



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*" Keep going, reach goals, get and Award: Empowering Senior Volunteerism "*

**Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966**

**EEN UITGEBREIDE GIDS OVER HOE VRIJWILLIGERSWERK  
TE DOEN EN EEN ONDERSCHEIDING TE KRIJGEN**

2022

## INHOUDSOPGAVE

1. Wat is het doel van het *Senior Award Programma*?
2. De redenen waarom ik mee zou moeten doen aan het *Senior Award Programma* en vrijwilligerswerk zou moeten gaan doen.
3. Waarom gaan mensen op hun oude dag vrijwilligerswerk doen?
4. Hoe kies je vrijwilligerswerk?
5. Hoe vind ik de vrijwilligersorganisatie?
6. Waarom moet ik persoonlijke doelen stellen?
7. Waar kan ik een aanvraag indienen als ik wil deelnemen aan het *Senior Award Programma*?
8. Waar kan ik inspiratie opdoen?

*Het Senior Award Programma* is ontwikkeld in het kader van het Erasmus+ project "**Keep going, reach goals, get and Award: Empowering Senior Volunteerism**" (nr. 2020-1-LT01-KA204-077966). Het biedt ouderen de mogelijkheid om persoonlijke doelen te stellen voor leren en vrijwilligerswerk, en erkenning te krijgen voor hun inspanningen en prestaties. Om actieve leden van hun lokale gemeenschap te worden, om zich op oudere leeftijd nodig, gewaardeerd te voelen.

**Het doel van deze online gids** is ouderen uit te leggen hoe zij kunnen deelnemen aan het *Senior Award Programma* en beloond te worden voor hun prestaties.

## 1. Wat is het doel van het *Senior Award Programma*?

*Het Senior Award Programma* is toegesneden op de behoeften van oudere volwassenen van 55+ (gepensioneerden of semi-gepensioneerden) om ook na hun pensionering actief te blijven en hen in staat te stellen deel te nemen aan zinvolle activiteiten op het gebied van levenslang leren en vrijwilligerswerk. Het is ook bedoeld om hen te motiveren hun hobby's en interesses na te streven, zowel lichamelijk als geestelijk gezond te blijven en deel te nemen aan activiteiten in de buitenlucht (educatieve reizen, uitstapjes, excursies).

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

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

Het *Senior Award Programma* omvat:

*Verplichte activiteiten*: vrijwilligerswerk en leeractiviteiten (persoonlijke ontwikkeling). Maar ook, *optionele activiteiten*: fysieke activiteiten en educatief toerisme.

Elke deelnemer schrijft zich individueel in voor het programma, hoewel sommige activiteiten, b.v. vrijwilligerswerk, groepswork kunnen inhouden. *Het Senior Award Programma* is bedoeld om de persoonlijke prestaties van elke deelnemer te erkennen vanaf het moment van inschrijving voor het programma, met uitsluiting van eerdere daden/activiteiten.

Deelnemers beginnen aan de eisen op het bronzen niveau, maar kunnen doorstromen naar hogere (zilveren en gouden) niveaus.

Lees meer over het *Senior Award Programma* en de vereisten: [Over het programma - gogetaward](#)

## **2. De redenen waarom ik mee zou moeten doen aan het *Senior Award Programma* en vrijwilligerswerk zou moeten gaan doen:**

- Om anderen te helpen
- Om nuttig en nodig te zijn, en gewaardeerd te worden
- Kennis en ervaring te delen
- Om actief te zijn
- Om leerervaring te tonen
- Om afhankelijk te zijn van de .... Vrijwilligersgemeenschap
- Om de zaak te verdedigen waar ik in geloof
- Om een nieuw doel in het leven te vinden
- Om gezond te blijven, zowel lichamelijk als emotioneel
- Om nieuwe mensen te ontmoeten.

## **3. Waarom gaan mensen op hun oude dag vrijwilligerswerk doen?**

Er kan geen eenduidig antwoord zijn, de redenen kunnen uiteenlopend zijn. Lees de succesverhalen om gemotiveerd te raken. De verhalen zijn ontwikkeld door projectpartners en presenteren de ervaringen uit 5 landen. De verhalen zijn beschikbaar in het Engels en in de 5 talen van de projectpartners: Bulgaars, Nederlands, Lets, Litouws en Sloveens. De verhalen worden gepresenteerd in de brochure "*Vrijwilligerswerk op oudere leeftijd. Waarom niet?*" die kan worden gedownload van de projectwebsite [www.gogetaward.eu](http://www.gogetaward.eu)

## **4. Hoe kies je vrijwilligerswerk?**

Je kunt vrijwilligerswerk doen op lokaal, nationaal, regionaal of internationaal niveau en op heel verschillende gebieden: cultuur, kunst, onderwijs, sport, gezondheid, plaatselijke ontwikkeling, cultureel erfgoed, wetenschap, duurzame ontwikkeling, dierenbescherming, sociale integratie, humanitair werk, vervoer, milieu, enz. Je kunt natuurlijk caritatief werk doen, maar je kunt op de meest uiteenlopende terreinen van het leven actief zijn, op voorwaarde dat je een relevante gastvrijwilligersorganisatie vindt die georganiseerd vrijwilligerswerk mogelijk maakt.

Je kunt vrijwilligerswerk doen op basis van je interesses, hobby's, om aan de behoeften van de lokale gemeenschap te voldoen, om deel te nemen aan de educatieve/ culturele activiteiten van je stad/regio, enz.

