



# SRDCE NA DLANI 2025 NÁRODNÉ OCENENIE ZA DOBROVOL'NÍCTVO

24. marca 2026  
PKO Prešov



Vážení dobrovoľníci, vážené dobrovoľníčky,

dnes večer ste prišli na miesto, kde sa Slovensko stretáva so svojim lepším ja. Stretli sme sa, aby sme sa vám pozreli do očí a poďakovali za vaše dobré skutky. Niekedy sú prehliadané spoločnosťou alebo okolím a možno aj vy sami ich vnímate ako samozrejmosť a nie ako niečo výnimočné. Nielen dnešný večer však chceme ukázať Slovensku a aj vám, že robíte skvelé veci, ktoré si zaslúžia uznanie.

Ako by vyzeral svet, keby ste neboli? Bol by smutnejší, osamelejší, rozdelenejší, menej chránený a bezpečný. Sú to aj vaše príbehy a činy, ktoré ako malé kvapky lepidla držia našu krajinu pohromade. Zaslúžite si, aby vás všetci videli, vážili si vás a aby vás pribúdalo – nech sa nám tu žije lepšie.

Na nasledujúcich stránkach si prečítate príbehy 62 nominovaných ľudí, príbehov a projektov. A to je len vrchol ľadovca – celkovo sa tento rok zozbieralo 365 nominácií z celého Slovenska, ktoré boli vyhodnocované v rámci krajských kôl. Predstavte si, mohli by sme vydať kalendár, v ktorom by ste si každý deň mohli prečítať jeden príbeh. Takí ste (a vd'aka vám sme) skvelí.

Dnešný večer je aj o udeľovaní ocenení. Nebud'te však smutní, ak ho nezískate – naše úprimné uznanie patrí vám všetkým. Nechceli by sme, aby vás bolo ani o jedného menej – každý jeden človek, ktorý robí dobro, je pokladom, ktorého strata by bolela. Preto dnes večer tu nie sme len my pre vás, ale aj vy ste tu pre nás. Pripomínate nám, čo je naozaj dôležité.

Robíte náš svet krajším a lepším miestom – **ĎAKUJEME.**

# Členky hodnotiacej komisie národného oceňovania Srdce na dlani 2025



**Zuzana  
Borošová**

Analytička na Magistráte hlavného mesta SR Bratislavy, konkrétne má na starosti dáta o kultúre. V rokoch 2018 až 2024 pracovala na Inštitúte kultúrnej politiky na Ministerstve kultúry, predtým na Fonde na podporu umenia. Študovala manažment služieb na Copenhagen Business School. Je členkou organizačného tímu Klubu úradníkov dobrej vôle.

Projektová manažérka pre spoločenskú zodpovednosť, Kaufland Slovenská republika v.o.s. V spoločnosti Kaufland pôsobí už ôsmy rok, pričom aktuálne spravuje agendu Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu a rozvíja iniciatívu Kaufland za zdravú výživu. Poslanie firmy angažovať sa v spoločensky zodpovedných témach vníma ako kľúčovú súčasť svojej práce.



**Adriana  
Maňurová**



**Júlia  
Markovičová**

Podpredsedníčka Prešovského dobrovoľníckeho centra a regionálna koordinátorka Srdca na dlani pre Prešovský kraj. Dobrovoľníctvu sa venuje od mladosti a dnes sa sústreďuje na jeho systematický rozvoj a zvyšovanie kvality práce s dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami v organizáciách.

# Členky hodnotiacej komisie národného oceňovania Srdce na dlani 2025



**Mária  
Milková**

Predsedička hodnotiacej komisie Srdca na dlani 2025. Od roku 2013 pracuje na Úrade splnomocnenca vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti. V rámci svojej agendy sa venuje hlavne téme dobrovoľníctva. V prostredí štátnej správy sa dlhodobo usiluje presadzovať návrhy smerujúce k rozvoju a podpore dobrovoľníctva. Výrazne sa podieľala na procese prípravy novely Zákona o dobrovoľníctve.

Pôsobí v oblasti rozvojovej spolupráce pod značkou SlovakAid. Dobrovoľníctvo vníma ako prirodzenú súčasť občianskej angažovanosti a dlhodobo podporuje iniciatívy s pozitívnym spoločenským dopadom. Skúsenosti s dobrovoľníctvom získala aj počas šesť mesačného pôsobenia na Islande v rámci Európskeho zboru solidarity.



**Marianna  
Šadibolová**

Dobrovoľníčka srdcom aj hlavou - dobrovoľníctvu v rôznych podobách sa venuje od roku 2014. Od roku 2022 zakladateľka a manažérka občianskeho združenia Dobrovoľnícke centrum Trnavského kraja, v ktorom si plní sen o prinášaní osvetu o dobrovoľníctve aj všetkým dobrým ľuďom a organizáciám v Trnavskom kraji.



**Zuzana  
Šujanová**

Regionálna vedúca, vedúca rezortu Spolupracovník, členka vedenia v spoločnosti dm drogerie markt Slovensko. Počas svojho 30-ročného pôsobenia v dm stála pri realizácii národných a medzinárodných projektov, ktoré prispeli k rozvoju spoločnosti a aj spolupracovníkov. Popri svojej práci sa stala spoluzakladateľkou občianskeho združenia CARDO - Národné dobrovoľnícke centrum s cieľom šírenia povedomia o dobrovoľníctve a rozvoji dobrovoľníctva.



**Zuzana  
Vinklerová**

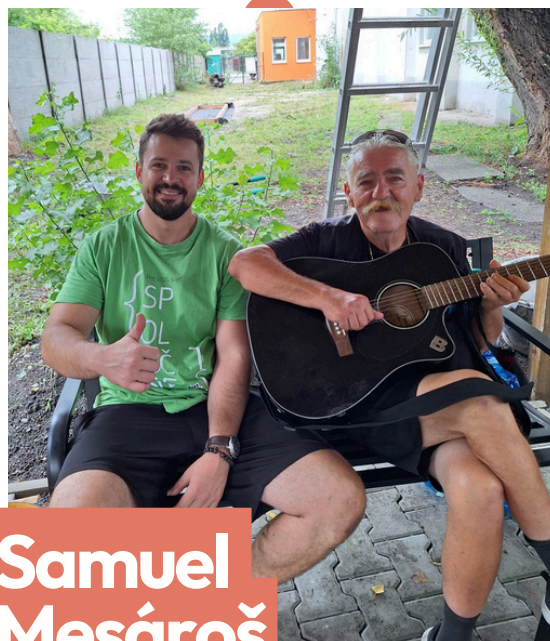
# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Žaneta  
Dychová**

Žaneta už sedem rokov obetavo prispieva k pravidelnej klubovej činnosti, príprave letných, zimných aj vzdelávacích pobytov a organizácii športových, kultúrnych či vianočných podujatí pre deti a mládež z ohrozených rodín a z centier pre deti a rodiny. Svojím talentom futbalistky spája deti z rôznych prostredí, venuje im pozornosť, rozhovor aj podporu a cez šport im vytvára bezpečný priestor, kde môžu rásť. Výnimočná je tým, že do dobrovoľníctva vnáša vlastný silný životný príbeh – po detstve v detskom domove a náročných obdobiach sa dokázala postaviť na nohy, vychovať úspešného syna a s láskou pracovať ako ošetrovatelka. Popri štúdiu sociálnej práce nezištne pomáha matkám v núdzi a každý víkend venuje svoj čas deťom.

Jej odhodlanie, ľudskosť a schopnosť prinášať nádej robia zo Žanety inšpiráciu pre deti, rodiny aj všetkých, ktorí ju stretávajú.



**Samuel  
Mesároš**

Samuel sa venuje starším a chorým ľuďom bez domova v Útulku sv. Vincenta. Dobrovoľníci sú pre klientov Depaul Slovensko prínosom aj v procese resocializácie, keďže vďaka nim cítia, že sa o nich spoločnosť stále zaujíma. Samuel s nimi pravidelne trávi čas pri kartách, rozhovoroch a voľnočasových aktivitách, ktoré im prinášajú pocit prijatia a bezpečia. Z vlastného podnetu napísal projekt, vďaka ktorému zrevitalizoval vonkajšie priestory útulku – s klientmi/kami nasadili vyvýšené záhony, vďaka ktorým sa môžu tešiť počas leta z úrody zeleniny a opravil altánok, ktorý sa stal obľúbeným miestom stretávania. Samuelov pozitívny prístup a dobrá nálada sú pre klientov neoceniteľným prínosom a jeho záujem a otvorenosť dávajú klientkám/om pocítiť, že na nich záleží. Samuela najviac vystihuje jeho odpoveď v motivačnom dotazníku: “Keby sa mi podarilo spraviť aspoň jednému človeku čo i len jeden lepší deň, tak už to by stálo za to.”

