

Prostovoljstvo v poznejših letih življenja?

Le zakaj ne!

Projekt "Keep going, reach goals, get an award: empowering senior volunteerism" (GGGA)

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

TABLE OF CONTENTS

“Vztrajaj, dosezi, prejmi nagrado: opolnomočenje starejših prostovoljcev”	5
Predgovor	7
Prostovoljstvo na osebni ravni	
Bolgarija	9
Latvija	16
Litva	20
Slovenija	28
Nizozemska	34
Institucionalizirano, organizirano prostovoljstvo	
Bolgarija	39
Latvija	43
Litva	47
Slovenija	53
Nizozemska	55

Vse življenje hitimo.

Igramo številne družbene vloge.

Ko se upokojimo, se znajdemo sami s časom, ki ga imamo zdaj na pretek.

Kako uporabiti ta podarjeni nam čas?

Kako biti koristen?

Kako ostati povezan z družbo?

Kaj početi v tem novem obdobju življenja?

Kako prenesti na mlajše svoje življenjske izkušnje?

Kako in kje se učiti?

Pojdite dalje...

“Vztrajaj, dosezi, prejmi nagrado: opolnomočenje starejših prostovoljcev”

Cilj tega projekta Erasmus+, ki ga sofinancira Evropska unija, je opolnomočiti starejše, da delujejo kot dejavni državljani ob pomoči programa “Senior Award Program” (Nagradni program za starejše). Program spodbuja učenje, prostovoljstvo in družbeno participacijo starejših.

Projekt ima več ciljev: (1) opolnomočiti starejše, da se izobražujejo, delajo prostovoljno, pri tem pa sledijo Senior Award Programu, ki so ga skupaj razvili projektni partnerji; (2) okrepiti kompetence izobraževalcev odraslih v podporo starejšim prostovoljcem in njihovi osebnostni rasti; (3) ozaveščati javnost o vprašanjih, povezanih s staranjem družbe in vložkom starejših prostovoljcev v dobro vse družbe.

Partnerji iz petih evropskih držav: Bolgarije, Latvije, Litve, Nizozemske in Slovenije so, da bi dosegli zgoraj navedene projektne cilje, združili svoje prostovoljske izkušnje in znanje ter razvili:

- Zbirko spletnih orodij za starejše in izobraževalce odraslih. Ta orodja so poimenovali “Promocija organiziranega prostovoljstva starejših”
- Nagradni program za starejše državljane (Senior Award Program)
- Priročnik za izobraževalce odraslih, ki govori o tem, kako voditi izobraževalni program za starejše.

Namen vsega tega je izboljšati spretnosti in kompetence izobraževalcev odraslih za delo s starejšimi, pa tudi spodbuditi in opolnomočiti vključevanje starejših v dejavno družbeno življenje, neformalno izobraževanje starejših in prostovoljstvo.

Projekt je namenjen predvsem starejšim in izobraževalcem starejših odraslih v neformalnem izobraževanju. Rezultati projekta pa tudi organizacijam, ki se pretežno ukvarjajo z izobraževanjem odraslih, npr. nevladnim organizacijam, skupnostnim centrom kakor tudi kulturnim centrom, knjižnicam, muzejem, prostovoljskim centrom itd.

Koordinatorica projekta in partnerji v projektu GGA



Kauno rajonas

Litva

Kaunas Region Third Age University (LT)

www.kaunortau.lt



University of Ruse
"Angel Kanchev"

Bolgarija

University of Ruse Angel Kanchev

www.uni-ruse.bg



VECMĀMIŅAS

Latvija

NGO Grannies.lv (Vecmāmiņas.lv)

E-mail: grannies@inbox.lv



Slovenija

Slovenska univerza za tretje življenjsko
obdobje

www.utzo.si



Nizozemska

S.A.F.E. Projects

www.projectsforyou.eu

PREDGOVOR

Brošura bralcu omogoča, da se seznani s prostovoljnim delom starejših. Je zbirka pripovedi, ki razkrivajo tako individualne kot organizacijske oblike in izkušnje prostovoljstva. Pripovedi so resnične življenjske zgodbe iz držav projektnih partnerjev, ki naj prihodnje starejše prostovoljce spodbudijo, da se vključijo v prostovoljske dejavnosti. Pregled stanja v državah projektnih članic smo izvedli na začetku projekta. Spoznali smo, da so starejši, ki so delovali prostovoljno skozi življenje, voljniji vključiti se v prostovoljske dejavnosti kot njihovi vrstniki, ki dotlej še niso bili prostovoljci. Pa vendar, nikoli ni pre zgodaj, niti prepozno za začetek prostovoljstva, čeprav si želimo, da prostovoljstvo spremlja večino poteka življenja.

Iz pripovedi v tej brošuri je mogoče sklepati, da starejši in zelo stari ljudje delajo kot prostovoljci iz različnih razlogov, predvsem pa zato, ker: želijo narediti nekaj dobrega in koristnega za druge; razširiti in prenesti svoje strokovno in izkustveno znanje in spretnosti na mlajše in tako osmisлити svoje življenje v starosti; početi vredne reči skupaj z drugimi; da bi postali samozavestnejši itd. Svoje znanje in spretnosti so pripravljeni prenesti na vrstnike, starejše in mlajše generacije.

Poleg tega je pregled stanja v državah (State of the Art Review) razkril, da obstojajo različna področja prostovoljstva, odvisno od nagnjenosti starejših, njihovih talentov, poklicnih izkušenj in njihovih priložnostnih dejavnosti, tistih, ki jih ne opravljajo za zaslužek in za preživetje. Takšne dejavnosti so lahko vrtnarjenje, prostovoljsko čiščenje okolja, okrasitev mesta, sajenje dreves, prostovoljno delo z otroki, starejšimi, invalidi. Prostovoljci se lahko ukvarjajo s karitativnim prostovoljnim delom, delujejo pa lahko tudi na vseh drugih področjih, ki so skupna vsem ljudem in družbi, denimo izobraževanje, kultura, zdravje. Lahko se vključijo v socialno skrbstvo in delajo z brezdomci, migranti in drugimi skupinami, ki so potisnjene na rob družbe. Lahko podprejo kakšno družbeno stvar (zaščito živali), nesnovno kulturno dediščino (ohranjanje pokopališča) organizirajo javne dogodke, zbirajo odvečno hrano in jo delijo, dostavljajo knjige iz knjižnic starim in invalidom na dom, profesionalno in ne-profesionalno delajo v bolnicah, domovih starejših, posebno zdaj, v času pandemije COVID-19. Lahko dajejo brezplačne pravne, zdravstvene in finančne nasvete, lahko vodijo seminarje in tečaje na Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Poleg tega prostovoljstvo strukturira življenje starejših ljudi.

Zelo stari ljudje, zelo stari prostovoljci radi povedo, da jih prostovoljstvo naredi bolj odgovorne in tedaj celo osamljenost postane sprejemljiva, saj imajo za kaj skrbeti in o čem razmišljati.



PROSTVOVOLJSTVO NA OSEBNI RAVNI



Rumyana Radkova (79), Bolgarija

Pri 78-tih sem si v beležnico zapisala

Ne gre za to, da drugemu daješ ljubezen, nežnost, toplino, niti za to, da drugemu podaš roko.

Ne gre za to, da je tam na drugi strani nekdo, ki tvoj dar sprejme!

Ne gre za to, da imaš čas, marveč za to, da si čas vzameš!

Gre za to, da ne zapustiš samega sebe.

Gre za to, da se boriš!

Ni stvar v tem, da se spremeniš! Ne želiš se spreminjati.

Gre za to, da te drugi sprejmejo!

Bistvo je, da si za nekoga tu!

Rodila sem se 1. septembra 1942 v izobraženo družino. Oče je bil odvetnik, mama farmacevtka. Maturirala sem z odliko na Gimnaziji v Vidinu in diplomirala na Univerzi za kemijsko tehnologijo v Sofiji. Sodelovala sem v prostovoljskih podeželskih brigadah, delala v dobro družbe in tako sem ponotranjila nekatere družbene vrednote. Pomagale so mi, da uspešno stopam po življenjski poti. Na univerzi sem spoznala svojo prvo in edino ljubezen. Poročila sva se. Pričela sem delati v Kemični tovarni v Vidinu. Najbolj mi je bilo pomembno to, da sva oba, mož in jaz sama sodelovala pri gradnji kemične tovarne in več drugih obratov, povezanih z njo. Najini otroci so diplomirali na univerzi, imajo svoje družine, dobili so otroke in danes so uveljavljeni strokovnjaki. Družbene vrednote so še zmeraj navzoče v naši družini.

In tako, še preden sem se zavedla, je napočil dan, ko sem se upokojila. Pokojninska reforma mi je prinesla premajhno pokojnino. Za majhen denar sem opravljala plačna dela, potem pa sem začela delati na humanitarnem področju. Moja »stvar« je postala skrb za deset otrok iz sirotišnice. Utrnila se mi je zamisel o Družini za konec tedna. Vse do danes smo ostali v stiku s temi otroki, ki so zdaj že odrasli in imajo sami otroke. Pred leti mi je eden od njih napisal: Bila si naša mama. Ti si bila naš angel. Zaslužiš si veliko več kot to voščilnico. Srečen 8. marec – Materinski dan! Ani.

Kljub visoki starosti želim braniti veliko stvar – pravice starejših, še posebno

njihovo prizadevanje, da se zavzamejo za svoje pravice.

Življenje nam včasih prinaša nepričakovana presenečenja in nesrečo. Pred štirimi leti sem bila operirana. Preživela sem štiri dni na oddelku za intenzivno nego in šest mesecev prejemale kemoterapijo. Nisem se bala, nisem bila obupana. Odločila sem se, da ne glede na to, koliko časa mi je še ostalo, ta čas koristno uporabim. Med zdravljenjem sem brala. Nisem prekinila stikov z ljudmi. Takrat se je rodila zamisel o Dokumentacijskem centru "S skrbjo in ljubeznijo do starejših", povezanem z Bolgarskim Rdečim križem. Ovrednotili so jo in nominirali na natečaju za prostovoljne pobude pod pokroviteljstvom predsednika države. Organizirali smo dogodke in iskali načine, kako dokazati, da starejši niso težava, marveč postanejo priložnost, če v koristnih dejavnostih lahko uporabijo svoje znanje, veščine in moč duha. Tako so se rodile in uresničile zamisli o festivalu Ostanimo mladi v starosti in procesijo z naslovom Staranje-priložnost, da bi bili koristni drugim. 1. oktober je postal Dan upokojencev.

Zato tudi zdaj kot prostovoljka Bolgarskega rdečega križa delam po najboljših močeh. Pomagam drugim starejšim. To me zadovolji, ker vem, da sem koristna z znanjem in veščinami, s stiki, ki jih imam. Imam tudi veliko prijateljev, tistih iz kluba upokojencev, kjer si prizadevamo, da bi vsakodnevno življenje več kot 80 ljudi napolnili s pomenljivo dejavnostjo.

Da bi bilo naše življenje izpolnjeno, mora biti del političnega sistema. Da bi se borili proti pomanjkljivostim družbe, pa tudi spodbudili druge, da naj ne bodo brezvoljni opazovalci družbe. Zaradi tega sem dejavna v političnem življenju mesta, države in dela politične skupnosti, njene vrednote podpiram že 54 let. S temi premisleki potrjujem le, da starost in upokojitev nista problem, ampak priložnost, da živimo do konca življenja in pri tem uporabljamo svoje znanje in spretnosti. Ampak to ni dovolj! Vsak dan je treba izkoristiti sleherno priložnost, da se učimo, da iščemo nove zamisli in se borimo. Pa tudi to ni dovolj, če ne pritegnemo drugih, da nam sledijo, svojih vrstnikov, ki so se nekdaj predali, odstopili od svojih sanj in ostali pred televizorjem gledajoč limonade vseh vrst. Biti dejaven ne pomeni, da si lahko oddahneš od problemov svoje družine. Ker živim, se veselim uspeha svojih otrok in še posebej svoji vnukov. Vesela sem, da je moja vnukinja del ekipe matematične srednje šole in bo branila svoj projekt v Moskvi, da moj vnuk že dve leti študira, pri tem pa dela tudi za prestižno podjetje, kjer ga sodelavci spoštujejo. Veseli me, da moj drugi vnuk leti v Nemčijo in se bo

šolal v okviru programa Erasmus+. Predvsem pa sem ponosna na njihovo neodvisnost in spoštovanje, ki ga izkazujejo svoji družini. Ponosna sem tudi, ker imajo radi Bolgarijo.

