



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **„Продължавайте да действате, постигайте целите си, получите награда: поощряване на доброволчеството в зряла възраст“**

**№. 2020-1-LT01-КА204-077966**

### **Програма за награждаване на доброволци от третата възраст**

*Никога не си твърде стар,  
за да си поставиш друга цел или да мечтаеш за нова мечта.*

Ц. С. Луис, писател и поет

*Програмата е разработена в рамките на Еразъм+ проект „Продължете да действате, постигайте целите, получите награда: поощряване на доброволчеството в зряла възраст“ (№ 2020-1-LT01-КА204-077966) и може да се прилага от доставчици на неформално образование като университети за третата възраст, библиотеки, центрове за обучение на възрастни, културни домове, читалища, местни общности, малки местни предприятия и организации, приемащи доброволци. Концепцията му е подобна на наградата на херцога на Единбург - международна програма за млади хора.*

#### **Въведение**

Застаряването на населението е явление, което засяга почти всяка развита страна в света, като и броят и дялът на възрастните хора расте по целия свят. Тъй като европейците очакват да живеят все по-дълъг живот, тяхното внимание се насочва към това как могат да се възползват максимално от живота след пенсиониране. Пенсионирането може да бъде предизвикателен период от живота, тъй като хората стават уязвими към социалната изолация и самотата поради смъртта на съпруг, раздяла със семейството и загубата на социални контакти и приятели. Самотата при пенсиониране често води до ниско самочувствие и липса на цел, което след това води до депресия, проблеми с психичното здраве и физически заболявания. Съветите към пенсионерите за справяне със самотата е да останат социално включени, да изследват нови интереси и да бъдат позитивни. Всъщност, проучванията показват, че хората, които се занимават със смислени продуктивни дейности с други хора, са склонни да живеят по-дълго, повишават настроението си и намират нови цели в живота си. Възрастните граждани, които участват в обществени събирания, дейности на пенсионерски организации или университети за третата възраст, църковни дейности и др. се чувстват по-щастливи. Но повечето от тях нямат самореализация и пропускат възможностите да споделят своите знания, компетентности и способности, които са усвоили през целия си живот.

#### **Основните цели на програмата за награждаване на доброволци от третата възраст са:**

- да отговори на нуждите на възрастните хора да останат активни и социално включени след пенсионирането си;

- да им даде възможност да се включат в учене и доброволчески дейности;
- да ги мотивира да преследват своите хобита и интереси, за да останат здрави, както физически, така и психически, да бъдат полезни за своите общности и да участват в организирани дейности (образователни пътувания, екскурзии).

Да бъдат видими, чути, приети и оценени помага на хората да се чувстват добре. При пенсиониране човек може да загуби уважението, придобитото чрез целенасочения си принос на работното място, но има и други източници на признание. *Програмата за награждаване на доброволци от третата възраст* има още за цел да помогне на всеки да намери нови цели в живота си след пенсионирането, да ги достигне и да получи награда, която да му донесе удовлетворение от вложените усилия и получените резултати.

**Целева група:** хора от третата възраст 55+ (пенсионери, работещи пенсионери)

**Значението, ползите за участниците от програмата.** Разработването на тази програма произтича от нуждата на хората от третата възраст да останат активни в благоприятната за тях градска и селска среда, да остаряват безопасно там, където искат да бъдат, да бъдат защитени, да продължат да се развиват лично и професионално, да бъдат включени и да са полезни за своите общности, като същевременно запазват своята личност, достойнство, здраве и благополучие.

#### **Подкрепа на участник в Програмата**

*Програмата* осигурява на участниците необходимата помощ от преподаватели за възрастни, които ще напътстват участника лице в лице или онлайн. Насоките за преподавателите, свързани с това как да прилагат *Програмата* са предоставени в отделен файл. Онлайн ръководството за доброволци и участници съдържа вдъхновяващи писмени и видео истории от реалния живот, предоставени от участниците, които са тествали *Програмата*.

#### **Структура на Програмата**

*Програмата за награждаване на доброволци от третата възраст* се фокусира върху избора и преодоляването на лични предизвикателства. Тя включва следните области на дейност:

- участие в доброволчески дейности;
- личностно развитие (упражняване на съществуващи или придобиване на нови умения, усвояване на нови знания, започване на ново хоби);
- приваждане във форма (физическа активност);
- участие в образователен туризъм (екскурзии, пътешествия, туризъм и др.)

