



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



"Darbojies, sasniedz mērķi, saņem balvu: senioru brīvprātīgā darba veicināšana"

No. 2020-1-LT01-KA204-077966

VISAPTVEROŠS CEĻVEDIS

**KĀ IESAISTĪTIES SENIORU BALVAS PROGRAMMĀ, SĀKT
BRĪVPRĀTĪGO DARBU UN SAŅEMT APBALVOJUMU.**

2022

SATURA RĀDĪTĀJS

1. Kāds ir Senioru gada balvas programmas mērķis?
2. Iemesli, kāpēc man vajadzētu iesaistīties Senioru balvas programmā un sākt brīvprātīgo darbu.
3. Kāpēc cilvēki sāk brīvprātīgo darbu vecumdienās?
4. Kā izvēlēties brīvprātīgā darba aktivitātes?
5. Kā atrast brīvprātīgo uzņemošo organizāciju?
6. Kāpēc man ir jānosaka personīgie mērķi?
7. Kur pieteikties, ja vēlos piedalīties Senioru balvas programmā?
8. Kur es varu rast iedvesmu?

Iemesli, kāpēc man vajadzētu iesaistīties Senioru balvas programmā un sākt brīvprātīgo darbu:

- Lai palīdzētu citiem

- Būt noderīgam, vajadzīgam un novērtētam
- Dalīties ar zināšanām un pieredzi
- Būt aktīvam
- Lai atspoguļotu mācību pieredzi
- Būt piederīgam pie vietējās/valsts/starptautiskās brīvprātīgo kopienas.
- Aizstāvēt mērķi, kuram ticu
- Atrast jaunu dzīves mērķi
- Saglabāt veselību gan fiziski, gan emocionāli.
- Iepazīt jaunus cilvēkus.

Senioru Balvas programma ir izstrādāta Erasmus+ projekta "Darbojies, sasniedz mērķi, saņem balvu: senioru brīvprātīgā darba veicināšana" ietvaros: 2020-1-LT01-KA204-077966). Tā piedāvā iespēju gados vecākiem cilvēkiem izvirzīt personīgos mērķus mācīšanās un brīvprātīgā darba jomā, kā arī saņemt atzinību par saviem centieniem un sasniegumiem. Kļūt par aktīviem savas vietējās kopienas locekļiem, justies vajadzīgiem, novērtētiem un novērtētiem vecumdienās.

Šis tiešsaistes ceļveža mērķis ir izskaidrot vecāka gadagājuma cilvēkiem, kā iesaistīties Senioru balvas programmā un saņemt balvu par saviem sasniegumiem.

1. Kāds ir Senioru balvas programmas mērķis?

Senioru balvas programma ir pielāgota, lai apmierinātu vecāka gadagājuma pieaugušo (pensionāru vai daļēji pensionāru), kas vecāki par 55 gadiem, vajadzības palikt aktīviem arī pēc pensionēšanās un dotu viņiem iespēju iesaistīties jēgpilnās mūzizglītības un brīvprātīgā darba aktivitātēs. Tās mērķis ir arī motivēt viņus nodarboties ar saviem hobijiem un interesēm, saglabāt fizisko un garīgo veselību un piedalīties aktivitātēs brīvā dabā (izglītojošos ceļojumos, ekskursijās, izbraukumos).

Tas, ka cilvēks ir redzams, uzklausīts, pieņemts un novērtēts, palīdz viņam justies labi. Pensijā var pietrūkt cieņas, ko kādreiz gūvām par mērķtiecīgu ieguldījumu darbavietā, taču ir arī citi atzinības avoti. Senioru balvas programma ir paredzēta, lai palīdzētu cilvēkam atrast dzīves jēgu pēc pensionēšanās, izvirzīt jaunus mērķus, sasniegt tos un saņemt apbalvojumu, kas apliecina centienus un personīgos sasniegumus.

Šīs programmas izstrādes pamatā ir vecāka gadagājuma pieaugušo vajadzība palikt aktīviem vecumdienām draudzīgā pilsētvidē un lauku apvidū, droši novecot tur, kur viņi vēlas būt, būt aizsargāti, turpināt personīgi un profesionāli attīstīties, būt iekļautiem, piedalīties un sniegt savu ieguldījumu sabiedrībā, vienlaikus saglabājot savu autonomiju, cieņu, veselību un labklājību.

