



**Kt par brīvprātīgo
seniora vecum?**

Каpec' гaн нe?

Projektam „Darbojies, sasniedz mērķus, saņem atzinību: Kā veicināt senioru brīvprātīgo darbu”

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

SATURS

Ievads projektam	5
Priekšvārds	7
Brīvprātīgais darbs. Personīgā pieredze.	
Bulgārija	9
Latvija	16
Lietuva	20
Slovēnija	28
Nīderlande	34
Savanorystē: institucionālais pieredze	
Bulgārija	39
Latvija	43
Lietuva	47
Slovēnija	53
Nīderlande	55

Visu savu darba mūžu mēs steidzamies.

Spēlējam daudzas sociālās lomas.

Kad aizejam pensijā, mums pēkšņi ir daudz laika.

Kā izmantot šo papildu laiku?

Kā būt noderīgam?

Kā saglabāt saikni ar sabiedrību?

Kā pavadīt šo jauno dzīves posmu?

Kā nodot tālāk savu ilgo dzīves pieredzi?

Kā un kur mācīties?

Un tā varētu turpināt...

„Darbojies, sasniedz mērķus, saņem atzinību : Kā veicināt senioru brīvprātīgo darbu”

Šī Eiropas Savienības līdzfinansētā “Erasmus+” projekta mērķis ir dot iespēju vecākiem cilvēkiem kļūt par aktīviem pilsoņiem, izmantojot tā saukto Senioru balvu programmu. Tā ir programma, kas veicina mācīšanos, brīvprātīgo darbu un vecāka gadagājuma cilvēku sociālo līdzdalību.

Projektam ir vairāki mērķi: dot iespēju vecāka gadagājuma cilvēkiem iesaistīties mācībās un iesaistīties brīvprātīgajā darbā saskaņā ar partnerības izstrādāto apbalvošanas programmu; stiprināt pieaugušo izglītotāju kompetenci, lai atbalstītu vecāka gadagājuma brīvprātīgos viņu personīgās izaugsmes centienos; veicināt sabiedrības izpratni par jautājumiem, kas saistīti ar sabiedrības novecošanos, un ieguvumiem, ko vecāka gadagājuma brīvprātīgo ieguldījums var dot visas sabiedrības labklājībai.

Lai apmierinātu iepriekšminētās vajadzības un sasniegtu projekta mērķus, partnerība, ko veido piecas partnerorganizācijas no piecām Eiropas valstīm: Bulgārija, Latvija, Lietuva, Lietuva, Nīderlande un Slovēnija, ir apvienojušas savu brīvprātīgā darba pieredzi, lai izstrādātu sekojoūs produktus:

- tiešsaistes rīku kopums vecāka gadagājuma cilvēkiem un pieaugušo izglītotājiem “Vecāka gadagājuma cilvēku organizēta brīvprātīgā darba veicināšana”.

- Brīvprātīgo senioru atzinības programma vecāka gadagājuma cilvēkiem.
- Rokasgrāmata pieaugušo izglītotājiem par to, kā vadīt Senioru balvas programmu.

Šo gala produktu mērķis ir uzlabot pedagogu prasmes un iemaņas darbā ar vecāka gadagājuma cilvēkiem, lai motivētu un veicinātu vecāka gadagājuma cilvēku iesaistīšanos aktīvā sabiedriskajā dzīvē, neformālajā mūžizglītībā un brīvprātīgajā darbā.

Projekts galvenokārt paredzēts senioriem un vecāka gadagājuma pieaugušo izglītotājiem – pieaugušo izglītotājiem praktiķiem, kas iesaistīti gan formālās, gan neformālās pieaugušo izglītības sniegšanā, kā arī dalīborganizācijām, kas nav saistītas ar izglītību (piemēram, kopienu centriem, kultūras namiem, bibliotēkām, muzejiem, NVO, brīvprātīgo centriem utt.).

Projekta koordinators un partneri



Kauno rajonas

Lietuva
Kaunas Trešās Paaudzes
Universitāte
www.kaunortau.lt



University of Ruse
"Angel Kanchev"

Bulgārija
Angela Kančeva vārdā nosauktā
Ruses Universitāte
www.uni-ruse.bg



VECMĀMIŅAS

Latvija
NVO Vecmāmiņas.lv
E-mail: grannies@inbox.lv



Slovēnija
Slovēnijas Trešās Paaudzes
Universitāte
www.utzo.si



Nīderlande
S.A.F.E. Projekti
www.projectsforyou.eu

PRIEKŠVārds

Šī brošūra ļauj lasītājam iepazīties ar vecāka gadagājuma cilvēku brīvprātīgo darbu, tā ir brīvprātīgā darba stāstu krājums, kas atklāj gan individuālo, gan organizāciju pieredzi. Stāstījumi ir reāli dzīvesstāsti no partnervalstīm, kas iedrošinās vecāka gadagājuma cilvēkus, nākamās brīvprātīgos, iesaistīties brīvprātīgā darba aktivitātēs, Projekta sākumā veiktais stāvokļa izvērtējums atklāja, ka vecāka gadagājuma cilvēki, kuri agrākā dzīves posmā ir bijuši brīvprātīgie, labprātāk iesaistās brīvprātīgā darba aktivitātēs nekā viņu vienaudži, kuri iepriekš nav bijuši brīvprātīgie. Nu, nekad nav ne par agru, ne par vēlu sākt brīvprātīgo darbu, lai gan ideālā gadījumā brīvprātīgajam darbam būtu nepieciešama pieeja, kas ilgst visa mūža garumā.

No šajā brošūrā iekļautajiem stāstījumiem var secināt, ka gados vecāki un ļoti veci cilvēki darbojas kā brīvprātīgie dažādu iemeslu dēļ, bet lielākoties šādu iemeslu dēļ: lai darītu kaut ko labu un noderīgu citiem; lai dalītos un nodotu tālāk savas profesionālās un pieredzes zināšanas un prasmes; lai padarītu savu dzīvi jēgpilnu; lai darītu kaut ko kopā ar citiem; lai kļūtu pārliecinātāki par sevi, paaugstinātu pašvērtējumu utt. Viņi ir gatavi nodot savas zināšanas un prasmes tālāk saviem vienaudžiem, vecākajai un jaunākajai paaudzei.

Projektu uzsākot, esošā stāvokļa izvērtējuma ietvaros, tika atklātas dažādas brīvprātīgā darba jomas atkarībā no vecāka gadagājuma cilvēku vēlmēm, talantiem, profesionālās pieredzes un viņu brīvā laika aktivitātēm, t.i., visām darbībām, ko viņi neveic, lai nopelnītu iztiku. Šādas aktivitātes var būt dārzkopība, vides sakopšanas brīvprātīgais darbs, pilsētas izdaiļošana, koku stādīšana, brīvprātīgais darbs ar bērniem, vecākiem cilvēkiem, cilvēkiem ar invaliditāti. Brīvprātīgie var iesaistīties ne tikai šajās brīvprātīgā darba jomās, bet arī visās citās cilvēkiem un sabiedrībai kopīgās jomās: izglītībā, kultūrā, veselībā. Viņi var iesaistīties sociālajā darbā, strādājot ar bezpajumtniekiem, migrantiem un citām sabiedrības atstumtām grupām. Viņi var atbalstīt kādu mērķi (dzīvnieku aizsardzība), ko viņi paši ciena vai ko ciena viņu kopiena, vai kas viņiem ir vajadzīgs (kapsētu sakopšana, pasākumu plānošana, pārtikas/apģērbu vākšanas un izdalīšanas kampaņas, bibliotēkas grāmatu piegāde uz mājām senioriem vai invalīdiem, profesionāla un neprofesionāla veselības aprūpe slimnīcās, pansionātos, īpaši COVID-19 pandēmijas laikā, bezmaksas juridisko, veselības un finanšu konsultāciju sniegšana personām, kuras nevar atļauties maksāt, bezmaksas lekcijas, semināri un kursi Trešās Paaudzes universitātēs. Turklāt brīvprātīgais darbs strukturē vecāka gadagājuma cilvēku dzīvi.

Seniori, vecāka gadagājuma brīvprātīgie atzīst, ka brīvprātīgais darbs padara viņus atbildīgākus un pat vientulība kļūst pieņemama, ja viņiem ir par ko rūpēties un domāt.

**BRĪVPRĀTĪGAIS
DARBS: PERSONĪGA**



Rumyana Radkova (79), Bulgarija

78 gadu vecumā es uzrakstīju savā blociņā

Svarīgākais nav spēt sniegt mīlestību, maigumu, siltumu vai vienkārši izstiept roku.

Runa ir par to, ka otrā pusē ir kāds, kas to uzņems, ka būs ar ko dalīties!

Runa nav par to, lai atrastu kādu nevajadzīgu mirkli vai bezgalīgu laiku, bet gan par to, lai veltītu kādam vajadzīgo laiku. Tas var būt īss, bet tam jābūt ĪSTAM!

Runa nav par to, lai samierinātos un uztvertu kaut ko kā pašsaprotamu.

Galvenais ir cīnīties!

Nozīme nav pārmaiņās, tā nav vēlmē mainīties.

Svarīgākais ir tas, lai citi pieņemtu tevi tādu, kāds esi, un lai viņi tevi atkal un atkal atklātu kā no jauna...

Svarīgi ir būt nozīmīgam kāda dzīvē.

Esmu dzimusi 1942. gada 1. septembrī izglītotā ģimenē mans tēvs bija jurists un māte farmaceite. Ar izcilību pabeidzu Vidinā vidusskolu un Sofijas Ķīmijas tehnoloģijas universitāti. Es piedalījos brīvprātīgajās lauksaimniecības brigādēs, strādājot sabiedrības labā, un tur es priekš sevis atklāju noteiktas sociālās vērtības. Pateicoties tām, vēlāk man sekmīgi veicās manā dzīves ceļā. Universitātē es satiku savu pirmo un vienīgo mīlestību, kas beidzās ar laulībām, un es iestājos darbā ķīmijas rūpnīcā Vidinā. Visnozīmīgākais man bija tas, ka abi ar vīru piedalījāmies Ķīmijas rūpnīcas un vairāku citu tai piesaistīto rūpnīcu celtniecībā. Mūsu bērni pabeidza augstskolu, izveidoja savas ģimenes, laida pasaulē bērnus un jau ir labi nostabilizējušies profesionāļi. Tradīcijas, kā Zagovezni (Piedošanas diena), un nacionālās vērtības ir un joprojām ir mūsu ģimenes dzīves sastāvdaļa.

Un tā, pirms es to pamanīju, pienāca pensionēšanās diena. Pensiju reforma man atstāja niecīgus iztikas līdzekļus. Es uzņēmos papildu darbu par pieticīgu samaksu, un tad sāku nodarboties ar labdarību. Mans mērķis izrādījās 10 pamesti bērni no bērnu nama. Radās ideja par "Ģimeni nedēļas nogalē". Līdz pat šai dienai mēs joprojām uzturam kontaktus ar šiem bērniem, kuri jau ir pieauguši un kuriem pašiem ir bērni. Pirms vairākiem

gadiem viens no viņiem man rakstīja: Tu biji mūsu mamma. Tu biji mūsu eņģelis. Tu esi pelnījusi daudz vairāk nekā šo kartīti. Ar 8. martu - Mātes dienu! Anī. Neraugoties uz savu cienājamo vecumu, man ir liels iemesls, par ko cīnīties- vecāka gadagājuma cilvēku tiesību aizsardzība un, jo īpaši, viņu centieni aizstāvēt šīs tiesības.

Dzīve dažkārt sagādā mums negaidītus pārsteigumus un nelaiemes. Pirms 4 gadiem man tika veikta operācija, 4 dienas pavadīju intensīvās terapijas nodaļā un 6 mēnešus ārstējos ar ķīmijterapiju. Es nebiju panikā un izmisumā. Es nolēmu, ka neatkarīgi no tā, cik daudz laika man bija atlicis, man tas ir jāizmanto. Kamēr mani ārstēja, es turpināju lasīt. Es nepārtraucu kontaktus ar cilvēkiem. Tad arī radās ideja par resursu centru "Ar rūpēm un mīlestību pret vecākiem cilvēkiem" Bulgārijas Sarkanā Krusta paspārnē. Tā tika novērtēta un izvirzīta brīvprātīgo iniciatīvu konkursā, prezidenta aizbildniecībā. Mēs organizējam pasākumus un meklējam veidus, kā pierādīt, ka vecāka gadagājuma cilvēki nav problēma, bet gan iespēja, ja viņi savas zināšanas, prasmes un gara spēku izmanto lietderīgās darbībās. Tā radās un tika īstenotas idejas par festivālu "Paliectiet jauni vecumdienās" un gājieni "Novencošana - iespēja būt noderīgam citiem", diviem pasākumiem, kas tiek rīkoti 1. oktobrī - Starptautiskajā Senioru dienā. Tāpēc arī tagad, būdama Bulgārijas Sarkanā Krusta brīvprātīgā, es pēc iespējas vairāk palīdzu citiem vecāka gadagājuma cilvēkiem. Tas man dod gandarījumu, jo zinu, ka esmu noderīga ar savām zināšanām un prasmēm, ar saviem kontaktiem. Man ir arī daudz draugu, draugu no pensionāru kluba, kur mēs cenšamies ar jēgpilnām aktivitātēm piepildīt vairāk nekā 80 cilvēku ikdienu.