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Juraj  
Darula**

Juraj navrhuje, vyrába a inštaluje umelecké diela, ktorých cieľom je skrášliť obec Vinosady a zlepšiť orientáciu obyvateľov a návštevníkov. Medzi jeho významné práce patrí symbolická socha Ruka so strapcom hrozna, série postáv vinárov na náučnom chodníku, sakrálna diela ako socha Svätého Urbana či Jána Nepomuckého a rozprávkové postavy pre deti pri miestnom ihrisku. Nomináciu si pán Juraj zaslúžil pre kombináciu trvácnej umeleckej hodnoty, nezištnej práce a hlbokého komunitného dopadu. Jeho diela vytvárajú trvalé symboly identity obce, zachovávajú tradície, prinášajú estetický zážitok pre všetky vekové skupiny a významne podporujú kultúrny život aj turistický potenciál Vinosadov.



**Vanda  
Výbošteková**

Vanda je mladá líderka s umeleckou dušou, ktorá sa angažuje v Centre nezávislej kultúry Záhrada v Banskej Bystrici. Moderovala a vystúpila s prejavmi na niekoľkých občianskych zhromaždeniach. Pre podujatie Noc vonku, ktoré upozorňuje na problematiku ľudí bez domova, vytvorila divadelnú hru "Neviditeľné". Viedla workshopy výroby odznakov, ktoré aj sama navrhla. Je veľmi činorodá a má hlboký záujem o ľudské práva a zmysel pre spravodlivosť, ktoré pretavila do konkrétnych aktivít. Za posledné dva roky v Záhrade odpracovala vyše 200 dobrovoľníckych hodín.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Nikita  
Grachevov**

Nikita je talentovaný fotograf a dôležitý dobrovoľník festivalu Divadelná Nitra. Počas dvoch rokov svojou prácou dokumentuje festival, zachytáva kľúčové momenty a pripravuje kvalitné vizuálne materiály na propagáciu a pre partnerov.

Okrem fotografie pomáhal pri rôznych úlohách, vždy ochotný podporiť tím tam, kde je to potrebné. Minulý rok preložil svoju plánovanú cestu do zahraničia, aby mohol byť prítomný počas festivalu a prispieť k jeho priebehu.

Jeho nasadenie a talent významne prispievajú ku kvalite festivalu, a tým aj k rozvoju kultúry v regióne.



**Katarína  
Obická**

Katarína sa v roku 2025 stala najaktívnejšou firemnou dobrovoľníčkou Foxconnu, keď sa zapojila až do 11 aktivít, z toho do dvoch vo svojom voľnom čase. Jej srdcovou témou je pomoc životnému prostrediu, najmä rozvoj a zveličovanie Zobora a jeho okolia.

Pomáhala pri úpravách Zoborského kláštora, čistení lesa a kameňolomu i v Zoborskej edukačnej včelnici, kde sa starala o prostredie pre včely a študentov.

Katka je symbolom firemnej dobrovoľníckej kultúry, ktorá svojím nadšením a srdcom inšpiruje ostatných.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Andrea  
Kostolná**

Andrea začala svoju dobrovoľnícku prácu v Slovenskom červenom kríži Nové Zámky, keď vypukol konflikt na Ukrajine. Intenzívne sa venovala utečencom a ich integrácii v meste. Neskôr bol v Nových Zámkoch zriadený priestor na darovanie potrebných vecí, kde Andrejka pravidelne dobrovoľníčila. Následne sa v meste zriadilo Dobrovoľnícke centrum a Andrejka bola medzi prvými, ktorí sa zapojili do jeho rekonštrukcie a činnosti, dennodenne upratovala priestor a triedila oblečenie. Toto centrum by nevzniklo bez jej ochoty a pozitívneho prístupu.



**Ildikó  
Kožíková**

Ildikó je výnimočnou učiteľkou hry na flaute. Svojich žiakov učí tak, aby pre nich hra na hudobnom nástroji nebola len povinnou hodinou, ale forma sebavyjadrenia, relaxu, a hlavne radosti z melódií. Nad rámec svojho pracovného času svojim žiakom poskytuje ďalšie možnosti kolektívneho hrania, veľa príležitostí na účinkovanie aj mimo školských koncertov a utužovanie komunity. Prostredníctvom vystúpení cez víkendy či počas sviatkov v Nitre a okolí obdivuhodne motivuje aj mladé talenty k usilovnému tréningu a lepším výkonom.

# kategória DOBROVOL'NÍK A DOBROVOL'NÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Ingrid  
Jakubičková**

Ingrid sa už sedem rokov venuje dobrovoľníctvu v združení Kol'ko Lásky o. z. a je oporou komunity dobrovoľníkov v Nitre.

Ako učiteľka na gymnáziu zapája do dobrovoľníckych aktivít aj svojich študentov.

Vďaka jej iniciatíve sa výrazne posilňuje medzigeneračné prepojenie a šíri sa radosť a láska medzi mladou generáciou a seniormi.

Každoročne prejde jej rukami viac ako tisíc vianočných krabičiek, ktoré prinášajú seniorom úsmev a potešenie. Inka je zodpovedná, oddaná a robí všetko srdcom.



**Kristína  
Lacková**

Kristína je mladá žena, ktorá svoju vlastnú skúsenosť s ťažkým štartom do života premieňa na pomoc druhým. Vyrástla v detskom domove a napriek vážnym zdravotným ťažkostiam sa rozhodla rozdávať nádej, podporu a svoj čas tam, kde podpora nebýva samozrejmosťou

a dobrovoľníkov nebýva veľa. Ako dobrovoľníčka pôsobí v Centre pre deti a rodiny v Prešove, v OZ Tobiáš a v OZ Prijatie, kde prináša deťom, mladým mamám a rodinám to, čo sama v detstve často postrádala – pocit prijatia, bezpečia a blízkosti.

Popri tom študuje charitatívnu a sociálnu prácu na Pravoslávnej bohosloveckej fakulte v Prešove, aby mohla svoju službu druhým rozvíjať aj odborne.

„Vie deti upokojiť, zabaviť a vytvoriť im pocit bezpečia. Je to mladá žena s veľkým srdcom, ktorá svojimi skutkami každý deň prispieva k tomu, aby deti, ktoré nemali ľahký štart do života – tak ako ona – cítili lásku, prijatie a nádej,“ uvádzajú z Centra pre deti a rodiny v Prešove.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Eva  
Fil'arská**

Eva je s Komunitným centrom Stropkov spojená tak dlho, že si už nikto presne nepamätá, kedy začala – jednoducho k tímu v centre už patrí. Popri rodine a šiestich deťoch venuje roky svoj čas práci s deťmi z náročného prostredia. Pomáha im pri učení, učí ich rešpektu, zodpovednosti a viere v seba. Počas pravidelných piatkových stretnutí vytvára pre deti bezpečné miesto, kde môžu rásť. Zapája sa do zbierok, podujatí aj pomoci rodinám v núdzi. Pri požiaroch, ktoré zasiahli miestnu osadu, bez váhania pomohla finančne aj materiálne. Je nenápadná, no nenahraditeľná.



**Katarína  
Habláková**

Katarína je koordinátorkou a jednou zo zakladajúcich členiek mobilného hospicu Most domov v Trnavskom kraji. Už tri roky nezištne zabezpečuje administratívu, komunikáciu s úradmi, písanie grantov, fundraising a prevádzkové činnosti organizácie, ktorá dnes poskytuje starostlivosť viac ako dvom stovkám nevyliciteľne chorých pacientov a ich rodinám.

Je motorom fungovania hospicu – od evidencie pacientov po manažment tímu – a aktívne sa zasluguje o rozvoj paliatívnej starostlivosti na Slovensku. Spolupodieľa sa aj na projekte MOMENT: Dotyk smrti, ktorý otvára témy zomierania a smútenia prostredníctvom umenia.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Denis  
Jánošík**

Denis pochádza z Radimova pri Skalici, má 23 rokov a už šesť rokov sa venuje dobrovoľníctvu v Slovenskom Červenom kríži. Popri štúdiu urgentnej zdravotnej starostlivosti v Bratislave pôsobí aj na stanici záchranej služby v Gbeloch. Aktívne sa zapája do zdravotných dozorov, testovania, organizovania zbierok a súťaží mladých zdravotníkov. Založil skupinu Mládeže SČK v Senici a motivuje ďalších mladých k dobrovoľníctvu. Vytvoril projekty ako Búdky prvej pomoci a zabezpečil defibrilátor pre svoju obec. Denis spája odbornosť so srdcom – jeho nasadenie a ľudskosť sú dôkazom, že pomáhať možno v každom veku.



