

Prožili jsme 365 krásných a naplněných dnů...

Vážení čtenáři, spolupracovníci, klienti a přátelé TOTEMu,

máme za sebou nabitý, úspěšný rok 2018, dvacátý v TOTEMové historii. I tento rok přinesl spoustu zajímavých okamžiků, spoustu náročných úkolů, a přinesl i ocenění naší práce nejen od našich klientů, ale i od odborné a laické veřejnosti a od zastupitelů státní správy i samosprávy. Prožili jsme dalších 365 krásných a naplněných dnů... Byl to rok plný nových výzev – podařilo se nám udržet fungování všech našich úspěšných programů, zahájit spolupráci v rámci nových projektů s novými partnery, zachovat příjemnou spolupráci se stávajícími donátory i navázat nové kontakty v této oblasti. Rok 2018 byl bezesporu rokem významným, nejen protože jsme jím vstoupili do 20. sezony našeho fungování pro plzeňskou veřejnost, ale protože díky iniciaci

a podpoře Statutárního města Plzeň ožily a začaly přinášet radost dalším seniorům (a nejen jim) dvě nové TOTEMové pobočky, na Nové Hospodě a na Doubravce.

Dovolte mi, abych jako každý rok na tomto místě poděkovala všem spolupracovníkům, členům organizace, dobrovolníkům, donátorům, klientům a příznivcům za to, že každý aktivně svými silami přispívá k naplnění velkého snu o TOTEMu jako o místě „SETKÁVÁNÍ SE...“

V roce 2019, do kterého jsme vstoupili s velkým očekáváním, co všechno nám přinese, bych i vás všechny chtěla opět pozvat na „SETKÁNÍ...“ u nás v TOTEMu...

Vlasta Faiferlíková,
předsedkyně Správní rady TOTEM, z.s.



Nové výzvy a příležitosti. TOTEM roste a sílí s podporou donátorů, klientů, spolupracovníků, partnerů, dobrovolníků. Každý může přinést nápad i energii k realizaci.

TOTEM se od března 2018 rozšířil o dvě nové pobočky

Na jaře 2018 jsme začali naplňovat výzvu z roku 2017 od primátora města Plzně, Martina Zrzaveckého, abychom rozšířili naši činnost do dalších městských obvodů. Jedna z našich poboček – TOTEM Doubravka - navazuje na kořeny, které TOTEM měl v Plzni Lobzích a do tohoto městského obvodu jsme se v podstatě vraceli „jako domů“. Druhá naše pobočka se začala rozvíjet na Nové Hospodě. Při přípravě aktivit, činnosti, programů jsme vycházeli z dobré praxe žité boleveckým centrem a reagovali na potřeby v daných městských obvodech. O tom, jak se nám dařilo, si více přečtete na str. 10.

Přehled projektů realizovaných Mezigeneračním a dobrovolnickým centrem TOTEM, z.s. v roce 2018



Místo SETKÁVÁNÍ SE. Rádi vytváříme prostor pro mezigenerační dialog, prostor učení se, sdílení zkušeností i vznik nových přátelství.

TOTEM pro seniory

- Sociálně aktivizační služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením
- Akademie třetího věku
- Taneční camp seniorů
- JEDEME DÁL
- Podpora divadelního klubu Světloň(ž)ky

TOTEM pro rodinu s dětmi

- Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi
- Podpora sociálních služeb v rámci individuálního projektu Podpora sociálních služeb v Plzeňském kraji 2016 – 2019
- Mentoringové preventivní programy pro podporu rodiny
- Podpora mateřských klubů při TOTEM, z.s.

TOTEM a jeho síla nejen v regionu

- SOUSEDÉ plus®
- Multiplikace know-how Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM, z.s. do regionu
- PODPORA A ZAPOJOVÁNÍ SENIORŮ V RÁMCI ČR DO AKTIVNÍHO SPOLEČENSKÉHO ŽIVOTA
- VOICE

TOTEM jako místo SETKÁVÁNÍ SE...

- Městská mezigenerační zahrada
- Místo Setkávání se...
- Sousedský jarmark v Bolevci

TOTEM pro dobrovolníky

- Dobrovolnický klub Klíč
- Seniorský dobrovolnický klub Letokruhy
- Senioři seniorům
- Management dobrovolnictví pro podporu regionu
- Evropský sbor solidarity

Sociálně aktivizační služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Posláním služby je aktivizovat seniory a OZP tak, aby se nenásilně prostřednictvím smysluplně tráveného volného času udržovali ve fyzické a duševní kondici a oddálili nebo úplně eliminovali stav, kdy potřebují celodenní pomoc druhé osoby.

V rámci skupinových setkání otevíráme různá témata a oblasti života (nejen) seniorů. Nabízíme kurzy a kluby vzdělávací, pohybové, hudební, tvořivé, osobnostně – rozvojové, jazykové, technické. Nejenže se účastníci rozvíjí v oblasti, která mu je blízká, ale přichází do kontaktu s lidmi se stejným zájmem, což otevírá prostor pro sociální kontakty a brání obecně sociální izolaci lidí v seniorském věku. Navíc je účast v aktivitách v seniorské populaci vnímána jako prestiž a i tato skutečnost napomáhá k větší motivaci jednotlivců pravidelně docházet, rozvíjet se v tom,

co je baví a zajímá, pracovat na sobě, setkávat se s lidmi, navazovat nová přátelství, získávat informace o nových technologiích a trendech, zůstat orientovaný v moderní době a moci v ní participovat a mnoho dalšího. Jednorázové akce doplňují uzavřené skupinové aktivity a reagují na aktuální témata, trendy, roční období atd. Jde převážně o přednášky, koncerty, besedy, taneční odpoledne, pohybové kluby, literární setkání, výstavy.

O klienty individuálně pečuje tým profesionálních pracovníků, u každého mapuje jeho problém a očekávání při vstupu do služby a pravidelně hodnotí, zda jich bylo dosaženo a pokud ne, jak toho docílit. Dokáže poskytnout základní sociální poradenství, doprovázet při složitých životních situacích a spolupracuje s dalšími organizacemi v místě.



Paličkování. Ukázkou paličkování v rámci pravidelné aktivity - Rukodělné práce - si tentokrát přinesla jedna z klientek TOTEMu. Ženy z kurzu si rády zkouší nové věci.

Jak se Jarmilky stěhovaly k TOTEMu...

V realitní kanceláři...

Realitní makléř: „Dobrý den. Co pro Vás můžeme udělat?“

Jarmilky: „Hledáme byt v Plzni, v blízkém okolí Kaznějovské 51.“

Makléř: „Mám tady pár pěkných bytů. Třeba v Manětínské, Krašovské...“

Jarmilky: „Ne, tam nechceme. Jen v okolí Kaznějovské 51.“

Makléř: „A proč právě tam?“

Jarmilky: „Je tam Totem.“

Makléř: „Cože to? Totem? Co to je?“

Jarmilky: „Mezigenerační centrum, kde se děje nejvíc zajímavých a dobrých věcí pro lidi. Díky němu v celém našem kraji pracuje spousta dobrovolníků v mnoha oblastech, kde je potřeba pomoci. Pořádá nepřeberné množství

kurzů, kulturních a jiných akcí.

Druhá taková organizace není v celé republice.“

Tak takhle nějak probíhaly naše rozhovory, když jsme hledaly byty v blízkosti Totemu. Stěhujeme se mamka i já z vesnice do Plzně. Vede nás k tomu více důvodů. Ale bez nadsázky a zcela pravdivě říkáme, že mezi ty důležité důvody rozhodně patří lepší dostupnost Totemu a u výběru lokality v Plzni je Totem důvod zcela zásadní. Rok a půl jsme hledaly vhodný byt, až se nakonec štěstí na nás usmálo a už bydlíme v ulici U Jam a do Totemu to konečně máme coby kamenem dohodil.

Jarmilky Kvasničkovy



Počítačové kurzy i kurzy Práce s chytrými telefony.

V roce 2018 jsme vystavěli novou strukturu počítačových kurzů, na kterých si senioři mohou vybrat téma, které nejvíce potřebují ke zdokonalení, či je zajímá. Otevřeli jsme také kurzy práce s chytrými telefony, aby senioři byli schopni využívat technologické možnosti svých telefonů.

Výstava Kořeny vznikala i s přispěním seniorek z TOTEMu



Spolupráce se Západočeským muzeem. Na přípravě výstavy se kolektiv seniorek navštěvujících pravidelnou aktivitu Rukodělné práce podílel rok a půl. Výstava seznamovala s životem ukrytým v půdě za pomoci modelů v třicetinásobném zvětšení. Kromě rostlin ženy vyráběly modely hub či bezorbatých živočichů. Tato velice úspěšná muzejní výstava získala 2. místo v celostátní soutěži Gloria musaealis.



Světloňoš(ž)ky a Laser Boys. Seniorky z divadelního klubu v novém obsazení pod vedením Renaty Vordové připravily scénické čtení s názvem „Co vy na to?“

TOTEM Bolevec pro seniory

Co jsme dokázali

- zapojili jsme 470 klientů do pravidelných kurzů a klubů,
- 13% bylo mužů, 87% žen,
- z MO Plzeň 1 bylo 51%, z MO Plzeň 2 bylo 11%, z MO Plzeň 3 bylo 17%, z MO Plzeň 4 bylo 10%, mimoplzeňských seniorů bylo 11%,
- otevřeli jsme 54 pravidelných aktivit,
- zrealizovali jsme 93 jednorázových akcí,
- do Akademie třetího věku se zapojilo 195 seniorů,
- nabídli jsme seniorům 11 tematických skupin v rámci Akademie třetího věku a 3 kluby,
- na tom všem pracoval tým pěti lidí (4,4 úvazku),
- otevřeli jsme 5 dvouměsíčních kurzů v projektu JEDEME DÁL,
- do nordicwalkingových vycházek se zapojilo 157 seniorů (437 obsazených míst), z toho 50 jich začalo chodit nově.

