

# 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, triatlon

### 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, trampolín

### 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, biatlon, 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](http://www.dofe.cz) najdeš  
organizace, které hledají  
dobrovolníky v průběhu  
celého roku!