



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



"Vztrajaj, dosezi cilje, prejmi nagrado: krepitev prostovoljstva starejših "

Št. 2020-1-LT01-KA204-077966

**KAKO DELATI PROSTOVOLJNO IN
KAKO SI S PROSTOVOLJNIM DELOM ZASLUŽITI NAGRADO?**

Smernice za prostovoljce

Maj 2022

KAZALO VSEBINE

1. V čem je namen *Nagradnega programa za starejše*?
2. Zakaj naj se vpišem v *Nagradni program za starejše* in zakaj naj začnem delati prostovoljno?
3. Zakaj nekateri postanejo prostovoljci na stara leta?
4. Kako izbrati prostovoljske dejavnosti?
5. Kako najti prostovoljsko organizacijo, ki sprejema prostovoljce?
6. Zakaj si moram postaviti osebne cilje?
7. Kje naj se prijavim, če se želim vpisati v *Nagradni program za starejše*?
8. Kje lahko najdem navdih?

Nagradni program za starejše smo razvili v okviru programa Erasmus+, v projektu »Vztrajaj, dosezi cilje, prejmi nagrado: *krepitev prostovoljstva starejših*« (št. 2020-1-LT01-KA204-077966). Starejšim nagradni program omogoča, da si postavijo lastne cilje na področju prostovoljstva in učenja; da se jim prizna trud in se jim priznajo dosežki; da postanejo dejavni člani/ce svojih lokalnih skupnosti, da se počutijo potrebni/e, družbeno vredni/e in cenjeni/ne v starosti.

Namen teh spletnih smernic je razložiti, kako se je moč vključiti v *Nagradni program za starejše* in kako si prislužiti nagrado.

1. V čem je namen *Nagradnega programa za starejše*?

Nagradni program je prilagojen potrebam starejših, starih 55 let in več, upokojenih ali pred upokojitvijo. Namen tega programa je, da starejši po upokojitvi ostanejo dejavni. Omogoča jim smiselno učenje in izobraževanje ter opravljanje prostovoljskih dejavnosti. Cilj projekta je tudi spodbujanje njihovih priložnostnih dejavnosti in zanimanj. Zakaj? Zato, da ostanejo zdravi tako telesno kot psihično in da sodelujejo v dejavnostih na prostem (izobraževalni izleti, delo na terenu, izleti).

Če so vidni, slišani, sprejeti in cenjeni, se starejši počutijo dobro. Po upokojitvi jih ne spoštujemo več tako kot so jih spoštovali na delovnem mestu, pa vendar obstajajo še druge oblike priznanj. *Nagradni program starejšim pomaga, da znova odkrijejo smisel svojega življenja. Po upokojitvi si zastavijo nove cilje, jih dosežejo in si prislužijo nagrado ter tako potrdijo svoje dosežke.*

Biti pomemben je prednost nagradnega programa. Ta program smo razvili iz potrebe starejših, da ostanejo dejavni v starosti prijaznih mestnih in podeželskih okoljih, da se varno starajo tam, kjer se želijo starati (doma), da so zaščiteni, da se dalje razvijajo osebno in strokovno, da se vključijo v družbo, v njej sodelujejo in prispevajo za skupnost. Da tako ostanejo avtonomni, dostojanstveni, zdravi in se dobro počutijo.

Nagradni program za starejše obsega:

obvezne dejavnosti - prostovoljstvo in učne dejavnosti za osebno rast, pa tudi izbirne dejavnosti - ukvarjanje s fizičnimi dejavnostmi, izobraževalnim turizmom itd.

Udeleženci se v *Nagradni program za starejše* vključijo posamično, čeprav nekatere dejavnosti, denimo prostovoljstvo, lahko potekajo tudi v skupini. *Nagradni program za starejše* potrjuje osebne dosežke udeležencev, tiste, ki so jih ti dosegli v času poteka programa.

Udeleženci/ke začnejo izpolnjevati zahteve na bronasti ravni, lahko pa se kasneje povzpnejo na višjo raven (srebrno in zlato).

