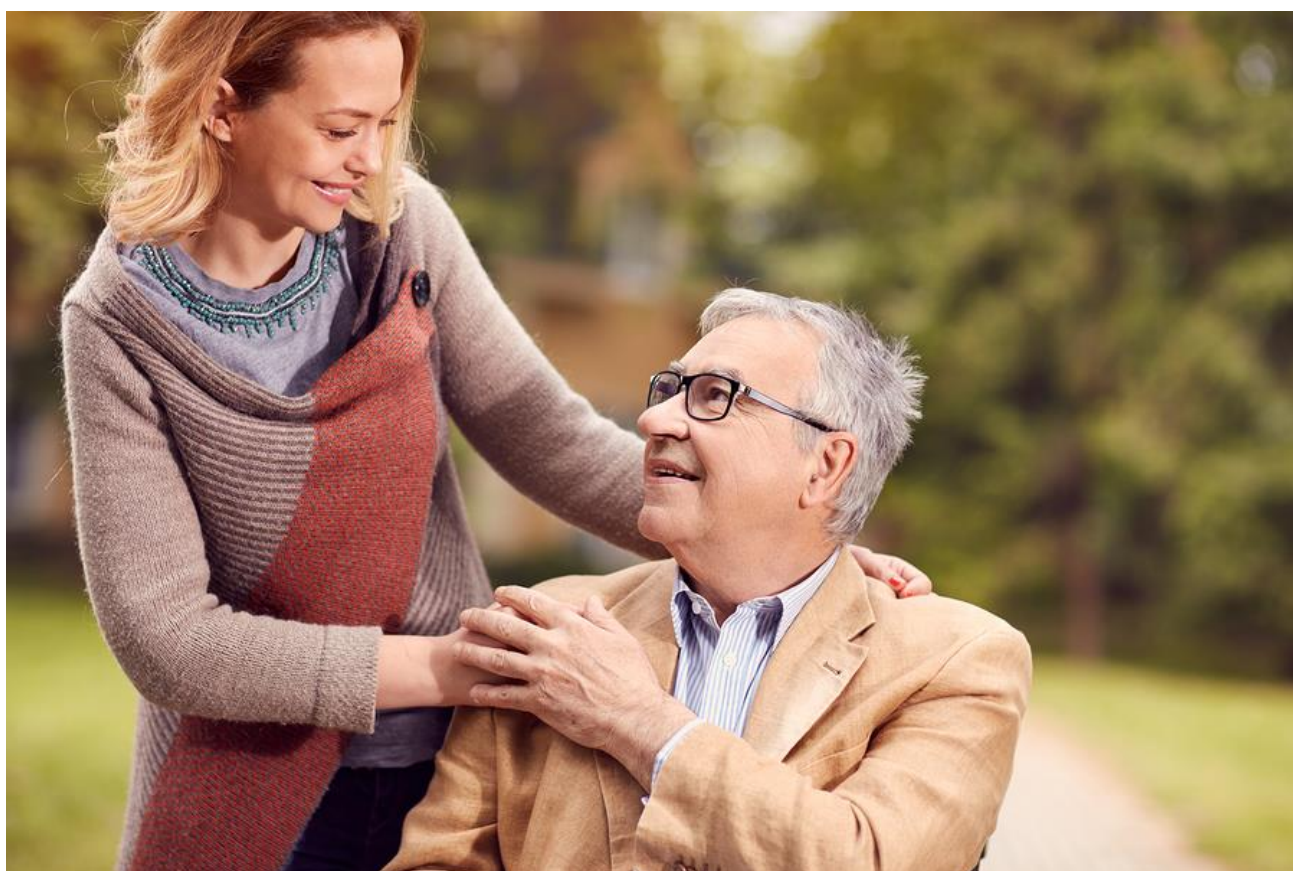




# MAZINĀT VIENTULĪBU MĀCOTIES

**LABO PIEMĒRU VADLĪNIJAS**



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

**Sagatavoja:**  
**Dacorum Council for Voluntary Service (Community Action  
Dacorum), Lielbritānija**  
**Federacja FOSa, Polija**  
**Jaunpils Novada Doma, Latvija**  
**Universidade Sénior de Évora, Portugāle**



**Erasmus+**  
**Projekta numurs – 2017-1-UK01-KA204-036576**



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



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

## Saturs

IEVADS.....	4
PIEMĒRI .....	6
LATVIJA.....	7
DABAS MĀKSLAS PASTAIGA .....	8
ĒST GATAVOŠANA VIENO PAAUDZES- JAUNPILS PENSIONARU BIEDRĪBA .....	9
PORTUGĀLE.....	12
GALDA SPĒLES .....	13
VISPĀRĒJO ZINĀŠANU UN KULTŪRAS VIKTORĪNA .....	14
POLIJA .....	16
SENIORI LASA BĒRNIEM .....	17
“200 GADU” INICIATĪVA .....	18
LIELBRITĀNIJA .....	20
REMONTA NOJUME .....	21
KOPIENAS TRANSPORTS.....	23
LABO PIEMĒRU ROKASGRĀMATA.....	25

## IEVADS

### JAUNAS IDEJAS SOCIĀLĀS IZOLĀCIJAS UN VIENTULĪBAS MAZINĀŠNAI - LABO PIEMĒRU VADLĪNIJAS

Eiropā sabiedrība arvien vairāk noveco, un prognozes rāda, ka līdz 2080. gadam 28,7% ES 27 valstu iedzīvotāju būs vecuma grupā virs 65 gadiem. Ir labi atzīt, ka aktīvas sabiedriskās dzīves veicināšana ir efektīvs veids garīgās un fiziskās veselības aizsardzībai, kā arī iespēja izvairīties no vientulības, kas ir pieaugoša problēma un vairāk skar gados vecākus cilvēkus, īpaši, ja problēma ir demence vai fiziski traucējumi.

Tomēr sociālā izolācija ietekmē ne tikai vecāka gadagājuma cilvēkus. Pētījumi visā Eiropā liecina, ka vientulība var ietekmēt ikvienu neatkarīgi no vecuma, dzimuma, spējām un apstākļiem. Pusaudži, jaunas māmiņas mājās ar maziem bērniem, aprūpētāji un tikko šķīrušies cilvēki - visi var atrasties izolēti un justies vientuļi. Šis Erasmus+ KA2 projekts ir paredzēts, lai meklētu veidus, kā radīt iespējas iesaistīt cilvēkus sabiedrībā, izmantojot mācību iespējas. Projekts sākās 2017. gadā ar četriem galvenajiem partneriem no Lielbritānijas, Polijas, Portugāles un Latvijas. Visas iesaistītās organizācijas ir ieinteresētas mazināt sociālo izolāciju un ar to saistītos jautājumus, jo īpaši attiecībā uz vecākiem un neaizsargātiem cilvēkiem. Viņi ir iesaistīti arī neformālā izglītībā un mācību iespēju radīšanā savām kopienām.

Divu gadu projekts tika izveidots, lai partneriem dotu iespēju parādīt savus "labās prakses" piemērus. Projekta grupa novēroja, pieredzēja un identificēja labas prakses piemērus un izvēlējās divus piemērus no katras valsts, kas iekļauti šajā rokasgrāmatā. Piemēri tika izvēlēti, izmantojot vairākus kritērijus: tika meklētas aktivitātes, kas ir sociāli un ekonomiski ilgtspējīgas, efektīvas un veiksmīgas, tehniski izpildāmas, kuras var pielāgot un atkārtot, kuras veicina līdzdalību un samazina atstumtības risku. Mūžizglītība ir nozīmīgs ieguldījums, lai nodrošinātu cilvēku aktivitāti visa mūža garumā. Individuāli bieži var šķist, ka kļūstot vecākiem, pensionējoties vai dzīvesbiedra nāves gadījumā viņi kļūst sociāli izolēti. Ikvienam ir vajadzīga mērķa izjūta, lai katru dienu izietu no mājas, lai novērstu sociālo izolāciju, kas varētu pasliktināt garīgo veselību. Ir svarīgi, lai cilvēkiem būtu labu draugu loks, uz kuriem paļauties, jo īpaši tāpēc, ka ģimenes kļuvušas sadrumstalotākas migrācijas un darba dēļ. Papildus šīs publikācijas "labās prakses" piemēru izvēlei, mērķis bija stimulēt idejas, jaunus domāšanas veidus un sniegt dalībniekiem iedvesmu darbībām, kuras viņi var aizvest atpakaļ uz savu valsti.

