

Vrijwilligerswerk op oudere leeftijd?

Waarom niet?!

Project “Blijf doorgaan, doelen bereiken, een prijs krijgen: empowerment van senior vrijwilligerswerk” (GGA)

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud die alleen de mening van de auteurs weergeeft, en de Europese Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie in deze publicatie.

Inhoudsopgave

Projectintroductie	5
Voorwoord	7
Vrijwilligerswerk als persoonlijke ervaring	
Bulgarije	9
Letland	16
Litouwen	20
Slovenië	28
Nederland	34
Vrijwilligerswerk als institutionele ervaring	
Bulgarije	39
Letland	43
Litouwen	47
Slovenië	53
Nederland	55

Ons hele werkzame leven blijven we haasten.

Speelt tal van sociale rollen.

Als we met pensioen gaan, hebben we ineens veel tijd

Hoe deze extra tijd gebruiken?

Hoe nuttig zijn?

Hoe verbonden blijven?

Hoe deze nieuwe leeftijd van het leven te beheren?

Hoe kunnen wij onze lange levenservaring doorgeven?

Hoe en waar te leren?

Blijven gaan...

“Blijf doorgaan, doelen bereiken, een prijs krijgen: senior vrijwilligerswerk versterken”

Het doel van dit Erasmus+-project, medegefinancierd door de Europese Unie, is om ouderen in staat te stellen als actieve burgers op te treden door het zogenaamde Senior Award-programma. Het is een programma dat leren, vrijwilligerswerk en de sociale participatie van ouderen bevordert.

Het project streeft een aantal doelstellingen na: ouderen in staat stellen te leren en vrijwilligerswerk te doen volgens het door het partnerschap ontwikkelde prijsprogramma; de competenties van opvoeders voor volwassenen versterken om oudere vrijwilligers te ondersteunen bij het nastreven van hun persoonlijke groei; om het publiek bewust te maken van de problemen die verband houden met vergrijzende samenlevingen en de voordelen die de bijdrage van oudere vrijwilligers kan opleveren voor het welzijn van de hele samenleving.

Om aan de bovengenoemde behoeften te voldoen en de projectdoelstellingen te bereiken, heeft het partnerschap bestaande uit vijf partnerorganisaties uit vijf Europese landen: Bulgarije, Letland, Litouwen, Nederland en Slovenië hun vrijwilligerservaring samengebracht om zich te ontwikkelen

- een online toolkit voor oudere mensen/volwassen opvoeders “Bevordering van georganiseerd vrijwilligerswerk door oudere volwassenen”
- het Senior Award-programma voor ouderen.
- een handleiding voor opvoeders voor volwassenen over het uitvoeren van het Senior Award-programma

Deze resultaten zijn bedoeld om de vaardigheden en capaciteiten van opvoeders om met oudere leerlingen te werken te verbeteren om de betrokkenheid van ouderen bij een actief sociaal leven, niet-formeel levenslang leren en vrijwilligerswerk te motiveren en te versterken.

Het project is in de eerste plaats gericht op ouderen en opvoeders voor volwasseneneducatie- beoefenaars van volwasseneneducatie die betrokken zijn bij aanbieders van zowel formeel als niet-formeel volwasseneneducatie; evenals lidorganisaties die zich niet primair bezighouden met onderwijs (bijv. gemeenschapscentra, cultuurhuizen, bibliotheken, musea, NGO's, vrijwilligerscentra, enz.).

Coördinator en partners in het GGA-project



Kauno rajonas

Litouwen
Kaunas Region Third Age University
www.kaunortau.lt



University of Ruse
"Angel Kanchev"

Bulgarije
Universiteit van Ruse Angel Kanchev
www.uni-ruse.bg



VECMĀMIŅAS

Letland
NGO Grannies.lv (Vecmāmiņas.lv)
E-mail: grannies@inbox.lv



The Slovenian Third Age University

Slovenië
Sloveense universiteit van de derde
leeftijd
www.utzo.si



Nederland
VEILIGE projecten
www.projectsforyou.eu

Voorwoord

Deze brochure stelt de lezer in staat om vertrouwd te raken met het vrijwilligerswerk van ouderen. Het is een verzameling verhalen over vrijwilligerswerk die zowel individuele als organisatorische ervaringen onthullen. De verhalen zijn levensechte verhalen uit partnerlanden die oudere mensen, toekomstige vrijwilligers, zullen aanmoedigen om vrijwilligerswerk te doen. State-of-the-Art Review, die aan het begin van het project werd uitgevoerd, onthulde dat oudere mensen die vrijwilligerswerk deden in een eerdere levensfase, enthousiaster zijn om vrijwilligerswerk te doen dan hun leeftijdsgenoten die nog niet eerder vrijwilligerswerk hadden gedaan. Welnu, het is nooit te vroeg en ook niet te laat om met vrijwilligerswerk te beginnen, hoewel vrijwilligerswerk idealiter een levensloopbenadering zal vereisen.

Uit de verhalen in deze brochure kan worden geconcludeerd dat oudere en zeer oude mensen om verschillende redenen als vrijwilliger werken, maar vooral: om iets goeds en nuttigs voor de anderen te doen; hun professionele en ervaringsgerichte kennis en vaardigheden te delen en over te dragen; om hun leven zinvol te maken; dingen met anderen doen; om meer zelfvertrouwen te krijgen, hun zelfrespect te vergroten enz. Ze zijn klaar om hun kennis en technische vaardigheden over te dragen aan leeftijdsgenoten, oudere en jongere generaties.

Verder heeft het project State of Art Review een verscheidenheid aan gebieden van vrijwilligerswerk aan het licht gebracht, afhankelijk van de neigingen, talenten, professionele ervaring en vrijetijdsbesteding van ouderen, alle activiteiten die zij niet uitvoeren om in hun levensonderhoud te voorzien. Dergelijke activiteiten kunnen zijn: tuinieren, vrijwilligerswerk bij het opruimen van het milieu, het inrichten van de stad, het planten van bomen, vrijwilligerswerk met kinderen, ouderen, mensen met een handicap. Vrijwilligers kunnen betrokken zijn bij caritatief vrijwilligerswerk, maar ook op alle andere gebieden die alle mensen en de samenleving gemeen hebben; onderwijs, cultuur, gezondheid. Ze kunnen betrokken zijn bij het maatschappelijk welzijn en werken met daklozen en migranten en andere groepen die naar de rand van de samenleving zijn geduwd. Ze kunnen een doel ondersteunen (bescherming van dieren) wat ze koesteren of de schatten of behoeften van hun gemeenschap (bewaring van begraafplaatsen, evenementenplanning, voedsel-/kledinginzamelings- en distributiecampagnes, thuisbezorging van bibliotheekboeken voor ouderen of gehandicapten, professionele en niet-professionele gezondheidszorg in ziekenhuizen, bejaardentehuizen, vooral tijdens de COVID-19-pandemie, gratis juridisch, gezondheids- en financieel advies geven aan individuen die het zich niet kunnen veroorloven om te betalen, gratis lezingen, seminars en cursussen aan de University of the Third Age. Bovendien structureert vrijwilligerswerk het leven van ouderen.

Zeer oude mensen, zeer oude vrijwilligers zeggen graag dat vrijwilligerswerk hen verantwoordelijker maakt en zelfs eenzaamheid wordt acceptabel als ze iets hebben om voor te zorgen en over na te denken.

A large, solid yellow circle that occupies most of the frame, serving as a background for the text.

**Vrijwilligerswerk als
persoonlijke ervaring**



Rumyana Radkova (79), Bulgarije

Op 78-jarige leeftijd schreef ik in mijn blocnote

Het gaat er niet om liefde, tederheid, warmte of gewoon een uitgestoken hand te kunnen geven.

Het punt is dat er iemand aan de andere kant is om het op zich te nemen, om het te delen!

Het gaat er niet om een onnodig moment of eindeloze tijd te vinden, maar om de nodige tijd te nemen. Het is misschien kort, maar het moet ECHT zijn! Het punt is niet om jezelf neer te leggen en iets als vanzelfsprekend te beschouwen.

Het punt is om te vechten!

Het punt is niet de verandering, het is niet veranderd willen worden

Het gaat erom dat anderen je accepteren zoals je bent en ze je keer op keer laten herontdekken...

Het punt is om betekenisvol te zijn voor iemand

Ik ben geboren op 1 september 1942 in een goed opgeleide familie van mijn vader een advocaat / en mijn moeder een apotheker. Ik ben cum laude afgestudeerd aan de High School in Vidin en de University of Chemical Technology in Sofia. Ik nam deel aan de vrijwillige boerenbrigades, werkte in het belang van de samenleving en daar heb ik me bepaalde sociale waarden eigen gemaakt. Dankzij hen heb ik later dingen op mijn levenspad succesvol geregeld. Op de universiteit ontmoette ik mijn eerste en enige liefde, die eindigde in een huwelijk en ik trad toe tot de Chemische Fabriek in Vidin. Het belangrijkste voor mij was dat zowel mijn man als ikzelf hebben deelgenomen aan de bouw van de chemische fabriek en verschillende andere fabrieken die eraan verbonden zijn. Onze kinderen zijn afgestudeerd aan de universiteit, hebben hun eigen gezin gesticht, hebben kinderen gekregen en zijn al gevestigde professionals, zijn en blijven deel uitmaken van het leven van ons gezin.

En dus, voordat ik het wist, kwam de dag van pensionering. Door de

pensioenhervorming bleef ik met magere middelen van bestaan over. Ik nam extra werk aan voor een bescheiden vergoeding en begon toen liefdadigheidswerk te doen. Mijn zaak bleek 10 kinderen van het Home for Abandoned Children te zijn, een idee van een familie voor het weekend was geboren. Tot op de dag van vandaag onderhouden we contact met deze kinderen, die al volwassen zijn en zelf kinderen hebben. Jaren geleden schreef een van hen me: Jij was onze moeder. Jij was onze engel. Je verdient zoveel meer dan deze kaart. Fijne 8 maart – Moederdag! Ani.

Ondanks mijn hoge leeftijd heb ik een goede reden om te verdedigen: de bescherming van de rechten van ouderen of in het bijzonder hun streven om op te komen voor deze rechten.

Het leven biedt ons soms onverwachte verrassingen en tegenslagen. 4 jaar geleden ben ik geopereerd, heb ik 4 dagen op de intensive care gelegen en heb ik 6 maanden chemotherapie gehad. Ik raakte niet in paniek en wanhoopte niet. Ik besloot dat het niet uitmaakt hoeveel tijd ik nog had, ik moest het gebruiken. Terwijl ik behandeld werd, bleef ik lezen. Ik heb mijn contacten met mensen niet verbroken. Zo ontstond het idee voor het Resource Centre “Met zorg en liefde voor ouderen”, gelieerd aan het Bulgaarse Rode Kruis. Het werd geëvalueerd en genomineerd in de wedstrijd voor vrijwilligersinitiatieven onder het beschermheerschap van de president. We organiseerden evenementen en zochten naar manieren om te bewijzen dat ouderen geen probleem zijn, maar een kans als ze hun kennis, vaardigheden en geestkracht inzetten voor nuttige activiteiten.

Daarom werk ik, ook nu nog, als vrijwilliger bij het Bulgaarse Rode Kruis, naar mijn beste vermogen om andere ouderen te helpen. Dit geeft mij voldoening omdat ik weet dat ik nuttig ben met mijn kennis en kunde, met mijn contacten. Ik heb ook veel vrienden, die van de pensioneringsclub, waar we ernaar streven het dagelijks leven van meer dan 80 mensen te vullen met zinvolle activiteiten.

Om ons leven vol te maken, geloof ik dat iemand deel moet uitmaken van ons politieke systeem. Om de tekortkomingen van de samenleving te bestrijden, maar ook om anderen aan te moedigen niet apathisch te zijn voor de realiteit om ons heen. Dit maakt me een actieve deelnemer in het politieke leven van de stad, het land en een deel van de politieke gemeenschap, wiens ideeën ik al 54 jaar belijd. Met deze overwegingen bevestig ik alleen dat ouderdom en pensioen geen probleem zijn, maar een kans om de rest van je leven te leven met gebruikmaking van je potentieel

aan kennis en vaardigheden. Maar dat is niet genoeg! Elke dag moet elke gelegenheid worden aangegrepen om te leren, nieuwe ideeën op te doen en achter doelen te staan. Maar zelfs dat is niet genoeg als je niet aantrekt en je niet gevolgd wordt door andere mensen, die soms hun dromen hebben opgegeven, opgesloten voor de tv kijken naar soapseries. Actief zijn betekent niet dat je los staat van de problemen van je gezin. Omdat ik leef met de vreugde van het succes van mijn kinderen en vooral mijn kleinkinderen. Ik ben blij dat mijn kleindochter deel uitmaakt van het team van de Mathematical High School en hun project in Moskou zal verdedigen, dat mijn kleinzoon twee jaar studeert, maar ook voor een prestigieus bedrijf werkt, waar hij het respect heeft gewonnen van zijn collega's en dat mijn andere kleinzoon naar Duitsland vliegt en zal trainen in het kader van het Erasmus+-programma. Maar bovenal ben ik trots op hun onafhankelijkheid en respect voor hun familie en hun liefde voor Bulgarije.

