

# Co-AGE Volunteers

**Slovensko-rakúska sieť pre medzigeneračné  
dobrovoľníctvo**

INTERREG VA SK-AT/2016/04

## D.T1.2.1

# Stratégia a akčný plán medzigeneračného dobrovoľníctva

## Obsah



**Interreg**

**Slovakia-Austria**

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

<b>Úvod.....</b>	<b>3</b>
<b>Zhrnutie projektu Co-AGE Volunteers.....</b>	<b>4</b>
<b>Výhody medzigeneračného dobrovoľníctva.....</b>	<b>5</b>
<b>Hlavné princípy pre medzigeneračných dobrovoľníkov.....</b>	<b>6</b>
<b>Typy medzigeneračnej práce.....</b>	<b>8</b>
<b>Životný cyklus projektu medzigeneračného dobrovoľníctva.....</b>	<b>9</b>
<b>Hlavné piliere stratégie Co-AGE.....</b>	<b>11</b>





# Interreg

## Slovakia-Austria

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



Co-AGE Volunteers



EUROPEAN UNION

# Úvod

Mnohé zmeny v spoločnosti, vrátane väčšej geografickej mobility, rozpadu rodinných vzťahov a demografického posunu smerom k starnutiu populácie, viedli k rastúcej segregácii generácií. Toto oddelenie môže viesť k zníženiu pozitívnych výmen medzi staršími a mladšími ľuďmi a zvýšeniu negatívnych stereotypov. Obe skupiny však majú navzájom značnú hodnotu a zdieľajú mnohé oblasti záujmu; napríklad mnohí mladší a starší ľudia sa cítia izolovaní v rámci svojich komunít a marginalizovaní v rozhodovaní, ktoré priamo ovplyvňuje ich životy.

Medzigeneračných prístupov je mnoho a sú rôznorodé. Existuje však niekoľko základných princípov a charakteristík, ktoré sú uvedené v definícii nižšie:

*„ Medzigeneračná prax má za cieľ spájať ľudí v zmysluplných, vzájomne prospešných aktivitách, ktoré podporujú väčšie porozumenie a rešpekt medzi generáciami a prispievajú k budovaniu súdržnejších komunít. Medzigeneračná prax je inkluzívna a stavia na pozitívnych zdrojoch, ktoré si mladí a starí musia ponúknuť navzájom a ľuďom okolo nich.“ (Beth Johnson Foundation , 2009)*

Pri spájaní generácií, spochybňovaní negatívnych stereotypov a odstraňovaní bariér v rámci komunít môžu rôzne prístupy významne prispieť k dosiahnutiu cieľov v rôznych oblastiach politiky národného a miestneho záujmu.

Tento dokument - **Stratégia a akčný plán medzigeneračného dobrovoľníctva , Deliverable.T1.2.1 (ďalej len Stratégia)** poskytuje prehľad hlavných princípov a opatrení, ktoré sa majú realizovať pre medzigeneračné cezhraničné dobrovoľnícke aktivity v regiónoch susediacich so Slovenskom a Rakúskom. Stratégia poskytuje rámec **na vytvorenie cezhraničnej siete regionálnych aktérov s cieľom podporiť odhodlanie mladých dobrovoľníkov pracovať so seniormi na základe cezhraničnej výmeny.**

**Dokument vzniká v rámci projektu Co-AGE Volunteers, ktorý je financovaný cez Projekt hranice INTERREG VA SK-AT.**





# Interreg

## Slovakia-Austria

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



Co-AGE Volunteers



EUROPEAN UNION

# Zhrnutie projektu Co-AGE Volunteers

V dôsledku vznikajúcej demografickej nerovnováhy a starnutia obyvateľstva čelí Európa v nasledujúcich desaťročiach veľkým hospodárskym a sociálnym výzvam. Najzreteľnejší dôsledok je finančného charakteru – náklady na dôchodky, zdravotnú a dlhodobú starostlivosť napríklad pri súčasných politikách nebude možné pokryť z príspevkov neskorších generácií. Ale okrem finančných problémov musí Európa bojovať aj proti škodám na sociálnej súdržnosti. Aké sú sociálno-ekonomické podmienky, v ktorých žijú starší ľudia? Aká je povaha sociálnej siete, do ktorej sú vložené? Ako môžeme podporiť lepšie porozumenie a solidaritu medzi generáciami?

