

# Dánský model

**Vyzkoušejte si roli lektora, přispějte do společného programu.**

Každý umí, rozumí a zná něco, co může předat druhým. A platí to i naopak, každý se může od všech ostatních učit a čerpat novou inspiraci. Dánský model vytváří podmínky pro předávání a sdílení Vašich životních, profesních nebo zájmových zkušeností v přátelském prostředí Elpidy.

Představujeme nový projekt **inspirovaný vzdělávacími centry pro seniory v Dánsku.**

- aktivně se zapojíte do **vytváření programu Centra Elpidy**
- vyzkoušíte si **roli lektora, přednášejícího nebo organizátora aktivit**
- podělíte se o své **cenné profesní, životní nebo zájmové zkušenosti**
- získáte **příležitost dále se rozvíjet, proškolíme Vás v lektorských dovednostech**

## Jak to funguje?

Od nápadu po realizaci je Vám k dispozici koordinátorka, od které získáte organizační i metodickou podporu. Po úvodním setkání začnete akci společně plánovat, pomůže Vám s výběrem tématu i přípravou setkání. Vaši akci zařadíme do našeho programu. Po akci od ní dostanete podpůrnou zpětnou vazbu.

## Chcete se zapojit nebo se dozvědět více?

### Centrum Elpida – Bělidlo

Katěřina Zadáková

[katerina.zadakova@elpida.cz](mailto:katerina.zadakova@elpida.cz), 725018412

### Centrum Elpida – Přístav 7

Maja Janěček

[maja.janecek@elpida.cz](mailto:maja.janecek@elpida.cz), 734332345

Nebo nám napište na [danskymodel@elpida.cz](mailto:danskymodel@elpida.cz).

## Naše projekty



### CENTRUM ELPIDA

dvě kulturní a vzdělávací centra pro seniory z celé Prahy i okolí. Kurzy, přednášky, cvičení, besedy, bohatý on-line program, který můžete navštěvovat z celého Česka i ze zahraničí. Přihlásit se můžete na tel. číslo **272701335** nebo on-line na [www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

### CASOPIS VITAL

čtvrtletník, který spojuje generace. Více než 80 stran rozhovorů, reportáží a článků, které vás přesvědčí o tom, že věk je jenom číslo. [www.vitalplus.org](http://www.vitalplus.org)

### LINKA SENIORŮ 800 200 007

bezplatná a anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi. **Denně od 8:00 do 20:00 hodin**

### PONOŽKY OD BABIČKY

Ponožky pletené z darovaných klubek plete více než 200 pletárek z celé republiky. Každá má svůj styl, proto je každý pár originál. Vyberte si na [www.ponozkyodbabicky.cz](http://www.ponozkyodbabicky.cz)

### OLD'S COOL

sbor Elpida, výstavy, koncerty, kulturní akce. Dlouhodobá přehlídka nejlepších mezigeneračních projektů v Česku i na Slovensku.



### Centrum Elpida – Bělidlo

Na Bělidle 34, 15000 Praha 5



### Centrum Elpida – Přístav 7

Jankovcova 7b, 17000 Praha 7

[www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

Přihlašte se k odběru speciálního **DOBRO NOVINEK** na [dobro@elpida.cz](mailto:dobro@elpida.cz)



# DOBRO NOVINEK v elpidě



# iniciativa participace dobrovolnictví

**Chcete trávit svůj čas aktivně a být prospěšní? Chybí Vám pocit potřebnosti a smysluplnosti? Je pro Vás někdy těžké jen tak sedět se založenýma rukama? Máme pro Vás řešení!**

## Dobro v Elpidě

Být klientem Centra Elpida nemusí znamenat jen účast na kurzech a přednáškách. Jdeme dál. Dobro v Elpidě je platforma podporující různé formy aktivity, iniciativy a potřebu být prospěšný. Topřímo u nás v centru dění, nebo jinde, s naší podporou a záštitou.