Není důležité, že stárneme, ale jak stárneme...

Divadelní klub Světloňoš(ž)ky

V roce 2018 se seniorský klub Světloňoš(ž)ky proměnil ve své obsazení a ženy, členky souboru, přijaly novou výzvu. Pod vedením Renaty Vordové tak v závěru roku proběhla premiéra programu Co vy na to? Pro divadelní formát scénického čtení si členky souboru tentokrát přizvaly ke spolupráci dva muže, hudební duo, které v souladu s názvem divadelního souboru pojmenovaly Laser Boys. Jako téma si tentokrát soubor zvolil ženský pohled na svět, pohled na svět mužů a život s nimi. Představení je složené z několika textů, např.: Co s přistiženým manželem? Jak velká má být manželská postel? Ale i jak je člověku po rozchodu s partnerem. Vážná i humorná témata hudebníci proložili krásnými písničkami. Představení bylo lehké, místy vtipné, místy vážné, ale rozhodně nádherně rozezvučelo TOTEM a bylo krásným zastavením v někdy až příliš rychlém čase.

Společné cesty končí i začínají...

Rok 2018 přinesl spoustu zajímavých a poučných setkání, radostných okamžiků, ale i ztráty. Zemřel jeden z lektorů Akademie třetího věku, Jiří Oudes. Provázel tři skupiny aktivních seniorů po krásách České republiky vždy s odborným popisem míst a zajímavostmi o nich. Svou energií a nadšením motivoval účastníky pracovat na svých limitech, ale i zajímat se o svou zemi a předávat své znalosti dál, ať svým přátelům, rodině nebo i vnoučatům. Náhlý odchod lektora naplnil srdce klientů smutkem, ale i díky rodině lektora a entuziazmu, který lektor dával do svých skupin, už rozloučení proběhlo velmi atypicky a s pozitivním pocitem,

že člověk neumírá, dokud na něj žijící vzpomínají. Rodina zorganizovala poslední výpravu po krajině, kterou lektor miloval, a neodpustila si i odborný popis procházené krajiny se vzpomínkou na průvodce. Procházky zakončené společným posezením pod širým nebem se zúčastnila velká část rodiny lektora, ale značnou část návštěvníků zahrnovali i „akademičtí“ senioři z TOTEMU. Tímto setkáním ovšem nic neskončilo, jak by se zprvu zdálo, ale naopak začala úplně nová etapa. Každá skupina čítající kolem dvaceti účastníků se s podporou koordinátorky sešla a domluvila na pokračování putování, tentokrát s vedením a přípravami

výletů svépomocí. Skupiny si zvolili zodpovědné osoby a vzájemně si předávají inspirace a informace o možnostech turistických cílů. Událost posílila vzájemné vztahy mezi účastníky, zaktivizovala je, podnítila vzájemnou podporu a chuť nezpřetrhat kontakty, setkávat se dál a podpořit odkaz zemřelého lektora. Událost považujeme za důkaz toho, že když má člověk jakéhokoliv věku možnost své starosti i radosti sdílet s někým druhým a cítí podporu, může mu to pomoci překonat i velmi složité životní situace a znovu se nadechnout pro další smysluplné žití. A to je cesta, kterou nabízíme napříč všemi aktivitami v TOTEMU.



Muž, který nejen pro TOTEM připravoval krásné výlety • Jiří Oudes organizoval pro seniory z TOTEMU několik let výlety od deseti do dvacetikilometrů po místech, které měl rád. Po jeho odchodu se pokračování chopili „jeho žáci“.

Akademie třetího věku

Unikátní sociálně vzdělávací projekt Akademie třetího věku (dále A3V) nabízí 11 tematických skupin vedených lektory profesionály a 3 akademické kluby. Účastníci se setkávají 8x ročně za účelem dozvědět se nové informace, obohatit své dosud získané, poznat novinky přicházející s dynamickou dobou, setkávat se s lidmi podobného zájmu a moci diskutovat. Vzdělávací linku procházející všemi tématy a skupinami, doplňuje přátelské prostředí, příjemná atmosféra, možnost vyjádřit svůj názor a diskutovat o něm. Skupiny zahrnují takový počet účastníků, aby mohlo docházet k vzájemným interakcím, komunikaci,

Jsmo pyšní na plzeňskou zoo. Výpravy do plzeňské zoo se staly pravidelnou součástí TOTEMového žití. Za každého počasí sledujeme proměny plzeňské zoologické zahrady a jejich zvířecích obyvatel, pronikáme do zvláštností života zvířat nejen v zoo, ale i ve volné přírodě.

diskuzi a získávání sociálních kontaktů. Dozvědět se více mohli klienti v oborech Nauka o člověku, Člověk ve společnosti, Historie a místopis a Věda a technika. Každý obor nabídl několik témat např. Kdo jsem? – interaktivní přednášky na psychologická témata zaměřená na fungování mysli a těla, Religionistika – povídání o světových náboženstvích, jejich historii a přesah do moderní doby, Toulky za sousedy – cyklus přednášek s fotkami, kde mohli účastníci virtuálně cestovat po sousedních zemích, Zoo jinak – poznávání říše zvířat a rostlin s průvodcem v plzeňské zoologické zahradě, a další témata.

Vzdělávání a setkávání touto formou, tedy časově celkem flexibilní, umožňuje i při částečném pracovním či rodinném vytížení seniorů (hlídání vnoučat, doprovody, zaměstnání atd.) možnost věnovat se jen sám sobě, rozvíjet se, setkávat se s lidmi a přirozeně přejít z produktivního věku do věku seniorského, což pro mnohé může znamenat zásadní změnu.

Díky Akademii třetího věku nabízíme seniorům cestu změny životního rytmu, aniž by docházelo ve větší míře k sociální izolaci, negativistickým náladám spojeným s pocitem ztráty přátel či potřeby.

JEDEME DÁL

Projekt JEDEME DÁL realizuje TOTEM, z.s pro MO Plzeň 1 od roku 2015. Cílem projektu je dlouhodobý a cílený trénink pro seniory, kteří posilují svoji kondici, duševní i psychickou pohodu pravidelným pochodem s oporou chodeckých holí – nazývaným nordic walking. Tréninky probíhají dvakrát týdně a kromě zdolávání krásných přírodních okruhů kolem boleveckých rybníků dělají skupiny pravidelnou zastávku na Senior-ském hřišti, kde si účastníci protahují a posilují rozpočítané svaly. Každé setkání je také společenskou událostí, setkáním s milými lidmi, prostorem pro povídání, sdílení, řešení problémů a podporuje navazování přátelských kontaktů. Každá skupina má „svého“ lektora či lektorku, kteří se starají, aby pohyb byl skutečně prospěšný. Metodicky skupiny vedou, poradí, zodpoví dotazy, vyřeší případné problémy.



Pravidlené vycházky kolem boleveckých rybníků. Senioři s NW holemi můžete v okolí rybníků potkat každý týden od pondělí do čtvrtka.

Co říci o roce 2018 v projektu JEDEME DÁL?

V roce 2018 proběhlo pět dvouměsíčních kurzů. Z celkového počtu 437 seniorů zapojených do projektu bylo v roce 2018 padesát nováčků. V podzimním kurzu dosáhl počet přihlášených 99 nadšenců a jen 1 senior nám chyběl do naplnění celé kapacity kurzu, která činí 100 aktivních chodců. Dne 14.2.2018 jsme dostali od MO Plzeň 1, který je donátorem projektu, sadu 20ti nových krásných modrých, zejména však kvalitních NW holí. Na konci února jsme změnili start našich procházek na železniční zastávku Plzeň - Bolevec z důvodu přípravných prací pro výstavbu výpadovky na Most z dvouprouté na čtyřproutou silnici. Naši nadšení účastníci své získané dovednosti využili na cestách po celé České republice i v zahraničí.

Na závěr ještě pár slov od paní J.B. V projektu je zapojená od října 2017 a přihlásila se na doporučení kamarádky, se kterou společně navštěvuje v TOTEMU francouzskou konverzaci.

Na otázku, co jí projekt přinesl do života, říká:

„Lépe se mi dýchá a zhubla jsem pár kil. Mohu obdivovat krásu v lese v každém ročním období a poznala jsem lidi, které bych jinak nepoznala. Rozpohybovala jsem své tělo a leccos mi teď jde lépe.“

Kamarádka už nalákala a je připravena průběžně lákat další.

„Věřím pevně, že by se i mnozí jiní cítili lépe, tak jako já, a překvapuje mne, jak málo lidí v našem věku chodí po lese. A přitom ho máme na dosah.“

Language café aneb Inspirace z Finska

Jednou z mnohých inspirací, kterou jsme si přivezli ze světa, konkrétně z Finska z města Kuopio, je Language café, které se stalo pravidelnou a oblíbenou TOTEMovou kavárnou pro všechny, kteří mají chuť si podebatovat v cizím jazyce. Jedenkrát za měsíc mohou přijít oživit či procvičit svoji angličtinu, němčinu, francouzštinu, ruštinu či španělštinu... ale mohou se také naučit základní fráze v jazycích, které nejsou v našich jazykových školách běžné – řečtina, turečtina, tamilština, polština, latina, arabština, japonština... Říká se, že „kolik jazyků umíš, tolikrát jsi člověkem...“

Účastníci našich Language café se stávají při každém jazykovém úterku mnoha „různými úžasnými lidmi“, protože neohroženě zkouší všechny jazykové stolky v sále. Atmosféra chvilkami připomíná Babylon, to když člověk stojí mimo konkrétní stoleček a vnímá prostor zaplněný různorodým hovorem, a chvilkami zanícený diskusní panel, to když se připojí do hovoru... Najdete tu malé děti, studenty, pracující i seniory, začátečníky, pokročilé i rodilé mluvčí, muže, ženy... Prostě všechny, kteří mají co říct, a chtějí to zkusit i v jiném jazyce... Language café připravují naše dvě skvělé dobrovolnice Alena a Hana.



