

TOTEM

regionální dobrovolnické centrum

Posláním TOTEM – RDC je vytvářet pozitivní a funkční mezilidské vztahy, jak v rámci rodiny, tak v širším kontextu občanské společnosti

1999 – 2014



www.totem-rdc.cz

DLOUHODOBÉ CÍLE A LINIE NAŠÍ ČINNOSTI

- Rozvoj dobrovolnictví v plzeňském regionu
- pomoc dětem a jejich rodinám v řešení obtížných životních situací
- podpora mezigeneračních vztahů a soužití všech generací

- zapojení seniorů do společenského života, rozvoj jejich duševních a fyzických sil, podpora sebedůvěry a hodnoty života, pomoc při orientaci v rychle se měnící společnosti

GENEZE A VÝVOJ SENIORSKÝCH AKTIVIT V TOTEM-RDC

2003 – PRVNÍ SENIORSKÉ KLUBY

2005 – projekt DENNÍ VZDĚLÁVACÍ CENTRUM (PHARE)

2006 - 2007 – PRVNÍ PŘESHraniČNÍ PROJEKTY

2006 - 2007 – záměr projektu TOTEM – DŮM NAŘÍČ GENERACEMI

2007 – 2008 - HLEDÁNÍ a získání VHODNÉHO OBJEKTU

2009 – 2012 – REKONSTRUKCE OBJEKTU A ZAHÁJENÍ AKTIVIT

2013 – plný provoz mezigeneračního multifunkčního centra

SMĚROVÁNÍ SENIORSKÝCH AKTIVIT V TOTEM-RDC

Vytváříme prostor pro:

- **vzdělávání a osobnostní rozvoj seniorů**
- **předávání zkušeností a odborného „know how“ seniorů**
- **občanskou angažovanost seniorů**
- **komunitní soužití seniorů**
- **mezigenerační propojení**



Akademie třetího věku

Celoživotní vzdělávání + komunitní prostor
Rok 2013 - 196 studentů

4 obory/13 témat (Člověk ve společnosti, Věda a technika,
Historie a místopis, Nauka o člověku)



Moudření – škola aktivního stárnutí

Příprava na stárnutí v oblasti zdravotních a sociálních změn v seniorské etapě života. Prostor pro dialog s odborníky v oborech gerontologie, práva, zdravotnictví apod.

Jaro 2013 pilotní ověření zájmu – 6 setkání / 194 seniorů

Podzim 2013 – úvodní přednášky v Plzeňském kraji – 6 setkání / 171 seniorů

I. ročník tříletého cyklu – 6 setkání / 18 seniorů studentů



Počítačové kurzy a kluby

5 úrovní - seznámení s počítačem, základní dovednosti - MS Word, orientace a vyhledávání informací na internetu, emailová komunikace, úprava fotografií apod.

Možnost internetového klubu s volným vstupem a dobrovolnickou podporou vedení

Rok 2013 – 173 absolventů



Jazykové kurzy a kluby

Výukové kurzy s lektorským vedením – Angličtina, Němčina,
Konverzační kluby s dobrovolnickým vedením: Angličtina, Němčina, Španělština,
Francouzština

ROK 2013 – 122 seniorů



Umělecké kluby s dobrovolnickým vedením

TOTEMart – skupina výtvarníků – výstavy, výuka seminářů a workshopů
Seniorkapela, Jamáček, Plus, Old boys TOTEM – hudební vystoupení
Světloňoš(ž)ky – divadelní klub – autorské divadlo

rok 2013 – 43 seniorů



Pohybové a další kluby

Jóga a další formy rehabilitačních cvičení, bubnování, tance s vůní orientu, latinskoamerické tance, trénování paměti, dobroty z kuchyně, rukodělné práce, ping pong, minigolf a další.