2. Senioru balvas programma ietver:

Obligātās aktivitātes: brīvprātīgais darbs un mācību (personīgās attīstības) aktivitātes. Bet arī *izvēles aktivitātes:* iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs un izglītojošajā tūrismā.

Katrs dalībnieks programmā iesaistās individuāli, lai gan dažas aktivitātes, piemēram, brīvprātīgais darbs, var ietvert darbu grupās.

Senioru balvas programma ir izstrādāta, lai novērtētu katra dalībnieka personīgos sasniegumus, sākot no brīža, kad viņš ir uzņemts programmā, izņemot jebkādas iepriekš veiktus darbus/darbības.

Dalībnieki sāk izpildīt prasības bronzas līmenī, bet var pāriet uz augstākiem (sudraba un zelta) līmeņiem. Lasiet vairāk par Senioru balvas programmu un tās prasībām: Par programmu – gogetaward.com

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

3. Kāpēc cilvēki sāk brīvprātīgo darbu vecumdienās?

Vienotas atbildes nevar būt, iemesli var būt dažādi. Lai iegūtu motivāciju, lūdzu, izlasiet projekta partneru izstrādātos veiksmes stāstus, kas atspoguļo brīvprātīgo pieredzi no 5 projekta partnervalstīm. Stāsti ir pieejami angļu valodā un 5 valstu valodās: bulgāru, holandiešu, latviešu, lietuviešu, slovēņu un slovēņu valodā. Veiksmes stāsti ir apkopoti brošūrā "Brīvprātīgais darbs vecumdienās. Kāpēc gan ne?", ko var lejupielādēt no projekta tīmekļa vietnes.

4. Kā izvēlēties brīvprātīgā darba aktivitātes?

Jūs varat kļūt par brīvprātīgo vietējā, valsts, reģionālā vai starptautiskā līmenī un visdažādākajās jomās: kultūrā, mākslā, izglītībā, sportā, veselībā, vietējā attīstībā, kultūras mantojumā, zinātnē, ilgtspējīgā attīstībā, dzīvnieku aizsardzībā, sociālajā iekļaušanā, humānajā darbībā, transportā, vides aizsardzībā utt. Jūs, protams, varat veikt karitatīvu darbu, bet jūs varat darboties visdažādākajās dzīves jomās ar nosacījumu, ka atrodat atbilstošu uzņemošo brīvprātīgā darba organizāciju, kas nodrošina organizētu brīvprātīgo darbu.

Jūs varat izvēlēties brīvprātīgā darba jomu atbilstoši savām interesēm, hobijiem, lai apmierinātu vietējās kopienas vajadzības, iesaistītos savas pilsētas/reģiona izglītības/kultūras pasākumos utt.

5. Kā atrast brīvprātīgo uzņemošo organizāciju?

Lūdzu, apmeklējiet projekta Resursu bibliotēku, lai atrastu brīvprātīgā darba idejas un brīvprātīgo uzņemošās organizācijas 5 projekta partnervalstīs: Bulgārijā, Latvijā, Lietuvā, Nīderlandē, Slovēnijā un Latvijā. Resursu bibliotēka ir pieejama angļu valodā un 5 valstu valodās projekta tīmekļa vietnē zem pogas "Izpētīt".

Ieteicams izvēlēties vienu brīvprātīgo uzņemošo organizāciju, tomēr tas nav obligāti. Brīvprātīgā darba aktivitātes var ietvert jūsu dalību dažādās jomās/organizācijās.

6. Kāpēc man ir jānosaka personīgie mērķi?

Lai aktīvi iesaistītos Senioru balvas programmā, ir svarīgi izvirzīt INDIVIDUĀLUS mērķus katrā darbības jomā: brīvprātīgais darbs, mācīšanās, fiziskās aktivitātes un izglītojošais tūrisms.

Jums jāzina, kāds ir jūsu mērķis un cik ilgā laikā tas var tikt sasniegts. Mērķi nav darbības; mērķi ir pārmaiņas, ko vēlaties panākt. Mērķi palīdz jums novērtēt savus sasniegumus un dod jums virziena sajūtu. Jums jāzina, kas ved uz mērķi un kas jūs traucē, un attiecīgi jārikojas. Pirms sākat izvirzīt mērķus, padomājiet, ko jūs vēlētos sasniegt.