Atmosféra připomíná Babylon. Nejmladším účastníkem byla tříletá Šárinka a bílé vlasy našich seniorů dokazují, že Language café je skutečně mezigenerační.

TOTEM pro dobrovolníky

Management dobrovolnictví pro podporu regionu

Projekt Management dobrovolnictví pro podporu regionu realizuje TOTEM, z.s. od r. 2000. Jako akreditovaný projekt MVČR pak od roku 2003. Poslední aktuální akreditaci jsme získali pro období 2018 – 2021.

V rámci projektu se zaměřujeme na propagaci dobrovolnictví jako základního projevu občanské angažovanosti ve prospěch potřebných. V souladu se zákonem č. 198/2002 Sb. o dobrovolnické službě pomáháme propojovat organizace, které mají klienty využívající služby dobrovolníků a těch, kteří chtějí svůj čas a energii věnovat potřebným klientům a pacientům.

Zajišťujeme přípravu a základní legislativní ochranu dobrovolníků, klientů organizací do projektu zapojených, supervize a vedení dobrovolníků, administrativní servis.



Naši dobrovolníci podporují akce v regionu. Kromě pravidelné dobrovolnické činnosti naši dobrovolníci poskytují podporu i při realizaci jednorázových akcí NNO v regionu. Pravidelně podporujeme např. Modrý běh, Běh pro Domovinku, Peříčkovou sbírku, výlety seniorských domovů a spoustu dalších akcí.

Dobrovolnické novinky v roce 2018

Noví partneři

Novinek v TOTEMovém dobrovolnictví v roce 2018 bylo opravdu hodně. Navázali jsme spolupráci se Základní a střední církevní školou Plzeň, kdy v rámci třídního projektu studenti podpořili Sportovní hry seniorů Plzeňského kraje 2018, Andělské zvonění, Halloweenský maškarní rej a další akce. Dalším novým partnerem se stal Domov mládeže, Karlovarská ul., kdy ubytovaní studenti středních škol vstupují jako dobrovolníci do přijímajících organizací a skupinově podporují jednorázové akce. Část studentů se zapojila do nového mentoringového programu Doučování.

Klubová čajovna na Onkologické klinice ve FN Plzeň

Koncem roku 2018 jsme ve spolupráci s pastorační asistentkou na onkologickém oddělení, kde pacienti přijímají chemoterapeutickou léčbu, připravili a pilotně ověřili myšlenku dobrovolnické čajovny pro pacienty, kteří v nemocnici tráví čas léčbou. TOTEMoví dobrovolníci zajišťují servis, občerstvení a zatím 1 x za měsíc i program. Proběhla 2 cestovatelská promítání a připravili jsme plán pro rok 2019 – deskové hry, karetní hry, pokračování cestovatelských promítání, rukodělné workshopy, zpívání s kytarou apod.

Projekt SPOLU

Projekt, který připravila a s naší podporou multiplikuje Markéta Hovorková, bývalá dobrovolnice TOTEM, z.s., na Psychiatrické klinice FN Plzeň. Vyjednaly jsme podmínky pro jeho realizaci s managementem FN Plzeň a od srpna 2018 Markéta dobrovolnický koordinuje Projekt SPOLU, v rámci něhož studenti psychologie a medicíny (a v budoucnu i dalších souvisejících profesí) docházejí na psychiatrická oddělení a dobrovolnický vedou pro pacienty individuální nebo skupinové aktivity. Tento projekt funguje v jiných městech (Brno, Praha, Olomouc, Ostrava, České Budějovice) a od podzimu jsme jej rozšířili i ve FN Plzeň.

Kapka krve za TOTEM

V měsíci červenci, kdy bývá velký nedostatek krve na transfúzních stanicích, se 15 TOTEMových dobrovolníků zúčastnilo již pošesté TOTEMové výzvy k darování krve. Jedná se již o tradiční akci, přičemž každou výzvou se počet dárců zvyšuje. Akce je významná tím, že podporuje zejména prvodárce, kterým společně darování pomáhá udělat první krok.

Pomáháme, kde je třeba...

V sobotu 5.5.2018 jsme vyrazili podpořit seniory z DOMOVINKY, pro které bylo připraveno ÚŽASNÉ překvapení... Kolem 12. hodiny polední před jejich stacionář dorazil Convoy 2018 a utábořil se na téměř dvě hodiny pro společné povídání, vzpomínání, trávení času... Senioři si společně s TOTEMovými dobrovolníky užívali krásného dne i ojedinelého setkání.



Co jsme dokázali

- zapojili jsme 318 dobrovolníků, z toho 130 seniorů,
- dobrovolníci odpracovali společně cca 19 080 hodin,
- zapojili jsme 123 nových dobrovolníků,
- spolupracovali jsme s 56 organizacemi a projekty,
- podpořili jsme 154 jednorázových akcí,
- v rámci jednorázových akcí proběhlo 41 vystoupení seniorských uměleckých skupin,
- na akcích jsme odpracovali 4 326 hodin,
- přijali jsme 4 evropské dobrovolnice,
- vyslali jsme 1 evropského dobrovolníka.

KoDa - elektro- nické rozhraní pro práci s dobrovolníky

Významnou novinkou je naše nová dobrovolnická databáze KoDa, která soustřeďuje celou agendu dobrovolnické služby a SAS pro rodiny s dětmi. V roce 2018 proběhlo pilotní ověření části zaměřené na vedení dokumentace pro dobrovolníky a vedení docházky v kompetenci dobrovolníků, koordinátor a správce databáze.

Pamětnice vyprávěly zážitky z roku 1945 a „vojáci“ i my jsme s pozorností naslouchali, jaký vlastně byl ten rok a májový měsíc pro holky a kluky, kterým bylo 13, 16, 20 let...

Přestože reálně žijeme už v jiném století i tisíciletí, jakoby se najednou vrátila ta vůně, radost a energie právě nabyté svobody, nadšení a radosti.

Seniorské dobrovolnictví aneb Každý může svým dílem přispět

Stále větší počet seniorů chce nejen rozvíjet své znalosti a dovednosti v našich programech, ale také být prospěšný ještě někomu druhému. Protože silným pilířem činnosti TOTEMu jsou dobrovolnické aktivity, věnujeme se od roku 2012 oslovování a motivaci

seniorů k dobrovolnické činnosti. Vyhledáváme pro seniorské zájemce o dobrovolnictví uplatnění tak, aby pomoc byla rozmanitá, smysluplná a všestranně obohacující. A kde všude jste mohli v roce 2018 naše seniory dobrovolníky potkat? Senioři pracovali

jako lektoři našich vzdělávacích aktivit nebo jako vedoucí zájmových klubů, v nemalé míře poskytovali svoje odborné know how pro podporu TOTEM, z.s. Docházeli do různých organizací – nemocnic, seniorských pobytových zařízení, do hospice, k dětem... prostě všude, kam bylo potřeba. Podíleli se na chodu provozu TOTEM, z.s., podpořili jednorázové akce partnerských organizací, pracovali v konkrétních projektech, např. Mezigenerační komunitní zahrada, SOUSEDÉ plus® a Náhradní babička. Umělecké skupiny Seniorská kapela, Jamáček, Old Boys a ADETO připravovaly kulturní vystoupení pro své vrstevníky v domovech seniorů. Od roku 2015 začal seniorský klub LETOKRUHY podporovat pacienty z Oddělení sociálních lůžek v Léčebně TRN Janov. I v roce 2018 pro ně senioři z klubu připravovali hudební vystoupení, kreativní dílny a velmi významně ovlivňovali klima léčebny a kvalitu života pacientů. Ve spolupráci se Západočeským muzeem připravili komponenty pro expozici úspěšné výstavy Kořeny.



Společně pěstujeme, společně jíme. TOTEMová zahrada je překrásným prostorem pro mezigenerační propojování dětí z MŠ a našich seniorských dobrovolníků.

Evropský sbor solidarity (ESC)

Tato evropská iniciativa umožňuje mladým lidem získat cennou zkušenost v rámci ročního pobytu na zahraničním projektu a zapojit se do smysluplné činnosti ve prospěch místní komunity. Merita Noka z Albánie, Laura Rissi z Rakouska, Sára Moreno ze Španělska, Leila Joerger z Německa s námi takto strávily rok 2018, byly úžasným osvěžením a doplněním nejen našeho týmu, ale i našich TOTEMových programů a aktivit. Dívky pracovaly jak se seniory v rámci sociálně aktivizační služby, tak

s dětmi nebo českými dobrovolníky. Pracovaly jak v našem centru, tak mimo něj. Posílily mezigenerační dynamiku v konverzačních klubech, tanečních aktivitách, rukodělných pracích a dalších pravidelných či jednorázových aktivitách a přitom se učily český jazyk a poznávaly nejrůznější kouty naší země. O tom, že byl projekt se zahraničními dobrovolnicemi úspěšný, svědčí mimo jiné to, že Laura v Rakousku pokračuje ve studiu sociální práce. Za rok 2018 jsme také vyslali do zahraničí jednoho českého dobrovolníka – Jakuba Hrbka, který strávil 9 měsíců na soběstačné a udržitelné farmě Závod Veles v krásné přírodě slovinských hor.



Nové příležitosti. Merita si naši zemi oblíbila natolik, že se rozhodla zůstat nastálo. Získat práci a pracovní víza pro člověka z nečlenské země EU není zrovna jednoduché, Meritě se to však povedlo především pro její píli a obrovské množství pozitivní energie.

Dobrovolnictví je dar člověka člověku

Rozvoj dobrovolníků prostřednictvím nabídky setkávání i vzdělávání

Velkou pozornost jsme i v tomto roce věnovali přípravě dobrovolníků na práci s dětským klientem s přesahem do jejich budoucího profesního i osobního života.