**Monika  
Velacková**

Monika sa dlhodobo venuje edukácii v oblasti civilnej ochrany a prvej pomoci v organizácii Dobrovoľná civilná ochrana, pričom získala osvedčenie na vzdelávaciu činnosť. Pravidelne sa zúčastňuje prednášok a cvičení pre základné a stredné školy, kde s empatiou a odbornosťou vysvetľuje zásady správania sa pri mimoriadnych udalostiach, evakuácii a poskytovaní prvej pomoci. Počas mimoriadnej situácie pri výskyte slintačky a krívačky zabezpečovala rozvoz stravy dobrovoľníkom na všetkých hraničných priechodoch s Rakúskom, čím výrazne prispela k podpore terénnych tímov a k ich plynulej práci. Aj napriek zdravotnému znevýhodneniu sa aktívne podieľa na aktivitách v teréne, vzdeláva verejnosť a šíri povedomie o význame civilnej ochrany a solidarity. V kolektíve je vnímaná ako spoľahlivá, motivujúca a empatická osobnosť, ktorá vždy prináša do tímu pokoj, disciplínu a ľudské teplo.

# kategória DOBROVOL'NÍK A DOBROVOL'NÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Adela  
Vrániková**

Adela vytvára a organizuje voľnočasový klub pre osoby so zdravotným znevýhodnením v rámci organizácie AZZP v Trenčíne. Aktívne sa pripravuje, vytvára zaujímavý program, vyhľadáva možnosti zapojenia ľudí so znevýhodnením do bežného života. Vedie s nimi rozhovory na ich obľúbené témy, zaujíma sa o radosti aj starosti ich života.

Jej dobrovoľnícka činnosť má aj pridanú hodnotu, nakoľko dobrovoľnícky klub v popoludňajších hodinách odľahčuje rodičov osôb so zdravotným znevýhodnením, ktoré sú veľakrát veľmi preťažené starostlivosťou o svoje deti. Dobrovoľníčka Adelka preukazuje pri vykonávaní dobrovoľníckej činnosti vysokú mieru empatie, porozumenia a zodpovednosti.



**Peter  
Rapšík**

Peter je autorom a zakladateľom Včelnice s arborétom v Zubrohlave, zároveň sa stará o jej chod a udržiavanie areálu. Včelnica slúži ako oddychová zóna pre verejnosť a výučbové miesto pre žiakov. Pán Rapšík od roku 2018 vedie včelársky krúžok pri ZŠ s MŠ Zubrohlava, kde sa mladí včelári pod jeho vedením umiestnili na treťom mieste v celoslovenskej súťaži Mladý včelár v Banskej Bystrici. V roku 2020 navrhol obci vybudovanie včelnice a svoj plán postupne zrealizoval vďaka úzkej spolupráci s obcou a podporou viacerých miestnych partnerov a dobrovoľníkov.

Dnes včelnica ponúka api-domček, jazierko pre obojživelníky, okrasné jazierko, bylinkovú, kvetinovú a zeleninovú záhradu, altánok na oddych a Chodník mladého včelára. Priestor slúži deťom, mládeži aj dospelým a podporuje rozvoj vzťahu k prírode a k včelárstvu. Zásluhou pána Rapšíka vzniklo miesto, ktoré prepája ľudí rôznych generácií a podporuje vzdelávanie aj komunitný život.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A NA SLOVENSKU



**Karin  
Nejedlíková**

Karin sa od roku 2020 aktívne venuje dobrovoľníctvu v projekte Kol'ko lásky sa zmestí do krabice od topánok?, kde pôsobí ako kontaktná osoba a od roku 2024 aj ako regionálna koordinátorka pre Žilinský kraj. Každoročne zabezpečuje zber, kontrolu a triedenie stoviek darčiekov pre seniorov v zariadeniach v regióne, čím výrazne prispieva k hladkému priebehu projektu. Od roku 2022 dobrovoľnícky spolupracuje aj s o. z. Podaj ďalej Prešov, kde sa zapája do projektu Ponožkový október. Vďaka jej práci dostalo teplé ponožky už viac ako štyristo ľudí bez domova v Martine a okolí. Popri dobrovoľníctve pracuje v organizácii Človek v ohrození, čo ďalej dokazuje jej dlhodobé nasadenie pre ľudí v núdzi. Karin je spoľahlivá, aktívna a výnimočne obetavá dobrovoľníčka, ktorej práca má významný vplyv na viacero neziskových organizácií aj na životy zraniteľných skupín.



**Tatiana  
Kubániová**

Tatiana je od mája 2024 pravidelnou dobrovoľníčkou na umeleckom krúžku organizácie Usmev prosím!, kde podporuje účastníkov so špecifickými potrebami pri tvorivých aktivitách. V roku 2024 sa stala jednou z hlavných dobrovoľníčok nového projektu – Plaveckej súťaže pre deti a mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením, ktorý bol prvý svojho druhu v Žilinskom kraji. Významne prispela aj k náboru nových dobrovoľníčok, z ktorých viaceré ostali v združení dlhodobo. Vďaka jej práci mala súťaž silný dopad – ukázala, že mladí so zdravotným znevýhodnením radi súťažia, prijímajú výzvy a majú rovnaké právo na priestor pre radosť a úspech. Tatiana svojím nasadením zohrala kľúčovú úlohu v úspešnej realizácii projektu. Dobrovoľníctvo je Tatiane blízke od detstva – pôsobila ako skautka a neskôr ako vedúca skupiny. Jej dlhodobá občianska angažovanosť a zameranie na pomoc druhým významne prispievajú k inklúzii a rozvoju komunity.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A V ZAHRANIČÍ



**Katarína  
Šprláková**

Katarína strávila šesť mesiacov ako dobrovoľníčka v organizácii Centro Storico Ragazzi v talianskom Janove, kde sa venovala deťom a mladým ľuďom z rôznych kultúrnych a sociálnych prostredí. Ako študijná asistentka pomáhala najmä s angličtinou a matematikou, aby deťom uľahčila vzdelávanie v talianskom školskom systéme. Okrem učenia organizovala aj tvorivé dielne, jazykové hry a voľnočasové aktivity, vďaka ktorým sa deti cítili prijaté a povzbudené. Katka sa zapájala aj do komunitných podujatí, ktoré spájali obyvateľov multikultúrnej štvrte Janova. Jej práca bola postavená na trpezlivosti, empatii a rešpekte ku kultúrnej rozmanitosti. Svojím prístupom si získala dôveru detí, kolegov aj miestnej komunity. Katka hovorí, že šesť mesiacov v Janove nebola len výzva, ale aj cesta, ktorá jej navždy zmenila život.



**Patrícia a Samuel  
Parlagioví**

Manželia Parlagioví strávili jedenásť mesiacov ako saleziánski misijní dobrovoľníci v rehabilitačnom centre Bosco Boys Langata v Keni. Na misiu sa pripravovali ešte ako snúbenci a len dva týždne po svadbe vycestovali – namiesto medových týždňov sa rozhodli darovať svoj čas deťom, ktoré to v živote nemali jednoduché. V centre sa venovali chlapcom z ulíc Nairobi vo veku 8 až 17 rokov. Ponúkali im bezpečie, bývanie, jedlo, hry a možnosť vzdelávať sa – alternatívu k svetu drog, krádeží či zneužívania. Paľka pôsobila ako zdravotníčka a učiteľka, hrávala sa s deťmi a dohliadala na práce v areáli. Samo učil matematiku a angličtinu, trénoval s chlapcami bojové športy a podporoval ich v disciplíne a raste. Najväčšou odmenou pre nich bolo sledovať premenu chlapcov – „od prvého dňa, keď boli špinaví, neprítomní, drzí a uzavretí, až po momenty, keď sa smiali, boli ochotní pomôcť, učiť sa a športovať. Je to zázrak samo o sebe,“ opisuje Samo.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A V ZAHRANIČÍ



**Andrej  
Pastorek**

Andrej sa už viac ako pätnásť rokov venuje Černobyľu a veciam okolo havárie v roku 1986. Od vypuknutia vojny vo februári 2022 začal pomáhať utečencom z Ukrajiny. Už v prvom marcovom týždni ubytoval u seba ľudí, ktorí nemali kam ísť a zotrvali u neho viac ako sedem mesiacov, pričom im pomohol začleniť sa do spoločnosti, vybaviť potrebné papiere, či naučiť ich základné frázy v slovenčine. V polovici marca si vzal v práci voľno a celý týždeň slúžil dlhé 14-hodinové nočné služby na hraničnom prechode Vyšné Nemecké, kde sa ako dobrovoľník zapojil do pomoci ľuďom utekajúcim pred vojnou. Od roku 2023 vozí Andrej humanitárnu a materiálnu pomoc pravidelne, niekoľkokrát do roka. Pre pôvodných obyvateľov (často nazývané "Černobyľské bábušky") vozí Andrej základné potraviny, konzervy s jedlom, lieky, domáce potreby ako sú tužkové baterky, svietidlá či iné doplnky do domácnosti. Nezabúda pri tom ani na štvornohých spoločníkov týchto osamelých ľudí - mačky a psov, ktorým vozí granule.

