

Název žadatele: Město Horažďovice

Název projektu: Seniorům Dokořán 2013

Požadovaná výše dotace: 10 000 Kč

Celkové náklady na projekt: 20 000 Kč

Popis projektu



ŽADATEL: Město Horažďovice

Město Horažďovice je město s rozšířenou působností a s pověřeným obecním úřadem. Spravuje 7 přidružených obcí (městských částí). Celkový počet obyvatel žijících ve městě a v přilehlých částech obce je 5 532. Trvale zde žije 860 obyvatel ve věku 51 – 60 let a 1 353 obyvatel nad 61 let (údaje zjištěny k 1. 1. 2012). Volnočasové a kulturní aktivity pro seniory jsou pořádány pouze oblastní charitou a vzdělávací pořady jsou téměř nulové. Ve městě je Dům s pečovatelskou službou o kapacitě 71 bytů a 89 obyvatel. Část aktivit projektu bude probíhat přímo v DPS, aby se senioři nemuseli namáhavě přemisťovat a aby se akcí mohli účastnit i méně pohybliví senioři. Město Horažďovice zajišťuje ve svém územním obvodu hospodářský, sociální a kulturní rozvoj. Město je dobře vybaveno v oblasti školství, vzdělávání, cestovního ruchu, kulturního dědictví a sportu. Tuto vybavenost dále rozvíjí, a to včetně sociálních služeb, práce s mládeží, péče o seniory a postižené.

REALIZÁTOR PROJEKTU: Městská knihovna Horažďovice

Popis činnosti:

Městská knihovna je organizační složkou města. Je nejnavštěvovanějším kulturním zařízením ve městě. V roce 2011 ji navštívilo 21 509 návštěvníků, tedy každý občan průměrně 4x, jejím pravidelným uživatelem je téměř každý 7. občan města.

Vlivem proměn ve společnosti a vzhledem k potřebám občanů města se knihovna postupně profiluje jako komunitní centrum, dlouhodobě spolupracuje s mnoha organizacemi v místě, do svých programů zapojuje oblastní charitu, Svaz tělesně a zdravotně postižených, místní spolky, sdružení, školy a nárazově při jednotlivých akcích i celou řadu dobrovolníků. Za podpory knihovny vznikl volnočasový klub pro mládež DOK, jehož hlavním cílem je prevence sociálně patologických jevů ve městě.

Kvalifikace a předpoklady organizace pro úspěšnou realizaci projektu

Knihovna se systematicky věnuje práci s dětmi a mládeží, v posledních letech se zaměřuje také na seniory a společné aktivity celých rodin. Průměrně pořádá 100 akcí ročně. Má dlouhodobou zkušenost v úspěšném řízení projektů. Za projekt Prácheňsko digitálně byla 2x nominována na Knihovnu roku v kategorii Počin roku. Za aktivity v rámci projektu Děti a čtení byla v roce 2011 nominována Rodinkou Chanovice na Cenu Ď. Od září 2011 bylo v knihovně ve spolupráci s ČZU Praha otevřeno středisko Virtuální univerzity třetího věku (dále jen VU3V). V roce 2012 obsadila knihovna 1. místo ve své kategorii v soutěži Městská knihovna roku 2012.

Partneři projektu

Oblastní charita Horažďovice, Dům s pečovatelskou službou, Svaz tělesně a zdravotně postižených, Nadace Charty 77, DDM Horažďovice.

Prioritní cíl

Projekt je v souladu s Národním plánem vytváření rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením na období 2010 -2014 a Národním programem přípravy na stárnutí a vytváří příznivé prostředí pro aktivní stárnutí formou arteterapeutických programů, dílen za účasti profesionálních umělců a lektorů, zájmových a vzdělávacích aktivit pro seniory v kulturních oborech ve volném čase. Některými pořádanými aktivitami budou senioři motivováni k zapojení se do projektu Nadace Charty 77 Senzační senioři.

Studie potvrzují, že mentální úroveň lze pomocí mozkové aktivity udržet i ve třetím věku na dobré úrovni. Zdravý aktivní život může zpomalit i tempo stárnutí, přirozený úbytek svalové síly a pohyblivosti. Lidé se dožívají důchodového věku v dobré fyzické i duševní kondici a jsou schopni se dále aktivně podílet na společenském dění. Udržení této kondice však vyžaduje aktivní přístup k životu.