Příprava a vzdělávání probíhalo formou nabídky DOBRODĚNÍ (benefitový program pro dobrovolníky TOTEM, z.s.), kde byly připravovány semináře, kurzy, workshopy a kreativní dílny na základě specifikovaných potřeb dobrovolníků. Lektorsky jsme je zajišťovali z vlastních zdrojů, dobrovolníky ESC a dobrovolníky specialisty. Dále jsme připravili ve spolupráci se studenty ZČU seriál seminářů zacílených na efektivní komunikaci, školení pro mentoringové programy a jednodenní semináře např.: Herní specialista, Průvodce dobrovolnickou aplikací KoDa, Metodika a příprava na doučování – metody, techniky a „triky“ aneb jak „z pětka na čtyřky“..., Bezpečnost práce při dobrovolnické činnosti s dítětem.

Senioři seniorům

Jsmo velmi pyšní, že se v TOTEMu najde tolik seniorů, kteří nechtějí jen „brát“, ale sami a s potěšením „dávají“. Svůj čas, svou energii, své úsměvy. O tom svědčí neuvěřitelných 41 odehraných, odzpívaných, odtančených a odžitých vystoupení v roce 2018. Kdo má na svědomí takový počin a komu se předávala láska k hudbě a tanci? TOTEMová tělesa Seniorská kapela, Jamáček, duo Oldboys

a ADETO celý rok pilně trénovala a připravovala svá vystoupení, aby udělala radost jiným a samozřejmě i sobě. Senioři rozdávali radost, vzpomínky na mládí a oblíbené melodie, dávali podnět k tomu, že odchodem do důchodu život nekončí a je třeba si najít aktivitu, kde se může člověk realizovat, cítit se v ní dobře a dokonce předávat nabroušenou energii dalším lidem. Diváky byli uživatelé a klienti pobytových zařízení, členové spolků s hendikepem, účastníci kulturních akcí v Plzni a okolí.



Pravidelné taneční odpoledne v TOTEMu. Mimo pravidelná vystoupení pro seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb Seniorská kapela zve na taneční parket jednou měsíčně i v TOTEMu. Senioři tak mají možnost zatančit si, nebo jen posedět, popovídat si při kávě, domácím moučníku v krásné atmosféře písni svého mládí.



Dobrokovárna. Dvakrát v každém měsíci v roce mohli naši dobrovolníci využít otevřený prostor Dobrokovárny pro sdílení, metodickou a supervizní podporu.

TOTEM pro rodinu s dětmi

Sociálně aktivi- zační služba pro rodiny s dětmi

SAS pro rodiny s dětmi je služba určená všem ve věku 6 – 64 let, jejichž životy ovlivňuje sociální nebo zdravotní znevýhodnění. Mezi různá opatření, kterými se snažíme klientům pomoci, patří i naše mentoringové programy, jež nabízíme jako prevenci a kterými se snažíme nabídnout dětem kamaráda, pocit úspěchu a zážitky, které jim rodina z různých důvodů nemůže poskytnout. Zaměřujeme se na rodiny a děti, kterým pomáhá jeden z našich čtyř mentoringových programů – Pět P, KAMPA 15+, KOMPAS® a Doučování (prevence školního selhávání).

SAS je cílená na okamžitou pomoc v problému, ale mentoringové programy pracují v delším časovém horizontu a podporují vlastní iniciativu a rozvoj klienta.



Tak trochu jiný tábor

Dobrovolnice z mentoringových programů organizačně podpořily Zátěžový terapeuticko-prožitkový týdenní výjezd v Manětíně se zajímavým zážitkovým programem, určený pro děti, které se z různých důvodů velmi obtížně dostávají mimo svoji rodinu třeba na třídní výlet nebo pobytový tábor. Ve spolupráci s Arteda, z.s. připravily a s obrovskou trpělivostí, laskavostí, ale i důsledností a profesionalitou pracovaly s dětmi, nad kterými mnozí profesionální pedagogové „lámali hůl“.

Mateřské kluby v TOTEMu

Kontinuálně jsme pokračovali v podpoře mateřského klubu Rozmarýnek v Mezigeneračním a dobrovolnickém centru TOTEM, z.s. v Bolevci.

Zároveň jsme podpořili vznik dvou nových klubů na našich dvou pobočkách TOTEM Doubravka a TOTEM Nová Hospoda.

Všechny tři kluby se vydaly stejnou cestou podpory vědomého rodičovství, sdílení času s vlastními dětmi „tady a teď“. Všechny tři mateřské kluby jsou vedeny dobrovolnicemi, program si připravují sami rodiče s podporou pracovníků Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM, z.s.



Mája je krásnou společnicí nejen pro děti. V průběhu roku se do setkání mateřských klubů zapojila Veronika Máslová se svou canisterapeutickou fenkou Májou, díky které se děti ve velmi nízkém věku mají příležitost učit bezpečnému kontaktu se psem. Setkání s Májou si ale užívají i klienti přicházející do TOTEMu, kde je Mája jako doma.

Mentoringové preventivní programy pro podporu rodin a dětí s rizikem ohrožení vývoje a společenského začlenění

Mezi stálice TOTEMových programů patří Pět P, který je individuální pomocí dětem, které se samy nevládají orientovat v okolním světě, které potřebují Přátelství, Péči, Pomoc, Podporu a Prevenci, tedy vše, co je posláním tohoto programu.

Na potřeby klientů starších 15 let myslíme v programu KAMPA 15+, který realizujeme v rámci Individuálního projektu Podpora sociálních služeb v Plzeňském kraji 2016 – 2019. Tento program jim zprostředkovává mentoringovou podporu za pomoci našich dobrovolníků, se kterými mohou trávit volný čas. Poskytujeme jim také doprovedy při vyřizování osobních záležitostí na úřadech, ale i psychologicko – terapeutickou podporu.

Na jaře roku 2018 se nám podařilo znovu otevřít KOMPAS® novou skupinku dětí a dobrovolníků, kteří se společně učí především sociální dovednosti, komunikaci a spolupráci v kolektivu. Skupinka je určena dětem, které se z nějakého důvodu nedokáží zapojit mezi své vrstevníky v mimoškolním čase. Činnosti bylo např. společné pečení jablečného štrúdlu a vaření bramborového guláše, modelování dárků v předvánočním čase z keramiky nebo návštěva Techmánie.

Po letních prázdninách jsme za pomoci dobrovolnic otevřeli nový program Doučování - Prevence školního selhávání, po němž byla v minulosti poptávka. A tak jsme se rozhodli dát nápadu konkrétní podobu.



Co jsme dokázali

- pracovali jsme s 57 klienty,
- z nichž 24 jsme podpořili dlouhodobě zařazením do vhodného mentoringového programu,
- do KOMPASu se zapojilo 5 dětí + 2 dobrovolnice,
- do DOUČOVÁNÍ se zapojily 4 děti + 5 dobrovolnic,
- program Pět P využívalo 18 dvojic,
- v rámci Individuálního projektu jsme podpořili 5 klientů + 5 dobrovolníků,
- do mateřského klubu v Bolevci se zapojilo 34 rodičů a 36 dětí,
- týdenního pobytu se zúčastnilo 15 dětí.

Pět P - dobrý start do života.

Mentoringový program Pět P, kdy jeden dobrovolník podporuje jedno dítě, byl prvním projektem, který TOTEM začal v roce 2000 realizovat.

Během dvaceti let jsme podpořili více než 250 dětí, což je 250 příběhů a spousty dobrovolnické práce s odbornou podporou. Doufáme, že i spousty dobrých cest, po kterých naše děti půjdou.

Dokážeme vnést do života radost

Naše klientka Katka byla do Individuálního projektu zařazena z důvodu sociálního vyloučení zapříčiněného vzácným syndromem omezujícím smyslová ústrojí, motoriku a koordinaci pohybu. Její onemocnění je velice vzácné a jsou dostupné pouze minimální informace. I přesto se nám podařilo najít a spojit se pomocí internetu se dvěma ženami žijícími na Slovensku, které mají diagnostikováno stejné onemocnění. Katka byla velice ráda, když jsme jí předávali pozdravy od těchto žen, protože netušila, že by se mohl najít někdo další se stejným osudem.

U Katky se podařilo domluvit návštěvy v denním zařízení, kam dochází trávit volné chvíle v menším kolektivu.

Pro Katku je ale každý den velmi dlouhý, protože nemá možnost se v domácím prostředí realizovat a trávit volné chvíle ve společnosti. Společnost jí dělají dvě naše dobrovolnice, a když má čas naše canisterapeutická fenka Mája s Veronikou, dorazí na návštěvu i ony.

Dobrovolnická práce je pestrá

Dobrovolnice z mentoringových programů rovněž připravily na základě zkušeností z programu KOMPAS® projekt Just Girly Things, nabyté dovednosti a zkušenosti dále využily pro další děti, tentokrát „jenom holky“. V roce 2018 vznikly dvě osobnostně rozvojové skupiny pro dívky ve věku 11 – 16 let, které se věnují těm dívkám, které nemají doma „dobré vzory“, nemají kam jít pro radu a podporu a které chtějí sdílet a naslouchat. Děvčata využívají

pro svoji činnost mentoringovou podporu zaměstnanců a klubovnu v TOTEMu. Dobrovolník Martin Gebert (bývalý dobrovolník v Pět P v roce 2012) natočil s našimi dobrovolnicemi a dětmi video, díky němuž jsme získali finanční podporu Nadace ČSOB. Video je možno shlédnout na TOTEMovém youtube kanálu. Sponzorský jsme získali pro setkávání dvojic a skupinek možnost zapůjčení koloběžek z Koloběhsportu, volné vstupenky do bazény a další.



V TOTEMu i mimo něj. Pro děti a dobrovolníky zapojené do mentoringových projektů jsme připravili tři společné akce – návštěva hasičů, Techmánie a Halloween.

TOTEM jako místo SETKÁVÁNÍ SE...

