



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Številka: 011-01/2016-1

Datum: 31.03.2015

Zbor članstva (Občni zbor) je dne v četrtek 31.03.2016 na podlagi 22. člena Pravil društva sprejel

PROGRAM DRUŠTVA ZA LETO 2016

I. Predstavitev programa in dejavnosti društva

Smo humanitarno društvo, katerega narava dejavnosti in poslanstvo je sočutje in skrb za druge, ki se na nas obrnejo s prošnjo za pomoč ali sodelovanje, ali se nam zgolj pridružijo in aktivno sodelujejo na naših rednih dejavnostih (kot je npr. tedenska druženja »Čaj ob petih«, redne vaje in nastopi v okviru Folklorne skupine Kolovrat, vadba joge idr.).

Društvo je zasnovano in deluje na temelju prostovoljstva, kar pomeni, da člani prostovoljci delujejo brezplačno in v korist uporabnikov in vsak zainteresiran se lahko v društvo včlani prostovoljno. Društvo je samostojno združenje občanov, ki smo ga občani ustanovili z namenom poudarjanja človekovih vrednot in vrednot posameznika v družbi. S svojimi programi, dejavnostmi in aktivnostmi delujemo v dobro vseh struktur človeške družbe s poudarkom na humanitarnosti in prostovoljstvu, katerih rdeča nit in končni cilj je »živeti zdravo in srečno«.

Program dejavnosti je naravnani k temu, da posameznika spodbuja k bolj učinkoviti povezavi z okoljem, k sproščenemu in pozitivnemu odnosu do sočloveka, družbe in naravnega okolja.

Skladno s spremembami v našem družbenem okolju in usmeritvami, ki smo jih v tem obdobju pridobili člani prostovoljci tako v okviru našega delovanja kot tudi na podlagi naših uporabnikov in koristnikov naših rednih in občasnih dejavnosti sledimo tudi v vodstvu društva in smo pristopili k vsebinski prenovi letnega Programa društva. Tako je program za leto 2016 že zasnovan na podlagi novih smernic delovanja društva.

II. Predstavitev programov in dejavnosti po področjih

1. Program "Pomlad"

Je namenjen otrokom in mladini, v okviru katerega izvajamo dejavnosti in aktivnosti, ki so usmerjene k cilju, s katerim se zagotavlja druženje vrstnikov, ki izhajajo iz različnih okolij, še posebej se naših aktivnosti udeležujejo otroci iz socialno šibkih družin.

Posebej pomen pa je na socializaciji otrok iz drugih govornih področij ter odstranitvev otrok in mladine iz ulice.

V okviru tega projekta so vsak torek srečanja, na katerih si udeleženci medsebojno izmenjujejo izkušnje, se igrajo družabne igre, ustvarjajo ipd., enkrat mesečno pa organiziramo in izvedemo strokovno vodene ustvarjalne delavnice, na katerih udeleženci ustvarjajo, se igrajo, pogovarjajo in na drug način aktivno sooblikujejo pester program, ki je predvsem zaradi fleksibilnosti še posebej zanimiv za njih.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

V okviru tega projekta organiziramo tudi zabavno družabne prireditve ob priliki pustovanja, piknik ob zaključku šolskega leta ter novoletno rajanje s kulturno zabavnim programom, brezplačnim srečelovom s simbolnimi dobitki ter različnimi tekmovalnimi igrami.

2. Program "Podkev"

Je namenjen medgeneracijskim skupinam in starejši populaciji nad 65 let, v okviru katerega izvajamo dejavnosti in aktivnosti, ki so usmerjene k cilju, s katerim se zagotavlja družabno druženje različnih generacij, medsebojna interakcija, vključevanje v družbeno okolje, zabavno in socialno življenje ter spodbujanje in razvijanje strpnosti do drugačnih.

