



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



“Vztrajaj, dosezi, prejmi nagrado: opolnomočenje starejših prostovoljcev”

2020-1-LT01-KA204-077966

Nagradni program za starejše

Nikoli nismo prestari, da si postavimo nov cilj, da sanjamo nove sanje.

C.S. Lewis, pisatelj in pesnik

Program smo partnerji razvili v okviru programa Erasmus+ in projekta "Vztrajaj, dosezi, prejmi nagrado: opolnomočenje starejših prostovoljcev" (št. 2020-1-LT01-KA204-077966). Namenili smo ga izobraževalcem odraslih, izobraževalnim strukturam kot so univerze za tretje življenjsko obdobje, knjižnice, centri za izobraževanje odraslih, kulturni domovi, lokalne skupnosti, majhna lokalna podjetja in organizacije, ki sprejemajo prostovoljce. Koncept Nagradnega programa za starejše se navdihuje pri Nagradi vojvode Edinburškega tj. pri mednarodnem programu za mlade.

Uvod

Staranje prebivalstva je pojav, ki ga poznamo v domala vseh razvitih državah, saj število in delež starejših po vsem svetu naraščata. Pričakujemo, da se bo v Evropi pričakovana življenjska doba ob rojstvu še daljšala, zato nas vse bolj zanima, kako je po upokojitvi mogoče živeti koristno življenje. Vrhu tega je upokojitve lahko tudi težavna; zaradi številnih izgub so starejši ranljivi, morda tudi osamljeni, ker so izgubili zakonskega partnerja ali partnerico, ker so se ločili od otrok in družine, ker so izgubili socialne stike in prijatelje. Osamljenost po upokojitvi naredi, da so upokojenki in upokojenke manj samozavestni, da se jim zdi življenje brezciljno, kar lahko vodi v depresijo, povzroči motnje v duševnem zdravju in telesne bolezni. Da ne bi bili osamljeni, ljudem v pokoju pogosto svetujemo, naj ostanejo med ljudmi, naj poskušajo odkriti nova zanimanja in naj ostanejo pozitivni. Kdor deluje smiselno in produktivno skupaj z drugimi, živi dlje in bolj radostno. Starejši, ki so del različnih skupnosti, tisti, ki sodelujejo v srečanjih skupnosti kot so denimo religiozne v cerkvi ali izobraževalne skupnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje, so srečnejši -tako poročajo- a večina njih ni samouresničena, pa tudi priložnosti ni dovolj, da bi lahko svoje znanje podarili drugim, ga izmenjali med seboj; ni dovolj priložnosti, da bi starejši uporabili spretnosti in kompetence, ki so jih nabirali skozi vse življenje.

Cilj: Nagradni program za starejše (Senior Award Program) je prilagojen potrebam starejših, ki naj po upokojitvi ostanejo dejavni. Program obsega izobraževanje in prostovoljske dejavnosti. Cilj projekta je tudi širjenje in poglobljanje prostočasnih dejavnosti in zanimanj, spodbujanje starejših, da varujejo svoje telesno in duševno zdravje in sodelujejo v dejavnostih na prostem (izobraževalne poti, izleti).

Biti viden, slišan, sprejet in nagrajen, starejšim pomaga, da se dobro počutijo. Po upokojitvi morda pogrešajo spoštovanje drugih, ki so ga bili deležni med opravljanjem poklicnega dela, a priznanja so lahko deležni tudi drugače. *Nagradni program za starejše* naj jim pomaga odkriti nov smisel življenja po upokojitvi, zastaviti si nove cilje, jih doseči in dobiti nagrado v potrditev naporov in osebnih dosežkov.

