

SENIORU BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS

senioru motivēšana un iesaistišana sabiedriskajā dzīvē



Satura rādītājs

4-5	Atrodiet labākos veidus, kā iesaistīt seniorus brīvprātīgajā darbā
6	Brīvprātīgais darbs kā iespēja
7	Izprotiet senioru vajadzības
8	Iespēja izvēlēties
9	Kopā ar senioriem veidojiet jaunas aktivitātes
10-11	Brīvprātīgā darba iespējas vecāka gadagājuma cilvēkiem Rīgā
12	Sniedziet precīzu un skaidri saprotamu informāciju
13	Informācija par brīvprātīgā darba iespējām
14	Sadarbojieties ar NVO
15	Sastādiet līgumu un palieliniet savstarpējo uzticēšanos
16	Motivējiet brīvprātīgos
17	Vieta piezīmēm
18	Informācija par projektu un kontaktinformācija

4

Atrodiet labākos veidus, kā iesaistīt seniorus brīvprātīgajā darbā

Vecāka gadagājuma cilvēku skaits vecuma grupā virs 60 gadiem Eiropā arvien palielinās. Galvenie izaicinājumi, ar ko saskaras dažādas valstis, ir līdzīgi – vecāka gadagājuma cilvēku sociālā izolētība, atstumtība un vientulība. Viens no veidiem, kā palīdzēt vecāka gadagājuma ļaudīm būt sabiedriski aktīviem un sadarboties ar citiem, ir brīvprātīgais darbs. Tas sniedz iespēju ne vien socializēties, bet arī justies vajadzīgiem un novērtētiem, attīstīt jaunas iemaņas un izmantot savu dzīves pieredzi, sniedzot palīdzību citiem. Šajās vadlīnijās brīvprātīgais darbs tiek skatīts kā darbība, kas sniedz labumu sabiedrībai un tiek veikts bez jebkādas finansiālas atlīdzības saņemšanas.

Šajā rokasgrāmatā sniegti ieteikumi par senioru brīvprātīgā darba organizēšanu un vadību. Ieteikumu pamatā ir Igaunijas, Somijas un Latvijas ekspertu viedokļi, kuri ikdienas darbā saskaras ar senioriem, to aprūpi un iesaisti brīvprātīgajā darbā. Mēs esam secinājuši, ka iesaistīšanās brīvprātīgajā darbā visās valstīs notiek līdzīgi: uzzināšana par brīvprātīgo darbu, intereses rašanās par brīvprātīgo darbu un pareizās darbības izvēle. Izaicinājumi šajā ceļā ir dažādi, bet tos ir iespējams atrisināt. Īpaši sarežģīti ir iesaistīt vismazāk aktīvos seniorus, tajā pašā laikā tas ir pamats vientulības un sociālās atstumtības jautājumu risināšanai. Tikpat svarīgi ir arī padarīt senioru līdzdalību brīvprātīgajā darbā par aizraujošu un nozīmīgu pasākumu. Vadlīnijās ievērojam šo pašu pieeju. Šajās vadlīnijās ir dažādas sadaļas – izvēlieties sev piemērotākās. Pie katra vadlīniju temata ir sniegti piemēri. Tie domāti jūsu iedvesmai, bet variet arī tos pārņemt.

5

Nav svarīgi vai pārstāvat pašvaldības iestādi, nevalstisko organizāciju, vai arī pats esat brīvprātīgajā darbā iesaistījies seniors. Šīs vadlīnijas ir sagatavotas visiem, kuriem ir interese par senioru iesaistīšanu brīvprātīgajā darbā. Vecāka gadagājuma cilvēkiem ir dzīves pieredze un viņi sabiedrībai var dot ieguldījumu un pievienoto vērtību. Senioru iesaistīšana sabiedriskajā dzīvē sniedz ieguvumu ne vien viņu garīgajai veselībai un labklājībai, bet ir arī ieguvums sabiedrībai.



