



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



„Keep going, reach goals, get an award: empowering senior volunteerism“

No. 2020-1-LT01-KA204-077966

IŠSAMUS VADOVAS
KAIP DALYVAUTI PROGRAMOJE
IR GAUTI APDOVANOJIMĄ

TURINYS

1. Koks yra *Senjorų apdovanojimų programos* tikslas?
2. Priežastys, kodėl turėčiau įsitraukti į *Senjorų apdovanojimų programą* ir pradėti savanoriauti.
3. Kodėl žmonės pradeda savanoriauti vyresniame amžiuje?
4. Kaip pasirinkti savanorišką veiklą?
5. Kaip rasti savanorius priimančią organizaciją?
6. Kodėl reikia išsikelti asmeninius tikslus?
7. Kur kreiptis, jei noriu dalyvauti *Senjorų apdovanojimų programoje*?
8. Kur galiu rasti įkvėpimo?

Senjorų apdovanojimų programa yra parengta pagal Erasmus+ projektą „*Keep going, reach goals, get an award: empowering senior volunteerism*“ („*Eikite pirmyn, siekite tikslų ir gaukite apdovanojimą. Vyresnio amžiaus žmonių savanorystės skatinimas*“ Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966). Ji suteikia galimybę vyresnio amžiaus žmonėms išsikelti asmeninius mokymosi ir savanoriškos veiklos tikslus, taip pat gauti pripažinimą už savo pastangas ir pasiekimus, tapti aktyviais savo vietos bendruomenių nariais, jaustis reikalingais ir vertinamais senatvėje.

Šio leidinio tikslas – paaiškinti vyresnio amžiaus žmonėms, kaip įsitraukti į *Senjorų apdovanojimų programą* ir gauti įvertinimą už savo pasiekimus.

1. Koks yra *Senjorų apdovanojimų programos* tikslas?

Senjorų apdovanojimų programa yra skirta vyresnių nei 55 metų amžiaus žmonių (dirbančių, bedarbių ir pensininkų) poreikiams tenkinti, siekiant suteikti jiems galimybę įsitraukti į prasmingą mokymosi visą gyvenimą ir savanorišką veiklą. Šia programa taip pat siekiama motyvuoti vyresnio amžiaus asmenis užsiimti savo pomėgiais ir interesais, rūpintis fizine ir psichine sveikata ir aktyviai dalyvauti edukacinėse veiklose (pažintinėse kelionėse, išvykose, ekskursijose ir pan).

Šia programa siekiama patenkinti vyresnio amžiaus žmonių poreikį išlikti aktyviais ir naudingais vietos bendruomenės nariais. Sudaryti jiems sąlygas toliau mokytis, tobulinti savo įgūdžius, puoselėti pomėgius/ hobius. Paskatinti senjorus:

- savanoriauti, t.y. savo darbu bei idėjomis prisidėti prie vietos bendruomenės ar visuomenės gerbūvio kūrimo;
- išsaugoti savarankiškumą, orumą, fizinę bei psichinę sveikatą;
- plėsti akiratį dalyvaujant edukacinėse išvykose bei ekskursijose.

2. *Senjorų apdovanojimų programą* sudaro:

Privaloma veikla: savanoriška veikla ir mokymosi (asmeninio tobulėjimo) veikla.

Neprivaloma veikla: fizinio aktyvumo veikla ir pažintinis turizmas.

Kiekvienas dalyvis į programą registruojasi **individualiai**, nors kai kuriose veiklose, pavyzdžiui, savanoriškoje veikloje, gali tekti dirbti grupėse. Vyresniųjų apdovanojimų programa skirta įvertinti kiekvieno dalyvio asmeninius pasiekimus, nuo dalyvavimo programoje pradžios, o ne įvertinti jų ankstesnę veiklą ir pasiekimus.