Namen in cilj projekta je, da pri starejši populaciji skupaj dosežemo višjo kakovost življenja ter jim ponuditi možnost "second opinion", pri mladih pa poudariti pomen zdravega, srečnega in optimističnega življenja, razvijanje družabnosti ter poudarjanje vrednot posameznika v družbi.

V okviru tega projekta organiziramo zabavno družabna srečanja s kulturnim programom, ki ga udeleženci sooblikujejo in pri izvedbi tudi aktivno sodelujejo in sicer ob slovenskem kulturnem prazniku, spomladanska prireditev v mesecu marcu, Pozdrav jeseni in novoletno rajanje.

3. Program »Živimo zdravo in srečno«

a) Kratek opis programa

Prenovljeni program »Živimo zdravo in srečno«, vključuje dejavnosti, ki vodijo v smeri, kot lahko razberemo že iz samega naslova programa, t. j. doseči stopnjo v našem življenju, ko lahko ugotovimo, da smo zdravi in srečni. Torej gre za dejavnosti, ki na ljudi delujejo blagodejno in prinesejo boljše kvaliteto bivanja v okolju in življenja na splošno ter končno najpomembnejše, vodijo nas do pozitivnih sprememb s ciljem doseči notranje zadovoljstvo in osebno srečo.

V programu stalno aktivni naši člani prostovoljci, ki že vrsto let delujejo v društvu, kot članica prostovoljka društva se nam je pridružila tudi medicinska sestra, ki bo med drugim izvajala brezplačne meritve krvnega pritiska. K sodelovanju pa bomo glede na posamezna področja povabili različne strokovnjake glede na obravnavano področje, zdravnike ...

Posamezne dejavnosti programa se izvajajo večinoma v okviru tedenskih druženj »Čaj ob petih«, na katerih so vedno prisotni naši člani prostovoljci. Dobivamo se vsak torek od 16.00 do 19.00 ure v dvorani Četrtna skupnosti Center na Štefanovi 11 in vsak četrtek od 16.00 do 19.00 ure, v kletnih prostorih Četrtna skupnosti Posavje, Bratovševa ploščad 30.

b) Sledi kratka navedba nekaterih dejavnosti v okviru programa:

- Brezplačno merjenje krvnega tlaka
- Pomoč na domu starejšim in invalidnim osebam
- Razdeljevanje paketov z živili in drugimi življenjskimi potrebščinami
- Tematske delavnice s področja osebne rasti (spodbujanje in razvijanje samopomoči, vaje joge, meditacije ...)
- Osebni nasveti s poudarkom na samopomoči v situacijah osebne stiske
- Zastareli miselni vzorci in prepričanja, ki izvirajo iz zastarelih stereotipov in nas ovirajo na življenjski poti, da bi se premaknili naprej
- Različne tehnike in poti iz osebnih stisk (pozitivne afirmacije, glas, ki zdravi, teme po posameznih področjih, razlagalne vsebine ...)
- Delavnice in predavanja s področja zdravega načina življenja



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana

Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>

E-pošta: nikolisam@outlook.com

DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

- Kaj moramo vedeti o zdravi prehrani
- Nove smernice v zdravljenju holesterola (vpliv načina življenja, prehrana, stres, vsakodnevne aktivnosti)
- Pasti in pozitivne strani diet
- Arterijska hipertenzija (dejavniki tveganja, dednost, pravilno prehranjevanje, stranski učinki ...)
- Težave s ščitnico (vpliv dednosti, diagnostika, zdravljenje tudi na osnovni ravni pri splošnem osebem zdravniku)
- Anksiozno depresivne nevroze, socialne fobije (motnje spanja ipd.)
- Diabetes (Tip 2 in Tip 1, dietna prehrana, zdravljenje ...)
- Protibolečinska zdravila in stranski učinki (kombinacije ipd.)
-

c) Predstavitev dejavnosti, ki se izvajajo v okviru programa

Merjenje krvnega tlaka

V okviru programa smo v mesecu decembru začeli izvajati storitev »Brezplačno merjenje krvnega tlaka«. Meritve se izvajajo vsak prvi četrtek v mesecu med 16.00 in 18.00 uro v kletnih prostorih Četrtna skupnosti Posavje, Bratovševa ploščad 30.