Visu novēroto darbību pamatā kaut kādā formā ir bijusi mācīšanās. Mācīšanās iespējas šajā kontekstā izpaužas dažādos veidos un retāk klasēs, bet tās var notiek neformālā, sociālā un sabiedriskā vidē. Šīs rokasgrāmatas autori vēlas



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

pateikties visām daudzajām uzņemošajām organizācijām, kuras mūs sagaidīja mūsu apmeklējumu laikā un dalījās savās zināšanās un pieredzē ar mums. Mēs ceram, ka šis ceļvedis sniegs idejas un iedvesmu citām organizācijām ilgu gadus.

*Projekta komanda  
2019.gada 24.oktorbī*



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

## 2.daļa PIEMĒRI



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

**LATVIJA**  
*Jaunpils Novada Dome*



## DABAS MĀKSLAS PASTAIGA

### Kas tas ir?

Dabas mākslas pastaigas apvieno divus brīvā laika pavadīšanas veidus: staigāšanu - un šajā gadījumā nūjošanu - vienlaikus novērtējām dabu un radošās iespējas, ko tā piedāvā. Nūjošana ir ļoti populāra aktīvās atpūtas aktivitāte Latvijā; tā ir laba fiziskā slodze un bieži notiek mazās organizētās grupās, lai dalībnieki varētu ērti tērzēt un iepazīt citus soļotājus. Tomēr šai aktivitātei ir piemērotas jebkura veida pastaigas brīvā dabā. Mēs izmantojam izdevību pievienoties vietējai grupai 2 stundu pastaigai laukos. Sesija sākās ar maigiem iesildīšanās vingrinājumiem, kas piemēroti visiem neatkarīgi no vecuma, savukārt jaunpienācēji tika iepazīstināti ar nūjošanas jēdzienu. Pēc tam mēs devāmies pāri laukiem uz vietējo mežu un atradām izcirtumu, kas kalpoja mums kā bāze nākamajam pastaigas posmam. Grupas vadītājs lūdza dalībniekus ieiet mežā un dažas minūtes veltīt, lai atrastu priekšmetu, piemēram, lapu, zariņu vai sūnu, kas simbolizētu to, kas viņi ir. Pēc atgriešanās grupā dalībnieki izmantoja priekšmetus, lai iepazīstinātu citus ar sevi. Šis vingrinājums tika atkārtots pāros, četratā un visbeidzot kā grupa, ņemot dažādas tēmas, piemēram, ģimeni vai draudzību. Pēdējā gadījumā grupas dalībnieki katrs deva vienu priekšmetu kolektīvi radītam darbam, kas apkopoja grupas sajūtu par viņu pieredzi šajā dienā. Pēc pabeigšanas grupa atsāka gājieni atpakaļ uz sākuma punktu.

### Kas ir aktivitātes mērķa grupa?

Pastaigas ir paredzētas jebkura vecuma cilvēkiem ar pietiekamu spēju noiet dažus kilometrus. Šajā gadījumā jaunākajai dalībniecei bija 9 gadi, un vecākajai - 80 gadu. Aktivitāte ir piemērota ikvienam, kurš jūtas ērti, iestājoties grupā un sniedzot personīgu ieskatu apspriežamajās tēmās.

### Kā tā tiek organizēta?

Šo aktivitāti organizēja Jaunpils pensionāru biedrība sadarbībā ar vietējo pašvaldību. Pastaigas notiek bieži - mazās grupās katru dienu - un dažkārt notiek fotografēšana vai citas mākslas, amatniecības un radošās nodarbības atkarībā no gada laika, iesaistīto skaita un citiem apsvērumiem, piemēram, laikapstākļiem.



## Vai ir riski un izaicinājumi?

Varētu būt riski, kas saistīti ar dalībnieku sagatavotības līmeni un viņu piemērotību pastaigām. Vienmēr pastāv ievainojumu, piemēram, sastieptu potīšu risks, taču tos var mazināt, sagatavojoties - valkājot pareizus apavus un veicot iesildīšanās vingrinājumus. Tas, cik lielā mērā indivīdi vēlas atvērties sarunai par tēmām, kas viņiem varētu būt ļoti personiski, atšķiras, un tas var būt liels izaicinājums tiem, kuri nevēlas runāt par sevi. Cilvēkiem, kuri nav pieraduši pie radošām nodarbēm, var būt grūti, izmantojot fotografēšanu, dokumentēt savus radošos darbus.

## Kādēļ aktivitāte vērtīga?

Šī aktivitāte veicina fizisko un garīgo labsajūtu un samazina izolāciju un atstumtības riskus. Tas ir lielisks veids, kā mudināt cilvēkus vingrot, būt svaigā gaisā un satikt citus cilvēkus. Tas ir arī labs veids, kā veicināt radošumu ar minimālām investīcijām un nepieciešamajām prasmēm.

## ĒST GATAVOŠANA VIENO PAAUDZES- JAUNPILS PENSIONARU BIEDRĪBA

### Kas tas ir?

“Pavārmāksla kopā apvieno paaudzes” ir kopīga aktivitāte, kas apvieno dažādu vecumu cilvēkus, lai kopīgā virtuvē un ēdamistabā gatavotu ēdienu un dalītos ar receptēm. Jaunpils pensionāru biedrības biedri projekta komandu uzaicināja piedalīties kopīgā ēdienu gatavošanā. Tās bija tradicionālās pusdienas ar auksto biešu zupu, miežu risoto ar šķiņķa mērci un rabarberu pudiņu, ko gatavojām un baudījām mēs visi. JPB biedri bieži gatavo ēdienus, lai apkalpotu apmeklētājus un viesus, kā arī paši satiekas, lai kopīgi gatavotu ēdienus pēc jaunām receptēm. Viņi sadarbojas arī ar vietējo Sociālo dienestu, mācot lētu ēdienu gatavošanu cilvēkiem un ģimenēm ar zemiem ienākumiem, lai savas prasmes nodotu nākamajai paaudzei. Šī ir regulāra un populāra aktivitāte - seniori kopā sanāk gatavojot ēdienu apmēram reizi trijos mēnešos, bieži pieaicinot profesionālu pavāru, lai demonstrētu jaunus ēdienus un prasmes. Tas ir svarīgi paaudzei, kas padomju varas gados pārdzīvoja trūkumu un tagad iemācījās lietot jaunas un nepazīstamas sastāvdaļas. Kopš 2014. gada ēdiena gatavošanas pasākumos ir piedalījušies ap 200 cilvēku, vietējie iedzīvotāji, ieskaitot ģimenes ar zemiem ienākumiem un viesi no ārzemēm. Aktivitāti

atbalsta vairākas finansēšanas struktūras, kā arī Jaunpils pašvaldība, Jaunpils pils restorāna šefpavārs un vietējais pārtikas uzņēmums, virtuve iekārtota projekta ietvaros ar Borisa un Ināras Teterevu Fonda atbalstu.

### **Kas ir aktivitātes mērķa grupa?**

Nodarbībā var piedalīties ikviens Jaunpils novada iedzīvotājs, bet parasti JPB biedri ir sievietes, kas vecākas par piecdesmit gadiem. Darbības nav bezmaksas, un dalībniekiem dažreiz tiek lūgts neliels ieguldījums, bet JPB vāc naudu, vācot līdzekļus, lai mēģinātu padarīt ēdiena gatavošanas aktivitātes visiem bezmaksas. Pēc aktivitātes dalībnieki bieži var paņemt mājās palikušos ēdienus.