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

Ir svarīgi pievērst uzmanību tam, lai mērķi būtu SMART. "SMART" ir akronīms, kas apzīmē specifisku, izmērāmu, sasniedzamu, reālistisku un savlaicīgu mērķi. Tāpēc SMART mērķis ietver visus šos kritērijus, lai palīdzētu koncentrēt jūsu centienus un palielinātu izredzes sasniegt mērķi." (<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>)

Lai mērķi padarītu **KONKRĒTU**, ir jāņem vērā pieci "K" jautājumi:

1. Kas: Kas ir iesaistīts šajā mērķī?
2. Ko: Ko es gribu sasniegt?
3. Kur: Kur šis mērķis ir sasniedzams?
4. Kad: Kad es vēlos sasniegt šo mērķi?
5. Kāpēc: Kāpēc es gribu sasniegt šo mērķi?

Lai mērķi padarītu **IZMĒRĀMU**, pajautājiēt sev:

1. Cik daudz/daudz?
2. Kā es varu zināt, vai esmu sasniedzis savu mērķi?
3. Kāds ir mans progressa rādītājs?

Lai padarītu savu mērķi **SASNIEDZAMU**, pajautājiēt sev:

1. Vai man ir resursi un iespējas mērķa sasniegšanai? Ja nē, kas man pietrūkst?
2. Vai citi to jau ir veiksmīgi paveikuši?

Lai padarītu savu mērķi **REĀLISTISKU**, pajautājiēt sev:

1. Vai mērķis ir reāls un sasniedzams?
2. Vai mērķis ir sasniedzams, ņemot vērā laiku un resursus?
3. Vai esat spējīgs apņemties sasniegt mērķi?

Lai savu mērķi padarītu **LAIKUS SASNIEDZAMU**, pajautājiēt sev:

1. Vai manam mērķim ir noteikts termiņš?
2. Līdz kuram laikam jūs vēlaties sasniegt savu mērķi?

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

SMART mērķa piemērs:

- ✗ “Brīvprātīgi strādāt 3 mēnešus” nav piemērots mērķis.
- ✓ “Mācīt 3 pieaugušajiem studentiem gleznošanu vietējā bibliotēkā reizi nedēļā 3 mēnešus” ir piemērots mērķis.

7. Kur pieteikties, ja vēlos piedalīties programmā "Senioru balva"?

Dalība programmā ir bez maksas. Personai, kas vēlas iesaistīties Senioru balvas programmā, ir jāsaazinās ar neformālās pieaugušo izglītības organizāciju. Dalībniekam ar pieaugušo izglītības organizāciju jāvienojas par rakstisku/ mutisku līgumu. Katram dalībniekam klātienē vai tiešsaistē palīdz pieaugušo izglītotājs.

Dalībnieku sasniegumi tiek uzraudzīti un novērtēti. Rezultātus novērtē pieaugušo izglītotāju padome, kas izskata Dalībnieka dienasgrāmatu un mentora/skolotāja komentārus. Dalībnieka žurnālu var lejupielādēt no projekta tīmekļa vietnes. Tas ir pieejams kā Senioru balvas programmas 5. pielikums. Pēc tam, kad rezultāti ir izmērīti un novērtēti, dalībnieks saņem balvu: bronzas, sudraba vai zelta.

Lūdzu, sazinieties ar vietējo pieaugušo izglītības organizāciju (piemēram, Izglītības centru vai Trešās paaudzes universitāti), kas īsteno Senioru balvas programmu, lai saņemtu palīdzību un atbalstu.

8. Kur es varu atrast iedvesmu?

Lūdzu, izlasiet "Senioru balvas" programmas dalībnieku iespaidus/pieredzes 5 projekta partnervalstīs: Bulgārijā, Latvijā, Lietuvā, Nīderlandē, Slovēnijā un Latvijā. Projekta tīmekļa vietnē zem pogas "Iedvesmojieties" ir pieejami 10 video un 10 rakstiskas liecības angļu valodā un 5 valstu valodās. Ja šie stāsti nav pieejami jūsu valodā, lūdzu, izmantojiet tiešsaistes mobilos rīkus/mobilās lietotnes, lai iztulkotu tekstus.

Vēlam jums veiksmi Senioru balvas programmā!