



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## "Doorgaan, doelen bereiken, een prijs krijgen: vrijwilligerswerk voor senioren krachtiger maken"

Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966

### Het Senior Award Programma

*Je bent nooit te oud om een nieuw doel te stellen of een nieuwe droom te dromen*

C.S. Lewis, schrijver en dichter

*Het programma is ontwikkeld in het kader van het Erasmus+ project "Keep going, reach goals, get an Award: empowering Senior Volunteerism" (nr. 2020-1-LT01-KA204-077966) en kan worden uitgevoerd door aanbieders van niet-formeel onderwijs, zoals ouderenonderwijs, bibliotheken, centra voor volwassenenonderwijs, culturele huizen, lokale gemeenschappen, kleine lokale ondernemingen en organisaties die vrijwilligerswerk aanvaarden. Het concept is vergelijkbaar met dat van de Duke of Edinburgh's Award, een internationaal programma voor jongeren.*

#### Inleiding

De vergrijzing van de bevolking is een verschijnsel dat bijna elk ontwikkeld land in de wereld treft, waarbij zowel het aantal als het percentage ouderen overal ter wereld toeneemt. Nu Europeanen verwachten steeds langer te leven, gaat hun aandacht uit naar de vraag hoe zij het beste uit het leven na hun pensionering kunnen halen. Pensionering kan een moeilijke periode in het leven zijn, omdat mensen kwetsbaar worden voor sociaal isolement en eenzaamheid als gevolg van het overlijden van een echtgenoot, scheiding van familie en het verlies van sociale contacten en vrienden. Eenzaamheid tijdens de pensionering leidt vaak tot een laag gevoel van eigenwaarde en een gebrek aan doelgerichtheid, wat vervolgens leidt tot depressie, geestelijke gezondheidsproblemen en lichamelijke ziekten. Om eenzaamheid tegen te gaan, wordt gepensioneerden vaak aangeraden sociaal te blijven, nieuwe interesses te verkennen en positief te blijven. Uit studies blijkt immers dat mensen die samen met anderen zinvolle en productieve activiteiten ondernemen, langer leven, een verbeterd humeur hebben en een gevoel van doelgerichtheid vinden. Ouderen die deelnemen aan sociale bijeenkomsten, kerk- of ouderenonderwijs-activiteiten voelen zich gelukkiger, maar de meesten van hen missen zelfontplooiing en de kans om hun kennis, competenties en capaciteiten te delen die zij tijdens hun leven hebben opgebouwd.

**Doelstelling:** Het Senior Award Programma is toegesneden op de behoeften van oudere volwassenen om ook na hun pensionering actief te blijven en hen in staat te stellen deel te nemen aan zinvolle **activiteiten op het gebied van levenslang leren en vrijwilligerswerk**. Het is ook bedoeld om hen te motiveren hun hobby's en interesses na te streven, zowel lichamelijk als geestelijk gezond te blijven en deel te nemen aan activiteiten in de buitenlucht (educatieve reizen, uitstapjes, excursies).

Zichtbaar zijn, gehoord worden, geaccepteerd en gewaardeerd worden helpt mensen zich goed te voelen. Na pensionering mist men misschien het respect dat men ooit kreeg voor de doelgerichte bijdrage op de werkplek, maar er zijn andere bronnen van erkenning. Het Senior Award Programma is bedoeld om iemand te helpen na zijn pensionering een doel in het leven te vinden, nieuwe doelen te stellen, die te bereiken en een onderscheiding te krijgen om de inspanningen en persoonlijke prestaties te bekrachtigen.

**Doelgroep:** oudere volwassenen, 55 jaar en ouder (gepensioneerden of semi-gepensioneerden)

**Het belang, de voordelen van het programma voor de deelnemers.** De ontwikkeling van dit programma komt voort uit de behoefte van de oudere volwassenen om actief te blijven in een leeftijdsvriendelijke stedelijke en plattelandsomgeving, om veilig ouder te worden waar zij willen zijn, om beschermd te worden, om zich persoonlijk en professioneel te blijven ontwikkelen, om opgenomen te worden en om deel te nemen en bij te dragen aan hun gemeenschap met behoud van hun autonomie, waardigheid, gezondheid en welzijn.