Sporočilo Rumyane Radkove

Mladim sporočam:

Ni dovolj, da obstajate! Živeti morate!

Ni dovolj, da sanjate! Delovati morate!

Ni dovolj, da dobivate ! Dajati morate!

Ni dovolj, da razmišljate! Zamisli velja uresničiti!

Ni dovolj, da trošite! Vlagajte!

Ni dovolj, da spreminjate! Izboljšajte !

Ni dovolj, da spodbujate! Pojdite dlje, navdihujte!

Ni dovolj, da živite! Zavežite se nečemu, imejte poslanstvo in sledite svojim zvezdam!

In kašno je sporočilo meni?

Ne boj se starosti! Mnogi je niso dočakali.

Življenje je dano vsakomur, starost pa le izbrancem.





Veska Uzunova (79), Bolgarija

Zakaj si prizadevam? Za boljšanje socialnega položaja upokojencev, za ohranjanje in prenašanje kulturne in zgodovinske dediščine na mlajše.

Veska Uzunova se je rodila leta 1942.

Osnovno šolo sem končala v svoji vasi, kasneje še srednjo šolo "N. J. Vaptsarov" v mestu Ruse. Diplomirala sem na Univerzi v Ruse z odliko, iz pedagogike. Da bi bolje razumela svoje delo in delo z osebjem, sem vpisala in zaključila še magistrski študij izobraževalnega menedžementa v Sofiji na "Sv. Kliment Ohridski". Imam dva sinova. Prvi ima rusko diplomo iz humane medicine iz Leningrada, drugi pa iz ekonomije, ki jo je pridobil tu, v Svištovu v Bolgariji. Vsak od njiju ima dva, že odrasla, otroka.

Ob upokojitvi sem imela za seboj petnajst let poučevanja in osemindvajset let izkušenj kot direktorica Združenja vrtcev. Rada imam vse, kar je novo. Uvajala sem nove tehnologije in metode vzgojno-izobraževalnega dela. Mene, Bolgarko, so navduševala vprašanja, povezana z bolgarsko zgodovino in kulturno dediščino. Skupaj z mladimi sem sodelovala pri predstavitvah krščanskih običajev.

Poupopokojitvisomeizvolilizažupanjo mojerodnevasi Chereshovo. To funkcijo sem opravljala šest let. Od leta 2004 dalje, že 17 let torej, predsedujem Zvezi upokojencev v Občini Slivo Pole. Moje delo je prostovoljno – brez plačila. Preživljam se predvsem s pokojnino, kar mi zadostuje za moj hobi – knjige (imam zelo veliko knjižnico), tapiserije in moj vrt. Leta 2013 mi je umrl mož in morala sem zapustiti mestno hišo. Takrat sem pričela delati z upokojenci. Še zmeraj opravljam to delo, ker hočem početi nekaj koristnega. Imam znanje, spretnosti in izkušnje z organiziranjem takšne dejavnosti. Rada imam, če me potrebujejo, rada pomagam, ne maram biti sama.

Izkušnje, ki sem jih pridobila kot direktorica Združenja vrtcev so mi pomagale pri delu županje in predsednice Zveze upokojencev. Sem pa naletela tudi na velike težave, saj dotlej za upokojence v občini ni bilo nikakršnih organiziranih dejavnosti. Bilo je le sedem upokojenskih klubov brez načrtov za organizirano izobraževanje in druženje. Z leti smo postopoma odpirali

nove klube – zdaj jih je 21, združenih v Sindikatu upokojencev.

S svojim delovanjem smo dokazali, da starejši niso problem, marveč priložnost za družbo, če zna uporabiti njihovo znanje, veščine in moč duha.

Odnos do starejših se je precej spremenil. Zdaj nas podpirajo župan V. Atanasov in njegova ekipa, ki dokazujejo, da je skrb za starejše mogoča. Predsednik Kluba upokojencev v mestu Slivo Pole je hkrati občinski svetnik in predsednik Odbora za družbene dejavnosti, izobraževanje in zdravstvo. Občina zagotavlja finančna sredstva za upokojence – za prostore in za materialne stroške za vse klube, omogoča brezplačen prevoz zanje in hrano za počitnice, domačo oskrbo v času pandemije in še kaj.

Kot predsednica Zveze upokojencev z več kot 700 člani si želim, da izboljšamo položaj starejših v družbi, da ohranjamo in prenašamo kulturno in zgodovinsko dediščino na mlajše.

Zadovoljna sem z delom z upokojenci. Ker sem navdušujoča, izkušena, ker imam za seboj več let prostovoljstva, mi je uspelo k prostovoljstvu pritegniti tako starejše kot mlade. Uspelo mi je popestriti socialno življenje starejših – zagotoviti redna brezplačna potovanja, izlete, kosilo za socialno prikrajšane, omogočiti sodelovanje na kulturnih tekmovanjih v Bolgariji, organizirati izobraževalno gledališče s člani vseh generacij. Skupaj čistimo igrišča, pogozdujemo prostrana močvirnata območja. Prizadevamo si za ohranjanje narave v regiji.

Že enajst let vodim sodelovanje upokojencev, članov Zveze upokojencev v številnih izobraževalnih in kulturnih mednarodnih projektih. Sodelujem na konferencah preko Univerze "Angel Kanchev", Ruse. Projekti, v katerih smo sodelovali so: Obdonavski sosedje; Donavska visoka šola; Gradimo mostove z Evropo; Podonavske zgodbe; Odkrivanje evropskih sosedov v tretjem življenjskem obdobju; Okusi Donave: kruh, vino, zelišča; Okusi Donave: Kruh povezuje; Ljubljena Donava; Živa nesnovna kultura dediščina; Pošljite znak prijateljstva; Povezovanje obdonavskih sosedov s kulturo; Stopimo skupaj; Povezovanje ljudi s kulturo v času Korone; Tri generacije skupaj v digitalnem svetu; Onkraj meja; Izmenjava kulture; Kulinarično tekmovanje; Kulinarična razstava; Glasbeni festival Talent ne pozna starosti; Glasbeno tekmovanje itd.

Sporočilo Veske Uzunove

Moje sporočilo naslednjim generacijam je, da moramo zagotoviti, da bo Bolgarija ostala evropska država, da evropska družba lahko preživi, če ohranja kulturne vrednote in zgodovinsko dediščino, ki smo jo prejeli od staršev – jezik, tradicija, običaji, pa tudi odnos do starejših.



Ilona Kviesīte, Latvija

Po končani srednji šoli mi je Bog naklonil čudovito darilo – postala sem mati svoji prvi hčerki. Štiri leta kasneje se je rodila moja druga hčerka. Ko so hčerke malo odrasle, sem zaključila nedeljski tečaj za učitelje. Kasneje sem se vpisala na Lutrovo akademijo (ki takrat ni bila javno priznana), postala učiteljica krščanstva, nato pa sem se učila marsičesa v povezavi s prenašanjem krščanskega nauka. Naredila sem tudi tečaj za socialne delavce.

V tistih časih sem začela delati kot prostovoljka v svoji župniji. Pred 22-imi leti je to bilo. Prostovoljno sem opravljala diakonalno delo, obiskovala starejše, ki niso mogli priti v cerkev, delala sem tudi v nedeljski šoli. Kongregaciji sem dostavljala humanitarno pomoč in jo delila med njene člane. Kasneje sem začutila, da s starejšimi in brezdomci težje delam. Veselijo me otroci in mladi.

Odločila sta se župnik in župnijski svet. Niso me vprašali o tem, kaj mislim. Spomnim se, da sem bila jezna nanje, ker me niso nič vprašali. Bežno so mi sporočili, da bom učiteljica v nedeljski šoli in bom v župniji opravljala še naprej diakonalno delo. Seveda pa sem razumela, da je Bog nagovoril pastora, saj sem se odlično obnesla pri delu z otroki. Spoznala sem, da je na tem področju moje poslanstvo, talent, ki ga imam od Boga in ga moram uporabiti. Še več, ko sem bila majhna, sem rada dajala in dajala stvari drugim otrokom.

Ne bi jim jih smela dati, mama je bila jezna name zaradi tega. Ampak zame, ko lahko nekaj dam drugim, je to sreča. Mama mi je tudi povedala, da sem imela rada otroke že, ko sem bila stara tri leta. Ko sem se kot majhna deklica igrala z bratranci, sem bila vedno v vlogi mame, čeprav so bili oni starejši od mene. Tudi v osnovni šoli, ko smo si morali zaslužiti brezplačna šolska kosila in smo poleti morali delati na kolektivnih kmetijah, okopavati peso, tega nisem hotela in so mi zato omogočili, da delam v vrtcu kot varuška. Mislim, da je edini navdih v mojem življenju Bog! Zelo sem mu hvaležna!

Štirinajsto leto bo, kar delam z otroki in mladimi iz socialno ogroženih družin, vendar ne samo z njimi, tudi z otroki iz »normalnih« družin. Pomagam na

različne načine. Poslušam jih, molimo skupaj, pomagam materialno, če otroci kaj potrebujejo, začeni s hrano, do pohištva, karkoli je pač potrebno.

Pridobila sem izkušnje in zadovoljna sem, ko vidim, kako so se nekdanji zgubljeni otroci spremenili, seveda ne vsi, ampak veselim se svojih uspehov. Zato lahko rečem, da moramo mi, ki opravljamo svoje delo prostovoljsko, sejati seme in potem Bog naredi vse drugo! S prostovoljstvom imam zelo pozitivne izkušnje. Prostovoljstvo ni vir dobička, to počnemo iz svobodne volje, zato ga občutimo v srcu, pa naj smo za to poklicani ali ne.

Sporočilo Ilone Kviesīte

Če si dober in v dobroti uživaš, je to zate prava stvar!

Vsekakor moraš imeti rad, kar počneš!

Moja želja je, da bi se vsi starejši preizkusili v prostovoljstvu.

Nikoli ni prezgodaj za dobra dela!

Če imaš povrh vsega rad, kar počneš, je to tisto, kar moraš storiti ne glede na leta. Še več, nikoli ne boš osamljen, vedno bo tam zunaj nekdo, s komer se boš lahko pogovarjal!



Maira Magreca (64), Latvija

Vedno sem bil navdušena nad učenjem in kulturo

Meni najbližji področji sta kultura in izobraževanje.

Študirala sem nemški jezik in literaturo na Univerzi v Latviji. Med študijem sem delala v vrtcu, nato pa s starejšimi, ko sem prodajala knjige v tujih jezikih. Rada sem imela svoje delo. Veliko dragocenih knjig sem spoznala v nemščini. Potem, ko so se mi rodili otroci, sem 20 let bila zaposlena na nemškem veleposlaništvu, v vizumskem oddelku in se oglašala na telefon. Delala sem tudi kot turistična vodnica in vas lahko še vedno popeljem na potovanje po Latviji.

Aktivna sem, kolesarim, smučam, telovadim, ukvarjam se z nordijsko hojo. Nordijsko hojo in slalom sem preizkusila tudi v Alpah. Tega ne morem početi več tako intenzivno kot nekoč, ker moram poskrbeti za svoje zdravje. Tudi tečem na smučeh. Letos smo imeli pravo zimo in bilo je veliko snega, tako da sem lahko smučala vso zimo. Smučati sem začela šele pri 50-ih. Ko sem poskusila, me je zagrabilo kot riba trnek. Res mi je všeč slalom.