# kategória DOBROVOLNÍK A DOBROVOLNÍČKA POMÁHAJÚCI/A V RÁMCI OFICIÁLNEJ ROZVOJOVEJ POMOCI SLOVENSKEJ REPUBLIKY POD LOGOM SLOVAKAID



**Jana  
Loneková**

Jana, dlhoročná dobrovoľníčka eRka a Dobrej noviny, strávila jedenásť mesiacov v meste Kyabakadde v centrálnej Ugande, kde ako zdravotná sestra podporovala verejné zdravie v okrese Mukono. Pracovala na miestnej klinike, zapájala sa do vzdelávania komunity a vďaka zbierke zo Slovenska zabezpečila chýbajúce vybavenie – ochranné pomôcky, chladničku na lieky, solárny panel či nové tlakomery. Zaviedla a posilnila mnohé postupy, napríklad dezinfekciu priestorov, bezpečnú manipuláciu s pomôckami či pravidelné pranie bielizne.

Spolu s tímom realizovala osvetu na školách aj medzi dospelými, kde sa venovali témam ako pohlavne prenosné ochorenia, dentálna hygiena či žalúdočné ťažkosti. Jana bola dôležitou oporou kliniky v období fluktuácie personálu a prispela k zvýšeniu kvality poskytovaných služieb. Na Slovensko sa vrátila vo februári 2025.

# kategória KOORDINÁTOR/KA DOBROVOL'NÍKOV/ČOK



**Jana  
Hižnayová**

Jana je zakladateľkou a vedúcou patientskej poradne organizácie Nie rakovine na onkológii v Nemocnici J. A. Reimana v Prešove, ktorú otvorila v roku 2022 po rokoch dobrovoľníckej práce v Košiciach.

Pod heslom „Pacient pacientovi rozumie najlepšie“ pomáha ľuďom v náročných životných situáciách, prepája pacientov s odborníkmi, organizáciami aj verejnosťou. Napriek vlastnému onkologickému ochoreniu aktívne pomáha, organizuje osvetové podujatia a podporuje druhých s nesmiernou silou, empatiou a ľudskosťou.



**Stanislava  
Minárik - Imrišková**

Stanislava pôsobí ako koordinátorka dobrovoľníkov v Trenčín 2026.

Vďaka nej sa z nuly podarilo vybudovať fungujúci systém dobrovoľníctva, ktorý spája stovky ľudí, desiatky organizácií a celé komunity v meste i regióne.

Program vznikol bez predchádzajúcej infraštruktúry – od nastavenia procesov, pravidiel a databázy až po vybudovanie komunity a vytvorenie vlastnej identity.

Má vyše štyristo zaregistrovaných dobrovoľníkov a dobrovoľníčok, z toho približne dvesto aktívnych a vyškolených, viac ako tridsať vyškolených DOBROLídrov a DOBROLíderiek, tridsaťpäť absolventov kurzov angličtiny a zapojené tri firmy v rámci firemného dobrovoľníctva.

Pod jej vedením vznikli a fungujú štyri dlhodobé dobrovoľnícke programy. Stanka kladie dôraz na vzdelávanie a motiváciu dobrovoľníkov a dobrovoľníčok.

# kategória KOORDINÁTOR/KA DOBROVOL'NIKOV/ČOK



**Miroslava  
Sabová Dudášová**

Miroslava je dušou komunitno-kultúrneho centra KC Priestor v Seredi, ktoré pred viac ako desiatimi rokmi spoluzakladala a dodnes ho vedie.

Je motorom miestneho dobrovoľníctva, prepája firmy, školy i obyvateľov mesta a dokáže z nápadov vytvárať fungujúce projekty. V spolupráci s partnermi pravidelne organizuje komunitné a kultúrne podujatia, akcie na zvel'ad'ovanie mesta a iné projekty, ktoré stoja na sile desiatok dobrovoľníkov. Zároveň pomohla so založením a koordináciou Mládežníckeho parlamentu mesta Sereď, čím dala mladým ľuďom priestor zapájať sa do diania v meste. Má dar vytvárať komunitu, v ktorej sa ľudia cítia prijatí, zapojení a motivovaní konať dobro.



**Alexandra  
Murínová**

Alexandra sa od roku 2019 aktívne a dlhodobo venuje dobrovoľníctvu v prospech charitatívneho hnutia Mary's Meals. Začínala ako moderátorka podujatia Charity Run Mary's Meals, no postupne prevzala kľúčovú úlohu v jeho celkovej organizácii. Po štyroch ročníkoch v Tatranskej Lomnici presunula podujatie v roku 2023 do svojho rodného Dolného Kubína, kde získalo silnú podporu miestnej komunity. Stala sa hlavnou organizátorkou – pripravuje podujatie takmer celý rok, koordinuje komunikáciu, propagáciu aj priebeh behu. Pod jej vedením sa počet účastníkov neustále zvyšuje: 184 bežcov (2023), 229 bežcov (2024) a 304 bežcov v roku 2025.

Charity Run je dnes najväčším fundraisingovým podujatím organizácie Mary's Meals Slovensko. Alexandra je príkladom nenápadného, slúžiaceho leadershipu. Dokáže viesť, povzbudiť a inšpirovať ľudí k solidarite.

# kategória DOBROVOL'NICKA SKUPINA



## Internátni dobrovol'níci Banská Štiavnica

Šesťčlenná skupinka nesmelých dievčat sa za tri roky rozrástla na skupinu dvadsiatich odvážnych chalanov a báb, ktorí sa nielen zapájajú do dobrovol'níctva, ale sami aj plánujú, organizujú a vyhodnocujú krátkodobé a dlhodobé dobrovol'nicke projekty a neustále vymýšľajú nové. Zastrešujú program s miestnym útlukom "Venčíme spolu!" a spoluorganizujú program "Haló, počúvam!" v zariadeniach sociálnych služieb. Popri škole si vždy nájdu čas na zorganizovanie zbierky, workshopu či posedenia s dôchodcami. Organizovali konferenciu o dobrovol'níctve pre ďalších mladých ľudí, rozvíjajú svoje zručnosti a sú drahocenným príkladom svojim rovesníkom.



## Site Volunteering Core Team at Dell

Dobrovol'níctvo v Dell s.r.o. sa rozvíja už od roku 2002. V roku 2023 sa sformoval Site Volunteering Core Team. Päťica členov popri svojej práci koordinuje desiatky aktivít, komunikuje s organizáciami, aktivizuje dobrovol'níkov a zabezpečuje všetko potrebné od financií až po pracovné nástroje. Site Volunteering Core Team zorganizoval desiatky dobrovol'nickej aktivít v sociálnej oblasti, v domovoch sociálnych služieb, v útlukoch, v škole pre deti so špeciálnymi potrebami a aj v environmentálnych projektoch. Sú aktívni aj v expertnom dobrovol'níctve, napríklad pri tvorbe aplikácií pre partnerské organizácie. V roku 2024 sa do dobrovol'níctva zapojilo 54 % zamestnancov, ktorí odpracovali 21 656 hodín a darovali vyše 190 000 eur. Tím pracuje nad rámec svojich pracovných povinností, venuje aktivite čas aj energiu mimo pracovnej doby a robí to s veľkým nasadením a s radosťou. Sú motorom firemného dobrovol'níctva, ktorý spája stovky ľudí a mení celé okolie k lepšiemu.

# kategória DOBROVOL'NICKA SKUPINA



## Dobrovol'nícky tím protestov SLOVENSKO JE EURÓPA (Nie v našom meste), vedený Tomášom Laube

Dobrovol'nícky tím protestov Slovensko je Európa pod vedením Tomáša realizoval za posledný rok dvadsať zhromaždení v Banskej Bystrici. Tomáš zastrešoval koordináciu podujatí a všetkých pomáhajúcich dobrovol'níkov - rozdeľoval úlohy, komunikoval s políciou, vyhodnocoval bezpečnostné riziká, zaškol'oval dobrovol'níkov a spolu zabezpečovali bezpečný a hladký priebeh pochodov a zhromaždení. V prípade potreby sa Tomáš a jeho skupina okamžite zmobilizujú. Celý tím sa navzájom podporuje a dodáva si energiu pri fyzicky aj psychicky náročných aktivitách. Vytvorila sa tu fungujúca komunita s výnimočným lídrom.