Lai mūsu dzīve būtu pilnvērtīga, es uzskatu, ka cilvēkam ir jābūt daļai no mūsu politiskās sistēmas. Lai cīnītos pret sabiedrības trūkumiem, bet arī lai mudinātu citus nebūt vienaldzīgiem pret apkārtējo realitāti. Tas padara mani par aktīvu pilsētas, valsts politiskās dzīves dalībnieku un daļu no politiskās kopienas, kuras idejas esmu apliecinājusi 54 gadus. Ar šiem apsvērumiem es tikai apliecinu, ka vecumdienas un pensionēšanās nav problēma, bet gan iespēja nodzīvot atlikušo dzīvi, izmantojot savu zināšanu un prasmju potenciālu. Bet arī ar to vēl nepietiek! Katra diena, katra iespēja ir jāizmanto, lai mācītos, meklētu jaunas idejas un iestātos par mērķiem. Un arī ar to vēl nepietiek, ja jūs nepiesaistāt un jums neseko citi vienaudži, kuri

dažkārt ir atmetuši savus sapņus, ieslēgti pie televizora, skatoties seriālus. Būt aktīvam nenožīmē, ka esi atrauts no ģimenes problēmām. Jo es dzīvoju ar prieku un priecājos par savu bērnu un jo īpaši mazbērnu panākumiem. Priecājos, ka mana mazmeita ir vidusskolas matemātikas komandā un aizstāvēs savu projektu Maskavā, ka mans mazdēls jau divus gadus studē, un arī strādā prestižā uzņēmumā, kur ir iemantojis kolēģu cieņu, un ka otrs mazdēls aizlido uz Vāciju un mācīsies Erasmus+ programmas ietvaros. Bet visvairāk es lepojos ar viņu neatkarību un cieņu pret savu ģimeni, kā arī ar viņu mīlestību pret Bulgāriju.

Rumjanas Radkovas vēstījums:

Mans vēstījums jauniešiem ir šāds:

Dariet vairāk nekā tikai eksistēt – dzīvojiet!
Dariet vairāk nekā tikai sapņojiet – rīkojieties!
Dariet vairāk nekā tikai saņemiet – dodiet!
Dariet vairāk nekā domājiet – īstenojiet!
Dariet vairāk nekā tērējiet – investējiet!
Dariet vairāk nekā mainiet – uzlabojiet!
Dariet vairāk nekā iedrošiniet – iedvesmojiet!



Dariet vairāk nekā vienkārši dzīvojiet – veltiet savu dzīvi izvēlētai misijai un sekojiet savas zvaigznes ceļam!

Un ko atliek novēlēt man sev pašai –

Nebaidieties novecot, daudziem tas ir liegts!
Dzīve ir dota ikvienam, bet novecošana – tikai dažiem izredzētajiem.



Veska Uzunova (79), Bulgārija

Brīvprātīgā darba mērķis: uzlabot pensionāru sociālo stāvokli un saglabāt un nodot kultūras un vēstures mantojumu jaunajām paaudzēm.

Veska Uzunova ir dzimusi 1942. gadā.

Es pabeidzu pamatskolu dzimtajā ciematā un vēlāk ieguvu vidējo izglītību "N.J. Vaptsarova" skolā Ruses pilsētā. Esmu absolvējusi Ruses Universitāti, iegūstot pedagoģisko izglītību ar izcilības diplomu. Lai labāk strādātu ar pedagoģisko un administratīvo personālu, pabeidzu maģistrantūru Svētā Klimenta Ohridska Sofijas Universitātē izglītības vadības jomā. Man ir divi dēli. Viens no viņiem pabeidza humanitāro medicīnas institūtu Ļeņingradā, Krievijā, bet otrs – ekonomikas institūtu Svištovā, šeit, Bulgārijā. Katram no maniem dēliem ir divi pieauguši bērni.

Kad aizgāju pensijā, man bija 15 gadu darba pieredze skolotājas amatā un 28 gadu pieredze Apvienoto bērnu dārzu direktora amatā. Mani piesaistīja jauninājumi, un es strādāju, lai ieviestu jaunas tehnoloģijas un metodes audzināšanas darbā. Mani kā bulgārieti ļoti aizrāva jautājumi, kas saistīti ar mūsu vēsturisko un kultūras mantojumu. Mēs ar vecākajiem bērniem strādājām pie kristīgo paradumu prezentācijas.

Pēc pensionēšanās mani ievēlēja un sešus gadus strādāju par dzimtā ciemata Čerešovo mēru. Kopš 2004. gada 17 gadus esmu pensionāru apvienības priekšsēdētāja Slivo Pole pašvaldībā. Tas ir brīvprātīgs darbs – bez atalgojuma. Mans galvenais iztikas līdzeklis ir pensija, ar kuru man pietiek. Mans vaļasprieks – grāmatas (man ir ļoti liela bibliotēka), gobelēni un mans dārzs.

2013. gadā nomira mans vīrs, un man nācās pamest brīvprātīgo darbu pašvaldībā, bet es turpinu strādāt ar pensionāriem līdz pat šai dienai, jo vēlējos kaut ko darīt. Man ir zināšanas, prasmes un kompetences, lai organizētu šāda veida darbību. Es vēlos būt vajadzīga, kādam palīdzēt, nevis būt viena.

Mana pieredze, strādājot par Apvienoto bērnu darbu direktori, man palīdzēja darbā mēra amatā un kā savienības priekšsēdētājam. Taču sastapos arī ar lielām grūtībām, jo līdz šim pašvaldībā nebija organizēti kopīgi pasākumi pensionāriem. Bija tikai 7 klubi, kuru biedriem nebija plānotas kopīgas izglītojošas un sabiedriskas aktivitātes. Gadu gaitā mēs pakāpeniski atvērām jaunus klubus - tagad to ir 21, kas apvienojušies Pensionāru savienībā.

Ar savām aktivitātēm mēs pierādījām, ka vecāka gadagājuma cilvēki nav problēma - viņi ir iespēja sabiedrībai izmantot viņu zināšanas, prasmes un gara izturību lietderīgās aktivitātēs.

Attieksme pret vecāka gadagājuma cilvēkiem ir ievērojami mainījusies. Mūs tagad atbalsta mērs V. Atanasovs un viņa komanda, kas rūpējas par vecāka gadagājuma cilvēkiem. Pensionāru kluba priekšsēdētājs Slivo Pole pilsētā ir arī pašvaldības domes deputāts un Sociālo aktivitāšu, izglītības un veselības aprūpes komitejas priekšsēdētājs. Pašvaldība pensionāriem nodrošina finanšu līdzekļus - telpas un inventāru visiem klubiem, bezmaksas transportu un pārtiku brīvdienās, mājas aprūpi pandēmijas laikā un daudz ko citu.

Mans galvenais mērķis kā Pensionāru Apvienības, kurā ir vairāk nekā 700 biedru, priekšsēdētājam ir uzlabot viņu sociālo stāvokli, saglabāt un nodot kultūras un vēstures mantojumu jaunākajām paaudzēm.

Esmu apmierināta, strādājot ar pensionāriem. Ar savu entuziasmu, pieredzi un ilggadējā brīvprātīgā darba rezultātiem man izdodas iesaistīt brīvprātīgajā darbā gan vecākus, gan jaunus cilvēkus. Man izdodas uzlabot un dažādot pensionāru sociālo dzīvi, nodrošinot bezmaksas regulārus izbraukumus, ekskursijas, pusdienas sociāli maznodrošinātajiem, dalību kultūras konkursos Bulgārijā, organizējot izglītojošas teātra izrādes visu paaudžu dalībniekiem, rotaļu laukumu sakopšanu, lielu platību apmežošanu ar mitrājiem, sekmēt dabas aizsardzību reģionā.

Jau 11 gadus esmu vadījusi Pensionāru Savienības dalību daudzos starptautiskos izglītības un kultūras projektos, pasākumos un konferencēs ar Angel Kanchev Ruses Universitātes atbalstu. Tie ir šādi: Donavas Tīkls

- Kaimiņu Sadarbība; Donavas Seniors Universitātes; Saziņas Tilti Eiropai; Donavas Stāsti; trešās Paaudzes Eiropas Kaimiņu iepazīšana; Donavas garšas: Maize, vīns, garšaugi; Maize vieno; Donava, kādu to vēlamies; Dzīvā nemateriālā kultūra; Draudzības zīme gar Donavu; Dāvini Etnogrāfisko draudzības zīmi ; Savieno Donavas kaimiņus kultūrā; Nāc kopā! Savienot cilvēkus pandēmijas apstākļos caur kultūru; Trīs paaudzes kopā digitālajā pasaulē; Dalīšanās pāri robežām; Etnogrāfiskā kultūras apmaiņa; Kulinārijas konkurss; Kulinārijas izstāde; Mūzikas festivāls Talantam nav vecuma; Mūzikas konkurss u. c.

Veskas Uzunovas vēstījums:

Mana vēsts nākamajām paaudzēm ir saglabāt Bulgāriju kā Eiropas valsti un kā Eiropas sabiedrību, saglabājot kultūras vērtības un vēsturisko mantojumu, ko esam saņēmuši no saviem vecākiem – valodu, tradīcijas, paražas, attieksmi pret vecākiem cilvēkiem!



Ilona Kviesīte, Latvija

Pēc vidusskolas beigšanas Dievs man dāvāja brīnišķīgu dāvanu – es kļuvu par māti savai pirmajai meitai. Četrus gadus vēlāk pasaulē nāca mana otrā meita. Kad manas meitas bija nedaudz lielākas, es pabeidzu svētdienas skolas skolotāju kursus. Vēlāk es iestājos Lutera akadēmijā (kas tolaik nebija akreditēta), kļuvu par kristīgo skolotāju, pēc tam darīju dažādas lietas, kas saistītas ar kristīgo mācīšanu, kā arī pabeidzu sociālās aprūpes darbinieku kursus.

Tajā laikā es sāku kalpot kā brīvprātīgā savā draudzē. Apmēram pirms 22 gadiem. Brīvprātīgi strādāju diakonijas darbu, apmeklēju vecos ļaudis, kuri nevarēja nākt uz baznīcu, un kalpoju arī svētdienas skolā. Es piegādāju un izdalīju humāno palīdzību draudzei. Vēlāk sajutu, ka vecāka gadagājuma cilvēki nav īsti mana joma, tāpat kā es nevarēju brīvprātīgi kalpot bezpajumtniekiem. Man prieku sagādā kalpošana bērniem un jauniešiem.

To nolēma draudzes priesteris un draudzes padome. Pat neprasot manu viedokli. Atceros, ka biju dusmīga uz viņiem par to, ka viņi man neprasīja. Bet viņi dievkalpojuma laikā paziņoja, ka es būšu svētdienas skolas skolotāja un darīšu to pašu diakonijas darbu ko draudzē. Bet, protams, es sapratu, ka Dievs runāja caur mācītāju, jo es lieliski vadīju nodarbības, un tad es arī sapratu, ka darbs ar bērniem ir viens no maniem talantiem, ko Dievs man ir devis, un man tas ir jāizmanto. Un, kad es biju maza, man patika dot, un es citiem bērniem devu lietas, ko man nevajadzēja dot, un mana mamma par to bija dusmīga. Bet mani tas, ka es varu kaut ko dot citiem, dara man laimīgu. Un mana mamma man arī teica, ka es esmu mīlējusi bērnus jau kopš trīs gadu vecuma. Bērniībā, kad spēlējos ar brālēniem un māsīcām, lai gan viņi bija vecāki par mani, es vienmēr biju mammas lomā. Arī sākumskolā, kad mums bija jāpelnā bezmaksas pusdienas skolā, vasarā mums bija jāstrādā kolhozā, jāravē un jārok bietes, bet es to nedarīju, mani noorganizēja strādāt bērnudārzā par auklīti. Tāpēc es domāju, ka vienīgā iedvesma manā dzīvē ir Dievs! Esmu Viņam ļoti pateicīga!

Esmu 14 gadus strādājusi ar bērniem un jauniešiem no sociālā riska ģimenēm, bet ne tikai, arī normālām ģimenēm. Es palīdzu dažādos veidos. Gan uz klausot un kopā lūdzoties, gan materiāli, ja bērniem kaut kas nepieciešams, tas ir, sākot ar pārtiku un beidzot ar mēbelēm, visu, kas nepieciešams leguvumi.

Esmu guvusi pieredzi un, protams, gandarījumu, kad redzu, kā šie bezcerīgie bērni ir mainījušies (protams, ne visi), un izjūtu prieku par saviem darba augļiem. Tāpēc varu teikt, ka mums, kas veicam šo brīvprātīgo darbu, ir jāsej sēkla, un tad Dievs visu paveic! Brīvprātīgi strādājot, mums ir ļoti pozitīva pieredze. Brīvprātīgais darbs nav peļņas avots, mēs to darām no brīvas gribas, tāpēc tas ir jājūt savā sirdī, neatkarīgi no tā, vai tas ir jūsu aicinājums vai nav.

Ilonas Kviesītes vēstījums:

Ja tev tas padodas un patīk, tad dari to!

Un noteikti ir jāmīl tas, ko tu dari!

Mans novēlējums vecāka gadagājuma cilvēkiem, lai viņi pamēģina, iet un dara!

Nekad nav par agru vai vēlu darīt labus darbus!

Un, ja jums sagādā prieku tas, ko jūs darāt, tas ir tas, kas ir vajadzīgs jebkurā vecumā. Turklāt jūs nejutīsieties vientuļi, vienmēr būs ar ko parunāt!



Maira Magreca (64), Latvija

Mani vienmēr ir fascinējusi mācīšanās un kultūra.

Es studēju vācu valodu un literatūru Latvijas Universitātē. Studiju laikā strādāju bērnudārzā, pēc tam antikvariātā, kur tirgoja svešvalodu grāmatas. Šis darbs man ļoti patika. Es iepazīnu daudz vērtīgu grāmatu vācu valodā. Pēc bērnu piedzimšanas 20 gadus strādāju Vācijas vēstniecībā vīzu nodaļā un atbildēju uz telefona zvaniem. Esmu strādājusi arī par gidu un joprojām varu jūs izvadīt ekskursijās pa Latviju.

Es esmu aktīva, braucu ar velosipēdu, slēpoju, vingroju, nodarbojos ar nūjošanu. Es pat esmu nodarbojusies ar nūjošanu un slalomu, kad biju Alpos. Tomēr vairs nevaru to darīt intensīvi, jo man ir jārūpējas par savu veselību. Es nodarbojos arī ar distanču slēpošanu. Šogad mums bija īsta ziema, un bija daudz sniega, tāpēc es varēju slēpot visu ziemu. Slēpot sāku tikai 50 gadu vecumā. Kad pamēģināju, tas bija kā āķis lūpā. Man ļoti patīk slaloms.