### Steun aan de deelnemers van het programma

Het programma biedt de deelnemers de nodige bijstand van leerkrachten in het volwassenenonderwijs die de deelnemer face-to-face of online zullen begeleiden (faciliteren). De richtlijnen voor leerkrachten in het volwassenenonderwijs over hoe het Senior Award Programma te leiden/implementeren worden als een supplement bij het programma geleverd in een apart bestand. De online vrijwilligers-/deelnemersgids bevat inspirerende verhalen uit het echte leven, geschreven en op video, verstrekt door de deelnemers die het programma hebben getest.

### Structuur van het programma

**Het Senior Award Programma richt zich op het aangaan en overwinnen van persoonlijke uitdagingen en omvat de volgende activiteitengebieden:**

- Betrokkenheid bij vrijwilligerswerk
- Persoonlijke ontwikkeling (het aanleren van een nieuwe vaardigheid/het opdoen van nieuwe kennis, het oppakken van een nieuwe hobby)
- Fit worden (wat lichaamsbeweging nemen)
- Deelnemen aan educatief toerisme (excursie, wandeltocht, enz.)

Elke deelnemer schrijft zich individueel in voor het programma, hoewel bij sommige activiteiten, b.v. vrijwilligerswerk, in groepsverband kan worden gewerkt. Het Senior Award Programma is bedoeld om de persoonlijke prestaties van ieder individu te erkennen vanaf het moment van inschrijving voor het programma, en niet om zijn/haar eerdere daden/activiteiten mee te tellen.

Er is een progressie van drie oplopende niveaus: brons, zilver, goud. Alle deelnemers worden verzocht op het Bronzen niveau te beginnen. Na de voltooiing van een niveau kan men naar het volgende overgaan.

### Vereisten voor de voltooiing van het gekozen kwalificatieniveau

#### Tijdschema's

	Vrijwilligerswerk op het gekozen werkterrein*	Persoonlijke ontwikkeling (oefenen van bestaande of verwerven van nieuwe vaardigheden)**	Lichamelijke activiteit***	Deelname aan educatief toerisme****

Brons	3 maanden	3 maanden	3 maanden	3 maanden
Zilver	6 maanden	6 maanden	6 maanden	6 maanden
Goud	12 maanden	12 maanden	12 maanden	12 maanden

## Frequentie

	Vrijwilligerswerk op het gekozen werkterrein*	Persoonlijke ontwikkeling (oefenen van bestaande of verwerven van nieuwe vaardigheden)**	Lichamelijke activiteit***	Deelname aan educatief toerisme****
Brons	8 uur per maand	8 uur per maand	8 uur per maand	1 keer per 3 maanden
Zilver	8 uur per maand	8 uur per maand	8 uur per maand	2 keer per 6 maanden
Goud	8 uur per maand	8 uur per maand	8 uur per maand	2-3 keer per 12 maanden

\*Bijlage 1 Soorten vrijwilligerswerk

\*\*Bijlage 2 Ideeën voor persoonlijke ontwikkelingsactiviteiten

\*\*\*Bijlage 3 Soorten lichaamsbeweging

\*\*\*\*Bijlage 4 Deelname aan educatief toerisme

Er zijn tijdschema's vastgesteld waarbinnen de activiteiten moeten worden voltooid. De tijdschema's moeten worden gerespecteerd, maar als de deelnemer extra tijd nodig heeft, moet daar soepel mee worden omgegaan.

Elke deelnemer moet op zoek gaan naar een activiteit die de deelnemer niet alleen aanspreekt, maar ook een uitdaging biedt.

Wanneer de deelnemer besluit aan het programma deel te nemen, dient hij/zij een overeenkomst te ondertekenen die hem/haar slechts in ere en niet in rechte bindt. In landen waar een wet op vrijwilligerswerk is aangenomen, dient de overeenkomst echter aan de wettelijke vereisten te voldoen. Deelname aan het programma gedurende de looptijd van het project is gratis. Elke deelnemer wordt ondersteund door een leerkracht in het volwassenenonderwijs (begeleider), hetzij face-to-face of online. Om de vooruitgang en de verwezenlijkingen te registreren moet de deelnemer het logboek/journaal (bijlage 5) invullen: het doel omschrijven, de ondernomen activiteiten beschrijven, de dagen/uren noteren, zelfreflectie geven.