## Dobrovol'níci a dobrovol'níčky OZ Maják nádeje

Maják nádeje už pätnásť rokov pomáha rodinám v hmotnej a sociálnej núdzi - najmä osamelým mamám s deťmi a viacpočetným rodinám, ktoré často nemajú prostriedky ani na základné potreby. Dobrovol'níci a dobrovol'níčky organizácie sprevádzajú rodiny v najťažších chvíľach: zabezpečujú potravinovú a hygienickú pomoc, hľadajú darcov nábytku či techniky, pripravujú zbierky vo farnostiach a školách a pomáhajú s úhradou nájomov či liekov. Každý týždeň vedú tvorivé dielne, kde sa mamy učia šiť, vyrábať mydlá a náramky, získavajú pracovné návyky a sebavedomie a nachádzajú podporujúce spoločenstvo. Dobrovol'níci a dobrovol'níčky Majáku nádeje sú pre tieto rodiny svetlom v období krízy - oporou, ktorá im pomáha kráčať k dôstojnejšiemu a bezpečnejšiemu životu.

# kategória DOBROVOL'NICKA SKUPINA



## Dobrovol'nícka skupina z Gymnázia Jána Adama Raymana

Dobrovol'nícka skupina študentov Gymnázia Jána Adama Raymana v Prešove pravidelne navštevuje seniorov v zariadení ATRIUM, n. o.. Ich aktivity – od pečenia, tvorivých dielní, debát až po beauty dni – prebiehajú počas celého školského roka niekoľkokrát mesačne. Cieľom je budovať medzigeneračné prepojenie, prinášať radosť a podporovať dôstojné starnutie. Pod vedením profesorky Zlatice Dudovej sa študenti stávajú oporou a spoločnosťou pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú. Do tejto aktivity sa zapája už každý desiaty žiak školy, čo je úžasný úspech.



## Youngstar

Youngstar vytvárajú podujatia pre mladých, robia asistenciu a koordináciu pri kultúrno - spoločenských podujatiach v KKC Hviezda, ale i inde v rámci aktivít mesta Trenčín. Organizujú dobrovol'nícke workshopy pre deti/mladších. Dobrovol'nícka skupina pod vedením Peľky Ježíkovej pomohla v lete skupine ukrajinských detí zorganizovať workshopy potlače tričiek. Od septembra 2024 do októbra 2025 sa im podarilo zorganizovať desať workshopov pre rôzne cieľové skupiny. Na bežných podujatiach Hviezdy pomáhajú ako dobrovol'nici v šatni, pri vstupe, pri skladaní scény a pod. Mladí z Youngstar vznikli z potreby vyskladať skupinu mladých, aby prijala delegáciu mladých z Nórska. Títo mladí ľudia sa nielenže odvážili zapojiť sa aj napriek tomu, že chodia do rozličných škôl, ročníkov a vopred sa nepoznali, ale mali odvahu sa v angličtine zhovárať a sprevádzať mladých z Nórska a poskytnúť im v Trenčíne pokojné a príjemné zázemie.

# kategória DOBROVOL'NICKA SKUPINA



**Zuzana Dubovská  
a Ivana Školeková**

Od roku 2013 pôsobí v Trnave komunita OZ Amazonky, ktorú vedú dobrovoľníčky Zuzana a Ivana – ženy, ktoré samy prešli liečbou rakoviny prsníka a rozhodli sa pomáhať ďalším. Z neformálnych stretnutí pacientiek vytvorili živú komunitu, ktorá dnes organizuje diskusie s lekármi, osvetové podujatia ako Deň za zdravé prsia, športové a spoločenské akcie či pravidelné podporné stretnutia. Spolupracujú s Fakultnou nemocnicou v Trnave, kde Zuzka každý týždeň dobrovoľne sprevádza ženy na mamografii. Vďaka ich energii, empatii a odvahe majú onkologické pacientky v Trnave bezpečné zázemie, kde nachádzajú pochopenie, nádej a silu pokračovať.



## Umelecké zoskupenie detí z detských domovov, znevýhodnených komunit a ich priateľ'ov Fénix

Umelecké zoskupenie FÉNIX poskytuje deťom a mladým ľuďom z detských domovov, centier pre deti a rodiny a marginalizovaných komunit priestor na rozvoj tvorivosti, umeleckých kompetencií a zdravého sebavedomia.

FÉNIX systematicky pracuje najmä s deťmi z CDR Martin, CDR Necpaly a z rómskej komunity Bambusky, pričom svoj program prepája s profesionálnymi umelcami i so základnými umeleckými školami v regióne. Cieľom zoskupenia je podporovať deti v hudbe, tanci, speve, výtvarnom umení a dramatickej tvorbe, a zároveň budovať spoluprácu medzi rôznymi komunitami. Prostredníctvom pravidelných workshopov, nácvikov, umeleckých projektov a vystúpení deti získavajú odborné umelecké vzdelávanie, ktoré im pomáha formovať identitu, pracovné návyky, sebaúctu a schopnosť spolupracovať.

# kategória DOBROVOLNÍCKY PROGRAM



## Pulz deťom

Projekt PULZ deťom je dlhodobá dobrovoľnícka iniciatíva PULZ Žarnovica, ktorá učí deti od 4 do 18 rokov základy prvej pomoci hrou a praktickou formou. Vede ho zdravotnícky záchranár Martin Michalík, ktorý od februára 2024 pravidelne navštevuje školy a škôlky v Žarnovici a okolí. Deti sa cez hry, simulácie a ukážky učia zastaviť krvácanie, volať záchrannú službu či vykonať základnú resuscitáciu. Projekt už prebehol v desiatkach zariadení a stovky detí získali odvahu a schopnosť pomôcť v krízovej situácii. Z reakcií učiteľov, rodičov aj samotných detí vyplýva, že projekt výrazne zlepšil povedomie o prvej pomoci a stal sa inšpiráciou pre ďalšie školy, ktoré majú o spoluprácu záujem.



## Rozvoj Mladých

Rozvoj Mladých je projekt študentov zo Spojenej školy Novohradská v Bratislave, ktorý už dva roky zhromažďuje a zdieľa príležitosti na osobný rozvoj pre mladých ľudí. Dobrovoľníci vytvárajú webovú databázu a spravujú sociálne siete, kde prinášajú prehľad štipendií, súťaží, výmen, dobrovoľníctva či iných možností rastu. Ich cieľom je pomôcť mladým objaviť, čo ich baví, a získať skúsenosti, ku ktorým sa inak ťažko dostanú. Projekt vznikol z osobnej potreby – vytvoriť platformu, ktorá by bola nápomocná aj im, keď boli mladší. Dnes je z nej dôležitý zdroj informácií pre stovky mladých na Slovensku. Dobrovoľníci im prinášajú stručné a zrozumiteľné informácie tam, kde trávajú čas najčastejšie – na sociálnych sieťach. Na projekte pracujú bez nároku na odmenu, popri škole a z rôznych miest Slovenska či zo zahraničia. Rozvoj Mladých tak pomáha mládeži objavovať príležitosti, rásť a tvoriť komunitu aktívnych a motivovaných mladých ľudí.

# kategória DOBROVOLNÍCKY PROGRAM



## Borovicový háj Košice

Občianske združenie Borovicový háj Košice vzniklo v roku 2021 ako pokračovanie dobrovoľníckych aktivít obyvateľov Terasy, ktorí sa roky starali o miestny borovicový lesopark. Vedenie združenia tvoria miestni dobrovoľníci, ktorí svoj čas venujú plánovaniu a rozvoju územia. V roku 2023 OZ podpísalo Memorandum o spolupráci s mestom Košice, čo posilnilo partnerstvo a umožnilo efektívnejšiu starostlivosť o háj. Dobrovoľníci naďalej čistia lesopark, informujú verejnosť o aktivitách a podieľajú sa na návrhoch jeho budúceho využitia, aby územie ostalo verejne prístupné a upravené. Borovicový háj je tak výsledkom občianskej angažovanosti, ktorá zlepšuje kvalitu života komunity a chráni prírodu priamo v meste.



## Kolečko Malcov

Kolečko Malcov je komunitný vzdelávací projekt, ktorý založila Mgr. Michaela Cingel'ová, učiteľka pôsobiaca na Luníku IX. Aj vo voľnom čase pokračuje vo vzdelávaní detí – v rodnom Malcove vytvorila priestor, kde sa deti z rôznych prostredí učia spolu a od seba cez súrodenecké učenie. V súčasnosti je vytvorených pätnásť dvojíc, kde starší vedú mladších počas sobotných stretnutí v škole, zlepšujú slovenčinu, rozvíjajú sa a budujú dôverné vzťahy. Do aktivít sú zapojení aj mladí a ženy z komunity. Okrem učenia Kolečko organizuje aj akcie pre celú obec – karneval, spoločné čítania, športový deň či jarné upratovanie. Projekt prirodzene prepája generácie, spája komunity a ukazuje, že aj v malej obci môže vzniknúť veľká, zmysluplná zmena, keď sa robí srdcom.