Всеки участник се записва в програмата индивидуално, въпреки че някои дейности, например, доброволческите, могат да включват работа в групи. *Програмата за награждаване на доброволци от третата възраст* е предназначена да признае личните постижения на всеки човек, като се започне от момента на записване в програмата, без да се отчитат предишните му дейности.

Програмата се развива в три възходящи степени: **бронзова, сребърна, златна**. От всички участници се изисква да стартират от бронзовата степен. След завършване на една степен, човек може да премине към следващата.

## Изисквания за завършване на избраната степен за награждаване

### Необходимо време за изпълнение

Степен (медал)	Доброволчество в избраната сфера на дейност *	Личностно развитие **	Физическа активност***	Участие в образователен туризъм ****
Бронзова	3 месеца	3 месеца	3 месеца	3 месеца
Сребърна	6 месеца	6 месеца	6 месеца	6 месеца
Златна	12 месеца	12 месеца	12 месеца	12 месеца

### Време/ брой участия за месец

Степен (медал)	Доброволчество в избраната сфера на дейност *	Личностно развитие **	Физическа активност***	Участие в образователен туризъм ****
Бронзова	8 часа на месец	8 часа на месец	8 часа на месец	1 път за 3 месеца
Сребърна	8 часа на месец	8 часа на месец	8 часа на месец	2 пъти за 6 месеца
Златна	8 часа на месец	8 часа на месец	8 часа на месец	2-3 пъти за 12 месеца

\* Приложение 1. Видове доброволчески дейности

\*\* Приложение 2. Идеи за дейности за личностно развитие

\*\*\* Приложение 3. Видове физически дейности

\*\*\*\* Приложение 4. Участие в образователен туризъм

Установени са срокове, през които дейностите трябва да бъдат завършени. Сроковете трябва да се спазват, но ако участникът се нуждае от допълнително време, то той трябва гъвкаво да се подпомага.

При решение да се включи в *Програмата*, участникът трябва да подпише *Споразумение*, което не го обвързва юридически, а по-скоро е „честна дума“. Независимо от това в държави, в които е приет Закон за доброволчеството, Споразумението следва законовите изисквания. Участието в Програмата по време на целия проект е безплатно. Всеки участник трябва да бъде подкрепен от преподавател (ръководител, треньор, ментор) лице в лице или онлайн. За да записва напредъка и постиженията си, участникът трябва да попълни дневник (Приложение 5): дефиниране на целта, описание на предприетите дейности, отделяне на дни/ часове, предоставяне на саморефлексия.

### Оценяване

Постиганията на участника ще бъдат наблюдавани и оценени, което ще доведе до признание на усилията му и награждаване.

Оценяването ще бъде извършено от борда на преподавателите, които отговарят за програмата. Те ще проучат дневника на участника и ще прочетат препоръките/ коментарите на ръководителя. След като завърши всички дейности и постигне планираните си цели, участникът ще има право на награда. Церемонията по награждаването ще се провежда веднъж или два пъти годишно. За да подчертаем важноста на доброволчеството, предлагаме да го организирате на 5 декември, който се нарича *Международен ден на доброволеца*, определен от Обединените нации.

<https://www.un.org/en/observances/volunteer-day>

## ВИДОВЕ ДОБРОВОЛЧЕСКИ ДЕЙНОСТИ

*„Ние изкарваме прехраната си с това, което получаваме,  
но правим живот с това, което даваме.“*

**Уинстън Чърчил**

Програмата за награждаване на доброволци от третата възраст отдава голямо значение на доброволческите дейности. Партньорите от проекта създадоха библиотека с ресурси, за да помогнат възрастните хора да намерят местата, където да станат доброволци. Освен това, предоставиха брошура с вдъхновяващи истории, за да се повиши мотивацията на възрастните хора да се занимават с доброволчество. Брошурата е достъпна на сайта на проекта на английски език и на 5 партньорски езика по проекта: български, нидерландски, латвийски, литовски и словенски: [www.gogetaward.eu](http://www.gogetaward.eu)

