

Plan Be: Active Senior Volunteers
2015-1-PT01-KA204-012930

PREDSTAVITEV PROGRAMA



Plan Be konzorcij

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – Projektni koordinator | Cascais, Portugalska

ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – Partner | Cascais, Portugalska

KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – Partner | Kouvola, Finska

RIC NOVO MESTO – Partner | Novo mesto, Slovenija

SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – Partner | Bitonto, Italija

Kontakti

Koordinator projekta: Freguesia de Cascais e Estoril

Kontaktna oseba: ga. Rita Serra Coelho

Naslov: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugalska

E-pošta: projetozeuropeus@jf-cascaisestoril.pt

Tel.: + 351 214849550

Pravno obvestilo

Publikacijo je pripravilo partnerstvo projekta Plan Be. Namen publikacije je dati praktično podporo v procesu implementacije projekta.

Publikacija ne predstavlja znanstvenih, pedagoških ali akademskih stališč konzorcija projekta. Ne partner ali katerakoli osebe, ki deluje v imenu konzorcija niso odgovorni za posledice uporabe te publikacije.

Ta publikacija je oblikovana s pomočjo sredstev Evropske skupnosti.

Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.

© 2017 – Konzorcij Plan Be. Vse pravice pridržane. Licencirano Evropski Uniji pod pogoji.

Prostovoljstvo na splošno je altruistična aktivnost, kjer posamezniki ali skupine, ponujajo brezplačne storitve v korist drugih oseb, skupin ali organizacij.

Prostovoljstvo je znano tudi po razvoju veščin in je pogosto namenjeno za promocijo dobrote ali za izboljšanje kvalitete življenja. Ima pozitivne učinke za prostovoljca in za osebe ali skupnosti za katere storitve opravlja.

Program usposabljanja Plan Be je bil v vseh fazah razvit kot izkušnja, ki lahko ponudi vpogled in učne priložnosti svojim udeležencem, ne le da jih postavi v vlogo učenca temveč nudi tudi vpogled v perspektivo državljanov.

Ne želimo le prenos znanja, s tem programom želimo opolnomočiti ljudi.

Vi, kot starejši prostovoljec, imate možnost, da se učite in prispevate k razvoju in implementaciji prostovoljskih projektov skozi identificiranje in reševanje **specifičnih problemov v vaši lokalni skupnosti**.

Prostovoljstvo lahko nudi podporo, ko pomagate svoji skupnosti, s tem pa zapolni vaš prosti čas z bogatimi doživetji.

Sodelovanje v starostno specifičnemu programu kot Plan Be je lahko prijetno, saj je namenjeno za podobno misleče posameznike v podobnih obdobjih njihovih življenj.

Plan Be program nima omejitev. Ponuja raznovrstne priložnosti in prilagodljive časovne obveznosti vsem udeležencem. Omogoča, da lahko uživaš, ko pomagaš drugim in da imaš dovolj časa tudi zase.

Ne glede na to, ali ste zainteresirani za deljenje hrane ali inštruiranja otrok, za zaščito okolja ali za promocijo zdravja v programu čaka veliko različnih izkušenj in doživetij na voljnega prostovoljca.

Ali menite, da nimate dovolj potrebnega znanja in veščin, da bi prevzeli aktivno vlogo v svoji lokalni skupnosti?

Tu lahko najdete enostavna gradiva za usposabljanje, ki vam bodo v pomoč pri pridobivanju znanja, veščin in odnosov ter, da se boste počutili bolj samozavestni, da ste lahko starejši prostovoljec... in tudi nekaj idej, kako pripraviti vaš lasten prostovoljski projekt.

Ta program za prostovoljce je v pomoč tako ostalim kot tudi samim prostovoljcem.

NAMIGI kako postati uspešen prostovoljec

- Zapomnite si, da imate **pomembno vlogo** in morate ravnati **odgovorno**.
- Morate biti zelo **potrpežljivi**. Nekateri ljudje niso navajeni, da se družijo s starejšimi.
- Naj vas ne bo strah pokazati, da nečesa ne znate: če ste v dvomu vprašajte izvajalca, drugega člana vaše skupine ali koga drugega. **Učenje skupaj je boljše!**
- **Imate pomembno vlogo in vaše mnenje je pomembno!**
- **Poslušajte ostale**: morda so vaše težave ali izzivi podobni. Delite z njimi svoje ideje.
- **Pomagajte** vrstnikom, če je to potrebno. **Na nek način je vsakdo trener in učenec obenem!**
- Bodite del tima in vedno bodite to kar ste: **Niste sami!**
- Uživajte: **zabava je ključna za uspešno učenje!**

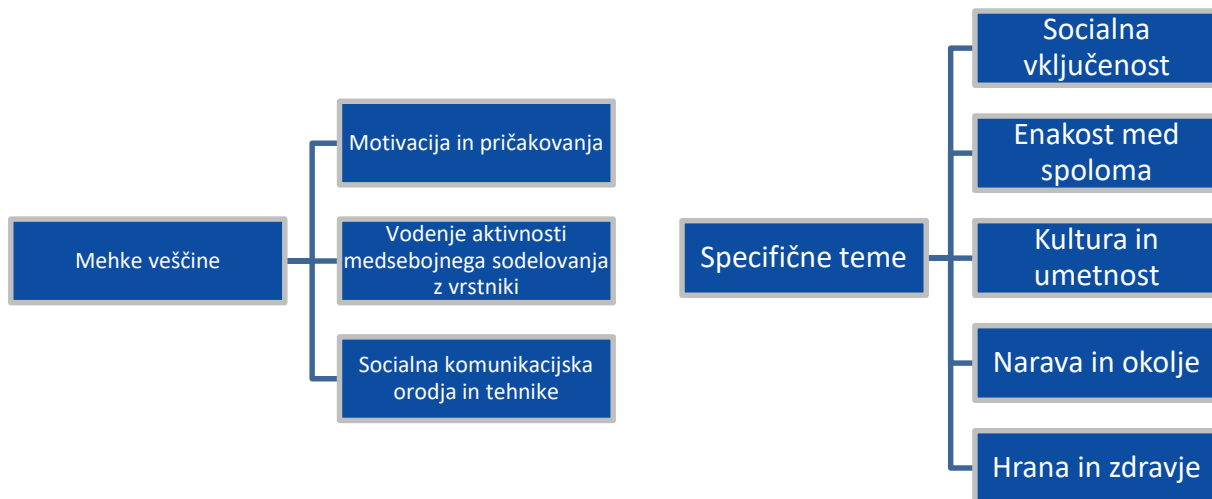
KAJ LAHKO NAJDETE TU?

»Plan Be« program			
Starejši prostovoljci			
Predstavitev programa	Kurikulum	Moduli za usposabljanje za starejše	Poročilo o pilotnem testiranju

KAKO UPORABITI DOKUMENTE PROGRAMA »PLAN BE«?

1. **Predstavitev programa** predstavlja kratek uvod v temo in »Plan Be« program;
2. **Kurikulum** povzema glavne vidike, ki se navezujejo na znanja, veščine in odnose, ki jih lahko starejši prostovoljec razvije med »Plan Be« programom.
3. **Moduli za usposabljanje starejših prostovoljcev** so začetna točka za razvoj znanj, veščin in odnosov ter, da vodijo proces priprave in izvedbe prostovoljskih projektov starejših.

Moduli za usposabljanje so sestavljeni iz dokumentov, ki pokrivajo 2 glavni področji:



4. Poročilo o pilotni izvedbi je primer, kako je bil program usposabljanja izveden s skupino starejših prostovoljcev (dostopno le v angleškem jeziku).