6

Ieteikums #1

Veiciniet organizācijā pozitīvu attieksmi pret senioru brīvprātīgo līdzdalību.

Ieteikums #2

Padomājiet, kāda veida brīvprātīgo palīdzība jūsu organizācijā ir nepieciešama.

Ieteikums #3

Apkopojiet informāciju par dažādiem brīvprātīgā darba uzdevumiem un dariet tos zināmus senioriem, ar kuriem kopā strādājat.

Brīvprātīgais darbs kā iespēja

BRĪVPRĀTĪGIE - IEGUVUMS SABIEDRĪBAI

Lai spētu motivēt seniorus brīvprātīgajam darbam, tas jāuzskata par pozitīvu iespēju. Seniori var piedalīties NVO organizētajos vietējos brīvprātīgo pasākumos. Viņus var arī iesaistīt brīvprātīgajā darbā kādā organizācijā, izstrādājot un sagatavojot uzdevumus, kuri būtu senioriem pa spēkam. Ņemiet vērā, ka vecāka gadagājuma cilvēki var veikt dažādus pienākumus - sākot no kafijas pagatavošanas līdz iesaistei dažādās aktivitātēs profesionālā līmenī.

- Ieguvums organizācijām - strādājot kopā ar brīvprātīgajiem, iespējams paveikt lielāku darba apjomu un sniegt vairāk pakalpojumu.
- Izdevumu ietaupījums - brīvprātīgie patērē maz resursu, bet to atdeve ir augsta.
- Daudzveidīgas un plašas zināšanas - brīvprātīgajiem ir daudzveidīga un plaša darba un dzīves pieredze.
- Piederības sajūta - iespēja iesaistīt vietējos iedzīvotājus ne tikai problēmu identificēšanā, bet sniegt viņiem iespēju tās arī risināt.
- Sociālā tīkla paplašināšana - brīvprātīgajā darbā jūs varat satikt interesantus cilvēkus ar dažādu dzīves pieredzi.

IZRĀDI INICIATĪVU UN GŪSI ATBALSTU

Antonida (60) pēc savas iniciatīvas sāka vadīt regulāras ķīniešu vingrojumu nodarbības dienas centros. Ar sociālo darbinieku palīdzību pašlaik katrā grupā iesaistījušies jau vairāk nekā 20 dalībnieki. Pagājušā gadā viņa saņēma atbalvojumu "Gada brīvprātīgais 2015".





Izprotiet senioru vajadzības

DAŽĀDI SENIORI, DAŽĀDAS VAJADZĪBAS UN VĒLMES

Kamēr vieni seniori aizraušies ar adīšanu, citiem vairāk patīk motocikli. Vēl arvien daudzas brīvprātīgā darba aktivitātes ir piemērotas tiem, kurus interesē sociālā un veselības aprūpes sfēra, tomēr veicināt senioru labklājību un sniegt dzīves jēgu var arī cita veida brīvprātīgais darbs. Brīvprātīgais darbs saistās ar palīdzēšanu un sajūtu būt nozīmīgam, tādēļ uzdevumi var būt ļoti dažādi. Jums jāiepazīst vecāka gadagājuma cilvēki, lai uzzinātu viņu intereses un vēlmes.

VIETA DOMU APMAIŅAI

„Block café” Turku pilsētā ir demokrātiska tikšanās vieta, kur seniori var atnākt un parunāt ar citiem senioriem. Tā tika izveidota, kad noskaidrojās, ka daudziem senioriem, kuri jutās vientuļi un izolēti savās mājās, bija ļoti lielas grūtības atsākt socializēties. Daudzi seniori jutās sociāli neaktīvi. „Block café” seniorus sagaida viņiem pazīstams darbinieks un seniori var iesaistīties aktivitātēs sev piemērotākajā veidā. Dažiem patīk vērot, citi vairāk iesaistās diskusijās. Diskusijas iniciators ir nevis darbinieks, bet gan kāds no senioriem. Šādā veidā senioriem ir iespēja sanākt kopā un patīkamā vidē pārrunāt savas intereses, vēlmes un raizes. Ieklausoties viņu sarunās, iespējams uzzināt, ko seniori īsti vēlētos uzsākt un viņus iedrošināt darboties.