Preberite več o *Nagradnem programu za starejše* in zahtevah, ki jih morate izpolniti, [tukaj](#).

Podpora Evropske komisije pri nastajanju te objave še ne pomeni, da komisija potrjuje vsebino objave. Ta zrcali zgolj mnenja avtorjev objave in komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo informacij, ki jih ta objava vsebuje.

2. Zakaj naj se vpišem v *Nagradni program za starejše* in zakaj naj začnem delati prostovoljno?

Zato, da

- bi pomagal drugim,
- bi bil koristen in cenjen,
- bi lahko izmenjal znanje in izkušnje z drugimi,
- bi bil dejaven,
- bi razmislil o tem, česa me uči prostovoljstvo,
- bi bil del lokalne/ nacionalne/ mednarodne prostovoljske skupnosti,
- bi našel nov smisel za svoje življenje,
- bi ostal zdrav, tako fizično kot čustveno,
- bi spoznal nove ljudi.

3. Zakaj nekateri postanejo prostovoljci na stara leta?

Na to vprašanje je odgovorov več, kajti razlogi so lahko različni. Preberite zgodbe o uspehu, ki vas utegnejo navdihniti. Zgodbe so prispevali projektni partnerji. V njih so predstavili izkušnje vaših vrstnikov iz petih držav. Zgodbe so na voljo v angleščini in v jezikih držav projektnih partnerjev: v bolgarščini, nizozemščini, latvijskem in litvanskem jeziku ter slovenščini. Zgodbe so predstavljene v brošuri *»Prostovoljstvo v poznejših letih življenja? Le zakaj ne!«*, ki jo je mogoče prenesti [tukaj](#).

4. Kako izbrati prostovoljske dejavnosti?

Prostovoljno lahko delujete na lokalni, nacionalni, regionalni ali mednarodni ravni in na precej različnih področjih kot so kultura, umetnost, izobraževanje, šport, zdravje, lokalni razvoj, kulturna dediščina, znanost, trajnostni razvoj, zaščita živali, vključevanje v družbo, humanitarno delo, prevoz, okolje itd. Seveda lahko opravljate karitativno delo, lahko pa ste dejavni tudi na domala vseh področjih življenja, pod pogojem, da najdete ustrezno prostovoljsko organizacijo, ki sprejema prostovoljce.

Področje prostovoljstva lahko izberete glede na svoja zanimanja, prostočasne dejavnosti ali glede na potrebe lokalne skupnosti. Lahko se pridružite izobraževalnim/ kulturnim dejavnostim v vašem mestu ali regiji itd.

5. Kako najti prostovoljsko organizacijo, ki sprejema prostovoljce?

Podpora Evropske komisije pri nastajanju te objave še ne pomeni, da komisija potrjuje vsebino objave. Ta zrcali zgolj mnenja avtorjev objave in komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo informacij, ki jih ta objava vsebuje.

Obiščite *dokumentacijsko knjižnico* (knjižnico virov) in poiščite zamisli in organizacije, ki ponujajo prostovoljno delo v petih državah projektnih partnerjev: v Bolgariji, Latviji, Litvi, na Nizozemskem in v Sloveniji. *Dokumentacijska knjižnica* je na voljo v angleščini in petih nacionalnih jezikih na spletni strani projekta: <https://gogetaward.eu/sl/dokumentacijska-knjiznica/>

Priporočamo vam, da izberete eno organizacijo, ki sprejema prostovoljce ali pa jih izberete več; delati prostovoljno lahko pomeni delati na različnih področjih in v različnih organizacijah.

6. Zakaj si moram postaviti osebne cilje?

V *Nagradnem programu za starejše* velja določiti individualne cilje in biti dejaven na naslednjih področjih: prostovoljstvo, učenje, telesna dejavnost in izobraževalni turizem.