Rumyana Radkova's bericht:

Mijn boodschap aan jongeren is:

Doe meer dan alleen bestaan – leef!
Doe meer dan dromen – doe!
Doe meer dan krijgen – geven!
Doe meer dan denken – implementeren!
Doe meer dan uitgeven – investeer!
Doe meer dan veranderen – verbeteren!
Doe meer dan aanmoedigen – inspireren!



Doe meer dan alleen leven – wijd je leven aan een gekozen missie en volg je sterrenpad!

Wat blijft er voor mij over?

Wees niet bang om oud te worden, velen zijn dit ontzegd!
Het leven wordt aan iedereen gegeven, maar veroudering –
aan de uitverkorenen.



Veska Uzunova (79), Bulgarije

Vrijwilligerswerk: de sociale status van de gepensioneerden verbeteren en het culturele en historische erfgoed behouden en doorgeven aan de jongere generaties

Mevrouw Veska Uzunova werd geboren in 1942.

Ik studeerde af van de lagere school in mijn geboortedorp en voltooide later mijn middelbare school op de "NJ Vaptsarov"-school in de stad Ruse. Ik studeerde af aan de Universiteit van Ruse met een graad in Pedagogiek met een uitstekend diploma. Voor beter werken met het pedagogisch en administratief personeel, heb ik een masteropleiding in Management of Education afgerond aan de Universiteit van Sofia "St. Kliment Ohridski". Ik heb twee zonen. Een van hen studeerde af in menselijke geneeskunde in Leningrad, Rusland, en de andere in economie in Svishtov, hier in Bulgarije. Elk van mijn zonen heeft twee kinderen die volwassen zijn geworden. Op het moment van mijn pensionering had ik 15 jaar werkervaring als leraar en 28 jaar ervaring als directeur van United Kindergartens. Ik werd aangetrokken door de nieuwigheden en werkte aan de introductie van nieuwe technologieën en methoden van educatief werk. Als Bulgaar was ik erg enthousiast over de kwesties met betrekking tot ons historisch en cultureel erfgoed. We werkten met de oudere kinderen aan de presentatie van christelijke gebruiken.

Nadat ik met pensioen ging, werd ik gekozen en werkte ik 6 jaar als burgemeester van mijn geboortedorp Chereshovo. Sinds 2004 ben ik 17 jaar voorzitter van de Vereniging van Gepensioneerden van de gemeente Slivo Pole. Dit is vrijwilligerswerk – zonder loon. Het belangrijkste middel van mijn bestaan is het pensioen dat voor mij voldoende is. Mijn hobby – boeken (ik heb een zeer grote bibliotheek), wandtapijten en mijn tuin.

In 2013 stierf mijn man en moest ik het gemeentehuis verlaten, maar ik bleef tot vandaag werken met gepensioneerden omdat ik iets wilde doen. Ik heb de kennis, vaardigheden en competenties om dergelijke activiteiten te organiseren. Ik wil nodig zijn, iemand helpen, niet alleen zijn.



Mijn ervaring als directeur van United Kindergartens heeft me geholpen in mijn werk als burgemeester en als voorzitter van de vakbond. Maar ik ondervond ook grote moeilijkheden, omdat er tot nu toe geen gemeenschappelijke activiteiten voor gepensioneerden in de gemeente waren georganiseerd. Er waren slechts 7 clubs, waarvan de leden geen gezamenlijke educatieve en sociale activiteiten hadden gepland. In de loop der jaren hebben we geleidelijk nieuwe clubs geopend – nu zijn ze 21, verenigd in een Unie van Gepensioneerden.

Door onze activiteiten hebben we bewezen dat ouderen geen probleem zijn – ze zijn een kans voor de samenleving om hun kennis, vaardigheden en geestkracht te gebruiken in nuttige activiteiten.

De houding ten opzichte van ouderen is sterk veranderd. We worden nu ondersteund door burgemeester V. Atanasov en zijn team, die zorg voor ouderen tonen. De voorzitter van de Club van Gepensioneerden in de stad Slivo Pole is ook gemeenteraadslid en voorzitter van de Commissie sociale activiteiten, onderwijs en gezondheidszorg. De gemeente stelt financiële middelen ter beschikking voor de gepensioneerden: huisvesting en benodigdheden voor alle clubs, gratis vervoer en eten voor de feestdagen, thuiszorg tijdens de pandemie en meer.

MijnbelangrijkstedoelalsvoorzittervandeVerenigingvanGepensioneerden met meer dan 700 leden is het verbeteren van hun sociale status, het behouden en doorgeven van cultureel en historisch erfgoed aa jongere generaties.

Ik ben tevreden over het werken met gepensioneerden. Met mijn enthousiasme, ervaring en de resultaten van mijn jarenlange vrijwilligerswerk, slaag ik erin om zowel oudere als jonge mensen aan te trekken om deel te nemen aan vrijwilligerswerk. Ik slaag erin om het sociale leven van gepensioneerden te verbeteren en te diversifiëren door het aanbieden van gratis regelmatige reizen, excursies, lunch voor sociaal

achtergestelden, deelname aan culturele wedstrijden in Bulgarije, het organiseren van educatief theater met deelnemers van alle generaties, het schoonmaken van speeltuinen, bebossing van grote gebieden met laag land, natuurbeschoud in de regio.

Al 11 jaar leid ik de deelname van gepensioneerd van de Unie aan vele educatieve en culturele internationale projecten, activiteiten en conferenties met de hulp van de Universiteit van Ruse "Angel Kanchev".
Het zijn als volgt: Donau Networkers-Neighbours at Work; Donau Senioren Universiteiten; Bruggen bouwen voor Europa; Donau-verhalen; Europese burens ontdekken in de derde eeuw; Smaken van Donau is: brood, wijn, kruiden; De smaken van Donau: brood verbindt; De gezochte Donau; levende immateriële cultuur; Teken van vriendschap langs de Donau; Geef een teken van vriendschap aan Ethnos; Donau burens verbinden door cultuur; Samenkomen is verbinden van mensen in tijden van corona door cultuur; drie generaties samen in de digitale wereld; grensoverschrijdend delen; Cultuur delen tussen Ethnos; Culinaire wedstrijd; Culinaire tentoonstelling; Muzikaal festival talent kent geen leeftijd; Muziekwedstrijd enz.

Veska Uzunova's bericht:

Mijn boodschap aan de volgende generaties is om Bulgarije als een Europees land en als een Europese samenleving te behouden door de culturele waarden en het historische erfgoed te behouden dat we van onze ouders hebben gekregen - taal, tradities, gewoonten, houding ten opzichte van de ouderen!



Ilona Kviesīte, Letland

Nadat ik van de middelbare school was afgestudeerd, gaf God me een prachtig geschenk: ik werd moeder van mijn eerste dochter. 4 jaar later kwam mijn tweede dochter ter wereld. Toen mijn dochters wat ouder waren, heb ik een zondagsschoolleidersopleiding gevolgd. Later ging ik naar de Luther Academie (die toen nog niet geaccrediteerd was), werd een christelijke leraar, deed toen verschillende dingen die verband hielden met het christelijk onderwijs en volgde ook een cursus voor maatschappelijk werkers.

Ik begon toen als vrijwilliger in mijn parochie te dienen. Ongeveer 22 jaar geleden. Ik deed vrijwilligerswerk door diaconaal werk te doen, ouderen te bezoeken die niet naar de kerk konden komen en ik diende ook in de zondagsschool. Ik leverde en verdeelde humanitaire hulp aan de gemeente. Later had ik het gevoel dat ouderen niet bepaald mijn vakgebied waren, en ik kon ook niet vrijwillig de daklozen helpen. Het geeft me vreugde om kinderen en jongeren te dienen.

Dat werd beslist door de pastoor en de parochieraad. Zonder zelfs maar mijn mening te vragen. Ik herinner me dat ik boos op ze was omdat ze het me niet vroegen. Maar ze kondigden tijdens de dienst aan dat ik zondagsschoolleider zou worden en hetzelfde diaconale werk in de parochie zou doen. Maar natuurlijk begreep ik dat God door de pastoor sprak, omdat ik het geweldig deed en toen begreep ik ook dat het werken met kinderen een van mijn talenten is die God mij heeft gegeven, en ik moet het gebruiken.

Mijn moeder vertelde me ook dat ik van kinderen hield sinds ik 3 jaar oud was. Als kind speelde ik met mijn neven en nichten, ook al waren ze ouder dan ik, ik had altijd de rol van moeder. Ook op de lagere school, toen we gratis schoollunches moesten verdienen, moesten we in de zomer werken op de collectieve boerderij, onkruid wieden en bieten op graven, maar dat deed ik niet, ze regelden dat ik op de kleuterschool zou werken als een nanny. Dus ik denk dat de enige inspiratie in mijn leven God is! Ik ben Hem heel dankbaar!

Ik werk al 14 jaar met kinderen en jongeren uit sociaal risicogezinnen, maar niet alleen dat, ook met kinderen uit gewone gezinnen. Ik help op veel verschillende manieren. Zowel door samen te luisteren en te bidden, als materieel, als de kinderen iets nodig hebben, dat wil zeggen, van eten tot meubels, wat dan ook.

Voordelen. Ik heb ervaring opgedaan en natuurlijk is er voldoening als ik in die hopeloze kinderen zie hoe ze zijn veranderd (niet allemaal natuurlijk), maar de vreugde van mijn vruchten. Daarom, wat ik kan zeggen, is dat wij die dit vrijwilligerswerk doen het zaad moeten zaaien en dan doet God alles! Door vrijwilligerswerk hebben we een zeer positieve ervaring. Vrijwilligerswerk is geen bron van winst, we doen het uit vrije wil, dus je moet het in je hart voelen, of het nu je roeping is of niet.

Het bericht van Ilona Kviesite:

Als je er goed in bent en ervan geniet, ga je gang, doe het!

En zeker, je moet houden van wat je doet!

Mijn wens voor oudere mensen dat ze het moeten proberen, gaan doen!

Het is nooit te vroeg om goede daden te doen!

En als je plezier haalt uit wat je doet, is dat op elke leeftijd nodig. En bovendien voel je je niet eenzaam, er is altijd wel iemand om mee te praten!



Maira Magreca (64), Letland

Ik ben altijd gefascineerd geweest door leren en cultuur

Ik sta het dichtst op het gebied van cultuur en onderwijs.

Ik heb Duitse taal- en letterkunde gestudeerd aan de Universiteit van Letland. Tijdens mijn studie werkte ik in een kleuterschool en daarna in een antiekwinkel die boeken in vreemde talen verkocht. Ik vond deze baan erg leuk. Ik heb veel waardevolle boeken in het Duits leren kennen. Na het krijgen van kinderen heb ik 20 jaar op de Duitse ambassade gewerkt, op de visumafdeling en aan de telefoon. Ik heb ook als reisleader gewerkt en kan je nog steeds meenemen op een rondreis in Letland.

Ik ben actief, ik fiets, ski, sport, doe aan Nordic Walking. Ik heb zelfs aan nordic walking en slalom gedaan toen ik de Alpen bezocht. Ik kan het echter niet meer intensief doen, omdat ik voor mijn gezondheid moet zorgen. Ik doe ook aan langlaufen. Dit jaar hadden we een echte winter en er was veel sneeuw, dus ik kon de hele winter skiën. Ik begon pas met skiën toen ik 50 was.

Wat inspireerde mij om vrijwilligerswerk te doen? Ik ben altijd al gefascineerd geweest door leren en cultuur. Ik heb ooit de peettante van mijn dochter geholpen met het bezorgen van een pakket met een adres van de gehandicaptenorganisatie "Star of Hope". De afzender kwam uit Zweden. Ik begon te corresponderen en leerde de eerste woorden in het Zweeds. Toen las ik over een fantastisch persoon, Hillevia Sellebrant, die twee keer per jaar gratis naar Letland kwam om als vrijwilliger Zweedse taal te leren aan Letten. Zo werd ik lid van de Lettland-Zweden vereniging (Lettland-Zweden), die in 1993 werd opgericht. Samen met andere leden vieren we festivals zoals Walpurgis, Lucia Day, Crayfish Festival. Ik help bij het organiseren van evenementen. Meestal verdelen we vóór elk evenement de taken, wie zorgt voor de bloemen, wie helpt bij het dekken van de tafels, wie de afwas doet, die de deelnemers zal verwelkomen. De Walpurgis-vieringen worden meestal gehouden in het Openluchtmuseum. Toen deed ik mijn Letse klederdracht aan. We verzamelen brandnetels en



genieten van een heerlijke brandnetelsoep. Ook familieleden en andere geïnteresseerden zijn uitgenodigd voor de viering van Walpurgisdag.

Ik ben drie keer in Zweden geweest, ook toen ik in het koor zong.