7

leteikums #1
Sāciet sarunu ar senioriem par viņu ikdienas dzīvi, lai uzzinātu viņu patiesās vajadzības.

leteikums #2
Nejautājiem tieši, ko seniori vēlas, viņi var to nezināt.

leteikums #3
Jāpieņem fakts, ka ne katrs seniors vēlas kļūt par brīvprātīgo.



8

Ieteikums #1
Brīvprātīgajiem jābūt iespējai izvēlēties, cik lielā mērā viņi vēlas iesaistīties.

Ieteikums #2
Uzdevumiem jābūt dažādiem - lai katrs varētu atrast sev patīkamāko un piemērotāko.

Ieteikums #3
Daži uzdevumi brīvprātīgajiem varētu būt saistīti ar kādu projektu, kas paredzēts noteiktam laika periodam.



Iespēja izvēlēties

IKVIENAM IR ZINĀŠANAS UN IEMAŅAS

Senioriem, nolemjot iesaistīties brīvprātīgajā darbā, kuru viņi uztver kā palīdzības sniegšanu, bieži rodas sajūta, ka viņiem trūkst nepieciešamo zināšanu un iemaņu. Bieži vien viņi saka – „Es neesmu pietiekami sabiedrīks”. Šāds viedoklis, visticamāk, rodas tādēļ, ka paši seniori brīvprātīgos iztēlojas kā pārcilvēkus, kuri ir enerģiski, pozitīvi noskaņoti un vienmēr gatavi palīdzēt. Tomēr tas tā nav. Ja esiet nodzīvojis sešdesmit un vairāk gadus, jums ir dzīves pieredze, kura var būt noderīga citiem.

IESPĒJA IZVĒLĒTIES DARBĪBAS JOMU

Soili (74) no Turku pilsētas Somijā pēdējo divdesmit gadu laikā ir darbojusies kā brīvprātīgā dažādās biedrībās un apvienībās. „Ikvienam vienmēr var atrast ko piemērotu. Jūs varat izmēģināt dažādus uzdevumus un tad izlemt, kas jums vairāk interesē un ir piemērotākais.” No sākuma, iesaistoties brīvprātīgajā darbā Somijas Sarkanā Krusta (SSK) biedrībā, Soili nebija gatava darboties katru dienu, bet drīz vien viņa kā brīvprātīgā kļuva par draugu vientuļam senioram ar kuru kopā pavada daudz laika. Tagad Soili vada un izstrādā veselības un labklājības projektus SSK vietējā nodaļā. „Man tiešām patīk ierosināt jaunas idejas un redzēt, ka tās tiek ieviestas dzīvē. Šis ir mans palīdzības sniegšanas veids. Citiem tā varētu būt līdzdalība līdzekļu piesaistē, kafijas gatavošanā senioru pasākumos vai vienkārši palīdzība kādam vientuļam vecam cilvēkam.”





Kopā ar senioriem, veidojiet jaunas aktivitātes

ESIET ATVĒRTI JAUNĀM IESPĒJĀM

Dažiem vecāka gadagājuma cilvēkiem nav bijusi iepriekšēja pieredze brīvprātīgajā darbā, tādēļ ir svarīgi izveidot saikni starp viņu agrāk iegūto pieredzi un brīvprātīgo darbu. Ja seniors vēlas apmeklēt dienas centru, ir jāpārbauda, vai tajā ir senioriem paredzētas aktivitātes brīvprātīgo iesaistei. Savukārt organizācijām, kurās agrāk nav bijuši brīvprātīgie, ir nepieciešams padomāt, kuras aktivitātes varētu veikt kopā ar brīvprātīgajiem. Svarīgi ir sagatavot šo aktivitāšu aprakstu tā, lai senioriem būtu skaidrs priekšstats par veicamo darbu. Labs veids, kā radīt senioriem nozīmīgas un piemērotas brīvprātīgo aktivitātes, ir praktisku nodarbību organizēšana, kurās kopā ar vecāka gadagājuma cilvēkiem tiktu izstrādāti jauni uzdevumi, tiktu veicināts brīvprātīgais darbs un dalībnieki dalītos ar savu pieredzi.