Kaj me je navdihnilo za prostovoljstvo? Vedno sta me fascinirala učenje in kultura. Nekoč sem hčerki pomagala dostaviti paket z naslovom organizacije invalidov "Zvezda upanja". Paket je prihajal s Švedske. Začela sem se dopisovati in se učiti prvih besed v švedščini. Potem sem naletela na pisanje o čudovitem človeku Hillevii Sellebrant, ki je v Latvijo prihajal dvakrat na leto, brezplačno, da bi Latvijce poučevala švedski jezik. Tako sem postala članica latvijsko-švedskega združenja (Lettland-Sweden), ki je bilo ustanovljeno leta 1993. Skupaj z drugimi člani hodimo na festivale kot so Walpurgis, Lucijin dan, festival Crayfish. Pomagam organizirati dogodke. Običajno si pred vsakim dogodkom razdelimo dolžnosti. Določimo, kdo po poskrbel za cvetje, kdo bo postavljaj mize, kdo bo pomival posodo, kdo pozdravil udeležence. Praznovanje Walpurgisa običajno poteka v muzeju na prostem. Takrat si nadenem latvijsko ljudsko nošo. Vsi skupaj nabiramo koprive in uživamo v slastni koprivni juhi. Na praznovanje dneva Walpurgisa so vabljeni tudi družinski člani in drugi, ki jih to praznovanje zanima.

Trikrat sem bila na Švedskem, ko sem pela v pevskem zboru.



Svojo drugo prostovoljsko izkušnjo sem imela v organizaciji "Dievturi". Združuje tiste, ki jih zanima latvijski način življenja. Skupaj hodimo na latvijske festivale, npr. ob zimskem in poletnem solsticiju, Veliki dan, Shrovetide. Kako sem se pridružila tej organizaciji? Prebrala sem vabilo na spletni strani Draugiem.lv, da bi sodelovala pri latvijskem dogodku in se prijavila zanj. Pred poletnim solsticijem nabiramo cvetje, vežemo vence, pomagamo postaviti in pospravljati mize. Vedno si tudi sama nadenem nacionalno nošo.

Moje prostovoljske ure niso številne, morda delam 8-10 dni na leto. Več je pred in po dogodkih.

Menim, da mora "vsakdo priskočiti pomoč, da se delo opravi", kot je dejal naš narodni pesnik Rainis.

Prednosti prostovoljstva - dobro dene duši, skupno obiskovanje dogodkov in praznovanje, pogovor. Vsi pridobijo.

Naj vaš hobi postane delo in delo vaš hobi!

Sporočio Maire Magrece

Imejte odprte oči in opazujte svet okoli sebe. Vključite se tja, kjer vam zaigra srce.



Albina Linkeviciene (76), Litva

Prostovoljstvo – obzorje izražanja sebe, skupnega veselja in bolečine

Rodila sem se leta 1945. Diplomirala sem na Politehničnem inštitutu Kaunas. Izgubila sem službo v času privatizacije mojega podjetja, kjer sem delala. Počutila sem se slabo in ogrožena, ker nisem dosegla z zakonom določene upokojitvene starosti. Kako bom? Zdaj razumem, da je pomoč drugim najboljši način, da preženemo žalost in otožnost. Šele kasneje sem to spoznala.

Moji sorodniki v Nemčiji so slišali mojo zgodbo in me povabili, da naj ostanem pri njih, da ne bi bila več žalostna. Sprejela sem njihovo ponudbo. V družini je bil nekdo hudo bolan. Bila sem priča, kako so oskrbovalci starejših odgovorni, ko negujejo starejše. Bila sem globoko ganjena. Mislila sem si, da je zelo pomembno, da si lahko koristen za druge.

Ko sem se vrnila v Litvo, sem vedela, kaj bom naredila. Povabili so me k prostovoljcem v sirotišnici v samostanu Sv. Device Marije v Marijampolė. Tako sem začela prostovoljno delati. Pripravljala sem hrano, se pogovarjala z otroki, ki so bili lačni ljubezni in pozornosti in ki so bili začasno odvzeti staršem.

Ob tej prostovoljski priložnosti sem izvedela za UTŽO v Marijampolė. Zdaj sem vodja Fakultete za kulturo načina življenja. Kot pevka sem se pridružila tudi ljudskemu ansamblu 'Senapilė'. Aktivno sodelujem v projektih UTŽO, drugih dejavnostih in različnih skupnostih. Božično prostovoljstvo v Kulturnem centru Marijampolė je bilo kar zanimivo doživetje. Skupaj z drugimi starejšimi gospami smo pripovedovale pravljice za otroke, jih naučile, da pojejo in plešejo.

Tu sem spoznala direktorico UTŽO Onutė Sakalauskienė, katere mož je bil hudo bolan. Težko ji je bilo združiti intenzivno delo v službi in negovanje moža. Ponudila sem ji pomoč: najprej sem skrbela zanj doma, nato v bolnišnici, kasneje v domu za starejše.

Veliko starejših se udeležuje programov UTŽO. Za nekatere je to način, kako premagati osamljenost, za druge precej več. Sigita Lankininkienė je ena izmed njih. Ta bivša učiteljica litvanskega jezika in literature je izgubila vid, doma ni mogla opravljati gospodinjskih del. Prosila me je za pomoč. Narekovala mi je pisma sorodnikom in bližnjim ljudem. Brala sem ji tudi knjige in ji pomagala po hiši. Ustvarili sva lep, nepozaben in topel odnos. Zdaj ima pomoč socialnega delavca.

Anelė Vosylienė je bila študentka Glasbene fakultete na UTŽO. Ko se je v njeno življenje priplazila nenadna bolezen, sem pomagala hčeram skrbeti zanjo, ko je bila v bolnišnici (umrla je).

Največkrat sosedje postanejo tvoji bližnji, najbolj iskreni in pozorni prijatelji. Pomagala sem starejši sosedki Aneliukė. Prinašala sem ji doma narejeno večerjo, poslušala njene zgodbe o preteklih dogodkih, prinašala sem ji zdravila iz lekarne.

Zdaj s 30 člani ekipe iz UTŽO prostovoljno delam za Srebrno linijo. Onutė, direktorica UTŽO, nam je dala ime – "srebro". Imam prijetnega spremljevalca, s katerim se je zanimivo pogovarjati, skupaj pojemo, beremo poezijo in recitiramo pesmi. Sodelujeva tudi pri poučenju nemškega jezika. Najini pogovori lahko trajajo dve ali več ur namesto ene.

Tudi jaz imam zdravstvene težave. Zgodaj sem postala vdova, vzgojila tri otroke. Ta izkušnja mi je pomagala bolje razumeti ljudi, ki se srečujejo z zdravstvenimi vprašanji ali drugimi življenjskimi izzivi. Kot prostovoljka sem si razširila svoja obzorja, izražanje sebe, trenutkov skupne radosti in izkušenj. Našla sem srečo, ko sem videla hvaležnost v svetlečih očeh drugih.

Sporočilo Albine Linkeviciene

Delati majhna dela drugim veliko pomeni, prinaša srečo in upanje.



Loreta Feitusiene (53), Litva

“Najboljše je, če je izmenjava”

Sem poklicna kuharica v pokoju. Če me spomin ne vara, sem bila zmeraj, že od malih nog, zelo dejavna. Rada sem se ukvarjala z obrtnim delom in sodelovala v ljubiteljski umetnosti.

Pred 16-imi leti so odprli UTŽO v Marijampolè. Pridružila sem se skupnosti UTŽO, zdaj pa tam vodim Fakulteto za duhovno rast. To je bilo zame veliko odkritje in življenjski uspeh. Že 20 let prostovoljno delam na različnih področjih družbenega življenja. Ker sem po hudi bolezni izgubila šestdeset odstotkov delovne zmogljivosti, sem se pridružila tudi Združenju invalidov. Sem tudi dejavna članica Združenja onkoloških bolnikov v Marijampolè, imenovanem “Rūpestėlis”. Hvaležna sem za vso pomoč, ki sem jo prejela od mnogih ljudi, ko sem zbolela. Nadvse pomembno je, da človek lahko kaj pove o tem, kar dela, ko ga vprašajo: “Kako ste?” Pred letom dni sem začela prostovoljno delati na Srebrni telefonski liniji. Redno se pogovarjam s klicalko iz Panevėžysa. Enkrat na teden se pogovarjava. Skupaj pri Srebrni liniji slavimo veselje in žalost, si izmenjujemo življenjske izkušnje. Potem človek ni več tako osamljen.

Zdaj, ko so moji otroci odrasli, sem se preselila nazaj v svoj domači Liudvinavas. Pridružila sem se lokalnemu cerkvenemu zboru. Pred sedmimi leti me je Karitas postavil za vodjo svoje podružnice v mojem kraju. Ljudem omogočamo, da sodelujejo v obrtnem klubu, v cerkveni skupnosti (izobraževalne dejavnosti, čiščenje cerkvenih tal). Živimo življenje, kjer je veliko medsebojne opore, skrbi za drugega. Liudvinavas je leta 2019 praznoval 300-letnico delovanja in ima naziv Majhna prestolnice kulture, kar od lokalnih prostovoljcev zahteva, da organizirajo dogodke. Premišljevali smo na glas, da nas je slišalo veliko. Tako se je rodila zamisel o tem, da bomo okrasili cerkveno božično drevo, okrasili da ga bomo s 300 pletenimi božičnimi angelskimi okraski. Povabili smo lokalne spletiče in spletične, da pomagajo pri tem skupnostnem projektu. Prostovoljci so bili voljni podariti svoj čas in skoraj vse leto so delali, da so projekt končali. Nenavadna zamisel o okrasitvi božičnega drevesa je prinesla veselje v naša srca. Izmenjali smo si slike, ljudje iz sosednjih župnij so si prišli ogledat tudi naše božično drevo.

Kvačkala sem oltarni prt in imela sem samostojno razstavo "Od srca do srca" v knjižnici Liudvinavas. Udeleževali smo se vseh kulturnih in športnih prireditev, organizirali čiščenje mesta, saj smo pričakovali, da bodo obiskovalci prišli k nam v naše mesto. Povabljeni smo bili v radijski oddaji LRT in Marijampolė TV. Prejela sem nagrado Angel prijaznosti in zahvalno pismo župana občine Marijampolė, ker sem bil prostovoljka v "Liudvinavas – Mala prestolnica kulture 2019". Za darilo mi je bila omogočena vožnja z balonom na vroč zrak, kar je bilo resnično nepozabno doživetje.

Menjati svoje znanje z drugimi je tudi darilo. Več stvari, ki jih dajemo drugim, več stvari dobimo zaradi svojih dobrih del.

Sporočilo Lorete Feitusiene

Svoj čas in zamisli darujmo drugim. Bodimo prostovoljci! Več kot imamo prostovoljcev med seboj v skupnostih, lepše doživimo skupnost. Dva lahko skupaj naredita več kot en sam. Vedno je bolje dajati, kot prejemati.



Vida Mickuviene (73), Litva

“Drevesne veje” moje prostovoljske izkušnje

Težko je pisati o sebi, zmeraj je lažje pisati o drugih, saj se tako od daleč zdi, da lahko drugi počnejo več stvari in bolje. Sem iz Marijampolė. Poučujem litvanski jezik in literaturo. Diplomirala sem iz filologije na Litvanski univerzi za izobraževalne vede (nekdanji Pedagoški inštitut v Vilni), kasneje sem leta 2003 diplomirala iz izobraževalnih ved na Univerzi Šiauliai. 73 let mi je. Prostovoljno delam že od srednje šole. Kolikor se spomnim, sem bila vedno družbeno aktivna. Delam na področju kulture in umetnosti. Po tistem, ko je Litva postala samostojna, so bile opredeljene usmeritve za prostovoljno delo. Odprle so se različne možnosti. Ker sem se posvetila številnim prostovoljskim nalogam, prilagam kronološki seznam teh.

Od samega začetka UTŽO, leta 2005, se ukvarjam s prostovoljskim delom. Sem dekanica Fakultete za kulturo in umetnost. Sleherno leto prinese kaj posebnega, zanimivega in pomembnega. Sleherno leto spoznavam domače ustvarjalce. Pred zaprtjem države smo veliko potovali, se učili o lepih in zgodovinskih krajih Litve in sosednjih državah. Prirejali smo ustvarjalne in tematske izobraževalne dogodke. Vse naše delavnice skozi petnajst let so zapisane v treh knjigah. Naj navedem le nekatere: Krščanska kultura in umetnost; Gledališče v našem življenju; Strani literature; Zanimiva potovanja po državah in potovanja v tujino; Vzhodne kulture; Znane osebe Litve in Sūduve itd. Podelitev univerzitetnih diplom smo organizirali kar na izletih, na primer v hiškah Rundalė in Mežotnė v Latviji; v cerkvi sv. Lipke in katedrali Seinai v bližini spomenika A. Baranauškas; v Birštonah in Vilniusu (v muzeju glasbe, gledališča in kina); v etnografski vasi v Žiūrai in v Marcinkonys; v Naisiai itd. Delala sem v nekaj nacionalnih projektih, bila sem tudi članica skupine danskega mednarodnega projekta za starejše odrasle “Od srca do srca”.

