



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union


Go Get Award
Empowering Senior Volunteerism

„Keep going, reach goals, get an award: empowering senior volunteerism“

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

Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966

Brīvprātīgā seniora e-rokasgrāmata

Sākt nekad nav par vēlu

2021

Saturs:

1. Kāpēc man būtu jāiesaistās Senioru balvas programmā?
2. Kā noteikt personīgās/profesionālās attīstības mērķus ?
3. Kā izvēlēties brīvprātīgā darba aktivitātes ?
4. Kādas ir prasības, lai saņemtu Senioru atzinības balvu?
5. Kas varētu man palīdzēt?
6. Kur vērsties?

Kāpēc man būtu jāiesaistās Senioru balvas programmā?

- Lai palīdzētu citiem
- Būt noderīgam
- Dalīties zināšanās un pieredzē
- Būt aktīvam
- Lai atspoguļotu mācību pieredzi
- Būt saistītam ar starptautiskobrīvprātīgo kopienu
- Būt novērtētam
- Aizstāvēt mērķi, kuram ticu

Kā noteikt personīgās/profesionālās attīstības mērķus?

Analizējiet paši vai kopā ar koordinatoru, kuras brīvprātīgā darba aktivitātes vislabāk atbilst jūsu interesēm.

- Vai jūs zināt, kāda veida brīvprātīgā darba aktivitāti vēlētos veikt?
- Vai jūs zināt savas stiprās puses?
- Vai zināt, kāda veida aktivitātes jums patīk visvairāk? (klausīties, organizēt, mācīt, atbalstīt, veikt citas darbības).
- Vai jūs zināt, vai jūs vēlētos iesaistīties brīvprātīgā darba aktivitātēs savā profesijā vai pilnīgi jaunā brīvprātīgā darba nozarē?

Kā izvēlēties brīvprātīgā darba aktivitātes?

Organizācijas aktivitātēs ir jābūt brīvprātīgā darba vietai, un tad jūs varat piedāvāt sevi kā brīvprātīgo. Svarīgi ir izvēlēties jomu/darbību, kas jums ir interesanta. Jūs varat kļūt par brīvprātīgo vietējā, valsts, reģionālā vai starptautiskā līmenī. Varat izvēlēties šādas brīvprātīgā darba jomas:

- filantropija;
- zinātne;
- kultūra;

- sociālā un kultūras joma;
- sporta joma.

Kādas prasības jāizpilda, lai saņemtu atzinības balvas par atsevišķu programmas līmeņu pabeigšanu?

Jums ir jābūt vēlmei un motivācijai veikt brīvprātīgo darbu un aizrautībai mācīties visa mūža garumā.

Tomēr, lai saņemtu apbalvojumu un starptautisko atzinību/apbalvojumu, jums ir jāievēro šīs prasības.

Programmas struktūra

Senioru balvas programma ietver šādas darbības jomas:

Obligātās prasības:

- Iesaistīšanās brīvprātīgajā darbā
- Jaunu prasmju apgūšana/ jaunu zināšanu iegūšana, jaunu zināšanu iegūšana, jauns hobijs
- Mācīšanās darot, veicot brīvprātīgo darbību un pārdomājot to

Neobligātās (Pēc izvēles):

- Uzlabot fizisko formu (iesaistīties kādā fiziskā aktivitātē)
- Iesaistīšanās izglītojošā ceļojumā/darbībā (ekskursija, pārgājiens, izglītojošs tūrisms u. c.)

Katrs dalībnieks programmā iesaistās individuāli, lai gan dažās aktivitātēs, piemēram, brīvprātīgajā darbā, var strādāt grupās.

Senioru Balvas programma ir paredzēta, lai novērtētu katra indivīda personīgos sasniegumus, sākot no brīža, kad viņš reģistrējies programmā, nevis lai ieskaitītu viņa iepriekšējos darbus/aktivitātes.

Ir trīs augšupejoši līmeņi: bronzas, sudraba, zelta. Visi dalībnieki tiek aicināti sākt no bronzas līmeņa. Pēc viena līmeņa sasniegšanas var pāriet uz nākamo.