Ciljna skupina: starejši odrasli, stari 55 let in več (upokojeni ali delno upokojeni)

Pomen in dobri učinki programa za udeležence. Razvoj tega programa izhaja iz potrebe starejših odraslih, da ostanejo dejavni v starosti prijaznem urbanem okolju in v podeželskih naseljih. Podpira varno staranje starejših tam, kjer živijo. Starejši se tako dalje razvijajo, osebno rastejo, še naprej pridobivajo znanje, se vključujejo v družbo, sodelujejo in prispevajo za skupnosti, pri čemer ostajajo avtonomni, dostojanstveni in pri dobrem zdravju.

Podpora udeležencem v programu

Program udeležencem/kam nudi ustrezno pomoč izobraževalcev/k odraslih, ki udeležence/ke usmerjajo (lajšajo njihovo učenje) bodisi iz oči v oči bodisi po spletu. Vodnik, napotki za izobraževalce/ke odraslih glede tega, kako izvesti/izvajati Nagradni program za starejše, so v ločeni datoteki. Vodnik za prostovoljce/udeležence vsebuje navdihujoče zgodbe o resničnem življenju ter video posnetke, ki jih prispevajo udeleženci/ke, ki so Nagradni program že preizkusili.

Struktura programa

Nagradni program za starejše se osredotoča na prepoznavanje in premagovanje osebnih težav. Obsega dejavnosti na področjih, kot so:

- vključevanje v prostovoljske dejavnosti,
- osebna rast (pridobivanje novega znanja/ nova prostočasna dejavnost),
- pridobivanje telesne kondicije (nove telesne dejavnosti),
- vključevanje v izobraževalni turizem (izlet, pohodništvo itd.).

Udeleženci/ke se v program včlanijo posamično, čeprav nekatere dejavnosti, npr. prostovoljstvo, lahko vključujejo delo v skupinah. Nagradni program za starejše je namenjen priznavanju osebnih dosežkov posameznikov/ic od vpisa v program dalje. Prejšnje dejavnosti se ne priznavajo.

Medalje so na več ravneh: bronasta, srebrna, zlata. Vsi udeleženci/ke morajo začeti na bronasti ravni. Po doseženi medalji je moč poseči po višjih medaljah.

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Zahteve za posamezne medalje

Časovni okvir

	Prostovoljstvo na izbranem področju dejavnosti*	Osebnostni razvoj (razvijanje obstoječih ali pridobivanje novih znanj)**	Telesne dejavnosti ***	Sodelovanje v izobraževalnem turizmu****
Bronasta medalja	3 mesece	3 mesece	3 mesece	3 mesece
Srebrna medalja	6 mesecev	6 mesecev	6 mesecev	6 mesecev
Zlata medalja	12 mesecev	12 mesecev	12 mesecev	12 mesecev

Pogostnost

	Prostovoljstvo na izbranem področju dejavnosti*	Osebnostni razvoj (pridobivanje obstoječih ali pridobivanje novih znanj)**	Telesne dejavnosti ***	Sodelovanje v izobraževalnem turizmu****
Bronasta medalja	8 ur na mesec	8 ur na mesec	8 ur na mesec	1 x na 3 mesece
Srebrna medalja	8 ur na mesec	8 ur na mesec	8 ur na mesec	2 x na 6 mesecev
Zlata medalja	8 ur na mesec	8 ur na mesec	8 ur na mesec	2-3 x na 12 mesecev

*Priloga 1: Vrste prostovoljskih dejavnosti

**Priloga 2: Zamisli za dejavnosti osebnostnega razvoja

***Priloga 3: Vrste telesnih dejavnosti

****Priloga 4: Sodelovanje v izobraževalnem turizmu

Določeni so roki za dokončanje dejavnosti, a upoštevati je možno zamike. Če udeleženec/ka potrebuje več časa, mu/ji je treba to omogočiti.

Vsak udeleženec/ka bi moral/a poiskati dejavnost, ki je še ne pozna, takšno, ki mu/ji je izziv.

