

FUNKČNÍ EKOSYSTÉM dobrovolnictví v komunitách - příklad z praxe



Letokruh
dobrovolnictví zralého věku

Regionální dobrovolnické centrum hl. města Prahy

RDC 
Letokruh

Kateřina Karbanová
zakladatelka a ředitelka Letokruh, z.ú.
Regionální dobrovolnické centrum hl. m. Prahy

Letokruh byl založen proto, aby dal lidem ve zralém věku možnost žít plnohodnotný život. Možnost předávat zkušenosti, čas a energii ostatním, zažít pocit užitečnosti a respektu, získat nová přátelství.

Možnost být sám sebou.



Letokruh

Dobrovolnictví zralého věku

- posiluje pocit smysluplnosti a užitečnosti
- předchází osamělosti a izolaci
- podporuje mozkovou aktivitu a kognitivní schopnosti
- zvyšuje sebevědomí a duševní pohodu
- snižuje riziko deprese a úzkostí
- podporuje pravidelný pohyb a režim
- zlepšuje fyzickou kondici a soběstačnost
- je přínosem pro společnost



Letokruh



Seniorské dobrovolnictví šijeme na míru

- společnost pro osamělé a nemohoucí seniory
- čtení pohádek dětem v mateřských školách
- hra na hudební nástroj
- péče o zvířata v útulcích
- doučování dětí
- pomoc v knihovnách
- pomoc v botanických zahradách
- předávání zkušeností ostatním prostřednictvím workshopů, přednášek
- pečení sladkých dobrot...



Letokruh



Aktivizace seniorských dobrovolníků



Letokruh

Dobroklub

- prostor pro setkávání a sdílení
- vzdělávání
- inspirace
- zábava
- nová přátelství
- forma odměny za dobroaktivity



Letokruh



Dobroklub

Dobroklub jako nástroj budování komunity

- 2 paralelní pobočky
- odlišné prostředí i způsob fungování
- možnost oslovení širšího spektra seniorů



Letokruh

Pobočka Bořislavka
Praha 6

Pobočka Michelská
Praha 4

Síla seniorské komunity v praxi

„Skákací hrad už bohužel
vypustili, asi se báli, že
budeme dovádět až příliš:“
dobrovolnice Brigita (79let)



Letokruh



Letokruh

i mladí
dobrovolníci
u nás
pomáhají...

Mezigenerační bydlení

Pilotní projekt MČ Praha 4 a Ústavu sociálních služeb Prahy 4

- propojili jsme studenty a seniory v jednom domě s byty zvláštního určení
nastavili jsme jednoduchá pravidla
*bydlení za stejných podmínek jako seniři, * 20 dobrovolnických hodin za měsíc, * průběžné vyhodnocování projektu
- **MČ Praha 4** - poskytuje byty, umožňuje vznik projektu
- **Ústav sociálních služeb v Praze 4, příspěvková organizace Prahy 4** - zajišťuje projektové aktivity, propojuje dobrovolnice se seniory, koordinuje projekt
- **Letokruh** - zajišťuje výběr studenta-dobrovolníka (ve spolupráci s ÚSS4), zajišťuje management dobrovolnické činnosti (zasmluvnění, zaškolení, pojištění, evidence dobrovolnických hodin, metodická podpora, supervize..)

Proč to dává smysl?

- podporuje mezigenerační komunikaci
 - pravidelný mezigenerační kontakt
- řeší osamělost seniorů
- je vidět okamžitý efekt
- nové podněty a aktivity - paměť, procházky, rozhovory
- dobrovolnice vytváří vztahy, ne službu
- zatím je to fungující model bez komplikací
- rozvoj dobrovolnictví v sociálních službách
 - senioři ho začínají chápat
 - zaměstnanci ho vidí v praxi
 - posílení komunity v domě

**Dobrovolnictví se přestává
vysvětlovat – začíná se žít**



Letokruh



Regionální dobrovolnické centrum hl. m. Prahy

Krajské informační a kontaktní centrum podporované
Ministerstvem vnitra ČR.
Propojujeme dobrovolníky s organizacemi a aktivně
se podílíme na rozvoji dobrovolnictví v Praze.

- Spojujeme zájemce o dobrovolnictví s organizacemi, které potřebují pomoc.
- Nabízíme konzultace pro lokální dobrovolnická centra, organizace a firmy.
- Zajišťujeme školení pro dobrovolníky a koordinátory dobrovolnictví.
- Zviditelňujeme dobrovolnictví v ČR a poskytujeme aktuální informace o příležitostech v hlavním městě.
- Koordinujeme celorepublikovou akci Dny dobrovolnictví.
 - Podílíme se na analýze dobrovolnictví v Praze.
- Součinnost s odborem bezpečnosti MHMP při mimořádných událostech.

Regionální dobrovolnické centrum hl. města Prahy



Letokruh

RDC hl. m. Prahy podporuje organizace

- Pomáháme s hledáním dobrovolníků
- Propojujeme dobrovolníky s organizacemi podle jejich zaměření a potřeb
- Vytváříme pravidelný prostor pro setkávání koordinátorů dobrovolníků, sdílení zkušeností a jejich vzájemnou podporu
- Pořádáme kontinuální supervizní setkání
- Nabízíme metodickou a odbornou podporu



Letokruh





Letokruh
dobrovolnictví zralého věku

Regionální dobrovolnické centrum hl. města Prahy

RDC 
Letokruh