Rok 2013 – 129 seniorů

Další programy a projekty





Proměny plzeňských míst

Interaktivní hledání historie, současnosti a budoucnosti
různých míst v Plzni

V letech 2010 – 2012 → 56 účastníků



Třetí festival – přehlídka uměleckých aktivit seniorů

Od roku 2009 opakující se třídní mezinárodní setkání seniorů spojené se vzájemnou výměnou zkušeností v oblasti uměleckých aktivit – hudba, výtvarné techniky, divadlo, tanec a další. Součástí jsou workshopy, semináře, pohybové aktivity a prohlídky zajímavých míst a činností.



TOTEMový rozcestník

Otevřená nabídka pro seniory, které nezvládáme uspokojovat v pravidelných aktivitách – měsíčně cca 16 – 20 akcí – přednášek, workshopů, talk show, Hravá kavárna – deskové a karetní hry apod.



Výstavní galerie TOTEMart

Výstavní prostor zacílený na setkávání profesionální a amatérské umělecké scény plzeňského regionu.

V roce 2013 19 výstav spojené s Vernisáží a interaktivními programy

Současné směřování TOTEM - RDC

- Podpora mezigeneračního soužívání
- Vytváření platformy pro komplexní řešení problematiky postavení seniorů v současné společnosti
- **Propojování seniorských aktivit a dobrovolnictví**



Dobrovolnické programy
Pět P a KOMPAS®,
kde dobrovolníci podporují děti
v řešení jejich problémů.



21 podpořených dětí/28 dobrovolníků
/ 3 senioři

MANAGEMENT
DOBROVOLNICTVÍ
V PLZEŇSKÉM REGIONU

MENTORINGOVÉ
PROGRAMY NA
PODPORU DĚTÍ
A RODIN

EVROPSKÁ
DOBROVOLNÁ
SLUŽBA

Vysílání dobrovolníků do organizací
sociálního, zdravotnického
a vzdělávacího charakteru.

47 organizací/264 dobrovolníků
/ 75 seniorů



Přijímání a vysílání
dobrovolníků do států EU
Od roku 2001 přijato
25 evropských dobrovolníků
PROJEKT GRUNTVIG
2013 /3 senioři + 3 senioři vyslaní



Seniorský dobrovolnický klub Letokruhy

Seniorská skupina 28 dobrovolníků průměrný věk 76 let, která podporuje děti v dětském domově, diagnostický ústav v Plzni a různá seniorská zařízení.

2013 – nominace Křesadlo v PK, cena Anděl primátora města Plzně



Projekt Zeitbank 55+ (2012 – 2014)



Vytváření prostoru pro vznik seniorských spolků, kde se senioři v rámci principu sousedské výpomoci vzájemně podporují. V projektu spolupracujeme s rakouskými a německými partnery.

Principy naplňují idee NAP – nová koncepce seniorské politiky schválená Usnesením vlády České republiky ze dne 13. února 2013



Podpora mezigeneračních aktivit a dialogu

Vytváření prostoru pro setkávání různých generací
ZAČÁTEK CESTY...

Senioři... Jak je oslovit a získat ???

Faktické údaje o seniorských aktivitách v TOTEM – RDC

- **10 let realizace seniorských aktivit:** vývoj přístupu i motivace klientů
nabídka → přijetí tématu → participace klientů na realizaci → podpora
- **Počet seniorů, plynulý nárůst v čase:**
2003/15 seniorů, 2007/ 60 seniorů, 2012/ 450 seniorů, 2014/
- **Formy propagace seniorských aktivit** vycházející z aktuální situace:
skrytá → propojování pracovišť → masivní →
- **Formy samotných aktivit a jejich vývoj:**
vzdělávací → umělecké (klubové) → dobrovolnické → mezigenerační

Senioři... Jak je oslovit a získat ???