Od leta 2008 dalje vodim družbo Blagoslovljenega Jurgisa Matulaitisa, podružnico Marijampolė. Gre za versko skupino s praksami duhovne rasti in verovanja. Ta družba se osredotoča na molitev in širjenje besede o pomenu blagoslova. Svoje prostovoljske dolžnosti opravlja v Majhni baziliki

v Marijampolė. Nekateri fizično močnejši člani skupine pomagajo bolnim ljudem ali patistim, ki se zaradi starosti ali bolezni in zaprtja države ne morejo udeležiti cerkvenih obredov. Oskrbovanje ljudi je nadvse individualno in občutljivo. Člani skupine se poleg vsakodnevnih tihih molitve udeležujejo tudi mesečnih srečanj, meditacije o posameznih temah. So tudi aktivni udeleženci verskih praznovanj.

Od leta 2010 vodim društvo Kristijonas Donelaitis v Marijampolė. Je ena najbolj aktivnih skupnosti v državi. Marijampolė je blizu meje s Kaliningradom. Zaradi ugodnega geografskega položaja člani društva pogosto obiščejo Vzhodno Prusijo. Prostovoljsko delajo v Tolminkiemisu, Lazdynėliai, Narkyčiai. Ohranjamo dobre odnose z Nesterovsko knjižnico (Stalupėnai), poimenovano po K. Donelaitisu. To članom društva omogoča sodelovanje pri medsebojnih prireditvah in koncertnih turnejah. Že nekaj let je, odkar smo začeli delati v partnerstvu z združenjem učiteljev, ki poučujejo litvanski jezik v Kaliningradu (kolikor je mogoče zaradi političnih vprašanj) in čigar predsednik je nekdanji izgnanec Aleksas Bartnikas. Predava na nacionalnih in mednarodnih konferencah, ki jih organizira naša družba. Eden najpomembnejših dogodkov je bil posvečen 300-letnici K. Donelaitis in v tem okviru smo organizirali tekmovanje iz retorike, na katerega smo povabili učence iz okrožja in učence gimnazije Darius ir Girėnas v Punksu; natečaj za pisanje "Pisanje do Donelaitisa"; mednarodna konferenca "V znaku Donelaitisa". Odkrili smo spomenik, ki je nastal na pobudo našega društva in je v bližini evangeličanske luteranske cerkve (kipar Zigmas Buterlevičius). 8. aprila 2014 je spomenik obiskal litvanski predsednik Dalia Grybauskaitė. Naše društvo skrbi za širjenje vedenja o litvanski kulturni dediščini; za popularizacijo imena K. Donelaitis, znanje o njegovi ustvarjalni dediščini in spominskih krajih; organiziramo znanstvene konference, seminarje, predavanja; vzdržujemo odnose z Litvanci, ki živijo v Mali Litvi; čiščenje okolice Tolminkiemis in Lazdynėliai.

Predsednica kulturnega kluba "Aistuva" v Marijampolė sem od leta 2015 dalje. To je združenje, odgovorno za kulturo in prostočasne dejavnosti, ki je v stiku z izobraževalnimi ustanovami, klubi in drugimi kulturnimi ustanovami. S pomočjo sponzorjev lahko organiziramo različne festivale in izobraževalne dogodke: Dneve evropske dediščine v Kietaviškėsu, zgodovinske plesne festivale in nacionalne festivale, projektne programe za zaposlovanje mladih, sprehode s šolskimi otroki in odraslimi skozi manorski park ali



odkrivanje turistične poti “Na rožni poti grofice Butlerienė” (zasnovala sem to turistično pot).

To so štiri veje mojih prostovoljnih izkušenj. Zakaj sem prostovoljka? To je moje drugo življenje, vedno sem si želela narediti več kot živeti le svoje življenje, imeti svojo družino. Vedno mi je bilo mar za družbo. Takšna je moja narava – vedno sem si želela biti nekonvencionalna. Moja vključenost v pedagoško delo in ukvarjanje z litvansko filologijo me je spodbudila, da se posvetim drugim. To ni dolžnost, ampak veliko zadovoljstvo. Vzgajala sem svoje otroke, ki že imajo svoje družine. Imam veliko prostega časa, službo na Kolidžu Marijampolė sem zapustila pred enim letom, tako da lahko zdaj veliko časa posvetim prostovoljstvu.

Sporočilo Vide Mickuviene

Odgovorna vprašanje, kako ugotovimo, če je prostovoljstvo za nas kot posameznika ali družbo, lahko preberete na koncu mojega prispevka v knjigi, ki smo jo izdali ob 15. obletnici UTŽO: Ali lahko čas izgine? Mislim, da ne, ostane v naših srcih, sanjah, upih..... Verjamem, da so naše duše brezmejne, nenehno se polnijo z novimi skupnimi vtisi in dobrimi čustvi....minejo leta in tedaj spoznaš, da je sleherni dan, sleherni dobrotljiv pogled, dotik rok zelo pomemben. Vedno znova te krepi ljubezen!

To bi lahko bilo sporočilo prihodnjim prostovoljcem. Življenje je lahko lepo in pomenljivo, ko ga živiš za druge. Vaše oči lahko motivirajo druge in jim pomagajo živeti svoje življenje. To so večne krščanske resnice in vrednote, ki se morajo potrditi v življenju. Morda je tam treba iskati njihov pomen!



Dr. Anica Mikuš Kos (85), Slovenija

Poplačati želim dobro, ki sem ga prejela od skupnosti

Področje prostovoljstva? Prostovoljno dela s starejšimi begunci. Prizadeva si za družbeno vključenost vseh, izobraževanje, učenje, psihološko pomoč in zagovorništvo.

“Naloga strokovnjakov za duševno zdravje v vojnah in vojnih situacijah je prenašati znanje in izkušnje na starše, učitelje in druge, ki si prizadevajo za izboljšanje kakovosti življenja otrok.”

Ko se je dr. Anica Mikuš Kos, pediatriinja in otroška psihologinja upokojila, je želela biti koristna zase in za družbo. Z znanjem in socialno mrežo, ki je postavila temelje Slovenski filantropiji, pa je postala krovna organizacija za promocijo prostovoljnega dela.

Dr. Anica Mikuš Kos je prišla na pomoč begunskim otrokom na vojnih območjih Hrvaške, v Bosni in Hercegovini, Makedoniji, na Kosovem, v Gruziji in Iraku. Ko so se v Slovenijo zatekli begunci z Balkana, je pomagala tisočem otrok in njihovim staršem. Ker teh otrok niso sprejeli v slovenske šole, je Dr. Mikuš Kos pomagala organizirati učitelje begunce, da so ustanovili šolo zanje. Ker je verjela v zmožnosti beguncev, je več tisoč otrok opravilo šolo in prejelo psihološko pomoč.

Kaj jo je navdihnili ali bolje rečeno naredilo prostovoljko? Rodila se je v Jugoslaviji leta 1935. V otroštvu je bila Anica Mikuš Kos priča strašnim dogodkom 2. svetovne vojne: bombardiranju, ubijanju in nasilju. Te izkušnje so ji dale podlago za optimizem: ob brutalnosti vojne so se ljudje odzvali s pozitivnimi dejanji. Odkrila je vzdržljivost ljudi in njihovo moč, da se spoprimejo s travmatičnimi izkušnjami. Njeno poklicno ukvarjanje z otroki, ki jih je prizadela vojna, temeljijo na njenih lastnih izkušnjah, ki si jih je nabrala kot otrok med vojno. Osrednja predpostavka dr. Mikuš Kos je, da so v vojni trpljenje in zaradi nje boleči spomini neizogibni. Posledic doživljanja vojne, preživetja vojne, ne smemo obravnavati enako kot druge psihološke travme. Odločno zagovarja, da kljub trpljenju in bolečim vojnim spominom večina otrok ne bo trajno psihološko prizadeta in bo rezilientna. Kot pediatriinja in otroška psihologinja trdi, da izjave nekaterih strokovnjakov za duševno zdravje lahko otroke naravnajo tako, da bodo otroci do konca

življenja psihološko prizadeti. Lahko prispevajo k njihovi naučeni nemoči. Prepričana je, da je otroke moč opolnomočiti za premagovanje travme, da lahko kasneje kot odrasli živijo samo-uresničeno.

Človek ne postane prostovoljec brez povezave s preteklostjo. Izkušnje dr. Mikuš Kos v času otroštva in vojne so jo naučile, kako pomembna sta prijaznost in sočutje v otrokovem okolju. Njen glavni cilj je otrokom zagotoviti pozitivne izkušnje, ki ne bodo utelešale njihovih negativnih vojnih doživetij. Prepričana je, da je vloga učiteljev, prostovoljcev in primarnih zdravstvenih delavcev, ki pridejo v stik z otroki in njihovimi starši, najpomembnejša pomoč otrokom, da lahko kasneje gradijo pozitivne odnose z ljudmi.

Prostovoljno je delala vse življenje, še posebej od začetka vojne v nekdanji Jugoslaviji. Pravzaprav je sprožila in razširila prostovoljski projekt in od takrat stoji kot gonilna sila za njim. Prav tako jo je njen stroka, poklic psihologinje, ki se ukvarja z otroki s psihološkimi težavami, vodila v reševanje težav s strokovnega vidika in številnih drugih vidikov, seveda.

Prostovoljno deluje na vseh ravneh, lokalni, nacionalni, regionalni, mednarodni, svetovni, globalni, pa tudi različnih področjih.

Sporočilo dr. Anice Mikuš Kos

Na Forumu prostovoljstva 2020 je dr. Anica Mikuš Kos pojasnila svoje motive, povedala je, zakaj je prostovoljka. V filmu o njej je dejala:

Delam, ker se počutim odgovorno in zaskrbljeno zaradi družbenega razvoja, ki vodi do tega, da ljudje postanejo ljudje v stiski;

Delam iz sočutja in kljub starosti mislim, da ne bi smela nehati biti koristna;

Delam, ker bi rada odplačala dobro, ki sem ga prejela od skupnosti;

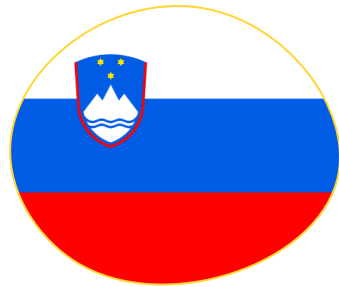
Delam, ker bi se rada oddolžila za tisto, kar nisem naredila, pa bi lahko

Zadovoljna sem, da lahko koristno uporabim svoje znanje in izkušnje;

Delam, ker prostovoljstvo daje pomen mojemu življenju;

Moje sporočilo starejšim je: Poskušajte delati v svoje dobro in dobro družbe. Ne mislite, da je treba narediti velike stvari ali imeti izjemno znanje. Majhne stvari lahko naredijo veliko, še posebej v vsakdanjem življenju.

Če ste mladi ali srednje stari, je prostovoljno delo za starejše vaša naložba v prihodnost.



Dušana Findeisen (72), Slovenija

Prostovoljstvo kot način življenja

Dr. Dušana Findeisen se je rodila decembra 1948, študirala je v različnih državah (Slovenija, Francija, Srbija) različne predmete. Leta 1969, po študentski majski revoluciji na Sorbonni, so študenti morali sestaviti svoj študijski učni program iz več študijskih predmetov. Na ravni poddiplomskega študija je opravila znanstveni magisterij in dosegla znanstveni doktorat na področju andragogike. Postala je univerzitetna učiteljica, ustvarila je nov študijski predmet na podlagi ugotovitev izhajajočih iz njenega prostovoljnega dela. Avtorica ali soavtorica je več sto člankov, petih knjig in osnovala je več vseslovenskih inovacij na področju izobraževanja odraslih, sama ali skupaj s kolegi, med njimi organizirano prostovoljstvo na področju kulture in z njim povezane izobraževalne programe.