Zapojit se můžete několika způsoby: vyzkoušet si „dánský model“, namočít se do společenského života v Plovárně nebo se stát součástí dobrovolnického programu.

### K čemu to je dobré?

- **potkáte nové přátele, načerpáte nové zkušenosti, znalosti a dovednosti**
- budete mít **přístup k různým školením a vzdělávacím programům**
- získáte **dobry pocit z vykonané práce, vědomí vlastní potřebnosti, smysluplnosti a možnosti seberealizace**
- stanete se součástí **širší komunity lidí se společným zájmem o dění kolem sebe**
- pravidelně Vás budeme **informovat o novinkách**, budete zváni na **akce pro „DOBRO–DRUHY“**: společná setkání, exkurze, nebo školení, díky kterým se můžete dále rozvíjet a poznávat nové zajímavé lidi

## Plovárna

**Společně budujeme svobodný prostor pro komunitní akce, diskuzi a spolupráci.**

Plovárna od roku 2020 nabízí místo k setkávání a společnému vytváření programu pro ostatní.

V Plovárně se učíme spolupracovat, dohodnout se a přijímat společná rozhodnutí o programu. Naším cílem je podpořit spolupráci mezi seniory navzájem. Vítán je každý, kdo má chuť zapojit se, společně vymýšlet a organizovat.

- ✓ inkubátor Vašich nápadů
- ✓ klubovna, kuchyň, obývací a učebna zároveň
- ✓ prostor pro Vás a Vaše vlastní nápady a aktivity
- ✓ místo pro vzájemné poznávání a budování vztahů mezi námi
- ✓ poznávacím znamením Plovárny je „dělat věci společně“

### Jak to funguje?

Plovárna je volně otevřena pro setkávání klientů a jejich spontánní aktivity (setkání s přáteli, hraní deskových her, diskuse po přednáškách apod.), po dohodě s mentorkou jsou zářazovány do programu akce, které buď seniři spoluvytváří, vznikl z jejich podnětu, nebo má komunitní charakter a vyžaduje aktivní zapojení všech příchozích. K dispozici je vybavená kuchyň, projektor, hi-fi a wi-fi.

### Chcete se zapojit nebo se dozvědět více?

**Centrum Elpida – Přístav 7**

Nad'a Buchtová, mentorka participativních přístupů  
[plovarna@pristav7.cz](mailto:plovarna@pristav7.cz), 723513440

Nebo přijďte na setkání s Nad'ou na Plovárně každou první středu v měsíci, v čase 11–13hod.

## Dobrovolnictví

Dobrovolnictví je cesta ke skvělým zážitkům i rozvoji. Nabízíme seniorům účast na společensky prospěšných aktivitách a možnost měnit Prahu v lepší místo. Pro každého najdeme možnost, jak se zapojit.

### Vyberte si z velkého množství činností

- ✓ **procvičujte s dětmi školní látku a pomáhejte s domácími úkoly** u nás v Elpidě
  - ✓ **čtěte dětem pohádky** v mateřských školách
  - ✓ **dělejte společnost osaměle žijícím seniorům**
  - ✓ **sdílejte zkušenosti osobní příběhy** na základních školách
  - ✓ **pomáhejte** v našem zázemí, od úklidu zahrady po administrativní pomoc
- Budeme o vás pečovat, stanete se součástí týmu**
- ✓ nabídneme seberozvojové a další semináře, které připravíme podle vašich přání a potřeb
  - ✓ pomůžeme vám se na vše připravit a cítit se v nové roli dobře

### Chcete se zapojit nebo se dozvědět více?

**Centrum Elpida – Přístav 7**

Marie Dvořáková, koordinátorka dobrovolníků  
[marie.dvorakova@elpida.cz](mailto:marie.dvorakova@elpida.cz), 724 544 799

**Centrum Elpida – Bělídlo**

Zuzana Kozbertová, koordinátorka dobrovolníků  
[zuzana.kozbertova@elpida.cz](mailto:zuzana.kozbertova@elpida.cz), 720 989 558

iniciativa  
participace  
dobrovolnictví

# Dánský model

**Vyzkoušejte si roli lektora, přispějte do společného programu.**

Každý umí, rozumí a zná něco, co může předat druhým. A platí to i naopak, každý se může od všech ostatních učit a čerpat novou inspiraci. Dánský model vytváří podmínky pro předávání a sdílení Vašich životních, profesních nebo zájmových zkušeností v přátelském prostředí Elpidy.

