



WOLONTARIAT

Szkolenie wolontariuszy seniorów

Edukacja w ramach Programu Szkolenia
Wolontariuszy





Partnerzy

Dacorum CVS (Community Action Dacorum), UK

Replay Network, Włochy

Rada gminy Gulbene, Łotwa

Pistes Solidaires, Francja

Associação Mais Cidadania (AMC), Portugalia

Federacja FOSa, Polska

Projekt Erasmus+ KA2 ADULT Seniorzy aktywni na arenie lokalnej i międzynarodowej

Nr 2017-1-UK01-KA204-036596



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SPIS TREŚCI

WSTĘP	2
Ogólny zarys Szkolenia Seniorów-Wolontariuszy	2
STRUKTURA SZKOLENIA IO2	4
Rozkład modułów szkoleniowych i liczba działań	5
FORMUŁA SZKOLENIOWA IO2	6
ANALIZA WDROŻENIA PROGRAMÓW SZKOLENIOWYCH.....	7
Uczestnicy	7
Trenerzy	7
Metodologia	7
Działania i moduły szkoleniowe.....	8
Opinie starszych uczestników	9
Opinie trenerów	10
Wyniki	11
Zrealizowane działania podręcznikowe.....	12
NOWE DZIAŁANIA SZKOLENIOWE IO2	15
EWALUACJA DOŚWIADCZEŃ WOŁONTARIACKICH.....	16
KALENDARZ PRACY WOŁONTARIACKIEJ	17
Wolontariat lokalny	17
Wolontariat międzynarodowy	18
SPOSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE DOŚWIADCZEŃ WOŁONTARIACKICH.....	19
Seniorzy - uczestnicy	19
Organizacje przyjmujące wolontariuszy	21
Partnerstwo europejskie	22
VIDEO.....	23
Szkolenia i wolontariat w Polsce:	23

WSTĘP

Ogólny zarys Szkolenia Seniorów-Wolontariuszy

W ramach projektu „Seniorzy aktywni na arenie lokalnej i międzynarodowej” opracowano kurs szkoleniowy „Uczenie się poprzez wolontariat” dla osób dorosłych w wieku powyżej 50 lat, którego celem było przygotowanie ich do uczestnictwa w wolontariacie na poziomie lokalnym i/lub międzynarodowym.

Celem szkolenia było zwiększenie pewności siebie, stworzenie nowych relacji społecznościowych i rozwijanie umiejętności pozostawania aktywnym - poprzez wolontariat rozumiany jako doświadczenie edukacyjne, które może wpłynąć na poprawę umiejętności przekrojowych i zwiększyć świadomość potrzeby kontynuowania nauki u osób w wieku 50+. Kurs różnicował sesje robocze w grupie i na odległość – realizowane niezależnie od siebie, przygotowując uczestników do pracy wolontariackiej, czy to na arenie lokalnej, czy międzynarodowej.

**Lokalne szkolenie seniorów miało miejsce między
lutym, a majem 2019 r.**

W pierwszej fazie projektu opracowano program szkoleniowy (IO1) mający poszerzyć zdolności organizacji partnerskich oraz, dzięki możliwości transferu rozwiązań, innych organizacji, które testowały je podczas szkolenia dla trenerów (C1) we Włoszech.

Narzędzia do nauki utworzone w ramach IO1 zostały wykorzystane podczas lokalnych szkoleń dla osób w wieku 50+ (IO2). Narzędzia te mają na celu umożliwić osobom starszym rozpoczęcie lub kontynuację nauki oraz zapewnić ich aktywny udział w wolontariacie. Aktywny udział osób starszych w życiu lokalnej społeczności i angażowanie się w wolontariat międzynarodowy sprzyjają dodatkowej nauce, są inspiracją w zakresie zdrowia, dobrego samopoczucia i uczestnictwa w życiu społecznym.

**80,5 godzin szkolenia ogółem, zrealizowanych w
6 krajach partnerskich**

W procesie szkolenia każdy partner zaangażował dwóch pracowników/trenerów/asystentów trenerów, przeszkolonych w zakresie stosowania narzędzi nauki.

Organizacje partnerskie przyjęły zestaw ogólnych kryteriów obowiązujących w trakcie rekrutacji uczestników:

- **równouprawnienie co do uczestnictwa w zakresie wieku, płci oraz pochodzenia etnicznego**
- **zróżnicowanie środowiska pochodzenia oraz posiadanego przez uczestników doświadczenia tak, aby korzystać z ich indywidualnej różnorodnej wiedzy**
- **uczestnicy cechujący się małą wiarą w siebie**
- **uczestnicy posiadający podstawowe umiejętności komunikacji w języku angielskim, zdolności matematyczne oraz informatyczne**



STRUKTURA SZKOLENIA IO2

Kurs szkoleniowy dla seniorów przewidywał ogólny układ: 4 sesje szkoleniowe po 3 godziny każda, łącznie 12 godzin. Ścieżka szkoleniowa może również obejmować naukę online, z wykorzystaniem niezbędnej pomocy zależnie od umiejętności informatycznych, a następnie wykorzystanie zdobytej wiedzy i umiejętności poprzez praktyki wolontariackie w lokalnej społeczności.

4 SESJE SZKOLENIOWE po 3 godziny każda

12 GODZIN szkolenia łącznie

5 MODUŁÓW SZKOLENIOWYCH

Szkolenie zakładało realizację wszystkich modułów kursu:

M1: Motywowanie wolontariuszy

M2: Wolontariat międzypokoleniowy

M3: Aktywne obywatelstwo

**M4: Jakie oczekiwania związane z wolontariatem powinien żywić wolontariusz
(struktura, zdrowie i bezpieczeństwo, strategię)**

M5: Rozwój umiejętności (praca zespołowa, zarządzanie konfliktem, itd.).