Njeno prostovoljstvo je bilo osebno in organizirano. Na osebni ravni je prostovoljno delala večino svojega življenja, saj je želela biti v oporo svojim prijateljem in nekaterim ljudem v stiski. To je bila zmeraj njena značilnost, predvsem zaradi nekega nevidnega psihološkega imperativa, ki ga še zmeraj nosi v sebi. Če ni bila na voljo drugim, pa bi lahko bila, se je počutila slabo in krivo. Zdaj, ko si je pridobila znanje s področja psihologije in že desetletje predava psihologijo na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje, ve, od kod prihaja njena potreba po prostovoljnem delu. V primarni družini so ji dovolili, da se uči, hvalili so jo, če je bila pridna učenka in če je dokazovala, da ima dobro srce, da je »nad socializirana«. Te strasti so jo privedle do tega, da je postala prostovoljka, a so jo tudi potisnile v adrenalno izgorelost. Preden je izgorela, ni znala in ni mogla omejiti naporov na tisto, kar je razumno.

Dušana nikoli ni delala prostovoljno za kakšno organizacijo, raje je ustanovila novo organizacijo. V resnici ni hotela delati prostovoljno, vendar ni bilo druge možnosti za začetek –brez potrebnih sredstev– Šole tretjega življenjskega obdobja. Njeno prostovoljstvo v nekdANJI socialistični Jugoslaviji se ni zmeraj cenilo, kot bi morda pričakovali. Starejši so bili

manjvredni in doktrina je bila, da mora država sama zadovoljiti potrebe državljanov. Prostovoljci so delali izključno na področju športa, v gasilskih društvih in za politične organizacije. Tako je bilo prostovoljstvo, vrhu vsega še na področju izobraževanja, dotlej pod skrbnim nadzorom države, precej nenavaden pojav. Stigmatizirani so bili starejši in stigmatizirano je bilo prostovoljstvo, za katerega še danes velja, vsem študijam navkljub, da ne dosega standardov profesionalnosti.

Dušana je začela razvijati izobraževanje za starejše, raziskovala je, konceptualizirala področje izobraževanja starejših skupaj s šestimi starejšimi študenti francoščine. Izobraževanje za starejše se je tedaj prvič pojavilo v nekdanji Jugoslaviji. Začela je graditi področje pravzaprav iz nič. Literature o starejših je bilo prav malo, literature o njihovem izobraževanju pa sploh ne. Dušana je našla navdih v književnosti, pri ruskih klasičnih pisateljih in v lekciji iz komercialnega priročnika francoščine, ki jo je uporabljala pri poučevanju francoščine, v modulu, posvečenem starosti in prvi univerzi za tretje življenjsko obdobje v Tolousu. Ustanovila je Šolo tretjega življenjskega obdobja v okviru jezikovnega centra, kjer je bila zaposlena. V tistih časih je vanjo verjela direktorica centra. Kmalu je postalo jasno, da je razumevanje starejših in njihovega socialnega položaja še pomembnejše od poučevanja francoščine, razvijanja izobraževalnih programov na podlagi analiziranih potreb. Dušana se je naslonila na svoje takrat široko omrežje intelektualcev in še zaposlenih odraslih študentov, ki so v družbi zasedali različna odgovorna mesta. Pomagali so ji, da prične z javno kampanjo. Dušana, njeni učenci in kolegi, so nevede začeli družbeno gibanje starejših, ki ga ni bilo mogoče razumeti, ker pa je bilo namenjeno starejšim, je bilo to nekako tolerirano. Že od samega začetka je bilo izobraževanje starejših označeno kot elitistično, kar je bila slaba oznaka. Še danes Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje ne šteje za organizacijo, ki omogoča vključevanje starejših v družbo, kot alternativni kraj, kjer so starejši lahko ambiciozni učenci, inovatorji in ustvarjalci, kjer se lahko srečajo in ustvarjajo skupaj, kjer lahko prostovoljno delajo na področjih, ki niso karitativno prostovoljstvo, kjer je njihova ustvarjalnost

podprta in njihovo mesto v družbi zavarovano.

Dušana ni nikoli nehala delati prostovoljno, na tak ali drugačen način – s podarjanjem znanja, časa in denarja je podprla Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje in nekatere druge nevladne organizacije. Tako se je njeno prostovoljstvo, njeno dejavno državljanstvo, zlagoma spremenilo v njeno poklicno delo. Vplivalo je na njene glavne strokovne in celo osebne odločitve. Zavrnila je nekaj mednarodnih ponudb, da bi lahko ostala doma in nadaljevala z delom za UTŽO. Ko se sama ali kolektivno ozre na domače in mednarodne inovacije, nagrade, ki jih je prejela ali pa jih prejela Slovensko UTŽO, ko se ozre na ta velik projekt (21 000 študentov, 56 univerz, več kot 1000 ustvarjenih delovnih mest) projekt, ki so ga ves čas gradile v sodelovanju prof. dr. Ana Krajnc (soustaviteljica Slovenske UTŽO), Alijana Šantej in številni drugi, se ji vse skupaj zdi kot neke vrste kolektivna obsedenost, ki bi jo z veseljem ponovila, saj je osmislila njeno življenje in je določila večino njenih pomembnih in manj pomembnih odnosov.

Njeno prostovoljstvo je na področju izobraževanja, kulture, vključevanja starejših v družbo, raziskovanja prostovoljstva itd. Njeno prostovoljstvo je bilo vedno na področju prenosa znanja in kulture. Dušana Findeisen je prostovoljno in na različne načine bila mentorica več mladim, da so našli svojo pot.

Sporočilo Dušane Findeisen

V nasprotju z obćim preprićanjem, prostovoljstvo ni le altruistićna dejavnost. V bistvu zadovoljuje prostovoljćevo psiho-socialno potrebo, da obćuti ćustva, da ga drugi sprejmejo in priznajo, ko ob svojih hkrati zadovoljuje potrebe skupnosti. Pomeni tudi nenehno ućenje in osebnostno rast. Biti predan in imeti znanje, pomaga vedeti, kdo smo, presegati svoje strahove in se zavzemati za svoja preprićanja in skupnost. Zelo pomembno je, da poćnete nekaj, kar imate radi, skupaj s tistimi, ki jih imate radi in jim zaupate.



**Gerrit Dommerholt (86),
Nizozemska**

55 let izkušenj s prostovoljstvom

Rodil se je leta 1935 na Nizozemskem. Njegovo nacionalno in mednarodno vseživljenjsko prostovoljsko delo mu je prisluzilo priznanje nizozemske kraljice Beatrix, ki ga je odlikovala z redom častnika Reda Oranje Nassau. Ko se je v letu 1990 dokončno upokojil, je začel z razvojnim delom v okviru Mednarodnega združenja za Huntingtonovo bolezen (IHA). "Ko se ozrem okrog sebe, vidim, da je v moji državi veliko starejših prostovoljcev. Prostovoljno delajo v domovih za starejše, športnih klubih in v številnih drugih ustanovah," je povedal.

Po ženini smrti je prenehal potovati po svetu. Takrat se je moral naučiti živeti odmaknjeno, sam in z manj stikov.

Kaj storiti? Kako izpolniti dneve s koristnim prostovoljnim delom?

Svoje prostovoljno delo zdaj opravlja kot sekretar Mednarodnega združenja bolnikov z boleznijo Huntington.

Kot višji častnik je bil zaposlen v vojski in letalstvu. Ko mu je bilo deset let, je med vojno videl kanadsko vojsko, kako je prečkala široko reko le 400 metrov proč od njegovega doma, kar ga je močno zaznamovalo za vse življenje.

Odločil se je, da se bo pridružil skupinam prostovoljcev Informacijskega centra pokopališča kanadskih vojakov. Obiskovalcem, med katerimi je veliko sorodnikov kanadskih vojakov, zdaj razlaga boje, v katerih je izgubilo življenje več tisoč mladih vojakov.

Sporočilo Gerrita Dommerholta

Leta, ki sem jih doslej preživel v Informacijskem centru kanadskega vojnega pokopališča, so mi bila v veliko veselje. Na Nizozemskem smo še vedno hvaležni kanadskim vojakom.

Sleherni med nami lahko koristi skupnosti z vsemi svojimi življenjskimi izkušnjami.

Če pomagate drugim, ste koristni. Če imate čas in moč, ju lahko podarite v oporo drugim in institucijam.

Prostovoljsko delo je lepo, a prostovoljci se morajo zavedati odgovornosti, ki jo prevzemajo.

Moj zaključek po več kot 55-ih letih prostovoljstva je, da po eni strani pomaga drugim, po drugi strani pomaga meni, saj mi je v veliko zadovoljstvo.



Maria Heitling (71), Nizozemska

Spoznala sem številne kulture

Maria Heitling je upokojena učiteljica, ki poučuje nizozemščino kot drugi jezik in je zavzeta voditeljica cerkvenega zbora. Postala je prostovoljka v skupini, ki priseljence uči nizozemščine.

Leta 1983 sem začela poučevati predvsem Turke in Maročane, moške in ženske. Takrat so v Kulturnem centru v Lochemu zanje organizirali jezikovne tečaje. Večina moških in žensk je bila nizko usposobljenih ali v stanju funkcionalne nepismenosti. Moški so morali čim prej pričeti delati, ženske pa... Takrat še nismo imeli javno priznane diplome Civilna integriranost, ki jo je danes treba opraviti. Leta 1984 so to bili prvi begunci Tamilci.

Leta 1987 je nizozemski jezik kot drugi jezik prišel na uradni program usposabljanja, ki se je zaključilo s spričevalom ali diplomom. Zakon o civilni integraciji je bil sprejet leta 2007.

Spoznala sem številne kulture: turško, maroško, tamilsko, iraško, libanonsko, iransko, afganistansko, južnoameriške kulture, poljsko, sirsko kulturo, preveč, da bi jih lahko vse naštela.

Veliko sem se naučila: doživela sem neskončno gostoljubje, prijaznost, odprtost, okusila sem okusno hrano. Spoznala sem tudi pogumne ženske, ki so pogosto bežale iz svoje države in so bile radovedne, kaj ima Nizozemska ponuditi. Ženske, ki so na Nizozemsko priskele s partnerjem, so morale in so želele najti pot v tujo kulturo. Želele so si naučiti se tujega jezika. Do te njihove želje imam veliko spoštovanje.

Od leta 2013 sem upokojena in od takrat dalje vodim bralno in govorno skupino migrantk enkrat na dva tedna.



Prostovoljno delam tudi kot zborovodja klasičnega zbora, kjer pojem že 35 let. Odgovorna sem za odnose z javnostmi, stike s časopisi, pisanje člankov, stike z občino in oblastmi, za javno kampanjo.

Več kot štiri leta sem bila predsednica in sem razporejala številne naloge. Tam smo imeli tudi tajnico, računovodjo, zborovodjo in osebo za odnose z javnostmi. Da je to odličen klub, se je izkazalo, še posebej zdaj, ko se pogosto srečujemo po Zoomu in moramo cilje zmeraj znova prilagajati.

Sporočilo Marije Heitling

To je moje prostovoljno delo, delo za mojo dušo. V njem uživam. Po sestanku se mi vsi zahvalijo. Želim pa se jim zahvaliti tudi jaz, za stvari, ki se jih učim od njih. Počutim se bogato.

S tem delom ostajam vključena v skupnost. Se mi zdi prijetno in dragoceno, saj sem v stiku z drugimi kulturami in narodnostmi. Organiziranje glasbenih dogodkov me osrečuje.

**INSTITUCIONALIZIRANO,
ORGANIZIRANO
PROSTOVOLJSTVO**



Bolgarija

Prostovoljstvo starejše in mlajše vse bolj motivira, da odkrivajo in potrjujejo nacionalne vrednote in tradicije, gojijo pravičnost in solidarnost v naši družbi.

Zveza upokojencev občine Slivo Pole (UPM) je dober primer prostovoljskega dela in sodelovanja med nevladno Zvezo starejših državljanov in lokalno upravo.