Po odločitvi o vključitvi v program mora udeleženec/ka podpisati sporazum, ki zavezuje le njegovo/njeno čast. Ne glede na to pa mora sporazum v državah, kjer je bil sprejet Zakon o prostovoljnem delu, upoštevati tudi zakonske zahteve. Udeležba v programu je v času projekta brezplačna. Udeležence/ke morajo podpirati izobraževalci/ke odraslih bodisi iz oči v oči bodisi na spletu. Za beleženje napredka in dosežkov bo udeleženec/ka moral/a pisati dnevnik (Priloga 5): opredeliti cilj, opisati opravljene dejavnosti, dneve/ure, podati svoj premislek.

Evalvacija

Dosežke udeležencev/k spremljamo in ovrednotimo in na teh temeljih podelimo priznanje in nagrado za prizadevanja prostovoljcev/k.

Evalvacijo opravi komisija izobraževalcev/k odraslih, ki je zadolžena za program. Preučiti dnevnik udeleženca/ke in prebere priporočila/komentarje izobraževalcev/k zadolženih za lajšanje učenja. Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Ko so opravljene vse dejavnosti in so cilji doseženi, je udeleženec/ka upravičen/a, da dobi nagrado. Podelitev nagrad poteka enkrat ali dvakrat letno. Če želimo poudariti pomen prostovoljstva, je 5. december, dan prostovoljstva, primeren datum. (Združeni narodi)
<https://www.un.org/en/observances/volunteer-day>

Preživimo s tem, kar zaslužimo, življenje tkemo s tem, kar dajemo.

Winston Churchill

Nagradni program poudarja pomen prostovoljskih dejavnosti. Partnerji so ustvarili *dokumentacijsko knjižnico*, ki bo starejšim pomagala odkriti organizacije in ustanove, kjer potrebujejo prostovoljce. Del Nagradnega programa je brošura, knjižica, ki vsebuje navdihujoče zgodbe prostovoljcev iz držav, od koder so partnerji v projektu. Zgodbe naj spodbudijo motiviranost starejših za vključevanje v prostovoljstvo. Brošura je na voljo na spletni strani projekta v angleškem in v 5-ih drugih jezikih: v bolgarščini, nizozemščini, latvijščini, litovščini in slovenščini: <https://gogetaward.eu/sl>

VRSTE PROSTOVOLJSKIH DEJAVNOSTI:

- Blaginja živali (prebujanje živali v zavetiščih)
- Dobrodelne organizacije (zbiranje blaga za begunce, pomoč pri dajanju informacij)
- Storitve za skupnost (npr. ustvarjanje skupine za razpravo v soseski, vodenje ženskih skupin, vodenje skupnostnega kluba pletilcev/k , bralcev/k, ljubiteljev/ic umetnosti itd.)
- Gasilska in reševalna prostovoljska služba
- Policijska prostovoljska služba
- Okolje (pogozdovanje, projekti za ohranjanje gozda)
- Zdravje (obisk bolnikov v bolnišnici, branje majhnim bolnikom, igranje z njimi)
- Izobraževanje (poučevanje, mentorstvo, varstvo otrok, npr. organiziranje uric pripovedovanja zgodb za predšolske/ osnovnošolske otroke, ponujanje učne pomoči za otroke izpadle iz šole zaradi kovida)
- Prostovoljstvo v kulturi (pomožni kustosi za vodenje po razstavah v muzejih, vodenje po mestu; prispevanje znanja in spretnosti za knjižnico skupnostnega centra; organiziranje pohodov prebivalcev lokalne skupnosti, ki so povezani s temami kot so zgodovinski dogodki; sodelovanje pri nastajanju iger; prevajanje lokalnih zgodb v podporo kulturnemu turizmu v lokalni skupnosti)
- Mediji (časopis, spletna stran UTŽO itd.; npr. poročanje v vlogi novinarja civilne družbe, pisanje člankov, sodelovanje v radijskih oddajah)
- Prostovoljsko opravljanje storitev za posameznike, prepoznavanje tistih, ki potrebujejo pomoč (npr. prijatelji, revni, zaporniki itd.) in organiziranje pomoči zanje (npr. prinašanje knjig iz knjižnice, klepetanje po telefonu, prebujanje tistih, ki živijo sami; delo z migranti, begunci)

