

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 NAPŘÍČ GENERACEMI
2007 – 2008	HLEDÁNÍ A ZÍSKÁNÍ VHODNÉHO OBJEKTU
2009 – 2013	REKONSTRUKCE OBJEKTU A ZAHÁJENÍ REALIZACE AKTIVIT

SENIORSKÉ AKTIVITY

Vytváříme prostor pro:

- VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNOSTNÍ ROZVOJ SENIORŮ
- PŘEDÁVÁNÍ ZKUŠENOSTÍ A ODBORNÉHO „KNOW HOW“ SENIORŮ
- OBČANSKOU ANGAŽOVANOST SENIORŮ
- KOMUNITNÍ SOUŽITÍ SENIORŮ
- MEZIGENERAČNÍ PROPOJENÍ

VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNOSTNÍ ROZVOJ SENIORŮ





AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Celoživotní vzdělávání + komunitní prostor
Rok 2013 - 197 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.

Rok 2013 - Průměrná účast 35 seniorů



Počítačové kurzy a IT dovednost

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

Rok 2013 – 173 účastníků



Jazykové kurzy a kluby

Výukové kurzy s lektorským vedením – angličtina, němčina,
Konverzační kluby s dobrovolnickým vedením: angličtina, němčina, španělština,
francouzština

Rok 2013 – 122 seniorů



Proměny plzeňských míst

Interaktivní hledání historie, současnosti a budoucnosti různých míst v Plzni

V letech 2010 – 2012 → 56 účastníků

PŘEDÁVÁNÍ ZKUŠENOSTÍ A ODBORNÉHO „KNOW HOW“ SENIORŮ





Umělecké kluby s dobrovolnickým vedením

TOTEMart – skupina výtvarníků – výstavy, výuka seminářů a workshopů

Seniorkapela – hudební vystoupení

Světloňoš(ž)ky – divadelní klub – autorské divadlo

rok 2012 – 33 seniorů



Pohybové a další kluby

**Jóga a další formy skupinových cvičení, bubnování,
břišní tance, latinskoamerické tance a další.**

Rok 2012 – 109 seniorů

KOMUNITNÍ SOUŽITÍ SENIORŮ A MEZIGENERAČNÍ PROPOJENÍ



TOTEM
regionální dobrovolnické
centrum

www.totem-rdc.cz



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



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.

PODPORA OBČANSKÉ ANGAŽOVANOSTI SENIORŮ



TOTEM
regionální dobrovolnické
centrum

www.totem-rdc.cz



**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

**Vysílání dobrovolníků do organizací
sociálního, zdravotnického
a vzdělávacího charakteru.**

**47 organizací/264 dobrovolníků
/ 75 seniorů**

MENTORINGOVÉ PROGRAMY NA PODPORU DĚTÍ A RODIN



EVROPSKÁ DOBROVOLNÁ SLUŽBA

**Přijímání a vysílání mladých
dobrovolníků do států EU**

**Od roku 2001 přijato
25 evropských dobrovolníků/
2013 /3 senioři + 3 senioři vyslaní**



Seniorský dobrovolnický klub Letokruhy

Seniorská skupina dobrovolníků, která podporuje děti v dětském domově, diagnostický ústav v plzni a různá seniorská zařízení.



Projekt Gruntvig (2012 – 2014)

Výměnný pobyt seniorských dobrovolníků 50+ mezi
TOTEM – RDC (Česká republika) a Passau (Německo)



Projekt Zeitbank 55+ (2012 – 2014)



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

ZEITBANK 55+



2006	zahájení realizace projektu Rakousko
2010	multiplikace Německo
2012 - 2014	multiplikace Česká republika

VÝSTUPY PROJEKTU - ZÁŘÍ 2012

Počet spolků Rakousko:	27
Počet spolků Německo:	8
Počet členů:	830
Počet odpracovaných hodin:	5 000

PARTNEŘI PROJEKTU PRO MULTIPLIKACI DO ČR

DACHVERBAND ZEITBANK 55+ a SPES e. V.

Rakousko/Schlierbach – koordinace projektu, nositel know-how, garant multiplikace do dalších států EU

Zeitbank 55+

Německo/Freiburg – předávání zkušeností z realizace projektu

Studia

Rakousko/Schlierbach – monitoring, výzkumy, analýzy podporující směřování a realizaci projektu

TOTEM – regionální dobrovolnické centrum

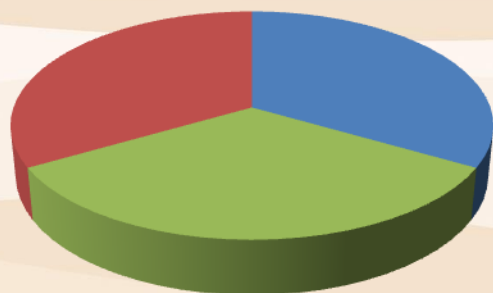
- Monitoring rámcových podmínek projektu s cílem realizace projektu v ČR
- Příprava reálných podmínek pro realizaci projektu v ČR
- Pilotní ověření projektu založením 1 spolku v ČR
- Multiplikace projektu do ČR a podpora nových spolků



PROČ ZEITBANK 55+?