V roce 2018 jsme realizovali tyto aktivity: Výstavy v galerijních prostorách TOTEM, z.s., rozcestník jednorázových akcí, kluby a kurzy s různým zaměřením pro širokou veřejnost, komunitní prostor pro obyvatele obvodu. V rámci TOTEMového rozcestníku jsme uskutečnili celou řadu zajímavých jednorázových akcí (promítání, přednášky, besedy, dílny, exkurze,...) a realizovali jsme mezigenerační projekty a aktivity. TOTEMová výtvarná skupina TOTEM Art mimo výstavy v TOTEMu měla ještě několik výstav v dalších výstavních prostorách v Plzni (několikrát na radnici Plzně, Bílé nároží, Dům pro seniory u Sv. Jiří).



Koncerty i kurzy cvičení. TOTEM kontinuálně navazoval na předcházející roky a i v roce 2018 svým obsahem vytvářel v Bolevci prostor pro setkávání se lidí s různými zájmy, v různém věku, ale se společnou potřebou být aktivní jak ve svém životě, tak v životě dalších lidí.



TOTEMové koloběžky. V závěru roku jsme začali brázdit okolí boleveckých rybníků na krásných žlutých koloběžkách.

V letošním roce jsme se poprvé zúčastnili akce Plzeň tvořivá – Víkend otevřených ateliérů. V TOTEMu se v průběhu roku 2018 vystřídalo mnoho výstav jak profesionálních, tak amatérských umělců.

Pro druhou polovinu roku 2018 jsme připravili soubor akcí s mottem blízcího se dvacetiletého výročí TOTEMu. První velkou akcí bylo Slavnostní zahájení roku 2018/2019, kde jsme i za účasti představitelů obvodu zakopali časovou schránku s poselstvím pro lidi, kteří za dvacet let budou žít a tvořit TOTEM.

V roce 2018 jsme poskytli prostor pro scházení se klubů Podporující skupiny rodičů, kteří společně sdílejí zkušenosti s respektující výchovou; Patchworkový klub, jehož členky tvoří jak pro sebe, tak dárečky pro lidi, kteří s TOTEMem spolupracují; Pingpongový klub; výtvarná skupina TOTEM Art; hudební sbor KOST, který koncertoval jak v TOTEMu, tak mimo něj; velmi intenzivně se scházel Mateřský klub; na novém divadelním představení pracovaly členky seniorského klubu Světloňošížky a pro seniory jsme pokračovali s klubem Sdílení.

Sousedský jarmark už popáté aneb Oslava Evropského dne sousedů

Již pátým rokem propojujeme organizace, které pracují jako my především v Bolevci, a to jako poskytovatelé sociálních služeb a programů, ale i volnočasové kluby pro děti či dospělé, nebo se věnují kulturním a dalším aktivitám. Prostě žijí pro druhé lidi a s druhými lidmi. Již tradičně jsme nabídli všem organizacím a sousedům, aby to, co dělají pro svůj okruh zájemců a ve svých centrech, klubovnách a místnostech, vynesli ven na světlo a nabídli všem kolemjdoucím sousedům. Pro letošní ročník jsme připravili balónkovou hru –

cestu po stanovištích, která mapovala lidská přání. Na sedmi stanovištích si jak děti, tak dospělí mohli užít úkol spojený s nějakým lidským naplněným přáním. Mimo balónkovou hru se program odehrával na třech scénách: jeviště – tržiště – podjevištní scéna. Celé odpoledne tak bylo ve znamení hudebních a tanečních vystoupení, sportovních exhibicí, her, tvoření a krásných setkání.

To vše tentokrát s podtitulem: „I MEZI SOUSEDY SE PLNÍ PŘÁNÍ“.



Tanec, hudba, zábava. Hudební a taneční vystoupení, hry a hříčky, prezentace organizací, to vše a mnohem víc byl pátý ročník sousedské slavnosti.

Městská mezigenerační zahrada na terase TOTEMu

Zahradu jsme založili v roce 2015 na terase našeho centra, kam pravidelně dochází děti z mateřské školy a senioři dobrovolníci a společně zde zahradničí. Myšlenkou a hlavním cílem je nabídnout dětem příležitost poznat a vyzkoušet si možnosti zahradničení ve městě.

Zapojení senioři získají místo, kde mohou využít své životní zkušenosti a předávat je malým dětem při společné práci na zahradě.

Děti naopak seniory potěší svou bezprostředností a energií, kterou rozdávají.

V roce 2018 se do projektu zapojily dvě třídy dětí z plzeňských mateřských škol (7. MŠ a 91. MŠ) a opravdu jsme měli napilno. V lednu, kdy zahrada ještě odpočívala zimním spánkem, jsme pro děti připravili speciální program, kdy společně se seniory dobrovolníky, TOTEMovým týmem a klienty kurzu keramiky vyráběly keramické ptáčky. V květnu jsme pak uspořádali výlet na Sofronku, kde jsme si prošli naučnou včelí stezku a dozvěděli jsme se mnoho zajímavých informací o životě včel.



Naši seniorští dobrovolníci na zahradě. Pan Vladimír je naše „stálice“, dlouholetý dobrovolník, který k nám dochází na více aktivit. K dětem má vynikající vztah a děti ho milují (hlavně kluci). Paní Eva je bývalá učitelka z mateřské školy, která si prostřednictvím této aktivity opět obnovila kontakt s dětmi, což jí dle jejích slov velmi chybělo. K dětem je vstřícná a má s nimi trpělivost. A tyhle příběhy nejsou jediné...

V květnu proběhla Burza zahradních rostlin, kdy k nám lidé nosili sazeničky užitkových rostlin a na akci Sousedský jarmark jsme je poslali dál. V červnu jsme pro děti a jejich rodiče a prarodiče uspořádali Zahradní slavnost, připojili jsme se k akci Víkend otevřených zahrad. O letních prázdninách



Domácí moučník. I na něm jste si v rámci Sousedského jarmarku mohli pochutnat.

Co jsme dokázali

- otevřeli jsme 27 kurzů, kam docházelo 187 klientů z řad veřejnosti,
- nabídli jsme 7 klubů,
- během roku proběhlo 105 jednorázových akcí,
- uskutečnili jsme 20 výstav obrazů, fotografií či jiných uměleckých artefaktů,
- na zahradu docházely 2 třídy dětí z mateřských školek,
- do zahradničení bylo zapojeno 6 seniorů dobrovolníků,
- v průběhu roku jsme uskutečnili 6 zahradnických workshopů,
- do Sousedského jarmarku se zapojilo 200 vystupujících.

Prostor pro seberozvoj i (ne)obyčejná lidská setkání

j jsme se vydali na exkurzi do přírodní zahrady U Malíře a na zahradě jsme grilovali. Během roku jsme realizovali šest workshopů pro veřejnost. Při Setkání lektorů jsme vyráběli Semínkovnu a přijela k nám na návštěvu také majitelka první certifikované přírodní zahrady U Malíře.

SOUSEDÉ plus® a PODPORA A ZAPOJOVÁNÍ SENIORŮ V RÁMCI ČR DO AKTIVNÍHO SPOLEČENSKÉHO ŽIVOTA

Od roku 2013 se snažíme rozvíjet spolupráci s proseniorskými organizacemi s cílem sdílet zkušenosti a rozvíjet myšlenku mezigeneračního propojování, aktivizace seniorů a komunitního života.

V rámci projektu PODPORA A ZAPOJOVÁNÍ SENIORŮ jsme v roce 2018 doplnili mapu zasíťovaných a spolupracujících krajů v rámci ČR. Aktivně spolupracujeme s organizacemi v Jiho-moravském kraji, Jihočeském kraji, Zlínském kraji, Karlovarském kraji, Kraji Vysočina a v hlavním městě Praha. Naši činnost jsme úspěšně prezentovali také v Moravskoslezském kraji, Libereckém kraji a ve Středočeském kraji.

Celkem proběhlo více než třicet prezentací při různých příležitostech typu kulatý stůl, expertní panel, konference, setkání se zájemci o SOUSEDÉ plus® a podobně. V rámci všech prezentací jsme se zaměřovali zejména na podporu filosofie a udržitelnosti mezigeneračního propojování, sdílení zkušeností z uměleckých aktivit.

TOTEM za hranicemi nejen regionu

Projekt VOICE

Celý rokem 2018 nás provázel mezinárodní projekt VOICE, realizovaný v rámci programu Erasmus plus. Projekt nám nabídl sdílení zkušeností šesti evropských států na téma komunitního vzdělávání. Šest partnerských organizací nabídlo šest různých úhlů pohledu, jak a v čem je důležité vzdělávat komunitu pro zvýšení kvality soužití nás všech. Jak pracovat s problematikou přípravy komunity na aktivní a smysluplné přijetí cizinců, jak se vyrovnat s historickou zkušeností a jak pracovat se soudobými obavami židovských a romských rodin, jak připravit společenství na demografický vývoj, jak podpořit přistěhovalce či lidi po výkonu trestu, jsme mohli vidět v partnerských organizacích a diskutovat se zaměstnanci i přímo dotčenými klienty.



Stále je co se učit. V rámci setkávání s evropskými partnery přinášíme do života TOTEMu spoustu nových nápadů, inspirací. A spoustu jich dokážeme sdílet, předávat.

TOTEM je členem Rady vlády pro seniory a stárnutí populace a dalších zastřešujících organizací

V roce 2018 jsme se pověřením ředitelky Bc. Vlastimily Faiferlíkové opakovaně stali členem Rady vlády pro seniory a stárnutí populace a členem Výboru Národní asociace dobrovolnictví, z.s., která se transformovala z původní Asociace dobrovolnických mentoringových programů, z.s.

Jsme součástí Asociace poskytovatelů soc. služeb, Evropské sítě Zeitbank 55+, zakládajícím členem České asociace mezigeneračních center a projektů, z.s. a dalších.

V roce 2018 jsme ve spolupráci s krajskými koordinátory pokračovali v realizaci projektu SOUSEDÉ plus®. Uskutečnili jsme dvě setkání koordinátorů s cílem mapování situace v krajích a vytvoření další strategie prezentace programu SOUSEDÉ plus® do regionů. V průběhu roku 2018 vzniklo šest nových komunitních skupin SOUSEDÉ plus®, kterým jsme poskytli mentoringovou podporu a startovací balíček a připravují se čtyři nové kluby.