## **5. Hoe vind ik de vrijwilligersorganisatie?**

Bezoek de project *Resource Library* om ideeën voor vrijwilligerswerk en de vrijwilligersorganisaties in 5 project partnerlanden te vinden: Bulgarije, Letland, Litouwen, Nederland en Slovenië. De

informatiebibliotheek is beschikbaar in het Engels en in 5 nationale talen op de projectwebsite <https://gogetaward.eu/resource-library/>

Het is raadzaam om één vrijwilligersorganisatie te kiezen; het is echter geen must. Het vrijwilligerswerk kan bestaan uit je deelname aan verschillende gebieden/organisaties.

## 6. Waarom moet ik persoonlijke doelen stellen?

Om actief deel te nemen aan het *Senior Award Programma* is het belangrijk om INDIVIDUELE doelen te stellen voor elk activiteitsgebied: vrijwilligerswerk, leren, lichaamsbeweging en educatief toerisme.

U moet weten wat uw doel is en hoe lang het kan duren om het te bereiken. Doelen zijn geen activiteiten; doelen zijn een verandering die je zou willen bewerkstelligen. Doelen helpen u uw prestaties te meten en geven u een gevoel van richting. *Je moet weten wat je naar een doel leidt en wat je afleidt en daar moet je naar handelen.* Voordat je begint met het stellen van je doelen, bedenk wat je zou willen bereiken.

Het is belangrijk erop te letten dat de doelstellingen **SMART** moeten zijn. "SMART is een acroniem dat staat voor Specifiek, Meetbaar, Haalbaar, Realistisch en Tijdgebonden. Daarom bevat een SMART-doel al deze criteria om je inspanningen te helpen richten en de kans te vergroten dat je je doel bereikt." (<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/> )

Om een doel **SPECIFIEK** te maken, moeten de vijf "W"-vragen worden overwogen:

1. Wie: Wie is betrokken bij dit doel?
2. Wat: Wat wil ik bereiken?
3. Waar: Waar moet dit doel worden bereikt?
4. Wanneer: Wanneer wil ik dit doel bereiken?
5. Waarom: Waarom wil ik dit doel bereiken?

Om een doel **meetbaar te** maken, vraag jezelf af:

1. Hoeveel?
2. Hoe weet ik of ik mijn doel heb bereikt?
3. Wat is mijn indicator van vooruitgang?

Om je doel **BEREIKBAAR te** maken, vraag je jezelf af:

1. Beschik ik over de middelen en mogelijkheden om het doel te bereiken? Zo niet, wat mis ik dan?
2. Hebben anderen het eerder met succes gedaan?

Om je doel **REALISTISCH te** maken, vraag jezelf af:

1. Is het doel realistisch en binnen bereik?
2. Is het doel haalbaar, gezien de tijd en de middelen?
3. Bent u in staat u in te zetten om het doel te bereiken?

Om je doel **TIJDIG** te maken, vraag je jezelf af:

1. Heeft mijn doel een deadline?
2. Tegen wanneer wil ik mijn doel hebben bereikt?

### **Voorbeeld van een SMART doel:**

✘ "Vrijwilligerswerk voor 3 maanden" is geen geschikt doel.

✔ "Drie maanden lang één keer per week schilderen leren aan drie volwassen studenten in de plaatselijke bibliotheek" is een geschikt doel.

### **7. Waar kan ik een aanvraag indienen als ik wil deelnemen aan het *Senior Award Programma*?**

Deelname aan het programma is gratis. De deelnemer moet *een schriftelijke/ mondelinge overeenkomst sluiten* met de organisatie voor volwassenenonderwijs. Elke deelnemer wordt face-to-face of online ondersteund door een volwassenenopleider.

De prestaties van de deelnemers worden gevolgd en geëvalueerd. De resultaten worden gemeten door de *Raad van Volwassenenopleiders*, die het *dagboek van de deelnemer* en de opmerkingen van de mentor/coach bestudeert. U kunt het *deelnemersjournaal* (in Word) downloaden van de website van het project: [gogetaward](#). Het is beschikbaar als **bijlage 5** van het *Senior Award Programma*. Nadat de resultaten zijn gemeten en geëvalueerd, ontvangt de deelnemer de award: brons, zilver of goud.

Neem contact op met uw plaatselijke organisatie die het *Senior Award Programma* uitvoert voor hulp en ondersteuning.

### **8. Waar kan ik inspiratie opdoen?**

Lees de indrukken/ervaringen van de deelnemers aan het *Senior Award Program* in 5 projectpartnerlanden: Bulgarije, Letland, Litouwen, Nederland en Slovenië. De 10 video- en 10 schriftelijke getuigenissen zijn ook beschikbaar in het Engels en in de 5 landstalen. Als deze verhalen niet in uw taal beschikbaar zijn, kunt u online mobiele tools/ mobiele apps gebruiken om de teksten te vertalen.

De verhalen zijn beschikbaar onder deze



links: In het Engels: [Get Inspired - gogetaward](#)



In het Litouws: [Semkis jkvėpimo \(LT\) - gogetaward](#)

In het Lets: [Get Inspired \(LV\) - gogetaward](#)

In het Bulgaars: [Get Inspired \(BG\) - gogetaward](#)

In het Sloveens: [Get Inspired \(SL\) - gogetaward](#)

In het Nederlands: [Get Inspired \(NL\) - gogetaward](#)