Kas mani iedvesmoja kļūt par brīvprātīgo? Mani vienmēr ir fascinējusi mācīšanās un kultūra. Reiz palīdzēju meitas krustmātei nogādāt invalīdu organizācijas "Cerību zvaigzne" sūtījumu ar adresi. Sūtītājs bija no Zviedrijas. Es sāku sarakstīties un iemācījos pirmos vārdus zviedru valodā. Tad izlasīju par fantastisku cilvēku, Hillevijū Sellebranti, kura divas reizes gadā bez maksas ieradās Latvijā, lai brīvprātīgi mācītu zviedru valodu latviešiem. Tā es kļuva par 1993. gadā dibinātās Latvijas un Zviedrijas biedrības (Letland-Sweden) biedru. Kopā ar citiem biedriem mēs svinam tādus svētkus kā Valpurģi, Lūcijas diena, Vēžu svētki. Es palīdzu organizēt pasākumus. Parasti pirms katra pasākuma mēs sadalām pienākumus, kurš sagādās ziedus, kurš palīdzēs klāt galdus, kurš mazgās traukus, kurš sagaidīs dalībniekus. Valpurģu svētki parasti notiek Brīvdabas muzejā. Tad es uzvelku savu latviešu tautas tērpu. Mēs vācam nātres un baudām gardu nātru zupu. Uz Valpurģu dienas svinībām tiek aicināti arī ģimenes locekļi un citi interesenti. Zviedrijā esmu bijis trīs reizes, arī tad, kad dziedāju kori.

Mana otra brīvprātīgā darba pieredze ir ar organizāciju "Dievturi". Tā

apvieno cilvēkus, kuri interesējas par visu, kas saistīts ar Latviju, ar latvisko dzīvesziņu. Mēs kopā svinam latviešu svētkus, piemēram, ziemas un vasaras saulgriežus, Lielo dienu, Meteņus. Kā es iesaistījos šajā organizācijā? Interneta grupā Draugiem.lv izlasīju uzaicinājumu piedalīties kādā latviskā pasākumā un pieteicos. Pirms vasaras saulgriežiem mēs vācam ziedus, pinam vainagus, palīdzam klāt galdus un novākt traukus. Arī es vienmēr rotājos ar savu tautastērpu.

Mans brīvprātīgā darba stundu skaits nav liels, varbūt 8-10 dienas gadā. Vairāk pirms un pēc pasākumiem.

Uzskatu, ka "katram ir jāpieliek palīdzīga roka, lai lielais darbs virzītos uz priekšu", kā teicis mūsu tautas dzejnieks Rainis.

Brīvprātīgā darba ieguvumi ir - svētku sajūta dvēselei, kopā svinēt pasākumus, sarunāties. Ieguvums ir visiem.

Ļaujiet savam hobijsam kļūt par darbu un darbam - par hobiju!

Mairas Magrecas vēstījums:

Turiet acis vaļā un vērojiet pasauli sev apkārt, un iesaistieties tur, kur jūs vilina sirds.



Albina Linkevičienė (76), Lietuva

Brīvprātīgais darbs - pašizpaušmes horizonts, kopīgs prieks un sāpes

Esmu dzimusi 1945. gadā. Esmu beigusi Kauņas Politehnisko institūtu. Es zaudēju darbu uzņēmumā, kurā strādāju, privatizācijas procesā. Es jutos slikti un nedroši, jo tobrīd vēl nebiju sasniegusi valsts pensionēšanās vecumu. Es domāju -Kā man turpmāk virzīties uz priekšu? Tagad es saprotu, ka palīdzēt citiem ir labākais veids, kā iegūt kontroli pār skumjām un depresiju. Taču to es sapratu tikai vēlāk.

Mani radnieki Vācijā uzzināja manu stāstu un uzaicināja mani palikt pie viņiem, lai novērstu manu prātu no negatīvām domām. Es piekritu viņu piedāvājumam. Ģimenē bija kāds, kurš smagi slimoja. Es biju lieciniece tam, kā aprūpētāji atbildīgi nodrošināja pacientam rūpīgu veselības aprūpi. Es biju dziļi aizkustināta. Es nodomāju, ka tas bija ļoti jēgpilni, es arī varētu būt noderīga cilvēkiem.

Kad atgriezos Lietuvā, es jau zināju, ko darīšu. Mani uzaicināja brīvprātīgi strādāt bērnu namā Svētās Jaunavas Marijas klosterī Marijampolē. Tā es sāku brīvprātīgo darbu. Gatavoju ēdienu, komunicēju ar bērniem, kuriem trūka aprūpes, mīlestības un uzmanības un kuri uz laiku bija izņemti no vecāku aprūpes.

Pateicoties šai brīvprātīgā darba iespējai, es uzzināju par U3A (Trešās Paaudzes Universitāti) Marijampolē. Šobrīd esmu Dzīvesveida kultūras fakultātes vadītāja, kā dziedātāja pievienojos folkloras ansamblim "Senapile". Aktīvi iesaistos U3A projektos, dažādās akcijās, sabiedriskajos darbos. Pavisam interesanta pieredze bija Ziemassvētku brīvprātīgais darbs Marijampoles kultūras centrā. Kopā ar citām vecāka gadagājuma dāmām stāstījām pasakas bērniem, mācījām viņiem dziedāt un dejot.

Šeit es satiku U3A direktori Onuti Sakalauskieni, kuras dzīvesbiedrs bija smagi slims. Viņai bija grūti apvienot intensīvus darba pienākumus ar slima laulātā aprūpi. Es viņai piedāvāju savu palīdzību: vispirms aprūpēju viņu mājās, tad slimnīcā, vēlāk pansionātā.

Daudzi vecāka gadagājuma cilvēki apmeklē Trešās Paudzes Universitāti. Dažiem tas ir veids, kā pārvarēt vientulību, citiem – daudz vairāk. Sigita Lankininkiene ir viena no viņiem. Bijusī lietuviešu valodas un literatūras skolotāja zaudēja redzi, viņa nespēja veikt ikdienas darbus mājās. Viņa lūdza man palīdzību. Viņa man diktēja vēstules, lai tās varētu pierakstīt un nosūtīt saviem radniekiem un tuviniekiem. Es viņai arī lasīju grāmatas un palīdzēju viņai mājas darbos. Mums izdevās izveidot skaistas, neizmirstamas un siltas attiecības. Tagad viņa saņem palīdzību ar sociālā darbinieka starpniecību.

Anelē Vosyliene bija U3A Mūzikas fakultātes studente. Kad viņas dzīvi izjauca pēkšņa un smaga slimība, es palīdzēju viņas meitām rūpēties par viņu, kamēr viņa atradās slimnīcā (diemžēl viņa nomira).

Visbiežāk jūsu kaimiņi kļūst par jūsu tuvākajiem, sirsnīgākajiem un uzmanīgākajiem draugiem. Man gadījās sniegt palīdzību savai vecākajai kaimiņienei Anelūkai. Es viņai atnesu mājās gatavotas vakariņas, uzklāusīju viņas stāstus par pagātnes notikumiem, sagādāju aptiekā zāles, Ziemassvētku laikā uzaicināju pie viņas mācītāju.

Šobrīd kopā ar 30 U3A komandas dalībniekiem es esmu brīvprātīgajā darbā Sudraba līnijā. U3A direktore Onute mums deva nosaukumu – “sudrabiņi”. Man ir jauka pavadone, ar kuru ir interesanti sarunāties, mēs kopā dziedam, lasām dzeju un deklamējam dzejoļus. Mēs abas nodarbojamies arī ar vācu valodas apguvi. Mūsu sarunas var ilgt divas vai vairāk stundas, ne tikai vienu.

Man pašai arī ir veselības problēmas. Agri kļuva atraitne, izaudzināju trīs bērnus. Šī pieredze man ir palīdzējusi labāk saprast cilvēkus, kuri saskaras ar veselības problēmām vai citiem dzīves izaicinājumiem. Brīvprātīgā darbība ir paplašinājusi manus pašizpaušmes apvārsņus, dalīta prieka un pārdzīvojumu mirkļus. Esmu atradusi laimi, redzot pateicību citu cilvēku mirdzošajās acīs.

Albīnas Linkevicienes vēstījums:

Arī mazo darbiņu veikšana citiem cilvēkiem nozīmē daudz, nes viņiem laimi un cerību.



Loreta Feitušienė (53), Lietuva

‘Labākais reizinājums ir dalīšana’

Esmu profesionāla pavāre, šobrīd pensijā. Cik sevi atceros, kopš bērnības vienmēr esmu bijusi aktīva. Man patika rokdarbi un piedalījos amatiermākslas nodarbībās. Pirms 16 gadiem Marijampolē sāka darboties Trešās Paaudzes Universitāte (U3A). Es pievienojos U3A kopienai, un tagad esmu Garīgās attīstības fakultātes vadītāja. Tas ir bijis lielākais atklājums un panākums manā dzīvē. Jau 20 gadus esmu brīvprātīgi darbojusies dažādās sabiedriskās dzīves jomās. Pēc smagas slimības zaudējusi 60 procentus darbspēju, es iestājos invalīdu biedrībā. Esmu arī aktīva Marijampoles vēža slimnieku biedrības “Rūpestēlis” biedre. Esmu pateicīga par palīdzību, ko saņēmu no daudziem cilvēkiem, kad saslimu. Ir ļoti svarīgi, lai būtu, ko pastāstīt par savu darbību, kad kāds tev jautā: “Kā tev klājas?”. Pirms gada es sāku strādāt kā brīvprātīgā Sudraba līnijas palīdzības dienesta darbiniece. Es regulāri runāju ar savu pavadoni no Panevėžas. Mēs runājamies reizi nedēļā. Mēs kopā svinam priekus un bēdas, dalāmies savā dzīves pieredzē. Šis pakalpojums palīdz mazināt vientulību.

Tagad, kad mani bērni ir pieauguši, esmu pārcēlusies atpakaļ uz dzimto pilsētu Liudvinavu. Es pievienojos vietējās baznīcas korim. Pirms septiņiem gadiem Vilkavišķu bīskapijas Caritas mani iecēla par Liudvinavas Svētā Ludviga draudzes vadītāju, mēs sniedzam iespēju cilvēkiem iesaistīties amatnieku pulciņā, kopienas izglītojošās aktivitātēs, baznīcas grīdas uzkopšanā. Mēs dzīvojam savstarpējā atbalstā un rūpēs cits par citu. 2019. gadā Liudvinavas pagasts svinēja savu 300 gadu jubileju un ieguva Mazās kultūras galvaspilsētas statusu, tāpēc pasākumu organizēšanā bija nepieciešami vietējie brīvprātīgie. Pietika par to padomāt skaļi, un mūsu domas sadzirdēja daudzi cilvēki. No turienes radās ideja, ka baznīcas Ziemassvētku eglīti vajadzētu rotāt ar 300 adītiem Ziemassvētku eņģeļu rotājumiem. Vietējās adītājas tika aicinātas pielikt roku šim kopienas projektam.

Brīvprātīgie bija gatavi ziedot savu laiku un strādāja gandrīz visu gadu,

lai pabeigtu projektu. Neparastā Ziemassvētku eglītes rotāšanas ideja iepriecinājamūs sirdis. Mēs dalījāmies ar fotogrāfijām, arī cilvēki nokaimiņu draudzēm bija ieradusies apskatīt mūsu Ziemassvētku eglīti. Es tamborēju Altāra audumu un Kristību galdautu. Turpat Liudvinavas bibliotēkā man bija personalizācija "No sirds uz sirdi". Piedalījāmies visos kultūras un sporta pasākumos, organizējām pilsētas sakopšanas talku, jo gaidījām ciemiņus. Mūs uzaicināja uz LRT radio raidījumu un Marijampoles TV. Par brīvprātīgo darbu projektā "Liudvinavas - mazā kultūras galvaspilsēta 2019" man tika pasniegts Labestības eņģelis un Marijampoles pašvaldības mēra Pateicības raksts. Man kā dāvanu tika dāvināts lidojums gaisa balonā, kas bija patiesi neizmirstama pieredze.

Dalīšanās ar savu pieredzi ar citiem ir kā veltījums cilvēkiem, kas man palīdzēja. Kā saka priesteris A. Toliatas - "Labākais reizinājums ir dalīšana". Tā ir taisnība. Jo vairāk lietu mēs dodam citiem, jo vairāk lietu mums būs mūsu labo darbu dēļ.

Loretas Feitusienes vēstījums:

Mums ir jādalās ar citiem ar savu laiku un idejām. Būsim brīvprātīgie. Jo vairāk brīvprātīgo būs mūsu kopienās, jo skaistākā kopienas vidē dzīvosim. Divi cilvēki telpā var paveikt vairāk. **Vienmēr ir labāk dot, nekā saņemt.**



Vida Mickuvienė (73), Lietuva

Manas brīvprātīgā darba pieredzes “atzari”

Ir grūti rakstīt par sevi, vienmēr ir vieglāk rakstīt par citiem, jo no attāluma šķiet, ka citi var izdarīt vairāk un labāk. Es esmu no Marijampoles. Es mācu lietuviešu valodu un literatūru. Pirmo grādu filoloģijā ieguvu Lietuvas Izglītības zinātņu universitātē (bijušajā Viļņas Pedagoģiskajā institūtā), vēlāk 2003. gadā ieguvu maģistra grādu izglītības zinātnēs Šauļu Universitātē. Man ir 73 gadi. Kopš vidusskolas laikiem esmu brīvprātīgais darbinieks (Rygiškių Jonas ģimnāzijā). Cik sevi atceros, vienmēr esmu bijis sabiedriski aktīvs, daudz strādājusi kultūras un mākslas jomā. Pēc Lietuvas neatkarības atjaunošanas ir izveidojusies īpaša tradīcija, ir definēti brīvprātīgā darba virzieni, nostabilizējušās izvēles un iespējas. Tā kā esmu sevi veltījusi daudzām brīvprātīgā darba aktivitātēm, šeit ir sniegts to hronoloģisks uzskaitījums.