SENIORI ZINA VISLABĀK, KO VĒLĒTOS DARĪT

Maime (76) ir kustību traucējumi, tomēr viņa vēlas citiem palīdzēt. Viņa ar programmas Skype starpniecību sastāda kompāniju kādam vientuļam senioram. Programmu instalēja un ar to rīkotos apmācīja viņas mazbērns. „Seniors, kas atstāts viens pats, var zaudēt interesi par pasauli un justies slikti”, saka Maime. Viņa zina, ka seniori bieži neuzticas svešiniekiem, tomēr, ja mazbērns iesaka iespējamo biedru, tad svešinieku pieņemt ir vieglāk. Arī tuviniekiem ir vieglāk, ja vecāka gadagājuma ģimenes loceklis var izrunāt savas problēmas un izklāstīt domas uzticamam biedram – palīgam.

9

Ieteikums #1

Ar aptaujas palīdzību vai praktisku nodarbību laikā izzziniet senioru vēlmes un idejas par iespējamajām aktivitātēm.

Ieteikums #2

Iedrošiniēt seniorus izteikt savas idejas un domas.

Ieteikums #3

Radiet iespējas brīvprātīgajam darbam īsākam laika periodam ar minimālu iesaistīšanos.



10

Brīvprātīgā darba iespējas vecāka gadagājuma cilvēkiem Rīgā

Analizējot situāciju Rīgā, konstatēts, ka iesaistīties brīvprātīgajā darbā tieši vecāka gadagājuma iedzīvotājiem piedāvā visdažādākās organizācijas.

SOCIĀLAIS DIENESTS

Viena no iespējām ir Rīgas Sociālā dienesta struktūrā ietilpstošie dienas centri pilngadīgām personām. Dienas centri ir lieliska vieta, kur var ne tikai interesanti pavadīt brīvo laiku, iesaistoties visdažādākajās nodarbībās, bet arī savu brīvo laiku, savas prasmes un zināšanas brīvprātīgi un bez atlīdzības, veltīt nodarbtību vadīšanai, kā arī citu uzmundrināšanai.

Sociālā dienesta bezmaksas informatīvais tālrunis **80005055**.

SOCIĀLĀS APRŪPES CENTRI

Rīgas domes uzraudzībā atrodas arī vairāki Sociālās aprūpes centri (pansionāti) un līgumorganizācijas. Šajos centros seniori, kuri vēlas kļūt par brīvprātīgajiem, ir laipni aicināti palīdzēt pensionātos mītošajiem senioriem. Palīdzēt var ikdienas darbu veikšanā, kopīgi dodoties pastaigās, lasot priekšā, rīkojot tematiskus svētku pasākumus un daudzus citos veidos.

Bezmaksas informatīvais tālrunis **80005055**.

RĪGAS AKTĪVO SENIORU ALIANSE

Rīgā darbojas arī aptuveni 6 000 nevalstiskās organizācijas un liela daļa no tām labprāt pieņem brīvprātīgos darbiniekus, tajā skaitā vecāka gadagājuma cilvēkus. Viena no populārākajām šajā jomā ir biedrība „Rīgas aktīvo senioru alianse” (RASA), kurā seniori tiek aicināti brīvprātīgi veikt visdažādākos darbus, piedalīties dažādu pasākumu un nodarbtību organizēšanā. RASA pārvaldībā darbojas arī „Vecmāmiņu kontaktbirža”, kas senioriem ļauj iesaistīties arī apmaksāta darba tirgū.