Programoje numatyti 3 lygiai: bronzos, sidabro ir aukso. Visi dalyviai pradeda nuo bronzos lygio. Baigus vieną lygį, galima pereiti prie kito. Daugiau informacijos apie *Senjorų apdovanojimų programą* ir jos reikalavimus skaitykite aktyvavę šią nuorodą: [Apie programą – gogetaward](#)

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

3. Priežastys, kodėl turėčiau įsitraukti į *Senjorų savanorystės programą* ir pradėti savanoriauti:

- Padėti kitiems
- Būti naudinga, reikalinga ir vertinama
- Dalytis žiniomis ir patirtimi
- Būti aktyvia
- Atspindėti mokymosi patirtį
- Priklausyti vietai / šalies / tarptautinei savanorių bendruomenei
- Padėti įgyvendinti kitų iškeltas idėjas, kurioms pritariu
- Rasti naują gyvenimo tikslą
- Išlikti fiziškai ir emociškai sveiku
- Susipažinti su naujais žmonėmis.

4. Kodėl žmonės pradeda savanoriauti vyresniame amžiuje?

Dėl įvairių priežasčių, vienintelio atsakymo nėra ir negali būti. Norėdami pasisemti motyvacijos, paskaitykite projekto partnerių surinktas sėkmės istorijas. Jose pristatoma individuali ir organizacinė 5 šalių patirtis. Šias istorijas rasite brošiūroje „*Savanorystė vyresniame amžiuje. Kodėl gi ne?*“, kurią galima parsisiųsti į savo kompiuterį arba skaityti projekto internetinėje svetainėje, aktyvavus nuorodą „[Sėkmės istorijos](#)“. Istorijos pateikiamos anglų ir 5 projekto partnerių kalbomis: lietuvių, bulgarų, olandų, latvių, lietuvių ir slovėnų.

5. Kaip pasirinkti savanorišką veiklą?

Savanoriauti galima vietai, nacionaliniu, regioniniu ar tarptautiniu lygmeniu įvairiose srityse: kultūros, meno, švietimo, sporto, sveikatos, mokslo, darnaus vystymosi, gyvūnų apsaugos, socialinės įtraukties, humanitarinės veiklos, transporto, aplinkosaugos ir kt. Savanorystės vietą galite surasti savanorius priimančiose organizacijose, pvz., „Caritas“, „Raudonasis kryžius“, „Sidabrinė linija“, „Maisto bankas“ ir kt. Savanorystės sritį galite rinktis pagal savo pomėgius, interesus, arba siekdamas patenkinti vietos bendruomenės poreikius, įsitraukti į savo miesto (regiono) švietimo ir (arba) kultūrinę veiklą ir pan.

6. Kaip rasti savanorius priimančią organizaciją?

Apsilankykite projekto *Naudingų nuorodų puslapyje*, kur rasite savanoriškos veiklos idėjų ir savanorius priimančias organizacijas 5 projekto partnerių šalyse: Bulgarijoje, Latvijoje, Lietuvoje, Nyderlanduose ir Slovėnijoje. Naudingų nuorodų puslapį rasite projekto interneto svetainėje paspaudę mygtuką „[Tyrimėkite](#)“. Norintiems dalyvauti programoje, rekomenduojame pasirinkti vieną savanorius priimančią organizaciją, tačiau tai nėra privaloma. Savanoriškos veiklos metu galite dalyvauti skirtingose srityse / organizacijose.

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

7. Kodėl reikia išsikelti asmeninius tikslus?

Norint aktyviai įsitraukti į *Senjorų savanorystės programą*, svarbu išsikelti INDIVIDUALIUS tikslus kiekvienai veiklos sričiai: savanorystei, mokymuisi, fiziniam aktyvumui ir pažintiniam turizmui.

Turėtumėte žinoti, koks yra jūsų tikslas ir, kiek laiko gali prireikti jam pasiekti. Tikslai nėra veikla; tikslai - tai pokytis, kurį norėtumėte matyti. Tikslai padeda įvertinti savo pasiekimus ir suteikia krypties pojūtį. Turėtumėte žinoti, kas veda tikslo link, o kas jus blaško, ir atitinkamai veikti. Prieš pradėdami kelti tikslus gerai pagalvokite, ką norėtumėte pasiekti.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad tikslai turėtų būti S.M.A.R.T. "SMART" - tai yra anglišku žodžių trumpinys, reiškiantis "Specific" (konkretus), "Measurable" (išmatuojamas), "Achievable" (pasiekiamas), "Realistic" (realus) ir "Timely" (savalaikis). Todėl SMART tikslas apima visus šiuos kriterijus, kad padėtų sutelkti jūsų pastangas ir padidintų tikimybę pasiekti tikslą."