### **Kā tā tiek organizēta?**

Pensionāru biedrība organizē mūžizglītības pasākumus Jaunpils novada senioriem, veicinot veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, kā arī veicinot aktīvu novecošanos. Jaunpils ir novads apmēram 80 kilometru attālumā no Latvijas galvaspilsētas Rīgas, kurā dzīvo 2300 iedzīvotāju. Arodbiedrība sadarbojas ar citām organizācijām, ar reģionālajiem koordinatoriem, kuri aicina citus pensionārus uz aktivitātēm no deviņām citām pašvaldībām un organizē ikgadējas ekskursijas, lai apmeklētu seniorus citās Latvijas vietās. Viņi arī organizē mācību kursus, izmantojot dažādas finansējuma plūsmas; ja nepieciešams, organizējot transportu uz apmācības kursiem; organizē līdzekļu vākšanas loteriju; gada balles; un ir aktīvi Jaunpils vietējā tirgus dalībnieki. Viņi arī sadarbojas ar Jaunpils Sociālo dienestu, lai mācītu jaunajām māmiņām gatavot zemu cenu maltītes. Biedrībai ir sava maza telpa sanāksmju rīkošanai. Biedrībai nesen tika piešķirts “sociālā labuma organizācijas” statuss, kas viņiem ļauj iesniegt dažādu organizāciju projektu priekšlikumus un vākt līdzekļus. Viņu pirmie projekti bija “Smaids”, kura ietvaros viņi atjaunoja pensionāru biedrības telpas, un “Nāc dejot”, kurā viņi iegādājās tērpus deju kolektīvam “Vīgriezes”. Citi pasākumi ietver sporta aprīkojuma uzlabošanu, mūžizglītības lekciju organizēšanu, vingrošanas un fotografēšanas nodarbības.

### **Vai pastāv riski un izaicinājumi?**

Sastāvdaļu izmaksām ir finansiālas problēmas un praktiski apsvērumi, kad cilvēkiem no tālākām vietām ir grūti pievienoties aktivitātei, ja viņiem nav privāta transporta. Ir nepieciešams, lai būtu liela virtuve ar daudzām darba vietām. Aktivitātei ir nepieciešama arī indivīdu vēlme un apņēmība, lai tā notiktu.

## Kādēļ aktivitāte vērtīga?

Sievietes, kuras satikām gatavojot kopā ar mums, skaidri izbaudīja sevi. Šajā aktivitātē iesaistīti cilvēki, kuri var būt atraisīti vai, kuru bērni ir pametuši mājas; tas viņus izved no mājas, lai satiktos un būtu kopā ar citiem. Mācīšana citiem dod iespēju un var novērst paaudzes šķēršļus. Ēšana kopā ir ļoti sabiedriskā nodarbe.

PORTUGĂLE

Senioru universităte

Universidade Senior de Evora



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

## **GALDA SPĒLES**

B de Brincar ir neliels uzņēmums Evorā ar veikalu, kurā pārdod galda spēles un rotaļlietas bērniem. Papildus uzņēmējdarbībai veikala īpašnieks rīko galda spēļu sesijas vietējā cietumā un publiskajā bibliotēkā. Šī aktivitāte var apvienot cilvēkus priekam, izglītošanai un stimulēšanai, un tā ir izrādījusies ļoti populāra, it īpaši bibliotēkā, kur vecāki ierodas kopā ar saviem bērniem. Galda spēles ar dažādu grūtības pakāpi un maksu ir viegli pieejamas, viegli glabājamas, un tās var spēlēt jebkur un jebkurā laikā. Kad spēles ir iegādātas, izmaksas ir niecīgas - nepieciešama tikai norises vieta. Šai aktivitātei ir liela ietekme, gan kā rīkam, gan kā metodei, apvienojot cilvēkus.

### **Kas ir aktivitātes mērķa grupa?**

Spēles var izmantot ļoti dažādos veidos, piemēram, skolās, senioru klubos, NVO utt., Un tās ir piemērotas visiem vecumiem, plašākai sabiedrībai vai īpašām grupām.

### **Kā tā ir organizēta?**

Mūsu saimnieks aprakstīja, kā viņš organizē papildu pasākumus vietējā bibliotēkā un cietumā. Nedēļas nogalēs bibliotēkās nodarbības notiek regulāri un bieži ir iecienīta aktivitāte.

### **Vai pastāv riski un izaicinājumi?**

Vienīgais reālais risks ir galda spēles gabalu zaudēšana no spēlēm un iespējamais dalībnieku trūkums.

### **Kādēļ tā ir vērtīga?**

Mēs uzskatījām, ka šī aktivitāte ir iekļaujoša, jo tajā var piedalīties ikviens; tas arī samazina atstumtību, jo tas var būt iekļaujošs un atvērts visām personām no jebkuras izcelsmes un vecuma. Ir pierādīts, ka tā ir veiksmīga, it īpaši cietumā, kur ieslodzītie var sēdēt kopā ar vienu un to pašu mērķi. Tas ir noderīgi arī gados vecākiem cilvēkiem, jo viņiem var būt citas kopīgas intereses. Daudzas spēles ir starptautiskas, kas nozīmē, ka tās var izmantot kopienās visā pasaulē. Tas ir piemērots visiem budžetiem, jo dažām spēlēm ir

zemas cenas, un, tiklīdz izmaksas ir veiktas, spēli var spēlēt vairākas reizes. Lielāko daļu spēļu ir viegli iemācīties un tām ir instrukcijas. Spēles var izmantot komandas saliedēšanai, jo tās palīdz izprast bērnu, jauniešu un pieaugušo koncepciju. Tas potenciāli varētu piesaistīt vīriešu līdzdalību, jo parasti sievietes piedalās vairāk. Visbeidzot, spēles palīdz attīstīt labklājību un pašnovērtējumu. Vairāk informācija: <https://bdebrincar.pt/>

## VISPĀRĒJO ZINĀŠANU UN KULTŪRAS VIKTORĪNA

### Kas tas ir?

Katru mēnesi Evoras senioru universitāte (USE) organizē vispārēju zināšanu viktorīnu, un tā ir kļuvusi par daļu no programmas, kuras kulminācija ir senioru universitāšu valsts viktorīnas fināls. Projekta komanda piedalījās viktorīnā 2018. gada oktobrī un redzēja, cik tā ir populāra - tajā piedalījās ap 35 cilvēku, kas esot diezgan tipiski. Dalībnieki visi bija vecumā no 55 gadiem. Viktorīna sākās ar to, ka pirmajā viktorīnā piedalījās tikai 8 cilvēki, un to skaits ir stabili pieaudzis līdz aptuveni 35. To ir viegli īstenot, un, kaut arī viktorīna pati par sevi nav jauna ideja, iespēja pārstāvēt senioru universitāti valsts līmenī pievieno jaunu interesi un motivāciju.

### Kā tā tiek organizēta?

Viktorīna sastāv no 20 jautājumiem, ko iepriekš izstrādājis USE viktorīnas veidotājs. Katram konkursa dalībniekam tiek izsniegta vērtējuma lapa papīra formā un tiek lūgts atbildēt a, b vai c kā pareizo atbildi. Jautājumi tiek parādīti ekrānā ar projektoru, un ir dotas trīs iespējas, no kurām izvēlēties. Mūsu redzētajā versijā bija jautājumi, kas aptvēra vēsturi, zinātni, mākslu, sportu un dažus matemātikas izaicinājumus. Viktorīna ilga aptuveni stundu. Drīz tiks pievienots jauns noteikums, kas ierobežo atbildēšanas laiku katram jautājumam līdz 20 sekundēm (kā pēdējam). Rezultāti tika summēti beigās un sadalīti mēneša kopsummā. Viktorīna ilgst 10 mēnešus: no februāra līdz jūnijam un pēc tam no oktobra līdz janvārim. Katra dalībnieka 6 labākie rezultāti tiek ieskaitīti kopsummā; tas ļauj prombūtnei slimības dēļ neietekmēt rezultātu utt. Viktorīnas veidotājs izstrādāja atbilžu režģi, kas uzreiz parādīja pareizās atbildes, tādējādi nodrošinot visiem dalībniekiem ātru rezultātu apmaiņu. Trīs USE dalībnieki piedalījās nacionālajā finālā Seiksālā 2018. gadā. Fināls notiek katru gadu janvārī.