Partnerzy wybrali najbardziej odpowiednie działania dla lokalnej grupy uczestników, dostosowując je w razie potrzeby w taki sposób, aby odpowiednio reagować na kontekst i potrzeby na poziomie lokalnym

Szkolenie przybrało nieco inny charakter w 6 europejskich krajach partnerskich, odpowiedni dla odmiennych warunków lokalnych.

We Włoszech, Polsce, Francji i Portugalii szkolenie zorganizowano dla 1 grupy uczestników. Trwało 1 tydzień i odbyło się w 2, 3 i odpowiednio 5 dniu, łącznie od 12 do 17,5 godzin.

Na Łotwie i w Wielkiej Brytanii szkolenie zorganizowano dla 2 i odpowiednio 3 grup uczestników przez 2 i odpowiednio 3 tygodnie, trwające 12 godzin.

Rozkład modułów szkoleniowych i liczba działań

MODUŁY SZKOLENIOWE	M1	M2	M3	M4	M5	ŁĄCZNIE
	1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	
	1.2	2.2	3.2	4.2	5.2	
				4.3	5.3	
Liczba działań IO1	3	2	9	4	11	29
Liczba działań IO1 zrealizowanych podczas C1 TC w Rzymie	1	1	1	2	1	6
Liczba działań zrealizowanych podczas lokalnych TC	5	5	8	6	11	35
Liczba działań IO1 zrealizowanych podczas lokalnych TC	3	2	7	3	4	19
Liczba NOWYCH DZIAŁAŃ zrealizowanych podczas lokalnych TC	2	3	1	3	7	16
W ramach lokalnych kursów szkoleniowych IO2 dla seniorów na Łotwie, w Polsce, Portugalii i Wielkiej Brytanii dostosowano i wdrożono dwa dodatkowe działania z Podręcznika IO3.						

FORMUŁA SZKOLENIOWA IO2

W ramach szkolenia dla trenerów (C1) we Włoszech opracowano następującą formułę szkolenia mającą zastosowanie w lokalnych kursach IO2 dla seniorów.

FORMUŁA SZKOLENIOWA IO2			
	Moduł. Rozdział	Działania	Uwagi
1.	M1.2	Jaki rodzaj motywacji oraz jaki rodzaj wolontariusza?	Bez Piramidy Maslowa, jeśli nie ma to znaczenia z punktu widzenia lokalnych uczestników/kultury/grupy
2.	M5.1	bidibiBODYbibu	
3.	M4.3	Wolontariat sprawi że będę....	
4.	M2.1	Mapowanie interakcji międzypokoleniowej	Oferta wolontariatu uwzględniająca temat aktywnego seniora
5.	M4.1	Twój głos	Oddzielne pytania (ćwiczenie podzielone na dwie części)
6.	M3.2	Metaplan	
7.	M5	<i>IO2 – Nowe Działanie dot. międzykulturowego dialogu/wolontariatu międzynarodowego</i>	Nowe Działanie podejmujące tematykę komunikacji międzykulturowej, nowego kontekstu i wolontariatu międzynarodowego
8.	IO3 – M2.2	Film o nas	Działanie dodatkowe. Dostosowanie do IO2
9.	M5.1	bidibiBODYbibu	

Formuła szkolenia została dostosowana do potrzeb grupy uczestników i kontekstu lokalnego, a ostatecznym celem było jak najlepsze wykorzystanie szkolenia przez osoby starsze, maksymalizacja ich procesu uczenia się, zwiększenie pewności siebie i przygotowanie do wolontariatu.

W przypadku lokalnych szkoleń partnerzy wybrali najbardziej odpowiednie działania dla grupy uczestników i, w razie potrzeby, dostosowali je, aby odpowiadały kontekstowi i potrzebom na poziomie lokalnym.

ANALIZA WDROŻENIA PROGRAMÓW SZKOLENIOWYCH

Uczestnicy

Uczestnikami IO2 były osoby starsze w wieku 50+, z wyjątkiem jednej osoby, która miała 48 lat.

Wszystkich uczestników cechowała silna motywacja do zaangażowania się w szkolenie oraz lokalne/międzynarodowe działania wolontariackie.

Uczestnicy w różnych krajach stanowili dość eklektyczny zespół:

MĘŻCZYŹNI
KOBIETY
PRZEDSTAWICIELE RÓŻNYCH ZAWODÓW
EMERYCI
OSOBY ZATRUDNIONE
BEZROBOTNI
IMIGRANCI
OSOBY BORYKAJĄCE SIĘ Z TRUDNĄ SYTUACJĄ ŻYCIOWĄ
OSOBY DZIAŁAJĄCE W WOLONTARIACIE
OSOBY PODEJMUJĄCE WOLONTARIAT PIERWSZY RAZ

Trenerzy

Trenerzy zaangażowani w prowadzenie lokalnych kursów szkoleniowych IO2 to osoby aktywne na polu kształcenia pozaformalnego, urzędnicy ds. mobilności edukacyjnej, osoby z doświadczeniem w pracy z seniorami, w dziedzinie wolontariatu, doświadczeni trenerzy. Większość z nich wzięła udział w Szkoleniu Aktywni Seniorzy C1 przeznaczonym dla trenerów, które odbyło się we Włoszech.

Metodologia

Szkolenie opierało się na działaniach związanych z edukacją pozaformalną, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji dorosłych i nauki opartej na doświadczeniu. Duży nacisk położono również na osobiste doświadczenie i oczekiwania seniorów, natomiast praca indywidualna oraz grupowa przeplatały się na przemian – raz jedna, raz druga. *Opowiadanie historii* we Włoszech i *Odgrywanie ról* na Łotwie były konkretnymi rozwiązaniami podjętymi w celu wspierania wymiany i świadomości odnośnie niektórych tematów. Stałym elementem szkolenia było uczenie się od siebie nawzajem.