Tematske delavnice na področju zdravja

V prvi polovici leta predvidevamo izvesti dve delavnici na temo Skrbimo za svoje zdravje, ki ju bo vodil zdravnik in sicer:

- Arterijska hipertenzija (visok krvni tlak, dejavniki tveganja, dednost, zdravljenje s pravilno prehrano in zdravili ter možni stranski učinki)
- Nove smernice v zdravljenju holesterola (dejavniki tveganja, vpliv načina življenja – prehrana, stres, aktivnosti, zdravljenje)
- Obvladajmo miselne vzorce in prepričanja, ki nas omejujejo in ovirajo pri osebem razvoju na poti sprememb in zastavljenih ciljev

V drugi polovici leta bomo predvidoma organizirali še dve tematski zdravstveni delavnici (vsebina le teh bo v dogovoru z zdravnikom izvajalcem).

Obvladovanje miselnih vzorcev in prepričanj

Program je zasnovan s ciljem prepoznavanja in obvladovanja miselnih vzorcev in prepričanj, ki lahko posameznika omejujejo in ovirajo pri nadaljnjem osebostnem razvoju in na poti pozitivnih sprememb ter ciljev, ki si jih je opredelil kot ključne pri doseganju tako na osebem kot poslovnem nivoju.

Temeljni namen programa je torej uporabnika zainteresirati in pripraviti k uporabi različnih oblik kot samopomoč za premagovanje osebostnih in telesnih težav, ki nastopijo kot posledica notranjih osebnih in duševnih situacij in problemov posameznika. Končni cilj pa je, se da posamezniku povrne samospoštovanje in samozavest

Praktični del programa vsebuje elemente različnih pristopov in metod, kot npr.:

- osebni pogovor z uporabnikom kot temelj za ugotovitev zatečenega stanja uporabnika;
- osebno svetovanje glede možnih vzrokov in korakov za odpravo tega stanja;
- skupinske delavnice s svetovalno vsebino;
- izvajanje telesnih aktivnosti in vaj z uporabo različnih tehnik, kot je npr. pilates, joga, ipd.

Dejavnosti se bodo dopolnjevale in jih bomo izvajali fleksibilno glede na želje in potrebe krajanov ter uporabnikov.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

4. Opis ostalih rednih dejavnosti društva

Pomoč na domu starejšim, bolnim in invalidnim

Projekt je namenjen starejšim in bolnim uporabnikom, s katerim skušajo omiliti nastalo situacijo, v kateri so se znašli iz različnih razlogov ter jim vzbuditi občutek, da niso pozabljeni. Njihovim uporabnikom nudimo: manjša gospodinjska opravila, spremstvo pri vsakodnevnih opravilih, npr. v banko, trgovino, sprehodi ipd.

Program se izvaja skozi vse leto, v skladu z dogovorom s posameznim uporabnikom in sicer naši prostovoljci v največji možni meri upoštevajo njihove želje. Praviloma so termini obiskov konstantni, tako v dnevih kot urah, saj so spremembe za tovrstno populacijo bolj ali manj nezaželene.

Pri izvajanju projekta imamo navadno vključene tudi študente, ki opravljajo obvezno prostovoljno delo v okviru študijskega programa oziroma obveznosti. V študijskem letu 2015/2016 so v izvajanju programa vključene tri študentke 1. in 2. letnika Fakultete za socialno delo.