Kopš U3A dibināšanas 2005. gadā esmu iesaistījusies brīvprātīgajā darbā, esmu Kultūras un mākslas fakultātes (tagad Kultūras) dekāne. Katrs gads nes ko īpašu, interesantu un nozīmīgu. Katru gadu ir iespēja tikties ar mūsu valsts vai vietējiem ievērojamiem cilvēkiem, kuri veido kultūru. Pirms pandēmijas mēs daudz ceļojām, iepazīnām skaistas un vēsturiskas vietas Lietuvā, kā arī kaimiņvalstīs. Veidojām radošus un tematiski izglītojošus pasākumus. Visas mūsu notikušās aktivitātes un darbnīcu tēmas, kas aptver trīs līdz piecu gadu periodus, ir atspoguļotas 3 augstskolas grāmatās. Šeit ir tikai dažas no tām: Kristīgā kultūra un māksla; Teātris mūsu dzīvē; Literatūras lappuses; Interesanti pārgājieni un ceļojumi uz ārzemēm; Austrumu kultūras; Slaveni Lietuvas un Sūduvas cilvēki u. c. Braucienų laikā notika universitātes sertifikātu pasniegšanas ceremonijas, tostarp mini pašdarbības koncerti. Piemēram, Rundāles un Mežotnes muižā Latvijā, Svētās Lipkas baznīcā un Seinai katedrālē pie A. Baranauska pieminekļa; Birštonā un Viļņā (mūzikas, teātra un kino muzejā); etnogrāfiskajā ciematā Žiūros un Marcinkonīs; Naisos u. c. Esmu strādājusi pie vairākiem valsts mēroga projektiem, biju arī Dānijas starptautiskā projekta vecāka gadagājuma cilvēkiem “No sirds uz sirdi” komandas dalībniece.

Kopš 2008. gada esmu Marijampoles nodaļas Svētā Jurgā Matulaita biedrības vadītājs. Tā ir reliģiska grupa ar garīgās izaugsmes un ticības praksēm, kuras dibinātāji un aizbildņi ir mariāņu tēvi un Nabadzīgo māsu klosteris. Šī biedrība pievēršas lūgšanai un vārda izplatīšanai par svētā nozīmi, kā arī veic brīvprātīgo pienākumus Marijampoles mazajā bazilikā. Daži fiziski spēcīgāki grupas locekļi palīdz slimiem cilvēkiem vai tiem, kuri vecuma vai slimības (vai pandēmijas) dēļ nevar apmeklēt baznīcu. Aprūpe, ko viņi sniedz cilvēkiem, ir ļoti individuāla, iekļūstīga un neaptverama. Papildus ikdienas klusajām lūgšanām, ikmēneša sanāksmēm un tematiskajām meditācijām un analīzēm, grupas locekļi aktīvi piedalās svētbrīžos: dievkalpojumos katra mēneša 12. datumā, nacionālajās konferencēs 27. janvārī (nāves un dzimšanas dienā), Brīvo dienu nedēļā jūlijā.

Kristijona Donelaiša biedrību Marijampolē vadu kopš 2010. gada. Tā ir viena no aktīvākajām biedrībām visā valstī. Marijampole atrodas netālu no Kaļiņingradas robežas. Pateicoties labvēlīgajam ģeogrāfiskajam stāvoklim, biedrības biedri bieži dodas uz Austrumprūsiju, lai veiktu brīvprātīgo darbu Tolminkiemā, Lazdiņeļos, Narķišos (Herkus Mantas atdusas vieta). Mēs uzturam labas attiecības ar Ņesterovas bibliotēku (Stalupēnai), kas nosaukta K. Donelaita vārdā, kā arī ar Ņesterovas kultūras nodaļu. Tas ļauj biedrības biedriem piedalīties kopīgos pasākumos un koncertturnejās. Ir pagājuši vairāki gadi, kopš sākām sadarboties ar Kaļiņingradas skolotāju biedrību, kas māca lietuviešu valodu (iespēju robežās – politisku apsvērumu dēļ) un kuras priekšsēdētājs ir bijušais trimdinieks Aleks Bartnieks. Viņš ir uzstājies ar referātiem mūsu biedrības rīkotajās valsts un starptautiskajās konferencēs. Vieni no nozīmīgākajiem pasākumiem bija veltīti K. Donelaita 300 gadu jubilejai: daiļrunas konkurss, uz kuru tika aicināti novada skolēni un skolēni no Punkskas Darjus un Girēna ģimnāzijas; rakstnieku konkurss "Vēstījums Donelaitim"; starptautiskā konference "Zem Donelaita zīmes". Vislielākā uzmanība tika pievērsta dzejnieka pieminēšanai. Pieminēkli mūsu biedrība iniciēja uzcelt pie evaņģēliski luteriskās baznīcas (tēlnieks Zigmās Buterlevičius). 2014. gada 8. aprīlī pieminēkli apmeklēja Lietuvas prezidente Daļa Grībauskaite. Mūsu biedrība joprojām rūpējas par Mazās Lietuvas kultūras mantojuma kopšanu un informēšanu par to, popularizē K. Donelaita vārdu, viņa radošo mantojumu un piemiņas vietas, rīko zinātniskās konferences, seminārus un lasījumus, uztur sakarus ar Mazajā Lietuvā dzīvojošajiem lietuviešiem, sakopj Tolminkiemā un Lazdynēliai apkārtni.

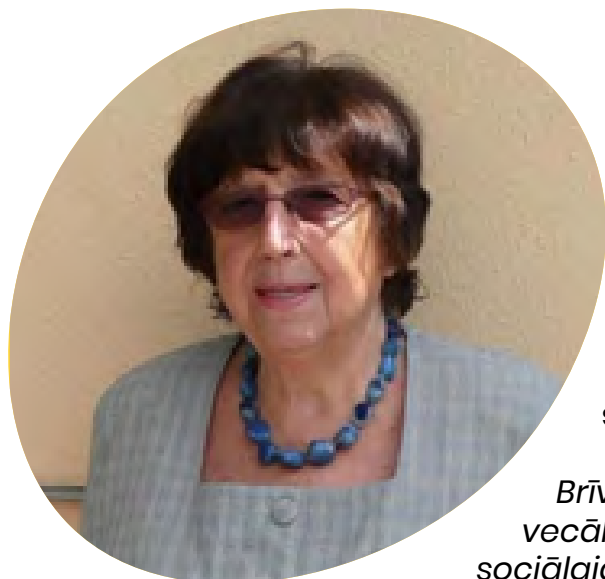
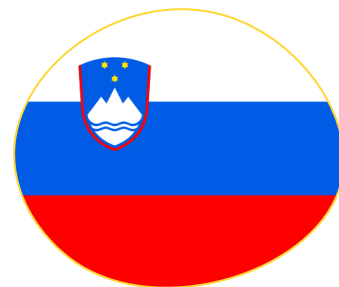
Kopš 2015. gada esmu Marijampoles kultūras kluba "Aistuva" prezidente. Tā ir sabiedriska organizācija, kas atbild par kultūras un brīvā laika pavadīšanas pasākumiem, uzturot sakarus ar izglītības iestādēm, klubiem un citām kultūras iestādēm. Ar sponsoru palīdzību mums izdodas organizēt dažādus festivālus un izglītojošus pasākumus: Eiropas kultūras mantojuma dienas Kietavišķu muižā, vēsturisko deju festivālus un valsts svētkus, projektu programmas par jauniešu nodarbinātību, pastaigu ar skolēniem un pieaugušajiem pa muižas parku vai tūrisma maršruta "Grāfienes Butlerienes Rožukroņa ceļā" atklāšanu (šo tūrisma maršrutu izstrādāju es).

Šīs ir četras manas brīvprātīgā darba pieredzes nozares. Kāpēc es esmu brīvprātīgā? Tā ir mana otrā dzīve, es vienmēr esmu vēlējusies darīt ko vairāk par savu personīgo dzīvi, savu ģimeni. Man vienmēr ir rūpējusi sabiedrība. Tā ir mana daba – es vienmēr esmu vēlējusies būt ārpus rāmjiem. Iesaistīšanās pedagoģiskajā darbā un lietuviešu filoloģijā mani ir mudinājusi veltīt sevi citiem. Tas nav pienākums, bet gan liels prieks. Esmu izaudzinājusi savus bērnus, kuriem jau ir savas ģimenes, man ir daudz brīvā laika, pirms gada aizgāju no darba Marijampoles koledžā, tāpēc tagad daudz laika varu veltīt brīvprātīgajam darbam.

Vidas Mickuvienes vēstījums:

Atbilde uz to, kā brīvprātīgais darbs varētu izrādīties noderīgs jums un sabiedrībai, meklējama mana raksta beigās grāmatā, kas bija veltīta U3A 15 gadu jubilejai: Vai laiks var pazust? Es domāju, ka nē, tas paliek mūsu sirdīs, sapņos, cerībās....Ticu, ka mūsu dvēseles ir neierobežotas, tās nemitīgi piepilda sevi ar jauniem kopīgiem iespajdiem un labām emocijām....Gadi paiet un tu saproti, ka katra diena, pozitīvs skatiens, rokas pieskāriens ir ļoti svarīgi. Tevi atkal un atkal stiprina mīlestība!

Tas varētu būt vēstījums topošajam brīvprātīgajam. Dzīve var būt skaista un jēgpilna, ja tu dzīvo citu labā. Tavas mirdzošās acis var motivēt citus un palīdzēt viņiem dzīvot savu dzīvi. Tās ir mūžīgās kristīgās patiesības un vērtības, kas jāapliecina mūsu dzīvē. Iespējams, tieši no turienes nāk vislielākā jēga!



**Dr. Anica Mikuša Kosa (85),
Slovēnija**

**Es norēķinos par to labo, ko esmu
saņēmusi no sabiedrības.**

*Brīvprātīgā darba joma? Brīvprātīgais darbs
vecāka gadagājuma cilvēkiem, bēgļiem,
sociālajai iekļaušanai, izglītībai un mācībām,
psiholoģiskajai palīdzībai, aizstāvībai.*

*“Garīgās veselības speciālistu loma kara un kara izraisīto seku situācijās ir
nodot zināšanas un pieredzi vecākiem, skolotājiem un citiem, kas strādā,
lai uzlabotu jaunās paaudzes dzīves kvalitāti.”*

Kos devās pensijā, viņa vēlējās būt noderīga sev un sabiedrībai. Izmantojot savas zināšanas un sociālos kontaktus, viņa izveidoja Slovēnijas filantropijas tīklu, kas ir kļuvis par jumta organizāciju brīvprātīgā darba veicināšanai.

Dr. Anica Mikuš Kos palīdzēja bēgļu bērniem no konflikta zonām Horvātijā, Bosnijā un Hercegovinā, Maķedonijā, Kosovā, Gruzijā un Irākā. Kad bēgļi no Balkānu konflikta ieradās Slovēnijā, viņa palīdzēja tūkstošiem bērnu un viņu vecākiem. Tā kā šie bērni netika uzņemti Slovēnijas skolās, Dr. Mikuš Kos palīdzēja organizēt bēgļu skolotājus, kas vadīja viņiem skolas. Pateicoties viņas ticībai bēgļu spējām, tūkstošiem bērnu pabeidza skolu un saņēma psihosociālo palīdzību.

Kas viņu iedvesmoja vai drīzāk lika viņai kļūt par brīvprātīgo? Anica Mikuš Kos, dzimusi 1935. gadā Dienvidslāvijā, bērnībā bija lieciniece briesmīgajiem Otrā pasaules kara notikumiem – bombardēšanai, slepkavībām un vardarbībai. Šie pārdzīvojumi viņai deva arī pamatu optimismam: saskaroties ar kara brutalitāti, cilvēki reaģēja ar pozitīvu rīcību. Viņa atklāja cilvēka izturību un spēju tikt galā ar traumatiskiem pārdzīvojumiem. Viņas profesionālā darbība ar bērniem, kurus skāris karš, ir balstīta uz viņas pašas kā bērna pieredzi kara laikā. Dr. Mikuš Kos galvenais pieņēmums ir, ka karā ciešanas un sāpīgas atmiņas ir neizbēgamas. Kara pārdzīvojumu sekas, izdzīvojot karu, nav jārisina tāpat kā citi psiholoģiskie traucējumi. Viņa stingri iestājas par to, ka, neraugoties uz ciešanām un sāpīgajām kara atmiņām, lielākajai daļai bērnu nebūs paliekošu psiholoģisku traucējumu un viņi būs garīgi noturīgi. Kā pediatre un bērnu psiholoģe viņa apgalvo, ka

dažu garīgās veselības speciālistu izteikumi var predisponēt bērnus būt psiholoģiski ievainotiem visu atlikušo dzīvi. Tie var veicināt viņu iemācīto bezpalīdzību. Viņa uzskata, ka bērniem ir jādod iespēja pārvarēt traumas un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi pieaugušo vecumā.

Neviens nekļūst par brīvprātīgo, neatsaucoties uz savu pagātni. Dr. Mikuš Kosas pieredze, ko viņa kā bērns guva kara laikā, ir iemācījusi viņai, cik svarīga ir labestība un līdzjūtība bērna vidē. Viņas galvenais mērķis ir sniegt bērniem pozitīvu pieredzi, kas neitralizētu viņu negatīvo kara pieredzi. Viņa uzskata, ka skolotāju, brīvprātīgo un primārās veselības aprūpes darbinieku, kas saskaras ar bērniem un viņu vecākiem, loma ir vissvarīgākā, palīdzot bērniem gūt pozitīvu pieredzi par cilvēciskajām attiecībām.

Viņa visu mūžu ir strādājusi kā brīvprātīgā, īpaši kopš kara sākuma bijušajā Dienvidslāvijā. Patiesībā viņa uzsāka un izplatīja brīvprātīgā darba projektu, un kopš tā laika viņa ir tā dzinējspēks. Arī viņas psihologa profesija, kas nodarbojas ar bērniem, kuriem ir psiholoģiskas problēmas, ir mudinājusi viņu risināt problēmas no sava profesionālā viedokļa un, protams, arī no daudziem citiem viedokļiem.

Viņa ir strādājusi kā brīvprātīgā visos līmeņos – vietējā, valsts, reģionālajā, starptautiskajā, globālajā, kā arī visdažādākajās jomās.