## Evaluatie

De prestaties van de deelnemer zullen worden gevolgd en geëvalueerd, wat zal resulteren in de erkenning van zijn/haar inspanningen door de onderscheiding.

De evaluatie wordt uitgevoerd door de Raad van leerkrachten in het volwassenenonderwijs, die verantwoordelijk is voor het programma. Zij bestuderen het dagboek van de deelnemer en lezen de aanbevelingen/opmerkingen van de begeleider /coach. Als de deelnemer alle activiteiten heeft voltooid en de geplande doelen heeft bereikt, heeft hij recht op de onderscheiding. De prijsuitreiking vindt een- of tweemaal per jaar plaats. Om het belang van vrijwilligerswerk te onderstrepen, stellen we voor de prijsuitreiking te organiseren op 5 december, de Internationale Dag van het Vrijwilligerswerk (Verenigde Naties) <https://www.un.org/en/observances/volunteer-day>

*We leven van wat we krijgen, we leven van wat we geven.*  
Winston Churchill

Het Senior Award-programma hecht veel waarde aan vrijwilligerswerk. Het partnerschap heeft een bibliotheek met hulpmiddelen opgezet om ouderen te helpen plaatsen te vinden waar zij vrijwilligerswerk kunnen doen. Ook is een brochure uitgebracht met inspirerende verhalen uit partnerlanden om ouderen te motiveren vrijwilligerswerk te doen. De brochure is beschikbaar op de projectwebsite in het Engels en in 5 projectpartnertalen: Bulgaars, Nederlands, Lets, Litouws, en Sloveens: [www.gogetaward.eu](http://www.gogetaward.eu)

### **SOORTEN VRIJWILLIGERSWERK:**

- Dierenwelzijn (het wekken van dieren uit dierenasielen)
- Liefdadigheid (goederen inzamelen voor vluchtelingen, helpen met informatie)
- Dienstverlening aan de gemeenschap (b.v. het oprichten van een buurtgespreksgroep, het leiden van een keep-fit groep voor vrouwen, het leiden van de buurtclub van breisters, boekenlezers, kunstliefhebbers, enz. )
- Brandweer en Reddingsdienst Vrijwilligerswerk
- Politie Vrijwilligerswerk
- Milieu (bosregeneratie, natuurbehoudsprojecten)
- Gezondheid (ziekenhuispatiënten bezoeken, bv. kinderen, en met hen lezen en spelen)
- Onderwijs (lesgeven, coachen, kinderopvang, bv. het organiseren van een verhaaltjestijd voor kleuters/ basisschoolkinderen; het aanbieden van leerhulp voor de COVID-schoolverlaters)
- Cultureel (gidsen in musea, de stad; bijdragen van kennis en vaardigheden aan een bibliotheek van een gemeenschapscentrum; organiseren van een lokale gemeenschapswandeling over een onderwerp zoals een historische gebeurtenis; deelnemen aan het opvoeren van een toneelstuk in een plaatselijk dorp; vertalen van lokale verhalen ter ondersteuning van het cultureel toerisme in de plaatselijke gemeenschap)
- Media (krant, website U3a, enz.) bv. optreden als journalist voor de burgermaatschappij, artikelen schrijven, deelnemen aan radioprogramma's
- Vrijwillige dienstverlening aan andere mensen, d.w.z. mensen in nood identificeren (bijv. vriend, kansarme, gevangenis, enz.) en hulp voor hen organiseren, bijv. boodschappen doen voor voedsel, medicijnen; boeken uit de bibliotheek halen, praatjes maken over de telefoon, waken voor mensen die alleen thuis zijn; werken met migranten, vluchtelingen)

**Meer ideeën over waar u vrijwilligerswerk kunt doen in de bibliotheek met hulpmiddelen:**  
<http://gogetaward.eu/recource-library/>

## IDEEËN VOOR PERSOONLIJKE ONTWIKKELINGSACTIVITEITEN

Activiteiten voor persoonlijke ontwikkeling (in het kader van dit project) leggen de nadruk op de betrokkenheid van ouderen bij levenslang leren, d.w.z. het aanleren van een nieuwe vaardigheid, het verwerven van nieuwe kennis, het oppakken van een nieuwe hobby. Deze activiteiten kunnen en moeten divers zijn en tegemoetkomen aan de behoeften en aspiraties van elk **individu**. Idealiter zijn de activiteiten ook bevorderlijk voor de ontwikkeling van gemeenschappen waartoe ouderen behoren.