UPM ima 700 članov v 21-ih klubih v 11-ih vaseh ter mestih te občine. Njen glavni cilj je zaščititi interese, pravice in dostojanstvo upokojencev. Dejavnost se odvija na štirih področjih: močnejše in dejavnejše skupnosti; trajnostno okolje; vključevanje v družbo in skupno dobro; solidarnost in učenje generacij. Potekajo množični dogodki in dejavnosti, ki gradijo pozitivno podobo starejših v družbi in starejše spodbujajo, da dejavno sodelujejo v civilnem dialogu zaboljšanje kakovosti življenja. UPM organizira dogodke v sodelovanju z lokalno upravo, podjetjem, skupnostnimi centri, šolami, vrtci itd. Zveza ima svojega predstavnika v lokalni skupščini, ki je predsednik Odbora za družbene dejavnosti, izobraževanje in zdravje.

Župan Občine Slivo Pole V. Atanasov, njegova ekipa, predsednik UPM V. Uzunova skrbijo zaboljšanje socialnega položaja upokojencev in državljanov. Organizirajo brezplačne prostore in potrošni material za vse klube, brezplačen prevoz in kosilo za praznike, priprave na lokalne in državne volitve, letna srečanja z vsakim klubom, kjer klubi poročajo o dosežkih in težavah, razpravljajo o rešitvah težav v zvezi z zdravim načinom življenja, cepljenjem, socialno prikrajšanimi, invalidi, zagotavljanjem in dostavo brezplačne hrane in potrebščin med pandemijo. V času pandemije je občina organizirala skupine prostovoljcev za nujno pomoč pri nesrečah. Upokojenci sodelujejo pri občinskih dejavnostih kot so pogozdovanje območja, širjenje informacij o dosežkih prebivalcev.

SPM posebno pozornost namenja dogodkom izobraževalne, socialne, kulturne in gospodarske narave, ki prispevajo k doseganju in ohranjanju polne vključenosti v družbo, k ohranjanju miru med etničnimi skupinami, ohranjanju regionalne naravne, kulturne in zgodovinske dediščine. Spodbuja k vzdrževanju dialoga, k solidarnosti in medgeneracijskemu učenju. UPM sodeluje v mednarodnih projektih, delavnicah, konferencah kot so: Obdonavski sosede; praznovanje Tsvetnitsa, Gradimo mostove za

Evropo itd. Glej zgoraj,

Dokumentacijski Center za podporo starejšim "Z oskrbo in ljubeznijo do starejših" (RC) je uspešna praksa Bolgarskega Rdečega križa – Ruse v sodelovanju z UR in Zvezo upokojencev–Ruse. Koncept RC je inovativen model za sodelovanje starejših pri ustvarjanju pravične družbe za vse. Glavni cilj centra je zagotoviti informacije za starejše o vrsti vprašanj glede njihovih pravic. Center tudi organizira različne dogodke in pobude za spodbujanje njihove dejavnosti in prostovoljstva. Delovna področja so: posvetovalnica in informacije; civilni dialog; "Ustvarjajmo dobroto" – prizadevanje za nekatere družbene reči in animacija podobno mislečih; solidarnost med generacijami. V ta namen poteka priprava prihodnjih prostovoljcev, usposabljanje prostovoljcev za posamezne teme, krepitev njihovih zmogljivosti na različne teme, srečanja s strokovnjaki za socialno pomoč in zdravniki za zdrav življenjski slog. Za upokojence so pomembne tudi: razprave o varstvu pravic, kot so pravica do dedovanja in testamenti; izmenjava prostovoljcev skozi dan in informativna telefonska linija; praznovanje s šolarji, invalidi in bolgarsko mladino Rdečega križa; Festival "Mladi v starosti"; "Ustvari dobroto"; knjižica "Ustvari dobro – pomagam ti"; parada "Rasti dostojanstveno – priložnost, da smo koristni za druge"; študij mednarodnih dobrih praks itd.

Univerza Angel Kanchev, Ruse (UR) je neodvisna visokošolska ustanova, ki jo financira država. Je tudi ena vodilnih ustanov prostovoljnega dela v Severni Bolgariji. Dobre prakse UR ubirajo različne poti. Obstajajo diplomski in magistrski programi, ki vključujejo prostovoljno delo v izobraževanje in usposabljanje; socialna pedagogika; socialne in pedagoške dejavnosti; socialno in pedagoško delo z otroki in družinami; pedagoška preventiva kriminala in delo z bivšimi zaporniki; delovna terapija; socialne dejavnosti. Učni načrt in učni načrti teh programov iščejo ravnotežje med teorijo in v prakso usmerjenim usposabljanjem.

Center za izobraževanje v tretjem življenjskem obdobju je bil ustanovljen leta 2014 na UR. Osebe UR uporablja sodobne metode poučevanja in evalvacije. UR ima »pravno kliniko«, ki prostovoljno zagotavlja brezplačne storitve lokalni skupnosti. Inovacije v poučevanju potekajo v povezavi z velikim številom zunanjih partnerjev – univerz z mednarodno mrežo Obdonavski sosedje, Ulm, s centri za poklicno usposabljanje, občinami, poslovnimi organizacijami, z Zvezo upokojencev (UP) – Ruse ali občino Slivo

Pole, z Bolgarskim Rdečim križem – Ruse, Bolgarskim Rdečim križem mladih, Junaki časa, Projektnimi partnerji Erasmus+, društvi, šolami, nevladnimi organizacijami in strokovnjaki vseh vrst.

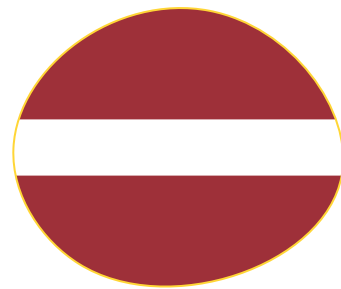
UP je sodelovala v več mednarodnih projektih, povezanih s prostovoljnim delom v okviru programa vseživljenjskega učenja: FairGuidance, Gradimo mostove za Evropo, Živa nesnovna dediščina, Odkrivanje evropskih sosedov v tretjem življenjskem obdobju.

Univerzitetni predavatelji so bili nadvse pomembni pri ustanovitvi Dokumentacijskega centra za pomoč starejšim.

UR je soustanoviteljica Mednarodnega združenja Obdonavskih sosedov (DANET), katerega podpredsednica je izr. Prof. E. Velikova. UR je organizirala sodelovanje več kot 15.000 oseb različnih starosti v 70-ih dejavnostih na 19-ih projektih, vključno z mednarodnimi konferencami, delavnicami, usposabljanjem, mobilnostjo itd.



University of Ruse
"Angel Kanchev"



Latvija

Potrebujete informacije in podporo? Pokličite Prostovoljni klicni center za starejše v Rigi!

Društvo "RIGA ACTIVE SENIORS ALLIANCE" (RASA). Društvo je bilo ustanovljeno leta 2010, da spodbudi Rigo in regijo za načrtovanje dela s starejšimi od 50 let, za njihovo druženje in medsebojno povezovanje.

Zdaj društvo šteje več kot 700 individualnih članov. Društvo je dobilo status organizacije za javno dobro.

Prostovoljci so bistveni za reševanje glavnega vprašanja, kako aktivirati starejše. »Bodimo aktivni!« – zmanjševanje izključenosti in osamljenosti starejših zboljšanjem informiranja starejših in razvojem priložnosti za prostovoljno delo. Da bi bile informacije o prostovoljskih možnostih bolj dostopne starejšim, da bi starejši bili deležni čustvene opore, je v Rigi nastal Klicni center za starejše.

Po uspešnih srečanjih s predstavniki organizacij starejših in socialnimi delavci so bili starejši, ki so se prijavili za prostovoljno delo v klicnem centru, povabljeni v delavnice za pridobivanje teoretskega in praktičnega znanja. Vodilni geriatri so udeležencem delavnice predstavili temo dejavnega staranja. Daina Zepa, internistka, geriatrinja in kardiologinja iz Univerzitetne bolnišnice Riga East je pojasnila, da je dejavno staranje proces, ki posameznikom omogoča uresničitev potenciala za fizično, socialno in duševno dobro počutje skozi vse življenje. Janis Zalkalns, vodja geriatrične klinike, je govorila o staranju kot o enem največjih družbenih in gospodarskih izzivov 21. stoletja v Evropi. Oba predavatelja sta podala prepričljive razloge, zakaj biti aktiven in se ukvarjati s prostovoljnim delom. Pomemben del delavnice je bil namenjen izboljšanju sposobnosti telefonskega sporazumevanja, saj so te spretnosti nedvomno bistvenega pomena.

Elina Kusiniceva, socialna delavka iz dnevnega centra v Rigi je predstavila željene lastnosti prostovoljca klicnega centra. Elina je tudi sama prostovoljka in je tako lahko opisala lastne izkušnje s prostovoljstvom. Po teoretičnemu delu delavnice so se udeleženci razdelili v skupine in vadili klice med klicanci in "klicnimi operaterji".

8. februarja je začel delovati prostovoljni Klicni center za starejše. Delo klicnega centra vodijo trije starejši prostovoljci vsak teden od 10.00 do 14.00. Starejši, ki prostovoljno delajo v klicnem centru, si lahko sami izberejo svoje prostovoljne delovne dneve.

Načrtovano je, da bo klicni center deloval kot projekt najmanj osem mesecev. Klicni center je ustanovljen za starejše, vendar strogih starostnih omejitev ni. Kljub temu pa je večina klicalcev starejših od 65 let.

Po prejemu klica prostovoljci klicnega centra povedo, da bodo oni poklicali nazaj, da klicalci ne bi imeli stroškov. Glavne funkcije klicnega centra so zagotavljanje informacij o prostovoljskih delovnih možnostih in aktivnostih za prosti čas v Rigi, ponujanje informacij o različnih dejavnostih za starejše ali preprosto klepetanje s tistimi, ki se počutijo prezrti in osamljeni.

Klicalci lahko svobodno izražajo čustva in opisujejo svoje življenje – razumeli jih bodo in spoštovali njihovo zasebnost.

Četudi je minilo malo časa, odkar klicni center deluje, se je izkazalo, da je potreben tako klicalcem kot prostovoljcem. Klici so razkrili resnico o naših starejših, ki “nočejo biti breme, ker je toliko ljudi na slabšem od mene”, hkrati pa se počutijo osamljeni in prezrti. Kmalu se je pokazalo, da je prostovoljni klicni center kraj, kamor prostovoljci prihajajo z veseljem.

Janina iz Zveze latvijskih upokojencev z veseljem prostovoljno sodeluje v klicnem centru: “Počutim se dobro, ker vidim, da lahko pomagam drugim, četudi samo z besedo.”

Prostovoljski programi Nacionalnega muzeja umetnosti svojim obiskovalcem zagotavljajo edinstveno priložnost, da se seznani s štirimi muzeji in eno razstavno dvorano, s tem, kaj je latvijski Narodni muzej umetnosti, z njihovimi aktualnimi razstavami, vsakodnevnim delom in tako pridobijo pogled v ozadje muzejskega delovanja.

Prostovoljci v programu si lahko s sodelovanjem v muzejskih dejavnostih in usposabljanjem izboljšajo znanje o umetnosti in pridobijo izkušnje v svetu umetnosti, hkrati pa širijo svojo socialno mrežo. Z novim znanjem lahko udeleženci prispevajo za skupnost tudi tako, da spodbujajo dialog med muzejem in občinstvom, da pripomorejo, da postane Latvijski nacionalni muzej umetnosti bližji ljudem.

Prostovoljski program Latvijskega nacionalnega muzeja umetnosti,

sprva z naslovom Muzejski ambasadorji, se je začel leta 2009 kot odziv na spremembe življenjskega sloga v Latviji, ki ga je povzročila svetovna gospodarska kriza. S programom ambasadorjev je muzej ljudem z omejenimi sredstvi zagotovil možnost, da se brezplačno udeležijo kulturnih dogodkov, hkrati pa so nosilci povratnih informacij. Ambasadorji muzeja so se začeli ukvarjati z različnimi drugimi muzejskimi dejavnostmi. Niso izvajali zgolj funkcijo "glasnika", temveč so delali tudi praktično. V evropskem letu prostovoljstva (2011) se je programu pridružilo veliko novih članov. Prostovoljci so se izkazali kot obogatitev dela muzeja, saj so prinesli svoje kognitivne zmožnosti. Vrhu tega so javnosti pripovedovali o pozitivnih izkušnjah in zanimivih dogodkih, ki se dogajajo v Muzeju.