Dr. Anicas Mikuš Kosas vēstījums:

Brīvprātīgā Darba Forumā - 2020 Dr. Anica Mikuš Kosa skaidroja savus motīvus būt brīvprātīgajai. Video par sevi viņa sacīja:

Es strādāju, jo jūtos atbildīga un norūpējusies par sociālajām norisēm, kuru rezultātā cilvēki kļūst par trūcīgiem cilvēkiem; Es strādāju līdzjūtības dēļ, un, neraugoties uz savu vecumu, nedomāju, ka man vajadzētu pārtraukt būt noderīgai un rūpēties;

Es strādāju, jo vēlos atmaksāt par to labo, ko esmu saņēmusi no sabiedrības;

Es strādāju, jo vēlos kompensēt to, ko esmu izlaidusi, bet varēju izdarīt;

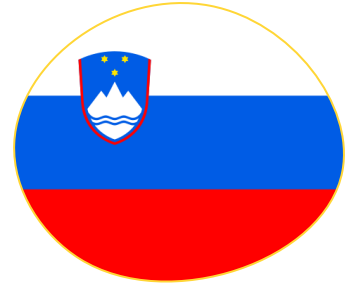
esmu apmierināta, ka varu lietderīgi izmantot savas zināšanas un pieredzi;

es strādāju, jo brīvprātīgais darbs piešķir jēgu manai dzīvei;

Mans vēstījums vecāka gadagājuma cilvēkiem ir šāds:

Mēģiniet strādāt savā un sabiedrības labā. Nedomājiet, ka jums ir jādara lielas lietas vai jābūt ļoti zinošiem. Ar mazām lietām var paveikt daudz, īpaši ikdienā.

Ja esat vēl jauns vai pusmūžā, ziniet, ka brīvprātīgais darbs vecāka gadagājuma cilvēkiem ir ieguldījums nākotnē.




Dušana Findeisen (72), Slovėnija

Brīvprātīgais darbs kā dzīvesveids

Dr. Dušana Findeisen dzimusi 1948. gada decembrī, dažādās valstīs (Slovēnijā, Francijā, Serbijā) studējusi dažādus priekšmetus. 1969. gadā pēc studentu maija revolūcijas Sorbonnā bija nepieciešams sastādīt savu studiju programmu no vairākiem studiju priekšmetiem, bet viņa specializējās vispārējā valodniecībā, angļu un franču valodā, literatūrā un civilizācijas vēsturē. Pēcdiploma līmenī viņa veica maģistra darbu un PHD andragoģijas jomā un kļuva par universitātes pasniedzēju, izveidojusi jaunu studiju priekšmetu, pamatojoties uz brīvprātīgā darba rezultātiem. Viņa ir vairāku simtu rakstu autore vai līdzautore, sarakstījusi piecas grāmatas un uzsākusi daudzus valsts mēroga jauninājumus, no kuriem viens ir organizēts brīvprātīgais darbs kultūras jomā, kā arī ar to saistītas izglītības programmas.

Dušana nekad nav pārtraukusi brīvprātīgo darbu, bet gadu desmitiem viņa ar savu brīvprātīgo darbību – ziedojot zināšanas, laiku un naudu – atbalstīja Slovēnijas Trešā vecuma universitāti un citas NVO. Tādējādi viņas brīvprātīgā darbība, viņas aktīvā pilsoniskā līdzdalība pārtapa viņas profesionālajā darbībā, kas noteica visus viņas svarīgākos profesionālos un pat personīgos lēmumus. Viņa atteicās no svarīgiem amatiem un pievilcīgiem piedāvājumiem, lai paliktu valstī un turpinātu strādāt U3A. Kad viņa atskatās uz saviem vai kolektīvajiem nacionālajiem un starptautiskajiem jaunievedumiem, saņemtajiem apbalvojumiem vai Slovēnijas U3A, viņa mēdz atcerēties šo milzīgo projektu (21 000 studentu, 55 universitātes, vairāk nekā 1000 radīto darbavietu), kas tika īstenots kopīgi ar profesori dr. Anu Krajnc (Slovēnijas U3A līdzdibinātāja), Alijanu Šanteju un citiem kolēģiem un studentiem, brīvprātīgajiem u. c.) par sava veida kolektīvu apsēstību, to pozitīvo apsēstību, ko viņa labprāt atkārtotu, kas ir piešķīrusi jēgu viņas dzīvei un noteikusi lielāko daļu viņas svarīgo un mazāk svarīgo attiecību.



Viņa ir brīvprātīgi darbojusies izglītības, kultūras, sociālās labklājības, interešu aizstāvības, brīvprātīgā darba organizēšanas un vadīšanas, brīvprātīgā darba izpētes, publicēšanas u. c. jomās. Viņas brīvprātīgā darbība vienmēr ir bijusi saistīta ar zināšanu pārnesi. Dušana Findeisen ir brīvprātīgi un daudzos un dažādos veidos mentorējusi vairākus jauniešus, lai tie varētu atrast savu ceļu dzīvē.

Dušanas Findeisen vēstījums:

Pretēji tam, kas tiek uzskatīts, brīvprātīgais darbs nav tikai altruistiska darbība. Būtībā tas apmierina brīvprātīgā psiholoģisko vajadzību izjust emocijas, tikt pieņemtam un atzītam, vienlaikus apmierinot sabiedrības vajadzības. Tas nozīmē arī nepārtrauktu mācīšanos un personīgo izaugsmi. Apņēmība un zināšanas palīdz apzināties, kas tu esi, pārvarēt savas bailes un iestāties par saviem uzskatiem un savu kopienu.



Gerrit Dommerholt (86), Nīderlande

Piecdesmit - piecu gadu brīvprātīgā darba pieredze.

Dzimis 1935. gadā Nīderlandē. Viņa mūža brīvprātīgais darbs gan valsts, gan starptautiskā mērogā bija iemesls, kādēļ Nīderlandes karaliene Beatrise apbalvoja viņu ar Oranje Nassau ordeņa virsniņa apbalvojumu. 1983. gadā viņš pārņēma Starptautiskās Mednieku asociācijas (IHA) attīstības darbu, ko varēja uzņemt tikai pēc tam, kad 1990. gadā bija pilnībā pensionējies, Viņš saka : “Kad es apskatos apkārt, manā valstī brīvprātīgais darbs, ko veic gados vecāki cilvēki, ir diezgan izplatīts. Viņi brīvprātīgi strādā pansionātos, veco ļaužu pansionātos, sporta klubos un daudzās citās iestādēs”.

Pēc sievas nāves viņam nācās pārtraukt ceļošanu pa pasauli un iemācīties dzīvot vienam, mazāk kontaktējoties ar citiem cilvēkiem.

Ko darīt? Kā aizpildīt dienas ar lietderīgu brīvprātīgo darbu?

Brīvprātīgo darbu viņš sāka 1976. gadā un ir ieguvis 55 gadu brīvprātīgā darba pieredzi. Viņš koordinē starptautisko Hantingtona slimības asociāciju.

Kā vecākais virsniņš viņš ir strādājis armijā, kā arī gaisa spēkos. Otrā pasaules kara laikā viņš kā 10 gadus vecs zēns redzēja, kā Kanādas armija šķērso lielu upi tikai 400 metru attālumā no viņa mājas, kas ļoti ietekmēja visu viņa dzīvi. Viņš nolēma pievienoties Kanādas kara kapu informācijas centra brīvprātīgo grupai. Viņš apmeklētājiem, kuru vidū bija daudzi Kanādas karavīru ģimenes locekļi, sniedza ieskatu cīņās, kurās izdzīva daudzu tūkstošu jaunu karavīru dzīvības.

Gerita Dommerholta vēstījums:

“Kanādas kara kapsētas Informācijas centrā pavadītie gadi man sagādāja lielu gandarījumu. Nīderlandē mēs joprojām esam ļoti pateicīgi Kanādas karavīriem.

Jūs esat noderīgi ar visu savu dzīves pieredzi.

Tā liek tev lietderīgi pavadīt savu laiku, jo tu palīdzi citiem cilvēkiem, kuriem ir vajadzīgi cilvēki, kuriem ir laiks un enerģija, lai atbalstītu citus cilvēkus un iestādes.

Un, lai būtu pavisam skaidrs, brīvprātīgo darbs ir patīkams, taču brīvprātīgajiem jāapzinās, ka šis darbs nav bez pienākumiem.

Mans secinājums pēc vairāk nekā 55 brīvprātīgā darba gadiem ir tāds, ka, no vienas puses, tas ir palīdzējis citiem, bet, no otras puses, man tas ir devis lielu gandarījumu.”



Maria Heitling (71), Nīderlande

Esmu iepazinusies ar daudzām kultūrām.

Marija Heitlinga ir pensionēta holandiešu valodas skolotāja un kaislīga koriste. Viņa ir brīvprātīgi strādājusi migrantu sieviešu valodas attīstības grupā un korī.

1983. gadā sāku mācīt holandiešu valodu galvenokārt turku un marokāņu vīriešiem un sievietēm. Tolaik kursi tika organizēti Lochemas kultūras centrā. Lielākā daļa vīriešu un sieviešu bija mazkvalificēti vai (funkcionālā) analfabētisma stāvoklī. Vīriešiem bija pēc iespējas ātrāk jāieklūst darba tirgū. Pilsoniskā integrācija, valsts diploma līmeņi tajā laikā nepastāvēja. Vēlāk ieradās pirmie bēgļi. 1984. gadā tie bija tamilu tautības cilvēki.

1987. gadā nīderlandiešu valoda kā otrā valoda kļuva par oficiālu mācību programmu ar sertifikātiem un diplomiem. Pilsoniskās integrācijas likums tika pieņemts 2007. gadā.

Esmu iepazinusi daudzas kultūras: turku, marokāņu, tamilu, irākiešu, libāniešu, irāņu, afgāņu, dienvidamerikāņu, poļu, sīriešu, pārāk daudzas, lai tās uzskaitītu.

Esmu daudz ko iemācījusies: Esmu piedzīvojusi neierobežotu viesmīlību, draudzīgumu, atvērtību, esmu nogaršojusi garšīgus ēdienus. Satiku arī drosmīgas sievietes, kuras bieži bēga no savas valsts un bija ieinteresētas, ko piedāvā Nīderlande. Un sievietes, kuras bija ieradušās Nīderlandē kopā ar partneri, kurām vajadzēja un kuras vēlējās atrast ceļu svešā kultūrā, apgūt valodu.

Es to ļoti cienu. Šobrīd (kopš 2013. gada esmu pensijā) mums reizi 14 dienās notiek migrantu sieviešu lasīšanas un sarunvalodu grupa.

Brīvprātīgi vadu arī savu klasisko kori, kurā dziedu jau 35 gadus. Esmu atbildīga par sabiedriskajām attiecībām, kontaktiem ar laikrakstiem, preses relīžu rakstīšanu, kontaktiem ar pašvaldību un iestādēm, līdzekļu vākšanu, jo lieli priekšnesumi ar orķestri un solistiem ir dārgi.

Es biju priekšsēdētāja vairāk nekā četrus gadus. Tas nozīmē, ka es koordinēju un deleģēju vairākus uzdevumus, mums bija arī sekretārs, kasieris, kordiriģents un sabiedrisko attiecību speciālists. Tas ir lielisks klubs, īpaši šajos laikos, jo mums bieži nākas tikties (online, caur Zoom platformu) un katru reizi koriģēt mērķus.

Marijas Heitlingas vēstījums:

Šis ir mans brīvprātīgais darbs, darbs dvēseles labā, ko es ar prieku daru. Pēc tikšanās viņi, dalībnieki, man pateicas. Bet es arī vēlos viņiem pateikties par to, ko katru reizi no viņiem esmu iemācījies, joprojām. Es jūtos bagāta.

Ar šo darbu es joprojām aktīvi nodarbojos ar lietām, kas man dzīvē ir patīkamas un vērtīgas, proti, ar saskarsmi ar citām kultūrām un tautībām, kā arī ar mūzikas pasākumu veidošanu un organizēšanu.

**BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS
KĀ INSTITUCIONĀLA**



Bulgārija

Brīvprātīgais darbs kļūst par iemeslu, kas motivē gan vecāko, gan jaunāko paaudzi apliecināt nacionālās vērtības un tradīcijas, taisnīguma un solidaritātes tikumus mūsu sabiedrībā.

Slivo Pole pašvaldības pensionāru apvienība (UPM) ir labās prakses piemērs brīvprātīgajam darbam un sadarbībai starp vecāka gadagājuma iedzīvotāju nevalstisko orgaizāciju un pašvaldību.

UPM ir 700 biedru 21 klubā 11 pašvaldības ciemos un pilsētās. Tās galvenais mērķis ir aizstāvēt pensionāru intereses, tiesības un cieņu. Darbības koncepcija aptver četras jomas: Stiprākas un aktīvākas kopienas; ilgtspējīga vide; sociālā integrācija un kopīgas sabiedriskās vērtības; paaudžu solidaritāte un mācīšanās. Tiek rīkoti masu pasākumi un aktivitātes, kas veido pozitīvu priekšstatu par vecāka gadagājuma cilvēkiem mūsu sabiedrībā un mudina viņus aktīvāk iesaistīties pilsoniskajā dialogā, lai uzlabotu dzīves kvalitāti. UPM organizē kopīgus pasākumus ar pašvaldībām, uzņēmumiem, kopienu namiem, skolām, bērnudārziem, centriem utt. Savienībai ir pārstāvis pašvaldības parlamentā kā Sociālo aktivitāšu, izglītības un veselības komitejas priekšsēdētājs.