Informatīvais tālrunis **67869718**.



CENTRS DARDEDZE

Brīvprātīgos labprāt aicina darboties arī nevalstiskās organizācijās, kuru mērķis ir pasargāt un palīdzēt krīzes situācijās nonākušiem bērniem – šīs organizācijas piedāvā pieskatīt bērnus, spēlēt ar tiem un palīdzēt dažādos darbos vasaras skoliņās.

Nodibinājums „Centrs Dardedze”, tālrunis **67600685**.

SARKANAIS KRUSTS

Rīgā darbojas arī biedrība „Sarkanais Krusts”. Brīvprātīgajiem tiek piedāvāts piedalīties dažādu labdarības projektu organizēšanā un realizēšanā, piedalīties un palīdzēt donoru dienu pasākumos, iesaistīties humānās palīdzības sniegšanā, iesaistīties pirmās palīdzības mācību organizēšanā un realizēšanā un citos darbos.

Informatīvais tālrunis **67336651**.

RELIGIĀSKO KONFESIJU ORGANIZĀCIJAS

Brīvprātīgā darba darītāji vienmēr tiek laipni gaidīti arī dažādu reliģisko konfesiju organizācijās, kur iespējams dažādos veidos palīdzēt citiem līdzcilvēkiem.

Biedrība „Svētā Jāņa Palīdzība”, tālrunis **67339190**.

Biedrība „Latvijas Samariešu apvienība”, tālrunis **26337921**.

Apkopojot iepriekš minēto, jāsecina, ka senioriem paveras plašas iespējas ne vien atrast sev piemērotāko brīvā laika pavadīšanas aktivitāti, bet arī iesaistīties dažāda veida brīvprātīgajā darbā – palīdzēt citiem senioriem, palīdzēt jauniem vecākiem, palīdzēt bērniem, kā arī darboties dārzniecības vai dzīvnieku kopšanas jomā, organizēt svētkus un vienkārši skaisti, aktīvi un priekpilni pavadīt ikdienu!

11



12

Ieteikums #1
Sniedziet precīzu un skaidru informāciju.

Ieteikums #2
Pārliecinieties, lai vienuviet būtu pieejama visa nepieciešamā informācija.

Ieteikums #3
Ņemiet vērā, ka informācijas trūkums rada bailes un neskaidrību par darāmo.



Sniedziet precīzu un skaidru saprotamu informāciju

PRECĪZI FORMULĒTA INFORMĀCIJA SAMAZINA PĀRPRATUMUS

Cilvēkiem, kuri agrāk nav darbojušies kā brīvprātīgie, bieži nav skaidrs, ko nozīmē „brīvprātīgais darbs” un tādēļ viņi baidās tajā iesaistīties. Skaidra un precīza informācija var mazināt šīs bažas. Brīvprātīgais darbs aptver ļoti dažādas jomas, tādēļ aicinājums „Nāc un piedalies brīvprātīgajā darbā!” var būt neskaidrs vēstījums un nerodas izpratne, kas tieši ar šo darbu domāts. Svarīgi sniegt informāciju par to, kā kļūt par brīvprātīgo, par viņu pienākumiem un atbildību, kā arī par sadarbību ar citiem brīvprātīgajiem. Svarīgi ir izskaidrot, ka brīvprātīgā darba aktivitātes neprasa īpašas iemaņas un jebkurš var izvēlēties sev piemērotu darbības veidu un jomu.