Realizacja programu szkoleniowego mogłaby również uwzględnić połączenie pracy grupowej, indywidualnego wsparcia, wzajemnej pomocy między uczestnikami oraz, po przejściu od etapu uczenia się do wolontariatu, zdobycia i wymiany doświadczenia.

EDUKACJA NIEFORMALNA, EDUKACJA DOROSŁYCH

PRACA INDYWIDUALNA, PRACA GRUPOWA

NAUKA PRZEZ DOŚWIADCZENIE

OPOWIADANIE, ODGRYWANIE RÓL

UCZENIE SIĘ OD SIEBIE NAWZAJEM

Działania i moduły szkoleniowe

Działania wybrane przez trenerów podczas realizacji lokalnych szkoleń, zostały uznane za najbardziej odpowiednie pod względem potrzeb lokalnej grupy uczestników, ich cech charakterystycznych oraz kulturowego zaplecza.

We **Francji** wybrano takie działania, które pozwalają seniorom lepiej poznać i zrozumieć motyw własnych decyzji, istotę wolontariatu oraz jego znaczenie dla nich. Moduły szkoleniowe zostały wdrożone w dość zrównoważony sposób. Większą liczbą zrealizowanych działań okazał się Moduł 3 - Aktywne obywatelstwo.

We **Włoszech**, podobnie jak we Francji, celem szkolenia było sprawdzenie oczekiwań uczestników względem wolontariatu. Strategia polegała na zbudowaniu relacji zaufania w grupie i znalezieniu wspólnego podejścia do wolontariatu opartego na postrzeganiu wolontariatu jako „doświadczenia uczenia się”, przy jednoczesnym zwiększeniu świadomości własnego podejścia do wolontariatu. Szkolenie we Włoszech zajmowało się komunikacją (w tym dialogiem międzykulturowym) i kompetencjami pracy zespołowej, zidentyfikowanymi jako kluczowe kompetencje dynamiki wolontariatu. Wybrane zajęcia oparte były na praktycznych ćwiczeniach i chwilach przeznaczonych na refleksję, a także na opowiadaniu historii i interakcji rówieśników, sprzyjającej wyrażaniu samego/samej siebie.

Zrealizowano wszystkie moduły szkoleniowe. Moduł 5 – Rozwój umiejętności cechował się widocznie większym odsetkiem zrealizowanych działań.

Szkolenie przeprowadzone w **Polsce** skupiło się na trzech głównych aspektach:

- Zapoznanie uczestników z różnorodnością form, które wolontariat przybiera
- Współpraca w grupie
- Rozwój umiejętności komunikacyjnych

Zrealizowano wszystkie moduły szkoleniowe. Program szkolenia obejmował także jedno dodatkowe działanie z zestawu narzędzi IO3 wdrażanych z organizacjami pozarządowymi, dostosowane do szkolenia starszych uczestników.

Większa liczba zrealizowanych działań przypadła na Moduł 3 - Aktywne obywatelstwo. Działania pozwoliły seniorom zastanowić się, kim są, jakie są ich doświadczenia, jaką wiedzę i umiejętności dysponują, a następnie skorelować je z szeroką ofertą wolontariatu na różnych poziomach

zaangażowania. Okazało się, że uczestnikom udało się znaleźć wiele miejsc, w których mogliby poświęcić swój czas zgodnie ze swoimi predyspozycjami i preferencjami, zainteresowaniami i pasjami.

Na **Łotwie** program szkolenia skupił się na rozwoju osobistym oraz rozwoju kompetencji technologicznych. Część wdrożonych działań z zestawu narzędzi dla aktywnych seniorów, szkolenie na Łotwie obejmowało również następujące działania: ćwiczenia koordynacyjne z bronią, ćwiczenia z rysunku w celu aktywacji obu półkul mózgowych, ćwiczenia jogi (z użyciem krzesła), ćwiczenia z opowiadania.

Program szkolenia obejmował działania z modułów szkoleniowych M1-M2-M4-M5, a także jedno dodatkowe działanie z zestawu narzędzi IO3 wdrażanych z organizacjami pozarządowymi, dostosowane do szkolenia z udziałem starszych uczestników. Moduł 2 - Wolontariat międzypokoleniowy i Moduł 4 - Czego wolontariusze powinni spodziewać się po wolontariacie (struktura, zdrowie i bezpieczeństwo, strategię) zakładały większą liczbę realizowanych działań.

W **Wielkiej Brytanii** program szkoleniowy koncentrował się na sprawdzeniu dostępnych ofert wolontariatu, umiejętności i zasobów jakie seniorzy mają do zaoferowania organizacji, sposobów zagwarantowania pełnego wykorzystania korzyści płynących z wolontariatu. Szkolenie służyło zatem zrozumieniu wymagań względem wolontariatu oraz znaczenia roli wolontariusza.

Zrealizowano wszystkie moduły szkoleniowe. Program szkolenia obejmował także jedno dodatkowe działanie z zestawu narzędzi IO3 wdrażanych z organizacjami pozarządowymi, dostosowane do szkolenia starszych uczestników.

Moduł 3 - Aktywne obywatelstwo i Moduł 4 - Czego wolontariusze powinni spodziewać się po wolontariacie (struktura, zdrowie i bezpieczeństwo, strategię) zakładały większą liczbę realizowanych działań.

Również w **Portugalii** istotna część szkolenia poświęcona była znaczeniu wolontariatu, związanych z nim oczekiwaniami oraz przepisom dotyczącym wolontariatu, ponieważ wielu wolontariuszy w Portugalii nie jest świadomych swoich praw i obowiązków wynikających z pełnionej roli. Moduł 2 programu szkoleniowego został dostosowany do spotkania międzykulturowego zamiast spotkania międzypokoleniowego, tak aby odzwierciedlić lokalny kontekst wielokulturowego i wielonarodowego miasta, jakim jest Lizbona.

Zrealizowano wszystkie moduły szkoleniowe. Program szkolenia obejmował także jedno dodatkowe działanie z zestawu narzędzi IO3 wdrażanych z organizacjami pozarządowymi, dostosowane do szkolenia starszych uczestników.