Slivo Pole pašvaldības mērs V. Atanasovs, viņa komanda, UPM prezidente V. Uzunova rūpējas par pensionāru un iedzīvotāju sociālā stāvokļa uzlabošanu. Viņi organizē bezmaksas telpas un palīgmateriālus visiem klubiem, bezmaksas transportu un pārtiku svētkos, gatavošanos pašvaldību un valsts vēlēšanām, ikgadējās tikšanās ar katru klubu, lai atskaitītos par sasniegumiem un problēmām, publiskās apspriedes, sanāksmes problēmu risināšanai par veselīgu dzīvesveidu, vakcināciju, sociāli maznodrošinātajiem, invalīdiem, bezmaksas pārtikas un palīgmateriālu sagādi un piegādi pandēmijas laikā. Pandēmijas laikā pašvaldība paplašināja brīvprātīgo grupas ārkārtas palīdzībai katastrofu un nelaimes gadījumos. Pensionāri aktīvi iesaistās pašvaldības aktivitātēs, piemēram, mitrāju apmežošanā, informācijas izplatīšanā par pašvaldības iedzīvotāju sasniegumiem.

UPM īpašu uzmanību pievērš izglītojošiem, sociāliem, kultūras un ekonomiska rakstura pasākumiem, kas veicina pilnvērtīgas sociālās integrācijas sasniegšanu un uzturēšanu, etniskā miera saglabāšanu starp etniskajām grupām, reģiona dabas, kultūras un vēstures mantojuma

saglabāšanu, dialogu, solidaritāti un paaudžu mācīšanos. Tiek organizēti tādi pasākumi un aktivitātes kā: Kultūras apmaiņa starp etnosiem; Dāvini draudzības zīmi gar Donavu; Dāvini draudzības zīmi etnosam; Donavas garšas: Maize, vīns, garšaugi; ieražu atveidošana, Maizes ceļš, kāzas, Tvetņicas svinēšana, Velikden (Liieldienas), Koleda (Ziemassvētki), Baba Marta utt. UPM piedalās starptautiskos projektos, semināros, konferencēs, piemēram: Donavas tīkls - Kaimiņi darbībā, Donavas Senioru Universitātes; Būvējam tiltus Eiropai; Donavas Stāsti; Atklājam Trešas Paudzes Kaimiņus Eiropā ; Donavas garšas: Maize, vīns, garšaugi; Maize savieno; Donava, kādu to vēlamies; Dzīvā nemateriālā kultūra u.c.

“Ar rūpēm un mīlestību pret vecāka gadagājuma cilvēkiem” Resursu centrs vecāka gadagājuma cilvēku atbalstam (RC) ir Bulgārijas Sarkanā Krusta - Ruse sadarbībā ar Pensionāru savienību - Ruse veiksmīga prakse. RC koncepcija ir iespējams inovatīvs modelis vecāka gadagājuma cilvēku līdzdalībai taisnīgas sabiedrības veidošanā visiem. RC galvenais mērķis ir sniegt informāciju vecāka gadagājuma cilvēkiem par plašāku jautājumu loku par viņu tiesībām, kā arī organizēt dažādus pasākumus un iniciatīvas, lai stimulētu viņu aktivitāti un brīvprātīgo darbu. Darba jomas ir šādas: Konsultatīvas un informatīvas; Diskusijas, “Radīsim labestību” - iestājamies par noteiktiem mērķiem un piesaistām domubiedrus; Paaudžu solidaritāte. Tās ietver: topošo brīvprātīgo sagatavošanu; brīvprātīgo apmācības, lai paaugstinātu viņu spējas par dažādām tēmām; tikšanās ar sociālās palīdzības speciālistiem un ārstiem par veselīgu dzīvesveidu. Svarīgi pensionāriem ir arī: diskusijas par tiesību aizsardzību kā tiesībām mantojumā un testamentos; brīvprātīgo ikdienas dežūru un informācijas tālrunis; pasākumi kopā ar skolēniem, bērniem invalīdiem un Bulgārijas Sarkanā Krusta jauniešiem; festivāls “Jauni vecumdienās”; “Radīt labestību”; buklets “Radīt labu - es sniedzu tev roku”; parāde “Augt ar cieņu - iespēja būt noderīgam citiem”; starptautiskās prakses izpēte u. c.

Ruses Anžela Kančeva universitāte (UR) ir autonoma valsts finansēta augstākās izglītības iestāde. Tā ir arī viena no vadošajām brīvprātīgā darba iestādēm Ziemeļbulgārijā. UR labā prakse ir īstenota, izmantojot vairākus kanālus. Ir bakalaura un maģistra studiju programmas, kurās brīvprātīgais darbs tiek izmantots kā izglītības un apmācības daļa. Tie ir šādi: Sociālā pedagoģija; Sociālā un pedagoģiskā darbība; Sociālais un pedagoģiskais darbs ar bērniem un ģimenēm; Pedagoģiskā noziedzības novēršanas un probācijas prakse, Ergoterapija, Sociālā darbība. Šo kursu

mācību plānos un programmās ir līdzsvarota proporcija starp teorētisko un uz praksi orientēto apmācību.

Trešās Paaudzes izglītības centrs tika izveidots 2014. gadā pie Ruses Universitātes. UR darbinieki izmanto mūsdienīgas mācību un vērtēšanas metodes. UR ir juridiskā klīnika, kas brīvprātīgi sniedz bezmaksas pakalpojumus vietējai sabiedrībai. Inovācijas mācībās tiek panāktas, aktīvi sadarbojoties ar daudziem ārējiem partneriem – universitātēm, starptautisko tīklu Donavas-Ulm tīkls, profesionālās izglītības centriem, pašvaldībām, uzņēmēju organizācijām, Pensionāru savienību (UP) – Ruse vai Slivo Pole pašvaldību, Bulgārijas Sarkanā Krusta – Ruse, Bulgārijas Sarkanā Krusta jauniešiem, TimeHeroes, Erasmus+ projektu partneriem, asociācijām, skolām, NVO un profesionāļiem.

UP ir iesaistījies vairākos starptautiskos projektos, kas saistīti ar brīvprātīgo darbu Mūžizglītības programmas ietvaros: Programmas “FairGuidance”, “Building Bridges for Europe”, “Living Intangible Culture”, “Discovering European Neighbours in the Third Age”.

Universitātes pasniedzēji palīdzēja izveidot Resursu centru vecāka gadagājuma cilvēku atbalstam.

UR ir viena no starptautiskās asociācijas Donavas-Eiropas tīkls (DANET) dibinātājiem, kuras viceprezidente ir universitātes lektore docente Emīlija Velikova. UR organizēja vairāk nekā 15 000 dažāda vecuma cilvēku dalību 70 pasākumos 19 projektos, tostarp starptautiskās konferencēs, semināros, apmācībās, mobilitātēs u. c.



University of Ruse
"Angel Kanchev"



Latvija

Nepieciešama informācija un atbalsts? Zvaniet uz **Brīvprātīgo zvanu centru senioriem Rīgā!**

BIEDRĪBA “RĪGAS AKTĪVO SENIORU ALIANSE” (RASA). Biedrība dibināta 2010. gada nogalē ar mērķi veicināt Rīgas (un Rīgas plānošanas reģiona) senioru vecumā virs 50 gadiem iesaistīšanos socializācijas un integrācijas procesos.

Šobrīd biedrībā ir vairāk nekā 700 biedru (privātpersonu). Biedrībai ir piešķirts sabiedriskā labuma organizācijas statuss.

Lai risinātu projekta “Būsim aktīvi!” galveno problēmu – vecāka gadagājuma cilvēku sociālo atstumtību un vientulību –, ir svarīgi brīvprātīgie, uzlabojot informētību un attīstot jaunas brīvprātīgā darba iespējas. Lai vecāka gadagājuma cilvēkiem padarītu pieejamāku informāciju par brīvprātīgā darba iespējām, kā arī emocionāli viņus atbalstītu, Rīgā ir ieviesta brīvprātīgā darba zvanu centra vecāka gadagājuma cilvēkiem koncepcija.

Pēc veiksmīgām tikšanās reizēm ar vecāka gadagājuma cilvēku organizāciju pārstāvjiem un sociālajiem darbiniekiem šie vecāka gadagājuma cilvēki, kuri bija pieteikušies brīvprātīgajam darbam zvanu centrā, tika aicināti piedalīties semināros, lai iegūtu teorētiskās zināšanas un nepieciešamās praktiskās iemaņas. Vadošie geriatrijas speciālisti semināru dalībniekus iepazīstināja ar tēmu par aktīvu novecošanu. Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas interniste, geriatre un kardioloģe Daina Zepa skaidroja, ka aktīva novecošanās ir process, kas ļauj cilvēkiem realizēt savu fizisko, sociālo un garīgo potenciālu visa mūža garumā un saglabāt sociālo aktivitāti. Geriatrijas klīnikas vadītājs Jānis Zaļkalns runāja par novecošanu kā vienu no lielākajiem sociālajiem un ekonomiskajiem 21. gadsimta izaicinājumiem Eiropas sabiedrībām.

Abi lektori sniedza pārlicinošus iemeslus, kāpēc būt aktīviem un iesaistīties brīvprātīgajā darbā. Ievērojama semināra daļa tika veltīta telefonsaziņas prasmju uzlabošanai, jo nav šaubu, ka šīs prasmes ir būtiskas, lai efektīvi apkalpotu telefona zvanus.

Elīna Kusiņičeva, sociālā darbiniece no dienas aprūpes centra Rīgā, kura

ikdienā strādā ar dažādiem cilvēkiem, iepazīstināja ar veiksmīga zvanu centra brīvprātīgā galvenajām īpašībām. Elīna pati ir bijusi brīvprātīgā darbiniece un varēja dalīties pieredzē par brīvprātīgā darba jautājumiem. Teorētiskajai daļai sekoja situāciju spēles, kad klātesošie tika sadalīti grupās un varēja praktizēt zvanītāju un “zvanu operatoru” sarunas.

8. februārī tika atklāts brīvprātīgo zvanu centrs vecāka gadagājuma cilvēkiem. Zvanu centra darbību vada trīs vecāka gadagājuma brīvprātīgie katru darba dienu no plkst. 10:00 līdz 14:00. Vecāka gadagājuma cilvēki, kas brīvprātīgi darbojas zvanu centrā, var brīvi izvēlēties brīvprātīgā darba dienas, ņemot vērā viņu pieejamību un vēlmi.

Plānots, ka zvanu centrs uz projekta pamata darbosies vismaz astoņus mēnešus. Zvanu centrs ir izveidots vecāka gadagājuma cilvēkiem, taču nav noteikti stingri vecuma ierobežojumi, tomēr lielākā daļa zvanītāju ir vecāki par 65 gadiem.

Pēc zvana saņemšanas zvanu centra operatori piedāvā pārzvanīt tiem, kuri nevēlas tērēt savus līdzekļus. Zvanu centra galvenās funkcijas ir sniegt informāciju par brīvprātīgā darba iespējām un brīvā laika pavadīšanas iespējām Rīgā, piedāvāt informāciju par dažādām aktivitātēm vecāka gadagājuma cilvēkiem vai vienkārši aprunāties ar tiem, kuri jūtas pamesti un vientuļi.

Zvanītāji var brīvi izteikt savas sajūtas un aprakstīt savu dzīvi – viņi tiks saprasti un viņu privātums tiks ievērots.

Lai gan kopš zvanu centra darbības sākuma ir pagājis tikai īss laiks, tas ir izrādījies ļoti svarīgs gan brīvprātīgajiem, gan zvanītājiem. Zvani jau ir atklājuši patiesību par mūsu vecāka gadagājuma cilvēkiem, “kuri nevēlas būt par apgrūtinājumu, jo ir tik daudz cilvēku, kuriem klājas sliktāk nekā man”, un tajā pašā laikā viņi jūtas vientuļi un ignorēti. Samērā īsā laikā brīvprātīgo zvanu centrs ir kļuvis par vietu, kur brīvprātīgie nāk ar prieku.

Janīna no Latvijas Pensionāru federācijas ar prieku brīvprātīgi darbojas zvanu centrā: “Es jūtos labi, jo redzu, ka varu palīdzēt citiem tikai ar kādu vārdu.”

Nacionālā mākslas muzeja brīvprātīgā darba programma sniedz tās dalībniekiem ekskluzīvu iespēju iepazīties ar Latvijas Nacionālā mākslas muzeja četrus muzeju un vienas izstāžu zāles, kas veido Latvijas Nacionālo

mākslas muzeju, atrašanās vietām, to aktuālajām ekspozīcijām, ikdienas darbu, kā arī gūt ieskatu piecu filiāļu aizkulisēs.

Programmas brīvprātīgie, piedaloties muzeja aktivitātēs un piedaloties apmācībās, var pilnveidot savas zināšanas par mākslu un gūt pieredzi mākslas pasaulē, vienlaikus paplašinot savu paziņu loku. Ar savām jauniegūtajām zināšanām dalībnieki var dot ieguldījumu arī sabiedrības labā, palīdzot padarīt Latvijas Nacionālo mākslas muzeju pieejamāku sabiedrībai, veicinot dialogu starp muzeju un sabiedrību.

Latvijas Nacionālā mākslas muzeja brīvprātīgo programma, sākotnēji sauktā "Muzeja vēstneši", tika uzsākta 2009. gadā, reaģējot uz globālās ekonomiskās krīzes izraisītajām dzīves līmeņa izmaiņām Latvijā. Ar Vēstnieku programmas starpniecību muzejs deva iespēju cilvēkiem ar ierobežotiem ekonomiskajiem līdzekļiem apmeklēt kultūras pasākumus bez maksas, vienlaikus kalpojot arī kā atgriezeniskās saites instruments no apmeklētāju puses. Muzeja vēstnieki sāka iesaistīties dažādās citās muzeja aktivitātēs, pildot ne tikai "vēstneša" funkciju, bet arī veicot praktisku darbu muzeja darbības uzlabošanai. Eiropas Brīvprātīgā darba gada (2011) laikā programmai pievienojās daudzi jauni dalībnieki. Brīvprātīgie ir pierādījuši sevi, ka ar savām intelektuālajām prasmēm, kā arī ar aktīvu stāstīšanu un ziņošanu sabiedrībai par pozitīvo pieredzi un interesantajiem notikumiem, kas notiek muzejā, uzlabo un bagātina muzeja darbu.