Mijn andere vrijwilligerservaring is bij de organisatie “Dievturi”. Het verenigt mensen die geïnteresseerd zijn in alles wat Lets is, in de Letse manier van leven. We vieren samen Letse festivals, zoals de winter- en zomerzonnnewende, Grote Dag, Vastenavond. Hoe ben ik bij deze organisatie betrokken geraakt? Ik las een uitnodiging op webgroep Draugiem.lv om deel te nemen aan een Lets evenement en heb me hiervoor aangemeld. Voor de zomerzonnnewende plukken we bloemen, weven we kransen, helpen we de tafels dekken en zetten we de borden weg. Ik versier mezelf ook altijd met mijn nationale kostuum.

Mijn vrijwilligersuren zijn niet veel, misschien 8-10 dagen per jaar. Het is meer voor en na de gebeurtenissen.

Ik geloof dat “iedereen een helpende hand moet bieden om het grote werk voort te zetten”, zoals onze nationale dichter Rainis heeft gezegd.

De voordelen van vrijwilligerswerk zijn – een feestelijk gevoel voor de ziel, samen evenementen vieren, praten. Iedereen profiteert.

Laat je hobby een baan worden en je baan een hobby!

Het bericht van Maira Magreca:

Houd je ogen open en observeer de wereld om je heen, en doe mee waar je hart wordt getrokken.



Albina Linkeviciene (76), Litouwen

Vrijwilligerswerk - de horizon van 'zelfexpressie', gedeelde vreugde en pijn

Ik ben geboren in 1945. Ik ben afgestudeerd aan het Kaunas Polytechnic Institute. Ik verloor mijn baan tijdens de privatisering van de onderneming waarvoor ik werkte. Ik voelde me slecht en onveilig omdat ik toen nog niet de AOW-leeftijd had bereikt. Hoe moest ik verder? Nu begrijp ik dat het helpen van anderen de beste manier is om controle te krijgen over verdriet en depressie. Maar dat besepte ik pas later.

Mijn familieleden in Duitsland hoorden mijn verhaal en nodigden me uit om bij hen thuis te blijven om mijn gedachten af te leiden van negatieve gedachten. Ik accepteerde hun aanbod. Er was iemand in de familie die ernstig ziek was. Ik was getuige van hoe zorgverleners op verantwoordelijke wijze zorgden voor de patiënt. Ik was diep ontroerd. Ik dacht bij mezelf, dat was heel zinvol, ik kon ook nuttig zijn voor mensen.

Toen ik terugkwam in Litouwen, wist ik al wat ik ging doen. Ik werd uitgenodigd om vrijwilligerswerk te doen in een weeshuis in het St. Virgin Mary Convent in Marijampolė. Zo ben ik begonnen met vrijwilligerswerk. Ik maakte eten klaar, communiceerde met kinderen die zorg, liefde en aandacht misten en die tijdelijk uit de voogdij van hun ouders waren verwijderd.

Door deze vrijwilligerskansen leerde ik over U3A in Marijampolė. Op dit moment ben ik hoofd van de Faculteit van de Culture of Life-mode, ik ben ook lid geworden van het volksensemble 'Senapilė' als zanger. Ik ben actief betrokken bij U3A-projecten, verschillende campagnes, dienstverlening aan de gemeenschap. Vrijwilligerswerk met Kerstmis in het culturele centrum van Marijampolė was een behoorlijk interessante ervaring. Samen met andere oudere dames vertelden we sprookjes voor kinderen, leerden ze zingen en dansen.

Hier ontmoette ik de directeur van U3A Onutė Sakalauskienė wiens echtgenoot ernstig ziek was. Het viel haar zwaar om intensieve verantwoordelijkheden op het werk te combineren met de zorg voor een zieke echtgenoot. Ik bood haar mijn hulp aan: eerst verzorgde ik hem thuis, toen in het ziekenhuis, later in het verpleeghuis.

Veel oudere mensen bezoeken de U3A. Voor sommigen is dit de manier om eenzaamheid voor anderen veel meer te overwinnen. Sigita Lankininkienė is een van hen. Voormalig lerares Litouwse taal- en letterkunde verloor ze haar gezichtsvermogen, ze kon de dagelijkse taken thuis niet uitvoeren. Ze vroeg me om hulp. Ze dicteerde mij brieven zodat ze konden worden opgeschreven en naar haar familieleden en naaste mensen konden worden gestuurd. Ik las ook boeken voor haar en hielp haar in huis. We hebben een mooie, memorabele en warme relatie kunnen creëren. Nu krijgt ze hulp via een maatschappelijk werker.

Anelė Vosylienė was een student van de Faculteit Muziek aan de U3A. Toen haar leven werd verstoord door een plotselinge en kritieke ziekte, hielp ik haar dochters om voor haar te zorgen terwijl ze in het ziekenhuis lag (ze stierf).

Meestal worden je burens je naaste, meest oprechte en attente vrienden. Toevallig hielp ik mijn oudere buurvrouw Aneliukė. Ik bracht haar naar een huisgemaakt diner, luisterde naar haar verhalen over gebeurtenissen uit het verleden, haalde haar medicijnen bij een apotheek, liet haar de priester halen tijdens de kerstperiode.

Op dit moment doe ik samen met 30 teamleden van U3A vrijwilligerswerk voor de Silver Line. Onutė, directeur van U3A, gaf ons een naam- 'zilver'. Ik heb een leuke metgezel die interessant is om mee te praten, we zingen samen, lezen poëzie en dragen gedichten voor. We zijn ook allebei betrokken bij het leren van de Duitse taal. Onze gesprekken kunnen twee of meer uur duren, in plaats van één.

Ik heb zelf gezondheidsproblemen. Ik werd vroeg weduwe, voedde drie kinderen op. Deze ervaring heeft me geholpen mensen beter te begrijpen die te maken hebben met gezondheidsproblemen of andere levensuitdagingen. Vrijwilliger zijn heeft mijn horizon van zelfexpressie, momenten van gedeelde vreugde en ervaringen verbreed. Ik heb geluk gevonden in het zien van dankbaarheid in de stralende ogen van anderen.

Het bericht van Albina Linkeviciene:

Het doen van kleine daden voor anderen betekent veel voor hen, brengt geluk en hoop.



Loreta Feitusiene (53), Litouwen

‘Beste vermenigvuldigen is delen’

Ik ben een professionele kok met pensioen. Zover ik me kan herinneren, Van kinds af aan ben ik altijd actief geweest. Ik hield van ambachten en nam deel aan artistieke amateuractiviteiten. 16 jaar geleden begon U3A in Marijampolė. Ik ben lid geworden van de U3A-gemeenschap en nu ben ik hoofd van de faculteit Spirituele ontwikkeling. Dit is de grootste ontdekking en het grootste succes in mijn leven geweest. Ik doe al 20 jaar vrijwilligerswerk in verschillende sferen van het sociale leven. Na 60 procent arbeidsongeschiktheid te hebben verloren na een ernstige ziekte, ben ik lid geworden van de vereniging van gehandicapten. Ik ben ook een actief lid van de vereniging van kankerpatiënten in Marijampolė genaamd ‘Rūpestėlis’. Ik ben dankbaar voor alle hulp die ik van veel mensen heb gekregen toen ik ziek werd. Het is erg belangrijk iets te zeggen hebben over uw activiteiten als iemand je vraagt ‘Hoe gaat het met je?’ Ik ben een jaar geleden begonnen met vrijwilligerswerk voor de Silver Line hulplijn. Ik heb regelmatig gesprekken met mijn metgezel uit Panevėžys. We praten een keer per week. We vieren samen vreugde en verdriet, delen onze levenservaringen. Deze service helpt eenzaamheid te verminderen.

Nu mijn kinderen volwassen zijn, ben ik terug verhuisd naar mijn geboorteplaats Liudvinavas. Ik sloot me aan bij het plaatselijke kerkkoor. Zeven jaar geleden benoemde Caritas van het bisdom Vilnius mij tot hoofd van de parochie St. Ludwig in Liudvinavas. wederzijdse steun en zorg voor elkaar. In 2019 vierde Liudvinavas zijn 300e verjaardag en kreeg het de status van Kleine Culturele Hoofdstad, waarvoor lokale vrijwilligers nodig waren om evenementen te organiseren. Hardop denken was genoeg en veel mensen hoorden onze gedachten. Van daaruit kwam het idee op om de kerstboom van de kerk te versieren met 300 gebreide kerstengel versieringen. Lokale breiers werden uitgenodigd om een handje te helpen bij dit gemeenschapsproject. Het ongewone idee van de kerstboomversiering bracht vreugde in ons hart. We deelden foto's, ook mensen uit naburige

parochies kwamen onze kerstboom bekijken. Ik haakte het Altaardoek en het Credence tafelkleed. Ik had daar mijn solotentoonstelling 'Van hart tot hart' in de bibliotheek van Liudvinavas. We namen deel aan alle culturele en sportieve evenementen, organiseerden een stadsopruiming, omdat we verwachtten dat er bezoekers naar onze stad zouden komen. We waren uitgenodigd voor de LRT-radioshow en Marijampolė TV. Ik kreeg de Engel van Vriendelijkheid en een bedankbrief van de burgemeester van de gemeente Marijampolė voor mijn vrijwilligerswerk in 'Liudvinavas – Kleine Culturele Hoofdstad 2019'. Ik kreeg een ballonvaart cadeau als een geschenk, wat een onvergetelijke ervaring was.

Het delen van mijn expertise met anderen is als een eerbetoon aan de mensen die mij hebben geholpen. Volgens de priester A. Toliatas – 'De beste vermenigvuldiging is deling'. Wat waar is. Hoe meer dingen we aan anderen geven, hoe meer dingen we zullen hebben vanwege onze goede daden.

Het bericht van Loreta Feitusiene:

We moeten onze tijd en ideeën met anderen delen. Laten we vrijwilligerswerk doen. Hoe meer vrijwilligers we in onze gemeenschappen hebben, hoe mooier de gemeenschapsumgeving waarin we zullen leven. Twee mensen in een kamer kunnen meer gedaan krijgen. Het is altijd beter te geven dan te ontvangen.



Vida Mickuviene (73), Litouwen

‘Boomtakken’ van mijn vrijwilligerswerkervaring

Het is moeilijk om over mezelf te schrijven, het is altijd makkelijker om over anderen te schrijven, omdat het van een afstand lijkt alsof anderen dingen meer en beter kunnen. Ik kom uit Marijampolė. Ik geef Litouwse taal- en letterkunde. Ik behaalde mijn eerste graad in filologie aan de Litouwse Universiteit voor Onderwijswetenschappen (voormalig Vilnius Pedagogisch Instituut), later behaalde ik mijn MA-graad in Pedagogische Wetenschappen aan de Šiauliai Universiteit in 2003. Ik ben 73. Ik doe vrijwilligerswerk sinds de middelbare school (Rygiškių Jonas gymnasium). Zo ver ik me kan herinneren, ik ben altijd een sociaal actief persoon geweest, hard aan het werk op het gebied van cultuur en kunst. Na het herstel van de onafhankelijkheid van Litouwen is een bijzondere traditie ontstaan, de richting van het vrijwilligerswerk is bepaald, keuzes en mogelijkheden zijn verankerd. Aangezien ik me aan veel vrijwilligersactiviteiten heb gewijd, volgt hier een chronologische lijst van hen.

Sinds het prille begin van U3A in 2005 ben ik betrokken geraakt bij het vrijwilligerswerk, ik ben decaan van de faculteit Cultuur en Kunst (nu Cultuur). Elk jaar brengt iets bijzonders, interessants en zinvols. Elk jaar kun je de lands- of lokale prominenten ontmoeten die cultuur creëren. Vóór de afsluiting reisden we veel, leerden we over mooie en historische plaatsen in Litouwen en de buurlanden. We hebben creatieve en thematisch-educatieve evenementen op maat gemaakt. Al onze activiteiten die plaatsvonden en de thema's van de workshops die drie periodes van vijf jaar beslaan, zijn weergegeven in 3 universiteitsboeken. Hier zijn er slechts enkele: christelijke cultuur en kunst; Theater in ons leven; Literatuurpagina's; Interessante langlaufreizen en reizen naar het buitenland; Oosterse culturen; Beroemde mensen van Litouwen en Sūduva, enz. De uitreiking van de universitaire certificaten zou plaatsvinden tijdens reizen, inclusief mini-zelfexpressieconcerten. Bijvoorbeeld in de herenhuizen van Rundalė en Mežotnē in Letland, in de kerk van St. Lipka en de kathedraal van Seinai

bij het monument van A. Baranauskas; in Birštonas en Vilnius (in het museum voor muziek, theater en film); in het etnografische dorp in Žiūrai en in Marcinkonys; in Naisiai, enz. Ik heb aan een paar nationale projecten gewerkt, ik was ook een teamlid van het Deense internationale project voor in het etnografische dorp in Žiūrai en in Marcinkonys; in Naisiai, enz. Ik heb aan een paar nationale projecten gewerkt, ik was ook een teamlid van het Deense internationale project voor in het etnografische dorp in Žiūrai en in Marcinkonys; in Naisiai, enz. Ik heb aan een paar nationale projecten gewerkt, ik was ook een teamlid van het Deense internationale project voor oudere volwassenen 'Van hart tot hart'.