Moduł 4 - Czego wolontariusze powinni spodziewać się po wolontariacie (struktura, zdrowie i bezpieczeństwo, strategię) zakładały większą liczbę realizowanych działań.

Opinie starszych uczestników

Wszyscy seniorzy byli zadowoleni ze szkolenia. Niektórzy oczekiwali tradycyjnego szkolenia z pionowym modelem uczenia się, co utrudniło im na początku zrozumienie dynamiki edukacji

nieformalnej, ale praca trenerów i dobrze dobrane ćwiczenia pozwoliły im wziąć czynny udział i wzbogacić swą wiedzę o inne sposoby uczenia się. Seniorzy ocenili interaktywność kursu szkoleniowego jako jeden z jego najmocniejszych punktów.

Uczestnicy czuli, że mogą lepiej zrozumieć wymiar wolontariatu oraz role organizacji i wolontariuszy.

Poculi, że zarówno ich podejście jak i proces uczenia się uległy poprawie w zakresie:

- samoświadomości
- pracy zespołowej
- używania różnych typów komunikacji (werbalnej, niewerbalnej, wizualnej)
- większego zainteresowania lokalnymi wydarzeniami, angażowania innych w pracę wolontariacką
- słuchania innych

Uczestnicy czuli, że szkolenie przyniosło im większą motywację i okazję do zmierzenia się z przeciwnościami, dzielenia się doświadczeniem z innymi ludźmi. Obfitowało również w pomysły ich zaangażowania w przyszłe doświadczenia wolontariackie. Po szkoleniu uczestnicy czuli się bardziej gotowi na udział w wolontariacie.

Opinie trenerów

Z punktu widzenia trenerów kurs był bardzo udany. Moduły szkoleniowe i ćwiczenia zostały dobrze skalibrowane. W razie potrzeby dostosowano działania zestawu narzędzi lub wprowadzono nowe działania, aby lepiej reagować na lokalne potrzeby. W miarę realizacji kolejnych działań polepszał się protokół komunikacyjny oraz uczestnictwo seniorów. Aktywna metodologia (poprzez dynamiczne działania) pozwoliła uczestnikom pokonać utarte przyzwyczajenia, natomiast czas spędzony na refleksji przyczynił się do poszerzania samoświadomości. W ocenie trenerów grupa seniorów zyskała lepsze spojrzenie na wolontariat i działania, jakie muszą podjąć w ramach wolontariatu. W niektórych przypadkach trenerzy znaleźli się w trudnej sytuacji spowodowanej niechęcią lub niepewnością niektórych uczestników, ale bezpieczne środowisko edukacyjne pozwoliło wszystkim przeżyć proces uczenia się w pozytywny sposób i poradzić sobie z trudnościami na zasadzie wykorzystania szansy na naukę, tak jakby to miało miejsce w projekcie wolontariackim. W ten sposób udało się stworzyć dynamikę podobną do tej, którą wolontariusze mogliby spotkać w prawdziwym projekcie wolontariackim.

W opinii niektórych trenerów czas na realizację szkolenia był wystarczający, inni twierdzili, że kurs mógłby trwać dłużej.

Lokalne podmioty są zainteresowane łączeniem mobilności szkoleniowej i edukacyjnej z myślą o wsparciu promocji doświadczeń wolontariackich.

Wyniki

Wszystkie cele szkolenia zostały w pełni osiągnięte.

Seniorzy stali się bardziej świadomi wymiaru szkolenia opartego na nauce przez całe życie oraz wartości dodanej wolontariatu. Postępując zgodnie ze ścieżką uczenia się określoną w projekcie, zdobyta motywacja i pewność siebie pozwoliły seniorom przezwyciężyć trudne sytuacje osobiste, zdobyć nową pracę, zaangażować się w kolejne formy wolontariatu, tworzyć nowe projekty w przyszłości.

LEPSZA SAMOŚWIADOMOŚĆ

WIĘKSZA PEWNOŚĆ SIEBIE

WIĘKSZA MOTYWACJA DO PODJĘCIA WOŁONTARIATU

*POCZUCIE LEPSZEGO PRZYGOTOWANIA DO WOŁONTARIATU LOKALNEGO I
MIĘDZYNARODOWEGO*

*ZWIĘKSZONA ŚWIADOMOŚĆ WOŁONTARIATU JAKO SPOSOBU POPRAWY
UMIEJĘTNOŚCI TRANSWERSALNYCH, ZDROWIA OSOBISTEGO, DOBROBYTU I
UCZESTNICTWA W SPOŁECZEŃSTWIE*

WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ SPECYFIKI PRACY ZESPOŁOWEJ

*WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ ISTNIEJĄCEJ DYWERSYFIKACJI I SPOTKAŃ
MIĘDZYKULTUROWYCH*

BUDOWA WIĘZI SPOŁECZNYCH MIĘDZY SENIORAMI

DOŚWIADCZENIE METODOLOGI EDUKACJI NIEFORMALNEJ ORAZ UCZENIA SIĘ

PODJĘCIE NOWYCH WYZWAŃ

*POZNANIE RÓŻNYCH OKAZJI WOŁONTARIACKICH NA SZCZEBŁU LOKALNYM I
MIĘDZYNARODOWYM*

Treść szkolenia we Francji była odpowiedzią na prośby różnych organizacji lokalnych. Również przedstawiciel rady departamentalnej (władze lokalne) odpowiedzialny za politykę zapobiegania samotności seniorów skontaktował się z organizacją partnerską Pistes-Solidaires i wziął udział w wydarzeniu Active Seniors, które odbyło się w miejscowości Pau.

Efekty szkolenia i wolontariatu Aktywnych Seniorów pozwalają europejskim partnerom zastanowić się nad nowymi pomysłami na projekty, w których będzie można zwielokrotnić zdobytą wiedzę i doświadczenie.