Kromě šíření know-how za hranice regionu TOTEM rozšířil činnost v Plzni

Nové varianty loga

Od ledna 2018 jsme začali aktivně naplňovat poptávku ze strany města Plzně o rozšíření aktivit TOTEMu i do dalších městských obvodů. K Bolevci tak přibyla Doubravka a Nová Hospoda.



Rada vlády pro seniory a Statutární město Plzeň udělovaly ocenění a ta získali lidé TOTEMu blízcí

V roce 2018 získali vysoká ocenění JUDr. Jana Lexová a pan Jiří Oudes. V rámci svých aktivit oceňuje Rada vlády pro seniory a stárnutí populace

MPSV pravidelně osobnosti, organizace a další subjekty za významný přínos ke zvýšení kvality života seniorů a k řešení problematiky stárnutí a stáří.

Paní JUDr. Jana Lexová se angažovala jako dobrovolnice od mladého věku a po celý svůj aktivní kariérní život. V TOTEMu spolupracovala na vybudování mezigeneračního místa pro setkávání a seberealizaci seniorské populace, kde nám poskytovala bezplatnou právníckou pomoc.

Do společného programu už nejen bolevecké pobočky TOTEMu nyní také přispívá i jako autorka a lektorka vzdělávacích programů Moudření – škola zdravého aktivního stárnutí a cyklu seminářů Sdílení, jejichž záměrem je povzbuzovat seniory, aby se nadále aktivně zapojovali do společenského života a uměli přijmout všechny proměny života ve stáří tak, jak přicházejí.

V rámci dalších ocenění získala Mirka Kudrnová cenu Dobrá duše, 30 dobrovolníků cenu Anděl 2018 a Veronika Máslová cenu Andělské ruce 2018.



Cena putovala do dobrých rukou. Jednou z nominantek za rok 2018 byla i naše lektorka, podporovatelka a dlouholetá dobrovolnice JUDr. Jana Lexová. Cenu přebrala dne 1.10.2018 u příležitosti Mezinárodní konference ke dni seniorů.

Křesadlo 2017 „Cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“

Zvláštní cenu KŘESADLO 2017 in memoriam převzal vnuk pana Jiřího Oudese za dlouholetou lektorskou činnost a přínos pro seniorské aktivity v TOTEM, z.s. Cenou pro významné plzeňské občany „Anděl navždy...“ ocenil práci pana Oudese rovněž primátor Statutárního města Plzeň Mgr. Martin Baxa. Příkládáme rovněž „vzkaz do nebe“ od jedné klientky, který dokresluje, jak vzácným člověkem Jiří Oudes byl.

Milý Jirko, piši ti dopis, i když vím, že už se na nás díváš z obláčku. Zpráva o tvém odchodu byla pro nás všechny bolestná – budeš nám chybět! Nikdy nezapomeneme na naše společné putování, které jsi pro nás několik let přivodil a organizoval. Nikdy nezapomeneme na tvůj zasvěcený výklad

o historii i současnosti míst, která jsme s tebou navštívili a poznali při cestách po naší krásné zemi. Všichni víme, kolik času jsi věnoval přípravě jednotlivých cest, ale nejen jim. Celý život jsi zasvětil práci v kultuře – loutkářství, divadelnictví, zasedal jsi v různých porotách atd. Byl jsi proto po zásluze za svojí celoživotní činnost ohodnocen Ministerstvem kultury ČR.

Jirko, závěrem ti všichni děkujeme za čas, který jsi nám věnoval, za krásné chvíle, které jsme s tebou trávili, ale hlavně za trpělivost, kterou jsi s námi vždycky měl.

Nikdy na tebe nezapomeneme a v našich srdcích budeš mít vždy své místo. Za všechny kamarády a přátele nejen z TOTEMu a KMP, kteří tě mají rádi, tento dopis napsala Marie Zoenerová

Taneční camp seniorů

V termínu 14. – 18. 7. 2018 proběhl pětidenní Taneční camp seniorů Plzeň 2018 zacílený na vzdělávání a rozvoj v oblasti různorodých tanečních stylů. Akce probíhala v duchu motto: „Tanec není záležitostí věku, ale srdce“. Toto heslo potvrdilo svou účastí 66 seniorů z tanečních souborů z celé České republiky a Slovenska. Unikátní taneční camp, kde se mohly taneční soubory sejit, naučit se nové taneční prvky z mnoha stylů pod vedením zkušených profesionálů, nasbírat inspiraci, namotivovat se v další přípravě vystoupení a dohromady nacvičit originální taneční sestavu a v rámci flashmobu vystoupit na festivalu Za dveřmi je divadlo, probíhal historicky poprvé v ČR. Pro účastníky bylo připraveno 20 workshopů ve stylu swingu, latiny, orientu, country a folkloru; prohlídka

města, exkurze do plzeňského podzemí, nordic walking kolem boleveckých rybníků a prohlídka TOTEMU. V neposlední řadě proběhl nácvik a vystoupení všech 66 účastnic s taneční choreografií ve stylu flashmobu v Mlýnské strouze.

Jako součást akce proběhl velký společenský večer, kde byly prezentovány nejen účastníci campu, ale i lektoři a jejich plzeňští svěřenci (např. dětský taneční soubor Bolevážek) a který byl přístupný i plzeňské veřejnosti.

Podle zpětné vazby prostřednictvím závěrečného zhodnocení s účastníky, děkovných emailů i zájmu ze strany médií si všichni účastníci pět dní mimo své domovy a každodenní povinnosti užili a to velmi aktivní a netradiční formou.



Flashmob v Mlýnské strouze. Jedním z výstupů pětidenního tanečního soustředění byl spontánní tanec v rámci divadelní scény v Mlýnské strouze v Plzni.



Bubnování jako forma muzikoterapie. Mimo taneční workshopy si účastníci Tanečního campu seniorů také mohli vyzkoušet bubnování v kruhu.



20 tanečních workshopů. Každý senior si mohl vyzkoušet různé taneční styly od country, přes swing, latino-americké či břišní tance pod vedením profesionálních lektorů.



Společenský večer. V rámci večera v Bolevecké sokolovně se prezentovali jak skupiny, tak lektoři Tanečního campu.



K vidění bylo nevidané. Během krátkých vystoupení senioři ukázali sobě navzájem i veřejnosti, čemu se věnují.

TOTEM má rád výzvy a věnuje se i organizaci velkých akcí

Organizovali jsme pro radu seniorů Plzeňského kraje Sportovní hry seniorů Plzeňského kraje



Slavnostní zahájení. Všechny sportovce přišli pozdravit představitelé Plzeňského kraje, města Plzeň i MO Plzeň 1.



Slavnostní zahájení. Na hřišti 1. ZŠ se sešlo 10 družstev z celého kraje, všichni připraveni zvítězit.



Úspěšný TOTEMový tým. Jsme velmi pyšní na to, že naši senioři získali krásné druhé místo v soutěži týmů.



Deset disciplín. Mezi jinými běh, střelba, hokej, tenis, pétanque, basketbal a další.

Od roku 2016 organizuje TOTEM, z.s. pro Krajskou radu seniorů Sportovní hry seniorů Plzeňského kraje. Setkání aktivních seniorů, uspořádané s cílem společně ukázat široké veřejnosti seniorský potenciál, sdílet radost z pohybu a vzájemně se inspirovat, proběhlo v TOTEMU už potřetí. Na startu se sešlo 50 seniorů, 10 seniorských rozhodčích a mnoho studentů Základní a střední školy církevní v Plzni a Vyšší odborné školy zdravotnické, managementu a veřejnosprávních studií a spousta fandících hostů.

TOTEMoví senioři získali 2. místo v soutěži družstev a byli součástí i úspěšného družstva Plzeňského kraje v celostátní soutěži, které získalo putovní pohár za 1. místo v ČR, a další pak v soutěži mezinárodních týmů.

Sportovní hry připravujeme pro závodníky členských organizací Krajské rady seniorů Plzeňského kraje, ale také pro širokou veřejnost.

Každý může být divákem při sportovních výkonech závodníků a účastníkem odpoledního společenského programu.

TOTEMové poznávání, tentokrát na jižní Moravě

Polnosti s vinnou révou, řeka Dyje, krajina lemovaná nevelkými kopci, malá městečka s roztomilými vinnými sklípky, fyzické výkony, zážitky degustační i kulturní. To vše mohlo zažít 45 účastníků tradičního týdenního TOTEMového zájezdu.



Putování po jižní Moravě s výletem do Vídně. V pěti dnech jsme navštívili spoustu krásných míst, počínaje Třeboní při cestě na Moravu, krásnou vesničku Šatov, kde jsme bydleli, městečko Retz s větrným mlýnem, Nový Šaldorf s typickými modrými sklepy, zámek ve Vranově nad Dyjí, Vídeňské centrum a památky se zastavením na zámku Schönbrunn s úžasnými zahradami a v neposlední řadě město Znojmo se svými dominantami. A další a další...

Co jsme dokázali

- Tanečního campu se zúčastnilo 130 účastníků (tanečnicků, organizátorů, dobrovolníků, hostů a vystupujících na Společenském večeru),
- na Tanečním campu proběhlo 20 workshopů,
- přijelo 7 tanečních souborů ze 2 států EU,
- věk nejstaršího tanečníka byl 83 let,
- flashmob zatančilo 66 seniorů,
- na týdenní TOTEMové poznávání jelo 45 účastníků,
- po celý rok pracovalo s naší podporou 32 skupin v projektu SOUSEDÉ plus®,
- z toho 6 skupin vzniklo v roce 2018,
- pro naše dobrovolníky jsme získali 30 ocenění Anděl 2018,
- cena Křesadlo 2017 byla udělena in memoriam lektorovi TOTEMU, který rovněž dostal cenu Anděl navždy
- proběhlo 35 prezentací TOTEMových aktivit v rámci celé ČR i za hranicemi,
- organizovali jsme sportovní hry pro 50 seniorů z PK,
- od března začaly fungovat 2 nové pobočky TOTEMU.

