svoj prosti čas in energijo namenite dobrim delom, ki bodo večala skupno dobro, solidarnost, spoštovanje, enakost, zaupanje, omogočala socialno vključenost vseh posameznikov in posameznic v vaši skupnosti ter prispevala k pozitivnim spremembam.

**Kaj bo vaš skupni izziv za spreminjanje veselja?**



# naj tvoja volja spreminja vesolja

SLOVENTROPIJA  
FILANTROPIJA

Dandanes se pogosto vprašamo, ali se sploh še da kaj spremeniti. Vse pogosteje se nam zdi, da je odgovor nikalen. Obkrožajo nas vojaške, okoljske, gospodarske in druge krize. Odvisni smo od ekranov, ki nam dan za dnem prikazujejo vse več gorja in vse manj upanja. Ni težko priti do zaključka, da se ničesar ne da.

Vendar obstaja tudi druga plat zgodbe. Med nami je veliko vesoljcev, ki krožijo po naših svetovih in sejejo dobro. Vesoljci so v tem času individualizma in pehanja za hipnim uspehom nekoliko čudaški, saj opravljajo dobra dela brez pričakovanj lastne koristi. Takšen vesoljec je fant, ki starejši sosedu pomaga nesti vrečke z nakupi in takšna vesoljka je punca, ki sošolca iz tujine po pouku uči slovenščino. Takšni vesoljci so vsi prostovoljci, ki nesebično razdajajo svoj čas, energijo in znanje.

Obstaja več vzporednih vesolj. Vsak človek vibrira v vesolju svojih misli. Tudi vsaka skupnost – družina, šola, dom starejših, nevladna organizacija, podjetje – je svoje

vesolje s svojimi zakonitostmi. Vsi skupaj živimo na našem planetu Zemlja, ki je navkljub fanatičnim željam megalomanov o preseljevanju ljudi, še zmeraj edini za bivanje primeren planet v našem kozmosu, zato bi veljalo z njim skrbno ravnati.

Vsako majhno dobro delo lahko malenkostno spremeni vesolje, saj smo vsi del istega rizoma in sobivamo na našem planetu. Potrebna je le volja, da se nekaj naredi. Vabimo vas na 16. Dan za spremembe, na katerem bomo skupaj spreminjali naša vesolja. Dan za spremembe je priložnost, da se lahko vsak preizkusi v vlogi prostovoljca. Postani prostovoljec vesoljec in pomagaj v vesolje poslati sporočilo človečnosti in solidarnosti.





# NAČRTOVANJE AKCIJE

Prvi korak pri organizaciji Dneva za spremembe 2025 je razmislek o vašem vesolju (organizaciji, skupnosti, kraju, ...) in njenih potrebah. Kdo potrebuje pomoč? Kako bi lahko dvignili kakovost življenja? Kaj je potrebno postoriti za boljše bivanje? Izzivov gotovo ne manjka. Ali so starejši osamljeni med štirimi stenami? Se številni borijo z različnimi duševnimi stiskami? Je vaš gozd znova postal odlagališče odpadkov?

Razmislite, kako lahko zbudite voljo vesoljcev, da bodo postali prostovoljci in pomagali pri projektu.

## Aktivirate se lahko na različnih ravneh:

- izvedete prostovoljsko akcijo znotraj vaše organizacije,
- sodelujete v prostovoljski akciji v kraju, ki jo koordinira druga organizacija,
- postanete nosilci oz. koordinatorji prostovoljske akcije.

Pred načrtovanjem akcije predlagamo, da v svoji skupnosti organizirate sestanek, na katerem razmislite o potrebah vaše skupnosti in kako jih obravnavati. Preverite, kdo je pripravljen sodelovati in s kakšno aktivnostjo. Povežite se z drugimi nevladnimi organizacijami, javnimi zavodi, občino, sodelujte s podjetji ter posamezniki v vašem kraju. Skupaj zasnujte konkretne akcije, ki bodo izboljšale stanje.

## Nekaj vprašanj za razmislek:

1. Kateri problem bi želeli nasloviti?
2. Za katero ciljno skupino želimo pripraviti aktivnost?
3. Kaj je naš glavni cilj?
4. Katera aktivnost lahko odgovori na specifične potrebe našega vesolja (izobraževalne organizacije)?
5. Kdo bodo naši prostovoljci in koliko jih lahko sprejmemo?
6. Potrebujemo koordinacijsko ekipo?
7. Koliko sredstev potrebujemo za izvedbo akcije?
8. Kdo so naši partnerji?
9. Kako bomo promovirali dogodek?

Slovenska filantropija spodbuja akcije, ki bodo povezale različne posameznike\_ce in organizacije ter bodo odprte za sodelovanje z ljudmi, ki sami sicer nimajo ideje, kaj bi radi naredili, vendar bi se vseeno radi vključili. Zaželeno je, da so akcije preproste in ne zahtevajo večjih finančnih vložkov.