# kategória DOBROVOL'NÍCKY PROGRAM



## Liga nápadov - Moja škola a JA

Liga nápadov – Moja škola a JA je projekt, ktorý už štyri roky podporuje u detí všímavosť, sebapoznanie a zodpovedný vzťah ku svojmu okoliu. Zameriava sa na žiakov vo veku 8 – 14 rokov, ktorí sa prostredníctvom sebapoznávacích aktivít a dobrovoľníckych činností učia lepšie porozumieť sebe aj druhým.

Do projektu sa zapojilo sto detí a jeho aktivity zasiahli aj učiteľov, rodičov a širšiu komunitu.

Kľúčovou súčasťou programu sú dobrovoľnícke a komunitné akcie, ktoré si žiaci sami navrhujú. Vďaka tomu deti nezažívajú „dobrovoľníctvo“ ako teóriu, ale ako reálny čin s dopadom na ľudí v ich okolí. Projekt prináša merateľné výsledky:

68,75 % žiakov zaznamenalo zvýšené sebavedomie a lepší vzťah k sebe aj škole. U detí s ťažkosťami v sociálnych väzbách sa výrazne zvýšil počet pozitívnych interakcií.



## Dobrý Večerek prajem

Dobrý Večerek prajem je komunitný diskusný projekt, ktorý vznikol ako priestor pre otvorený, vecný a kultivovaný dialóg bez polarizácie a politiky. Jeho cieľom je viesť ľudí ku kritickému mysleniu, rešpektu k odlišným názorom a k zdieľaniu overených informácií. Diskusný klub je výsledkom dobrovoľníckej iniciatívy štyroch zakladateľov (Roman Večerek, František Rišian, Juraj Hlavna, Jaroslav Andris) a prepojenia viacerých miestnych inštitúcií. Podujatie sa koná raz mesačne, vždy v inom priestore a je postavený na dobrovoľníckej práci, bez nároku na honorár. Projekt priniesol do Dolného Kubína verejné diskusie na témy ako vzdelanie, architektúra, humor, šport, inklúzia či dobročinnosť. Výnimočnosť projektu spočíva v jeho spoločenskom dopade: odbúrava predsudky, posilňuje komunitné väzby, podporuje dobrovoľníctvo a vytvára kultúru rešpektu a vzájomného počúvania.

# kategória PODPORA DOBROVOL'NÍCTVA



## Zariadenie sociálnych služieb Senium, Banská Bystrica

ZSS Senium v Banskej Bystrici sa už vyše desať rokov systematicky venuje rozvoju dobrovol'níctva. Dobrovol'níctvo tu nie je len doplnkom, ale plnohodnotnou súčasťou starostlivosti o klientov. Dobrovol'níci sa podieľajú na revitalizácii záhrady, budovaní piknikovej zóny, Rozária či Tréningovej kuchynky a venujú sa aj klientom – čítajú, chodia na prechádzky, hrajú spoločenské hry a pripravujú tvorivé dielne. Senium je v regióne výnimočné svojim komplexným, ľudským a premysleným prístupom k dobrovol'níctvu – od koordinácie, podpory, vzdelávania až po ocenenie a pod'akovanie dobrovol'níkom. Senium vytvára bezpečné a zmysluplné miesto, kde dobrovol'níctvo prináša radosť, vzťahy aj skutočnú zmenu v životoch seniorov.



## DOBRO(vol'né)ČINY na Základnej škole Hodžova, Trenčín

Učítelia a žiaci ZŠ Hodžova sa snažia zo školy urobiť miesto, kde je priestor pre neformálne vzdelávanie. Žiaci pod vedením zanietovaných pedagógov získavajú skúsenosti v dobrovol'níckych činnostiach prospešných pre vybrané skupiny ľudí, napr.: ľudia so zdravotným znevýhodnením, seniori, rodiny či deti v núdzi, budovanie komunity rodič-učiteľ-žiak-škola. Za veľmi úspešný a dôležitý projekt sa považuje Kvapka krvi - Daruj krv v škole, kde sa zapojili rodičia, učítelia a priatelia školy v spolupráci s Národnou transfúznou stanicou. Do darovania sa zapojilo tridsaťsedem darcov, podujatie podporilo trinásť pedagógov, štyria nepedagogickí pracovníci školy a trinásťčlenný žiacky tím. Škola sa opakovane a systematicky zapája do dobrovol'níckych aktivít, ktoré majú rôznorodý charakter, pričom deťom ukazuje širokú škálu tém, do ktorých sa môžu ponoriť a tým sa snaží poukazovať na rôzne potreby komunit. Vedie deti k aktívnemu občianstvu.

# kategória PODPORA DOBROVOL'NÍCTVA



**Protherm  
Production s.r.o.**

Firma Protherm je dlhodobo aktívnym príkladom firemného dobrovoľníctva v Skalici a okolí.

Už deväť rokov podporuje zapojenie svojich zamestnancov do rôznorodých aktivít – od pomoci v Centre sociálnych služieb Mikádo v Skalici až po komunitné projekty a spoluprácu s charitou. Dobrovoľníci z firmy pomáhajú pri úprave zelene, montáži zariadení, organizácii olympiád či výletov pre ľudí so zdravotným znevýhodnením. Ročne sa do dobrovoľníckych činností zapája približne štyridsať zamestnancov, vrátane manažmentu, ktorý svojou osobnou účasťou potvrdzuje firemnú kultúru solidarity. Protherm ukazuje, že dobročinnosť môže byť prirodzenou súčasťou pracovného života – postavenou na empatii, ľudskosti a úprimnej ochote pomáhať.

# kategória DLHODOBÁ DOBROVOL'NICKA POMOC



**Adam  
Jakubička**

Adam, známy ako Tyči, je kľúčovým dobrovoľníkom Slovenského skautingu. Viedol jednu z najväčších skautských jednotiek na Slovensku, organizoval menšie aj celonárodné akcie a vzdelávacie kurzy a ako lektor a mentor podporuje rozvoj vodcovských a organizačných zručností skautských dobrovoľníkov. Jeho práca prispieva k systémovému zvyšovaniu kvality výchovy dobrovoľníkov a prináša inovatívne prístupy, ktoré posúvajú celé skautské prostredie dopredu. Tyči patrí medzi ľudí, ktorí nehľadajú výhovorky, ale riešenia. Jeho zápal a nadšenie pre dobrovoľníctvo inšpiruje skautov rásť, zapájať sa a zlepšovať svet okolo seba, pričom ku všetkým výzvam pristupuje s láskavosťou, rešpektom a úprimnou ochotou pomáhať.



## OZ - Sieť vzájomnej pomoci

Dobrovoľníci/čky zo Sieť vzájomnej pomoci stoja pri matkách s deťmi zažívajúcimi rodovo-podmiernené domáce násilie práve vtedy, keď sa už nemajú na koho ďalšieho obrátiť. Pomáhajú im vybaviť právnu podporu, hľadajú bývanie bez depozitov, prácu, škôlku, pripravujú životopisy a zabezpečujú všetko, čo potrebujú na nový začiatok.

Dobrovoľníci denne rozvážajú adresnú pomoc do sociálnych bytov a ubytovní v Bratislave a Pezinku, spolupracujú s charitami a krízovými centrami a poskytujú oporu aj mladým dospelým, ktorí vyšli z detských domovov a nemajú nikoho blízkeho.

Táto skupina pomáha úplne nezištne, bez priestorov, skladov či finančnej podpory štátu – všetko funguje len vďaka solidarite a obetavosti viac než 50 dobrovoľníkov/čok. Ich práca je rýchla, konkrétna a život meniac – vytvára komunitu, ktorá drží pri sebe a dáva najzraniteľnejším šancu postaviť sa na vlastné nohy.

# kategória DLHODOBÁ DOBROVOL'NICKA POMOC



**Albert  
Loydl**

Albert je už 25 rokov predsedom Združenia Rondel, ktoré vzniklo hlavne za účelom záchranu hradu Čabrad' v okrese Krupina. Jeho dobrovoľníctvo sa však datuje od roku 1988 ešte v rámci Stromu života a na prácach na rôznych hradoch po Slovensku. Ako dlhoročný štatutár koordinuje obnovu hradu, zabezpečuje povolenia, píše projekty a granty a sám sa aktívne zapája do konzervačných prác pod dohľadom pamiatkarov. Pod jeho vedením vznikli desiatky aktivít, uskutočnilo sa množstvo workshopov pre verejnosť a zahraničných dobrovoľníkov. Pripravil výstavu Premeny hradu Čabrad' a je spoluautorom knihy Hrad Čabrad' – klenot Krupinskej planiny.