Sinds 2008 ben ik hoofd van het genootschap van de gezegende Jurgis Matulaitis van de Marijampolė-divisie. Het is een religieuze groep met praktijken van spirituele groei en religie, waarvan de oprichters en voogden de Maria-vaders en het klooster van de arme zusters zijn. Deze vereniging richt zich op gebed en het verspreiden van het woord over de betekenis van de Gezegenden en verrichten hun vrijwilligerstaken in de kleine basiliek in Marijampolė. Sommige fysiek sterkere leden van de groep helpen zieke mensen of degenen die vanwege ouderdom of ziekte (of lockdown) niet naar de kerk kunnen gaan. De zorg die zij aan mensen bieden is zeer individueel, gevoelig en ongrijpbaar. Naast hun dagelijkse stille gebeden, maandelijks bijeenkomsten en thematische meditatie en analyse, zijn de leden van de groep actieve deelnemers aan de feestdagen van de Gezegenden:

Ik sta sinds 2010 aan het hoofd van de Kristijonas Donelaitis-vereniging in Marijampolė. Het is een van de meest actieve verenigingen in het hele land. Marijampolė ligt niet ver van de grens met Kaliningrad. Vanwege de gunstige geografische ligging bezoeken de leden van de vereniging vaak Oost-Pruisen om vrijwilligerswerk te doen in Tolminkiemis, Lazdynėliai, Narkyčiai (het tempo van de dood van Herkus Mantas). We onderhouden goede relaties met de Nesterov-bibliotheek (Stalupėnai), genoemd naar K. Donelaitis, evenals de cultuurdienst in Nesterov. Hierdoor kunnen de leden van de vereniging deelnemen aan gezamenlijke evenementen en concertreizen. Het is een aantal jaren geleden dat we zijn gaan samenwerken met de vereniging van leraren die Litouwse taal onderwijzen in Kaliningrad (voor zover mogelijk vanwege politieke problemen) en waarvan de

voorzitter de voormalige balling Aleksas Bartnikas is. Hij heeft presentaties gegeven op nationale en internationale congressen georganiseerd door onze vereniging. Een van de belangrijkste evenementen was gewijd aan de 300ste verjaardag van K. Donelaitis: de dictiewedstrijd waar leerlingen uit het graafschap en leerlingen van het Darius ir Girėnas gymnasium in Punksk waren uitgenodigd; de schrijfwedstrijd 'Schrijven aan Donelaitis'; internationale conferentie 'Under Donelaitis sign'. De belangrijkste focus lag op het monument voor de dichter. Het monument is een initiatief van onze vereniging en gebouwd in de buurt van de Evangelisch-Lutherse Kerk (beeldhouwer Zigmās Buterlevičius). Op 8 april 2014 bezocht de Litouwse president Dalia Grybauskaitė het monument. Onze samenleving zorgt nog steeds voor het koesteren en informeren over het culturele erfgoed van Klein Litouwen; het populair maken van de naam van K. Donelaitis, zijn creatieve erfgoed en herdenkingsplaatsen; het organiseren van wetenschappelijke conferenties, seminars en lezingen; het onderhouden van relaties met Litouwers die in Klein Litouwen wonen; het schoonmaken van de omgeving van Tolminkiemis en Lazdynėliai.

Ik ben sinds 2015 voorzitter van de culturele club 'Aistuva' in Marijampolė. Het is een sociale vereniging die verantwoordelijk is voor cultuur en vrijetijdsactiviteiten, waarbij contact wordt onderhouden met onderwijsinstellingen, clubs en andere culturele instellingen. Met de hulp van de sponsors kunnen we verschillende festivals en educatieve evenementen organiseren: Europese Open Monumentendagen in het landhuis van Kietaviškės, historische dansfestivals en nationale festivals, projectprogramma's over werkgelegenheid voor jongeren, een wandeling maken met schoolkinderen en volwassenen door het landhuispark of een toeristische route ontdekken 'Op de Rozenkransroute van Gravin Butlerienė' (ik heb deze toeristische route ontworpen).

Dit zijn de vier takken van mijn vrijwilligerswerkervaring. Waarom doe ik vrijwilligerswerk? Dit is mijn tweede leven, ik heb altijd meer willen doen dan mijn persoonlijke leven, mijn gezin. Ik heb altijd om de samenleving gegeven. Dit is mijn aard - ik heb altijd buiten de doos willen zijn. Mijn betrokkenheid bij pedagogisch werk en Litouwse filologie heeft me aangemoedigd om me aan anderen te wijden. Het is geen plicht, maar een groot genoegen. Ik heb mijn kinderen opgevoed die al een eigen gezin hebben, ik heb veel vrije tijd, ik heb een jaar geleden mijn baan bij het Marijampolė College opgezegd, dus ik kan nu veel tijd besteden aan vrijwilligerswerk.

Het bericht van Vida Mickuviene:

Het antwoord op de vraag hoe vrijwilligerswerk gunstig zou zijn voor jou en de samenleving, vind je aan het einde van mijn artikel in het boek dat was gewijd aan de 15e verjaardag van U3A: Kan de tijd verdwijnen? Ik denk het niet, het blijft in onze harten, dromen, hoop.....Ik geloof dat onze ziel grenzeloos is, ze vullen zich constant met nieuwe gedeelde indrukken en goede emoties....jaren gaan voorbij en je realiseert je dat elke dag , positieve blik, hand aanraken zijn erg belangrijk. Keer op keer word je versterkt door liefde!

Dit kan een boodschap zijn voor een toekomstige vrijwilliger. Het leven kan mooi en zinvol zijn als je voor anderen leeft. Je sprankelende ogen kunnen anderen motiveren en helpen hun leven te leven. Dit zijn eeuwige christelijke waarheden en waarden die door ons leven moeten worden bevestigd. Misschien komt daar de grootste betekenis vandaan!



Dr. Anica Mikuš Kos (85), Slovenië

Ik betaal het goede dat ik van de gemeenschap heb ontvangen af

Gebied van vrijwilligerswerk? Ze heeft vrijwilligerswerk gedaan voor ouderen, vluchtelingen, sociale inclusie, onderwijs en leren, psychologische hulp, belangenbehartiging.

De rol van professionals in de geestelijke gezondheidszorg in oorlog en door oorlog veroorzaakte situaties is om kennis en ervaring over te dragen aan ouders, leraren en anderen die werken aan het verbeteren van de kwaliteit van het leven van de kinderen."

Toen dr. Anica Mikuš Kos, kinderarts en kinderpsycholoog met pensioen ging, wilde ze nuttig zijn voor zichzelf en de samenleving. Voortbouwend op haar kennis en haar sociale netwerk begon ze Sloveens Filantropie, dat is uitgegroeid tot een overkoepelende organisatie voor de promotie van vrijwilligerswerk.

Dr. Anica Mikuš Kos hielp vluchtelingenkinderen uit conflictgebieden in Kroatië, Bosnië en Herzegovina, Macedonië, Kosovo, Georgië en Irak. Toen vluchtelingen uit het Balkanconflict naar Slovenië kwamen, hielp ze duizenden kinderen en hun ouders. Aangezien deze kinderen niet werden toegelaten op Sloveense scholen, hielp Dr. Mikuš Kos bij het organiseren van gevluchte leraren om scholen voor hen te leiden. Dankzij haar geloof in de capaciteiten van vluchtelingen hebben duizenden kinderen hun school afgemaakt en psychosociale hulp gekregen.

Wat inspireerde haar of liever gezegd maakte haar vrijwilliger? Anica Mikuš Kos, geboren in Joegoslavië in 1935, was in haar jeugd getuige van de verschrikkelijke gebeurtenissen van de Tweede Wereldoorlog: bombardementen, moorden en geweld. Deze ervaringen gaven haar ook een basis voor optimisme: in het licht van de wreedheid van de oorlog reageerden mensen met positieve acties. Ze ontdekte het vermogen van menselijke veerkracht en het vermogen van mensen om met traumatische ervaringen om te gaan. Haar professionele activiteiten met oorlogskinderen zijn gebaseerd op haar eigen ervaringen als kind tijdens

de oorlog. De centrale veronderstelling van Dr. Mikuš Kos is dat in oorlog lijden en pijnlijke herinneringen onvermijdelijk zijn. De gevolgen van het meemaken van een oorlog, het overleven van een oorlog, mogen niet op dezelfde manier worden behandeld als andere psychische stoornissen. Ze pleit er sterk voor dat ondanks hun lijden en pijnlijke oorlogsherinneringen, de meeste kinderen niet blijvend psychisch gestoord zullen zijn en veerkrachtig zullen zijn. Als kinderarts en kinderpsycholoog stelt ze dat uitspraken van sommige professionals in de geestelijke gezondheidszorg kinderen vatbaar kunnen maken voor psychische schade voor de rest van hun leven. Ze kunnen bijdragen aan hun aangeleerde hulpeloosheid. Ze gelooft dat kinderen de kracht kunnen krijgen om hun trauma te boven te komen en als volwassenen een bevredigend leven te leiden.

Men wordt geen vrijwilliger zonder te refereren aan het verleden. De ervaring van dr. Mikuš Kos als kind tijdens de oorlogstijd heeft haar het belang geleerd van vriendelijkheid en mededogen in de omgeving van een kind. Haar belangrijkste doel is om kinderen positieve ervaringen te bieden die hun negatieve oorlogservaringen tegengaan. Ze is van mening dat de rol van leraren, vrijwilligers en eerstelijnsgezondheidswerkers die in contact komen met kinderen en hun ouders, het belangrijkste is om kinderen te helpen positieve ervaringen op te doen over menselijke relaties.

Ze doet al haar hele leven vrijwilligerswerk, vooral sinds het uitbreken van de oorlog in ex-Joegoslavië. Ze heeft zelfs een vrijwilligersproject gelanceerd en verspreid en sindsdien is ze de drijvende kracht erachter. Ook had haar beroep van psycholoog die zich bezighoudt met kinderen met psychische problemen haar ertoe gebracht de problemen vanuit haar professionele oogpunt en natuurlijk vele andere gezichtspunten te behandelen.

Ze heeft vrijwilligerswerk gedaan op alle niveaus, lokaal, nationaal, regionaal, internationaal, wereldwijd en in de meest uiteenlopende gebieden.

Het bericht van Dr. Anica Mikuš Kos:

In het Forum van Vrijwilligerswerk 2020 legde Dr. Anica Mikuš Kos haar motieven uit om vrijwilliger te zijn. In een film over haar zei ze:

Ik werk omdat ik me verantwoordelijk en betrokken voel bij de maatschappelijke ontwikkelingen die ertoe leiden dat mensen mensen in nood worden;

Ik werk vanuit mededogen en ondanks mijn leeftijd denk ik niet dat ik moet stoppen met nuttig en zorgzaam te zijn;

Ik werk omdat ik het goede dat ik van de gemeenschap heb ontvangen, zou willen afbetalen;

Ik werk omdat ik het goed zou willen maken voor wat ik heb nagelaten te doen, maar ik had kunnen doen;

Ik ben tevreden dat ik mijn kennis en ervaring nuttig kan gebruiken;

Ik werk omdat vrijwilligerswerk zin geeft aan mijn leven;

Mijn boodschap aan ouderen is:

Probeer te werken voor uw eigen voordeel en het voordeel van de samenleving. Denk niet dat je grote dingen moet doen of extreem goed geïnformeerd moet zijn. Kleine dingen kunnen veel doen, vooral in het dagelijks leven.

Als je jong en van middelbare leeftijd bent, is vrijwilligerswerk voor ouderen een investering in de toekomst



Dušana Findeisen (72), Slovenië

Vrijwilligerswerk als een manier van leven

Dr. Dušana Findeisen werd geboren in december 1948, ze studeerde in verschillende landen (Slovenië, Frankrijk, Servië) verschillende vakken. In 1969 na de studentenrevolutie van mei aan de Sorbonne was het een must om een eigen studiecursus samen te stellen uit verschillende studievakken - maar ze studeerde algemene taalkunde, Engelse en Franse taal, literatuur en beschaving. Op postdoctoraal niveau deed ze haar MPHIL en promoveerde ze op het gebied van andragogie en werd ze universitair docent op basis van de bevindingen uit haar vrijwilligerswerk. Ze was auteur of co-auteur van enkele honderden artikelen, schreef vijf boeken en lanceerde vele landelijke set-innovaties, waaronder georganiseerd vrijwilligerswerk op het gebied van cultuur en bijbehorende onderwijsprogramma's.

