



## TOTEM LETÍ UŽ ČTVRTSTOLETÍ

Plzeň, 5. března 2024 - Motto Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM v titulku odkazuje na výročí 25 let existence této významné dobrovolnické organizace, díky níž se stovky dětí dokázaly připravit do školy, tisíce dobrovolníků pomohly s organizací kulturních, společenských i sportovních akcí, stovky seniorů našly smysl života i zábavu s vrstevníky v pozdním věku. Celý rok 2024 se v TOTEMu ponese v duchu těchto oslav. Nad oslavami převzali záštitu hejtman Plzeňského kraje Rudolf Špoták a primátor města Plzně Roman Zarzycký.

### *Jak to bylo? Aneb vznik TOTEMu...*

TOTEM vznikl v 90 letech, když se u dětí začaly diagnostikovat různé poruchy učení a školy ani rodiče nevěděli, jak je podpořit. U „základního kamene“ stála Mgr. **Eva Kapounová**, podporovaná **Vlastou Faiferlíkovou** a **Zdenou Bobákovou**. Jejich cílem bylo najít způsob, jak dětem pomoci a jeden z nejefektivnějších způsobů se ukázal být dobrovolnický program *Big brother, big sister* z USA, který se v ČR transformoval do programu *Pět P*. „Tento program už realizujeme 24 let. K němu se postupně přidávaly další dobrovolnické programy a projekty,“ uvádí současná ředitelka Vlasta Faiferlíková.

#### Mediální partneři:



deník.cz



#### Partneři oslav:





TOTEM je původně působil na Doubravce. V roce 2012 otevřel po rekonstrukci multifunkční budovu v Bolevci, kde sídlí dodnes a odehrává se tam velká část aktivit. V roce 2016 primátor města Plzně deklaroval zájem města otevřít TOTEMovou pobočku v každém velkém obvodu v Plzni. Dvě nové pobočky zahájily činnost v roce 2018 a zrekonstruované prostory ve třetím a čtvrtém plzeňském obvodu otevřely v letech 2020 a 2021.

V roce 2022 TOTEM ve spolupráci s Plzeňským krajem reagoval na uprchlickou krizi způsobenou válečným konfliktem na Ukrajině a otevřel čtvrtou pobočku - Komunitní centrum Čechovka na ubytovně pro matky s dětmi.

### ***Bez dobrovolníků není TOTEM***

V prvních letech po vzniku TOTEMu se dobrovolnictví věnovaly desítky lidí ročně, kolem roku 2010 to byla asi stovka. V roce 2018 bylo dobrovolníků už přes 300 a v posledních pěti letech počty dosahovaly 500 dobrovolníků ročně. *„Jen asi pětina z nich působí přímo v TOTEMu, dalších více než 400 dobrovolníků vysíláme aktuálně do 80 dobrovolnických projektů a organizací typu domov seniorů, nemocnice, hospic a do řady dalších,“* upřesňuje ředitelka Vlasta Faiferlíková.

Dobrovolníky v TOTEMu jsou studenti středních i vysokých škol, maminky na mateřské dovolené, zaměstnaní lidé i tzv. pre-senioři a senioři. Seniorské dobrovolnictví organizace cíleně podporuje od roku 2012 a v letošním roce registruje cca 200 dobrovolníků v seniorském věku. *„Začátkem března roku 2009 jsme podepisovali dobrovolnickou smlouvu s nejdéle sloužícím TOTEMovým dobrovolníkem panem Vladimírem, který tehdy po nástupu do důchodu cítil potřebu být užitečný, a už 15 let podporuje TOTEM, děti i seniory při různých akcích a situacích“* říká ředitelka Vlasta Faiferlíková



### ***TOTEM – místo radosti a nových přátelství***

Neziskovka se cíleně věnuje aktivizaci seniorů – místo a příležitost pro zábavu a rozvoj si v TOTEMu najde každý, kdo chce pro sebe něco získat a na straně druhé i dávat. Tzv. sociálně aktivizační služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením poskytuje celou řadu činností a témat: cvičení, pohyb, vycházky, jazyky, tanec, hudba, Akademie třetího věku, nordicwalking atd. Kromě rozvoje dovedností a nových informací tu senior získává skupinu, kde mu je dobře, navazuje nová přátelství, schází se i mimo TOTEM.