KVALITA ŽIVOTA

IDEÁLNÍ STAV

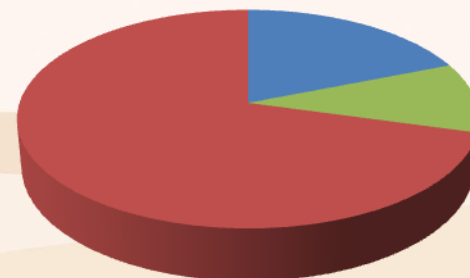


■ SOCIÁLNÍ VZTAHY

■ SMYSL ŽIVOTA

■ MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

FAKTICKÝ STAV



PROČ ZEITBANK 55+?

POMOC A PODPORA SENIORŮM

ANO

- v případě mimořádných událostí mobilizace rodiny
- síť institucionální péče (LDN, DS, stacionáře)

NE

- běžný každodenní život

PROČ ZEITBANK 55+?

RODINA,
PŘIROZENÉ
PROSTŘEDÍ

Z Á V I S L O S T

RODINA,
INSTITUTE

ZEITBANK 55+

Faktory ovlivňující závislost:

- Osamělost, změna životních rituálů
- Ztráta smyslu života
- Ztráta fyzické a duševní kondice



JÁ pomůžu TOBĚ



**POMŮŽEME SI
VZÁJEMNĚ**



ON pomůže MNĚ



JÁ pomůžu JEMU



TOTEM
regionální dobrovolnické
centrum

www.totem-rdc.cz

CO ZEITBANK 55+ PŘINÁŠÍ?

POMOC

při ztrátě některých tělesných funkcí, při snížené mobilitě, po lékařském zákroku, při úbytku fyzických sil...

PODPORU

proti osamělosti, izolaci, depresím, obavám z budoucnosti...

ŠANCI

nebýt závislý, ale mít podporu; najít partnery pro sdílení;
získat impulsy a nápady pro volný čas,
ZŮSTAT CO NEJDÉLE VE SVÉM PŘIROZENÉM PROSTŘEDÍ

JAK ZEITBANK 55+ FUNGUJE?





Sousedé 55+

PŘÍPRAVA REÁLNÝCH PODMÍNEK PRO REALIZACI PROJEKTU V ČR

1. Registrace spolku dle nového Občanského zákoníku, jednoduché vzorové Stanovy, upravované dle aktuální situace
2. Pojištění členů spolků – dobrovolníků prostřednictvím akreditovaného dobrovolnického programu dle zákona 198/2002 o dobrovolnické službě
3. Příprava české verze elektronického systému pro evidenci a dalších atributů
4. Nový název a logo projektu pro ČR **Sousedé 55+**
5. Rozšíření cílové skupiny o mezigenerační rozměr
6. „Adopce“ formou dárkových šeků pro někoho, kdo potřebuje, ale nemůže aktivně vracet
7. Startovací balíček a mentoringová podpora nových spolků v ČR od TOTEM - RDC



Sousedé 55+

PILOTNÍ OVĚŘENÍ FUNGOVÁNÍ PROJEKTU ZALOŽENÍM PRVNÍCH SPOLKŮ V ČR

1. spolek - malá vesnice, registrovaný, aktivní Svaz důchodců, funguje částečně spontánní sousedská výpomoc, jiný rozměr práce – prostor pro méně aktivní členy organizace
2. spolek – v TOTEM – RDC, velké město, nabídka vytvořit komunitu ve velké registrované organizaci, podpora registrované sociálně aktivizační služby
3. spolek – malá obec, ustavení spolku jako naplnění podmínky zákona 128/ 200 Sb. o obcích – zabezpečení sociální péče občanům obce s podporou místní NNO



MULTIPLIKACE PROJEKTU DO ČR

Podpora zájemců o vytvoření spolku

- Startovací balíček
- Pojištění členů spolku – dobrovolníků přes akreditovaný program
- Mentoringová podpora při registraci spolku
- Výměna zkušeností – setkávání spolků

Problém = finanční zabezpečení projektu

1. Na úrovni spolků
2. Na úrovni garance projektu

DĚKUJI ZA POZORNOST!

Bc. Vlastimila Faiferlíková

ředitelka TOTEM - RDC

Koordinace dobrovolnických projektů

faiferlikova@totem-rdc.cz

www.totem-rdc.cz



www.totem-rdc.cz