Kā mācību līdzeklis šī bija laba prakse, kas prasa, lai dalībnieki tajā piedalās regulāri; izmantotu savas vispārējās zināšanas un pēc tam pārrunātu atbildes. Jautājumi tiek izvēlēti uzmanīgi, lai stimulētu domāšanu un debates vai izaicinātu vispārējo uztveri. Pārbaudes izmantojot Kahoot atbilžu saņemšanai elektroniski, nebija veiksmīgas, tika noskaidrots, ka dalībnieki dod priekšroku papīra un pildspalvas izmantošanai (viņi var mainīt savas atbildes tā, kā tas nav iespējams ar Kahoot).

### **Vai pastāv riski un izaicinājumi?**

Lai arī nav reālu risku, ir daži izaicinājumi:

- Laiks, kas nepieciešams katras viktorīnas izpētei.
- Apsvēršana, vai ir kādas citas ticamas alternatīvas atbildes.
- Nepieciešamība atrast koordinatoru, kurš vēlētos organizēt viktorīnas vietējā līmenī.
- Nepieciešamība pēc telpām, projektoru un klēpj datoru.
- Līdzīgi domājošu organizāciju atrašana, kas ir gatavi sadarboties valsts līmeņa finālā.

### **Kādēļ tā ir vērtīga?**

Regulāri un bieži apmeklējot šāda veida viktorīnas, smadzenes var saglabāt aktīvas; nodrošina izklaidi, iespējas socializēties un izbaudīt viegli konkurējošas aktivitātes. Dalībnieki to izbauda personīgai attīstībai, atmiņas trenēšanai un draudzīgai sāncensībai.

**POLIJA**  
**FOSa Federation**



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



## SENIORI LASA BĒRNIEM

### Kas tas ir?

FOSa izveidoja šo iniciatīvu nelielā vietējā bērnudārzā Olštinā, kurā piedalījās pirmsskolas vecuma bērni un viņu vecāki / aprūpētāji. Aktivitāte veicina kultūras un tradicionālo stāstu apmaiņu starp paaudzēm.

Kad mēs apmeklējām, trīs istabās ēkas pirmajā stāvā bija apmēram 6 bērni ar savām mātēm. Mēs sēdējām istabā uz ērtiem krēsliem, kamēr bērni spēlējās ar rotaļlietām uz grīdas, un kāds vecāks cilvēks viņiem lasīja stāstu. Šī ideja ir vienkārša, efektīva, elastīga un viegli atkarojama, ar nosacījumu, ka lasītājs brīvi pārvalda un spēj atdzīvināt stāstu, izmantojot savu balsi.

Mēs uzskatījām, ka tas ir labs paaudžu saziņas piemērs un veids, kā vecākus cilvēkus nogādāt tādās vietās, kur viņi sastopas ar maziem bērniem. Tas vecākā gadagājuma cilvēkiem liek justies novērtētiem daudzos veidos un sniedz labumu bērniem. Tas neprasa lielas prasmes vai instrumentus, tikai klusu telpu, kur lasīšana var notikt netraucēti.

### Kā tas tiek organizēts?

Bērnudārza pārstāve uzaicināja kundzi lasīt bērniem. Attiecīgā dāma nebija saistīta ar bērniem. Viņa mierīgi un nomierinoši lasīja no bilžu grāmatas, gaidot, kamēr bērni kļūs ieinteresēti.

Bija pamanāms, ka lasot bērni kļuva klusāki, bet turpināja spēlēt ar savu individuālo spēli. Viņi sāka klausīties. Laikam ejot, viens vai divi bērni atstāja rotaļlietas un stāvēja viņai blakus, lai apskatītu attēlus.

Kā grupa mēs visi lasījām stāstus savā valodā un pēc kārtas lasījām bērniem. Tas nebija gandrīz tikpat efektīvi, daļēji valodas dēļ; daļēji lasītājas sievietes izturēšanās dēļ un daļēji valodas barjeras dēļ!

Tas palīdzēja attiecīgajai dāmai būt ļoti mierīgai un klusai, tāpēc bērni labi reaģēja.

Senioriem, lasot bērniem, dod iespēju paaudžu komunikācijai, kas, mūsaprāt, būtu īpaši svarīgi ikvienam bez mazbērniem. Atridoties kopā ar maziem bērniem un ap tiem, kuri nenosoda un ļoti pieņem, ir lielisks veids, kā iesaistīties vietējā sabiedrībā vecākiem cilvēkiem, kuri varētu būt kautrīgi, kā arī vientuļi un izolēti.

### Kas ir mērķa grupa?



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

Ikviens, kam ir laiks, pacietība un vēlme iesaistīties mazos bērnos. Dažās valstīs, piemēram, Apvienotajā Karalistē, būtu nepieciešama DBS (sodu reģistra) pārbaude, dokuments, kas apliecina, ka pieteikuma iesniedzējam nav sodāmības, kas nepieciešams darbam ar bērniem un neaizsargātiem pieaugušajiem.

### **Vai ir kādi riski vai izaicinājumi?**

Nenovērojām riskus saistītus ar nodarbību, izņemot lasītāja iespējamo nepiemērotību.

### **Kāpēc tas ir izdevīgi?**

Ietekme uz novērotajiem maziem bērniem bija pārsteidzoša, un mēs uzskatījām, ka arī dāma, kas lasīja, guva lielu prieku no aktivitātes. Pētījumi rāda, ka paaudžu kontakts ir ļoti izdevīgs visiem iesaistītajiem.

Plašāka informācija: <http://federacjafosa.pl/federacja-fosa/>

## **“200 GADU” INICIATĪVA**

### **Kas tas ir?**

FOSA ar sava projekta Atmiņas sargi (Guardians of Memory) palīdzību atzīmē senioru dzimšanas dienu, ar nelielu ballīti, mūziku, ziediem un ēdienu ģimenei un draugiem. Šīs aktivitātes mērķis ir apzināties cilvēka ieguldījumu viņu ģimenē un sabiedrībā, un tas ļauj justies novērtētam, publiski atzīstot savus svētkus. Nosaukums “200 gadu” iniciatīva aizkavē vajadzību atklāt personas patieso vecumu. Tas ir saistīts ar FOSA īstenoto projektu "Atmiņas sargi", kas ir paredzēts bijušajiem vācu nacistu noņemto ieslodzītājiem, Otrā pasaules kara upuriem. To finansē vācu fonds EVZ "Atcere, atbildība, nākotne".

### **Kam tā vērsta?**

Vecāki sabiedrības locekļi, viņu draugi, ģimene un kaimiņi.

### **Kā tas tiek organizēts?**



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

Mēs apmeklējām vietējās iedzīvotājas Janīnas Grabovskas kundzi, kurai tikko bija apritējuši 85 gadi, tā dēvētās 200. dzimšanas dienas svinības. Kopā ar savu dēlu, vīramāti un mazmeitu un kaimiņiem svinīgā ceremonijā svinējām Janīnas kundzes "200 gadus" Olštinas jaunatnes pilī. Svinības notika ar mūziku, ēdienu, kūku un ziediem, ko sarūpēja brīvprātīgie, un vērojām, kā trīs jauni dziedātāji uzstājas skatītājiem, kamēr saņēmējs sēdēja centrā speciālā svinību krēslā. Pēc mūzikas bija FOSa priekšsēdētāja, vietējo iedzīvotāju runas un mēs visi pirms tortes baudīšanas un viesmīlības nodziedājām laimīgu dzimšanas dienu.

Janīna Grabovska kundze bija sešarpus gadus veca, kad vācieši izmeta ģimeni no savas saimniecības netālu no Inovroclavas, tāpat kā tūkstošiem citu poļu ģimeņu no apgabala, kura pēc kara sākuma bija iekļauta Trešajā Reiha reģionā. Viņa un viņas ģimene visi pārdzīvoja karu, un tagad viņa piedalās FOSa īstenotajā projektā "Guardians of Memory" (Atmiņas sargi) projektā.