### **Доброволческите дейности могат да бъдат:**

- Хуманно отношение към животните (грижи на животни в приюти).
- Благотворителност (събиране на стоки за бежанци, помощ с информация).
- Обществено служене (например, създаване на квартална дискуссионна група, насочване на група за поддържане на форма на жената, ръководство на клуб на пенсионери, плетачи, читатели на книги, любители на изкуството и др.).
- Пожарна и спасителна доброволна служба.
- Полицейска доброволческа служба.
- Околна среда (възстановяване на горите, опазване на околната среда).
- Здраве (посещение на пациенти или нуждаещи се от грижи, например деца).
- Образование (преподаване, ръководство, обучение на деца в предучилищна/начална училищна възраст; предлагане на помощ при обучението за COVID).
- Културни дейности (водачи в музеите или из града; помощ за усвояване на знания и умения в библиотеки към читалища; организиране на туристически дейности в местната общност, свързани с историческо събитие; участие в постановка на пиеса; изучаване на местни истории с цел подкрепа на културния туризъм).
- Медия (вестник, сайт и др.), например, журналистическа дейност от гражданското общество, писане на статии, участие в радио предавания.
- Доброволно обслужване на други хора, т.е. откриване на хора в нужда (например приятел в неравностойно положение и др.) и организиране на помощ за тях, например, пазаруване и донасяне на храна, лекарства; вземане на книги от библиотеката, чатове по телефона, събуждане за хора, които са сами вкъщи; работа с мигранти, бежанци)

Още идеи за това къде да станете доброволци вможете да намерите с библиотеката с ресурси: <http://gogetaward.eu/recource-library/>

## ИДЕИ ЗА ДЕЙНОСТИ, НАСОЧЕНИ КЪМ ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

Дейностите, насочени към личностното развитие на участниците (в рамките на този проект) наблягат на ангажираността на възрастните хора в учене през целия живот, т.е. усвояването на нови умения, изучаване на нови области от знания, приемането на ново хоби. Тези дейности могат и трябва да бъдат разнообразни, отговарящи на нуждите и стремежите на всеки човек. В идеалния случай дейностите ще бъдат полезни и за развитието на общностите, към които принадлежат участниците.

Хобитата могат да бъдат идеален начин да овладеете нещо ново или да развиете още повече вашите способности. Намерете неща, които ви харесват. Тогава има голяма вероятност вашата увереност и самочувствие да растат заедно с вашите постижения.

### Ето някои идеи, които да обмислите:

- изучаване на местната или чуждестранната кухня
- печене и декориране на хлябове или торти
- изработване на макети (лодки, самолети, влакове, къщи)
- изработка на свещи
- шиене на гоблени, бродирание, шевици
- работа с вълна
- изучаване на процесите на вземане на решения (участвайте в урбанизма)
- изработка на бижута
- плетива и плетене на една кука
- свирене на музикален инструмент
- изучаване на нов език
- изработка на цветни аранжировки
- приготвяне на домашно вино или бира
- изработка на мозайка
- рязане на хартия, изработка на оригами и киригами
- изучаване на методите на живописиста
- изкуството на керамиката
- изработка на черги, юргани, килими
- пеене в хора
- фотография и представяне на изложба
- изучаване на местни истории с цел подкрепа на културния туризъм в общността
- дограма
- писане на мемоари/ дневник/ книга

## **ВИДОВЕ ФИЗИЧЕСКИ ДЕЙНОСТИ**

**(по избор)**

Поддържането на физическа активност има положителен ефект върху духа и тялото. Има много дейности, които да ви помогнат да поддържате форма.

**Помислете, например, за:**

- градинарство
- туризъм
- танци
- джогинг
- плуване
- колоездене
- йога
- каране на ски и др.

## **УЧАСТИЕ В ОБЩЕСТВЕНИЯ ЖИВОТ, ОБРАЗОВАТЕЛЕН ТУРИЗЪМ**

**(по избор)**

След пенсиониране е важно да се поддържат социални и граждански връзки с местната общност. Това участие може да се определи като участие в обществени събития, образователни и културни пътувания, програми, проекти, опознаване на собствен или чужд град, държава и др.

Участието в такива дейности има за цел да повиши самочувствието на участника, чувството за принадлежност към общността, положително емоционалното състояние на ума и др.

**ДНЕВНИК НА УЧАСТНИКА**

**Имена на участника:**

**Имейл:**

**Тел.:**

**Цел/ цели:** (зададени от самите участници - отделно за всяка дейност)

**Начална дата:**

**Дневник на дейностите** (опишете накратко предприетата дейност, посочвайки датата, обхвата и мястото (ако е приложимо) и отбележете вашата самооценка, предоставяйки саморефлексия)

Дата	Предприета дейност, саморефлексия (постижения, чувства, цели)	Продължителност	Самооценка и/или коментар на участника	Подпис на ръководителя
...	...	...	...	
...	...	...	...	

**Крайна дата:**

**Име, фамилия:**

**Имейл на преподавателя (ръководителя):**

**Тел.:**

**Коментарите и препоръките на преподавателя за наградата.**

Този формуляр може да се попълни на компютър или на ръка. Ако е възможно, моля, добавете снимки за доказателство.