NAGRADE

- Nagrada Latvijskega muzejskega združenja "Zelta Puteklis" leta 2011
- Nagrada Evropske unije za kakovost programa vseživljenjskega učenja "Krila 2013"
- Nagrada Latvijskega muzejskega združenja "Zelta Puteklis" leta 2014
- "Prostovoljka leta 2014" Herti Jansone;
- Nagrada Latvijskega muzejskega združenja »Zelta Puteklis« leta 2016
- "Prostovoljka leta 2017" Neciti Pundure;
- "Prostovoljec leta 2019" v Noro Gavare.

Za dodatne informacije v zvezi s prostovoljskim programom Latvijskega narodnega muzeja umetnosti glejte Koordinator prostovoljnega programa





Litva

Prostovoljstvo je v Litvi urejeno z Zakonom o prostovoljnem delu z dne 22. junija 2011, v Ustavi Republike Litve. Zakon opredeljuje načela, zahteve, pravice in odgovornosti prostovoljca. Zakon določa tudi, kdo lahko postane organizator prostovoljnega dela (dobrodelni in podporni skladi; proračunske ustanove; združenja; javni zavodi; verske skupnosti, združenja in centri; podružnice mednarodnih družbenih organizacij, združenj; politične stranke; sindikati delavcev; druge pravne osebe, katerih dejavnost določa poseben zakon in katerih cilj ni predvsem za dobiček). Udeleženci v prostovoljstvu ne morejo imeti dobička zase. Ko je bil zakon objavljen, sta bila določena dva cilja:

- Spodbujanje starejših k prostovoljstvu
- Podporo prostovoljstvu mladih

Zaradi zgodovinskega konteksta Litve ni lahko opisati prostovoljske kulture in "starostnih skupin" prostovoljcev v Litvi. Vedno so bili ljudje, ki so bili pripravljeni pomagati drugim in skrbeti za svojo državo iz svoje svobodne volje, brez kakršne koli oblike plačila. Vendar ta dejavnost ni bila nikoli opredeljena kot prostovoljstvo ali navedena v pravnih dokumentih. Pri nas imamo svoje razumevanje o tem, kaj je prostovoljstvo: zaradi zapletenega litvansko zgodovinskega ozadja je že dolgo definicija prostovoljca "vojak, ki je prostovoljno in brez nasilja varoval in branil svojo domovino". Litva je bila dolgo v zgodovini pod prevlado Ruskega cesarstva in Sovjetske zveze. Šele v devetnajstem stoletju smo začeli spoznavati primere pomenljivo nacionalnega prostovoljstva. Leta 1864 so bile lokalne litvanske šole zaprte, objavljane litvanskega tiska, v latinski abecedi, je bila prepovedano. Obstajali so tihotapci knjig, ki so prostovoljno prevažali litvanske knjige čez mejo. Tvegali so življenje, da bi rešili jezik, razdelili litvanske knjige v mestih in po vaseh. Zgodovinski razlogi, kot so ruska okupacija Litve in njena politična ideologija, so bili ovira za boljše zavedanje pomena prostovoljstva v Litvi. "Naša družba je precej pasivna in neaktivna. Večina nas skupnostno delo dojema kot prisilno prostovoljsko dejavnost, povezuje jo s sovjetskimi časi. Leta dolgo smo se trudili, da so ljudje pozabili na negative konotacije prostovoljstva in da je zrasla nova, neobremenjena generacija. Najtežje je preiti z enega načina mišljenja na drugega. Ampak dogaja se. Sedanje razmere bi lahko opisali kot nekakšen preboj," je v enem od intervjujev leta 2010 dejal Vaidotas Ilgis, ustanovitelj Zveze organizacij za prostovoljne

storitve (Ogulevičiūtė J., 2010). To kaže na rast prostovoljskih pobud in razkriva, zakaj so starejši manj aktivni prostovoljci.

Raziskave predstavljajo prostovoljsko gibanje v Litvi: Raziskave iz leta 1998 razkrivajo, da se je za prostovoljstvo odločilo le pet odstotkov državljanov. Študija o obnašanju in odprtosti litvanskih državljanov do prostovoljstva, ki jo je leta 2008 izvedla "TNSGallup", je pokazala, da je 46 odstotkov litvanskih državljanov opravljalo vsaj eno prostovoljsko dejavnost (Prostovoljstvo v Litvi: kaj? kje? kako?, 2008). Na podlagi direktive predstavništva Evropske komisije v Litvi v začetku leta 2011 je Raziskovalni center za tržna in družbena mnenja "Vilmorus" opravil raziskavo o odnosu litvanske družbe do prostovoljstva. Raziskava je pokazala, da je 78 odstotkov Litvancev vedelo, kaj je prostovoljstvo, le 34 odstotkov pa se je vsaj enkrat ukvarjalo z nepravo prostovoljsko dejavnostjo. Anketiranci so menili, da sta pomanjkanje prostovoljske kulture (51 odstotkov vprašanih) in pomanjkanje ustrezne infrastrukture (42 odstotkov vprašanih) glavni oviri za rast prostovoljstva v Litvi. Celotno 56 odstotkov litvanskih državljanov je poudarilo, da ljudje nimajo dovolj informacij o prostovoljskem delu, radi bi bili prostovoljci, a ne vedo, kje začeti. (Prostovoljstvo v Litvi: kaj? kje? kako?, 2008). Prostovoljska kultura se torej počasi širi na podlagi primerov dobre prakse iz tujih držav, kjer je prostovoljstvo globoko zakoreninjeno v tradicijah različnih skupnosti. Raziskava iz leta 2019 (Raziskave o dejavnostih, ki temeljijo na Skupnosti in prostovoljnih dejavnostih v Litvi, 2020) kaže, da se je 15 odstotkov litvanskih državljanov udeleževalo prostovoljskih dejavnosti.

Podobno kot v mnogih drugih državah je prostovoljstvo v Litvi razdeljeno na tri vrste: vzajemna podpora, zagotavljanje storitev, sodelovanje v družbi. Prostovoljstvo se pojavlja v vseh oblikah in velikostih v različnih sferah družbenega in kulturnega življenja. Prostovoljstvo za čiščenje okolja, okraševanje mesta, sajenje dreves, prostovoljno delo z otroki, prostovoljstvo za invalide, prostovoljstvo za starejše, pomoč brezdomcem, prostovoljstvo za hišne ljubljence, vzdrževanje pokopališča, načrtovanje izvedbe dogodkov, kampanja za zbiranje in delitev hrane/oblačil, dostavljanje knjig starejšim in invalidom, profesionalna in ne-profesionalna zdravstvena nega v bolnišnicah, domovih za starejše, posebno v času pandemije COVID-19, brezplačno pravno, zdravstveno in finančno svetovanje, brezplačna predavanja in tečaji na Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Starejši z univerzitetno izobrazbo so lahko dobri svetovalci, učitelji v sirotišnicah in

domovih upokojencev; poslušalci ob bolniški postelji. Prostovoljci "srebrne telefonske linije", tisti, ki nudijo osamljenim psihološko oporo.

Prostovoljstvo se je med mladimi močno povečalo. Prostovoljstvo opredeljujejo kot- pomoč drugim, iskanje (novih) prijateljev, spremljevalcev, razvijanje spretnosti ali pridobivanje delovnih izkušenj na posameznem področju, podpora idejam, uresničenje samega sebe, način preživljanja časa, občutek, da ste potrebni, druženje, boljše poznavanje sebe in drugih, izmenjava izkušenj in znanja. V Litvi obstajajo: "Dnevi prijaznosti", "Pletena darila za starejše in starejše", "Božična juha", "Hrana na kolesih", "Okrasite svoje mesto" in druge prostovoljske dejavnosti omejene v času. Najbolj priljubljena vrsta prostovoljskega dela v Litvi je zagotavljanje organiziranih storitev v humanitarnih organizacijah kot so na primer "Rdeči križ", "Banka hrane", "Karitas", "Gibanje zelenih", "Srebrna linija", "Malteški dobrotvorci" in prostovoljske organizacije, denimo 'Center za prostovoljstvo', 'Donatorstvo', 'Malteški red' in druge.

Statistika kaže, da je "vpis starejših v prostovoljno delo v Litvi zelo slab: 48 odstotkov anketirancev niso prostovoljci in ne načrtujejo prostovoljstva (večina anketirancev starih 70 let in več), 22 odstotkov anketirancev se ni nikoli ukvarjalo s prostovoljstvom, ker jih nihče ni prosil, 17 % anketiranih ne verjame, da bi lahko bili koristni za druge, 8 odstotkov vprašanih ne misli, da nekdo potrebuje pomoč, 4 % anketirancev še nikoli ni slišalo za prostovoljstvo, 16 odstotkov vprašanih pa ni imelo mnenja. Mimogrede, 51 odstotkov anketirancev ne bi vedelo, kje začeti, če bi želeli delati prostovoljno (Center za raziskave tržnega in družbenega mnenja, 2012). Na podlagi rezultatov ankete starejšim primanjkuje psihološka priprava in metodično usposabljanje za začetek prostovoljstva" (Za visokokakovostne starejše odrasle prostovoljce, 2014); starejši imajo zdravstvene težave; starejši niso ustrezno motivirani za iskanje prostovoljskih dejavnosti.

Ministrstvo za socialno varnost in delo je leta 2017 za večje sodelovanje starejših v prostovoljskem delu (starejše od 55 let) napovedalo naložbeni sklad EU za obdobje 2014–2020 "54+", ki se osredotoča na vključevanje starejših delavcev kot prostovoljcev, izboljšanje njihovih splošnih znanj in njihovo delovanje v družbi. Vključuje dejavnosti, kot so: zagotavljanje programov usposabljanja in individualnih svetovalnih ur v organizacijah, ki zaposlujejo prostovoljce, ki jim ponujajo mentorske storitve; zagotavljanje prostovoljskih posvetov za starejše; posodabljanje zbirke podatkov

organizacij, ki zaposlujejo prostovoljce. Statistika kaže, da je zaradi rasti mreže Univerz za tretje življenjsko obdobje in vse večje vloge lokalnih skupnosti in nevladnih organizacij, vedno več starejših, ki sem jim zdi prostovoljstvo pomembna izkušnja. Dobrodošlo dejstvo je, da se vsako leto za prostovoljstvo odloča vse več starejših. Na podlagi raziskav v okviru Državlanskega indeksa leta 2016 se je redno in stalno prostovoljstvo znatno povečalo (Raziskave o dejavnostih, ki temeljijo na Skupnosti in prostovoljnih dejavnostih v Litvi, 2020): vsaj enkrat tedensko so starejši (starejši od 65 let) prostovoljci.

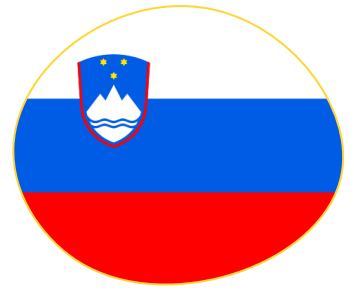
Litva zaostaja za drugimi evropskimi državami glede priznavanja ali spodbujanja prostovoljstva. Vendar pa Zakon o prostovoljnem delu iz leta 2011 priznava prostovoljno delo. Zapisano je "Prostovoljno delo je glede na cilje in naravo mogoče opredeliti kot praktično dejavnost in (ali) učno izkušnjo prostovoljca; prostovoljno delo je mogoče opredeliti kot družbeno dejavnost, kot je opisano v splošnem izobraževalnem načrtu". Prostovoljec lahko na zahtevo sklene sporazum o prostovoljstvu. Ta določa čas prostovoljstva, nadomestilo stroškov in druge pogoje. Z direktivo A1-330 ministra za socialno varnost in delo (Litva) iz leta 2011 "O odobritvi pogojev in opisu ureditve nadomestila za stroške prostovoljske dejavnosti" se odobri, da se lahko prostovoljcu plača stroške, ki so omejeni na prostovoljsko dejavnost (potovanje, nastanitev, hrana, usposabljanje, zavarovanje, delovna oprema). Tako je prostovoljno delo v Litvi deležno priznanj: častna diploma, kip Angel prijaznosti, pisna ocena županov občin, "prostovoljski potni listi". Nagrada za odličnost. Starejši, ki se ukvarjajo s prostovoljstvom, svoj prosti čas namenjajo drugim, menijo, da je to časten način pomoči in pomenljiva življenjska izkušnja.