Haar vrijwilligerswerk was zowel persoonlijk als georganiseerd. Op persoonlijk vlak heeft ze haar hele leven vrijwilligerswerk gedaan om haar vrienden en mensen in nood te helpen. Dit is altijd een van haar kenmerken geweest, voornamelijk vanwege een onzichtbare psychologische noodzaak. Als ze niet beschikbaar was voor andere mensen, voelde ze zich slecht en schuldig. Nu ze veel kennis heeft opgedaan op het gebied van psychologie en al een decennium psychologie studeert aan de Sloveense universiteit van de derde leeftijd, weet ze waar haar behoefte om vrijwilligerswerk te doen vandaan komt. In haar primaire familie mocht ze studeren en werd ze aangemoedigd om te studeren, ze werd geprezen om haar ijverige leerproces en haar "goed hart" omdat ze hypergesocialiseerd was. Beide passies brachten haar ertoe om vrijwilliger te worden, maar zorgden er ook voor dat ze last kreeg van burn-out.

Dušana heeft nooit vrijwillig voor een organisatie gewerkt, maar heeft haar eigen organisatie helemaal opnieuw opgericht. Het was niet echt haar bedoeling om vrijwilligerswerk te doen, maar er was geen andere

mogelijkheid om, zonder geld, De school van de derde leeftijd te lanceren. Haar vrijwilligerswerk werd niet gewaardeerd zoals je zou verwachten in voormalig socialistisch Joegoslavië. De doctrine was dat de staat voor zijn burgers moest zorgen en in hun behoeften moest voorzien. Vrijwilligerswerk, en bovendien in het door de staat gecontroleerde onderwijs, was nogal ongebruikelijk. Er rustte een stigma op zowel ouderen als vrijwilligerswerk dat als onwaardig werd gekwalificeerd en niet aan de normen van professionaliteit voldeed (vrijwilligers werkten uitsluitend op het gebied van sport, bij brandweerkorpsen en voor populaire politieke organisaties die top-down waren georganiseerd). Maar Dušana begon onderwijs voor ouderen te ontwikkelen, onderzoek te doen, samen met haar zes oudere studenten Frans het vakgebied conceptualiseren. Onderwijs voor ouderen werd dus geboren in ex-Joegoslavië. Het moest van de grond af worden bedacht (er was in die tijd praktisch geen literatuur over ouderen en zeker ook niet over hun opleiding). Dušana raakte geïnspireerd door literatuur, Russische klassieke schrijvers en een les in een commerciële handleiding voor Frans die ze gebruikte bij haar lessen Frans, een module gewijd aan ouderdom en de eerste universiteit van de derde leeftijd in Toulouse. Op haar beurt creëerde ze de Ecole du troisième âge in het kader van het talencentrum waar ze werkzaam was om het departement Frans te leiden. Ze werd in die tijd enorm gesteund door de directrice van de instelling. Al snel werd duidelijk dat het begrijpen van oudere mensen en hun sociale positie nog belangrijker was dan het leren van Frans, het ontwikkelen van educatieve programma's op basis van de geanalyseerde behoeften van studenten. Dušana leefde op haar brede sociale netwerk van intellectuelen en haar nog steeds in dienst volwassen studenten van middelbare leeftijd die de meest verschillende verantwoordelijke posities in de samenleving bekleedden. Ze hebben haar ook veel geholpen bij het lanceren van publieke campagnes. Dušana, haar studenten en collega's, begonnen een sociale beweging van ouderen en ouderen die niet begrepen kon worden, maar omdat het bedoeld was voor ouderen werd het op de een of andere manier getolereerd. Vanaf het allereerste begin werd het bestempeld als elitair, wat een slecht label was. Nog steeds wordt de Sloveense universiteit van de derde leeftijd niet beschouwd als een organisatie die de inclusie van ouderen in de samenleving mogelijk maakt, als een alternatieve plek waar ouderen ambitieuze leerlingen, innovators en doeners kunnen zijn, waar ze elkaar kunnen ontmoeten en samen kunnen creëren, Dušana is op de een of andere manier nooit gestopt met vrijwilligerswerk, maar tientallen jaren lang heeft ze met haar vrijwilligersactiviteiten – het

doneren van kennis, tijd en geld – de Sloveense Third Age University en andere NGO's ondersteund. Zo veranderde haar vrijwilligerswerk, haar actieve burgerschap, in haar professionele werk dat haar hele leven bepaalt belangrijk professionele en zelfs persoonlijke beslissingen. Ze wees belangrijke functies en aantrekkelijke aanbiedingen af om in het land te blijven en voor de U3A te blijven werken. Als ze terugkijkt op haar eigen of collectieve nationale en internationale innovaties, beloningen die ze heeft ontvangen of Sloveense U3A heeft ontvangen, heeft ze de neiging om dit enorme project (21 000 studenten, 55 universiteiten, meer dan 1000 gecreëerde banen) te overwegen, uitgevoerd in samenwerking met Prof. Dr. Ana Krajnc (mede-oprichter van het Sloveense U3A) Alijana Šantej en haar andere collega's en studenten, vrijwilligers enz.) als een soort collectieve obsessie, een obsessie die ze graag zou herhalen, die haar leven zin heeft gegeven en het grootste deel van haar belangrijke en minder belangrijke relaties.

Ze heeft vrijwilligerswerk gedaan op het gebied van onderwijs, cultuur, maatschappelijk welzijn, belangenbehartiging, het organiseren en uitvoeren van vrijwilligersactiviteiten, onderzoek doen naar vrijwilligerswerk, publiceren enz. Haar vrijwilligerswerk heeft altijd gelegen op het gebied van overdracht. Dušana Findeisen begeleidt vrijwillig en op vele en verschillende manieren verschillende jongeren om hun weg te vinden.

De boodschap van Dušana Findeisen

In tegenstelling tot wat wordt gedacht, is vrijwilligerswerk geen puur altruïstische activiteit. Het komt in feite tegemoet aan de psychologische behoefte van de vrijwilliger om emoties te ervaren, geaccepteerd en erkend te worden en tegelijkertijd te voldoen aan de behoeften van de gemeenschap. Het betekent ook continu leren en persoonlijke groei. Betrokken zijn en kennis hebben helpt om te weten wie je bent, je angsten te overstijgen en op te komen voor je overtuigingen en gemeenschap.



Gerrit Dommerholt (86), Nederland

Vijfenvijftig jaar ervaring als vrijwilliger

Hij is geboren in 1935 in Nederland. Zijn levenslange vrijwilligerswerk, nationaal en internationaal, was voor Koningin Beatrix de aanleiding om hem te eren met de onderscheiding Officier in de Orde van Oranje Nassau. In 1983 nam hij het ontwikkelingswerk binnen de International Huntington Association (IHA) over, dat hij pas op zich kon nemen nadat hij in 1990 fulltime met pensioen was gegaan. Hij zegt: "Als ik om me heen kijk, in mijn land, vrijwilligerswerk gedaan door oudere mensen is vrij algemeen. Ze doen vrijwilligerswerk in verpleeghuizen, bejaardentehuizen, sportclubs en tal van andere instellingen".

Na het overlijden van zijn vrouw moest hij stoppen met de wereld rond te reizen en moest hij leren op zichzelf te wonen met minder contact met andere mensen.

Wat te doen? Hoe dagen vullen met nuttig vrijwilligerswerk?

Hij begon zijn vrijwilligerswerk in 1976 en heeft 45 jaar vrijwilligerswerkervaring opgedaan. Hij coördineert de internationale vereniging voor de ziekte van Huntington.

Als hoge officier had hij zowel in het leger als bij de luchtmacht gewerkt. In de Tweede Wereldoorlog zag hij als 10-jarige jongen het Canadese leger een grote rivier oversteken op slechts 400 meter van zijn huis, wat een grote impact had op zijn hele leven. Hij besloot zich aan te sluiten bij de groep vrijwilligers van het Informatiecentrum van de Canadese oorlogsbegraafplaats. Hij gaf de bezoekers, waaronder veel familieleden van de Canadese soldaten, inzicht in de gevechten waarin het leven van vele duizenden jonge soldaten eindigde.

Het bericht van Gerrit Dommerholt:

De jaren doorgebracht op het Informatiecentrum van de Canadese oorlogsbegraafplaats gaven mij veel voldoening. In Nederland zijn we de Canadese militairen nog steeds erg dankbaar.

Je bent nuttig met al je levenservaring.

Het zorgt ervoor dat je je tijd nuttig besteedt omdat je andere mensen helpt die mensen nodig hebben die tijd en energie hebben om andere mensen en instellingen te ondersteunen.

Voor alle duidelijkheid: vrijwilligerswerk is leuk om te doen, maar vrijwilligers moeten beseffen dat dit werk niet vrijblijvend is.

Mijn conclusie na meer dan 55 jaar vrijwilligerswerk is dat het aan de ene kant de anderen heeft geholpen en aan de andere kant mij veel voldoening heeft gegeven”.



Maria Heitling (71), Nederland

Ik heb kennis gemaakt met veel culturen

Maria Heitling is een gepensioneerd lerares Nederlands als tweede taal en een gepassioneerd koorzangeres. Ze heeft vrijwilligerswerk gedaan voor een taalontwikkelingsgroep voor migrantenvrouwen en in het koor.

In 1983 ben ik begonnen met het onderwijzen van Nederlandse voornamelijk Turkse en Marokkaanse mannen en vrouwen. Destijds werden er cursussen georganiseerd in het Cultureel Centrum in Lochem. De meerderheid van de mannen en vrouwen was laaggeschoold of (functioneel) analfabeet. Mannen moesten zo snel mogelijk de arbeidsmarkt betreden. Inburgering, staatsdiploma's bestonden toen nog niet. Later kwamen de eerste vluchtelingen. In 1984 waren dat de Tamils.

In 1987 werd Nederlands als tweede taal een officieel opleidingsprogramma, met certificaten en diploma's. In 2007 is de Wet inburgering aangenomen.

Ik heb veel culturen leren kennen: Turks, Marokkaans, Tamil, Irakees, Libanees, Iraans, Afghaans, Zuid-Amerikaans, Pools, Syrisch, teveel om op te noemen.

Ik heb veel geleerd: ik heb grenzeloze gastvrijheid, vriendelijkheid, openheid ervaren, ik heb heerlijk eten geproefd. Ook ontmoette ik dappere vrouwen die vaak hun eigen land ontvluchtten en nieuwsgierig waren naar wat Nederland te bieden had. En vrouwen die met een partner naar Nederland waren gekomen, die hun weg moesten en wilden vinden in een vreemde cultuur, om een vreemde taal te leren.

Daar heb ik veel respect voor. Op dit moment (ik ben sinds 2013 met pensioen) hebben we een lees- en spreekgroep van migrantenvrouwen, eens in de 14 dagen.



Wat ik ook vrijwillig doe is het directeurschap van mijn klassiek koor, waar ik al 35 jaar zing. Ik ben verantwoordelijk geweest voor de public relations, contacten met kranten, schrijven van artikelen, contacten met gemeente en overheid, fondsenwerving, want grote optredens met orkest en solisten zijn duur.

Ik was ruim vier jaar voorzitter. Dit houdt in dat ik een aantal taken coördineerde en delegeerde, we hadden ook een secretaris, penningmeester, koordirigent en een public relations officer. Dit is een geweldige club, zeker in deze tijden, omdat we vaak moeten vergaderen (via zoom) en doelen elke keer moeten aanpassen.

Maria Heitling's bericht:

Dit is mijn vrijwilligerswerk, werk voor mijn ziel, dat ik graag doe. Na de ontmoeting bedanken ze me. Maar ik wil ze ook bedanken voor de dingen die ik elke keer weer van ze heb geleerd, nog steeds. Ik voel me rijk.

Door dit werk blijf ik actief betrokken bij de dingen in mijn leven die ik prettig en waardevol vind, namelijk het contact met andere culturen en nationaliteiten en het maken en organiseren van muziekevenementen.



**Vrijwilligerswerk als
institutionele ervaring**



Bulgarije

Vrijwilligerswerk wordt een zaak die zowel de oude als de jongere generatie motiveert om de nationale waarden en tradities, deugden voor rechtvaardigheid en solidariteit in onze samenleving te bevestigen.

De vakbond van gepensioneerden van de gemeente Slivo Pole (OMHOOGM) is een voorbeeld van een goede praktijk van vrijwilligerswerk en samenwerking tussen NGO's van oudere burgers en de lokale overheid. UPM heeft 700 leden in 21 clubs in 11 dorpen en steden van de gemeente. Het belangrijkste doel is het beschermen van de belangen, rechten en waardigheid van gepensioneerden. Het concept van de activiteiten omvat vier gebieden: sterkere en actievere gemeenschappen; Duurzame omgeving; Maatschappelijke integratie en gemeenschappelijke publieke waarde; Solidariteit en leren tussen generaties. Er waren massa-evenementen en activiteiten die een positief beeld van de ouderen in onze samenleving hebben neergezet en die hen aanmoedigen om actiever deel te nemen aan de civiele dialoog om de kwaliteit van leven te verbeteren. UPM organiseert gezamenlijke evenementen met de lokale overheid, het bedrijfsleven, gemeenschapshuizen, scholen, kleuterscholen, centra, enz. De vakbond heeft een vertegenwoordiger in het lokale parlement als voorzitter van de commissie voor sociale activiteiten, onderwijs en gezondheid.