V okviru programa imamo registriranih 24 uporabnikov večinoma iz območja Četrtna skupnosti Center in Četrtna skupnosti Posavje, nekaj jih je tudi iz drugih območij Mestne občine Ljubljana. Število uporabnikov pa variira zaradi objektivnih razlogov občasno odpovejo sodelovanje (bolnica, toplice, morje obisk sorodnikov,...), tako da je v povprečju 12 uporabnikov, ki jih obiskujejo prostovoljci in študentje

Folklorna in glasbena dejavnost – plesi, nastopi

Folklorna skupina Kolovrat izvaja vaje in nastope ljudskih plesov in pesmi Slovenije. Program zajema izvajanje ljudskih plesov in pesmi. Pri tem sledijo cilju ohranjanju slovenske ljudske dediščine in nastopom v humanitarne namene.

Glasbena skupina Kolovrat se redno sestaja in vadi igranje ljudskih in narodnih pesmi. Namen projekta je ohranjanje slovenske ljudske dediščine in nastope za potrebe krajanov in v humanitarne namene v domovih za ostarele, kar lepo dopolnjuje delo folklorne skupine

Obe skupini se redno srečujeta na tedenskih vajah ob torkih in četrtek med 16.00 in 19.00 uro v dvorani na Štefanovi 11.

Pomoč v obliki živil in drugih življenjskih potrebščin

Projekt je namenjen uporabnikom (meščanom), ki izhajajo iz socialno bolj šibkega okolja (nizki prihodki, večje število otrok,...) in se izvaja skozi vse leto glede na potrebe evidentiranih uporabnikov. Število uporabnikov variira oziroma se stalno povečuje, saj imamo projekt javno objavljen na naših spletnih straneh, kjer lahko uporabniki neposredno preko spletnega obrazca ali drug način posredujejo želje in potrebe po tovrstni obliki pomoči.

Uporabnikom praviloma finančno ne pomagamo (kot npr. plačevanje položnic ali nakazovanje sredstev), temveč v obliki paketov z živilni in drugimi življenjskimi potrebščinami ter šolskimi potrebščinami, če gre za družine ali matere samohranilke z enim ali več otrok. Vrednost paketa je tako odvisna od števila družinskih članov in glede na število otrok.

Družabna srečanja, druženje in kulturni dogodki – Čaj ob petih

Izvajajo različne dejavnosti, kot je Čaj ob petih, kulturni in drugi družabni dogodki, katerim je skupna rdeča nit druženje, spodbujanje družabnosti in medsebojne interakcije.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Program je namenjen uporabnikom različnih generacij, zato sodi v vrsto medgeneracijskih dejavnosti, v okviru katerega se tedensko srečujejo na popoldanskih druženjih. Dejavnosti so večinoma proste, delno pa tudi vodene z vnaprej določenim programom (npr. ustvarjalne delavnice, v okviru katerih iz različnih materialov izdelujejo izdelke kot so pustne maske, novoletne razglednice, izdelki iz volne, ipd,

Udeleženci lahko igrajo tudi različne družabne igre, kot je monopoly, šah, karte, človek ne jezi se, štiri v vrsto ipd., v sproščenem pogovoru ob skodelici čaja ali kave pa si lahko izmenjajo mnenja, poglede in izkušnje.

Program se izvaja na naslednjih lokacijah in v terminih:

Štefanova 11 – dvorana Četrtna skupnosti Center, vsak torek med 16.00 in 19.00 uro

Bratovševa ploščad 30 – dvorana Četrtna skupnosti Posavje, vsak četrtek med 16.00 in 19.00 uro

Tečaj risarskega izražanja »Barvaj in ustvarjaj«

Se želite naučiti ali izpopolniti tehnike risarskega izražanja? Potem je tečaj »Barvaj in ustvarjaj« idealen za vas. Pridružite se nam ob četrkih med 17.00 in 19.00 uro v kletnih prostorih Četrtna skupnosti Posavje, Bratovševa ploščad 30 (pod Lekarno) v Ljubljani.