Vedeti morate, kaj je vaš cilj in koliko časa boste potrebovali, da ga dosežete. Cilji niso dejavnosti! Cilji so sprememba, ki bi jo radi povzročili. Cilji vam pomagajo izmeriti dosežke. Nakažejo, v katero smer bi veljalo, da se podate. Vedeti morate, kaj vodi k cilju in kaj vas moti pri tem in kako ravnati v *skladu s ciljem*. Preden si začnete postavljati cilje, pomislite, kaj bi radi *dosegli!*

Pomembno je, da si postavite »pametne« cilje (ang. smart goals). »SMART« pomeni **S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**ealistic and **T**imely ali slovensko: cilji so pametni, če so posebni, merljivi, dosegljivi, uresničljivi in uresničljivi v danem času. To so merila, ki vam bodo pomagala, da boste svoja prizadevanja lahko osredotočili in tako povečali možnosti, da dosežete svoj cilj.

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

Da bi bil cilj **POSEBEN**, morate odgovoriti na naslednja vprašanja:

Kdo nam bo pomagal cilj doseči?

Kaj želim doseči?

Kje lahko cilj dosežem?

Kdaj želim doseči ta cilj?

Zakaj želim doseči ta cilj?

Da bi bil cilj **MERLJIV**, morate odgovoriti na naslednja vprašanja:

Koliko?

Kako naj vem, če sem dosegel svoj cilj?

Po čem se vidi napredek?

Da bi bil cilj **DOSEGLJIV**, morate odgovoriti na naslednja vprašanja:

Ali zmorem in sem zmožen cilj doseči? Če ne, kaj bi moral storiti?

Kdo vse je že dosegel kaj podobnega?

Da bi bil cilj **URESNIČLJIV**, morate odgovoriti na naslednja vprašanja:

Podpora Evropske komisije pri nastajanju te objave še ne pomeni, da komisija potrjuje vsebino objave. Ta zrcali zgolj mnenja avtorjev objave in komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo informacij, ki jih ta objava vsebuje.

Je cilj uresničljiv?

Je cilj dosegljiv v danem času in z danimi sredstvi?

Se lahko zavzamem za ta cilj?

Da bi bil cilj **URESNIČLJIV V DANEM ČASU**, morate odgovoriti na naslednje vprašanje:

Do kdaj moram cilj doseči?

Primer PAMETNEGA CILJA:

✗ Tri mesece prostovoljnega dela ni cilj.

✓ Učiti tri odrasle slikanja v lokalni knjižnici enkrat tedensko tri mesece je cilj.

7. Kje naj se prijavim, če se želim udeležiti *Nagradnega programa za starejše*?

Udeležba v programu je *brezplačna*. Udeleženec mora z organizacijo za izobraževanje odraslih skleniti pisno/ustno pogodbo. Udeležence bo iz oči v oči ali po spletu SPREMLJAL izobraževalec.

Dosežki udeležencev se spremljajo in ocenjujejo. Rezultate oceni komisija izobraževalcev odraslih, ki preuči *udeležencev dnevnik* in pripombe, ki jih prispeva izobraževalec. *Udeležencev dnevnik* (v Wordu) lahko prenesete s [spletne strani projekta](#).

Na voljo je v Prilogi 5 *Nagradnega programa za starejše*. Udeleženec prejme nagrado po izmeri in oceni rezultatov: bronasto, srebrno ali zlato. Za pomoč in podporo se obrnite na lokalno organizacijo, ki izvaja *Nagradni program za starejše*.

8. Kje lahko najdem navdih?

Berite o vtisih/ izkušnjah udeležencev *Nagradnega programa za starejše* iz petih držav projektnih partnerjev: iz Bolgarije, Latvije, Litve, Nizozemske in Slovenije. Oglejte si deset video posnetkov in preberite deset pisnih pričevanj, ki so na voljo v angleščini in v petih nacionalnih jezikih. Če te zgodbe niso na voljo v vašem jeziku, uporabite spletna orodja ali mobilne prevajalne aplikacije.

Navdihujoče zgodbe so na voljo [tukaj](#)

Podpora Evropske komisije pri nastajanju te objave še ne pomeni, da komisija potrjuje vsebino objave. Ta zrcali zgolj mnenja avtorjev objave in komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo informacij, ki jih ta objava vsebuje.