Mezigenerační a dobrovolnické centrum Nová Hospoda

Pro TOTEM Novou Hospodu bylo prioritou činnosti v roce 2018 mapování zájmu (nejen) seniorů o naše programy, přizpůsobení naší nabídky dle specifik městského obvodu Nová Hospoda, důraz na značku TOTEMu jako Místo Setkávání se.

Při budování klientské základny jsme se zaměřovali na seniory v dané oblasti – např. v budovách bývalých domů s pečovatelskou službou žijí z velké části obyvatelé vyššího seniorského věku, často s omezenou mobilitou, s pocitem opuštěnosti.

V průběhu roku jsme připravovali také programy a aktivity pro děti, rodiny s dětmi, maminky na rodičovské dovolené. Pravidelně jsme se setkávali v mateřském klubu TOTEMáček, kde byl díky dobrovolnici vždy připraven zajímavý program, organizovali tvořivé dílny, kde si účastníci mohli vyzkoušet různé kreativní techniky, jako např. malování na hedvábí, pěstování minizeleň, originální vánoční přání a balení vánočních dárků apod. Další zajímavou akcí bylo uspořádání historicky prvního MamaCampu v Plzni, setkání, kde si samy účastnice připravily řadu poutavých přednášek. Z velkých akcí, které TOTEM Nová Hospoda pořádá či se podílel na organizaci spolu s TJ Sokol Nová Hospoda, jmenujme podzimní 1. ročník Jablkožraní, dále dubnový Rej čarodějnic a Dětský den.

Nemalý důraz jsme kladli na mezigenerační aktivity, kdy jsme zahájili spolupráci s MŠ v Zátíší, kde i v roce 2019 plánujeme uskutečnit setkání „kouzelné babičky“ s dětmi.

Široké veřejnosti jsme v průběhu roku nabídli několik TOTEMových bijáků – promítání dokumentů v rámci projektu Promítej i ty, dále přednášky z cyklu Cestovatelské promítání, besedy, procházky, návštěvy výstav či muzeí.



Slavili jsme Vánoce. Máme velkou radost, že jsme při předvánočním setkání zorganizovaném pro obyvatele a obyvatele domu v Prostřední ul. mohli přispět k vytvoření vánoční atmosféry vystoupením TOTEMové Seniorské kapely. V průběhu i po skončení setkání jsme si mohli vyslechnout slova díky, dotazy, kdy se bude podobná akce opakovat, i svěření se, že toto setkání už pro některé z obyvatel domu byly ty pravé Vánoce.



Kurz trénování paměti na TJ Sokol Nová Hospoda.

Po několika ukázkových hodinách Trénování paměti byl otevřen pravidelný kurz, kde se scházejí seniorky z výše zmíněného domu spolu s dalšími obyvatelkami Nové Hospody. Pravidelná účast na tomto kurzu tak svým účastnicím pomáhá zlepšit si či udržet své mentální schopnosti, zároveň ale posiluje sociální kontakty. Samy účastnice kurzu nejdříve prohlásily, že nebyť kurzu pořádaného TOTEMem Nová Hospoda, nejspíše by se vzájemně neseznámily a nevytvořily si přátelské vztahy v rámci svého bydliště.

Co jsme dokázali

- uskutečnili jsme 122 rozcestníkových akcí na Doubravce,
- otevřeli jsme 5 skupin kurzů na Doubravce,
- tyto kurzy pravidelně navštěvovalo 58 osob,
- uspořádali jsme 3 velké společenské akce na Doubravce,
- v rámci projektu Náhradní babička fungovaly 4 páry rodin a náhradních babiček,
- otevřeli jsme 75 rozcestníkových akcí na Nové Hospodě,
- uspořádali 3 velké společenské akce na Nové Hospodě.



Nová přátelství. Zaznamenaly jsme několik nově vytvořených přátelství, která vznikla setkáváním se na našich aktivitách.



Rozháníme chmury. Účastnice kurzů se na každé setkání těší, tam, kde je třeba, si připravují pilně „domácí úkoly“, do jejichž plnění se – podle vyprávění – často zapojuje celá rodina nebo přátelé a známí. Není větší odměny pro lektorku kurzu, když na hodinu dorazí seniorka se zachmuřeným výrazem ve tváři, se stížnostmi na všelijaké zdravotní neduhy a obtíže – a odchází s rozjasněným výrazem v obličeji a konstatováním: „*To jsme se dnes ale pěkně pobavili. Už se těším na příště.*“

Nová klubovna

Na konci roku 2018 se nám podařilo získat díky pronájmu klubovny od TJ Sokol Nová Hospoda vlastní zázemí, kde jsme po nezbytných úpravách vytvořili příjemné prostředí pro realizaci našeho motta TOTEM Nová Hospoda – Místo SETKÁVÁNÍ SE. Získali jsme tak místo, kde už lidé přicházející do TOTEMu mohou cítit jeho jedinečnost.

Mezigenerační a dobrovolnické centrum Doubravka

V prvním roce fungování jsme se rozhodli jít cestou pořádání jednorázových akcí, pravidelných kurzů, klubů a realizovali jsme mezigenerační projekty. Vzhledem k tomu, že zatím nemáme na Doubravce svoje vlastní prostory, navázali jsme spolupráci s Gymnáziem Luďka Pika, Obchodním centrem Doubravka, Obvodní knihovnou Doubravka, TJ Sokol Doubravka a D klubem, kde jsme po celý rok naše aktivity realizovali.

Setkávali jsme se zde s našimi klienty na přednáškách, workshopech, tvořivých dílnách, cestovatelských promítáních, TOTEMových bijácích a v mateřských klubech. Mimo městský obvod jsme pořádali exkurze, výstavy, výlety a procházky. Během roku jsme otevřeli tři pravidelné kurzy Trénování paměti a dva pohybové kurzy. Uspořádali jsme tři velké akce, kterými byla zahajovací akce TOTEM na Doubravce, Archeologický den a Andělské zvonění.



Cestovatelské promítání či přednáška. Jako zázemí využíváme také prostory Gymnázia Luďka Pika, kde jsou vybaveny pro promítání jak fotografií z cest, tak materiálů našich lektorů pro jednotlivé přednášky.

Dokážeme odstranit nejdnu potíž

Od našich klientů máme velice dobrou zpětnou vazbu na naši činnost. Kurz trénování paměti pomohl vrátit se do normálního života i těm, kteří prodělali vážnou nemoc. Několika ženám v pohybových kurzech se zlepšil pohybový aparát a celkové vnímání těla, což má velmi pozitivní vliv v běžném životě. Mnoha lidem přináší naše kurzy a jednorázové akce novou motivaci, inspiraci a chuť do života, pravidelná setkávání se a sociální kontakt, udržování se v dobré psychické kondici a prevenci zdravotních rizik spojených se stárnutím. Daří se nám aktivizace zvláště seniorek v městských částech Doubravka, Újezd, Bukovec, ale i Bory, Slovany. Ženy jsou často samy, některé se velmi těžko vyrovnávají se smrtí manžela.

„Některé ženy by se rády zapojily do našich činností více, např. jako dobrovolnice, lektorky na tvořivých dílnách apod. Některé z nich nám pomohly na předvánoční akci Andělské zvonění a bylo pro ně zajímavé a obohacující pracovat společně s dětmi a mít možnost předávat své zkušenosti,“ říká Mirka Vyšatová, manažerka pobočky TOTEM Doubravka.

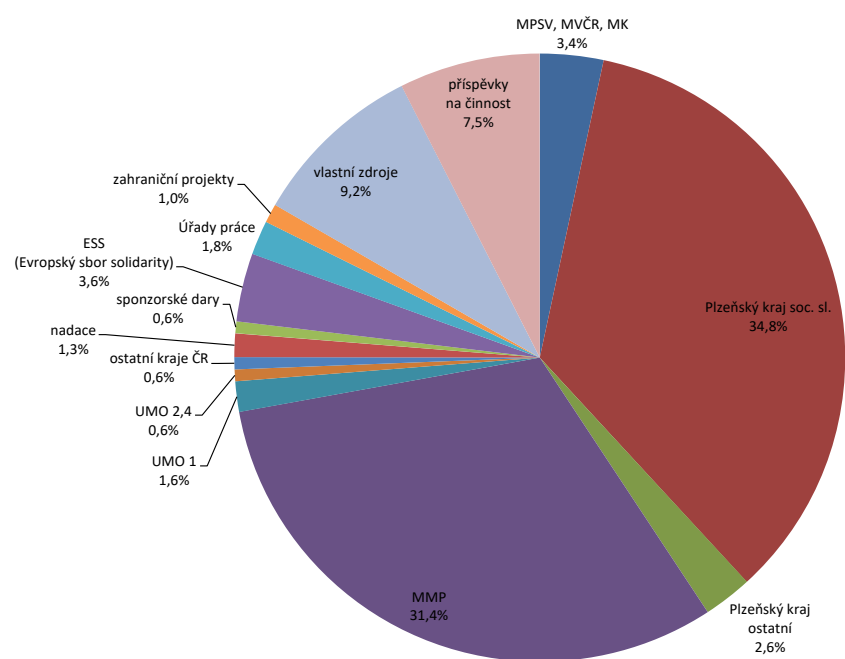
Náhradní babička

V roce 2018 jsme obnovili projekt, jehož cílem je spojovat rodiny, kterým chybí vlastní babička, s ženami ve zralém věku, které mají chuť daným rodinám pomoci jako náhradní babičky. Zúčastněné páry projekt hodnotí jako velký přínos v jejich životě, pomoc při skloubení zaměstnání s péčí o děti, doplnění tzv. třetí generace, která jim chybí, obohacování se navzájem.