Představujeme nový projekt **inspirovaný vzdělávacími centry pro seniory v Dánsku.**

- aktivně se zapojíte do **vytváření programu Centra Elpidy**
- vyzkoušíte si **roli lektora, přednášejícího nebo organizátora aktivit**
- podělíte se o své **cenné profesní, životní nebo zájmové zkušenosti**
- získáte **příležitost dále se rozvíjet, proškolíme Vás v lektorských dovednostech**

## Jak to funguje?

Od nápadu po realizaci je Vám k dispozici koordinátorka, od které získáte organizační i metodickou podporu. Po úvodním setkání začnete akci společně plánovat, pomůže Vám s výběrem tématu i přípravou setkání. Vaši akci zařadíme do našeho programu. Po akci od ní dostanete podpůrnou zpětnou vazbu.

## Chcete se zapojit nebo se dozvědět více?

**Centrum Elpida – Bělidlo**

Katěřina Zadáková

[katerina.zadakova@elpida.cz](mailto:katerina.zadakova@elpida.cz), 725018412

**Centrum Elpida – Přístav 7**

Maja Janeček

[maja.janecek@elpida.cz](mailto:maja.janecek@elpida.cz), 734332345

Nebo nám napište na [danskymodel@elpida.cz](mailto:danskymodel@elpida.cz).

## Naše projekty



### CENTRUM ELPIDA

dvě kulturní a vzdělávací centra pro seniory z celé Prahy i okolí. Kurzy, přednášky, cvičení, besedy, bohatý on-line program, který můžete navštěvovat z celého Česka i ze zahraničí. Přihlásit se můžete na tel. číslo **272701335** nebo on-line na [www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

### CASOPIS VITAL

čtvrtletník, který spojuje generace. Více než 80 stran rozhovorů, reportáží a článků, které vás přesvědčí o tom, že věk je jenom číslo. [www.vitalplus.org](http://www.vitalplus.org)

### LINKA SENIORŮ 800 200 007

bezplatná a anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi. **Denně od 8:00 do 20:00 hodin**

### PONOŽKY OD BABIČKY

Ponožky pletené z darovaných klubek plete více než 200 pletárek z celé republiky. Každá má svůj styl, proto je každý pár originál. Vyberte si na [www.ponozkyodbabicky.cz](http://www.ponozkyodbabicky.cz)

### OLD'S COOL

sbor Elpida, výstavy, koncerty, kulturní akce. Dlouhodobá přehlídka nejlepších mezigeneračních projektů v Česku i na Slovensku.



**Centrum Elpida – Bělidlo**

Na Bělidle 34, 15000 Praha 5



**Centrum Elpida – Přístav 7**

Jankovcova 7b, 17000 Praha 7

[www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

Přihlašte se k odběru speciálního **DOBRO NOVINEK** na [dobro@elpida.cz](mailto:dobro@elpida.cz)



**DOBRO NOVINEK**  
v elpidě



# iniciativa participace dobrovolnictví

**Chcete trávit svůj čas aktivně a být prospěšní? Chybí Vám pocit potřebnosti a smysluplnosti? Je pro Vás někdy těžké jen tak sedět se založenýma rukama? Máme pro Vás řešení!**

## Dobro v Elpidě

Být klientem Centra Elpida nemusí znamenat jen účast na kurzech a přednáškách. Jdeme dál. Dobro v Elpidě je platforma podporující různé formy aktivity, iniciativy a potřebu být prospěšný. Topřímou u nás v centru dění, nebo jinde, s naší podporou a záštitou.