Literatura in viri

1. Research on Community-based and Voluntary activities in Lithuania, Vilnius, 2020.
2. The ordinance AI-330 of the Minister of Social Security and Labour (Lithuania) 'On approval of the conditions and description of the arrangements of the compensation for expenses of a voluntary activity', Vilnius, 2011. <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.6BF263B19463/DOzmKOhTGr>.
3. Ogulevičiūtė J. Voluntary work: are Lithuanians willing to work for free ? // Alfa.lt, 2010.
4. Republic of Lithuania law on volunteering, Vilnius, 2011.
5. Sakalauskas G., Čepas A., Nikartas S., Ūselė L. . Volunteers in probation: assumptions and oportunities. <https://teise.org/wp-content/uploads/2016/07/Savanoryste-probacijos-sistemoje.pdf>, 2012.
6. Volunteering in Lithuania: what? where? how?, 2008. http://www.3sektorius.lt/docs/Kas_kaip_kur_2013-01-15_14_56_14.pdf
7. For High Quality Senior Adult Volunteers. https://www.esinvesticijos.lt/lt/paraiskos_ir_projektai/uz-kokybiska-vyresnio-amziaus-zmoniu-savanoryste/, 2012.



Kauno rajonas



Slovenija

Sledilec Covid-19 Slovenija

je skupina prostovoljcev, ki zbirajo, analizirajo in objavljajo podatke o širjenju koronavirusa SARS-CoV-2, podatke o vzrokih COVID-19, v Sloveniji. Javnosti želijo dati boljši pregled tematike in podati ustrezno oceno tveganja.

Izkušnje držav, kjer je bilo širjenje virusa najučinkoviteje omejeno, kažejo, da so pravilno zbrani posodobljeni in pregledno objavljeni podatki, ključni za učinkovito odzivanje sistemov javnega zdravstva. Tako lahko objavljeni podatki postanejo podlaga za razumevanje dogajanj, za samozaščitno vedenje prebivalcev in za razumevanje ter upoštevanje varnostnih ukrepov. Podatki se zbirajo iz različnih javno dostopnih virov, pri čemer imajo prostovoljsko strokovnjaki neposredno vezo z zdravstvenimi ustanovami in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ). Od njih dobijo nestrukturirane podatke, ki so nato potrjeni in oblikovani v formatu, primernem za vizualizacijo, ta pa se predstavi javnosti. Ta pa pomaga pri razvoju in načrtovanju modelov. Ker so podatki, objavljeni v medijih in nekaterih drugih virih včasih nedosegljivi, tabela vsebuje tudi opombe o virih in odbitke, ki temeljijo na nepopolnih podatkih.

Kulturni mediatorji v javnih ustanovah

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje eksperimentalno izvaja svoj novi, celoviti model, namenjen predvsem izobraževanju starejših za osebnostno rast in prostovoljno delo ter državljansko angažiranost nasploh. Ob tem poteka hkratno izobraževanje predstavnikov javnih zavodov za vključevanje prostovoljcev v svoje dejavnosti. Program je pripravljen za različne generacije, ki si prizadevajo doseči isti cilj in namen – uvedbo novih socialnih vlog za starejše v javnih zavodih in preoblikovanje njihovih stališč in stališč osebja glede prostovoljstva. Po izvedbi izobraževalnega programa so muzeji in drugi javni zavodi sposobni vključiti visoko izobražene starejše, saj lahko prostovoljci in starejši prevzamejo prostovoljske vloge, ki še niso tradicionalne, saj se pri tem upošteva individualna kultura starejših in na novo pridobljena znanje in spretnosti. Prostovoljci se ne le ujemajo z

obstoječo institucionalno strukturo, temveč prispevajo tudi k oblikovanju svoje prostovoljne vloge znotraj sistema. Še pomembneje je, da ta novi model vključuje tudi vzporedno javno kampanjo za ozaveščanje javnosti o novih socialnih in prostovoljskih vlogah starejših, o medgeneracijskem učenju in predvsem medgeneracijskem sodelovanju. Ta model je nekakšen preboj v izobraževanju odraslih in medgeneracijskem izobraževanju v Sloveniji. Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje – skupaj z izbranimi ustanovami – ponuja priložnost starejšim, da se učijo in sodelujejo z zaposlenimi, ki so iz različnih generacij. Tako se starejši učenci učijo skupaj z drugimi generacijami in delajo z njimi kot prostovoljci in v javnih ustanovah (javnem prostoru!) na področju kulture, izobraževanja in zdravstva, pa tudi ohranjanja bio-raznolikosti.

Socialno omrežje Medgeneracijskih programov za kakovostno staranje in solidarnost generacij na Inštitutu Antona Trstenjaka

Gre za sistem, ki obsega 24 programov. Ti podpirajo starejše, generacije in medgeneracijske odnose ali vse skupaj. Programe lahko sprejmejo lokalne skupnosti, ki želijo imeti medgeneracijski center. Inštitut Antona Trstenjaka vzpostavlja medgeneracijske skupine, ki pripravljajo mlade za druženje s starejšimi. Več kot dvajset let se je več kot 2000 mlajših izobraževalo po vsej Sloveniji za ustanovitev novih skupin in za druženje s starejšimi.

<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/medgeneracije.html>





Nizozemska

Na Nizozemskem je več kot 360 organizacij in različnih prostovoljskih centrov, ki skrbijo za učinkovito delovanje prostovoljcev. Slehera občina podpira prostovoljske centre. Številne prostovoljske organizacije, krovne organizacije in podporne organizacije so članice Združenja nizozemskih prostovoljskih delovnih organizacij (NOV). NOV je organizacija, ki brani različne potrebe prostovoljskih organizacij. NOV je bil leta 1994 imenovana za eno od dveh podpornih institucij prostovoljstva na Nizozemskem. Druga organizacija je bila Stichting Vrijwilligersmanagement (Sklad za upravljanje prostovoljstva - SVM). Njena naloga je regeneracija in profesionalnost prostovoljstva.

Leta 2003 sta SVM in NOV združila moči in nastal je CIVIQ. NOV je zastopala in ohranjala interese več kot 4 milijonov prostovoljcev, medtem ko je bil cilj SVM posodobiti prostovoljno delo in ga narediti strokovnejšega. Tekom let so razlike med obema organizacijama postale manj očitne, tako da sta se leta 2003 združili. NOV je svoje dejavnosti nadaljevala pod imenom Organizacija za rešitev prostovoljstva (Zveza NOV). Leta 2007 je CIVIQ postal del MOVISIE, ta pa se osredotoča na infrastrukturo, posredovanje znanja in nasvetov za prostovoljstvo na Nizozemskem. Organizacija obvladuje vse socialno skrbstvo in blaginjo. Izvaja program, ki ji ga je naložilo Ministrstvo za zdravje, dobro počutje in šport. MOVISIE je nacionalna organizacija s finančno podporo za širjenje znanja o vseh vidikih prostovoljstva. Organizacija razvija pripomočke, nudi nasvete, podporo in usposabljanje ter izvaja promocijo, raziskave in razvoj sektorja.

NOV je vodilna organizacija v prostovoljskem sektorju Nizozemske. NOV ima za seboj 350 organizacij članic, ki delajo s prostovoljci ali zanje. NOV je edinstvena, ker je edina organizacija na Nizozemskem za krepitev prostovoljnega dela. Ima dve vrsti članov: organizacije, ki opravljajo prostovoljno delo in tiste, ki imajo podporno ali koordinacijsko vlogo. NOV ima tri glavne naloge:

1. Zastopati interese prostovoljskega sektorja. NOV je tiskovna predstavnic in lobist za prostovoljno delo, trda pogajalka v razpravah s politiki, vladnimi uradniki in drugimi, ki vplivajo na politiko.
2. Delovati kot posrednica za svoje člane. NOV kot akter mreže daje svojim članom možnost izmenjave znanja in izkušenj ter razvijanje sodelovalnih projektov. Prek teh omrežij se organizacije članice medsebojno krepijo.
3. Zagotoviti veliko spodbudo prostovoljnim prizadevanjem. NOV si

prizadeva za več javnega priznavanja prostovoljnih prizadevanj. Ime NOV pa se pojavlja tudi v inovativnih pobudah.

Prostovoljske organizacije so tiste organizacije, ki so v celoti sestavljene iz prostovoljcev ali delajo s prostovoljci in potrebujejo financiranje. Ni uradne opredelitve takšnih organizacij na nacionalni ravni, vendar občine določajo merila, zlasti glede tega, koliko so lahko plačani zaposleni v organizaciji. Občine si zdaj prizadevajo za opredelitev takšnih organizacij, da bi se izboljšali mehanizmi financiranja. Na lokalni ravni se odloča o financiranju takšnih organizacij. Obstaja okoli 250.000 prostovoljnih organizacij. Poleg tega obstajajo tudi drugi aktivni prostovoljci, ki zagotavljajo storitve za skupnost, ki nimajo pravnega statusa prostovoljske organizacije.

Prostovoljske organizacije v sektorju socialnega varstva so nacionalno organizirane (vse so članice NOV) in so pogosto dejavne v regionalnih in lokalnih strukturah. Poleg tega obstajajo lokalne pobude in verske dejavnosti. Prostovoljske organizacije, kot sta Rdeči križ in UVV (Zveza prostovoljskih centrov) podpišejo pogodbo s socialno varstvenimi organizacijami za zagotavljanje ponudbe prostovoljcev. Nekatere organizacije v sektorju socialnega varstva delajo izključno s prostovoljci (zlasti z medsebojno podporo in kampanjo ter so pogosto lokalne strukture večjih organizacij). Druge organizacije delajo predvsem s plačanim osebjem, vendar imajo prostovoljci naloge na tem področju. Primer tega so negovalni domovi.

Na regionalni ravni delujejo prostovoljski centri, centri za socialni razvoj in podporne točke prostovoljstva (okoli 200 jih je). Prostovoljske podporne točke so neprofitne strukture, v katerih so finančna sredstva odvisna od institucij lokalne in regionalne oblasti, storitve za upravičence pa so brezplačne. Zdaj obstoja približno 200 registriranih prostovoljnih podpornih centrov. Na regionalni ravni obstajajo regionalne podporne točke za prostovoljce. Podpirajo organizacije, ki sodelujejo pri športnih dejavnostih, tabornikih in varstvu starejših.

Pomembno vlogo igra dvanajst nizozemskih provinc. Podpirajo plačano podporno osebje na lokalni ravni. Širijo tudi znanje in informacije, ki nastajajo na različnih ravneh, vključno z nacionalnimi organizacijami.



The background features large, abstract yellow shapes. A large, irregular yellow shape occupies the bottom left and bottom center. A smaller, more circular yellow shape is positioned in the upper right. A small portion of another yellow shape is visible on the far right edge.

Ta publikacija je bila financirana s finančno podporo Erasmus+ strateškega partnerstva, projekt št. 2020-1-L01-KA204-077966 "Vztrajaj, dosezi, prejmi nagrado: opolnomočenje starejših prostovoljcev". Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

ZAKLJUČEK

Osebne in institucionalne pripovedi so odličen vir navdiha in pomemben sprožilec učenja. Spodbujajo primarno motivacijo starejših za učenje in za to, da ostanejo ali postanejo dejavni državljani. Kljub temu, samo branje o prostovoljnih prizadevanjih ni dovolj. Če starejših prostovoljstvo ne zanima, to pomeni, da se njihovo prostovoljstvo ne pričakuje, niti ni cenjeno, da jih nihče ni povabil, da prevzamejo prostovoljske dejavnosti. Naloga organiziranega prostovoljstva in prostovoljskih organizacij je, da starejše povabijo v prostovoljstvo, da jih spremljajo v njihovi prostovoljski ustvarjalnosti, jih naredijo vidne in priznane v družbi za dobro, ki ga storijo sebi in družbi.