Več: <https://gogetaward.eu/sl/dokumentacijska-knjiznica/>

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

ZAMISLI ZA DEJAVNOSTI OSEBNOSTNE RASTI

Dejavnosti za osebnostno rast - v okviru tega projekta- temeljijo na angažiranosti starejših v izobraževanju, na pridobivanju novega znanja, na novih prostočasnih dejavnostih. Te dejavnosti so lahko/bi morale biti raznolike, zadovoljevati bi morale potrebe in hotenja slehernega posameznika. V najboljšem primeru so te dejavnosti koristne tudi za razvoj skupnosti, ki jim starejši pripadajo.

Prostočasne dejavnosti so odličen način obvladovanja nečesa novega aliboljšanja obstoječih zmožnosti. Odkriti moramo, kaj nas veseli in tedaj je veliko možnosti, da zaradi dosežkov postanemo samozavestnejši.

Nekaj zamisli:

- peka in krasitev tort, preučevanje lokalne kulinarike
- gradnja modelov (čolni, letala, vlaki, hiše)
- izdelava sveč
- vezenje križcev
- polstenje
- pridobivanje novih znanj za sodelovanje v postopkih odločanja (participativni urbanizem)
- izdelava nakita
- pletenje in kvačkanje
- učenje igranja na glasbilo
- učenje novega jezika
- izdelava cvetličnih aranžmajev
- izdelava doma narejenega vina ali piva
- izdelava mozaikov
- zlaganje papirja (Origami)
- slikanje
- rezanje papirja
- rezanje papirja (Kirigami)
- lončarstvo
- izdelovanje krpank
- šivanje in vezenje
- zborovsko petje
- fotografiranje sosedov v vasi in postavljanje skupnostne razstave
- prevajanje lokalnih zgodb v podporo kulturnemu turizmu v lokalni skupnosti
- izdelovanje lesenih izdelkov
- pisanje spominov/dnevnika/knjig

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

VRSTE TELESNIH DEJAVNOSTI

Telesna dejavnost ima pozitivne učinke ne le na telo marveč ohranja tudi zdrav duh. Obstaja veliko dejavnosti, ki pomagajo ohranjati telesne zmožnosti, med njimi so:

- raztezanje
- tekanje
- pohodništvo
- vrtnarjenje
- plavanje
- kolesarstvo
- joga
- smučanje
- ples itd.

Sodelovanje v skupnosti, v izobraževalnem turizmu (neobvezno)

Po upokojitvi je pomembno, da ohranjamo socialne in državljske vezi v lokalni skupnosti. Gre za udeležbo v skupnostnih dogodkih, udeležbo v izobraževalnih in kulturnih izletih/programih. Gre za spoznavanje tujih mest, držav itd.

Sodelovanje v tovrstnih dejavnostih krepi samozavest udeležencev/k in občutek pripadnosti skupnosti, pripomore k pozitivnemu čustvenemu stanju duha itd.

Dnevnik udeleženca/ke

Ime in priimek udeleženca/ke:

E-naslov:

Tel. št.:

Cilj (ki ga določi udeleženec/ka za vsako dejavnost posebej):

Začetni datum:

Dnevnik dejavnosti (kratko opišite dejavnost, navedite datum, obseg in prizorišče (če je ustrezno))

Datum	Dejavnost, ki se izvaja, lasten premislek (dosežki, občutki, cilji)	Trajanje	Premislek/opažanja udeleženca/ke in/ali pripombe	Podpis izobraževalca/ke
...	
...	

Datum zaključka:

Ime, priimek, e-pošta, tel. številka izobraževalca/ke:

Dopolnila in priporočila za nagrado

Ta obrazec lahko izpolnite elektronsko ali ročno. Če je mogoče, dodajte slike v dokaz.

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.