



„Eikite pirmyn, siekite tikslų, gaukite apdovanojimą: vyresnio amžiaus žmonių savanorystės skatinimas“ (“Keep going, reach goals, get an award: empowering senior volunteerism”) Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966

SENJORŲ APDOVANOJIMŲ PROGRAMA

Niekada nevėlu išsikelti naują tikslą ar siekti naujos svajonės
C.S. Lewis

Ši programa parengta įgyvendinant „Erasmus+“ projektą „Eikite pirmyn, siekite tikslų ir gaukite apdovanojimą: vyresnio amžiaus žmonių savanorystės skatinimas“ (Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966). Programa gali būti įgyvendinama neformaliojo švietimo teikėjų, pavyzdžiui, Trečiojo amžiaus universitetų (TAU), bibliotekų, suaugusiųjų švietimo centrų, kultūros namų, vietos bendruomenių, mažų vietinių įmonių ir savanorių priimančių organizacijų. Jos koncepcija paremta tarptautinės jaunimo programos „The Duke of Edinburgh’s International Award“ pavyzdžiu.

Įvadas

Gyventojų senėjimas yra reiškinys, su kuriuo susiduria beveik visos išsivysčiusios pasaulio šalys, o pagyvenusių žmonių skaičius visame pasaulyje didėja. Kadangi europiečiai tikisi gyventi vis ilgiau, jų dėmesys krypsta į tai, kaip kuo geriau išnaudoti gyvenimą, išėjus į pensiją. Išėjimas į pensiją yra sudėtingas gyvenimo tarpsnis, kuris gali tapti dar sudėtingesnis dėl sutuoktinio mirties, išsiskyrimo su šeimos nariais, socialinių ryšių ir draugų praradimo. Atsiradus socialinei izoliacijai ir vienatvei, žmonės tampa pažeidžiami. Vienatvė dažnai lemia žemą savivertę ir tikslo stoką, o tai sukelia depresiją, psichikos sveikatos sutrikimus ir fizines ligas. Norint įveikti vienatvę senjorams dažnai patariama išlikti socialiams ir pozityviems, ieškoti naujų pomėgių. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie užsiima prasminga ir produktyvia veikla kartu su kitais, gyvena ilgiau, pagerėja jų nuotaika, jie iš naujo atranda gyvenimo prasmę. Pagyvenę piliečiai, dalyvaujantys bendruomenės socialiniuose susibūrimuose, bažnyčios ar Trečiojo amžiaus universiteto veikloje, jaučiasi laimingesni, tačiau daugumai jų trūksta savirealizacijos, jie neturi galimybių pasidalyti savo žiniomis, kompetencijomis ir gebėjimais, kuriuos sukaupe per visą gyvenimą.

Tikslas: *Senjorų apdovanojimų programa* atliepia vyresnio amžiaus žmonių poreikį išlikti aktyviems išėjus į pensiją ir suteikia jiems galimybę įsitraukti į prasmingą mokymosi visą gyvenimą ir savanorystės veiklą. Šia programa siekiama motyvuoti senjorus nepamiršti savo pomėgių ir interesų, palaikyti fizinę ir psichinę sveikatą bei dalyvauti edukacinėse veiklose (pažintinėse kelionėse, išvykose, ekskursijose ir pan.). *Senjorų apdovanojimų programa* skirta padėti pensijinio amžiaus žmonėms iš naujo atrasti gyvenimo prasmę, išsikelti naujus tikslus, jų siekti ir gauti apdovanojimą, įvertinantį pastangas ir asmeninius pasiekimus.

Tikslinė grupė: vyresnio amžiaus asmenys nuo 55 metų (dirbantys, bedarbiai, pensininkai).

Pagalba programos dalyviui

Senjorų apdovanojimų programos dalyvius konsultuos suaugusiųjų švietėjai, kurie dirbs mentoriais ir suteiks reikiamą pagalbą tiesioginio kontakto arba nuotoliniu būdu.

Programos struktūra

Senjorų apdovanojimų programa orientuota į asmeninių iššūkių išsikėlimą ir jų įveikimą bei apima šias veiklos sritis:

- Dalyvavimas savanorystės veikloje (privaloma);
- Mokymasis (asmeninis tobulėjimas), siekiant įgyti naujų žinių ir įgūdžių (privaloma);
- Aktyvi fizinė veikla (neprivaloma);
- Dalyvavimas edukaciniame turizme (ekskursijose, pėsčiųjų žygiuose ir pan.) (neprivaloma).