KVALITA ŽIVOTA

IDEÁLNÍ STAV

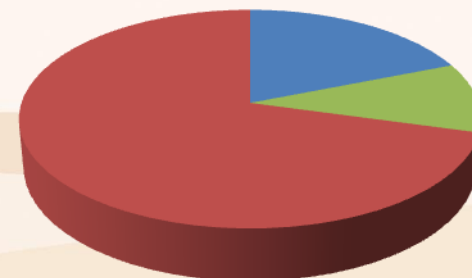


■ SOCIÁLNÍ VZTAHY

■ SMYSL ŽIVOTA

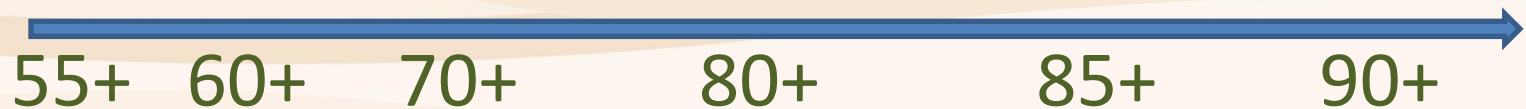
■ MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

FAKTICKÝ STAV



Senioři... Jak je oslovit a získat ???

Seniorský věk



- Volba individuální aktivita nebo organizovaná
 - Výběr instituce + aktivizační činnosti
- Typ aktivizačních činností: volnočasové, zájmové, terapeutické, sociální začleňování

Senioři... Jak je oslovit a získat ???

Individualita seniorských klientů:

- Vzdělání
- Životní zkušenosti, důvěra
- Zdravotní stav
- Osobnostní nastavení
- Ochota angažovanosti

Typy činností, které vyhledávají

- Individuální aktivity
- Rodinné aktivity – podpora rodiny, péče
- Řízená nabídka aktivit
- Organizované s věkovou diferenciací (kluby, svazy, rady ... důchodců)
- Zájmové tematické

Senioři... Jak je oslovit a získat ???

Potřeby, které je dobré si uvědomit:

BEZPEČÍ:

- touha po stabilitě, stereotypu
- Orientace v rychle se měnícím světě
- nutnost vyrovnávání se s obavami: osamělost, omezená schopnost přizpůsobovat se, pocit zátěže pro rodinu, přátele, společnost

SPIRITUALITA:

- smysl života a jeho naplňování
- vyrovnávání životních vztahů – k lidem, ke společnosti

AUTONOMITA:

- zachování si vlastního názoru a prostor pro jeho sdílení
- možnost určit a vést si životní styl podle vlastních potřeb, soběstačnost/nezávislost fyzická, psychická, finanční

SEBEÚCTA, SEBEVĚDOMÍ, LIDSKÁ DŮSTOJNOST

Osvědčené principy motivace klientů v TOTEM - RDC

1. **NABÍZÍME PROSTOR** nejen aktivity
2. **NABÍZÍME PODPORU** nejen vedení
3. **VYCHÁZÍME Z INDIVIDUALITY** každý si u nás najde svůj „šálek čaje“
4. **DĚLÁME „OCHUTNÁVKY“** - (investujeme energii) realizujeme až to, co se osvědčilo
5. **SMYSLUPLNOST A PROSTOR PRO SOCIÁLNÍ VZTAHY** naše priorita ve všech aktivitách
6. **PROPAGACE DOBROU PRAXÍ** - „z pusy do ucha“
7. **PLNÁ KAPACITA** - místo ve vybrané aktivitě je „vzácnost“
8. **PARTICIPACE SENIORŮ** na všem, co se v TOTEMu děje

Osvědčené principy motivace klientů v TOTEM - RDC

9. RESPEKT, RESPEKT, RESPEKT - vzájemný
10. TRPĚLIVOST, TRPĚLIVOST, TRPĚLIVOST - vzájemná
11. KLIMA V ORGANIZACI - profesionální tým, opravdový zájem o seniory, společná radost z úspěchů a prožitého času

... a další ???

... prostor k diskusi ...

DĚKUJI ZA POZORNOST!

Bc. Vlastimila Faiferlíková

ředitelka TOTEM - RDC

Koordinace dobrovolnických projektů

faiferlikova@totem-rdc.cz

www.totem-rdc.cz



TOTEM
regionální dobrovolnické
centrum

www.totem-rdc.cz