IESPĒJA IZVĒLĒTIES SEV PIEMĒROTĀKO DARBU

Klubs „Divi tilti” organizē sporta pasākumus, regulāri iesaistot brīvprātīgos savās aktivitātēs. Kluba darbinieki ir sapratuši, cik svarīgi ir sniegt precīzu un skaidru informāciju. Savā interneta mājaslapā viņi ir norādījuši tās jomas, kurās var iesaistīties brīvprātīgie: loģistika, trašu veidošana, sekretariāts, ūdens pasniegšanas vietas, fotografēšana utt. Potenciālie brīvprātīgie var izvēlēties, kādā konkrētā pasākumā viņi vēlētos piedalīties. Klubs ir precīzi noteicis, ko sagaida no brīvprātīgajiem, izstrādājis apmācību un motivēšanas programmu. Rezultātā potenciālajam brīvprātīgajam ir visa nepieciešamā informācija par to, kas no viņa tiek gaidīts, iespējamo aktivitāšu saraksts, kā arī informācija par atbildību.



13

leteikums #1
Esiet radoši un
izvērtējiet, kurš no
informēšanas
veidiem ir
piemērotākais.

leteikums #2
Informācijas
izplatīšanai izman-
tojiet esošos
kontaktus un datu
bāzes.

leteikums #3
Padomājiet, kā
motivēt savus
brīvprātīgos kļūt par
vēstniekiem, kā arī
neaizmirstiet viņiem
pateikties par
paveikto.



Informācija par brīvprātīgā darba iespējām

RADĪT INTERESI IR SVARĪGI

Bez informatīviem pasākumiem jūs nevarēsiet atrast seniorus iesaistīšanai brīvprātīgo aktivitātēs. Informatīviem pasākumiem vajadzētu būt dažādiem: mazāk aktīvus seniorus nepieciešams pārliecināt vairāk nekā aktīvākos.

- Apkopojiet brīvprātīgo stāstus un dalieties pieredzē - meklējiet vēstījumus, kuros izklāstīts, kādēļ cilvēki piesakās brīvprātīgajam darbam, kas viņus motivē. Izmantojiet informācijas nodošanu „no cilvēka cilvēkam” un izplatiet brīvprātīgo stāstus medijos un internetā.
- Lielākā daļa brīvprātīgo tiek iesaistīti ar esošo darbinieku, atbalstītāju un klientu starpniecību – pārliecinieties, lai ikviens zinātu tos uzdevumus, kuriem meklējat brīvprātīgos.
- Padomājiet par tīkliem/grupām (sociālajiem, profesionālajiem u.c.), kuros varētu līdzdarboties potenciālie brīvprātīgie - noskaidrojiet, vai ar to starpniecību iespējams izplatīt informāciju.
- Sameklējiet pasākumus, kuros būtu iespējams veikt brīvprātīgo darba mārketingu - tas ietaupa daudz pūļu un resursus.
- Izplatiet informatīvas brošūras - izvietojiet tās bibliotēkās, slimnīcās, kultūras iestādēs vai izplatiet tās personīgi.
- Izmantojiet brīvprātīgos kā vēstniekus – viņi var uzaicināt un iedrošināt citus iesaistīties brīvprātīgajā darbā.

INFORMATĪVIE PASĀKUMI

Lai iesaistītu brīvprātīgos darbam Senioru Zvanu centrā Rīgā, seniori tika uzaicināti uz informatīviem semināriem, kuru laikā viņiem tika sniegta informācija par iespējām iesaistīties brīvprātīgajā darbā. Seniori, kuri jau darbojās Zvanu centrā, dalījās ar savu pieredzi un aicināja pievienoties arī pārējos.



14

Sadarbojieties ar nevalstiskajām organizācijām (NVO)

Ieteikums #1
Apkopojiet informāciju par senioru NVO savā reģionā un dalieties tajā ar kolēģiem.

Ieteikums #2
Izplatiet informāciju līdzīga vecuma cilvēku vidū – tas ir visefektīvāk.

Ieteikums #3
Ņemiet vērā, ka plašāks kontaktu tīkls nozīmē lielākas sadarbības un attīstības iespējas.