# IDEJE ZA AKCIJE SPREMINJANJA NAŠIH VESOLJ



## Povežimo naše osončje

Področje akcije:  
**ranljive skupine, socialna dejavnost**

Vrsta akcije:  
**skupnostna akcija, osveščevalna akcija, človekove pravice**

Zgradite mostove povezanosti znotraj vašega lokalnega vesolja. Ugotovite, kakšne so potrebe. So starostniki osamljeni na svojih domovih? So migranti izključeni iz družbe in se ne znajdejo v novem kraju? Imajo osebe z invalidnostjo oviran dostop do javnih prostorov? Pripravite spoznavni dogodek, obiščite dom starejših, organizirajte pohod s pripadniki ranljivih skupin, pripravite koncert ali drugi dogodek za najrazličnejše vesoljce vašega osončja.



## Naj nas gravitacija ne ustavi

Področje akcije:  
**človekove pravice**

Vrsta akcije:  
**osveščevalna akcija, predstava/flash mob**

Pogosto rečemo, da se ničesar ne da spremeniti. Uprimo se takšnemu razmišljanju in postanimo aktivni vesoljci! Odvrzimo telefone, povežimo se s sostanovalci naše skupnosti in predebatirajmo, kakšne so naše potrebe. Identificirajmo težave ter predajmo svoje želje, ideje in predloge pristojnim. Lahko pripravimo flash mob, v katerem opozorimo na številne krize po svetu ali težave v naši skupnosti. Ali pa pripravimo predloge, ki jih želimo uresničiti preko participativnega proračuna naše občine. Seveda pri aktivističnem delovanju ohranimo mirno kni in spoštljivo komunikacijo!



## Dobra volja iz vesolja

Področje akcije:  
**socialna dejavnost**

Vrsta akcije:  
**urejanje javnih prostorov, skupnostna akcija, medsosedska pomoč**

V svojem kraju/organizaciji/skupnosti je zagotovo veliko izzivov ali nalog, ki jih vidite vsak dan, vendar se jih zaradi pomanjkanja časa nikoli ne lotite. Izkoristite priložnost in povabite prostovoljce, da skupaj opravite to delo! Je treba prepleskati zarjavelo stojalo za kolesa? Ali so sprehajalne ali kolesarske poti polne peska, ki se je nabral preko zime? So kletni prostori društva polni odvečne krave? Ali že dalj časa želite prepleskati fasado? Pod vodstvom osebe z znanjem poskrbite za lepše skupnostne kotičke in ... pogumno na delo!



## Kdo se boji črne luknje?

Področje akcije:  
**zdravje**

Vrsta akcije:  
**posvet, osveščevalna akcija ...**

Pogovarjajmo se o stiskah! Pluton ima krizo identitete, ker ne ve, ali je sploh planet. Uran je do vseh hladen, Saturn ne želi več prstana, Neptun ima težave s svojimi lunami, ... Organizirajte dogodek, na katerem bodo v ospredju stiske ljudi. Vse več ljudi se sooča z občutki tesnobe in apatije. Pogovorno delavnico naj vodijo za to usposobljeni prostovoljci in prostovoljke. Lahko organizirate tudi druge vrste aktivnosti, pri katerih je v ospredju duševno zdravje – sprehod z živalmi, skupna akcija z uporabniki s težavami v duševnem zdravju, inkluzivni sprehod v naravo ...



## Planeti se vrtijo

Področje akcije:  
**šport in rekreacija, zdravje**

Vrsta akcije:  
**športna aktivnost**

Športne dejavnosti povezujejo ljudi in hkrati še izboljšujejo naše počutje ter dvigujejo voljo. Ponudite prebivalcem\_kam vodeno telovadbo na prostem, organizirajte turnir v priljubljenem športu, pripravite delavnice borilnih veščin, ... Pridobite primerne prostovoljce\_ke za vodenje aktivnosti in poskrbite za nazgibano dopoldne/popoldne v svojem kraju. Aktivnosti prilagodite ciljni skupini. Izkoristite dogodek za spoznavanje še neznanih planetov v vašem vesolju!



## Čist planet, čista vest

Področje akcije:  
**varstvo okolja**

Vrsta akcije:  
**čistilna akcija**

V čistem okolju se vsi počutimo bolje, še posebej pa naš planet! Odpravite se na pohod okoli soseske in poberte čim več odpadkov, ki jih najdete na tleh, da bo vaša okolica čista, narava obvarovana in embalaža reciklinirana. Očistite lahko potok, obalo, gozd, sprehajalno pot, igrišče, mestni park, ... Povabite lahko tudi ostale krajanke in krajanke, da se vam pridružijo, saj več rok več smeti doseže.