V društvu smo se odločili, da v okviru tedenskega druženja Čaj ob petih ponudimo tudi možnost učenja in pridobivanja dodatnega znanja na področju risarskega izražanja z različnimi tehnikami risanja in barvanja. Z vami bo naša soseda s ploščadi gospa Ivica Petkovšek, ki vas bo na prijazen in enostaven način vodila in naučila različnih osnovnih tehnik risanja in barvanja.

Izvajanje programa »Joga«

Projekt je namenjen uporabnikom različne starostne stopnje, v okviru katerega izvajajo dejavnosti in aktivnosti, ki so usmerjene k cilju, s katerim se zagotavlja višja kakovost telesnega, psihičnega in socialnega zdravja. Program je naravnani tudi k temu, da posameznika spodbuja k bolj učinkoviti povezavi z okoljem, k sproščenemu in pozitivnemu odnosu do sočloveka, družbe nasploh in naravnega okolja.

Turistična dejavnost

V letu 2016 ne predvidevamo organizacije in izvedbe posebnih izletov, ki bi pomenili finančne posledice, zato tudi ne predvidevamo finančnih prihodkov in bi bila namenjena širši javnosti.

Organizirali pa bomo tematske izlete za člane društva, ožje znance in povabljene.

Turistična dejavnost se bo tako izvajala v okviru finančnih sredstev ter v sklopu nastopov folklorne in glasbene skupine Kolovrat.

Kulturne prireditve

V letu 2016 predvidevamo organizirati tri kulturne prireditve in sicer:

- 11. februarja za Slovenski kulturni praznik – območje ČS Posavje
- Literarni večer s kulturnim programom (gostili bomo znane pesnike, pisatelje, literate, ...) – območje ČS Posavje
- Prireditev »Pozdrav jeseni« v mesecu novembru
- Kulturna prireditev na območju ČS Center ali ČS Posavje



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Počitniško varstvo

V letu 2016 predvidevamo v okviru Mladinske sekcije izvajati samo projekt "Počitniško varstvo, ki ga v pretežni meri sofinancira Četrtna skupnost Center.

Projekt je namenjen brezplačnemu počitniškemu varstvu za šoloobvezne otroke iz socialno šibkih družin, ki prebivajo v ČS Center, v času poletnih počitnic.

Varstvo organiziramo v času od 8.00 in 15.00 uro.

Počitniško varstvo bo v letu 2016 predvidoma organizirano v enem delu in sicer:

- od 28.06. do 15.07.2016

Počitniško varstvo bosta vodili dve študentki, vodja in izvajalka programa pa bo članica društva in prostovoljka Ivanka Jerman. Stacionarno mesto bo tako kot vedno Štefanova 11, prostori Četrtna skupnosti Center.

V času varstva otrokom omogočamo bivanje v notranjih prostorih, na prostem, ustvarjalne delavnice, družabne igre in organizirano prehrano.

Starši otrok, ki koristijo storitve oziroma usluge počitniškega varstva z društvom podpišejo pogodbo, v kateri so navedeni vsi pogoji varstva, dolžnosti staršev, društva in otrok. Financiranje projekta naj bi bilo večinoma iz sredstev ČS Center (plačilo študentov in tople malice za otroke)..

Vsak udeleženec bo prejel brezplačno toplo malico in napitek (čaj, kakav, mleko, sok), če nam bo uspelo zbrati dovolj sredstev pa bomo poravnali tudi obisk živalskega vrta in bazena, saj iz lanskoletnih izkušenj pričakujemo pretežno otroke, katerim starši zelo težko ali celo ne morejo poravnati karte za živalski vrt, bazen. Z namenom, da bi bil njihov status čim manj opažen bomo tem otrokom tovrstno dejavnost krili s sredstvi društva.