Vzhledem k tomu, že se v našem městě žádná organizace systematicky nezabývá volnočasovými, kulturními a vzdělávacími aktivitami pro stárnoucí populaci, byl v roce 2012 zahájen projekt Seniorům Dokořán, který by měl tuto mezeru vyplnit programem pro seniory. Tím chceme nejen snížit riziko nežádoucího vyloučení této populace ze společnosti, ale vytvořit tak podmínky pro seberealizaci a podílet se na vytváření návyků seniorů aktivně žít a zapojit se do celoživotního vzdělávání (na projekt navazuje možnost seniorů absolvovat programy VU3V).

Kultura je přirozeným polem působnosti knihovny – proto jsou programy zaměřeny zejména na knihy, setkání a besedy se spisovateli. Žádný projekt by však neměl být jednostranný, proto jsme jej obohatili o prvky, které napomáhají starším spoluobčanům v udržení životní aktivity a do budoucna tak snižují riziko sociálního vyloučení. Skladbou programů tak projekt přispívá k naplnění kulturních a duchovních potřeb seniorů. Aktivní způsob života seniorů přispívá ke zlepšení mezigeneračních vztahů, k předávání hodnot, zkušeností a rozvoji solidarity.

Díky šetření v souvislosti s Komunitním plánem bylo zjištěno, že senioři se nezúčastňují místních kulturních aktivit ze dvou důvodů – nedostatek informací, pocit sociální izolovanosti. Projektem bychom chtěli tyto dva aspekty eliminovat a pomoci této skupině občanů s orientací v informačních zdrojích na Horažďovicku a napomáhat k vytvoření komunity aktivních seniorů, kteří se spřátelí a budou společně využívat kulturní nabídku města určenou pro širokou veřejnost. Celkem proběhne 33 aktivit trvajících 1-3 hodiny spojených do tematických celků – viz časový harmonogram v příloze č. 1.

Vedlejší cíl

Aktivní stárnutí není přínosné pouze pro seniory samotné, může být přínosné i pro celou společnost. Knihovna má zkušenosti i s prací dobrovolníků, kteří pomáhají nejen při organizování akcí pro děti, ale i dalších kulturních aktivit. Práci dobrovolníků bychom chtěli ještě více rozvinout a při pořádání akcí, určených seniorům, podchytil ty aktivnější pro dobrovolnickou práci v klubu pro seniory s názvem Dokořán, který chceme v budoucnosti při knihovně otevřít. Náplň klubu by bylo nejen sdružování lidí se zájmem o dění v obci, ale i koordinování nabídek dobrovolnické práce a zapojení se do projektu SenSen Nadace Charty 77 psaním „Národní kroniky“ a sběru odložených knih „Druhá šance dětské knihy“.

Využití metod

Biblioterapie - léčebné a podpůrné účinky četby. **Setkání a besedy se spisovateli** – předávání poznatků ze spisovatelské praxe, kterou mohou senioři využít pro zahájení vlastní tvorby a zapojení se do projektu SenSen – Národní kronika. **Trénování paměti** – prostředek k udržení aktivního přístupu k životu. **Školení v oblasti informačních technologií** – za účelem získávání základních znalostí v práci s PC a nových komunikačních prostředků, získávání poznatků z oblasti kultury a bourání mezigeneračních bariér. **Přednášky** - v oblasti alternativního přístupu ke zdraví. **Deskové hry** - platforma, která nenásilně spojuje různé věkové kategorie, umožňuje aktivně trávit volný čas, tříbí logiku, bystrost, rychlost, motoriku, u starších nahrazuje trénování paměti. **Cvičení BADUAN – JIN, Jóga** – udržení tělesné kondice pomocí cvičení – tyto cviky rozvíjí nejdůležitější tělesné systémy, mohou být praktikovány bez rizika všemi osobami jakéhokoliv věku a beze strachu z poranění. **Procházký městem** – za účelem udržování tělesné kondice ve spojení s obohacováním poznatků. **Origami** – osvědčilo se jako součást sociální terapie, ať už při léčbě závislostí nebo jako podpůrná arteterapie u psychicky a fyzicky nemocných či osamělých lidí. Zlepšuje prostorové vidění, trpělivost, šikovnost. Podporuje vlastní kreativitu a sebevědomí, působí relaxačně a pozitivně. **Numerologie** – napomáhá poznat osobnost, příčiny různých obtíží, přednáška bude doplněna o nácvik dýchacích technik, pomocí kterých je možné odbourávat strach a stres. **Muzikoterapie** - hudba ovlivňuje vegetativní funkce, používá se mimo jiné i ke zmírnění bolesti, úzkosti, strachu. V psychoterapii se hudba užívá k léčbě adaptability a komunikace.