Grupa uzskatīja, ka šī ideja īpaši labi darbojas mazākā kopienā, kur ir vieglāk izsekot un uzaicināt ģimenes locekļus. Tas ļauj uz brīvprātīgajiem - dziedāšanu utt., Kūku pagatavošanu un ēdiena nodrošināšanu - un, mūsaprāt, to varētu būt grūti organizēt, tas varētu būt izaicinājums. Daudzos gadījumos būtu vajadzīgs budžets, taču šķiet, ka tas tiks segts no FOSa projekta "Atmiņas sargi".

To ir ļoti viegli atkārtot, īpaši gadījumos, kad gados vecāki iedzīvotāji nevēlas atklāt savu vecumu! Tas nozīmē, ka nav jāgaida nozīmīga dzimšanas diena (t.i., desmit gadu laikā), pirms tiek atzīts kāda ieguldījums sabiedrības dzīvē.

### **Vai ir kādi riski vai izaicinājumi?**

Iespējams, ka izmaksas, kas saistītas ar darbībām, piemēram, zāles / telpas nomu un dekorēšanu un ziedu iegādi, varētu radīt finansiālas grūtības.

### **Kāpēc tas ir izdevīgi?**

Šī aktivitāte svinēt vecāku iedzīvotāju dzīvi, liek viņiem justies novērtētiem. Tas nodrošina viņu dzīves un ieguldījuma sabiedrībā atzīšanu un apvieno draugus, kaimiņus un ģimenes.

# LIELBRITĀNIJA

*Community Action Dacorum*



## REMONTA NOJUME

### Kas tas ir?

Remonta novietne ir sociāls, videi draudzīgs uzņēmums, kas nodrošina finansiālu pašpietiekamību, ražojot, uzlabojot un pārdodot produktus un pakalpojumus Dakoruma apkaimē un tuvējā apkārtnē. Teritorijā ir divas novietnes; viena atrodas Sanīsaidā (Sunnyside) lauku teritorijā, bet otra - Svētā Lūka skolā, Redburnā.

Remonta novietne tika balstīta uz Austrālijas koncepciju, kas izstrādāta 1990. gadu beigās, nodrošinot labvēlīgu vidi, kurā gados veci, praktiski domājoši vīrieši var izgatavot lietas, labot sabojātu aprīkojumu, dalīties ar prasmēm un apgūt jaunas. Kopšana, veidošana un mācīšanās ir trīs starptautiskās "Nojumes kustības" pamatprincipi. Noteiktos dzīves posmos - bezdarbs, pensionēšanās, zaudēšana, pārceļšanās utt. - vecāka gadagājuma vīrieši var kļūst atdalīti un izolēti, jo īpaši, ja viņu identitāte un intereses bija saistītas ar algoto darbu.

Mēdz teikt, ka "vīrieši nerunā aci pret aci, viņi runā plecu pie pleca". Teorija un prakse rāda, ka vīrieši, strādājot kopā ar kolēģi, daudz vairāk apspriež savas privātās dzīves problēmas, nevis tās apspriež atklāti. Paturot to prātā, remonta novietne piedāvā draudzīgu un atbalstošu vietu vīriešiem, kuriem patīk "ķimerēšanās" un vēlas palīdzēt izveidot projektu kā sociālu, videi draudzīgu uzņēmumu.

Mēs apmeklējām Remonta novietni, kas atrodas Svētā Lūka skolā, kur kādreizējo tehnoloģiju darbnīca - skolai vairs nevajadzīga – tagad tā ir "nojumes" bāze. Aktivitātes notiek divas dienas nedēļā, un trešā diena ir veltīta "Šūšanas kafejnīcai", kur ikviens, kas prot lietot vai vēlas iemācīties lietot šujmašīnu, var strādāt pie sava projekta vai ražot preces pārdošanai.

### Kam tā vērsta?

Vīrieši vecāki par 50 gadiem. Dalībnieki var būt pensijā un vēlas izmantot savas prasmes vai iemācīties jaunas, lai būtu radoši un produktīvi draudzīgā un jautrā vidē.

### Kā tas tiek organizēts?



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

Remonta novietni vada brīvprātīgie. Brīvprātīgie pārvalda projekta virzienus un aktivitātes, izmantojot Kopienas rīcības Dacorum juridisku jautājumu un līdzekļu vākšanas un konsultāciju veidā. Komanda saņem arī padomus un atbalstu no Lielbritānijas Vīriešu Nojumes Asociācijas (Men's Sheds Association) [www.menssheds.org.uk](http://www.menssheds.org.uk).

Apmaiņā pret bezmaksas telpu Svētā Lūka skolā "Nojumes" dalībnieki labo nelielus priekšmetus, tādējādi ietaupot skolas naudu. (Tas pats princips attiecas uz Sanīseidu, veicot nelielus apkopes darbus, ko veic biedri, lai mazinātu īres summu.) Remonta nojume mantoja darbarīkus un lielu aprīkojumu no skolas, kad viņi pārņēma darbnīcu, bet biedri un brīvprātīgie ir arī ziedojuši darbarīkus. Nepieciešamās izejvielas nodrošina ziedoti koka paliktņi un izmestie koka priekšmeti.

Dalībnieki tiek mudināti tērēt apmēram vienu trešdaļu sava laika ienākumu gūšanai, izgatavojot priekšmetus pārdošanai - piemēram, putnu būrišus, dārza stādītājus un ežu mājas - un labojot priekšmetus, kas pretējā gadījumā nonāktu atkritumu poligonā. Parasti vienu trešdaļu laika viņi velta kopienas projektiem (apmaksātiem un neapmaksātiem) un vienu trešdaļu saviem personīgajiem projektiem.

### **Vai ir kādi riski vai izaicinājumi?**

Galvenais izaicinājums ir sekot līdzi pieprasījumam pēc vietām ar garu potenciālo dalībnieku gaidīšanas sarakstu. Citus riskus, piemēram, iespējamās nelaiemes gadījumus ar instrumentiem un aprīkojumu, mazina, apmācot un uzmanību pievēršot veselības un drošības procedūrām.

### **Kāpēc tas ir izdevīgi?**

Šis projekts vēršas pie vīriešiem, kuri citādi varētu būt sociāli izolēti un garlaikoti, nodrošinot nozīmīgu un noderīgu pakalpojumu skolai un sabiedrībai. Skola gūst labumu no izmaksu ietaupījumiem, savukārt projekts gūst labumu no skolas telpu izmantošanas. Remonta ēka palīdz biedriem iegūt jaunus draugus un kontaktus, atbalsta un iedrošina viens otru bez jebkāda spiediena. Pirmkārt, šī pieredze ir paredzēta kā jautra, brīvā laika pavadīšana. Koka priekšmetu izgatavošana un pārstrāde no veciem paliktņiem ir arī videi draudzīga prakse.

Lai iegūtu vairāk informācijas, lūdzu, skatiet:

<http://www.communityactiondacorum.org/repair-shed/4587603140>

## KOPIENAS TRANSPORTS

### Kas tas ir?

Kopienas transports ir pakalpojums, kas sniedz transporta pakalpojumus mazāk spējīgiem cilvēkiem Dakorum. Brīvprātīgo komanda brīvajā laikā izmanto savas automašīnas, lai aizvestu pasažierus ar pārvietošanās problēmām uz pasākumiem un tikšanās reizēm, piemēram, ārstu, zobārstu un slimnīcu, kā arī ģimenes apmeklējumiem un saviesīgiem pasākumiem. Pasažieri maksā nelielu maksu, un vadītājam tiek atlīdzināti degvielas izdevumi. Pakalpojums tika izveidots pirms vairāk nekā 30 gadiem, un šobrīd tam ir vairāk nekā 400 klientu un 66 autovadītāji. Laika posmā no 2018. gada aprīļa līdz 2019. gada martam pakalpojums veica 3654 rezervācijas un vairāk nekā 7000 braucienus no 415 cilvēkiem. Pakalpojumam mēnesī ir vidēji 300 rezervāciju.

### Kam tas ir vērsts?

Pakalpojums ir pieejams ikvienam Dakorumā, kurš nevar izmantot sabiedrisko transportu vai taksometrus mobilitātes vai medicīnisku iemeslu dēļ - gan pastāvīgiem, gan īslaicīgiem.