Zrealizowane działania podręcznikowe

W ramach szkolenia dla osób starszych (IO2) przeprowadzonego w 6 państwach partnerskich, zrealizowano następujące działania:

ZREALIZOWANE DZIAŁANIA SZKOLENIOWE IO2				
Moduł	L.p.	Działanie	Uwagi	Kraj
M1	1	Flower Power [moc kwiatu]	Działanie podręcznikowe	Francja
	2	Jaki rodzaj motywacji, jaki rodzaj wolontariusza?	Działanie podręcznikowe	Łotwa, Polska
	3	Oblicza motywacji	Działanie podręcznikowe	Wielka Brytania Portugalia
	4	Gra Rybak	Nowe działanie	Włochy
	5	Selekcja	Nowe działanie	Wielka Brytania
M2	6	Mapowanie interakcji międzypokoleniowych	Działanie podręcznikowe	Francja, Łotwa, Polska
	7	Mapa możliwości	Działanie podręcznikowe	Wielka Brytania
	8	Square in the country of the roundabouts [Kwadrat w kraju rond]	Nowe działanie	Włochy
	9	Studium przypadku – odgrywanie ról	Nowe działanie	Portugalia
	10	Teoria góry lodowej	Nowe działanie	Portugalia
M3	11	Cztery słowa	Działanie podręcznikowe	Włochy, Wielka Brytania
	12	Globingo	Działanie podręcznikowe	Francja, Wielka Brytania, Portugalia
	13	Moja oś czasu	Działanie podręcznikowe	Francja, Polska
	14	Złe zarządzanie	Działanie podręcznikowe	Wielka Brytania

	15	Gromadzenie zasobów	Działanie podręcznikowe	Polska
	16	Różnorodne formy aktywnego obywatelstwa	Działanie podręcznikowe	Polska
	17	Metaplan	Działanie podręcznikowe	Polska
	18	Prawda / Fałsz – Wolontariat i aktywne obywatelstwo	Nowe działanie	Portugalia

ZREALIZOWANE DZIAŁANIA SZKOLENIOWE IO2				
Moduł	L.p.	Działanie	Uwagi	Kraj
M4	19	Masz głos	Działanie podręcznikowe	Francja, Łotwa, Wielka Brytania Polska, Portugalia
	20	Wskazówki	Działanie podręcznikowe	Wielka Brytania
	21	Wolontariat sprawia, że jestem...	Działanie podręcznikowe	Włochy, Łotwa, Wielka Brytania, Polska, Portugalia
	22	Silhouette of expectations [sylwetka oczekiwań]	Nowe działanie	Włochy
	23	Wolontariat w świetle prawa	Nowe działanie	Portugalia
	24	Nauka na podstawie studium przypadku	Nowe działanie	Portugalia
M5	25	Galeria aktywów	Działanie podręcznikowe	Francja, Wielka Brytania
	26	bidibiBODYbibu	Działanie podręcznikowe	Łotwa, Polska, Portugalia
	27	Wycinanki	Działanie podręcznikowe	Wielka Brytania
	28	The bridge for natives [most dla miejscowych]	Działanie podręcznikowe	Portugalia

	29	Egg protection device [urządzenie do ochrony jaj, dalej: jajochron]	Nowe działanie	Polska
	30	Tower of Power [wieża mocy]	Nowe działanie	Polska
	31	Holistic stick [gra słów; tu: holistyczny patyk]	Nowe działanie	Włochy
	32	Jak wysoki jest Alfred	Nowe działanie	Włochy
	33	Onion of identity [cebula tożsamości]	Nowe działanie	Włochy
	34	Get to know my funny side [poznaj moje zabawne oblicze]	Nowe działanie	Łotwa
	36	10 szczęśliwych chwil	Nowe działanie	Łotwa
IO3 M2.2	37	Film o nas	Działanie dodatkowe. Dostosowane do IO2	Łotwa, Polska, Portugalia
IO3 M5.2	38	Recognition is needed [wymagane uznanie]	Działanie dodatkowe. Dostosowane do IO2	Wielka Brytania

NOWE DZIAŁANIA SZKOLENIOWE IO2

NOWE DZIAŁANIA IO2			
Moduł	L.p.	Działanie	Strona
M1: MOTYWOWANIE WOLONTARIUSZY	1	Gra Rybak	31
	2	Selekcja	34
M2: WOLONTARIAT MIĘDZYPOKOLENIOWY	3	Kwadrat w kraju rond	35
	4	Studium przypadku odgrywanie ról	36
	5	Teoria góry lodowej	37
M3: AKTYWNE OBYWATELSTWO	6	Prawda/Falsz – Wolontariat i Aktywne obywatelstwo	38
M4: JAKIE POWINNY BYĆ OCZEKIWANIA WOLONTARIUSZA WOBEC WOLONTARIATU (STRUKTURA, ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO, STRATEGIE)	7	Sylwetka oczekiwania	39
	8	Wolontariat w świetle prawa	40
	9	Nauka na podstawie stadium przypadku	41
M5: ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI (PRACA ZESPOŁOWA, ZARZĄDZANIE KONFLIKTEM, ITP.)	10	Jajochron	42
	11	Wieża władzy	43
	12	Holistyczny patyk	45
	13	Jak wysoki jest Alfred	48
	14	Cebula tożsamości	50
	15	Poznaj moje śmieszne oblicze	52
	16	10 szczęśliwych chwil	53

EWALUACJA DOŚWIADCZEŃ WOŁONTARIACKICH

Po szkoleniu dotyczącym wolontariatu, projekt Seniorzy aktywni na arenie lokalnej i międzynarodowej zaoferował uczestnikom w wieku 50+ możliwość zaangażowania się w wolontariat lokalny i międzynarodowy.

Wolontariat oraz wolontariusze wnoszą wkład w postaci motywacji i energii.

