

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

OHJELMAN ESITTELY



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: projetoeseuropeus@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: projetoeseuropeus@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.

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.

Plan Be opinto-ohjelmaa kehitettiin sen kaikissa kehitysvaiheissa kokemuksena, joka antaa oivalluksia ja oppimistilaisuuksia osallistujilleen panematta heitä opiskelijan rooliin vaan tarjoamalla heille syvällisiä ajatuksia kansalaisen näkökulmasta.

Tällä ohjelmalla pyrimme enemmänkin vahvistamaan ihmisiä kuin välittämään tietoa.

Seniorivapaaehtoisena sinulla on mahdollisuus **oppia ja osallistua vapaaehtoistyön projektien** kehittämiseen ja toteuttamiseen tunnistamalla ja ratkaisemalla **erityisiä ongelmia paikallisessa yhteisössäsi.**

Vapaaehtoistyöstä voit saada tukea oman yhteisösi auttamiseksi käyttämällä vapaa-aikaasi palkitseviin kokemuksiin.

Osallistuminen erityisesti seniorien ohjelmiin kuten "Plan Be" voi olla miellyttävää, koska se on tarkoitettu samanmielisille ja samaa elämänvaihetta eläville ihmisille.

"Plan Be" ohjelmassa ei ole rajoituksia. Se sisältää runsaasti erilaisia mahdollisuuksia myös ajankäytön suhteen kaikille osallistujille. Osallistujan ajankäytön toisten auttamiseen ja oman itsensä hyväksi tulisi olla tasapainossa.

Jos olet kiinnostunut ruoan jakamisesta tai lasten ohjauksesta, luonnon suojelusta tai terveyden edistämisestä niin vapaaehtoistyöstä saat kyllä monenlaisia elämyksiä.

Ajatteletko, että sinulla ei ole tarvittavaa osaamista toimiaksesi aktiivisesti paikallisessa yhteisössäsi?

Seuraavasta voit löytää yksinkertaista harjoitusmateriaalia, joka auttaa sinua kehittämään osaamistasi, taitojasi ja asenteitasi sekä lisäämään it-seluottamusta seniorivapaaehtoisena toimimisessa... ja myös ideoita oman projektin kehittämiseen.

Tämä vapaaehtoishjelma ei auta ainoastaan muita vaan myös vapaaehtoisista itseään.

Vinkkejä vapaaehtoistyössä onnistumiseen

- Muista, että olet tärkeässä roolissa ja **sinun täytyy toimia vastuullisesti.**
- Sinun on oltava hyvin **kärsivällinen.** Jotkut ihmiset eivät ole tottuneet viettämään aikaa seniorien kanssa.
- Älä pelkää näyttää, että et tiedä jotakin: jos epäilet osaamistasi, kysy ohjaajaltasi tai joltakin muulta ryhmäsi jäseneltä. **Yhdessä oppiminen on parempi!**
- **Olet tärkeässä roolissa ja mielipiteesi on tärkeä!**
- Muista **kuunnella muita:** ehkä muilla on samoja haasteita tai vaikeuksia. Jaa ajatuksiasi heidän kanssaan.
- **Auta** muita jos mahdollista. Tavallaan jokainen on samalla ohjaaja että oppija.
- Ole aina oma itsesi mutta myös osa tiimiä: **Et ole yksin!**
- Nauti: **hauskuus on avain menestykselliseen oppimiseen!**

MITÄ VOIT LÖYTÄÄ TÄSTÄ?

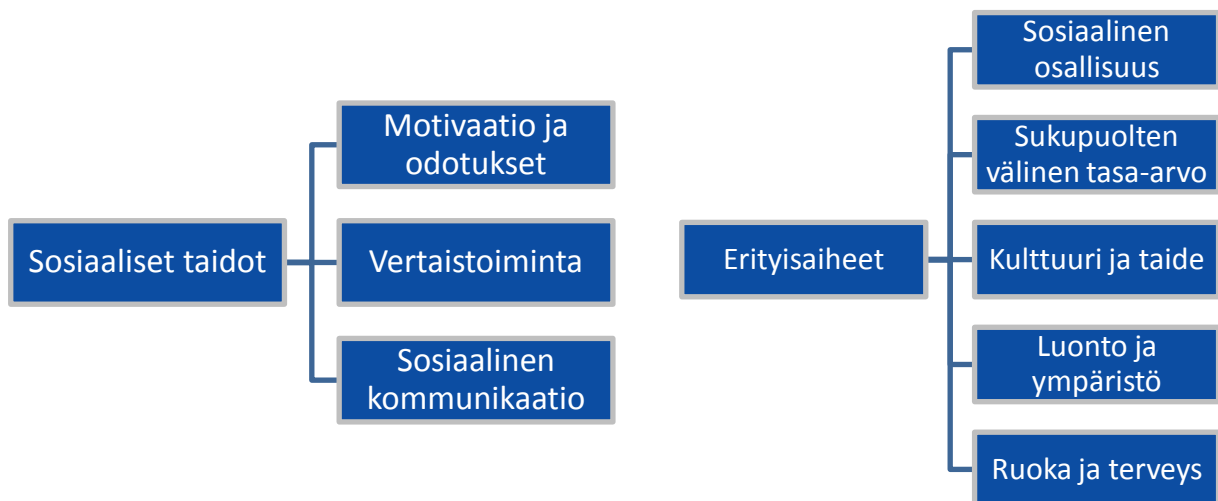


KUINKA KÄYTTÄÄ "PLAN BE" OHJELMAN DOKUMENTTEJA?

1. **Ohjelman esittelyssä** on lyhyt johdanto aiheeseen ja "Plan Be" ohjelmaan.

- 2. Koulutusohjelmassa** on yhteenveto päänäkökohdista, jotka viittaavat tietoon, taitoihin ja asenteisiin, joita seniori vapaaehtoinen voi kehittää "Plan Be" ohjelman kuluessa.
- 3. Seniorivapaaehtoisten koulutusjaksot** ovat lähtökohtana kehitettäessä tietoja, taitoja ja asenteita ja ohjaamaan Seniorien Vapaaehtoisprojektien suunnittelu- ja toteutusprosessia.

Koulutusjaksojen sisältämät dokumentit kohdistuvat 2 pääalueeseen:



- 4. Pilottitestin raportti** on esimerkki miten harjoitusohjelmat toteutettiin seniorivapaaehtoisten ryhmissä (saatavana englanniksi).