Hobby's kunnen een perfecte manier zijn om iets nieuws onder de knie te krijgen of om oude vaardigheden naar nieuwe hoogten te tillen. Zoek dingen die je leuk vindt en er is een goede kans dat je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde samen met je prestaties zullen groeien.

Hier zijn wat ideeën om te overwegen:

- Bakken en taarten versieren, de plaatselijke keuken bestuderen
- Bouwmodellen (boten, vliegtuigen, treinen, huizen)
- Kaarsen maken
- Kruissteek
- Viltten
- Nieuwe kennis opdoen om deel te nemen aan besluitvormingsprocessen (participerende stedenbouw)
- Juwelen maken
- Breien en haken
- Een muziekinstrument leren bespelen
- Een nieuwe taal leren
- Bloemstukken maken
- Zelfgemaakte wijn of bier maken
- Mozaïek maken
- Origami vouwen
- Schilderen
- Papiersnijden
- Knippen van papier (Kirigami)
- Aardewerk
- Quilten en patchwork
- Naaien en borduren
- Zingen in het koor
- Foto's maken van dorpsgenoten en een tentoonstelling maken
- Vertalen van lokale verhalen ter ondersteuning van cultureel toerisme in de lokale gemeenschap
- Houtwerk
- Het schrijven van memoires/ een dagboek/ een boek

## **SOORTEN FYSIEKE ACTIVITEITEN**

Lichamelijk actief blijven heeft niet alleen een positieve uitwerking op het lichaam, maar ook op de geest. Er zijn tal van activiteiten om u te helpen fit te blijven. Denk bijvoorbeeld aan het volgende:

- Wakker worden
- Joggen
- Wandelen
- Tuinieren
- Zwemmen
- Fietsen
- Aan yoga doen
- Skiën
- Dansen, enz.

**Deelname aan het gemeenschapsleven, educatief toerisme (velden/tochten/excursies)  
(optioneel)**

Na pensionering is het belangrijk om sociale en maatschappelijke banden in de plaatselijke gemeenschap te onderhouden. Deze participatie kan worden omschreven als deelname aan gemeenschapsevenementen, educatieve en culturele uitstapjes/programma's, het leren kennen van de eigen of een vreemde stad, land, enz.

Deelname aan dergelijke activiteiten is bedoeld om het zelfvertrouwen van de deelnemer te vergroten, en bij te dragen tot het gevoel tot de gemeenschap te behoren, een positieve emotionele gemoedstoestand, enz.

### Het dagboek van de deelnemer

**Naam van de deelnemer, achternaam:**

**e-mail:**

**tel. no.:**

**Doel** (door de deelnemers zelf bepaald, apart voor elke activiteit)

**Startdatum:**

**Activiteitenlogboek** (korte beschrijving van de ondernomen activiteit, met vermelding van de datum, de omvang en de plaats (indien relevant), met zelfreflectie)

<b>Datum</b>	<b>Ondernomen activiteit, zelfreflectie (prestaties, gevoelens, doelen)</b>	<b>Duur</b>	<b>Reflectie en/of opmerkingen van de deelnemer</b>	<b>Handtekening van de begeleider</b>
...	...	...	...	
...	...	...	...	

**Einddatum**

**Naam, achternaam, e-mail, tel.nr. van de leerkracht in het volwassenenonderwijs**

**(begeleider)**

**Commentaar van de leerkracht in het volwassenenonderwijs (begeleider) en**

**aanbeveling voor de prijs.**

**Dit formulier kan met de computer of met de hand worden ingevuld. Indien mogelijk, gelieve foto's toe te voegen als bewijs.**