Propagační strategie

Informace o projektu a pořádaných akcích budeme podávat prostřednictvím regionálního a místního tisku (Horažďovický obzor, Klatovský deník, 5+2 dny Klatovsko). Nedílnou součástí PR knihovny jsou webové stránky www.knihovna.horazdovice.cz. Seniorsy oslovíme prostřednictvím propagačního letáku, který byl vydán v roce 2012 a umožňuje aktuální vložení časového harmonogramu v daném roce (viz příloha č. 2)

Fakultativní přílohy

Příloha č. 1

Časový harmonogram projektu (termíny jsou stanoveny předběžně, některé budou upřesněny po dohodě s účinkujícími)

1. Propagace projektu (leden – listopad)
2. **Vůně života** – autorské čtení regionální autorky Renaty Pinkasové (leden)
3. **Kouzlení s papírem** – workshop origami (leden)
4. **Žena pod rentgenem aneb Nebojte se mamografu** - přednáška MUDr. Chrousta (27. únor)
5. **Šumavou s písničkou** - setkání s fotografem Vladislavem Hoškem a muzikantem Yetti Jelínkem (13. únor)
6. **VU3V – Kouzelná geometrie** (únor – duben)
7. **Komunikujeme prostřednictvím internetu** – práce na PC (26. únor, konzultační dny 7. 3., 4. 4., 2. 5.)
8. **Čtení na pokračování z knih Zdeňka Šmída** (6., 13., 20., 27. březen)
9. **Den plný květin** – jarní workshop aranžování květin (12. březen)
10. **Proč bychom se ... nezasmáli** - Markéta Čekanová a Jiří Hlobil v pořadu o Zdeňku Šmídovi (duben)
11. **Hrátky s pamětí aneb Jak na nudu** - trénování paměti (15., 22., 29. duben, 14. květen)
12. **I dospělí si mohou hrát** - zážitkové odpoledne na podporu mezigeneračních vztahů – společná akce pro seniory se svými rodinami. Ve spolupráci s o. s. GOADA (6. duben)
13. **Tajemství těla** - BADUAN-JIN – společné cvičení (6x první pondělí v měsíci)
14. **Tajemství těla** – Jóga – společné cvičení (2. září, 4. listopad)
15. **Toulky městem** - procházky městem spojené se čtením z kronik (23. květen, 6. červen)
16. **Kopa divadelních historek** – ochotnické divadlo ve vzpomínkách I. Petrusové a B. Salákové (25. září, 6. listopad)
17. **VU3V** (říjen – prosinec)
18. **Numerologie jak ji neznáte** - přednáška Zdenky Blechové (10. říjen)
19. **Léková poradna** – přednáška Lékového informačního centra IKEM ve spolupráci s Nadací Charty 77 (16. říjen)
20. **Hledáme senzační seniory - Národní kronika, Druhá šance dětské knihy** - představení projektu SENSEN, získávání dopisovatelů do kroniky, spolupráce s Nadací Charty 77 (březen - listopad)
21. Zjišťování navazujících zájmů a potřeb cílových skupin (leden – srpen)
22. Příprava pokračujícího projektu (říjen)
23. Zhodnocení projektu (prosinec)

Realizační tým

Lenka Šimonová – vedoucí knihovny - příprava, koordinace, administrativa projektů, dlouholeté řízení projektů knihovny (2005 – 2012), trenérka paměti 1. stupně.

Milúše Lešková – pracovnice knihovny - školící pracovník knihovny v oblasti ICT a VU3V.

Petra Tomešová - pracovnice knihovny - zkušenosti s realizací projektu Děti a čtení, akcí pro dospělé návštěvníky knihovny, školící pracovník knihovny v oblasti ICT.

Další osoby podílející se na projektu

Externí pracovníci, lektori - Helena Poustková (členka České origami společnosti), Markéta Čekanová (spisovatelka, novinářka), Jiří Hlobil (spisovatel), Renata Pinkasová (spisovatelka), Vladislav Hošek (fotograf), Toník Yetti Jelínek (muzikant), Miroslava Bauerová (BADUAN-JIN), Zdenka Blechová (numerologie), Romana Krásná (jóga), o. s. GOADA (organizátor festivalu deskových her Goliáš a David. Sdružení, které propaguje deskové hry jako alternativní způsob trávení volného času), Milena Urbanová (aranžérka), MUDr. Jiří Chroust (mamografie)

Dobrovolníci - Václav Trčka (bývalý starosta), Božena Saláková (členka ochotnického souboru), Ivana Petrusová (členka ochotnického souboru), Soňa Fuščíčová, Milada Stulíková.