Wolontariat przybrał formę nauki, w trakcie której seniorzy podejmują nowe wyzwania, pozostają aktywni, doceniają swoje umiejętności i zdobywają nowe. Zarówno na poziomie lokalnym, jak i międzynarodowym seniorzy mogli poznać nowy kontekst i nowych ludzi. U podstaw wolontariatu leżały interakcje sprzyjające edukacji partnerskiej i międzypokoleniowej. Dynamika wolontariatu miała być katalizatorem samoświadomości i samooceny uczestników.

53 SENIORÓW zaangażowanych w wolontariat LOKALNY
12 SENIORÓW zaangażowanych w wolontariat MIĘDZYNARODOWY

Spośród 69 uczestników szkolenia dla aktywnych seniorów przeprowadzonego w 6 krajach partnerskich, 53 osoby uczestniczyły w lokalnym wolontariacie, a 24 wzięło czynny udział w wolontariacie międzynarodowym we Francji, Włoszech, na Łotwie, w Polsce, Portugalii i Wielkiej Brytanii.

Ogólnie rzecz biorąc, działania związane z wolontariatem objęły ponad 1900 godzin wolontariatu na rzecz organizacji edukacyjnych, społecznych i środowiskowych.

1200 GODZIN wolontariatu LOKALNEGO
714 GODZIN wolontariatu MIĘDZYNARODOWEGO

Projekt Active Seniors objął ogółem 40 organizacji non profit, które zaangażowały w swoją działalność osoby starsze.

30 ORGANIZACJI gościło WOŁONTARIUSZY LOKALNYCH
20 ORGANIZACJI gościło WOŁONTARIUSZY MIĘDZYNARODOWYCH

KALENDARZ PRACY WOLONTARIACKIEJ

Wolontariat lokalny

OKRES: luty – lipiec 2019					
PARTNER	Liczba uczest. [przyp.tłum]	POCZĄTEK	KONIEC	LICZBA GODZ	UWAGI
Community Action Dacorum (UK)	8	kwiecień 2019	czerwiec 2019	64	Uczestnicy mieli różne ustalenia i terminy dotyczące możliwości uczestnictwa w wolontariacie, ponieważ zostali dopasowani do okazji, które odpowiadały ich potrzebom i motywacji. Jedna osoba nie mogła wziąć udziału z powodów zdrowotnych. Druga osoba nie zgłosiła się do udziału w wolontariacie lokalnym, ale za to zgłosiła się na ochotnika za granicę. Niektórzy wolontariusze kontynuowali wolontariat w miejscu pracy po upływie minimum 8 godzin. Niektórzy zgłosili się na więcej niż jeden staż.
Pistes Solidaires (FR)	8	23/04/2019	30/05/2019	72	2 uczestników odbyło 12 godz lokalnego wolontariatu; 6 uczestników – 8 godz lokalnego wolontariatu
Mais Cidadania (PT)	9	22/03/2019	30/07/2019	149	
Gulbene Municipality (LV)	11	15/02/2019	01/07/2019	241	
REPLAY NETWORK (IT)	7	20/05/2019	20/05/2019	56	Wszyscy 7 uczestników odbyło 8 godzin lokalnego wolontariatu
FOSa (PL)	10	01/04/2019	31/05/2019	132	

Wolontariat międzynarodowy

OKRES: kwiecień – lipiec 2019					
ORGANIZACJA GOSZCZĄCA	WYSYŁAJĄCA	DANE UCZESTNIKA	DZIEŃ PRZYBYCIA	DZIEŃ WYJAZDU	UWAGI
Community Action Dacorum (UK)	AMC (PT)	CELESTE BAPTISTA	12/05/2019	27/05/2019	16 DNI (łącznie z 2 dniami poświęconymi na podróż)
	AMC (PT)	JULIA HENRIQUES	12/05/2019	27/05/2019	
	Gulbene (LV)	ANITA AUMEISTERE	12/05/2019	27/05/2019	
	Gulbene (LV)	KAIJA SERPĀNE	12/05/2019	27/05/2019	
Pistes Solidaires (FR)	Replay Network (IT)	GIUSEPPINA SCOLAMIERO	13/06/2019	28/06/2019	
	Replay Network (IT)	ADRIANA FRANCO	13/06/2019	28/06/2019	
	FOSa (PL)	BARBARA DOLECKA	13/06/2019	28/06/2019	
	FOSa (PL)	STANISLAS BRZOWSKI	13/06/2019	28/06/2019	
Mais Cidadania (PT)	CAD (UK)	KATIE LIA BUDDEN	05/05/2019	20/05/2019	
	CAD (UK)	ADRIENNE GEAR	05/05/2019	20/05/2019	
	Gulbene (LV)	MAIJA BEITIKA	05/05/2019	20/05/2019	
	Gulbene (LV)	MARUTA DĀRZNIECE	05/05/2019	20/05/2019	
Gulbene Municipality (LV)	AMC (PT)	LUISA REGO	02/06/2019	17/06/2019	
	AMC (PT)	LUISA VALENTE	02/06/2019	17/06/2019	
	CAD (UK)	KEVIN GREENE	02/06/2019	17/06/2019	
	CAD (UK)	TONY ADAMS	02/06/2019	17/06/2019	
REPLAY NETWORK (IT)	Pistes Solidaires (FR)	FRANZ KARGL	29/04/2019	14/05/2019	
	Pistes Solidaires (FR)	MONIQUE BOUGNON	29/04/2019	14/05/2019	
	FOSa (PL)	HANNA EWA NADZIEJKO	15/05/2019	30/05/2019	
	FOSa (PL)	JOLANTA EWA MARKIEWICZ	15/05/2019	30/05/2019	
FOSa (PL)	Replay Network (IT)	SANTINO CHIARENZA	13/06/2019	28/06/2019	
	Replay Network (IT)	SAVERINA AMOROSO	13/06/2019	28/06/2019	
	Pistes Solidaires (FR)	PATRICK GUILLON	05/06/2019	20/06/2019	
	Pistes Solidaires (FR)	VERONIQUE PERPIGNAA GOULARD	05/06/2019	20/06/2019	

SPOSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE DOŚWIADCZEŃ WOLONTARIACKICH

Seniorzy - uczestnicy

Działania podjęte w ramach wolontariatu były doskonałą okazją dla wszystkich uczestników projektu Aktywni Seniorzy, aby zrewidować swoje podejście do życia i uzyskać większą świadomość istniejących ofert aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności.