De burgemeester van de gemeente Slivo Pole V. Atanasov, zijn team, de voorzitters van UPM V. Uzunova zorgen voor de verbetering van de sociale status van gepensioneerden en burgers. Ze organiseren gratis gebouwen en verbruiksgoederen voor alle clubs, gratis vervoer en eten voor de feestdagen, voorbereiding op lokale en nationale verkiezingen, jaarlijkse bijeenkomsten met elke club om te rapporteren over prestaties en problemen, openbare discussies, bijeenkomsten voor het oplossen van problemen met betrekking tot een gezonde levensstijl, vaccinaties, sociaal achtergestelden, gehandicapten, het verstrekken en bezorgen van gratis voedsel en benodigdheden tijdens de pandemie. Tijdens de pandemie heeft de gemeente de groepen vrijwilligers voor Noodhulp bij Rampen en Ongevallen uitgebreid. De gepensioneerden zijn actief betrokken bij de activiteiten van de gemeente, zoals bebossing van wetlands, SPM besteedt bijzondere aandacht aan evenementen van educatieve, sociale, culturele en economische aard, die bijdragen aan het bereiken en behouden van volledige sociale integratie, het behoud van de etnische

vrede tussen de etnische groepen, het behoud van het natuurlijke, culturele en historische erfgoed van de regio, dialoog, solidariteit en intergenerationeel leren. Er zijn evenementen en activiteiten zoals: Cultuur delen tussen Ethnos; Geef een teken van vriendschap langs de Donau; Geef een teken van vriendschap aan Ethnos; Smaken van Donau: brood, wijn, kruiden; herscheppen van gebruiken De weg van brood, bruiloft, het vieren van Tsvetnitsa, Velikden (de Pasen), Koleda (kerstmis), Baba Marta, enz. UPM neemt deel aan de internationale projecten, workshops, conferenties zoals: Donau Networkers-Neighbours at Work; Donau Senioren Universiteiten; Bruggen bouwen voor Europa; Donau-verhalen; Europese burens ontdekken in de derde eeuw; Smaken van Donau: brood, wijn, kruiden; De smaken van de Donau: brood verbindt; De gezochte Donau; Levende immateriële cultuur, enz.

“Met zorg en liefde voor ouderen” Resource Center voor Ouderenondersteuning(RC) is een succesvolle praktijk van het Bulgaarse Rode Kruis – Ruse in samenwerking met UR en Union of Pensioners-Ruse. Het concept van RC is een mogelijk innovatief model voor de deelname van ouderen aan het creëren van een eerlijke samenleving voor iedereen. Het belangrijkste doel van het Resource Centre is om informatie te verstrekken aan ouderen over een breder scala aan kwesties over hun rechten, en om verschillende evenementen en initiatieven te organiseren om hun activiteit en vrijwilligerswerk te stimuleren. De werkgebieden zijn: Adviserend en informierend; Discussies, “Let’s Create Goodness” – achter bepaalde doelen staan en gelijkgestemde mensen aantrekken; Solidariteit tussen de generaties. Deze omvatten: voorbereiding van toekomstige vrijwilligers; training van de vrijwilligers voor het vergroten van hun capaciteiten over verschillende onderwerpen; ontmoetingen met deskundigen in de bijstand en artsen in een gezonde levensstijl. Belangrijk voor gepensioneerden zijn ook: discussies over de bescherming van de rechten als erfrecht en testamenten; dagelijkse verschuivingen van vrijwilligers en een hotline voor informatie; vieren met scholieren, gehandicapte kinderen en Bulgaarse Rode Kruis Jeugd; festival “Jong op Ouderdom”; “Creëer vriendelijkheid”; een boekje “Maak goed – ik help je een handje”; een parade “Groeien met waardigheid – een kans om nuttig te zijn voor anderen”; bestuderen van internationale praktijken, enz. festival “Jong op Ouderdom”; “Creëer vriendelijkheid”; een boekje “Maak goed – ik help je een handje”; een parade “Groeien met waardigheid – een kans om nuttig te zijn voor anderen”; bestuderen van internationale praktijken, enz. festival “Jong op Ouderdom”; “Creëer vriendelijkheid”; een boekje “Maak goed – ik

help je een handje”; een parade “Groeien met waardigheid – een kans om nuttig te zijn voor anderen”; bestuderen van internationale praktijken, enz. De Universiteit van Ruse Angel Kanchev (UR) is een autonome, door de staat gefinancierde instelling voor hoger onderwijs. Het is ook een van de toonaangevende instellingen voor vrijwilligerswerk in Noord-Bulgarije. De good practices van UR zijn via verschillende kanalen tot stand gekomen. Er zijn bachelor- en masteropleidingen die vrijwilligerswerk inzetten als onderdeel van de opleiding en training. Dit zijn: Sociale Pedagogiek; Sociale en pedagogische activiteiten; Sociaal en pedagogisch werk met kinderen en gezinnen; Pedagogische misdaadpreventie en reclasseringspraktijken, ergotherapie, sociale activiteiten. De curricula en syllabussen voor deze cursussen hebben een evenwichtige verhouding tussen theoretische en praktijkgerichte vorming.

Centrum voor Onderwijs van de Derde Leeftijd is in 2014 opgericht aan de UR. De UR-medewerkers maken gebruik van up-to-date onderwijs- en beoordelingsmethoden. UR heeft een advocatenpraktijk die op vrijwillige basis gratis diensten verleent aan de lokale gemeenschap. Innovatie in het onderwijs wordt bereikt door actief netwerken met een groot aantal externe partners – universiteiten, internationaal netwerk Donau-Networkers Ulm, beroepsopleidingscentra, gemeenten, bedrijfsorganisaties, Union of Pensioners (UP) – Ruse of Slivo Pole gemeente, Bulgaarse Rode Kruis – Ruse, Bulgaarse Rode Kruis-jeugd, TimeHeroes, Erasmus+-projectpartners, verenigingen, scholen, NGO's en professionals.

UP is betrokken geweest bij verschillende internationale projecten met betrekking tot vrijwilligerswerk in het kader van het Lifelong Learning Program: FairGuidance, Building Bridges for Europe, Living Intangible Culture, Discovering European Neighbours in the Third Age.

Universitaire docenten hebben een belangrijke rol gespeeld bij het opzetten van een Resource Centre for Elderly Support.

UR is mede-oprichter van de International Association Danube-Networkers for Europe (DANET) met een vice-president – de universitair docent Assoc. Prof. E. Velikova. UR organiseerde de deelname van meer dan 15.000 personen van verschillende leeftijden aan 70 activiteiten op 19 projecten, waaronder internationale conferenties, workshops, trainingen, mobiliteiten, enz.



University of Ruse
"Angel Kanchev"



Letland

Informatie en ondersteuning nodig? Bel het vrijwilligerscallcenter voor senioren in Riga!

SAMENLEVING “RIGA ACTIVE SENIORS ALLIANCE” (RASA). De Vereniging is eind 2010 opgericht met als doel Riga (en senioren van de regio Riga) ouder dan 50 jaar te promoten bij socialisatie- en integratieprocessen. Momenteel heeft de Vereniging meer dan 700 leden (particulieren). De Vereniging heeft de status van algemeen nut beogende instelling verleend.

Vrijwilligers zijn van vitaal belang om het hoofdprobleem van het project “Laten we actief zijn!” aan te pakken – sociale uitsluiting en eenzaamheid van ouderen door de verbetering van de informatie en de ontwikkeling van nieuwe mogelijkheden voor vrijwilligerswerk. Om informatie over vrijwilligerswerkmogelijkheden toegankelijker te maken voor ouderen en hen emotioneel te ondersteunen, is in Riga het concept van een vrijwilligerscallcenter voor ouderen geïmplementeerd.

Na de succesvolle ontmoetingen met de vertegenwoordigers van ouderenorganisaties en maatschappelijk werkers, werden deze ouderen die zich hadden aangemeld voor vrijwilligerswerk in het callcenter, uitgenodigd om deel te nemen aan de workshops om theoretische kennis en de nodige praktische vaardigheden op te doen. De vooraanstaande specialisten in de geriatrie introduceerden het onderwerp actief ouder worden bij de deelnemers aan de workshop. Daina Zepa, internist, geriater en cardioloog van het Riga East University Hospital legde uit dat actief ouder worden een proces is dat mensen in staat stelt hun potentieel voor fysiek, sociaal en mentaal welzijn gedurende de hele levensloop te realiseren en sociaal actief te blijven. Janis Zalkalns, hoofd van de geriatrische kliniek, sprak over veroudering als een van de grootste sociale en economische uitdagingen van de 21e eeuw voor de Europese samenlevingen. Beide docenten gaven overtuigende redenen om actief te zijn en vrijwilligerswerk te doen. Een belangrijk deel van de workshop was gewijd aan het verbeteren van de vaardigheden op het gebied van telefooncommunicatie, aangezien deze vaardigheden zonder twijfel essentieel zijn voor het effectief afhandelen van telefoongesprekken.

Elina Kusiniceva, maatschappelijk werkster van het kinderdagverblijf in Riga, die dagelijks met verschillende mensen werkt, introduceerde de topkwaliteiten van een succesvolle callcentervrijwilliger. Elina is zelf vrijwilliger geweest en kan haar ervaringen over vrijwilligerswerk met ons delen. Het theoretische gedeelte werd gevolgd door situatiespelletjes waarbij de aanwezigen in groepen werden opgesplitst en gesprekken tussen bellers en “call operators” konden oefenen.

Op 8 februari is het Vrijwilligerscallcenter voor ouderen van start gegaan. De werking van het callcenter wordt elke weekdag van 10.00 tot 14.00 uur geleid door drie oudere vrijwilligers. De ouderen die vrijwilligerswerk doen in het callcenter kunnen hun vrijwilligerswerkdagen vrij kiezen op basis van hun beschikbaarheid en bereidheid.

Het is de bedoeling dat het callcenter minimaal acht maanden op projectbasis zal draaien. Het callcenter is opgericht voor oudere mensen, maar er zijn geen strikte leeftijdsgrenzen, maar de meeste mensen die bellen zijn ouder dan 65 jaar.

Na ontvangst van de oproep bieden de callcenteroperators aan om terug te bellen naar degenen die hun middelen liever niet uitgeven. De belangrijkste functies van het callcenter zijn om informatie te verstrekken over vrijwilligerswerk en vrijetijdsactiviteiten in Riga, informatie te verstrekken over verschillende activiteiten voor ouderen of gewoon om te chatten met mensen die zich verwaarloosd en eenzaam voelen.

Bellers zijn vrij om hun gevoelens te uiten en hun leven te beschrijven – ze zullen begrepen worden en hun privacy zal gerespecteerd worden.

Hoewel het nog maar een korte tijd geleden is dat het callcenter operationeel is, is het van cruciaal belang gebleken voor zowel vrijwilligers als bellers. De telefoontjes hebben de waarheid al onthuld over onze oudere mensen “die geen last willen zijn omdat er zoveel mensen zijn die slechter af zijn dan ik” en tegelijkertijd voelen ze zich eenzaam en genegeerd. In vrij korte tijd is het vrijwilligerscallcenter een plek gebleken waar vrijwilligers met plezier komen.

Janina van de Federatie van Letse Gepensioneerden doet graag vrijwilligerswerk in het callcenter: “Ik voel me goed omdat ik zie dat ik met een woord anderen kan helpen.”

Het vrijwilligersprogramma van het National Museum of Art biedt zijn deelnemers een exclusieve gelegenheid om kennis te maken met de locaties van de vier musea en één tentoonstellingszaal, die deel uitmaken van het Letse Nationale Kunstmuseum, hun huidige tentoonstellingen, dagelijks werk, en een kijkje achter de schermen te krijgen van de vijf vestigingen.

Vrijwilligers van het programma kunnen, door deel te nemen aan museale activiteiten en training te krijgen, hun kennis van kunst verbeteren en ervaring opdoen in de kunstwereld, terwijl ze hun kennissenkring uitbreiden. Met hun nieuwe kennis kunnen deelnemers ook een bijdrage leveren aan de samenleving door het Letse Nationale Kunstmuseum toegankelijker te maken voor het publiek door de dialoog tussen het museum en de gemeenschap te bevorderen.