Kiekvienas dalyvis programoje dalyvauja individualiai, nors kai kurios veiklos gali apimti darbą grupėse. *Senjorų apdovanojimų programa* skirta įvertinti ir pripažinti dalyvių asmeninius pasiekimus nuo dalyvavimo programoje pradžios, neatsižvelgiant į jo ankstesnius darbus ir (arba) veiklą.

Yra trys apdovanojimų lygiai: bronzos, sidabro, aukso. Visi dalyviai pradeda nuo bronzos lygio. Baigus vieną lygį, galima pereiti prie kito.

Reikalavimai pasirinktam apdovanojimo lygiui baigti

Terminai

	Savanorystė pasirinktoje veiklos srityje*	Asmeninis tobulėjimas (turimų įgūdžių tobulinimas arba naujų įgijimas)**	Fizinis aktyvumas***	Dalyvavimas edukaciniame turizme****
Bronza	3 mėnesiai	3 mėnesiai	3 mėnesiai	3 mėnesiai
Sidabras	6 mėnesiai	6 mėnesiai	6 mėnesiai	6 mėnesiai
Aukso	12 mėnesių	12 mėnesių	12 mėnesių	12 mėnesių

Trukmė

	Savanorystė pasirinktoje veiklos srityje*	Asmeninis tobulėjimas (turimų įgūdžių tobulinimas arba naujų įgijimas)**	Fizinis aktyvumas***	Dalyvavimas edukaciniame turizme****
Bronza	8–10 val. per mėnesį	8–10 val. per mėnesį	8–10 val. per mėnesį	1 kartas per 3 mėnesius
Sidabras	8–10 val. per mėnesį	8–10 val. per mėnesį	8–10 val. per mėnesį	2 kartai per 6 mėnesius
Aukso	8–10 val. per mėnesį	8–10 val. per mėnesį	8–10 val. per mėnesį	2–3 kartai per 12 mėnesių

* 1 priedas. Savanoriškos veiklos sritys

** 2 priedas. Asmeninio tobulėjimo veiklos idėjos

*** 3 priedas. Fizinės veiklos sritys

**** 4 priedas. Dalyvavimas edukaciniame turizme

Lentelėse pateikti terminai, per kuriuos turi būti įgyvendinta pasirinkta veikla. Šių terminų reikėtų laikytis, tačiau jei dalyviui reikia papildomo laiko, laikotarpis gali būti pratęstas.

SVARBU:

- Kiekvienas dalyvis turėtų ieškoti veiklos, kuri ne tik patiktų, bet ir būtų iššūkiu.
- Programoje dalyvauti nusprendęs asmuo turi pasirašyti susitarimą su programą administruojančiu asmeniu/institucija. Susitarime numatoma veiklos trukmė ir pasirinktas apdovanojimo lygis.
- Dalyvavimas programoje projekto vykdymo laikotarpiu yra nemokamas.

- Kiekvienam dalyviui padės suaugusiųjų švietėjas (mentorius), kuris konsultuos tiesiogiai arba nuotoliniu būdu.
- Siekdamas fiksuoti pažangą ir pasiekimus, dalyvis turi pildyti veiklų registracijos žurnalą (5 priedas). Kiekvienai veiklos sričiai pildomas atskiras veiklų registracijos žurnalas.

Vertinimas

Dalyvio pasiekimai bus stebimi ir vertinami, o už rezultatus bus apdovanojama.

Galutinį sprendimą dėl programos dalyvio apdovanojimo priims suaugusiųjų švietėjų taryba, atsakinga už šios programos įgyvendinimą. Ji išnagrinės dalyvio veiklos registracijos žurnalą ir susipažins su mentoriaus rekomendacijomis bei išvalgomis.

Apdovanojimo ceremonija vyks kartą arba du kartus per metus. Siekiant pabrėžti savanoriškos veiklos svarbą, siūloma apdovanojimus organizuoti gruodžio 5 d., kuri Jungtinių Tautų organizacijos yra paskelbta tarptautine savanorių diena (<https://www.un.org/en/observances/volunteer-day>).

Mes gyvename iš to, ką gauname, bet kuriame gyvenimą iš to, ką atiduodame.
Winston Churchill

Senjorų apdovanojimų programoje didelė reikšmė teikiama savanorystei. Projekto partneriai sukūrė išteklių biblioteką, kuri padės vyresnio amžiaus žmonėms rasti savanorius priimančią organizaciją. Jie taip pat parengė įkvėpiančių sėkmės istorijų rinkinį, kuriuo siekiama motyvuoti vyresnio amžiaus žmones įsitraukti į savanorišką veiklą. Istorijų rinkinį galima rasti projekto interneto svetainėje anglų ir projekto partnerių kalbomis: bulgarų, olandų, latvių, lietuvių, slovėnų ir anglų: <https://gogetaward.eu/lt/home-lietuviskai-2/>