Projekt Aktywni Seniorzy pozwolił lepiej zrozumieć, czym może być wolontariat i czego można oczekiwać od wolontariatu zarówno w przypadku seniorów, którzy wcześniej uczestniczyli w wolontariacie, jak i tych, dla których było to pierwsze doświadczenie z wolontariatem. Osoby te odkryły wiele różnorodnych możliwości podjęcia pracy wolontariackiej poprzez nawiązanie kontaktu z lokalnymi/międzynarodowymi organizacjami pozarządowymi i doświadczenie wolontariatu w różnych dziedzinach.

Wolontariusze odkryli, że wolontariat może przybierać bardziej praktyczny charakter, polegający na wykonywaniu praktycznych czynności, lub relacyjny, obejmujący budowanie relacji i dzielenie się swoim czasem i uwagą.

Punktem zwrotnym dla wielu seniorów jest chwila, w której uświadamiają sobie, że nie muszą uczestniczyć w działaniach wolontariackich zbieżnych z przebytą przez siebie ścieżką kariery. Jednocześnie dowiadują się, że mogą wykorzystać swoje umiejętności i mocne strony na rzecz innych osób, całej społeczności. Poczucie, że ich umiejętności i mocne strony są doceniane, pozwoliły seniorom ponownie rozważyć możliwość ich wykorzystania oraz dokonać nowej oceny siebie i swego potencjału.

Niemniej jednak doświadczenia związane z wolontariatem pozwoliły seniorom wyjść poza to, do czego przywykli, nauczyć się nowych rzeczy i rozwinąć nowe kompetencje w procesie uczenia się przez całe życie.

Doświadczenia wynikające z wolontariatu były dla seniorów wielką szansą na nawiązanie kontaktów i sposobem na lepsze poznanie swojego otoczenia, a także na poznanie nowych miejsc w kontekście międzynarodowym. Uzyskali dostęp do różnych podmiotów społecznych - stowarzyszeń, spółdzielni socjalnych, ogrodów osiedlowych, europejskich organizacji pozarządowych, banku żywności, banku czasu itp. - zajmujących się różnymi grupami docelowymi i interesariuszami: od dzieci przez młodzież do osób starszych, od osób fizycznych po rodziny w sytuacji wykluczenia społecznego, bezrobotnych, osób niepełnosprawnych, migrantów itp. Ich interwencje obejmowały wsparcie społeczne, edukacyjne, kulturalne i praktyczne, z szerokiej gamy dziedzin, które zwiększyły również świadomość na temat tego, co oznacza aktywne obywatelstwo i w jaki sposób realizowane są projekty społeczne.

Poznanie nowych ludzi i kontakt z nowym otoczeniem oznaczały także stawienie czoła własnym ograniczeniom i możliwościom, co przełożyło się na głębszą samoświadomość i lepszą znajomość mocnych i słabych stron. Doświadczenie w zakresie wolontariatu, w szczególności na poziomie międzynarodowym, dało seniorom możliwość poczynienia refleksji, skupienia się na sobie i większej

otwartości na nowe pomysły oraz możliwości. Seniorzy stawili czoła osobistym obawom i poczuli się bardziej odpowiedzialni za swoje życie.

Porzucenie codziennej rutyny, doświadczanie partnerskiego uczenia się (poprzez interakcje z innymi dorosłymi i starszymi wolontariuszami, lokalnymi lub międzynarodowymi), doświadczanie uczenia się międzypokoleniowego (poprzez interakcje z dziećmi i młodzieżą) oraz doświadczanie uczenia się międzykulturowego były dla seniorów niczym powiew świeżego powietrza – wzmocniły ich motywację i chęć do nauki, walkę z uprzedzeniami dotyczącymi innych i samych siebie.

Czerpiąc inspirację z jednego z działań szkoleniowych projektu Aktywni Seniorzy, wpływ wolontariatu lokalnego i międzynarodowego na uczestników możemy podsumować w następujący sposób:

WIĘCEJ

Wiecej relacji z ludźmi, organizacjami, językami, kulturami

Większa **samoświadomość**

Większa **pewność siebie**

Więcej **umiejętności**

Większa **motywacja**

Większe **uprawomocnienie**

Większa **elastyczność**

Więcej **cierpliwości**

Więcej **tolerancji**

Więcej **otwartości umysłu**

Więcej **komunikacji**

Więcej **pracy zespołowej**

MNIEJ

Mniej **obaw**

Mniej **frustracji**

Mniej **uprzedzeń**

Mniej **osamotnienia**

Mniej **ograniczeń**

Mniej **granic**

Wiele osób starszych będących wolontariuszami kontynuowało wolontariat w tej samej lub innej organizacji po zakończeniu udziału w projekcie Aktywni Seniorzy. Wszyscy wyrazili swe zainteresowanie podjęciem podobnej inicjatywy w przyszłości.

Projekt *Seniorzy aktywni na arenie lokalnej i międzynarodowej* z dużym powodzeniem promował wolontariat jako naukę i doświadczenie aktywnego starzenia się wśród starszych uczestników i organizacji goszczących.