Zapojit se můžete několika způsoby: vyzkoušet si „dánský model“, namočít se do společenského života v Plovárně nebo se stát součástí dobrovolnického programu.

### K čemu to je dobré?

- potkáte nové přátele, načerpáte nové zkušenosti, znalosti a dovednosti
- budete mít přístup k různým školením a vzdělávacím programům
- získáte dobrý pocit z vykonané práce, vědomí vlastní potřebnosti, smysluplnosti a možnosti seberealizace
- stanete se součástí širší komunity lidí se společným zájmem o dění kolem sebe
- pravidelně Vás budeme informovat o novinkách, budete zváni na akce pro „DOBRO–DRUHY“: společná setkání, exkurze, nebo školení, díky kterým se můžete dále rozvíjet a poznávat nové zajímavé lidi

## Plovárna

Společně budujeme svobodný prostor pro komunitní akce, diskuzi a spolupráci.

Plovárna od roku 2020 nabízí místo k setkávání a společnému vytváření programu pro ostatní. V Plovárně se učíme spolupracovat, dohodnout se a přijímat společná rozhodnutí o programu. Naším cílem je podpořit spolupráci mezi seniory navzájem. Vítán je každý, kdo má chuť zapojit se, společně vymýšlet a organizovat.

- ✓ inkubátor Vašich nápadů
- ✓ klubovna, kuchyň, obývací a učebna zároveň
- ✓ prostor pro Vás a Vaše vlastní nápady a aktivity
- ✓ místo pro vzájemné poznávání a budování vztahů mezi námi
- ✓ poznávacím znamením Plovárny je „dělat věci společně“

### Jak to funguje?

Plovárna je volně otevřena pro setkávání klientů a jejich spontánní aktivity (setkání s přáteli, hraní deskových her, diskuse po přednáškách apod.), po dohodě s mentorkou jsou zařazovány do programu akce, které buď seniři spoluvytváří, vznikl z jejich podnětu, nebo má komunitní charakter a vyžaduje aktivní zapojení všech příchozích. K dispozici je vybavená kuchyň, projektor, hi-fi a wi-fi.

### Chcete se zapojit nebo se dozvědět více?

Centrum Elpida – Přístav 7

Nad'a Buchtová, mentorka participativních přístupů  
plovarna@pristav7.cz, 723513440

Nebo přijďte na setkání s Nad'ou na Plovárně každou první středu v měsíci, v čase 11–13hod.

## Dobrovolnictví

Dobrovolnictví je cesta ke skvělým zážitkům i rozvoji. Nabízíme seniorům účast na společensky prospěšných aktivitách a možnost měnit Prahu v lepší místo. Pro každého najdeme možnost, jak se zapojit.

### Vyberte si z velkého množství činností

- ✓ procvičujte s dětmi školní látku a pomáhejte s domácími úkoly u nás v Elpidě
  - ✓ čtěte dětem pohádky v mateřských školách
  - ✓ dělejte společnost osaměle žijícím seniorům
  - ✓ sdílejte zkušenosti osobní příběhy na základních školách
  - ✓ pomáhejte v našem zázemí, od úklidu zahrady po administrativní pomoc
- Budeme o vás pečovat, stanete se součástí týmu**
- ✓ nabídneme seberozvojové a další semináře, které připravíme podle vašich přání a potřeb
  - ✓ pomůžeme vám se na vše připravit a cítit se v nové roli dobře

### Chcete se zapojit nebo se dozvědět více?

Centrum Elpida – Přístav 7

Marie Dvořáková, koordinátorka dobrovolníků  
marie.dvorakova@elpida.cz, 724 544 799

Centrum Elpida – Bělídlo

Zuzana Kozbertová, koordinátorka dobrovolníků  
zuzana.kozbertova@elpida.cz, 720 989 558

iniciativa  
participace  
dobrovolnictví