(<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>)

Kad tikslas būtų KONKRETUS, reikia atsakyti į penkis klausimus:

1. Kas dalyvauja siekiant šio tikslo?
2. Ką noriu pasiekti?
3. Kur šį tikslą turi pasiekti?
4. Kada noriu pasiekti šį tikslą?
5. Kodėl noriu pasiekti šį tikslą?

Kad tikslas būtų IŠMATUOJAMAS, paklauskite savęs:

1. Kiek (kokia apimtimi)?
2. Kaip žinosiu, ar pasiekiau tikslą?
3. Koks yra mano pažangos rodiklis?

Kad jūsų tikslas taptų PASIEKIAMAS, paklauskite savęs:

1. Ar turiu išteklių ir galimybių pasiekti šį tikslą? Jei ne, ko man trūksta?
2. Ar kiti anksčiau sėkmingai tai padarė?

Kad tikslas būtų REALUS, paklauskite savęs:

1. Ar tikslas yra realus ir pasiekiamas?
2. Ar tikslui pasiekti pakaks laiko ir turimų išteklių?
3. Ar galite įsipareigoti siekti tikslo?

Kad tikslas būtų SAVALAIKIS, paklauskite savęs:

1. Ar mano tikslas turi galutinį terminą?
2. Iki kada noriu pasiekti savo tikslą?"

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

SMART tikslo pavyzdys:

- ✗ „Savanoriauti 3 mėnesius” – nėra tinkamas tikslas.
- ✓ „3 mėnesius kartą per savaitę mokyti 3 suaugusius mokinius tapybos bibliotekoje” yra tinkamas tikslas.

8. Kur kreiptis, jei noriu dalyvauti *Senjorų apdovanojimų programoje*?

Dalyvavimas programoje yra nemokamas. Asmuo turėtų kreiptis į suaugusiųjų neformaliojo švietimo organizaciją ir sudaryti rašytinę arba žodinę sutartį. Kiekvieną dalyvį, nusprendusį dalyvausi programoje, asmeniškai arba internetu konsultuoja priskirtas suaugusiųjų švietėjas.

Dalyvių pasiekimai stebimi ir vertinami. Rezultatus vertina suaugusiųjų švietėjų taryba, kuri nagrinėja dalyvio **dienoraštį** ir mentoriaus (suaugusiojo švietėjo) pateiktus komentarus. *Dalyvio veiklų ataskaitą-žurnalą* (Word formatu) galite atsisiųsti iš projekto svetainės. Jį rasite viename iš *Senjorų apdovanojimų programos* priedų ([5 priedas](#)). Išanalizavus ir įvertinus programos dalyvio rezultatus, suteikiamas apdovanojimas: bronzos, sidabro arba aukso.

Norėdami gauti daugiau informacijos ir reikiamą pagalbą, kreipkitės į artimiausią suaugusiųjų neformalio švietimo organizaciją (pvz., Švietimo centrą arba Trečiojo amžiaus universitetą), kurie įgyvendina *Senjorų apdovanojimų programą*.

9. Kur ieškoti įkvėpimo?

Susipažinkite su *Senjorų apdovanojimų programos* dalyvių įspūdžias 5 projekto partnerių šalyse: Bulgarijoje, Latvijoje, Lietuvoje, Nyderlanduose ir Slovėnijoje. 10 autentiškų vaizdo įrašų ir 10 patrauklių rašytinių istorijų rasite projekto internetinėje svetainėje aktyvavę mygtuką “[Atraskite](#)”. Šie įspūdžiai pateikiami anglų ir 5 nacionalinėmis kalbomis. Jei šių pasakojimų nėra jūsų kalba, tekstams išversti naudokite vertimo internetines/ mobiliąsias vertimo programėles.

Sėkmės dalyvaujant programoje!