### Kā tas tiek organizēts?

Klientiem tiek lūgts aizpildīt reģistrācijas veidlapu, kurā tiek uzdoti pamatjautājumi par viņu veselību un mobilitāti. Viņus lūdz arī norādīt ārkārtas kontakta numuru ģimenes loceklim vai draugam. Cilvēkiem, kas izmanto ratiņkrēslu, tiek lūgts apstiprināt, ka viņi paši var pāriet uz automašīnu, vai arī viņiem būs kāds, kurš viņiem palīdzēs. Pēc reģistrēšanās klienti var rezervēt autovadītāju iepriekš, veicot loģistikas pasākumus, piemēram, paņemšanas laiku caur "Kopienas automašīnu" komandu.

Autovadītāji ir vietējie brīvprātīgie, kuriem pieder savas automašīnas un, kuri var izbrīvēt dažas stundas laikā dienā. Papildu apdrošināšana nav nepieciešama, tāpēc pasākumi ir vienkārši un efektīvi. Klienti novērtē palīdzības sniegšanu ceļojumā, ņemot vērā viņu mobilitātes problēmas, un autovadītāji novērtē, ka jūtas, novērtēti un noderīgi.

Klienti transportu iepriekš rezervē pa tālruni vai e-pastu, un rezervācijas laikā tiek panākta vienošanās par reālu maksu, pamatojoties uz attālumu, lai segtu vadītāja nobraukumu. Pašlaik tā ir noteikta 0.65£ (0,73 eiro centi) par jūdzi, un minimālā maksa par braucienu ir 6 £ (7 eiro). Pieskaitāmās izmaksas tiek samazinātas līdz minimumam, kas nozīmē, ka pakalpojums ir ļoti rentabls un lēts.

### **Vai ir kādi riski vai izaicinājumi?**

Galvenais izaicinājums ir brīvprātīgo pieņemšana darbā, kuri ir gatavi šim pakalpojumam izmantot savas automašīnas.

### **Kāpēc tas ir izdevīgi?**

Pakalpojums tiek piemērots klientiem, kuriem ir transporta un ceļošanas grūtības, ar brīvprātīgajiem, kuri vēlas praktiskā veidā sniegt ieguldījumu sabiedrībā. Šis pakalpojums ir lēts, personisks un būtisks daudziem cilvēkiem, kuri citādi būtu izolēti un vientuļi.

Lai iegūtu vairāk informācijas, lūdzu, skatiet:

<http://www.communityactiondacorum.org/community-cars/4582333750>



2.daļa  
LABO PIEMĒRU ROKASGRĀMATA



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

Jūs vēlaties sākt darbību savā kopienā, taču neesat pārliecināts, kā un kur sākt. Šeit tiek uzskaitītas dažas idejas, kā sākt un uzturēt darbību vai kopienas grupu.

Ja domājat par jaunas grupas vai organizācijas dibināšanu savā kopienā, šī rokasgrāmata palīdzēs jums padomāt par to, kas jums jādara. Varētu secināt, ka tikai daži no šī saraksta satura attiecas uz jūsu grupu, taču ir lietderīgi tos apsvērt pirms doties tālāk.

### **Vai šī ir pareizā grupa jūsu kopienai?**

- > Kā jūs zināt, vai ir nepieciešama šī grupa? Kādi pierādījumi jums ir (aptauja, nesen slēgta līdzīga grupa, kas bija labi apmeklēta, sabiedrības interese).
- > Vai jau ir tāda grupa kā jūsu? Izvairieties no dublēšanās un, ja nepieciešams, apsveriet iespēju pievienoties citai grupai.
- > Ko jūs domājat sasniegt un kādu ietekmi jūs vēlaties panākt? Tas var būt jūsu konstitūcijas misijas paziņojums vai noteikumu kopums jūsu grupai.
- > Kāds ir jūsu grupas mērķis un kādi pasākumi šai grupai jāveic, lai palīdzētu to sasniegt? Standarta konstitūcijā vai noteikumu kopumā to bieži sauc par jūsu mērķi un uzdevumiem.
- > Kam, jūsuprāt, tas patiks un kā jūs tos sasniegsiet?
- > Vai tā būs regulāra darbība vai organizēta neregulāri?
- > Apsveriet nedēļas laikus un dienas.
- > Kāda būtu jūsu atrašanās vieta, un vai ir kādas izmaksas?

### **Tu - un kurš vēl?**

Izveidojiet galveno brīvprātīgo grupu, lai atbalstītu grupas attīstību un vadīšanu. Izmantojiet savus tīklus, vietējo brīvprātīgo darbā pieņemšanas vietni, ja jums tāda ir, vai vietējo avīzi / plašsaziņas līdzekļus, lai runātu par saviem plāniem un publiskotu nepieciešamību pēc brīvprātīgajiem.

Sanāksme, lai apzinātu grupas stiprās puses, prasmes un pieredzi un atbilstoši sadalītu lomas.

Deleģējiet lomas un pienākumus, lai nepārslogotu vienu cilvēku; tas palīdzēs attīstīt īpašumtiesības uz grupu.

>Jautri dalieties idejās un plānos.

Vai jums jāatrod savas aktivitātes norises vieta? Vai jūs tiksities ārā vai varbūt kāda mājās?

Ir jāņem vērā dažādi aspekti:

- > Apkure
- > Tualetes
- > Virtuve
- > Glabāšanas telpa
- > Laba pieeja cilvēkiem ar atšķirīgām spējām
- > Autostāvvietas
- > Sabiedriskā transporta savienojumi
- > Telpas ietilpība
- > Drošība

Ja jums ir nepieciešams īrēt telpu, jūs, iespējams, varēsiet vienoties par sākotnēji zemāku īres maksu, kamēr grupa izveidosies.

## Izmaksas

Izlemiet, cik jums būs jāmaksā (par telpas nomu būs jāsedz kopā ar materiālu atjaunošanu un uz kodu iegādi, ja tas būs nepieciešams). Neliela maksas iekasēšana apmeklētājiem no sākuma palīdzēs pārliecināties, ka grupa ir ilgtspējīga.

Jūs varētu vēlēties veikt līdzekļu vākšanas pasākumus, lai segtu sākotnējās izmaksas.

Būs jāizmanto ēkas novērtējums, kuru izmantosiet, iepazīstieties ar to, lai pārliecinātos, ka jūs un grupas locekļi ir informēti par uguns bēgšanas procedūru, pirmās palīdzības resursiem un iespējamo bīstamību. Izpildiet sniegtos norādījumus, lai samazinātu kaitējumu sava grupas dalībniekiem. Laba prakse ir novērtēt riskus jūsu sesijās, pamatojoties uz jūsu sniegtajām aktivitātēm, apsvērt iesaistītos riskus un pasākumus, kurus varat veikt, lai tos samazinātu.

Pirms katras sesijas pārbaudiet telpu, lai pārliecinātos, ka tajā nav kaitīgu priekšmetu, ja nepieciešams, pārliecinieties, vai visām kontaktligzdām ir drošības pārsegi, ka ugunsgrēki vai sildītāji atrodas aiz aizsargiem un drošības vārti ir vietā. Pārliecinieties, vai dalībnieki zina par ugunsdrošības un evakuācijas procedūrām, kā arī par pirmās palīdzības komplekta atrašanās vietu.

Laba prakse ir, ja katrā sesijā piedalās kvalificēts pirmās palīdzības sniedzējs, ļoti svarīga ir pilnībā aprīkota pirmās palīdzības aptieciņa. Visi nelaimes gadījumi sesijas laikā būs jāreģistrē negadījumu grāmatā. Jāreģistrē traumas laiks un veids, personas vārds, sniegtā pirmā palīdzība un tas, vai tika ieteikts doties uz ārstu vai slimnīcu. Tas jāparaksta pašam indivīdam vai vecākam / aprūpētājam, lai parādītu, ka viņi ir apmierināti ar ierakstīto.