Prasības izvēlētā apbalvojuma līmeņa pabeigšanai

Termiņi

Obligātās prasības

	Personīgā attīstība (esošo prasmju pilnveidošana vai jaunu prasmju apgūšana)*	Brīvprātīgais darbs izvēlētajā darbības jomā**
Bronza	3 mēneši	3 mēneši
Sudrabs	6 mēneši	6 mēneši
Zelts	12 mēneši	12 mēneši s

Pēc izvēles:

	Fiziskā aktivitāte***	Dalība vietējā kopienā, dodoties ceļojumā/ekskursijā****
Bronza	3 mēneši	3 mēneši
Sudrabs	6 mēneši	6 mēneši
Zelts	12 mēneši s	12 mēneši s

Biežums

Obligātās prasības

	Personīgā attīstība (esošo prasmju pilnveidošana vai jaunu prasmju apgūšana)*	Brīvprātīgais darbs izvēlētajā darbības jomā**
Bronza	8-10 stundas mēnesī	
Sudrabs	8-10 stundas mēnesī	
Zelts	8-10 stundas mēnesī	

Pēc izvēles:

	Fiziskā aktivitāte***	Dalība vietējā kopienā, dodoties ceļojumā/ekskursijā****
Bronza	8-10 stundas mēnesī	1 reize 3 mēnešu laikā
Sudrabs	8-10 stundas mēnesī	2 reizes 6 mēnešu laikā
Zelts	8-10 stundas mēnesī	2-3 reizes 12 mēnešu laikā

Kas jums varētu palīdzēt? Kur jautāt?

Dalība programmā projekta darbības laikā ir bez maksas.

Organizācijai ar brīvprātīgo jāparaksta brīvprātīgā darba līgums, ja tas tiek prasīts, vai arī var būt mutiska vienošanās. Katram dalībniekam ir jāsaņem atbalsts no pieaugušo izglītotāja (mentora) klātienē vai tiešsaistē. Lai reģistrētu progresu un sasniegumus, dalībnieks aizpilda Dalībnieka žurnālu/uzskaites lapu (5. pielikums): definē mērķi, apraksta veiktās aktivitātes, izpildes dienas/stundas, sniedz pašnovērtējumu.

Ko sagatavot novērtēšanai?

Dalībnieka sasniegumi tiks uzraudzīti un novērtēti, kā rezultātā viņa centieni tiks novērtēti ar balvu.

Vērtēšanu veiks pieaugušo izglītotāju padome, kas ir atbildīga par Programmu. Viņi izpētīs dalībnieka dienasgrāmatu un iepazīsies ar mentora/trenera ieteikumiem/komentāriem. Ja dalībnieks būs pabeidzis visus pasākumus un sasniedzis plānotos mērķus, viņam būs tiesības saņemt balvu. Apbalvošanas ceremonija notiks reizi vai divas reizes gadā. Lai uzsvētu brīvprātīgā darba nozīmi, iesakām to organizēt 5. decembrī, kas tiek dēvēta par Starptautisko brīvprātīgā darba dienu (ANO) <https://www.un.org/en/observances/volunteer-day>.

Kā sākt?

Sazinieties ar vietējo organizāciju savā valstī, kas varētu jums palīdzēt visos posmos.

Šeit ir kontaktinformācija:

Biedrība Vecmāmiņas.lv (Latvija)

grannies@inbox.lv

IDEJAS PERSONĪGĀS ATTĪSTĪBAS PASĀKUMIEM

Personības attīstības pasākumi var būt un tiem jābūt daudzveidīgiem, ņemot vērā vecāka gadagājuma cilvēku intereses, vajadzības un vēlmes. Ideālā gadījumā pasākumi būs lietderīgi arī to kopienu attīstībai, kurām vecāka gadagājuma cilvēki pieder, viņi var vēlēties attīstīt jaunas kompetences. Tomēr ir svarīgi, lai tas, ko viņi apgūst, būtu jēgpilns un viņiem patiktu.

Atrodiet lietas, kas jums patīk, un ir liela iespēja, ka līdz ar sasniegumiem pieaugs arī jūsu pašapziņa un pašvērtējums un ka jūsu kopienas gūs labumu no jūsu centieniem.

Šeit ir dažas idejas, ko apsvērt:

- Darboties kā pilsoniskās sabiedrības žurnālistam, rakstīt rakstus, piedalīties radio raidījumos.
- Cepšana un kūku dekorēšana, vietējās kulinārijas tradīcijas
- Kopā ar bērniem būvēt maketus (laivas, lidmašīnas, vilcienus, mājas).
- Sveču izgatavošana
- Zināšanu un prasmju sniegšana kopienas centra bibliotēkai
- Kaimiņu diskusiju grupas izveide
- Izšūšana krustdūrienā
- Peldēšana visai ģimenei
- Filcēšana
- Jaunu zināšanu iegūšana, lai piedalītos lēmumu pieņemšanas procesos (līdzdalības mehānisms)
- Sieviešu fitnesa grupas vadīšana
- Apzināt vecāka gadagājuma cilvēkus, kuriem vajadzīga palīdzība, un organizēt viņiem palīdzību.
- Rotaslietu izgatavošana
- Adīšana un tamborēšana
- Mūzikas instrumenta spēles apguve
- Gatavot ziedu kompozīcijas

