

**Plan Be: Aktiiviset seniorivapaaehtoiset
2015-1-PT01-KA204-012930**

KOULUTUSOHJELMA



PLAN BE -YHTEISTYÖRYHMÄ

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – projektin koordinaattori | Cascais, Portugali
AS-SOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – jäsen | Cascais, Portugali
KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – jäsen | Kouvola, Suomi
RIC NOVO MESTO – jäsen | Novo Mesto, Slovenia
SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – jäsen | Bitonto, Italia

Contact information

Project Coordinator: Freguesia de Cascais e Estoril
Contact Person: Ms. Rita Serra Coelho
Address: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugal
Email: projetoseuropeus@jf-cascaisestoril.pt
Tel.: + 351 214849550

Yhteystiedot

Projekti Koordinaattori: Freguesia de Cascais e Estoril
Yhteishenkilö: Ms. Rita Serra Coelho
Osoite: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugali
S-posti: projetoseuropeus@jf-cascaisestoril.pt
Puh.: + 351 214849550

Oikeudellinen ilmoitus

Tämä julkaisu on Plan Be – yhteistyöryhmän laatima asiakirja. Sen tarkoitus on tukea projektin käytännön toteutusta. Tämä tuotos ei heijasta yhteistyöryhmän tieteellistä, pedagogista tai akateemista näkemystä. Yksikään yhteistyöryhmän jäsen tai henkilö, joka toimii sen puolesta, ei ole vastuussa tämän julkaisun käytöstä.

Tätä projektia on rahoitettu Euroopan komission tuella. Julkaisun mielipiteet ovat vain tekijän mielipiteitä eikä Komissio vastaa julkaisun sisällön käytöstä missään muodossa.

© – 2017 – yhteistyöryhmä Plan Be. Kaikki oikeudet pidätetään. Lisensioitu Euroopan Unionille ehtojen mukaisesti.

MITÄ ON VAPAAEHTOISTYÖ

Yleensä vapaaehtoistyötä pidetään pyyteettömänä toimintana, jossa yksilö tai ryhmä suorittaa palveluja saamatta siitä itselleen taloudellista etua, "hyödyttämällä jotakin toista henkilöä, ryhmää tai organisaatiota".

Vapaaehtoistyötä arvostetaan myös taitojen kehittämisestä ja usein sen tarkoituksena on edistää "hyvää" tai parantaa ihmisten elämänlaatua. Vapaaehtoistyö tuottaa positiivista mieltä vapaaehtoiselle itselleen sekä palvelunsaajalle ja yhteisölle.

SENIORIVAPAAEHTOISTEN KOULUTUSOHJELMA

Seuraavassa taulukossa esitetään "Plan Be" ohjelman aihealueet ja tavoitteet sekä odotetut tulokset tietojen, taitojen ja asenteiden suhteen.

Aihealue	Tiedot	Taidot	Asenteet
Sosiaalinen osallisuus	<ul style="list-style-type: none"> - Arvojen ja periaatteiden vahvistunut ymmärtäminen vapaaehtoistyön pohjalta; - Lisääntynyt tietoisuus omasta roolista aktiivisena Euroopan kansalaisena; 	<ul style="list-style-type: none"> - Itsetuntemus (kyky tunnistaa omat kyvyt, arvot, motivaatio ja kyky hallita odotuksia); - Oppia oppimaan (omien päämäärien ja tavoitteiden asettaminen vapaaehtoisuuden avulla); - Sosiaaliset taidot (luottamuksen, kunnioituksen, suvaitsevaisuuden ja kasvavan itseluottamuksen luominen työskentelyssä eri sosiaaliryhmien parissa 	<ul style="list-style-type: none"> - Aloitekyky; - Innostus; - Yhteistyökyky / solidaarisuus; - Suvaitsevaisuus; - Vastuullisuus; - Optimistisuus; - Avomielisyys; - Motivaatio; - Empatia; - Ystävällisyys; - Itsetunto; - Kärsivällisyys; - Määrätietoisuus; - Sinnikkyys; - Joustavuus; - Itseluottamus; - Toisten mielipiteiden arvostus; - Ei-syyttävä; - Kunnioitus.
Sukupuolten välinen tasa-arvo	<ul style="list-style-type: none"> - Sosiaalinen osallisuus (Kulttuurienvälinen oppiminen, monimuotoisuuden ymmärtäminen ja tietoisuus siitä, miten, stereotyyptit, ennakkoluulot, syrjintä ja väkivalta esiintyvät); 	<ul style="list-style-type: none"> - Kansalaistaidot (toimiminen aktiivisena kansalaisena paikallistasolla – pyrkimys paikallisten ongelmien ratkaisuun samoin kuin lähellä olevien ihmisten tarpeisiin vastaaminen); 	
Kulttuuri ja taide	<ul style="list-style-type: none"> - Sukupuolten välinen tasa-arvo (sukupuolten välisen tasa-arvon tärkeyden korostaminen ikääntyneiden vapaaehtoistyössä); - Kulttuuri ja taide (tietoisuuden ja ymmärtämisen korostus, miten käyttää taiteita ja kulttuuria erilaisissa kohderyhmissä); 	<ul style="list-style-type: none"> - Ihmissuhdetaidot (toimiminen joukkueena ja yhteistyö, konfliktien hallinta, päätösten tekeminen, johtajuus, vastuunotto); 	
Luonto ja ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> - Luonto ja ympäristö (luonnon tarjoamien mahdollisuuksien ymmärtäminen yleiselle hyvinvoinnille vapaaehtoistyössä); 	<ul style="list-style-type: none"> - Organisointitaidot (suunnittelu, ajan hallinta, mielipiteiden vaihto ryhmässä ja yhteistyö, ongelmien ratkaisu); 	
Ruoka ja terveys	<ul style="list-style-type: none"> - Ruoka ja terveys (ymmärtää terveellisen ruokailun perustavaa laatua oleva merkitys ihmisen terveydelle). 	<ul style="list-style-type: none"> - Kommunikointitaidot (ideoiden esittäminen, aktiivinen kuunteleminen, kysymysten teko, rakentavan palautteen antaminen); - Digitaaliset taidot (digitaalisten työkalujen käyttö kommunikoinnissa ja informaation jakamisessa). 	