Malování či hry. Rodiče s dětmi využívají pro setkávání krásné zázemí Obvodní knihovny Doubravka. Maminky si cení přátelského přístupu a toho, že si mohou díky sdílení a kontaktu s ostatními maminkami na mateřské a rodičovské dovolené zprjemnit a zpestřit čas svůj i svých dětí, obohatit se o zkušenosti ostatních, najít kamarádku v místě bydliště atd.

Výsledek hospodaření 2018



Fundraisingové aktivity a kampaně v roce 2018

V roce 2018 jsem posílili tým TOTEMu o pozici fundraisera, což nám umožnilo rozšířit naše fundraisingové aktivity, kontinuálně pečovat o stávající dárce, vyhledávat nové, zapojit se do kampaní, zkoušet nové věci, prošlapávat či klestit nové cesty.

V internetové hlasovací kampani v projektu ČSOB – pomáhá regionům jsme postoupili mezi vybrané projekty, získali tak Divokou kartu a soutěžili o vyšší příspěvku v návazné kampani. Byla to pro nás první výzva svého druhu, oslovit drobné dárce a získat od nich finanční podporu ve velmi krátkém čase, což se podařilo. Díky letákům, výzvám na Facebooku, internetu a v dopisní kampani do domácností v okolí organizace se nám podařilo vybrat 2. nejvyšší částku a ze 4 projektů i odpovídající

odměnu od ČSOB. Zaujali jsme zástupce pojišťovny OZP a byli vybráni do charitativního projektu Každý krok pomáhá, kdy nás zejména vlastní týmové sportovní výkony posunuly na 3. místo a mohli jsme si tak na akci v Amfiteátru Plaza převzít finanční odměnu a představit naše centrum v propagačním stánku.

Pro naše pravidelné dárce krve jsme získali sponzorské dary a mohli tak zájemce motivovat a vylosované dárce odměnit dárkovými balíčky od sponzorů.

Dobré vztahy s několika firmami nám zajišťují podporu formou firemního dobrovolnictví, kdy nám každoročně pomáhají v rámci dobrovolnických dnů či uspořádáním charitativních bazarů na pracovišti.



Žena regionu. V srpnu 2018 proběhla letáková, facebooková a internetová podpora hlasovací kampaně Žena regionu, do které byla nominována Vlasta Faiferlíková, ředitelka TOTEMu.

Celkové výnosy	12 363 381,49
Přijaté a zúčtované dotace	9 500 739,60
Příspěvky na vlastní činnost	1 848 510,94
Ostatní výnosy, úroky z BU	14 701,45
Tržby za vlastní činnost	662 769,00
Přijaté členské příspěvky	1 500,00
Tržby z vedlejší činnosti	335 160,50
Celkové náklady	12 360 656,19
Materiálové náklady	518 290,26
Materiál – drobný majetek do 40tis	657 348,10
Spotřeba energie	358 818,00
Služby (telefony, internet, spoje, opravy, cestovné, dopravné, lektorné, propagace, kapesné a stravné, ostatní služby)	2 914 702,78
Mzdové náklady vč. odvodů	7 765 137,00
Ostatní provozní náklady (poplatky, pojištění, lék. prohl., apod.)	146 360,05
Výkaz zisků a ztrát:	
provozní hlavní činnost	-177 419,99
vedlejší činnost	180 145,29
Zisk	2 725,30

Rozvíjeli jsme strategii pro získávání nových členů Klubu přátel TOTEMu, např. formou umístění letáků do prestižního časopisu Excellentní žena či pozvánkami pro rodiny našich klientů na prohlídky našeho centra.

Zintenzivnili jsme kampaň na podporu neziskových organizací přes portál GIVT, zejména propagací na Facebooku, vytištěním reklamních vizitek, propagací na akcích a úspěchem bylo vyplacení první odměny formou darovací smlouvy.

Ucházeli jsme se úspěšně o podporu Moneta Money Bank pro naše mentoringové projekty, která byla založená na získání garanta projektu mezi pracovníky banky.

Pro provoz organizace se podařilo zajistit od několika firem sponzorskou podporu formou věcných darů, např. dekorace, přístroje do kuchyňky, náplně do lékárníček, dárky jako odměny pro děti, lektory, dobrovolníky a členy souborů – publikace, reklamní předměty, drobné hračky, možnost využití firemních sportovišť.

Jako poděkování za podporu a přízeň jsme pro naše dárce vytvořili nový dárkový certifikát a uspořádali jsme Setkání sponzorů, které mělo přátelskou a příjemně předvánoční atmosféru.



Osobnosti v TOTEMu. Na základě spolupráce s dalšími subjekty jsme zorganizovali několik mediálně zajímavých akcí, které nám přilákaly pozornost médií a veřejnosti – diskuze s Erikem Taberym, beseda s herci DJKT Pavlem Pavlovským a Monikou Švábovou, adventní koncert sboru ze Žihle.

Zpráva o účetní závěrce, výrok auditora

Firma AUDIT FINANCO, s.r.o. ověřila účetní závěrku spolku Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s., výkaz zisku a ztráty za období od 1.1.2018 do 31.12.2018 a přílohu této účetní závěrky, včetně popisu použitých významných účetních metod.

Auditor konstatoval, že účetní závěrka podává věrný a poctivý obraz aktiv a pasiv spolku k 31. 12. 2018, nákladů a výnosů a výsledků jeho hospodaření za rok 2018 v souladu s českými účetními předpisy. Komplettní zpráva je k dispozici na www.totemplzen.cz.

Poděkování

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s. děkuje všem, kteří financemi, darem, službou či osobním zapojením pomáhali i v roce 2018 naplňovat cíle a poslání organizace.

Děkujeme za podporu z evropských fondů, státní správy a samosprávy...



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



jihomoravský kraj

Město Plzeň



Městský obvod Plzeň 1



Vlastimila Faiferlíková
předsedkyně Správní rady,
ředitelka organizace,
garant dobrovolnických programů
garant Sociálně aktivizační služby
pro rodiny s dětmi
telefon: 736 489 755,
e-mail: faiferlikova@totemplzen.cz

Petra Bláhová
místopředsedkyně Správní rady,
zástupkyně ředitelky organizace,
garant vícegeneračních projektů
telefon: 734 672 579,
e-mail: blahova@totemplzen.cz

Daniela Čandová
finanční manažerka
telefon: 732 923 957
e-mail: candova@totemplzen.cz

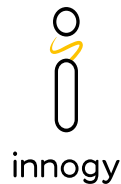
Veronika Máslová
vedoucí Sociálně aktivizační služby
pro seniory a OZP
telefon: 736 489 754,
e-mail: maslova@totemplzen.cz

Martina Červenková
manažerka pobočky TOTEM Nová
Hospoda
telefon: 777 343 692
e-mail: cervenkova@totemplzen.cz

Miroslava Vyšatová
manažerka pobočky TOTEM Doubravka
telefon: 733 746 598
e-mail: vysatova@totemplzen.cz

Lenka Kropáčová
péče o fundraising
telefon: 777 343 766
e-mail: kropacova@totemplzen.cz

Děkujeme nadacím, které naše práce oslovila...



Nadační fond
Zelený poklad



Děkujeme firmám, soukromým dárcům, členům Klubu přátel TOTEMu...



ČEZ Zákaznický servis



Doosan Škoda Power, Linde Pohony, s.r.o., Modulservis, s.r.o., Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví, Taneční skupina Šumienky, Pavel Bartovský, Christophe Delattré, Markéta Jungová, Eliška Keměň, Jaromír Murgaš

Za věčné dary děkujeme...

AK Svejkovský & Kabelková a spol.,
Libor Blaheta,
Katedra sociologie FF ZČU Plzeň
Lukrena a.s. - Sady Nebílovy,
Plavecký klub Slávia VŠ Plzeň z.s.,

Sanicula s.r.o. - Lékárna v Bezovce,
megapac production s.r.o.,
Nakladatelství Starý most s.r.o.,
Škoda Transportation a.s.,
Veřejná informační služba s.r.o.

TOTEMu je 20 let, pojdte se s námi ohlédnout za tím, co všechno čas přinesl.

Pokuste se odpovědět na následující otázky ze života TOTEMu nejen za rok 2018, ale za 20 let naší společné cesty. Náповědy najdete jak v této výroční zprávě, tak na www.totemplzen.cz nebo přijďte do TOTEMu na kávu a kus řeči...

Vyplněné anketní lístky vezměte s sebou v září 2019 na Slavnostní zahájení nové sezóny 2019/2020. Ti, kteří správně odpoví, budou zařazeni do slosování o krásné ceny.

Co má společného Jamáček, Seniorekapa, Old Boys a KOST?

- ženu jako sbormistryni
- lásku k hudbě
- seniorský věk

Kolik jsme měli seniorských dobrovolníků v roce 2018?

- 115
- 130
- 51

Co je to TOTEM Art?

- výtvarná skupina při TOTEMu
- časopis, který vydává MK ČR
- galerie na náměstí Republiky

Kolikáté místo vybojoval tým TOTEMu ve Sportovních hrách seniorů PK 2018?

- první
- druhé
- sedmé

Jaké ocenění dostala ředitelka organizace v roce 2016?

- čajový servis s motivem TOTEMu
- Zaměstnanec roku
- Anděl roku 2016

Kolik máme poboček?

- 8
- 1
- 3

Kdy proběhl 1. Taneční camp seniorů?

- v březnu 2018
- v červenci 2018
- v říjnu 2018

Kolik dětí TOTEM podpořil v rámci mentoringových programů od roku 2000?

- více než 100
- více než 150
- více než 250

Jak se jemnuje canisterapeutická fenka docházející každý den do TOTEMu do práce?

- Jája
- Pája
- Mája

Ve kterém roce byl TOTEM založen?

- 2001
- 1999
- 2012

Kde můžete potkat TOTEMové Letokruhy?

- v lese
- v Léčebně TRN Janov
- na Karlštejně

Ze které země jsme nikdy neměli evropské dobrovolníky?

- Německo
- Mexiko
- Albánie

KONTAKTY

Kontakty na další pracovníky a všechny potřebné informace najdete také na www.totemplzen.cz.