

CO MŮŽEŠ V DOFE DĚLAT?



POHYB

INDIVIDUÁLNÍ SPORTY

atletika, běhání, bowling, kuželky, cyklistika, golf, in-line bruslení, jízda na koni, lukostřelba, moderní pětiboj, orientační běh, squash, stolní tenis, tenis, triatlón

TÝMOVÉ SPORTY

americký fotbal, rugby, baseball, softball, basketbal, florbal, fotbal, házená, nohejbal, pozemní hokej a hokejbal, ultimate frisbee, volejbal

FITNESS AKTIVITY

aerobik, zumba, gymnastika, chůze, pěší turistika, jóga, zdravotní cvičení, posilování, fitness, trampolína

TANEC

balet, bříšší a orientální tance, flamenco, latinskoamerické tance, lidové tance, společenské tance, standardní tance, stepování, street dance, swing

ADRENALINOVÉ SPORTY

BMX, horolezectví, bouldering, parašutismus, parkour, skateboarding

BOJOVÁ UMĚNÍ

aikido, box, capoeira, judo, karate, kickbox, sebeobrana, šerm, taekwondo, zápas

VODNÍ SPORTY

dračí lodě, kajakářství, kanoistika, kiteboarding, paddleboarding, plachtění, plavání, potápění, surfing, windsurfing, synchronizované plavání, veslování, vodní lyžování, vodní polo

ZIMNÍ SPORTY

snowboarding, lední hokej, curling, snowkiting, lední bruslení, jízda na saních, běžecké lyžování, lyžování, jízda na bobech, biatlón, krasobruslení



DOVEDNOST

ODBOBNÉ DOVEDNOSTI

archeologie, cukrářství, elektronika, event management, účetnictví, historie, informační technologie, kosmetika, kadeřnictví, masáže a péče o tělo, matematika, politická studia, řízení motorových vozidel, řízení podniku, spirituální a meditační aktivity, vaření, zdravotnictví a první pomoc

MÉDIA A KOMUNIKACE

blogování, vlogování, digitální media, filmová kritika, moderování, novinářské psaní, prezentační dovednosti, tvorba časopisu, tvorba videí, programování, tvůrčí psaní, webový design, znakový jazyk

VÝTVARNÉ UMĚNÍ A ŘEMESLA

aranžování květin, DIY, fotografování, grafický design, háčkování, kaligrafie, keramika, kovářství, kreslení, malování, módní návrhářství, origami, patchwork, pletení, pletení košíků, práce se sklem, sochařství, šití, výroba dárkových předmětů, výroba krajk, výroba oblečení, výroba šperků, vyšívání, zpracování dřeva

MÚZICKÁ UMĚNÍ

břichomluvectví, cirkusové umění, divadelní kritika, herectví a divadelnictví, improvizace, kouzelnictví, loutkářství, mažoretky a twirling

CIZÍ JAZYK

PŘÍRODA A ZVÍŘATA

astronomie, biologie, botanika, ekologie a ochrana životního prostředí, fyzika, geologie, chemie, chov akvarijních rybek, lesnictví, lisování květin, meteorologie, péče o domácí zvířata, pěstování květin, pozorování ptáků, rybářství, včelařství, výcvik koní, výcvik psů a péče o ně, zahrádkářství, zemědělství, zoologie

KONIČKY A HRY

HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJ

HUDBA

DJ, hraní v kapele, hudební improvizace, hudební kritika, hudební teorie a nauka, příprava hudební akce, sborový zpěv, skládání hudby, sólový zpěv

AKTIVITY SOUVISEJÍCÍ SE SPORTEM



DOBROVOLNICTVÍ

PRÁCE S LIDMI

pomoc dětem, pomoc lidem se zvláštními potřebami, pomoc starým lidem, práce s mládeží, role vedoucího DoFE, sportovní trenérství, vedení skupiny (např. skaut, tábor), vyučování zájmové aktivity, výuka, doučování, záchranářské služby a první pomoc

OBČANSKÁ ANGAŽOVANOST

pomoc s přípravou místních akcí, pomoc v místních médiích, příprava prospěšného projektu, účast ve školní či místní radě, zvyšování povědomí o významných tématech

POMOC V NEZISKOVÉM SEKTORU

fundraising a sbírky, pomoc s přípravou akce, pomoc v místním centru DoFE, pomoc v neziskové organizaci, práce v charitativním obchodě apod.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ A ZVÍŘATA

péče o místní prostředí, pomoc ve zvířecím útulku, práce v přírodním parku, práce v zoo či na farmě, sbírání odpadků, zvyšování povědomí o významných tématech

TIP!

Na našich stránkách
www.dofe.cz najdeš
organizace, které hledají
dobrovolníky v průběhu
celého roku!