



Jak pomáhat a přitom žít vlastní život?

Diskuze a síťování dobrovolníků na podporu Ukrajiny.

od 14:30 - 15:15

V první části setkání se společně zamyslíme nad tím, jak propojit dobrovolnickou činnost s vlastním životem, jak o sebe pečovat a nastavit si hranice. Podíváme se také na to, jak se vyrovnat s pocitem, že někdy pomoci nemůžeme. **Hosté:** Věra Roubalová, psychoterapeutka, Elena Tulupova, spoluzakladatelka

neziskové organizace AMIGA. Diskuze bude probíhat v českém jazyce bez tlumočení.

od 15:15 - 16:00

Ve druhé části setkání se budeme věnovat síťování dobrovolníků a organizací, které dobrovolnickou výpomoc poptávají (např. Iniciativa Hlavák, InBáze a další). Diskuze bude probíhat v českém jazyce (můžeme zajistit tlumočení do angličtiny a ruštiny).

Místo konání: Střelecký ostrov, RefuFest, diskusní stánek

Kdy: 25.6. 14:30-16:00

Kontakt:

tarcyne@inbaze.cz

Registrujte se prosím předem zde.



How to balance self-care with helping others

Discussion and networking of volunteers who support Ukrainian refugees.

Time: 14:30 - 15:15

Helping others is essential for a meaningful life, but without the balance of self-care our service can lead to burnout. In the first part of the meeting we will talk about ways to combine volunteering and self-care. **Guest speakers:** Věra Roubalová, psychotherapist, Elena Tulupova, co-founder of the non-profit organization AMIGA. **The discussion will be in Czech.**

Time: 15:15 -16:00

The second part of the meeting will focus on the networking of volunteers, organizations and civic initiatives that support refugees (e.g. Iniciativa Hlavák, InBáze and others).

The discussion will be in Czech (**we can provide interpretation into English**).

Where: Střelecký ostrov, RefuFest, workshop and discussion tent

When: 25.6. 14:30-16:00

Contact:

tarcyne@inbaze.cz

Please register in advance here.



Как помочь другим и при этом не забывать заботиться о себе?

Дискуссия и нетворкинг волонтеров в поддержку Украины.

14.30-15.15

В первой части встречи мы вместе подумаем о том, как совмещать волонтерство с собственной жизнью, как заботиться о себе и устанавливать границы. Как справиться с тем, что иногда мы не можем помочь. **Гости:** Věra Roubalová, психотерапевт, Elena Tulupova, соучредитель некоммерческой организации AMIGA. **Дискуссия будет проходить на чешском языке без перевода.**

15.15-16.00

Вторая часть встречи будет посвящена нетворкингу волонтеров и организаций, нуждающихся в волонтерской помощи (например, Iniciativa Hlavák, InBáze и другие организации).

Обсуждение будет проходить на чешском языке (**мы можем обеспечить устный перевод на русский язык**).

Место встречи: Střelecký ostrov, RefuFest, дискуссионная палатка

Время: 25.6 14.30-16.00

Контакт:

tarcyne@inbaze.cz

Регистрация здесь



Projekt podpořil Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a zmocnění znevýhodněných skupin. Program je financován z Fondů EHP a Norska.

The project is being supported by the Committee of Good Will – the Olga Havel Foundation from the Active Citizens Fund. The programme promotes citizens' active participation in the public life and decision making and empowerment of vulnerable groups. The Active Citizens Fund is financed from EEA and Norway Grants.

Проект поддержан Výbor dobré vůle (Выбор Доброй Воли) - Фонд Ольги Гавловой в рамках программы Active Citizens Fund (Фонд Поддержки Активных Граждан). Главной целью этого фонда является поддержка гражданского общества и расширение прав и возможностей групп находящихся в неблагоприятном положении. Программа финансируется Фондами ЕЭЗ и Норвегии.