**Erika Murínová  
s dcérou Kristínou**

Erika a jej dcéra Kristína už desať rokov navštevujú deti na detskej onkológii v Banskej Bystrici v rámci programu "dobrovoľnícka návštevná služba". Chodia aspoň dvakrát mesačne, prinášajú deťom hry, tvorenie, rozhovor aj podporu rodičom.

Ich služba je náročná – stretávajú sa s bolesťou, neistotou aj príbehmi, ktoré nemajú šťastný koniec. Dobrovoľník tu musí byť pripravený na rôzne záťažové situácie. V Svetielku nádeje sú práve tými svetielkami, ktoré inšpirujú ďalších k pomoci a aj ony sa zapájajú do rôznych ďalších aktivít ako Svetielkofest, Deň detskej rakoviny či Mikuláš a Vianoce pre deti v nemocnici.

# kategória DLHODOBÁ DOBROVOL'NICKA POMOC



**Erika Bočeková a  
Dana Majkuthová**

Erika a Dana sú dlhoročné dobrovoľníčky a spoluzakladateľky košického OZ Usmej sa na mňa, ktoré už vyše 21 rokov podporuje deti a mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením.

Erika vedie organizáciu od jej vzniku bez nároku na odmenu, koordinuje všetky aktivity, organizuje tábory, benefície a už 14 rokov trénuje plavecký oddiel, ktorý reprezentuje Slovensko na Špeciálnych olympiádach. Danka popri práci v špeciálnej škôlke venuje združeniu celý svoj voľný čas – sprevádza deti na táboroch, tréningoch aj podujatiach, podieľa sa na organizácii koncertov, plesov a tvorivých dielní a pravidelne pomáha rodinám v núdzi. Obe sú piliermi organizácie, oporou rodičom a vzormi nezištnej služby, ktorá mení životy detí aj celej komunity.



**Sidónia  
Tomášová Czetoová**

OZ Vedecká hračka už od roku 1994 rozvíja technické a tvorivé záujmy detí prostredníctvom vedeckých hračiek a interaktívneho vzdelávania. Sidónia s organizáciou spolupracuje od roku 2005 a dnes je jej podpredsedníčkou a štatutárnou zástupkyňou.

Ako učiteľka matematiky dlhodobo vedie žiakov k tvorivosti a úspešne s nimi prezentovala projekty na viacerých európskych a svetových prehliadkach MILSET. Za dvadsať rokov pripravila dvadsaťdva interaktívnych výstav vedeckých hračiek, množstvo experimentálnych show a pravidelne organizuje aktivity počas Týždňa vedy a techniky. Podieľa sa na príprave konferencií, výstav, projektu Deň hrania a venovala stovky hodín opravám exponátov, koordinácii výstav a práci so žiakmi. Jej dobrovoľnícka práca výrazne podporuje rozvoj neformálneho vzdelávania a prináša deťom radosť z učenia cez hru.

# kategória DLHODOBÁ DOBROVOL'NICKA POMOC



**Daniela  
Krošláková**

Daniela je dlhoročnou osobnosťou podpory onkologických pacientov v Nitre.

Stála pri vzniku klubu Venuše pre ženy s rakovinou prsníka a po založení pobočky Ligy proti rakovine v Nitre v roku 1996 sa stala jej vedúcou.

Vytvorila bezpečný priestor pravidelných stretnutí, na ktoré zabezpečovala odborníkov z oblasti medicíny, psychológie, fyzioterapie, výživy aj práva, a zároveň podporovala vzájomné zdieľanie skúseností pacientov. Významne sa zaslúžila aj o rozbeh a dlhoročné manažovanie zbierky Deň narcisov, ktorú v Nitre koordinovala od prvých ročníkov – od práce s dobrovoľníkmi, cez logistiku až po komunikáciu so školami, inštitúciami a darcami. Všetko vykonávala ticho, systematicky a s hlbokým presvedčením, že pomoc má zmysel.



**Matej  
Závacký**

Matej sa dlhodobo venuje záchrane túlavých a opustených zvierat – oblasti, ktorá na Slovensku stojí najmä na pleciach dobrovoľníkov. Poskytuje zvieratám dočasný domov, organizuje zbierky na kastrácie, spolupracuje s útlukami a aktívne šíri osvetu. Na profile PAMPI prepája pomoc zvieratám s edukáciou verejnosti, a to citlivo aj s humorom.

Okrem tém kastrácií otvára aj tému duševného zdravia či inklúzie, čím privádza k zodpovednosti publikum, ktoré by sa k týmto témam inak nedostalo. Vďaka jeho práci našlo nový domov už viac ako sto psov a desiatky mačiek.

Ukazuje, že dobrovoľníctvo v oblasti zvierat má obrovský spoločenský význam – a že jeden človek vie zásadne meniť životy, ak vytrvalo koná.

# kategória DLHODOBÁ DOBROVOL'NICKA POMOC



**Darina  
Barančíková**

Darina, známa v komunitách ako „Gizka“, pomáha už desiatky rokov tam, kde iní nevládu. Vo svojom voľnom čase organizuje zbierky, učí ženy šiť, nosí pomoc rodinám v núdzi a hľadá riešenia aj v zdanlivo neriešiteľných situáciách. Jej neúnavná energia, odvaha a ľudskosť menia životy ľudí v marginalizovaných komunitách každý deň.



**Michaela  
Tóthová**

Michaela už takmer desať rokov vedie občianske združenie nevyAUTuj AUTistu – bez nároku na honorár.

So srdcom a s odhodlaním pomáha rodinám s deťmi s autizmom. Všetky aktivity, ktoré organizuje, sú bezplatné. Michaela denne komunikuje s rodičmi, radí, spája odborníkov a pracuje na projektoch, ktoré prinášajú reálnu pomoc. Popri práci vyštudovala špeciálnu pedagogiku, organizuje projekty, podcasty, spolupráce. Je hlasom, ktorý mení predsudky na pochopenie.

# kategória DLHODOBÁ DOBROVOL'NICKA POMOC



**Jozef  
Čukan**

Jozef pôsobí ako dobrovoľník v Hospici Milosrdných sestier v Trenčíne nepretržite od roku 2012. Svoj čas a energiu venuje pacientom v terminálnom štádiu ochorenia, prevažne mužom, ktorých navštevuje pravidelne raz týždenne. Od roku 2024, kedy odišiel do dôchodku, svoj dobrovoľnícky záväzok rozšíril a pomáha dvakrát týždenne, často aj podľa aktuálnych potrieb zariadenia. Jeho hlavnou náplňou je sprevádzanie umierajúcich pacientov – trávenie času pri ich lôžku, rozhovory, modlitba a poskytovanie ľudskej blízkosti v posledných chvíľach života. Zároveň sa stará o osobnú hygienu pacientov mužov, ktorých pravidelne holí, čím im vracia dôstojnosť a pocit čistoty, taký dôležitý v paliatívnej starostlivosti. V priebehu roka odslúži viac ako dvesto dobrovoľníckych hodín.



**Alena  
Mazánová**

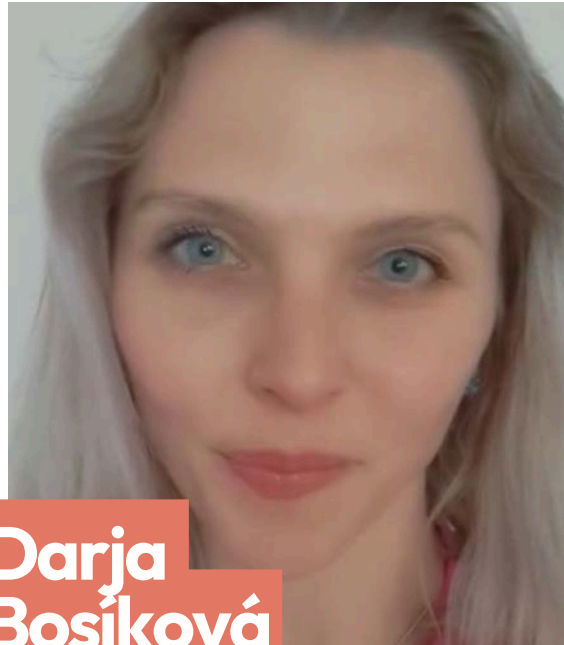
Alena je dobrovoľníčkou v programe BUDDY už 11 rokov. Pomáha Kristíne, mladému dospelému dievčaťu, ktoré vyrastalo v detských domovoch a profesionálnych rodinách. Alena sa stala jej oporou v najťažších momentoch života, pomohla jej prekonať zložité obdobia a podporovala ju pri dokončení školy. Vďaka jej trpezlivosti, vytrvalosti a porozumeniu sa Kristína zlepšila, našla stabilitu a naučila sa zvládať životné výzvy. Alena je vzorom nielen pre Kristínu, ale aj pre ďalších dobrovoľníkov. Jej práca ukazuje, že láska, čas a dôvera môžu skutočne zmeniť život.