- Mozaikas veidošana
- Palīdzības sniegšana mācībās skolu pametušajiem skolēniem COVID ietekmē.
- Organizēt pastaigas pa apkārtni cilvēkiem, kuri mājās ir vieni.
- Vietējās kopienas pārgājiena organizēšana saistībā ar kādu tēmu, piemēram, vēsturisku notikumu utt.
- Stāstu laika organizēšana rotaļu grupā
- Origami locīšana
- Glezniecība
- Papīra griešana
- Dalība ES projektos
- Dalība lugas iestudēšanā vietējā ciematā
- Keramikā
- Kvilings un citi līdzīgi rokdarbi
- Šūšana un izšūšana
- Dziedāšana korī
- Ciemata kaimiņu fotografēšana un izstādes veidošana
- Vietējo stāstu tulkošana, lai atbalstītu kultūras tūrisma vietējā kopienā
- Slimnīcas pacientu apmeklēšana
- Vecāku cilvēku apmeklēšana un lasīšana viņiem
- Kokapstrādes un restaurācijas pasākumi
- Darbs ar migrantiem patversmē
- Memuāru/ dienasgrāmatas/ grāmatas rakstīšana

„Mēs dzīvojam no tā, ko saņemam, mēs veidojam dzīvi no tā, ko dodam. „

Vinstons Čērčils

Senioru Balvas programmā liela vērtība tiek piešķirta brīvprātīgajam darbam. Partnerība ir izveidojusi Resursu bibliotēku, lai palīdzētu vecāka gadagājuma cilvēkiem atrast brīvprātīgā darba vietas. Tāpat arī nodrošinām Brošūru ar iedvesmojošiem stāstiem no projekta partnervalstīm, lai veicinātu vecāka gadagājuma cilvēku motivāciju iesaistīties brīvprātīgajā darbā. Brošūra ir pieejama projekta tīmekļa vietnē angļu valodā un 5 projekta partneru valodās: bulgāru, holandiešu, latviešu, lietuviešu, slovēņu un angļu valodā <https://gogetaward.eu/lv/resource-library-in-lv/>

BRĪVPRĀTĪGĀ DARBA VEIDI:

- Dzīvnieku labturība
- Labdarība
- Ugunsdzēsības un glābšanas brīvprātīgo dienests
- Policijas brīvprātīgo dienests
- Vides (mežu atjaunošana, dabas saglabāšanas projekti)
- Veselība (pensionāri, palīdzība slimnīcās)
- Izglītība (mācīšana, trenēšana, bērnu aprūpe)
- Kultūra (gidi muzejos, pilsētā)
- plašsaziņas līdzekļi (laikraksts, Trešās paaudzes senioru universitātes tīmekļa vietne u.c.)
- Brīvprātīga kalpošana citiem cilvēkiem (draugiem, nelabvēlīgā situācijā esošiem cilvēkiem, cietumā, baznīcā, u. c.).

Vairāk ideju, kur strādāt kā brīvprātīgajam, atradīsiet resursu bibliotēkā: <http://gogetaward.eu/recourse-library/>.

FIZISKO AKTIVITĀŠU VEIDI

Fiziskajai aktivitātei ir pozitīva ietekme ne tikai uz ķermeni, bet arī uz garu. Ir daudz aktivitāšu, kas palīdz uzturēt fizisko formu. Apsveriet šādas iespējas:

- Pastaigas
- Skriešana
- Pārgājieni
- Dārzkopība
- Peldēšana
- Riteņbraukšana
- jogas nodarbības
- Slēpošana, nūjošana
- Dejas, u.c.

Dalība kopienas dzīvē, izglītības jomās/izbraukumos/ekskursijās (pēc izvēles)

Pēc pensionēšanās ir svarīgi uzturēt sociālās un pilsoniskās saites vietējā kopienā. Šo līdzdalību var definēt kā piedalīšanos kopienas pasākumos, izglītojošos un kultūras ceļojumos/programmās, savas vai svešas pilsētas, pilsētas, valsts utt. iepazīšanu.

Piedalīšanās šādās aktivitātēs ir paredzēta, lai palielinātu dalībnieka pašapziņu un vairotu piederības sajūtu kopienai, pozitīvu emocionālo stāvokli utt.

Dalībnieka uzskaites žurnāls**Dalībnieka vārds, uzvārds, e-pasts, tālr. nr.****Mērķis (nosaka paši dalībnieki, katrai aktivitātei atsevišķi)****Sākuma datums**

Aktivitāšu žurnāls (īsi aprakstīt veikto aktivitāti, norādot datumu, darbības jomu un vietu (ja nepieciešams), sniegt pašrefleksiju/pašvērtējumu).

Datums	Veiktā darbība, pašrefleksija (sasniegumi, sajūtas, mērķi)	ilgums	Foto (pierādījums)
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Beigu datums**Pieaugušo izglītotāja (mentora) vārds, uzvārds, e-pasts, tālr. nr.**