Het vrijwilligersprogramma van het Letse Nationale Kunstmuseum, aanvankelijk getiteld Museumambassadeurs, werd in 2009 gestart als reactie op veranderingen in de levensstandaard in Letland als gevolg van de wereldwijde economische crisis. Via het Ambassador-programma bood het museum mensen met beperkte financiële middelen de mogelijkheid om gratis culturele evenementen bij te wonen, terwijl het ook diende als feedbacktool van bezoekers. De Ambassadeurs van het museum begonnen verschillende andere activiteiten van het museum uit te voeren, waarbij ze niet alleen de functie van ‘boodschapper’ vervulden, maar ook praktisch werk deden om de activiteiten van het museum te verbeteren. Tijdens het Europees Jaar van het vrijwilligerswerk (2011) namen veel nieuwe leden deel aan het programma. Vrijwilligers hebben zich ingezet om het Museum te verbeteren en te verrijken’

Voor meer informatie over het vrijwilligersprogramma van het Letse Nationale Kunstmuseum, zie: Coördinator vrijwilligersprogramma



VECMĀNĀS



Litouwen

Vrijwilligerswerk in Litouwen wordt geregeld door de wet op vrijwilligerswerk van de Republiek Litouwen van 22 juni 2011 om de principes, bijzonderheden, vereisten, rechten en verantwoordelijkheden van een vrijwilliger te definiëren. De wet bepaalt ook wie organisator van vrijwilligerswerk kan worden (liefdadigheids- en steunfondsen; begrotingsinstellingen; verenigingen; openbare instellingen; religieuze gemeenschappen, verenigingen en centra; takken van internationale sociale organisaties, verenigingen; politieke partijen; vakbonden; andere rechtspersonen waarvan activiteiten worden bepaald door bijzondere wet en waarvan het doel niet in de eerste plaats winst is, kunnen de deelnemers van rechtspersonen geen winst maken. Toen de wet werd gepubliceerd, werden twee doelen gesteld:

- Ouderen aanmoedigen om vrijwilligerswerk te doen
- Om vrijwilligerswerk door jongeren te ondersteunen

Vanwege de historische context van Litouwen is het niet gemakkelijk om zowel de vrijwilligerscultuur als de 'leeftijdsgroepen' voor vrijwilligers in Litouwen te beschrijven. Er zijn altijd mensen geweest die bereid waren anderen te helpen en voor hun eigen land te zorgen uit eigen vrije wil, zonder enige vorm van betaling. Maar deze activiteit is nooit geïdentificeerd als vrijwilligerswerk of gecertificeerd in juridische documenten. In ons land hebben we ons eigen begrip van wat vrijwilligerswerk is: vanwege een gecompliceerde Litouwse historische achtergrond is de definitie van een 'vrijwilliger' lange tijd een soldaat geweest die vrijwillig en zonder geweld zijn vaderland beschermde en verdedigde. Litouwen had een lange geschiedenis van overheersing door het tsaristische Russische rijk en de Sovjet-Unie. Pas in de negentiende eeuw begonnen we voorbeelden te zien van zinvol nationaal vrijwilligerswerk. In 1864 werden lokale Litouwse scholen gesloten en werd de publicatie van Litouwse pers in het Latijnse alfabet verboden. Er waren boekensmokkelaars die vrijwillig Litouwse boeken over de grens vervoerden. Met gevaar voor eigen leven verspreidden ze Litouwse boeken in steden en dorpen om de taal te redden. Historische redenen, zoals de Russische bezetting van Litouwen en zijn politieke ideologie, vormden de belangrijkste belemmeringen voor het vergroten

van het bewustzijn voor vrijwilligerswerk in Litouwen. 'Onze samenleving is nogal passief en inactief. De meesten van ons beschouwen dienstverlening aan de gemeenschap als een gedwongen vrijwillige activiteit. Dat is een negatieve perceptie in verband met het Sovjettijdperk. Het duurde jaren voordat mensen de negatieve schaduw van deze activiteit vergeten en een nieuwe generatie opgroeide. Het moeilijkste is om van de ene manier van denken naar de andere te gaan. Maar het gebeurt. Ik zou de huidige situatie omschrijven als een soort van doorbraak', zei Vaidotas Ilgis, de oprichter van de Alliance of the Voluntary Service Organizations (Ogulevičiūtė J., 2010) in een van zijn interviews in 2010. Dit toont de groei van vrijwilligersinitiatieven aan en laat zien waarom ouderen doorgaans minder actief zijn op het gebied van vrijwilligerswerk.

Onderzoeksstudies wijzen op de vrijwilligersbeweging in Litouwen: 'Uit de onderzoeksresultaten in 1998 blijkt dat slechts 5 procent van de burgers ervoor koos om vrijwilligerswerk te doen. Een onderzoek naar de houding en openheid van Litouwse burgers ten aanzien van vrijwilligerswerk, uitgevoerd in 2008 door 'TNS Gallup', toonde aan dat 46 procent van de Litouwse burgers ten minste aan één vrijwilligersactiviteit deelnam (Vrijwilligerswerk in Litouwen: wat? waar? hoe?, 2008). Op basis van de opdracht van de vertegenwoordiging van de Europese Commissie in Litouwen begin 2011 heeft het Markt- en Maatschappij Opinie Onderzoekscentrum 'Vilmorus' een onderzoek uitgevoerd naar de houding van de Litouwse samenleving ten opzichte van vrijwilligerswerk. Uit het onderzoek bleek dat 78 procent van de Litouwers wist wat vrijwilligerswerk was, maar dat slechts 34 procent onregelmatig vrijwilligerswerk heeft gedaan of minstens één keer. De respondenten waren van mening dat het gebrek aan vrijwilligerscultuur (51 procent van de respondenten) en het gebrek aan goede infrastructuur (42 procent van de respondenten) de belangrijkste belemmeringen waren voor de groei van vrijwilligerswerk in Litouwen. Zelfs 56 procent van de Litouwse burgers benadrukte dat mensen niet genoeg informatie hebben over vrijwilligerswerk, dat ze graag vrijwilligerswerk willen doen, maar niet weten waar ze moeten beginnen. (Vrijwilligerswerk in Litouwen: wat? waar? Hoe?, 2008). Dus de vrijwilligerscultuur verspreidt zich langzaam over de hele wereld, gebaseerd op voorbeelden van goede praktijken uit het buitenland, waar vrijwilligerswerk diep geworteld is in de tradities van verschillende gemeenschappen. Uit het onderzoek in 2019 (Research on

Community-based and Vrijwilligersactiviteiten in Litouwen, 2020) blijkt dat de perceptie van mensen over wat vrijwilligerswerk is, is veranderd, Net als in veel andere landen is vrijwilligerswerk in Litouwen onderverdeeld in drie soorten: wederzijdse ondersteuning, dienstverlening, maatschappelijke betrokkenheid. Vrijwilligerswerk is er in alle soorten en maten op verschillende terreinen van het sociale en culturele leven. Vrijwilligerswerk voor het opruimen van het milieu, het inrichten van steden, het planten van bomen, vrijwilligerswerk met kinderen, vrijwilligerswerk voor mensen met een handicap, vrijwilligerswerk in de ouderenzorg, daklozen helpen, vrijwilligerswerk voor huisdieren, behoud van begraafplaatsen, evenementenplanning, inzamelings- en distributiecampaagnes voor voedsel/kleding, thuis levering van bibliotheekboeken voor ouderen of gehandicapten, professionele en niet-professionele gezondheidszorg in ziekenhuizen, bejaardentehuizen, vooral tijdens de COVID-19-pandemie, gratis juridisch, gezondheids- en financieel advies aan personen die het zich niet kunnen veroorloven, gratis lezingen, seminars en cursussen aan de University of the Third Age. Senioren met een universitaire opleiding kunnen goede adviseurs zijn, leraren in weeshuizen en bejaardentehuizen; geduldige luisteraars en 'silver line' psychologen tot eenzame mensen, hun burens en vrienden.

Het vrijwilligerswerk onder jongeren is sterk toegenomen. Basisredenen om vrijwilligerswerk te doen - anderen helpen, (nieuwe) vrienden, kameraden vinden, vaardigheden ontwikkelen of werkervaring opdoen op een bepaald gebied, bepaalde ideeën ondersteunen, zelfrealisatie, zinvolle tijdsbesteding, het gevoel nodig te zijn, gezelligheid, om jezelf en anderen beter te leren kennen, door je ervaring en kennis te delen. Er is die eenmalige neiging tot vrijwilligerswerk in Litouwen onder jongeren en ouderen: 'Vriendelijkheidsdagen', 'Gebreide cadeaus voor senioren en ouderen', 'Kerstsoep', 'Voedsel op wielen', 'Versier je stad' en andere. Het meest populaire type vrijwilligerswerk in Litouwen is het verlenen van georganiseerde diensten, werken in liefdadigheidsorganisaties zoals 'Rode Kruis', 'Voedselbank', 'Caritas', 'Green Movement', 'Silver line',

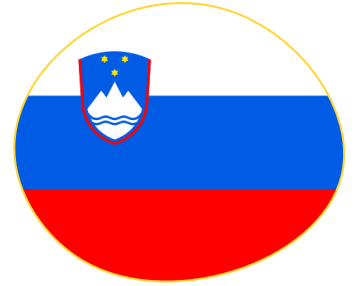
Uit de statistieken blijkt dat 'de inschrijving van ouderen voor vrijwilligerswerk in Litouwen erg laag is: 48 procent van de respondenten doet geen vrijwilligerswerk en is niet van plan om vrijwilligerswerk te doen

(de meerderheid van de respondenten – mensen van 70 jaar en ouder), 22 procent van de respondenten heeft nooit vrijwilligerswerk gedaan omdat niemand hen daarom vroeg, 17 procent van de respondenten gelooft niet dat ze nuttig kunnen zijn voor anderen, 8 procent van de respondenten denkt niet dat iemand hulp nodig heeft, 4 procent van de respondenten heeft nog nooit van vrijwilligerswerk gehoord en 16 procent van de respondenten had geen mening. Trouwens, 51 procent van de respondenten zou niet weten waar ze moesten beginnen als ze vrijwilligerswerk wilden doen (Market and Society Opinion Research Center, 2012). Op basis van de onderzoeksresultaten, ouderen missen psychologische voorbereiding en methodische training om vrijwilligerswerk te doen' (For High Quality Senior Adult Volunteers, 2014); ouderen hebben gezondheidsproblemen; ouderen worden niet goed gemotiveerd door organisaties of individuele personen om vrijwilligerswerk te zoeken.

Voor een grotere betrokkenheid van ouderen bij vrijwilligerswerk (ouder dan 55 jaar) kondigde het ministerie van Sociale Zekerheid en Arbeid in 2017 het EU-investeringsfonds "54+" voor de periode 2014-2020 aan, gericht op het betrekken van oudere werknemers als vrijwilligers, het verbeteren van hun algemene vaardigheden, en hen sociaal actief te houden. Het omvat activiteiten als: het aanbieden van trainingsprogramma's en individuele spreekuren in organisaties die vrijwilligers werven, het aanbieden van mentorschapsdiensten; afleveren ouderen vrijwilligers consult; het bijwerken van een database van de organisaties die vrijwilligers werven. Statistieken tonen aan dat door de groei van het netwerk van de University of the Third Age en de groeiende rol van lokale gemeenschappen en niet-gouvernementele organisaties, steeds meer oudere volwassenen die vrijwilligerswerk doen vrijwilligerswerk als een zinvolle ervaring ervaren. Het is een verheugend feit dat elk jaar meer en meer ouderen vrijwilligerswerk doen. Op basis van het Civic Index-onderzoek in 2016 is regelmatig en permanent vrijwilligerswerk aanzienlijk toegenomen (onderzoek naar gemeenschapsgerichte en vrijwilligersactiviteiten in Litouwen, 2020): minstens één keer per week zijn oudere volwassenen (ouder dan 65 jaar) actief betrokken als vrijwilliger.

Litouwen loopt achter op andere Europese landen op het gebied van erkenning of bevordering van vrijwilligerswerk. Toch erkent de Wet op het Vrijwilligerswerk 2011 vrijwilligerswerk, dat wil zeggen 'Vrijwilligerswerk kan, afhankelijk van de doelstellingen en de aard ervan, worden erkend als een praktische activiteit en (of) leerervaring van een vrijwilliger; Vrijwilligerswerk kan worden erkend als sociale activiteit zoals beschreven in het algemeen vormingsplan'. Op verzoek kan een vrijwilliger een vrijwilligersovereenkomst afsluiten. De overeenkomst kan betrekking hebben op vrijwilligerstijd, onkostenvergoeding en andere voorwaarden. De verordening AI-330 van de minister van Sociale Zekerheid en Arbeid (Litouwen) in 2011 'Na goedkeuring van de voorwaarden en beschrijving van de regelingen van de vergoeding voor kosten van vrijwilligerswerk' keurt goed dat een vrijwilliger kan worden betaald voor uitgaven die beperkt zijn tot het vrijwilligerswerk (reizen, huisvesting, voeding, opleiding, verzekering, arbeidsmiddelen). Tot nu toe kan vrijwilligerswerk in Litouwen worden omschreven als informele erkenning: eretitel, een standbeeld 'Angel of Kindness', waarderingsbrieven van burgemeesters van gemeenten, 'vrijwilligerspaspoorten', Excellence Volunteer Recognition Award. Oudere mensen die zich inzetten als vrijwilligers, wijden hun vrije tijd aan anderen, ze geloven dat het een eervolle manier is om de behoeftigen te helpen en vinden vrijwilligerswerk een zinvolle levenservaring. arbeidsmiddelen). Tot nu toe kan vrijwilligerswerk in Litouwen worden omschreven als informele erkenning: eretitel, een standbeeld 'Angel of Kindness', waarderingsbrieven van burgemeesters van gemeenten, 'vrijwilligerspaspoorten', Excellence Volunteer Recognition Award. Oudere mensen die vrijwilligerswerk doen, besteden hun vrije tijd aan anderen. Ze geloven dat het een eervolle manier is om de behoeftigen te helpen en vinden vrijwilligerswerk een zinvolle levenservaring. arbeidsmiddelen). Tot nu toe kan vrijwilligerswerk in Litouwen worden omschreven als informele erkenning: eretitel, een standbeeld 'Angel of Kindness', waarderingsbrieven van burgemeesters van gemeenten, 'vrijwilligerspaspoorten', Excellence Volunteer Recognition Award. Oudere mensen die zich inzetten als vrijwilligers, wijden hun vrije tijd aan anderen, ze geloven dat het een eervolle manier is om de behoeftigen te helpen en vinden vrijwilligerswerk een zinvolle levenservaring.