Veiciet apmeklējumu reģistru, kas apmeklē katru sesiju - tā ir laba prakse un ļaus jums pārliecināties par visiem, ja notiek evakuācija vai ārkārtas situācija, un tas jums arī sniegs priekšstatu par grupu numuriem katru nedēļu.

Ja sesijas laikā fotografējat, jums būs nepieciešama tās personas atļauja, kuru fotografējat (vecāku atļauja bērniem līdz 16 gadu vecumam). To var izdarīt, izmantojot vecāku / aprūpētāju / personu piekrišanas fotogrāfijai veidlapu un skaidri vienojoties par to, kā fotogrāfijas tiks izmantotas.

Visiem grupas dalībniekiem ir laba ideja aizpildīt vienkāršu reģistrācijas veidlapu. Tas varētu ietvert tādu informāciju kā:

- > nosaukums
- > bērna vārds (ja vajadzīgs)
- > bērna dzimšanas datums (ja vajadzīgs)
- > adrese
- > kontakttālruna numurs
- > ārkārtas kontakttālruna numurs / nākamais radnieku kontakta numurs
- > medicīniskie apstākļi (ieskaitot alerģiju)
- > īpašas vajadzības
- > vecāka / aprūpētāja / apmeklētāja paraksts

> pievienošanās datums

## **Drošība**

Ja dodaties jauniešu grupā ceļojumā vai iesaistāt viņus kādā aktivitātē, jums būs jāapsver vecāku piekrišanas forma.

Visās veidlapās būtu nepieciešams iekļaut informāciju par datu aizsardzības un fotografēšanas piekrišanas iespēja. Tajā būtu jānorāda, kā sniegtā informācija tiks glabāta / izmantota un kam tai būs pieeja. Personai, kas aizpilda veidlapu, ir jāsniedz rakstiska piekrišana informācijas izmantošanai norādītajos veidos. Atjauninot kontaktinformāciju, jūs varēsiet sazināties ar apmeklētājiem un paziņot visiem, ja veiksiet izmaiņas vai nolemjat piedāvāt papildu sesijas. Visa jūsu rīcībā esošā informācija ir jāglabā droši.

## **Jāinformē**

Ja jūsu grupa ietver darbu ar bērniem un neaizsargātiem pieaugušajiem, jums būs nepieciešams saņemt izziņu no sodu reģistra par (ne) sodamību, ko izsniedz LR Iekšlietu ministrija.

Jūsu drošības procedūrām bērnu, jauniešu un neaizsargātu pieaugušo aizsardzībai jābūt skaidrām visiem. Jūsu grupai jābūt arī spēkā esošai bērnu aizsardzības un / vai neaizsargātu pieaugušo politikai. Procedūras un kārtības noteikumi ir jāpārskata katru gadu. To ieviešana atbalsta gan brīvprātīgo, gan bērnu, gan neaizsargātu pieaugušo drošību un aizsardzību. Kopijai jābūt pieejamai vai skaidri parādītai, kamēr grupa atrodas nodarbības, un par to jāinformē visi dalībnieki.

Jums būs jāpārlicinās, ka jums ir piemērota apdrošināšana. Diskutējiet ar pasākumu organizētājiem, jo uz to, iespējams, attiecas ēkas politika, vai arī jums tas var būt jāiegādājas tieši jūsu grupas vajadzībām.

Jums jāpārlicinās, ka jūsu grupa darbojas godīgi un nediskriminējoši, tāpēc ieteicams ieviest skaidru politiku, kurā izklāstīts jūsu grupas paziņojums par vienlīdzību un dažādību.

Pārbaudiet, vai visas jūsu grupas ieviestās aktivitātes ir apdrošinātas. Varētu secināt, ka noteiktas darbības ir jāveic kvalificētai personai; piemēram, ja sniežat sportiskas / fiziskas aktivitātes, pasniedzat karstu ēdienu utt.

## Sesiju plānošana

Veiksmīgas grupas izveidošanas atslēga ir iekļaujoša un ikviens jūtas gaidīts. Daudzi cilvēki, kuri jūtas izolēti savās kopienās, priecāsies par atbalstu un draudzību, ko var piedāvāt jūsu grupa.

Apsveriet telpas izkārtojumu, kas ļaus ikvienam ērti komunicēt, piemēram, senioru grupai, kas tiekas galda spēlēs, būs nepieciešami vairāki galdi ar 4 vai 6 krēsliem un spēja veidot mazākas vai lielākas grupas. Nodrošiniet zonu, kas paredzēta ērtai sēdēšanai tiem, kas vēlas sēdēt un tērzēt, nevis spēlēt galda spēles. Apsveriet iespēju lūgt grupas dalībniekiem palīdzību telpas sakārtošanā pasākumu beigās.

Jaunpienācēja “mapē”, kurā ir ietverti jūsu grupas noteikumi un nosacījumi, varētu būt noderīga, jo tas ļaus jums noteikt skaidras vadlīnijas. Piemēram, jūs varētu vēlēties izklāstīt, kā no grupas locekļiem izturēties vienam pret otru saskaņā ar jūsu izstrādāto Vienlīdzību un Dažādības politiku.

Mēģiniet strukturēt savas sesijas un plānot tās iepriekš.

Jūs varat aicināt ārpuskopienas organizācijas, lai runātu ar savu grupu un dalītos ar informāciju.

Lielākā daļa grupu piedāvā atspirdzinājumus (pārlicinieties, ka visi karstie dzērieni tiek pagatavoti un tiek dzerti prom no maziem bērniem).

Vissvarīgākais, kas jums un jūsu grupai ir jāatceras, grūt prieku.

## Lomas un atbildība



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

Jūsu grupai būs nepieciešams noteikumu kopums vai Pārvaldības dokuments, lai visi zinātu: ko sauc par jūsu grupu, ko tā plāno darīt, kā jūsu grupa tiks vadīta un kurš ir atbildīgs par vadīšanu. Parasti pārvaldes dokuments mazai grupai tiek saukts par statūtiem (Anglijā piemēram saukta par konstitūciju), un tie ir nepieciešami, lai reģistrētu, piemēram, biedrību, un vēlāk pieteiktos dotācijām un finansējumam.

Kad grupa ir vienojusies un apstiprinājusi statūtus, tas ir juridisks dokuments.

Rīcības komiteja, nevis grupas locekļi, būs personīgi atbildīga par noteikumu ievērošanu.

Komiteju vadītās grupas parasti ir kopienas vadītas grupas kopienai. Biedri veidos komiteju, kas regulāri sanāks. Komitejās bieži ir daudz ievēlētu cilvēku, piemēram, priekšsēdētājs, sekretārs, kasieris un komiteju locekļi. Tas ir labs veids, kā dalīties ar darba slodzi, un tas var atvieglot lēmumu pieņemšanas procesu.

Jums kā grupai būs jāvienojas par to, cik bieži komiteja tiksies, lai pārrunātu grupas darbību un to, kādus uzlabojumus nepieciešams veikt. Jūs varētu vēlēties apsvērt ikgadējās kopsapulces rīkošanu, lai vajadzības gadījumā varētu pārskatīt dalību komitejā.

Jūsu grupai attīstoties, jūs varat izlemt pielāgot savu grupu kādai labdarības struktūrai.

Jūs varat izvēlēties dažādas struktūras, un jūsu komitejas locekļiem un grupas dalībniekiem būs jāvienojas par to, kurš no jums ir piemērots.

### **Naudas pārvaldīšana un pastāvīgais finansējums**

Jebkuras grupas vadīšana maksā naudu, un ir ieteicams jau sākumā domāt par to, kur līdzekļus iegūt un kā par tiem rūpēties. Tiklīdz jūsu grupai būs nauda, jums būs jāidentificē viena persona, kas uzņemsies atbildību - kasieris. Tomēr ir

svarīgi atcerēties, ka visi jūsu komitejas locekļi ir vispārīgi atbildīgi par jūsu grupas naudu.

Bankas konta turēšana ir labākais veids, kā pārlicināties, vai grupas nauda tiek glabāta droši.

Jūs varētu apsvērt iespēju pieteikties uz ārējām dotācijām un finansējumu savai grupai.