Plašāka informācija par Latvijas Nacionālā mākslas muzeja Brīvprātīgā darba programmu pieejama: Nozares muzeja Brīvprātīgo programmas koordinators





Lietuva

Brīvprātīgo darbu Lietuvā reglamentē Lietuvas Republikas 2011. gada 22. jūnija Brīvprātīgā darba likums, kas nosaka brīvprātīgā darba principus, īpatnības, prasības, tiesības un pienākumus. Likums arī nosaka, kas var kļūt par brīvprātīgā darba organizētāju (labdarības un atbalsta fondi; budžeta iestādes; biedrības; sabiedriskās iestādes; reliģiskās kopienas, apvienības un centri; starptautisko sociālo organizāciju filiāles, asociācijas; politiskās partijas; arodbiedrības; citas juridiskās personas, kuru darbību nosaka īpašs likums un kuru mērķis nav galvenokārt peļņas gūšana, juridisko personu dalībnieki nevar gūt peļņu). Publicējot likumu, tika izvirzīti divi mērķi:

- Veicināt vecāka gadagājuma cilvēku iesaistīšanos brīvprātīgajā darbībā
- atbalstīt jauniešu brīvprātīgo darbu

Lietuvas vēsturiskā konteksta dēļ nav viegli raksturot brīvprātīgā darba kultūru, kā arī brīvprātīgo “vecuma grupas” Lietuvā. Vienmēr ir bijuši cilvēki, kuri labprāt, bez atlīdzības, no savas brīvas gribas ir bijuši gatavi palīdzēt citiem un rūpēties par savu valsti. Taču šī darbība nekad nav tikusi identificēta kā brīvprātīgais darbs vai apliecināta juridiskos dokumentos. Mūsu valstī mums ir sava izpratne par to, kas ir brīvprātīgais darbs: sarežģītās Lietuvas vēsturiskās pagātnes dēļ ilgu laiku “brīvprātīgā” definīcija ir bijusi karavīrs, kurš labprātīgi un bez spēka aizsargāja un aizstāvēja savu dzimteni. Lietuvai bija ilga cariskās Krievijas impērijas un Padomju Savienības kundzības vēsture. Tikai 19. gadsimtā mēs sākām redzēt jēgpilnas nacionālās brīvprātības piemērus. 1864. gadā tika slēgtas vietējās lietuviešu skolas, aizliegts izdot latīņu alfabētā iespiestu lietuviešu presi. Bija grāmatu kontrabandisti, kas brīvprātīgi pārveda lietuviešu grāmatas pāri robežai. Riskējot ar dzīvību, viņi izplatīja lietuviešu grāmatas pilsētās un ciemos, lai glābtu valodu. Vēsturiski iemesli, piemēram, Krievijas okupācija Lietuvā un tās politiskā ideoloģija, bija galvenie šķēršļi, kas kavēja izpratnes veidošanu par brīvprātīgo darbu Lietuvā.

‘ Mūsu sabiedrība ir diezgan pasīva un neaktīva. Lielākā daļa no mums sabiedrisko darbu uztver kā piespiedu brīvprātīgu darbību. Tas ir negatīvs priekšstats, kas saistīts ar padomju laikiem. Bija vajadzīgi gadi, lai cilvēki aizmirstu šīs darbības negatīvo nokrāsu un lai izaugtu jauna

paudze. Visgrūtāk ir pāriet no viena domāšanas veida uz citu. Bet tas notiek. Pašreizējo situāciju es raksturotu kā sava veida izrāvienu,” vienā no intervijām 2010. gadā teica Brīvprātīgo darba organizāciju alianses dibinātājs Vaidotas Ilgis (Ogulevičiūtė J., 2010). Tas liecina par brīvprātīgā darba iniciatīvu pieaugumu un atklāj, kāpēc gados vecāki cilvēki parasti ir mazāk aktīvi brīvprātīgā darba jomā.

Pētījumi liecina par brīvprātīgo kustību Lietuvā: “1998. gadā veiktā pētījuma rezultāti atklāj, ka tikai 5 % iedzīvotāju izvēlējās veikt brīvprātīgo darbu. TNSGallup 2008. gadā veiktais pētījums par Lietuvas iedzīvotāju attieksmi un atvērtību brīvprātīgajam darbam liecina, ka 46% Lietuvas iedzīvotāju ir piedalījušies vismaz vienā brīvprātīgajā darbībā (Volunteering in Lithuania: what? where? how?, 2008). Pamatojoties uz Eiropas Komisijas pārstāvniecības Lietuvā pasūtījumu, tirgus un sabiedrības viedokļa pētījumu centrs “Vilmorus” 2011. gada sākumā veica pētījumu par Lietuvas sabiedrības attieksmi pret brīvprātīgo darbu. Pētījums parādīja, ka 78% lietuviešu zina, kas ir brīvprātīgais darbs, bet tikai 34% ir iesaistījušies neregulārā brīvprātīgajā darbā vai vismaz vienu reizi. Respondenti uzskatīja, ka brīvprātīgā darba kultūras trūkums (51 procenti respondentu), kā arī atbilstošas infrastruktūras trūkums (42 procenti respondentu) ir galvenie šķēršļi brīvprātīgā darba attīstībai Lietuvā. Pat 56 procenti Lietuvas iedzīvotāju uzsvēra, ka cilvēkiem nav pietiekami daudz informācijas par brīvprātīgo darbu, viņi vēlētos iesaistīties brīvprātīgajā darbā, bet nezina, ar ko sākt. (Brīvprātīgais darbs Lietuvā: kas? kur? kā?, 2008). Tātad brīvprātīgā darba kultūra pamazām izplatās, balstoties uz labās prakses piemēriem no ārvalstīm, kur brīvprātīgais darbs ir dziļi iesakņojies dažādu kopienu tradīcijās. 2019. gadā veiktais pētījums (Research on Community-based and Voluntary activities in Lithuania, 2020) liecina, ka iedzīvotāju izpratne par to, kas ir brīvprātīgais darbs, ir mainījusies, 15 % Lietuvas iedzīvotāju regulāri iesaistās brīvprātīgajā darbā.

Līdzīgi kā daudzās citās valstīs, arī Lietuvā brīvprātīgais darbs tiek iedalīts trīs veidos: savstarpējs atbalsts, pakalpojumu sniegšana, iesaistīšanās sabiedrībā. Brīvprātīgais darbs dažādās sociālās un kultūras dzīves jomās izpaužas visdažādākajos veidos un apjomos. Vides sakopšanas brīvprātīgais darbs, pilsētas izdaiļošana, koku stādīšana, brīvprātīgais darbs ar bērniem, brīvprātīgais darbs ar

cilvēkiem ar invaliditāti, brīvprātīgais darbs veco ļaužu aprūpē, palīdzība bezpajumtniekiem, brīvprātīgais darbs ar mājdzīvniekiem, brīvprātīgais darbs ar mājdzīvniekiem, kapsētu saglabāšana, pasākumu plānošana, pārtikas/apģērbu vākšanas un izdalīšanas kampaņas, bibliotēkas grāmatu piegāde mājās vecākiem cilvēkiem vai invalīdiem, profesionāla un neprofesionāla veselības aprūpe slimnīcās, pansionātos, īpaši COVID-19 pandēmijas laikā, bezmaksas juridiskās, veselības un finanšu konsultācijas personām, kuras nevar atļauties maksāt, bezmaksas lekcijas, semināri un kursi Trešās Paaudzes universitātē. Seniori ar augstāko izglītību var būt labi padomdevēji, skolotāji bāreņu namos, kā arī pansionātos; pacietīgi klausītāji un “sudraba līnijas” psihologi vientuļiem cilvēkiem, viņu kaimiņiem un draugiem.

Jauniešu vidū ir ievērojami palielinājies brīvprātīgo darbs. Brīvprātīgā darba galvenie iemesli – palīdzēt citiem, atrast (jaunus) draugus, kompanjonus, attīstīt prasmes vai iegūt darba pieredzi kādā konkrētā jomā, atbalstīt noteiktas idejas, pašrealizācija, jēgpilns laika pavadīšanas veids, sajūta, ka esi vajadzīgs, socializēšanās, labāk iepazīt sevi un citus, dalīties ar savu pieredzi un zināšanām. Lietuvā ir vērojama šāda vienreizēja brīvprātīgā darba tendence jauniešu un vecāka gadagājuma cilvēku vidū: “Labestības dienas”, “Adītas dāvanas senioriem un vecāka gadagājuma cilvēkiem”, “Ziemassvētku zupa”, “Pārtika uz riteņiem”, “Izrotā savu pilsētu” un citi. Populārākais brīvprātīgā darba veids Lietuvā ir organizētu pakalpojumu sniegšana, strādājot tādās labdarības organizācijās kā “Sarkanais Krusts”, “Pārtikas banka”, “Caritas”, “Zaļā kustība”, “Sudraba līnija”, “Maltas labdarības organizācija” un brīvprātīgo organizācijās, piemēram, VŠĮ “Brīvprātīgā darba centrs”, Lietuvas nefroloģisko apstākļu asociācija “Donori”, “Maltas ordenis” un citās.

Statistika liecina, ka “Lietuvā vecāka gadagājuma cilvēku iesaistīšanās brīvprātīgajā darbā ir ļoti zema: brīvprātīgajā darbā nav iesaistījušies un neplāno iesaistīties brīvprātīgajā darbā 48 procenti respondentu (lielākā daļa respondentu – cilvēki vecumā no 70 gadiem), 22 procenti respondentu nekad nav iesaistījušies brīvprātīgajā darbā, jo neviens viņus nav aicinājis, 17 procenti respondentu netic, ka viņi var būt noderīgi citiem, 8 procenti respondentu neuzskata, ka kādam ir vajadzīga palīdzība, 4 procenti respondentu nekad nav dzirdējuši par brīvprātīgo darbu, bet 16 procentiem respondentu nebija viedokļa. Starp

citū, 51 procentus respondentu nezinātu, ar ko sākt, ja vēlētos kļūt par brīvprātīgajiem (Tirgus un sabiedrības viedokļa pētījumu centrs, 2012). Pamatojoties uz aptaujas rezultātiem, vecāka gadagājuma cilvēkiem trūkst psiholoģiskās sagatavotības un metodiskās apmācības, lai uzsāktu brīvprātīgo darbu” (For High Quality Senior Adult Volunteers, 2014); vecāka gadagājuma cilvēkiem ir veselības problēmas; vecāka gadagājuma cilvēki nav pienācīgi motivēti no organizāciju vai atsevišķu personu puses meklēt brīvprātīgo darbu.

Lai brīvprātīgajā darbā vairāk iesaistītu gados vecākus cilvēkus (vecākus par 55 gadiem), Sociālās drošības un darba ministrija 2017. gadā izsludināja 2014.–2020. gada ES investīciju fonda projektu “54+”, kas vērsts uz gados vecāku cilvēku iesaistīšanu brīvprātīgajā darbā, viņu vispārējo prasmju uzlabošanu un sociālās aktivitātes saglabāšanu. Tas ietver tādas aktivitātes kā apmācību programmu un individuālo konsultāciju stundu nodrošināšana organizācijās, kas nodarbojas ar brīvprātīgo pieņemšanu darbā, piedāvājot viņiem mentoringa pakalpojumus; vecāka gadagājuma cilvēku brīvprātīgā darba konsultāciju sniegšana; brīvprātīgo pieņemšanā iesaistīto organizāciju datu bāzes atjaunināšana. Statistika liecina, ka, pateicoties Trešās paaudzes universitāšu tīkla izaugsmei un pieaugošajai vietējo kopienu un nevalstisko organizāciju lomai, aizvien vairāk vecāka gadagājuma cilvēku, kas iesaistās brīvprātīgajā darbā, uzskata, ka brīvprātīgais darbs ir nozīmīga pieredze. Apsveicams ir fakts, ka ar katru gadu arvien vairāk vecāka gadagājuma cilvēku iesaistās brīvprātīgajā darbā. Pamatojoties uz 2016. gadā veikto Pilsoniskā indeksa pētījumu, ir ievērojami palielinājies regulāra un pastāvīga brīvprātīgā darba skaits (Pētījums par sabiedrībā balstītām un brīvprātīgām darbībām Lietuvā, 2020): vismaz reizi nedēļā gados vecāki pieaugušie (vecāki par 65 gadiem) aktīvi iesaistās brīvprātīgajā darbā.

Lietuva atpaliek no citām Eiropas valstīm brīvprātīgā darba atzīšanas vai veicināšanas ziņā. Tomēr 2011. gada Brīvprātīgā darba likums atzīst brīvprātīgo darbu, proti, “brīvprātīgo darbu atkarībā no tā mērķiem un rakstura var atzīt par brīvprātīgā praktisku darbību un (vai) brīvprātīgā mācību pieredzi; brīvprātīgo darbu var atzīt par sociālo aktivitāti, kā aprakstīts vispārējās izglītības plānā”. Pēc brīvprātīgā darba veicēja pieprasījuma viņam var būt brīvprātīgā darba līgums. Līgums var ietvert brīvprātīgā darba laiku, izdevumu kompensāciju un citus nosacījumus.

Sociālās drošības un darba ministra (Lietuva) 2011. gada rīkojumā AI-330 “Par brīvprātīgās darbības izdevumu kompensācijas nosacījumu un kārtības aprakstu apstiprināšanu” ir apstiprināts, ka brīvprātīgajam var apmaksāt izdevumus, kas attiecas uz brīvprātīgo darbību (ceļošana, uzturēšanās, ēdināšana, apmācība, apdrošināšana, darba aprīkojums). Līdz šim brīvprātīgo darbu Lietuvā var raksturot kā neformālu apliecinājumu: Brīvprātīgais darbs tiek raksturots ar apbalvojumu, balvu “Labestības eņģelis”, pašvaldību mēru atzinības rakstiem, “brīvprātīgā darba pasēm”, izcilības brīvprātīgā darba atzinības balvu. Vecāka gadagājuma cilvēki, kas iesaistījušies kā brīvprātīgie, velta savu brīvo laiku citiem, viņi uzskata, ka tas ir godājams veids, kā palīdzēt trūkumcietējiem, un uzskata brīvprātīgo darbu par jēgpilnu dzīves pieredzi.