Slovenië

De "Covid-19 Tracker Slovenië"

is een groep vrijwilligers die gegevens verzamelen, analyseren en publiceren over de verspreiding van het SARS-CoV-2-coronavirus, de oorzaak van COVID-19, in Slovenië. Zij willen het grote publiek een beter overzicht geven van de omvang van de problematiek en een goede inschatting van het risico.

In de ervaring van de landen waar de verspreiding van het virus het meest effectief is afgeremd, zijn correct verzamelde, actuele en transparant gepubliceerde gegevens van vitaal belang voor een effectieve reactie van openbare gezondheidszorgstelsels. Alleen dan kunnen de gepubliceerde gegevens de basis vormen voor het begrijpen van wat er gebeurt, voor het actieve zelfbeschermende gedrag van mensen en voor het accepteren van de urgentie van de genomen veiligheidsmaatregelen. Gegevens worden verzameld uit verschillende openbare bronnen en hebben sinds zaterdag 28 maart ook een directe verbinding met zorginstellingen en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid (NIJZ). Ze delen met hen ongestructureerde gegevens, die vervolgens worden gevalideerd en gevormd tot een formaat dat geschikt is voor visualisatie om aan het publiek te presenteren en voor verder werk in modelontwikkeling en prognoses. Omdat gegevens die in de media en bepaalde andere bronnen worden gepubliceerd soms vaag en inconsistent kunnen zijn, bevat de tabel ook toelichtingen op bronnen en inhoudingen op basis van onvolledige gegevens.

Culturele bemiddelaars in openbare instellingen

Het Sloveense universiteitsnetwerk van de derde leeftijd heeft zijn nieuwe, uitgebreide model ontwikkeld en experimenteel geïmplementeerd, dat voornamelijk gericht is op de opvoeding van ouderen voor persoonlijke groei en vrijwilligerswerk en burgerschapsbetrokkenheid in het algemeen, en gelijktijdige "opleiding" van de vertegenwoordigers van openbare instellingen vrijwilligers te integreren in hun activiteiten. Het programma was bedoeld voor verschillende generaties en streefde hetzelfde doel na: het introduceren van nieuwe sociale rollen voor ouderen in openbare

instellingen en het veranderen van hun opvattingen en de opvattingen van het personeel met betrekking tot vrijwilligerswerk. Na de uitvoering van het onderwijs- en trainingsprogramma, musea en andere openbare instellingen kunnen hoogopgeleide ouderen integreren als vrijwilligers en ouderen kunnen vrijwilligersrollen op zich nemen die verre van traditioneel zijn, aangezien de individuele cultuur van ouderen en nieuw verworven kennis en vaardigheden in aanmerking worden genomen. De vrijwilligers passen niet alleen in de bestaande institutionele structuur, maar dragen ook bij aan het vormgeven van hun vrijwilligersrol daarin. Wat nog belangrijker is, is dat dit nieuwe model ook parallelle publieke campagnes omvat om het publiek bewust te maken van nieuwe sociale en vrijwilligerstaken van ouderen, over intergenerationeel leren en vooral intergenerationele samenwerking. Dit model kan worden beschouwd als een nieuwe grote doorbraak in het volwassenenonderwijs en intergenerationeel onderwijs in Slovenië. Namelijk, De Sloveense universiteit van de derde leeftijd biedt – samen met geselecteerde instellingen – kansen aan oudere mensen om te leren en samen te werken met het personeel dat uit verschillende generaties bestaat. Zo leren oudere leerlingen samen met andere generaties en werken met hen als vrijwilliger en in openbare instellingen (openbare ruimte!) op het gebied van cultuur, onderwijs en gezondheidszorg, en het behoud van biodiversiteit.

Sociaal netwerk van intergenerationele programma's voor kwaliteitsveroudering en solidariteit Co-habitat van generaties en Anton Trstenjak's Institute

Dit is een systeem van programma's bestaande uit 24 programma's die ofwel oudere mensen ofwel intergenerationele relaties ondersteunen, of beide. De programma's kunnen worden overgenomen door lokale gemeenschappen die een intergenerationeel centrum willen opzetten. Het Instituut van Anton Trstenjak heeft intergenerationele groepen opgezet die jongeren voorbereiden op het omgaan met ouderen. In de loop van twintig jaar zijn in heel Slovenië meer dan 2000 jongeren opgeleid om nieuwe groepen op te zetten en om met ouderen om te gaan.

<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/medgeneracije.html>





Nederland

In Nederland zijn er meer dan 360 organisaties en verschillende vrijwilligerscentra die zorgen voor een effectieve inzet van vrijwilligers. Elke gemeente ondersteunt vrijwilligerscentra. Veel vrijwilligersorganisaties, koepelorganisaties en ondersteunende organisaties zijn lid van de Vereniging van Nederlandse Vrijwilligerswerkorganisaties (NOV). NOV is de organisatie die opkomt voor de verschillende behoeften van de vrijwilligersorganisaties. In 1994 werd NOV aangesteld als een van de twee ondersteunende instellingen voor vrijwilligerswerk. De andere organisatie was de Stichting Vrijwilligersmanagement (SVM). Haar rol bestaat uit het vernieuwen en professionaliseren van vrijwilligerswerk.

In 2003 hebben de Nederlandse stichting die zich bezighoudt met het beheer van vrijwilligerswerk, SVM en de NOV de handen ineengeslagen en CIVIQ opgericht. NOV heeft van oudsher de belangen behartigd en behartigd van meer dan 4 miljoen vrijwilligers, terwijl het doel van SVM was om het vrijwilligerswerk te moderniseren en professioneler te maken. In de loop der jaren werden de verschillen tussen de twee organisaties minder duidelijk, tot het punt dat ze in 2003 fuseerden. NOV zette haar activiteiten voort onder de naam Organization to Foster Volunteering (NOV Vereniging). In 2007 werd CIVIQ onderdeel van MOVISIE. FILM richt zich op de infrastructuur en kennis- en adviesverlening aan vrijwilligerswerk in Nederland. Het is de instelling die het geheel van maatschappelijke ondersteuning en welzijn dekt. Zij voert het programma uit in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. MOVISIE is de landelijke organisatie die wordt gefinancierd om kennis over alle aspecten van vrijwilligerswerk te verzamelen en te verspreiden onder organisaties en gemeenten. Ze ontwikkelen tools, bieden advies, ondersteuning en training, maar ook promotiewerk, onderzoek en productontwikkeling.

NOV is de toonaangevende organisatie binnen de vrijwilligerssector van Nederland. NOV heeft 350 lidorganisaties die met of voor vrijwilligers werken. NOV is uniek omdat het de enige organisatie in Nederland is die zich richt op het versterken van vrijwilligerswerk. Het kent twee soorten leden: organisaties die vrijwilligerswerk doen en organisaties die een ondersteunende of coördinerende rol vervullen. NOV heeft drie hoofdtaken: 1. De belangen van de vrijwilligerssector dienen. NOV is de woordvoerder en lobbyist van het Nederlandse vrijwilligerswerk en als zodanig een serieuze gesprekspartner in gesprekken met politici, ambtenaren en andere beleidsbeïnvloedende partijen.

2. Het optreden als tussenpersoon voor haar leden. Als netwerkactor geeft NOV haar leden de mogelijkheid kennis en ervaringen uit te wisselen en samenwerkingsprojecten te ontwikkelen. Via deze netwerken versterken lidorganisaties elkaar onderling.

3. Een grote stimulans geven aan de vrijwillige inzet. NOV werkt aan meer publieke erkenning van vrijwilligerswerk en wordt ook in vernieuwende initiatieven genoemd.

Door vrijwilligersorganisaties hiermee worden die organisaties bedoeld die geheel uit vrijwilligers bestaan of die met vrijwilligers werken en financiering aanvragen. Er is geen officiële definitie van dergelijke organisaties op nationaal niveau, maar gemeenten hebben de neiging bepaalde criteria vast te stellen, met name met betrekking tot de mate waarin de betaalde arbeidskrachten bij de organisatie zijn betrokken. Gemeenten werken momenteel aan het definiëren van dergelijke organisaties in termen van verbetering van de financieringsmechanismen. Op lokaal niveau wordt beslist over de financiering van dergelijke organisaties. Er zijn ongeveer 250.000 vrijwilligersorganisaties. Verder zijn er nog andere actieve vrijwilligers die diensten verlenen aan de gemeenschap die niet worden vermeld gezien de juridische status van de organisaties waarin ze actief zijn.

Vrijwilligersorganisaties in de zorg zijn landelijk georganiseerd (allemaal aangesloten bij de NOV) en vaak actief op regionale en lokale afdelingen. Daarnaast zijn er lokale initiatieven en religieus geïnitieerde activiteiten. Vrijwilligersorganisaties als het Rode Kruis en UVV (Union of Institute of Volunteers) sluiten contracten met zorgorganisaties om te voorzien in een aanbod van vrijwilligers. Sommige organisaties in de zorg werken uitsluitend met vrijwilligers (vooral onderlinge ondersteuning en campagnevoering en zijn vaak lokale afdelingen van grotere organisaties). Andere organisaties werken voornamelijk met betaald personeel, maar laten vrijwilligers de taken in het veld uitvoeren. Voorbeelden hiervan zijn verpleeg- en verzorgingshuizen.

Op regionaal niveau er zijn de vrijwilligerscentra, de centra voor sociale ontwikkeling (CMO's) en de steunpunten voor vrijwilligerswerk (ongeveer 200). Steunpunten voor vrijwilligerswerk zijn non-profitstructuren waarin de financiering afhankelijk is van lokale en regionale overheidsinstellingen en de diensten die aan de begunstigden worden aangeboden gratis

zijn. Momenteel zijn er ongeveer 200 geregistreerde steunpunten voor vrijwilligerswerk. Op regionaal niveau zijn er regionale steunpunten voor vrijwilligers. Dit zijn instanties die organisaties ondersteunen die zich bezighouden met sportactiviteiten, scouting en ouderenzorg.

De twaalf Nederlandse provincies spelen een belangrijke rol. Zij ondersteunen de betaalde ondersteunende staf op lokaal niveau. Ze verspreiden ook kennis en informatie die op verschillende niveaus, waaronder nationale organisaties, wordt geproduceerd.

tasks in the field. Examples of this are nursing and care homes.

At regional level there are the volunteering centres, the centres for social development (CMOs) and the volunteering support points (around 200). Volunteering support points are non-profit structures in which funding depends on local and regional government institutions and the services offered to beneficiaries are free of charge. Currently there are about 200 registered volunteering support centres. At a regional level there are regional volunteer support points which are bodies that support organisations involved in sports activities, scouts and caring for the elderly.

The twelve Dutch provinces play an important part. They support the paid support staff at the local level. They also disseminate knowledge and information that is produced at different levels, including national organisations.



The background features large, abstract yellow shapes. A large yellow circle is in the upper right, and a large yellow semi-circle is in the lower left. A smaller yellow circle is partially visible on the right edge.

Deze brochure is gefinancierd met steun van het Erasmus+ Strategic Partnership Project No. 2020-1-L01-KA204-077966 "Blijf doorgaan, doelen bereiken, een prijs krijgen: senior vrijwilligerswerk versterken"

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud die alleen de mening van de auteurs weergeeft, en de Europese Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie in deze publicatie.

Conclusie

Persoonlijke en institutionele verhalen zijn een grote bron van inspiratie en een belangrijke trigger voor leren. Ze zijn bedoeld om de primaire motivatie van ouderen aan te wakkeren om actief burger te blijven of te worden. Toch is alleen lezen over vrijwilligerswerk niet voldoende. Als ouderen geen vrijwilligerswerk doen, betekent dit dat hun vrijwilligerswerk niet wordt verwacht en niet wordt gewaardeerd, dat niemand hen heeft uitgenodigd om vrijwilligerswerk over te nemen. De missie van georganiseerde vrijwilligers- en vrijwilligersinstellingen is om ouderen uit te nodigen om vrijwilligerswerk te doen, hen te begeleiden in hun creatieve vrijwilligerswerk, hen zichtbaar en erkend te maken in de samenleving voor het goede dat ze doen voor zichzelf en voor het welzijn van de samenleving.

