

DOBROVOLNICTVÍ **A DALŠÍ ZDROJE KOMUNITY**

MAS ŠIPKA V PROJEKTU OPZ+



Spolufinancováno
Evropskou unií

Obsah:

1. Projekt OPZ+ v území MAS Šipka
2. Role MAS, obcí, služeb a NNO
3. Dobrovolnictví, sousedská výpomoc a svépomoc
4. Hodina H, z. s. – seniorská část aktivit
5. Co se osvědčilo a jak dál



1. Projekt OPZ+ v území MAS Šipka

- MAS propojuje potřeby lidí, obcí, služeb a NNO
- Komunitní a doprovodné aktivity pomáhají zachytit potřeby včas
- Dobrovolnictví a sousedská výpomoc doplňují odborné služby



2. Role MAS, obcí, služeb a NNO



1. Mapujeme

rozhovory, komunitní setkání, znalost obcí a cílových skupin



2. Propojujeme

obce, školy, NNO, sociální služby, OSPOD, ÚP, dobrovolnické centrum



3. Podporujeme

svépomocné skupiny, sousedské aktivity, hlídání dětí, mezigenerační setkání



4. Učíme se

reflexe týmu, zpětná vazba, úprava aktivit podle reálných potřeb

3. Dobrovolnictví, sousedská výpomoc a svépomoc



Proč je dobrovolnictví pro MAS důležité

Dobrovolnictví v území není „levná náhrada služby“, ale způsob, jak aktivizovat vztahy a doplnit systémovou podporu.

Potřeby lidí se často objevují dřív, než je dostupná služba.

sociální izolace rodin a seniorů
obtížné sladování péče a práce
rostoucí potřeba podpory duševního zdraví
únava a osamění neformálně pečujících

potřeby



vztahy



pomoc

Role MAS: přeložit potřeby do spolupráce.

mapování • síťování • podpora iniciativ • průběžná evaluace

Dobrovolnictví dává lidem možnost nebýt jen příjemcem pomoci, ale stát se součástí řešení.

4. Hodina H, z.s seniorská část aktivit

HODINA H



Tréninky paměti

posilování kognitivních schopností, pravidelnost, bezpečný prostor pro setkávání

Pohybová cvičení

jóga, zdravotní cvičení a podpora aktivního životního stylu podle možností účastníků

Vzdělávací setkání

bezpečnost, digitální gramotnost, zdraví a témata důležitá pro běžný život seniorů

Mezigenerační aktivity

společné dílny s dětmi, čtení pohádek, setkání s rodinami a komunitní akce

Individuální podpora

prevence osamění, orientace v systému služeb a pomoc s každodenními výzvami

Partneři v území

RC Krteček, Denní stacionář Domova pro seniory Pelhřimov, Město Pelhřimov, místní školky

5. Co se osvědčilo a jak dál

Co se osvědčilo

stabilní koordinátorka a osobní kontakt
program upravovaný podle sezóny, zdraví a mobility
propojení seniorů s rodinami, dětmi a komunitou
dobrá spolupráce v realizačním týmu

0,3 úvazku

se ukázalo jako funkční nastavení
pro udržení kvality, pravidelnosti a
individuálního přístupu.



Na co myslet dál

udržet dlouhodobou motivaci
řešit dopravní dostupnost
menších obcí
nepodcenit čas na budování
důvěry
rozlišovat komunitní podporu a
odbornou službu



**trénování paměti
se studenty
GyOA Pelhřimov**

Muzeum Vysočiny Pelhřimov



**zahraniční
dobrovolníci**



zdravotní cvičení



DĚKUJEME ZA POZORNOST

MAS ŠIPKA V PROJEKTU OPZ+



Spolufinancováno
Evropskou unií



Spolufinancováno
Evropskou unií

MAS
ŠIPKA



Dobrovolnictví

v Recovery klubu

KOMUNITNÍ PROSTOR PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

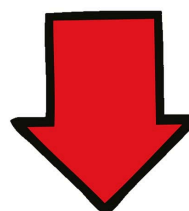
SVĚPOMOCNÉ SKUPINY

WORKSHOPY

AKTIVITY

BESEDY

PŘEDNÁŠKY



LIDÉ SE
ZKUŠENOSTÍ
S DUŠEVNÍM
ONEMOCNĚNÍM



RODINY A
BLÍZCÍ



MÍSTO PRO
SEBEREALIZACI
A
SMYSLUPLNÉ
ROLE



INFORMACE
OSVĚTA
KONZULTACE



SÍŤOVÁNÍ
MAPOVÁNÍ
MONITOROVÁNÍ
POTŘEB
KOMUNITY

DOBROVOLNICTVÍ V RECOVERY KLUBU

KLIENT DOBROVOLNÍKEM

- smyslupné role
- znovunabití kompetencí v bezpečném prostoru

DOBROVOLNÍK VEDE AKTIVITU

- komunitní svépomoc
- smyslupné role

DOBROVOLNÍK PRO KLIENTA

- léčivé ("neformální") vztahy
- konkrétní aktivity (posilovna, doučování...)



Dobrovolnictví ve FOKUSu Vysočina oslavilo 25 let.

skupina závislosti
čchi kung
jóga
tvořivé činnosti
masáže
úklid
doučování
"záskoky"



prolínání "zdravých a nemocných"

CESTA ZOTAVENÍ

RECOVERY PŘÍSTUP



RESPEKT



BEZPEČÍ



VOLBA A KONTROLA



DŮVĚRA



NADĚJE

ZOTAVENÍ JE CESTA. KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ.

Příklady z praxe: BONUSY DOBROVOLNICTVÍ

- smyslupné role (být užitečný)
- někam patřit (vztahy)
- posílení sebevědomí
- nabití, či upevnění kompetencí (zvládnu to - např. masáže)
- vytváření komunity okolo dobrovolníků (např. čchi kung)



RC

Příklady z praxe: RIZIKA a TĚŽKOSTI DOBROVOLNICTVÍ

- i touha být užitečný, může být patologická aneb pozor na **nezdravé záchranářství**
- **zotavení je vysoce individuální proces, který s sebou přináší různé výzvy** aneb aktivní by měli být pasivní a naopak → potřeba vnímat motivace klientů, koordinovat
- “technické” těžkosti
 - **mobilizace dobrovolníků-klientů je cíl, který nemáme v rukou**
 - **nedostatek zájemců + málo osob z naší CS se do toho opravdu pustí**

„Pomáhám proto, aby druhý vyrostl – nebo proto, abych se cítil/a potřebný/á?“





Spolufinancováno
Evropskou unií

MAS
ŠIPKA



Děkujeme za pozornost!

RECOVERY

KOMUNITNÍ CENTRUM

Pelhřimov

www.recoveryklub.cz



Recovery klub Pelhřimov



recoveryklub