SAVANORIŠKOS VEIKLOS SRITYS:

- Aplinkosauga (miškų atkūrimas, išsaugojimo projektai)
- Gyvūnų globa
- Kultūra (gidai muziejuose, mieste ar miestelyje)
- Labdara
- Policijos savanorių tarnyba
- Savanoriavimas priešgaisrinėje ir gelbėjimo tarnyboje
- Savanoriška pagalba kitiems žmonėms (draugams, socialiai remtiniams, kalėjime ir pan.)
- Sveikatos apsauga (senjorai, pagalba ligoninėse)
- Švietimas (mokymas, treniravimas, vaikų priežiūra)
- Žiniasklaida (laikraštis, TAU interneto svetainė ir kt.)

Daugiau idėjų, kur savanoriauti, rasite išteklių bibliotekoje: <https://gogetaward.eu/lt/naudingos-nuorodos/>

ASMENINIO TOBULĖJIMO VEIKLOS IDĖJOS

Mėgstamas laisvalaikio užsiėmimas (hobis) gali būti puikus būdas išmokti ką nors naujo arba patobulinti turimus gebėjimus. Užsiimant mėgstama veikla augs jūsų pasitikėjimas savimi bei savigarba.

Pateikiame keletą idėjų:

- Modelių (laivų, lėktuvų, traukinių, namų) konstravimas
- Medžio dirbiniai
- Siuvimas ir siuvinėjimas
- Vėlimas
- Mezgimas ir nėrimas
- Papuošalų gamyba
- Keramika
- Dygsniavimas ir skiautiniai
- Mozaikų gamyba
- Karpiniai iš popieriaus
- Origamio lankstymas
- Popieriaus karpiniai (Kirigami)
- Namų gamybos vyno arba alaus gamyba
- Žvakių gamyba
- Kepimas ir tortų dekoravimas
- Siuvinėjimas kryželiu
- Tapyba
- Gėlių kompozicijų kūrimas
- Mokymasis groti muzikos instrumentu
- Dainavimas chore
- Atsiminimų, dienoraščio ar knygos rašymas

FIZINĖS VEIKLOS SRITYS

Fizinis aktyvumas teigiamai veikia ne tik kūną, bet ir sielą. Yra daugybė užsiėmimų, padedančių palaikyti gerą fizinę formą. Pagalvokite apie šiuos dalykus:

- Vaikščiojimas
- Bėgiojimas
- Žygiai pėsčiomis
- Sodininkystė
- Plaukimas
- Važinėjimas dviračiu
- Joga
- Slidinėjimas
- Šokiai ir kt.

Dalyvavimas edukaciniame turizme (išvykose, ekskursijose ir pan.)

Išėjus į pensiją svarbu palaikyti socialinius ir pilietinius ryšius vietos bendruomenėje. Šis dalyvavimas gali būti apibrėžiamas kaip dalyvavimas bendruomenės renginiuose, edukacinėse ir kultūrinėse išvykose ir (arba) programose.

Dalyvavimas tokioje veikloje gali sustiprinti dalyvio pasitikėjimą savimi, bendrystės su bendruomene jausmą, teigiamą emocinę būseną ir pan.

Niekada nevėlu išsikelti naują tikslą ar siekti naujos svajonės
C.S. Lewis

Dalyvio veiklų registravimo žurnalas

Dalyvio vardas, pavardė:

el. p. adresas:

tel. nr.:

Tikslas (tikslą dalyvis išsikelia pats, kiekvienai veiklai atskirą)

Pradžios data:

Veiklų registravimo žurnalas (trumpai aprašykite įvykdytas veiklas, nurodykite datą, vietą, trukmę, pateikite savo išvalgas apie tai, kas jums sekėsi/nesisekė; ką išmokote, sužinojote; kaip jautėtės; ką planuojate tobulinti, daryti kitaip ir pan.)

Data	Veiklos aprašymas	Trukmė	Dalyvio išvalgos ir komentarai	Foto fikscija (įrodymas)	Mentoriaus parašas
...	
...	

Pabaigos data

Suaugusiojo švietėjo (mentoriaus) vardas, pavardė, el.p. adresas, telefonas.

Suaugusiojo švietėjo (mentoriaus) komentarai, rekomendacijos suaugusiųjų švietimo tarybai dėl dalyvio apdovanojimo.

Pastaba: Dalyvio veiklų registravimo žurnalą galima pildyti ranka arba kompiuteriu. Pageidautina (jei yra galimybė) pridėti veiklos įrodymus – nuotraukas.