Z tohto hľadiska motto Európskeho roka 2012 „Aktívne starnutie a solidarita medzi generáciami“ nadobudlo v posledných rokoch vážnejší význam a inšpirovalo nás k rozvoju konceptu Co-Age Volunteers s cieľom zlepšiť medzigeneračnú spoluprácu v prihraničný región Slovenskej republiky a Rakúska.

Víziou nášho projektu je vytvoriť cezhraničnú sieť regionálnych aktérov s cieľom podporiť angažovanosť mladých dobrovoľníkov a podporiť medzigeneračnú solidaritu a nadnárodné dobrovoľníctvo mladých ľudí v prihraničnom regióne ako odpoveď na vyššie uvedené výzvy a v súlade so stratégiou EÚ pre mládež.

Dobrovoľníctvo je navyše vynikajúcim príkladom neformálneho vzdelávania pre mladých ľudí a zohráva dôležitú úlohu pri rozvíjaní sociálnych zručností a iných mäkkých zručností relevantných pre trh práce. Ďalším dôležitým aspektom projektu je ukázať, ako môžu mladí ľudia využiť všetky osobné, sociálne a trhové výhody dobrovoľníckej práce.





# Výhody medzigeneračného dobrovoľníctva

účelnom a cieľom prepájania generácií sú nekonečné výhody. Podľa prehľadu Generations United: The Benefits of Intergenerational Programs Fact Sheet existujú špecifické výhody pre starších dospelých, mládež a deti a komunitu:

## Výhody pre starších dospelých:

- Posilniť socializáciu – Dospelí chcú zostať produktívni a zapojení do komunity.
- Stimulovať učenie – Dospelí chcú využívať svoje zručnosti a naďalej sa učiť o nových inováciách a technológiách.
- Zvýšiť emocionálnu podporu – Ukázalo sa, že angažovanosť a aktivita starnúcich ľudí ich udržiava v zdraví a plnej funkčnosti .
- Zlepšenie zdravia – Starší dospelí, ktorí dobrovoľne pracujú s deťmi a mládežou, spália viac kalórií, menej sa spoliehajú na palice a dosahujú lepšie výsledky v pamäťových testoch ako ich rovesníci.

## Výhody pre deti a mládež:

- Zlepšenie akademického výkonu – V školách, kde starší dospelí dobrovoľne pracovali v priemere 15 hodín týždenne, mali študenti lepšie výsledky v čítaní v porovnaní s ich rovesníkmi na iných školách.
- Zlepšenie sociálnych zručností – mladí ľudia majú lepšie komunikačné zručnosti a lepšie zvládajú riešiť problémy, majú zmysel pre účel a komunitnú službu a zvýšenú sebaúctu.
- Zníženie negatívneho správania – u mládeže zapojených do medzigeneračných mentorských programov je menej pravdepodobné, že sa zúčastnia rizikového správania .
- Zvýšiť stabilitu – Mládež získa pozitívne vzory , ktorým môže dôverovať, a rozvíjať záujem o dobrovoľníctvo.

## Výhody pre komunitu:

- Zlepšenie zdravia – Starší dospelí, ktorí dobrovoľne pracujú s deťmi a mládežou, spália viac kalórií, menej sa spoliehajú na palice a dosahujú lepšie výsledky v pamäťových testoch ako ich rovesníci.
- Posilnenie komunity – Medzigeneračné programy zjednocujú generácie a vyvracajú nepresné a negatívne stereotypy. Mládež a starší dospelí sú menej odcudzení, zatiaľ čo komunita uznáva obe skupiny ako cenný zdroj.