Literatūra un atsauces

1. Research on Community-based and Voluntary activities in Lithuania, Vilnius, 2020.
2. The ordinance AI-330 of the Minister of Social Security and Labour (Lithuania) ‘On approval of the conditions and description of the arrangements of the compensation for expenses of a voluntary activity’, Vilnius, 2011. <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.6BF263B19463/DOzmKOhTGr>.
3. Ogulevičiūtė J. Voluntary work: are Lithuanians willing to work for free? // Alfa.lt, 2010.
4. Republic of Lithuania law on volunteering, Vilnius, 2011.
5. Sakalauskas G., Čepas A., Nikartas S., Ūselė L. . Volunteers in probation: assumptions and oportunities. <https://teise.org/wp-content/uploads/2016/07/Savanoryste-probacijos-sistemoje.pdf>, 2012.
6. Volunteering in Lithuania: what? where? how?, 2008. http://www.3sektorius.lt/docs/Kas_kaip_kur_2013-01-15_14_56_14.pdf
7. For High Quality Senior Adult Volunteers. https://www.esinvesticijos.lt/lt/paraiskos_ir_projektai/uz-kokybiska-vyresnio-amziaus-zmoniu-savanoryste/, 2012.



Kauno rajonas



Slovēnija

“Covid-19 izsekotājs- Slovēnija”

ir brīvprātīgo grupa, kas vāc, analizē un publicē datus par SARS-CoV-2 koronavīrusa, COVID-19 izraisītāja, izplatību Slovēnijā. Viņi vēlas sniegt plašai sabiedrībai labāku priekšstatu par problēmas apmēru un pareizu riska novērtējumu.

Saskaņā ar to valstu pieredzi, kurās vīrusa izplatība ir visefektīvāk ierobežota, pareizi savākti, atjaunināti un pārredzami publicēti dati ir būtiski svarīgi, lai sabiedrības veselības aprūpes sistēmas varētu efektīvi reaģēt. Tikai tad publicētie dati var kalpot par pamatu izpratnei par notiekošo, cilvēku aktīvai paš aizsardzības rīcībai un veikto drošības pasākumu steidzamības akceptēšanai. Dati tiek vākti no dažādiem publiski pieejamiem avotiem, un kopš 28. marta, tiem ir arī tieša saikne ar veselības aprūpes iestādēm un Nacionālo sabiedrības veselības institūtu (NIJZ). Ar tiem viņi dalās ar nestrukturētiem datiem, kas pēc tam tiek validēti un noformēti vizualizācijai piemērotā formātā, lai ar tiem varētu iepazīstināt sabiedrību, kā arī lai turpinātu darbu pie modeļu izstrādes un prognozēšanas. Tā kā plašsaziņas līdzekļos un dažos citos avotos publicētie dati dažkārt var būt neskaidri un nekoncekventi, tabulā iekļautas arī piezīmes par avotiem un atvasinājumiem, kas balstīti uz nepilnīgiem datiem.

Kultūras starpnieki valsts iestādēs

Slovēnijas Trešās Paudzes universitāšu tīkls ir izstrādājis un eksperimentāli īsteno jaunu, visaptverošu modeli, kura mērķis ir galvenokārt vecāka gadagājuma cilvēku izglītošana personības izaugsmei, brīvprātīgajam darbam un pilsoniskajai līdzdalībai kopumā, kā arī vienlaicīga valsts iestāžu pārstāvju “izglītošana”, lai integrētu brīvprātīgos savā darbībā. Programma paredzēta dažādām paudzēm, tiecoties uz vienu un to pašu mērķi un nolūku - jaunu sociālo lomu ieviešanu vecāka gadagājuma cilvēkiem valsts iestādēs un viņu un darbinieku viedokļa maiņu attiecībā uz brīvprātīgo darbu. Pēc izglītības un apmācības programmas īstenošanas muzejiem un citām valsts iestādēm ir iespēja integrēt augsti izglītotus vecāka gadagājuma cilvēkus kā brīvprātīgos, un vecāka gadagājuma cilvēki var uzņemties brīvprātīgā darba lomas, kas nebūt nav tradicionālas, jo tiek ņemta vērā vecāka gadagājuma cilvēku individuālā kultūra un jauniegūtās zināšanas

un prasmes. Brīvprātīgie ne tikai iekļaujas esošajā institucionālajā struktūrā, bet arī palīdz veidot savu brīvprātīgo lomu tajā. Vēl svarīgāk ir tas, ka šis jaunais modelis ietver arī paralēlas sabiedriskās kampaņas, kuru mērķis ir veicināt sabiedrības izpratni par vecāka gadagājuma cilvēku jaunajām sociālajām un brīvprātīgā darba lomām, par starppaaudžu mācīšanos un galvenokārt par starppaaudžu sadarbību. Var teikt, ka šis modelis ir jauns nozīmīgs pavērsiens pieaugušo izglītībā un starppaaudžu izglītībā Slovēnijā. Proti, Slovēnijas Trešās paaudzes universitāte kopā ar atsevišķām iestādēm piedāvā iespējas vecākiem cilvēkiem mācīties un strādāt kopā ar dažādu paaudžu darbiniekiem. Tādējādi vecāka gadagājuma studenti mācās kopā ar citām paaudzēm un strādā kopā ar tām kā brīvprātīgie un sabiedriskajās iestādēs (publiskajā telpā!) kultūras, izglītības un veselības aprūpes jomā, kā arī bioloģiskās daudzveidības saglabāšanas jomā.

Paaudžu programmu sociālais tīkls kvalitatīvai novecošanai un solidaritātei Paaudžu kopdzīve un Antona Trstenjaka institūts

Šī ir programmu sistēma, kas ietver 24 programmas, kuras atbalsta vai nu vecāka gadagājuma cilvēkus, vai paaudžu attiecības, vai abas. Šīs programmas var pārņemt vietējās kopienas, kas vēlas izveidot starppaaudžu centru. Antona Trstenjaka institūts ir izveidojis starppaaudžu grupas, kas sagatavo jauniešus saskarsmei ar vecākiem cilvēkiem. Divdesmit gadu laikā vairāk nekā 2000 jauniešu visā Slovēnijā ir apmācīti jaunu grupu izveidei un socializācijai ar vecākiem cilvēkiem.

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





Nīderlande

Nīderlandē ir vairāk nekā 360 organizāciju un dažādu brīvprātīgo centru, kas rūpējas par brīvprātīgo efektīvu nodarbinātību. Katra pašvaldība atbalsta brīvprātīgo centrus. Daudzas brīvprātīgo organizācijas, jumta organizācijas un atbalsta organizācijas ir Nīderlandes Brīvprātīgā darba organizāciju asociācijas (NOV) biedri. NOV ir organizācija, kas aizstāv dažādas brīvprātīgo organizāciju vajadzības. NOV 1994. gadā tika iecelta par vienu no divām brīvprātīgā darba atbalsta iestādēm. Otra organizācija bija Stichting Vrijwilligersmanagement (fonds Brīvprātīgo vadībai – SVM). Tās uzdevums ir atjaunot un profesionalizēt brīvprātīgo darbu.

2003. gadā Nīderlandes fonds, kas nodarbojās ar brīvprātīgā darba pārvaldību, SVM un NOV apvienoja spēkus un izveidoja CIVIQ. NOV vēsturiski uzturēja un pārstāvēja vairāk nekā 4 miljonu brīvprātīgo intereses, savukārt SVM mērķis bija modernizēt brīvprātīgo darbu un padarīt to profesionālāku. Gadu gaitā atšķirības starp abām organizācijām kļuva arvien mazāk izteiktas, līdz 2003. gadā tās apvienojās. NOV turpināja savu darbību ar nosaukumu Organizācija brīvprātīgā darba veicināšanai (NOV asociācija). CIVIQ 2007. gadā kļuva par MOVISIE daļu. MOVISIE koncentrējas uz infrastruktūru un zināšanu un konsultāciju sniegšanu brīvprātīgajam darbam Nīderlandē. Tā ir iestāde, kas aptver visu sociālā atbalsta un labklājības jomu. Tā īsteno Veselības, labklājības un sporta ministrijas pasūtīto programmu. MOVISIE ir valsts finansēta organizācija, kas vāc un izplata zināšanas par visiem brīvprātīgā darba aspektiem organizācijām un padomēm. Tā izstrādā rīkus, sniedz konsultācijas, atbalstu un apmācību, kā arī veic popularizēšanas darbu, pētniecību un produktu izstrādi.

NOV ir vadošā organizācija brīvprātīgo centienu nozarē Nīderlandē. NOV ir 350 dalīborganizācijas, kas strādā ar brīvprātīgajiem vai brīvprātīgo labā. NOV ir unikāla, jo tā ir vienīgā organizācija Nīderlandē, kuras mērķis ir stiprināt brīvprātīgo darbu. Tai ir divu veidu biedri: organizācijas, kas veic brīvprātīgo darbu, un organizācijas, kas pilda atbalsta vai koordinācijas funkcijas. NOV ir trīs galvenie uzdevumi:

1. kalpot brīvprātīgā darba nozares interesēm. NOV ir Nīderlandes brīvprātīgā darba pārstāvis un lobētājs, un kā tāds ir nopietns partneris sarunās ar politiķiem, valdības ierēdņiem un citām politiku ietekmējošām pusēm.
2. darboties kā starpniekam savu biedru interesēs. Kā tīkla dalībnieks NOV dod saviem biedriem iespēju apmainīties ar zināšanām un pieredzi, kā arī

izstrādāt sadarbības projektus. Ar šo tīklu starpniecību dalīborganizācijas savstarpēji stiprina viena otru.

3. Sniegt būtisku stimulu brīvprātīgo centieniem. NOV darbojas, lai panāktu brīvprātīgo centienu lielāku sabiedrības atzinību, un tā nosaukums tiek izmantots arī inovatīvās iniciatīvās.


Ar brīvprātīgo organizācijām tiek saprastas tās organizācijas, kuras pilnībā sastāv no brīvprātīgajiem vai kuras strādā ar brīvprātīgajiem un pieprasa finansējumu. Valsts līmenī nav oficiālas šādu organizāciju definīcijas, bet pašvaldības parasti nosaka noteiktus kritērijus, jo īpaši attiecībā uz to, cik lielā mērā organizācijā ir iesaistīts algots darbspēks. Pašlaik pašvaldības strādā pie šādu organizāciju definēšanas, lai uzlabotu finansēšanas mehānismus. Tieši vietējā līmenī tiek lemts par finansējumu šādām organizācijām. Ir aptuveni 250 000 brīvprātīgo organizāciju. Turklāt ir arī citi aktīvi brīvprātīgie, kas sniedz pakalpojumus sabiedrībai, kuri netiek uzskaitīti, ņemot vērā to organizāciju juridisko statusu, kurās viņi darbojas.

Brīvprātīgo organizācijas aprūpes nozarē ir organizētas valsts mērogā (tās visas ir NOV biedri) un bieži darbojas reģionālajās un vietējās struktūrvienībās. Papildus tām pastāv arī vietējās iniciatīvas un reliģisku organizāciju iniciēti pasākumi. Brīvprātīgo organizācijas, piemēram, Sarkanais Krusts un UVV (Brīvprātīgo institūta savienība), slēdz līgumus ar aprūpes organizācijām, lai nodrošinātu brīvprātīgo piedāvājumu. Dažas aprūpes nozares organizācijas strādā tikai ar brīvprātīgajiem (īpaši savstarpējā atbalsta un kampaņu jomā, un bieži vien tās ir lielāku organizāciju vietējās nodaļas). Citas organizācijas strādā galvenokārt ar algotiem darbiniekiem, bet brīvprātīgie veic uzdevumus uz vietas. Kā piemēru var minēt aprūpi mājās, pansionātos un aprūpes namos.

Reģionālā līmenī darbojas brīvprātīgā darba centri, sociālās attīstības centri (SAC) un brīvprātīgā darba atbalsta punkti (aptuveni 200). Brīvprātīgā darba atbalsta punkti ir bezpeļņas struktūras, kuru finansējums ir atkarīgs no vietējām un reģionālajām pašvaldību iestādēm, un pakalpojumu saņēmējiem piedāvātie pakalpojumi ir bezmaksas. Pašlaik ir reģistrēti aptuveni 200 brīvprātīgā darba atbalsta centru. Reģionālā līmenī darbojas reģionālie brīvprātīgo atbalsta punkti, kas ir struktūras, kuras atbalsta organizācijas, kas iesaistītas sporta aktivitātēs, skautu un veco ļaužu aprūpē.

Nozīmīga loma ir divpadsmit Nīderlandes provincēm. Tās atbalsta algotus atbalsta darbiniekus vietējā līmenī. Tās arī izplata dažādos līmeņos, tostarp valsts organizācijās, iegūtās zināšanas un informāciju.





Šī brošūra ir tapusi ar programmas “Erasmus+” stratēģiskās partnerības projekta Nr. 2020-1-L01-KA204-077966 “Keep going, reach goals, get an award: empowering senior volunteerism” („Darbojies, sasniedz mērķus, saņem atzinību: Kā veicināt senioru brīvprātīgo darbu”) atbalstu.

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

NOSLGUM

Personiskie un institucionālie stāsti ir lielisks iedvesmas avots un svarīgs stimuls mācībām. Tie ir domāti, lai rosinātu vecāka gadagājuma cilvēku galveno motivāciju palikt vai kļūt par aktīvu pilsoni. Tomēr nepietiek tikai lasīt par brīvprātīgajiem centieniem. Ja vecāka gadagājuma cilvēki neiesaistās reālā labprātīgajā darbā, tas nozīmē, ka viņu brīvprātīgais darbs netiek ne gaidīts, ne novērtēts, ka neviens viņus nav aicinājis uzņemties brīvprātīgā darba uzdevumus. Organizētā brīvprātīgā darba un brīvprātīgā darba institūciju uzdevums ir aicināt vecāka gadagājuma cilvēkus iesaistīties brīvprātīgajā darbā, pavadīt viņus viņu brīvprātīgā darba jaunradē, padarīt viņus redzamus un atzītus sabiedrībā par to, ko viņi dara sev un sabiedrības labklājībai.

