# **NODERĪGI PADOMI**

**Kur atrast brīvprātīgo uzņemošo organizāciju?**

Apsveriet kādu no šīm idejām:

* Dzīvnieku patversmes,
* Labdarības organizācijas,
* Veselības aprūpes organizācijas,
* Kultūras centri,
* Vietējās pašvaldības Dienas centri,
* Bibliotēkas,
* Biedrība „Caritas“,
* Vietējā baznīca,
* Sarkanais Krusts, utt.

Lai iegūtu vairāk informācijas, lūdzu, apmeklējiet mūsu projekta tīmekļa vietnes **Resursu bibliotēku**.

http://gogetaward.eu/

Kur meklēt motivāciju un iedvesmu? Lūdzu, izlasiet mūsu digitālo brošūru „Kļūt par brīvprātīgo seniora vecumā? Kāpēc gan ne? “

Idejas, kur un ko mācīties savai pašizaugsmei?

* Izvirziet sev izaicinošu pašattīstības mērķi un centieties to sasniegt.
* Apmeklējiet nodarbības Trešās paaudzes universitātē, Tautskolā vai citā neformālās pieaugušo izglītības iestādē.
* Apgūstiet kādu jaunu amatu vai prasmi;
* Pievērsieties jaunam hobijam vai attīstiet

Lai piedalītos programmā, lūdzu, sazinieties ar mums : grannies@inbox.lv

+ 371 22131435 Rita Liepiņa, projekta vadītāja

esošo.

**Projekta partneri:**

Lietuva

**Erasmus Plus KA 2 projekts**

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

 Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966

2021 - 2023

Kauņas reģiona Trešās Paaudzes Universitāte

Latvia

Biedrība Vecmāmiņas.lv

Nīderlande

S.A.F.E. Projekti

Bulgārija

Angela Kančeva Ruses Universitāte

Slovēnija

Slovēnijas Trešās Paaudzes Universitāte



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

Aicinām jūs piedalīties Brīvprātīgo Senioru Balvas programmā sākot no 2021. gada 1. oktobra

[www.gogetaward.eu](http://www.gogetaward.eu/)

**KAM IR PAREDZĒTA ŠĪ PROGRAMMA?**

Mērķa grupa ir vecāka gadagājuma cilvēki vecumā virs 55 gadiem (pensionāri vai strādājiešie pensionāri, bezdarbnieki).

**KĀDS IR PROGRAMMAS MĒRĶIS?**

Brīvprātīgo Senioru Balvas programma ir paredzēta, lai apmierinātu vecāka gadagājuma pieaugušo vajadzības palikt aktīviem, iekļautiem un integrētiem sabiedrībā arī pēc pensionēšanās un dotu viņiem iespēju iesaistīties jēgpilnās mūžizglītības un brīvprātīgā darba aktivitātēs. Programmas mērķis ir arī motivēt viņus nodarboties ar brīvā laika aktivitātēm un interesēm, saglabāt fizisko un garīgo veselību, sniegt ieguldījumu sabiedrībā un piedalīties organizētos izglītojošos pasākumos..

**KĀDA IR PROGRAMMAS STRUKTŪRA?**

Brīvprātīgo Senioru Balvas programma aptver šādas darbības jomas:

- iesaistīšanās brīvprātīgā darbā (obligāti)

- jaunu prasmju apguve/ jaunu zināšanu iegūšana, jauna hobija apgūšana (obligāti).

- veselības uzlabošana un fiziskās aktivitātes (pēc izvēles).

- iesaistīšanās izglītojošos pasākumos (pēc izvēles)

Lai pretendētu uz balvu, dalībniekam ir jāaizpilda darbu uzskaites lapa. Šo jomu aktivitātes var izpildīt vienlaikus vai secīgi: vienu aktivitāti pēc tam, kad pabeigta otra.

Katrs dalībnieks programmā iesaistās individuāli, lai gan dažas aktivitātes var ietvert darbu grupās. Brīvprātīgo Senioru Balvas programma ir paredzēta, lai novērtētu katra indivīda personīgos sasniegumus, sākot no brīža, kad viņš reģistrējies programmā, nevis lai ieskaitītu viņa iepriekšējos brīvprātīgos darbus un aktivitātes.

Ir trīs augšupejoši līmeņi: bronzas, sudraba un zelta. Visi dalībnieki sāk ar bronzas līmeni. Pēc viena līmeņa sasniegšanas var pāriet uz nākamo.

**Atbalsts dalībniekiem**

Programma nodrošina dalībniekiem nepieciešamo palīdzību no pieaugušo izglītotāju puses, kuri viņus vada (mentora atbalsts) klātienē vai tiešsaistē.

**Novērtēšana**

Dalībnieka sasniegumi tiek vērtēti, kā rezultātā dalībnieki saņem Seniora Balvu. Programmas laikā dalībnieki aizpilda dalībnieka žurnālu (darba laika uzskaites lapu), kurā viņi apraksta veiktās aktivitātes, norāda to ilgumu un sniedz pārdomas par savu pašizaugsmes un brīvprātīgā darba pieredzi. Pieaugušo izglītotājs, kurš darbojas kā mentors, sniedz savus komentārus un ieteikumus.

Galīgo lēmumu pieņem pieaugušo izglītotāju padome, kas atbild par programmu. Viņi izvērtē dalībnieka dienasgrāmatu un izlasa mentora ieteikumus un komentārus.

Pēc visu aktivitāšu pabeigšanas un plānoto mērķu sasniegšanas dalībnieks saņem Seniora Balvu.

# **PRASĪBAS IZVĒLĒTĀ APBALVOJUMA LĪMEŅA PABEIGŠANAI**

(ilgums un biežums) katram līmenim:

**Bronza**

**3 mēneši**

**8-10 stundas**

**mēnesī**

**6 mēneši**

**Sudrabs**

**8-10 stundas mēnesī**

**Zelts**

**12 mēneši**

**8-10 stundas mēnesī**

*Programmas ilgums ir ieteicamais:*

*ja dalībnieks nespēj pabeigt aktivitāti laikā,*

*tās ilgums var tikt pagarināts.*