ATRAST KOPĪGU SADARBĪBAS PAMATU

Rīgā darbojas vairākas senioru NVO, kā arī ir NVO, kas organizē un koordinē brīvprātīgo darbu. Ja jūs vēlaties piesaistīt brīvprātīgos seniorus, jums nepieciešams sameklēt šīs organizācijas, lai informētu par brīvprātīgā darba iespējām vecāka gadagājuma cilvēkiem. Informācijas izplatīšana ar līdzīga vecuma darbinieku starpniecību un pozitīvu piemēru veidā ir labākais veids jaunu potenciālo brīvprātīgo senioru uzrunāšanai.

SADARBĪBAS VEIDOTA SINERĢIJA

Senioru NVO „Dzīvesprieks” apvieno seniorus, kuri aktīvi piedalās dažādos izklaidējošos pasākumos, bet kuri reti iesaistās brīvprātīgo aktivitātēs. Savukārt reģionālā apvienība „Pērnavas Brīvprātīgo Centrs” veicina brīvprātīgo kustību, tomēr tajā seniorus vēl neuzskata par potenciālo mērķa grupu. Šo abu organizāciju sadarbības rezultātā rodas sinerģija, kas rada jaunus veidus un iespējas lielākai vecāka gadagājuma cilvēku iesaistei brīvprātīgo aktivitātēs. Kā Igaunijā saka: „Neizgudrojiet riteni, atrodi to!”



Sastādiet līgumu un palieliniet savstarpējo uzticēšanos

SKAIDRAS TIESĪBAS UN PIENĀKUMI

Brīvprātīgā darba veicējiem, neatkarīgi no viņu brīvprātīgo statusa, ir nepieciešams zināt, ko viņi drīkst darīt un kāda ir viņu atbildība. Atsevišķās brīvprātīgo aktivitātēs paskaidrojumus par veicamo darbu var sniegt neformālā veidā, tomēr atsevišķos gadījumos labāks risinājums ir līgums/vienošanās, kurā atrunātas tiesības un pienākumi. Šādā veidā brīvprātīgie precīzi zina, kas viņiem jā dara, savukārt palīdzības saņēmēji zina par sadarbības nosacījumiem.

„KOTIKUNNAS” BRĪVPRĀTĪGO DROŠĪBAS PAAUGSTINĀŠANA

Senioru mājā „Kotikunnas” Turku pilsētā, brīvprātīgie bieži iesaistās tās ikdienas dzīvē, organizējot pasākumus, pavadot seniorus pastaigās un sarunājoties ar viņiem. Tā kā daudzi tur dzīvojošie seniori cieš no atmiņas zuduma, brīvprātīgie bieži ir satraukti par to, kā rīkoties nelaiemes gadījumā. Lai nodrošinātu ikviena drošību, „Kotikunnas” vadība noslēdza līgumu ar brīvprātīgajiem, kurā viņus informēja par apdrošināšanu, pienākumiem un profesionālo konfidencialitāti. „Kotikunnas” vadība ir ievērojusi, ka tagad brīvprātīgie jūtas daudz drošāk un pārliecinātāk.

Ieteikums #1

Norādiet līgumā, vai brīvprātīgos apdrošina organizācija, vai arī viņiem pašiem ir jāapdrošinās.

Ieteikums #2

Izsniedziet brīvprātīgajiem speciālas brīvprātīgo apliecības.

Ieteikums #3

Sagatavojot līgumu, atcerieties, ka tam jābūt pēc iespējas īsam un skaidram.



16

Ieteikums #1
Pateicieties senioriem –
noorganizējiet pasākumu, kurā viņus uzslavējat.

Ieteikums #2
Lepojieties ar saviem brīvprātīgajiem –
izveidojiet speciālu ziņojumu dēli ar informāciju par brīvprātīgajiem, viņu darbu un to, kas viņus motivējis iesaistīties.

Ieteikums #3
Izplatiet brīvprātīgo stāstus plašsaziņas līdzekļos – tas ļaus viņiem justies novērtētiem un motivēs citus seniorus iesaistīties brīvprātīgajā darbā.