Uzziniet par aktuālo informāciju par dažādajiem pieejamajiem finansējuma piesaistes veidiem un to, kā pieteikties.

### **Turpinot savu grupu**

Pārlicinieties, ka jūsu grupa tiek labi reklamēta, izmantojot metodes, kas vislabāk atbilst cilvēkiem, kuri, iespējams, apmeklēs. Izveidojiet plakātus, ko izvietot apvidū, lai reklamētu aktivitātes, un, ja budžets atļauj, skrejlapas. Informējiet vietējo laikrakstu, sniedzot paziņojumus par darbībām, un pilnībā izmantojiet sociālos medijus, piemēram, Facebook un vietējās pašvaldības vietni.

Līdzekļu vākšanas pasākumu organizēšana ļaus jums pastāstīt sabiedrībai par savu grupu un to, ko jūs piedāvājat, kā arī piesaistīt līdzekļus.

Visticamāk, ka brīvprātīgie paliks, ja jūs varat piedāvāt atbilstošu apmācību un pastāvīgu atbalstu. Var būt kursi, kurus viņi var apmeklēt bez maksas.

Jūs varētu vēlēties izveidot tiešsaistes grupu (piemēram, Facebook), lai palīdzētu koordinēt aktivitātes / notikumus un izsūtīt automātiskus atgādinājumus.

Pārlicinieties, ka jūsu grupas organizatori / komiteja regulāri tiekas, lai pārraudzītu, plānotu, novērtētu un pārskatītu visas grupas aktivitātes. Ir svarīgi reģistrēt šajās sanāksmēs pieņemtos lēmumus, kā arī atzīmēt to cilvēku vārdus, kuri ir piekrituši veikt kādas darbības.

Ir svarīgi atcerēties, ka cilvēki, kas iesaistīti grupās, nāk un iet. Iesaistoties jauniem cilvēkiem, rodas jaunas idejas un dažādi veidi, kā rīkoties.

Regulāras sanāksmes nodrošinās jaunu ideju un ierosinājumu apspriešanu un grupas attīstību un vienmērīgu darbību.



Apsveriet iespēju izmantot “reģionālos” koordinatorus, kuru pienākums ir informēt cilvēkus tuvākajā apkārtnē pa tālruni vai klātienē. Koordinatori bieži tiekas, lai pārrunātu un plānotu savas aktivitātes.

Vairāk informācija projekta Facebook lapā:

<https://www.facebook.com/Combat-Loneliness-Through-Learning-181785675765442/>



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

## PROJEKTA MAZINĀT VIENTULĪBU MĀCOTIES PARTNERI:

### **KOPIENAS RĪCĪBAS DAKORUMS**

Community Action Dacorum ir labdarības organizācija, kas sniedz atbalstu vietējai sabiedrībai. Kā brīvprātīgā darba padome, mēs ticam, ka cilvēki tiekas kopā, lai sasniegtu vairāk savās kopienās un uzlabotu viņu dzīves kvalitāti. Mēs atbalstām brīvprātīgās organizācijas un sabiedrības grupas to attīstības sākumposmā, kā arī sniedzam vietējos pakalpojumus, ieskaitot mutiskās un rakstiskās tulkošanas pakalpojumus; nodarbības pieaugušajiem par priekšmetiem, kas saistīti ar labsajūtu, dzīvi, darbu, kā arī ESOL nodarbības; Radio Dacorum un citi. Mēs aktīvi reklamējam brīvprātīgo darbu un veidus, kā palikt aktīviem sabiedrībā.

[www.communityactiondacorum.org.uk](http://www.communityactiondacorum.org.uk)

### **FOSA FEDERĀCIJA**

FOSA federācijas mērķis ir risināt sociālās problēmas, izmantojot savstarpēju atbalstu un pārstāvot aptuveni 100 sabiedriskās organizācijas vietējā reģionā. FOSA darbojas, lai pārstāvētu savas dalīborganizācijas un atbalstītu sociālās un sabiedriskās organizācijas, izmantojot apmācības projektu vadībā, līdzekļu vākšanā un projektu rakstīšanā; NVO darbinieku un brīvprātīgo konsultēšana un konferenču un semināru organizēšana. Viņu galvenā kompetences joma ir vecāka gadagājuma cilvēki un cilvēki ar invaliditāti.

<http://federaciafosa.pl>

### **JAUNPILS NOVADA DOME**

Jaunpils pašvaldība, kurā dzīvo apmēram 3000 cilvēku lauku iedzīvotāji, starp daudzajiem pienākumiem ietver izglītību, veselības aprūpi, sociālo palīdzību, kultūru un sportu. Jaunpils darbojas apmēram 30 NVO pašvaldībā, kā arī sniedz pakalpojumus un aktīvi veicina brīvprātīgo darbu, lai risinātu sabiedrības vajadzības. Pašvaldība ir iesaistīta reģionālās attīstības centrā RATS, kas piedāvā plašu pieaugušo izglītības iespēju klāstu, sākot no jogas un fotogrāfijas līdz pašattīstības kursiem. <https://www.jaunpils.lv>

### **SENIOR UNIVERSITĀTES EVORA**



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

Evoras vecākā universitāte, kas darbojas pilsētā, kurā dzīvo apmēram 55 000 cilvēku, ir privāta bezpeļņas biedrība, kas izstrādā neformālas izglītības aktivitātes cilvēkiem, kas vecāki par 50 gadiem. Organizācijas galvenais mērķis ir uzlabot vecāka gadagājuma cilvēku dzīvi, veicināt aktīvu novecošanos un paaudžu attiecības; vadīt apmācību, mācību un sociālās aktivitātes senioriem un veicināt brīvprātīgo darbu.

<https://universidade-senior-de-evora6.webnode.pt/>



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

**IZSAKĀM PALDIES DAUDZAJĀM ORGANIZĀCIJĀM KAS LAIPNI UZNĒMA PROJEKTA  
KOMANDU ĪSTERMINĀ MĀCĪBU PASĀKUMU IETVAROS! !**

**LATVIJA**

***Jaunpils novada domes darbiniekiem un brīvprātīgajiem  
Jaunpils bibliotēkai  
Jaunpils Amatu mājai  
Jaunpils novusa un šautriņu klubam  
Jaunpils sporta namam  
Jaunpils reģionālās attīstības centrs "Rats"  
Jaunpils Pensionāru biedrībai  
Ģitāras pasniedzējam Arturam Dumbrim  
Senioru ansamblim "Pīlādzītis"  
Dāmu klubam "Vīgriezes"  
Biedrībai 7 Balles  
Viesatu pašvaldībai  
Viesatu bibliotēkai  
Biedrībai Kamenes  
Lauku mājām "Rogas"***

**PORTUGAL**

***Evoras senioru universitātes brīvprātīgajiem un darbiniekiem  
B de Brincar  
Fundação Eugénio de Almeida  
Valverde Bakery  
Staff and students at Évora Secondary School André de Gouveia  
Évora Municipality  
Cortiçarte de Azaruja  
Suão in S. Miguel de Machede  
S. Pedro do Corval***

**POLAND**

***FOSa Federation brīvprātīgajiem un darbiniekiem  
Regional Council of Seniors  
Mr Stanisław Brzozowski - Regional Spokesman for Senior Citizen's Rights  
ESWIP Association, Elbląg  
Neighbour's House, Elbląg***



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

*Frombork Local Seniors Club  
Third Age University, Morąg  
Dębowe Wzgórze Association  
Godki Lavender Handicraft Association  
Nowe Kawkowo Living Museum*

**UNITED KINGDOM**

*Community Action Dacorum brīvprātīgajiem un darbiniekiem  
Dacorum Community Transport  
Community Navigators  
Rectory Lane Cemetery, Berkhamsted  
Open Door, Berkhamsted  
The Hospice of St Francis, Berkhamsted  
The Repair Shed  
College Lake, Tring  
Tring Together and Linking Lives  
Natural History Museum, Tring  
Abbeyfield  
Radio Dacorum  
The Volunteer Centre*

*Eiropas Komisija atbalsta šīs publikācijas sagatavošanu, tās saturs atspoguļo autora uzskatus, un Komisija nav atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.*



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