### ***Podpora rodin a dětí je v TOTEMu dlouhodobá a opravdu pomáhá***

Od roku 2015 TOTEM poskytuje sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi, v jejímž rámci pomáhá řešit problémy a náročné životní situace mnoha rodinám ročně. Zejména mentoringovými programy podporuje děti, které to nemají na startovní čáře dětství jednoduché. Smyslem těchto programů je zpárovat konkrétní dítě s konkrétním dobrovolníkem, který mu pomáhá zvládat nejrůznější životní situace, se kterými si neví rady, vyrovnat se se školou, někdy nepřijetím, postižením, absencí rodiny i navazovat nová přátelství. Skupinové programy vedené dobrovolníky pak nabízí prostor a radost pro ty děti, které bývají vyčleněné ze svých přirozených vrstevnických skupin.

### ***Propojování generací – záruka veselé mysli***

Od roku 2012 v TOTEMu cíleně programové linie propojují a vytváří tak příležitosti k mezigeneračnímu setkávání. „*Máme krásnou mezigenerační zahradu na Doubravce, kde společně zahradníci děti a senioři, Pohádkové čtecí babičky chodí číst do desítek plzeňských mateřských škol, připravujeme tematické programy pro děti a jako dobrovolníci na nich pomáhají senioři, mladí studenti i firemní dobrovolníci, Na Novou Hospodu pravidelně dochází mateřské školky na výtvarná*



---

*setkání s podporu seniorských dobrovolníků a velký úspěch slavíme s hlavolamy ve školkách,“ vypočítává jen zlomek aktivit neziskovky Faiferlíková.*

### ***Jak bude TOTEM slavit?***

Součástí roku oslav 25 let TOTEMu jsou následující akce:

- **Duben: Dny dobrovolnictví 2024:** akce, které se zúčastní 12 krajů (loni 6). Loni se v Plzeňském kraji konalo 63 akcí, na kterých dobrovolníci – bez nároku na jakoukoli odměnu – pomáhali zvelebovat naše okolí, trávili čas s handicapovanými občany, podíleli se na vzniku nových produktů potřebných pro jiné, vzdělávali seniory, a mnoho dalšího.
- **Květen: Sousedský jarmark 2024:** akce je součástí Evropského dne sousedů a TOTEM jej pořádá již od roku 2014. Akce je velkou sousedskou oslavou a příležitostí ukázat lidem ze sídliště to, co organizace podobné jako TOTEM dělají během celého roku uvnitř svých center. Je to také příležitost potkat se svými sousedy, užít si kulturní program, program pro děti nebo pobýt na sousedské večeři.
- **Červen: DOBROběh** – akce pro veřejnost a příznivce organizovaná spolu s **Rozběháme Česko**
- **Listopad: Dej více Plzni:** Kulturní program v Měšťanské besedě zahrnující vystoupení známých osobností a doprovodný program pro nejširší veřejnost. Cílem akce je poděkovat dobrovolníkům a pozvat veřejnost, které je třeba důležitost dobrovolnictví ve společnosti stále připomínat. Výtěžek ze vstupného bude využit na projekty TOTEMu
- **Po celý rok:** příznivci a sympatizanti mohou společensky prospěšné aktivity neziskové organizace TOTEM podpořit také online darem na [www.darujme.cz/projekt/1209098](http://www.darujme.cz/projekt/1209098)

*Více informací poskytne Vlastimila Faiferlíková, 736 489 755,  
[faiferlikova@totemplzen.cz](mailto:faiferlikova@totemplzen.cz)*

---



**TOTEM LETÍ**  
už čtvrtstoletí!

## Víte, proč zrovna název TOTEM?

Totem – tramský či indiánský - označoval místo, kde se lidé společně radovali, řešili problémy, kam si chodili pro radu, setkávali se.

Cílem plzeňského TOTEMu je vytvářet místo setkávání všech generací. Takové místo, kde se budou lidé cítit jako doma a najdou si pro sebe to, co nejvíc potřebují: příležitost, podporu, pomoc, radu, prostor, inspiraci.

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM z.s. získalo **2. místo v soutěži Neziskovka roku 2022 v kategorii Velká neziskovka.**

## Partneři oslav

Záštita legitimace PR



Záštita prezentace MF



Mediální partner



Mediální partner



Mediální partner



Mediální partner



Mediální partner



Mediální partner



Hlavní partner



Hlavní partner



Partner



Partner



Partner



Partner



Podporovatel



Podporovatel