Organizacje przyjmujące wolontariuszy

Organizacje przyjmujące wolontariuszy w ramach projektu Active Seniors były zróżnicowane nie tylko pod względem zakresu działań i beneficjentów, ale także pod względem ich doświadczenia w pracy z wolontariuszami. Niektóre z nich były organizacjami wolontariackimi, których działalność opiera się całkowicie na aktywnym zaangażowaniu wolontariuszy, inne były organizacjami, które regularnie włączają wolontariuszy w podejmowane przez nich inicjatywy, inne były organizacjami pracującymi z wolontariuszami po raz pierwszy. Niektórzy z nich pracowali tylko z lokalnymi wolontariuszami, inni mieli również doświadczenie z międzynarodowymi wolontariuszami.

Wszyscy uznali znaczenie pracy z wolontariuszami, nie tylko ze względu na pomoc, którą wolontariusze mogliby przynieść, ale zwłaszcza ze względu na dynamikę i wiedzę. Podkreślano, że obecność wolontariuszy sprzyja:

*ZADAWANIU PYTAŃ O SENS FUNKCJONOWANIA ORGANIZACJI
ODNOWIE CELÓW I FILOZOFII DZIAŁANIA
BUDOWANIU ELASTYCZNOŚCI ORGANIZACJI
WZMOCNIENIU UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE Z NIEPRZEWIDZIANYMI SYTUACJAMI
NAUCE NOWYCH KOMPETENCJI*

Doświadczenia wolontariatu w ramach program Active Seniors pozwoliły organizacjom wyjść z codziennej rutyny, szczególnie w przypadku organizacji, które nie mają lub mają niewiele doświadczenia w pracy z wolontariuszami. Bardzo wartościowym doświadczeniem była dla nich możliwość wymiany doświadczeń oraz wymianę międzykulturową.

Organizacje, które miały już doświadczenie z wolontariuszami, dowiedziały się więcej o tym, jak lepiej wspierać integrowanie wolontariuszy w swojej organizacji oraz w jaki sposób wzmacniać ich i doceniać ich zaangażowanie, a także jakie są różnice pomiędzy pracą z wolontariuszami lokalnymi a wolontariuszami pochodzącymi z innych kręgów kulturowych.

Udział w projekcie Active Seniors przyniosło organizacjom także szczególny wgląd w to, co oznacza praca ze starszymi wolontariuszami, z całym bagażem doświadczeń, wiedzy i umiejętności, ale także ze wstępnie zdefiniowanymi pomysłami i oczekiwaniami.

Doświadczenie Active Seniors przyniosło organizacjom także szczególny wgląd w to, co oznacza praca ze starszymi wolontariuszami, z całym bagażem dojrzałości, wiedzy i umiejętności, ale także ze wstępnie zdefiniowanymi pomysłami i oczekiwaniami.

Organizacje opisywały to doświadczenie jako wzbogacające zarówno dla swoich pracowników, jak i beneficjentów. Obecność wolontariuszy w organizacjach miała wpływ na podniesienie ich motywacji do działania i zaangażowania w pracę. W tym sensie warto zauważyć, że wpływ doświadczenia wolontariatu na organizacje odzwierciedla wpływ doświadczenia wolontariackiego na starszych uczestników.

Dzięki uczestnictwu w projekcie Active Seniors organizacje miały również okazję docenić bardziej usystematyzowane procedury pracy na rzecz integracji wolontariuszy, zwrócić większą uwagę na przygotowanie programu dostosowanego do potrzeb poszczególnych wolontariuszy, a także uznać rolę mentorów i osób odpowiedzialnych za działania jako kluczowych osób z punktu widzenia dla wolontariusza.

Udział w szkoleniach zrealizowanych w ramach projektu był dla wszystkich organizacji okazją do dalszej refleksji nad tym, co oznacza praca z wolontariuszami oraz do ponownej oceny ich motywacji i możliwości w celu ułatwienia możliwości wolontariatu, zarówno lokalnych, jak i międzynarodowych. Wszystkie organizacje potwierdziły zainteresowanie kontynuowaniem doświadczenia w pracy z wolontariuszami oraz, dla tych, którzy jeszcze tego nie robią, ewentualnym włączeniem go jako ciągłej praktyki w życie ich organizacji.

Partnerstwo europejskie

Partnerzy europejscy mieli dzięki projektowi Active Seniors możliwość ponownego nawiązania współpracy organizacjami, z którymi nie współpracowali przez pewien czas, a także poszerzenia swojej sieci kontaktów i rozpoczęcia współpracy w dziedzinie wolontariatu z nowymi partnerami w skali międzynarodowej.

Doświadczenie Active Seniors jeszcze bardziej zwiększyło świadomość tego, co oznacza ułatwienie wolontariatu osobom w wieku 50+ dla organizacji już doświadczonych w tej dziedzinie jak i wzmocnienia aktywności osób w tej grupie wiekowej – szczególnie z punktu widzenia procesu starzenia się populacji europejskiej.

Organizacje przyznawały jednocześnie, że obecność międzynarodowych wolontariuszy wymagała znacznie większej koncentracji i uważności na stronie organizacyjnej wolontariatu. Należało wziąć pod uwagę w jaki sposób się z nimi komunikować, jak organizować dla nich program pracy wolontariackiej lub jak prowadzić proces ich integracji z zespołem, tak aby bariery językowe i kulturowe nie stanowiły zagrożenia dla jakości współpracy i zaangażowania wolontariuszy.

Projekt Active Seniors przyniosły organizacjom partnerskim nowe pomysły na przyszłą współpracę w celu wspierania wolontariatu jako metody uczenia się przez całe życie i narzędziu sprzyjającemu aktywnemu starzeniu się, a także dotyczące sposobów promowania aktywnego obywatelstwa na poziomie lokalnym i międzynarodowym. Podniósł również ich potencjał w zakresie umiejętności organizacji i koordynowania wolontariatu.

.

VIDEO

Szkolenia i wolontariat w Polsce:

<https://vimeo.com/user88855769>



This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views of the author only, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Erasmus+ KA2 ADULT Project

“Local and International Active Seniors”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

No 2017-1-UK01-KA204-036596