

## NODERĪGI PADOMI

### Kur atrast brīvprātīgo uzņemošo organizāciju?

Apsveriet kādu no šīm idejām:

- Dzīvnieku patversmes,
- Labdarības organizācijas,
- Veselības aprūpes organizācijas,
- Kultūras centri,
- Vietējās pašvaldības Dienas centri,
- Bibliotēkas,
- Biedrība „Caritas“, vietējā baznīca
- „Sarkanais Krusts“, utt.

Lai iegūtu vairāk informācijas, lūdzu, apmeklējiet mūsu projekta tīmekļa vietnes Resursu bibliotēku.

<http://gogetaward.eu/>

Kur meklēt motivāciju un iedvesmu? Lūdzu, izlasiet mūsu digitālo brošūru “Kļūt par brīvprātīgo seniora vecumā? Kāpēc gan ne?”

### IDEJAS, KUR UN KO MĀCĪTIES SAVAI PAŠIZAUGSMEI?

- Izvirziet sev izaicinošu pašattīstības mērķi un centieties to sasniegt:
- Apmeklējiet nodarbības Trešās paaudzes universitātē, Tautskolā vai citā neformālās pieaugušo izglītības iestādē.
- apgūstiet kādu jaunu amatu vai prasmi;
- pievērsieties jaunam hobijsam vai attīstiet esošo.

Lai piedalītos programmā, lūdzu, sazinieties ar mums : [grannies@inbox.lv](mailto:grannies@inbox.lv)

**+371 22131435** Rita Liepiņa, projekta

## PROJEKTA PARTNERI:



Lietuva  
Kauņas reģiona Trešās  
Paaudzes Universitāte



Latvia  
NVO  
(Vecmāmiņas.lv)



Nīderlande  
S.A.F.E. Projekti



Bulgārija  
Angela Kančeva Ruses  
Universitāte



Slovēnija  
Slovēnijas Trešās Paaudzes  
Universitāte



*Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izdošanai nav uzskatāms par tās saturu, kas atspoguļo tikai autoru viedokli, apstiprinājumu, un Komisija nav atbildīga par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.*

**Go Get Award**  
Empowering Senior Volunteerism

Erasmus Plus KA 2 projekts  
„Darbojies, sasniedz mērķus,  
saņem atzinību : Kā veicināt  
senioru brīvprātīgo darbu”.

(GGA)

No. 2020-1-LT01-KA204-077966

2021 – 2023

Aicinām jūs piedalīties Brīvprātīgo Senioru Balvas programmā sākot no **2021. gada 1. oktobra**

[www.gogetaward.eu](http://www.gogetaward.eu)

## KAM IR PAREDZĒTA ŠĪ PROGRAMMA?

Mērķa grupa ir vecāka gadagājuma cilvēki vecumā virs 55 gadiem (pensionāri vai daļēji pensionāri, bezdarbnieki).

## KĀDS IR PROGRAMMAS MĒRĶIS?

Brīvprātīgo Senioru Balvas programma ir paredzēta, lai apmierinātu vecāka gadagājuma pieaugušo vajadzības palikt aktīviem, iekļautiem un integrētiem sabiedrībā arī pēc pensionēšanās un dotu viņiem iespēju iesaistīties jēgpilnās mūžizglītības un brīvprātīgā darba aktivitātēs. Programmas mērķis ir arī motivēt viņus nodarboties ar brīvā laika aktivitātēm un interesēm, saglabāt fizisko un garīgo veselību, sniegt ieguldījumu sabiedrībā un piedalīties organizētos izglītojošos ceļojumos.

## KĀDA IR PROGRAMMAS STRUKTŪRA?

Brīvprātīgo Senioru Balvas programma aptver šādas darbības jomas:

- iesaistīšanās brīvprātīgā darbā (obligāti)
- jaunu prasmju apguve/ jaunu zināšanu iegūšana, jauna hobbija apgūšana (obligāti).
- veselības uzlabošana (fiziskās aktivitātes) (pēc izvēles).
- iesaistīšanās izglītojošā tūrismā (pēc izvēles)

Lai pretendētu uz balvu, dalībniekam ir jāaizpilda abi obligātie lauki. Šo jomu aktivitātes var izpildīt vienlaikus vai secīgi: vienu aktivitāti pēc tam, kad pabeigta otra.

Katrs dalībnieks programmā iesaistās individuāli, lai gan dažas aktivitātes var ietvert darbu grupās. Brīvprātīgo Senioru Balvas programma ir paredzēta, lai novērtētu katra indivīda personīgos sasniegumus, sākot no brīža, kad viņš reģistrējies programmā, nevis lai ieskaitītu viņa iepriekšējos brīvprātīgos darbus un aktivitātes.

Ir trīs augšupejoši līmeņi: bronzas, sudraba un zelta. Visiem dalībniekiem ir jāsāk ar bronzas līmeni. Pēc viena līmeņa sasniegšanas var pāriet uz nākamo.

## ATBALSTS DALĪBNIKĀM

Programma nodrošinās dalībniekiem nepieciešamo palīdzību no pieaugušo izglītotāju puses, kuri viņus vadīs (mentorēs) klātienē vai tiešsaistē.

## NOVĒRTĒŠANA

Dalībnieka sasniegumi tiks uzraudzīti un novērtēti, kā rezultātā viņa centieni tiks novērtēti ar balvu. Programmas laikā dalībniekiem būs jāaizpilda dalībnieka žurnāls, kurā viņi ne tikai aprakstīs veiktās aktivitātes, bet arī norādīs to ilgumu un sniegs pārdomas par savu pašizausmes un brīvprātīgā darba pieredzi. Pieaugušo izglītotājs, kurš darbosies kā mentors, sniegs savus komentārus un ieteikumus.

Galīgo lēmumu pieņems pieaugušo izglītotāju padome, kas atbild par programmu. Viņi izpētīs dalībnieka dienasgrāmatu un izlasīs mentora ieteikumus un komentārus.

Pēc visu aktivitāšu pabeigšanas un plānoto mērķu sasniegšanas dalībnieks būs tiesīgs saņemt balvu.

## PRASĪBAS IZVĒLĒTĀ APBALVOJUMA LĪMEŅA PABEIGŠANAI

(ilgums un biežums) katram līmenim:

**Bronza**

**3 mēneši  
8-10 stundas  
mēnesī**

**Sudrabs**

**6 mēneši  
8-10 stundas  
mēnesī**

**Zelts**

**12 mēneši  
8-10 stundas  
mēnesī**

*Programmas ilgums ir ieteicamais: ja dalībnieks nespēj pabeigt aktivitāti laikā, tās ilgums var tikt pagarināts.*