

Ne vidite celotnega sporočila? [Kliknite tukaj.](#)



Vse dobro v letu 2018

Da bi gledali s srcem,
da bi prepoznali dragocenost časa,
da imeli srečo, zdravje, mir,
da bi se veliko smejali
in da bi skupaj soustvarjali lepe trenutke za vse.



Pošljite nam svoje prostovoljske zgodbe



Spletni portal prostovoljstvo.org bo kmalu prenovljen. Na prvi strani bo izpostavljena dobra prostovoljska zgodba. Z njo želimo pokazati kako

E-novice 283
29. december 2017

Ali ste vedeli?

Božični večer na Onkološkem inštitutu je minil ob petju in zvokih kitare. Glasba je univerzalni jezik človeštva. In včasih je potrebna le ena prava pesem, da se umirimo, pomirimo ali da z njo osrečimo nekoga drugega. S petjem že vrsto let osrečuje druge tudi dolgoletna prostovoljka na Onkološkem inštitutu Jolanda Ravnikar, ki je na božični večer več ur pacientom na vseh oddelkih s pesmijo skušala vsaj za nekaj trenutkov polepšati večer. [Več.](#)



Minina zgodba



Zavod Sopotniki

Zavod za medgeneracijsko solidarnost starostnikom iz ruralnih področij ponuja brezplačne prevoze in jim tako pomaga pri vključevanju v aktivno družbeno življenje. Želiš sodelovati? Odlično! Na Posredovalnici prostovoljskih del si oglej [oglas](#) za območje občine Krško in Brežice.

[Dobra dela vas potrebujejo](#)

prostovoljci spreminajmo svet na bolje, kaj počnemo, zakaj to počnemo in kaj nam to predstavlja. Pošljite nam svojo zgodbo na novice@filantropija.org, skupaj s fotografijami in po uredniški presoji bo objavljena na osrednjem slovenskem portalu prostovoljstva. Ne pozabite zapisati zakaj ste se odločili za prostovoljsko delo, komu pomagata oz. kaj delate, zakaj se vam zdi to pomembno in podelite dogodke/doživljaje, ki jih še dolgo ne boste pozabili.

Zakaj dodati prostovoljstvo na vaš seznam novoletnih obljub?

Zakaj ne bi časa namenili tudi prostovoljstvu, ki koristi vaši skupnosti, prinaša obogatitev v življenja soljudi in kratkoročno ter dolgoročno pozitivno vpliva na vaše življenje. Ali ste vedeli, da je prostovoljstvo koristno tako za vaše fizično, duševno kot socialno zdravje? Prostovoljstvo posameznikom koristi pri telesni dejavnosti (npr. sprehod s starejšim posameznikom), pomaga pridobiti družbo, ki je izven prijateljev, družine ali zaposlitve, zmanjšuje tveganje za depresijo in tesnobo, pomaga razvijati čustveno stabilnost in povečuje samozavest. Prostovoljstvo pa lahko pomaga tudi pri razvijanju novih veščin, dodajanju izkušenj v življenjepis in olajša izbiro poklicne poti.



Tematsko usposabljanje "Krepitev kompetenc za individualno delo z uporabnikom"

Ljubljana, 23. januar 2018

Za prostovoljce, ki delajo individualno s posamezniki in se srečujejo z vprašanjem, kako jim čim bolje pomagati.



Na usposabljanju boste izvedeli več o načinih vzpostavljanja dobrega in sodelovalnega odnosa z uporabnikom, o metodah iskanja virov moči pri posamezniku, komunikacijskih veščinah in spretnostih, postavljanju meja v prostovoljskem delu in priložnostih za motiviranje posameznikov.

»Še posebej bi izpostavila tematiko postavljanja mej, kdaj jih postaviti in na kakšen način. Na usposabljanju sem spoznala veliko zanimivih vaj, ki sem jih prvič zasledila. Všeč mi je bilo, ker je vse potekalo preko



Ce želite prostovoljiti, vas v [Posredovalnici prostovoljskih del](#) čaka kar **247** zanimivih aktivnosti, ki jim lahko posvetite nekaj svojega prostega časa.

[Slovenska mreža prostovoljskih organizacij](#)



Mreža šteje danes že **1522** članic. Zadnji pridruženi članici sta [Društvo Zeleni krog Slovenije](#) in [Zavod za šport Škofja Loka](#).

Spremljajte nas tudi na [Facebooku](#).



Vabimo vse članice in posameznike, da nam svoje prispevke k Prostovoljskim e-novicam skupaj s fotografijami pošiljate na novice@filantropija.org. Pošiljanje e-novic nam omogoča:



Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, Cesta Dolomitskega odreda 11, 1000 Ljubljana
T: 01/433 40 24, 01/430 12 88, info@filantropija.org, www.filantropija.org
Ne želite več prejemati e-novic? Odjavite se [TUKAJ!](#)



Postano s prijaznim crowdjem za e-poštni marketing [dostavljalec.si](#)