# kategória OCENENIE ZA DOBROVOLNÍCTVO S CELOSPOLOČENSKÝM VÝZNAMOM



**Dagmar  
Szabó**

Dagmar sa dlhodobo venuje pomoci rodinám v krízových situáciách a ochrane práv detí v medzinárodnom kontexte, najmä v prípadoch, keď slovenským rodinám v zahraničí hrozí odobratie dieťaťa. Prostredníctvom OZ Lúč pre dieťa poskytuje rodičom odborné poradenstvo, prepája ich s potrebnými kontaktmi a sprevádza ich v náročných právnych a ľudských bojoch. Výrazne sa angažovala v dvoch mimoriadne citlivých prípadoch vo Veľkej Británii, kde boli matkám po nešťastných udalostiach odobraté malé deti. V oboch prípadoch Dagmar rodiny dlhodobo podporovala, pomáhala im orientovať sa v systéme a posilňovala ich nádej.



**Darja  
Bosíková**

Darja je psychologička, ktorá svoju osobnú skúsenosť s predčasným pôrodom premenila na pomoc druhým. Len niekoľko mesiacov po narodení svojej dcéry sa v roku 2024 zapojila ako dobrovoľníčka do projektu Online psychologická podpora občianskeho združenia Malíčiek. Bezplatne poskytuje online psychologické konzultácie rodičom predčasne narodených detí, ktorí prežívajú jedno z najnáročnejších období svojho života. Darja spája odbornosť, osobnú skúsenosť a hlbokú empatiu. Svojou dobrovoľníckou činnosťou destigmatizuje psychickú pomoc, otvára tému duševného zdravia v nemocničnom prostredí a prináša oporu tým najzraniteľnejším rodinám.

# kategória OCENENIE ZA DOBROVOL'NÍCTVO S CELOSPOLOČENSKÝM VÝZNAMOM



## Hikemates

Hikemates vznikli v roku 2018 ako iniciatíva priateľov z Oravy, ktorých spájala láska k horám a túžba rozvíjať zodpovedný a udržateľný turizmus. Z pôvodnej online komunity sa postupne stali občianskym združením a prvým digitálnym turistickým oddielom Klubu slovenských turistov. Dnes fungujú ako silná celoslovenská komunita, ktorá spája turistiku s ochranou prírody a dobrovoľníctvom. Hikemates organizujú desiatky dobrovoľníckych brigád zameraných na opravu chodníkov, mostíkov, výstavbu a údržbu útulní či budovanie ekologickej infraštruktúry. Podieľali sa napríklad na vzniku útulní v Malých Karpatoch a na Muránskej planine. Do ich aktivít sa každoročne zapájajú stovky dobrovoľníkov zo Slovenska aj zo zahraničia.



## Jana Matušková

Jana sa už viac ako desať rokov venuje dobrovoľníctvu a posledných šesť rokov je neoddeliteľnou súčasťou aktivít organizácie Úsmev ako dar.

Pomáha deťom z detských domovov a zo sociálne slabších rodín na letných táboroch, víkendových pobytoch, vzdelávacích aktivitách či pri komunitných a environmentálnych podujatiach. Zároveň sa venuje aj seniorom a deťom so zdravotným znevýhodnením.

Vo svojom voľnom čase podporuje aj rodiny sluchovo postihnutých detí, pre ktoré organizuje aktivity a učí ich básničky v posunkovej reči.

Janka aj napriek vlastnému sluchovému postihnutiu každoročne obetuje svoj čas a dovolenku pomoci druhým a je silným príkladom toho, že prekážky neexistujú, ak má pomoc zmysel a človek jej verí.

# kategória OCENENIE ZA DOBROVOL'NÍCTVO S CELOSPOLOČENSKÝM VÝZNAMOM



**Dominika  
Kormanová**

Dominika bola v rokoch 2022 – 2025 predsedníčkou OZ Amazonky, národnej patientskej organizácie, ktorá od roku 2013 spája a podporuje ženy s diagnózou rakoviny prsníka. Ako predsedníčka viedla organizáciu na Slovensku a zastupovala ju aj na medzinárodnej úrovni ako hlas pacientiek voči odborníkom, politikom a verejnosti, zabezpečovala financovanie a rozvoj podporných služieb.

Pod jej vedením Amazonky realizovali výrazné osvetové a podporné kampane – Beh pre zdravé prsia, Deň pre zdravé prsia, projekt Chyť to do svojich rúk v spolupráci s Niké ligou, iniciatívu MAMAZONKY o materstve po rakovine prsníka či kampaň Zober zdravie do vlastných rúk ocenenú cenou Prokop. Dominika zastupuje slovenské pacientky aj na európskej úrovni ako národná delegátka Europa Donna a dlhodobo sa angažuje v presadzovaní spravodlivého prístupu k modernej liečbe.



**Dobrovol'níci  
a dobrovol'níčky  
SOS/BirdLife  
Slovensko**

Pri príležitosti 100. výročia vzniku Československé ornitologické spoločnosti chce SOS/BirdLife Slovensko vyzdvihnúť svojich dobrovol'níkov a dobrovol'níčky – ľudí, bez ktorých by ochrana vtáctva a prírody nebola možná.

Len na Vtáčom ostrove na Dunaji sa počas rokov vystriedalo viac než päťsto dobrovol'níkov, ktorí pomáhali zachraňovať biotopy pre vzácne druhy vtákov. Každoročne sa viac než dvesto dobrovol'níkov zapája do zimného sčítania vodného vtáctva a ďalšie stovky pomáhajú na ochranárskych táboroch, pri údržbe biotopov, environmentálnej výchove, osvetových aktivitách či online komunikácii.

Dobrovol'níci SOS/BirdLife Slovensko sú očami, rukami aj hlasom ochrany prírody v teréne a ich tichá, vytrvalá práca má zásadný význam pre zachovanie vtáctva a biodiverzity.

# kategória OCENENIE ZA DOBROVOL'NÍCTVO

## ● S CELOSPOLOČENSKÝM VÝZNAMOM



**Mária  
Drábiková**

Mária je dlhoročnou dobrovoľníčkou občianskeho združenia Malíček a od roku 2015 aj koordinátorkou skupiny dobrovoľníčok pre severné Slovensko. Vede tím pätnástich žien z rôznych miest, ktoré spája jediný cieľ – pomáhať predčasne narodeným deťom a ich rodinám. Spoločne každoročne vytvoria viac ako osemsto ručne háčkovaných chobotničiek, čiapočiek, srdiečok a ponožiek, ktoré putujú na neonatologické oddelenia v siedmich nemocniciach po celom regióne. Tieto darčeky majú nielen symbolický, ale aj terapeutický význam – chobotničky pomáhajú predčasniatkam v inkubátoroch. Okrem toho tím pod vedením Majky pripravuje stovky balíčkov k Medzinárodnému dňu detí a Svetovému dňu predčasne narodených detí, ktoré osobne doručujú rodičom v nemocniciach.



# SRDCE NA DLANI 2025 NÁRODNÉ OCENENIE ZA DOBROVOĽNÍCTVO

Srdce na dlani je ocenenie s viac ako 25-ročnou tradíciou, ktoré každoročne vzdáva hold ľuďom a projektom meniacim životy vo svojom okolí — bez nároku na odmenu. Na národnú úroveň postupujú najsilnejšie príbehy z ôsmich krajov Slovenska.

Národné oceňovanie organizuje **Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií** v spolupráci so siedmimi **krajskými dobrovoľníckymi centrami**. Naším poslaním je podporovať priaznivé prostredie pre rozvoj dobrovoľníctva na Slovensku — byť hlasom dobrovoľníckych centier a organizácií, obhajovať ich potreby a pretavovať ich do legislatívnej aj celospoločenskej praxe.

**Aby sme mohli tieto príbehy naďalej zviditeľňovať a myšlienku dobrovoľníctva šíriť ďalej, potrebujeme aj vašu podporu. Ďakujeme za každú pomoc.**



# ĎAKUJEME!



SLOVENSKÁ AGENTÚRA  
PRE MEDZINÁRODNÚ  
ROZVOJOVÚ SPOLUPRÁCU



PREŠOVSKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ  
KRAJ



Jozef Kanuščák  
podpredsa PSK

Peter Kandráč  
poslanec PSK



WWW.SRDCENADLANI.SK