# PODROČJA AKCIJ

Ko boste prepoznali potrebe svoje skupnosti, akcijo najprej umestite v eno izmed področij:

ČLOVEKOVE  
PRAVICE

RANLJIVE  
SKUPINE

ZDRAVJE

ŠPORT IN  
REKREACIJA



NARAVA

ŽIVALI

KULTURA IN  
UMETNOST



SOCIALNA  
DEJAVNOST

VZGOJA IN  
IZOBRAŽEVANJE

VARSTVO  
OKOLJA



STAREJŠI

OTROCI IN  
MLADI

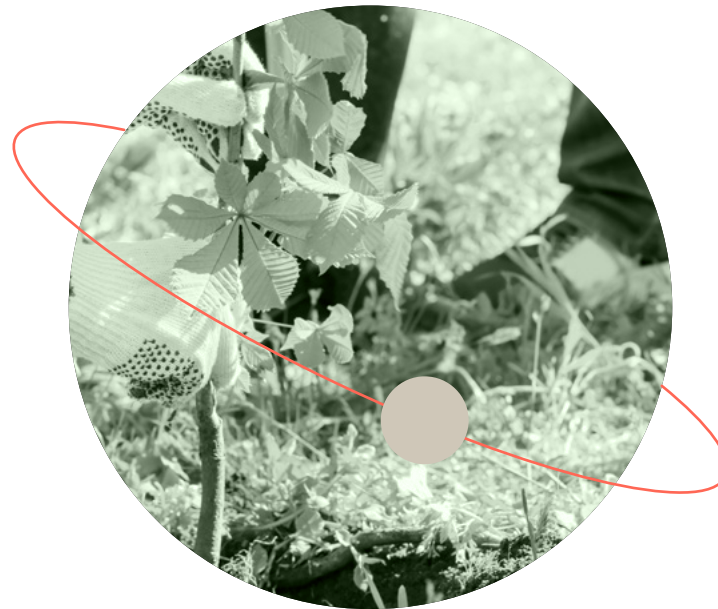
DRUGO



# VRSTE AKCIJ

Na kakšen način boste prispevali k dosegu izbranega cilja?

- Osveščevalna akcija
- Medsoseska pomoč
- Urejanje javnih prostorov
- Predstava/flash mob
- Zbiralna akcija
- Posvet/okrogla miza
- Športna aktivnost
- Medgeneracijske aktivnosti
- Skupnostna akcija
- Kulturne in umetniške aktivnosti
- Dražba
- Izmenjevalnica
- Prireditve
- Družabne igre
- Posredovalnica veščin
- Čistilna akcija
- Dobrodelna akcija
- Drugo





# PRIJAVITE SVOJO AKCIJO

Akcijo, ki jo boste izvedli **5. aprila 2024**, prijavite preko **spletnega obrazca** na <https://www.filantropija.org/prijava-danzaspremembe/>

Svojo akcijo prijavite čim prej, da bo širša Slovenija dovolj zgodaj izvedela za vaše aktivnosti in da se vam bodo pridružili prostovoljci iz vašega kraja.

Zadnji rok za spletno prijavo je **28. marec 2025**.

Vse prijavljene akcije bomo objavili na posebnem spletnem mestu: <https://www.filantropija.org/danzaspremembe/>, ki bo omogočalo tudi iskanje po regijah. S tem bo opis vaše akcije dostopen vsem zainteresiranim prostovoljcem, morebitnim partnerjem in medijem.

Potrebe po prostovoljcih lahko vpišete tudi na Posredovalnico prostovoljskih del: <https://www.prostovoljstvo.org/posredovalnica-prostovoljskih-del>



# KAKO VAM BOMO POMAGALI NA SLOVENSKI FILANTROPIJI?

V primeru, da potrebujete pomoč pri idejah za aktivnosti, nas lahko kontaktirate.

Po prijavi boste prejeli letošnjo podobo Dneva za spremembe in dodatna navodila za kakovostno in varno izvedbo akcije ter spisek opravil.

Skrbeli bomo za nacionalno in lokalno medijsko promocijo Dneva za spremembe. Pomagali vam bomo pri oglaševanju vaše aktivnosti na [www.filantropija.org](http://www.filantropija.org), [www.prostovoljstvo.org](http://www.prostovoljstvo.org) in prek [Facebook profila prostovoljstvo.org](#), tako da bodo prostovoljci lahko opazili vašo akcijo oziroma da bodo potencialni prostovoljci in partnerji lahko prišli v stik z vami.

Kontakt:

**01 / 433 40 24**

**051 775 237**

**[danzaspremembe@filantropija.org](mailto:danzaspremembe@filantropija.org)**