Motivējiet brīvprātīgos

MOTIVĀCIJA RADA IEINTERESĒTĪBU UN IESAISTI

Brīvprātīgais darbs ir nozīmīgs gan senioriem, gan vietējai sabiedrībai, kā arī vietējām organizācijām. Lai palielinātu interesi par brīvprātīgo darbu, jums jāapsver, kādā veidā motivēt brīvprātīgos. To izprotot iespējams atrast pareizo pieeju, lai brīvprātīgie būtu apmierināti un arī turpmāk vēlētos iesaistīties brīvprātīgajā darbā. Uzturiet pozitīvas attiecības ar brīvprātīgajiem, lai veicinātu sadarbību.

- Dodiet brīvprātīgajiem noteiktus uzdevumus un arī nodrošiniet iespējas apgūt ko jaunu.
- Iesaistiet brīvprātīgos veicamo uzdevumu plānošanā – uzklausiet viņu idejas un ierosinājumus.
- Nodrošiniet individuālas vai grupu konsultācijas – pārrunājiet viņu pieredzi, panākumus, grūtības.
- Norīkojiet brīvprātīgo koordinātoru.
- Uzticieties brīvprātīgajiem uzdodot viņiem veikt atbildīgus uzdevumus.

PARĀDIET SENIORIEM, KA NOVĒRTĒJAT VIŅU DARBU

Pirms Senioru Zvanu centra atklāšanas Rīgā, senioriem tika noorganizētas vairākas tikšanās un apmācības, kurās viņiem bija iespēja iepazīties ar gerontoloģijas jautājumiem, kā arī apsvērt iespēju pašiem kļūt par brīvprātīgajiem. Tas viņiem palīdzēja paraudzīties uz brīvprātīgo darbu kā uz izaicinājumu un apgūt jaunas prasmes un iemaņas. Šie pasākumi palīdzēja senioriem justies vajadzīgiem un novērtētiem.



Vieta piezīmēm

17



18

Informācija par projektu un kontaktinformācija

Projekts „Būsim aktīvi! – Vecāka gadagājuma cilvēku sociālās izolētības mazināšana ar brīvprātīgo darbu Igaunijā, Latvijā un Somijā” (2015-2016) veicina senioru kā brīvprātīgā darba veicēju sociālo aktivitāti Pērnavas, Rīgas un Turku pilsētās. Projekta īstenošanas laikā plānots izveidot programmu, kas ļautu mazināt sociālo izolētību un vientulību vecāka gadagājuma cilvēku vidū Igaunijā, Somijā un Latvijā, iesaistot viņus brīvprātīgajā darbā.

Projektu līdzfinansē Centrālā Baltijas jūras reģiona programma 2014-2020.

Projekta vadītāja Karolina Mackiewicz,
Baltijas reģiona Veselīgo pilsētu asociācija,
karolina.mackiewicz@marebalticum.org

Pērnavas pilsētas koordinatore Heli Kallasmaa,
Pērnavas pilsēta, Veco ļaužu atvērtais aprūpes centrs,
avahoolduskeskus@gmail.com

Rīgas pilsētas koordinatore Aija Vecenāne,
Rīgas dome, Labklājības departaments,
aiaa.vecenane@riga.lv

Turku pilsētas koordinatore Nea Kosonen,
Turku pilsēta, Labklājības departaments,
nea.kosonen@turku.fi

Projekta interneta vietnes adrese: **www.letusbeactive.eu**



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Reģionālās attīstības fonds

Šīs vadlīnijas sniedz ieteikumus, kā organizēt, vadīt un veicināt senioru iesaistīšanos brīvprātīgajā darbā. Brīvprātīgais darbs palīdz vecāka gadagājuma cilvēkiem būt aktīviem un veicina saskarsmi ar citiem cilvēkiem, kas sniedz iespēju ne tikai socializēties, bet arī justies vajadzīgiem un novērtētiem, apgūt jaunas prasmes un izmantot savas dzīves pieredzi, lai palīdzētu līdzcivīkiem.

