

Název žadatele: Město Horažďovice

Název projektu: Seniorům Dokořán 2014

Požadovaná výše dotace: 14 000 Kč

Celkové náklady na projekt: 29 500 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 2012 ji navštívilo 21 414 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 a získala Zvláštní ocenění za práci s dětským čtenářem.

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 plánem vytváření rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením, 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. Projektem 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 i 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 29 aktivit trvajících 1-3 hodiny spojených do tematických celků – viz časový harmonogram v příloze č. 1. Projekt bude v roce 2014 rozšířen i do jedné z přidružených obcí, kde senioři projeví zájem o trénování paměti.

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, podchytit ty aktivnější pro dobrovolnickou práci. Dobrovolníky chceme v roce 2014 zapojit do akce „Čtení sluší každému“, kdy senioři budou předčítat dětem v MŠ z knihy Marka Šolmese Svozila „Pohádky do postýlky“ – akce je součástí i našeho dalšího projektu Děti a čtení 2014.

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. **Cvičení BADUAN – JIN, Tai – Chi** – 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. **Procházky městem** – za účelem udržování tělesné kondice ve spojení s obohacováním poznatků. **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. Senioři 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 budou upřesněny po dohodě s účinkujícími)

1. Propagace projektu (leden – listopad)
2. **3. kopa divadelních historek** - loutkové divadlo ve vzpomínkách Stanislava Sekyry a Boženy Salákové (leden)
3. **Hrátky s pamětí** – 4x trénování paměti (leden – červen)
4. **Tajemství těla** - BADUAN-JIN – 6x společné cvičení (leden – listopad)
5. **Čtení na pokračování z knih Františka Nepila** (únor - březen)
6. **VU3V** (únor – duben, říjen – prosinec)
7. **František, co Nepil pivo** - Zdenka Nepilová (Markéta Čekanová) o Františku Nepilovi (duben)
8. **Hudební velikáni** - Smetana, Dvořák, Suk, Janáček, Ševčík v podání Jiřího Langmajera st. člena operního sboru DJKT (březen)
9. **Minirecital Jitky Smutné** – vystoupení herečky divadla ABC (květen)
10. **Toulky městem** - Den kostelů (květen)
11. **Toulky městem** - Rosenauerův mlýn (červen)
12. **K přátelům** – beseda s divadelním režisérem Janem Kačerem (září)
13. **Tajemství těla** – Tai-Chi – 2 x společné cvičení (září - říjen)
14. **Hrátky s pamětí** – 2x pro seniory z Veřechova (září – listopad)
15. **Otevřeno Dokořán** - exkurze klientů Domu s pečovatelskou službou (říjen)
16. Příprava pokračujícího projektu (říjen)
17. **S trochou nostalgie podruhé** – vaření s autorkou kuchařek Mirkou Kuntzmannovou (říjen)
18. **Cestování na internetu** - školení v oblasti informačních technologií (listopad)
19. **O Antarktidě a extrémních podmínkách** – beseda s Ing. Ladislavem Siegerem, CSc (listopad)
20. **Excelujte v Excelu** - školení v oblasti informačních technologií (listopad)
21. Zjišťování navazujících zájmů a potřeb cílových skupin (leden – srpen)
22. Zhodnocení projektu (prosinec)

Realizační tým

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

Hana Ferdová – 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 - Romana Krásná (Tai-Chi), Zdena Nepilová (spisovatelka), Jiří Langmajer st. (člen operního sboru DJKT), Jitka Smutná (herečka), Jan Kačer (režisér, herec), Miroslava, Kuntzmannová (spisovatelka), Ing. Ladislav Sieger, CSc

Dobrovolníci - Václav Trčka (bývalý starosta), Stanislav Sekyra, Božena Saláková (loutkové divadlo Tyjátr), Miroslava Bauerová (Baduan-Jin)