Medgeneracijski vidik

V društvu sledimo tudi enemu temeljnih ciljev in poslanstva društva, to je medgeneracijski vidik, katerega izpolnjujemo tako v času počitniškega varstva, še zlasti pa s sodelovanjem v programu Čaj ob petih, ki se izvaja v okviru Družbeno humanitarne sekcije. Čaj ob petih vključuje aktivnosti, kot so redna tedenska druženja, prostoročno ustvarjanje in delavnice, izvedba različnih prireditev, v okviru katerih so v dobri tretjini udeleženi otroci in mladostniki, bodisi z udeleževanjem aktivnosti, bodisi s sodelovanjem na v smislu nastopanja na prireditvah.

III. Promocija društva in obveščanje javnosti

V začetku februarja 2015 je bila poskusno na stroške predsednika društva za obdobje 1 leta registrirana domena **nikolisam.si** in zakupljeno spletno gostovanje, v okviru katerega je možno na enostaven način postaviti neomejeno spletnih strani, aplikacij in e-poštnih računov in sicer v okviru paketa gostovanja, ki zajema 10 GB prostora. Paket je možno kadar koli nadgraditi na 20 GB. Ker se je uvedba lastne domene izkazala za pravo pot, sta bili letos v mesecu januarju na stroške predsednika društva podaljšani domeni **nikolisam.si** in **nikolisam.eu** ter zakup gostovanja za obdobje enega leta.

To pomeni, da imamo lahko poleg spletnih strani tudi e-poštne predale, ki se nanašajo na to domeno, kot npr. info@nikolisam.si, iztok@nikolisam.si ipd.



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://sites.google.com/site/nikolisam/>
E-pošta: nikolisam@outlook.com
DŠ: 29377579 Poslovni račun: 02014-0089753773

Spletna stran na domeni <http://nikolisam.si> je bila postavljena že v mesecu marcu 2015, na kateri so objavljeni vsi aktualni dogodki in vsebine, povezane z delovanjem društva.

Do nadaljnjega ostaja aktiven tudi društveni spletni forum, ki omogoča registracijo in medsebojno interakcijo članov društva, naših uporabnikov in ostalih uporabnikov, ki je dostopen na naslednji povezavi <http://hdnikolisam.forumsl.net/>.

Prisotni pa smo tudi na socialnih omrežjih Facebook, Google+ in Twitter.

V mesecu januarju smo vzpostavili tudi sistem e-obveščanja in prijave zainteresiranih na prejemanje e-Novic ter obvestil. E-obvestila bomo pripravljali za sedaj okvirno enkrat mesečno, kasneje pa lahko tudi tedensko.

O večjih aktivnostih in našo predstavitev pa obveščamo tudi radijske in časopisne medije ter objavljamo članke v glasilu Ljubljana.

IV. Zaključek

Vsi programi in dejavnosti so organizirani in vodeni v smislu realizacije našega poslanstva in narave delovanja s ciljem upoštevati vsebino, ki izhaja iz imena društva, torej **Z nami niste nikoli sami**.

Vsebina je zasnovana glede na stopnjo posameznikov in zlasti tako, da uporabnike vodi na preprost in uporabniku razumljiv način k bolj kvalitetnemu, zdravemu in srečnemu življenju ter da občuti vrednote družabnosti in vključevanja v skupno soustvarjanje programov družbe kot celote.

Naj na koncu poudarimo, da so vse naše aktivnosti za uporabnike **brezplačne**, dejavnosti in aktivnosti se večinoma izvajajo v prostorih Mestne občine Ljubljana, Oddelka za lokalno samoupravo na Zarnikovi 3, Štefanovi 11 in Bratovševi ploščadi 30.

Stroške tako krijemo iz lastnih sredstev, ki jih pridobimo s prostovoljnimi prispevki in donacijami posameznikov kot tudi nekaterih podjetij, s članarino članov in sofinanciranjem določenih programov in projektov s strani Četrtni skupnosti Center in Četrtni skupnosti Posavje.

Predsedujoči Zbora članstva
Trudi Černoša