- Maximalizácia ľudských zdrojov – schopnosť zapojiť všetky generácie ako dobrovoľníkov do rôznych typov príležitostí.
- Podpora kultúrnej výmeny – Prenos kultúrnych tradícií medzi generáciami buduje pocit osobnej a spoločenskej identity a zároveň podporuje otvorenosť.
- Maximalizácia finančných zdrojov – Spoločné programy majú väčšiu šancu na finančnú podporu, pretože zdroj osloví väčšie publikum.
- Rozšírenie služieb – Programy komunitných služieb môžu rozšíriť úroveň služieb, aby vyhovovali viacerým potrebám a riešili viac problémov.
- Inšpirácia pre spoluprácu – Zjednotenie členov komunity pri riešení problému, ktorý ovplyvňuje ľudské potreby naprieč generáciami.

## Hlavné princípy pre medzigeneračných dobrovoľníkov

Nižšie je uvedený zoznam 10 najlepších praktík pre medzigeneračných dobrovoľníkov, ktorí sa majú riadiť v projekte Co-AGE Dobrovoľníci. Tento zoznam je kompiláciou spoločných tém z mnohých zdrojov:

1. **Vynaložiť úsilie na nábor dobrovoľníkov** – mnohí hovoria, že je ťažké nájsť dobrovoľníkov, no väčšinou je to kvôli náboru. Zamyslite sa nad tým, ako vaša organizácia získava dobrovoľníkov. Jednoduché oznámenie v newsletteri organizácie nemusí stačiť. Spojte sa so svojimi ostatnými členmi personálu, súčasnými dobrovoľníkmi alebo členmi komunity, aby ste vybrali tých správnych dobrovoľníkov a osobne sa ich opýtali, či sú ochotní dobrovoľničiť. Nebojte sa znova opýtať ľudí, ktorí predtým povedali nie. Možno sú teraz schopní a ochotní pomôcť.
2. **Spojte sa s vášňou dobrovoľníka** – dospelí sa zvyčajne dobrovoľne hlásia na základe svojich vlastných hodnôt a vášní. Ukážte účel, poslanie a ciele vašej organizácie a nájdite dobrovoľníkov, ktorí veria vo vašu organizáciu.
3. **Rozvíjajte vzťah s dobrovoľníkmi** – nájdite si čas na spoznanie svojich dobrovoľníkov. Opýtajte sa ich na rodinu, koníčky a na to, čo radi robia. Čím rozvinutejší je vzťah, tým ochotnejší je dobrovoľník



pomáhať pri rôznych príležitostiach. Okrem toho, ak spoznáte svojich dobrovoľníkov, budete ich môcť požiadať, aby robili špecifické úlohy, ktoré sú založené na súbore zručností a vedomostí každého dobrovoľníka.

4. **Bud'te flexibilní** – dobrovoľníci chcú mať príležitosť začleniť dobrovoľníctvo do svojho rozvrhu. Povedzte im čas dokončenia alebo dátum udalosti, aby si mohli skontrolovať, či sú k dispozícii. Dobrovoľníkmi môžu byť nočné sovy alebo ranné vstávačky – pracujte s nimi, aby čas, ktorý môžu robiť dobrovoľníctvo, zodpovedal potrebám.
5. **Bud'te otvorení úrovni záväzku** – niektorí dobrovoľníci sú nervózni, keď povedia áno, pretože nemajú pocit, že by im mohli venovať potrebný čas a energiu. Navrhnite jednorazovú udalosť s dátumom začiatku a konca tejto dobrovoľníckej úlohy. Ak sa to dobrovoľníkovi bude páčiť, viackrát sa prihlási na ďalšiu príležitosť. Čoskoro sa tento dobrovoľník môže zmeniť z epizodického dobrovoľníka na dobrovoľníka na viacerých projektoch/podujatiach.
6. **Vypracujte popisy dobrovoľníkov** – je dôležité, aby ste dobrovoľníkovi načrtli celú dobrovoľnícku príležitosť a očakávania. Podrobnosti „zabudol som ti povedať“ na poslednú chvíľu nikto nevíta. Dobrovoľník, ktorého ste nakoniec získali, sa už nemusí dobrovoľničiť, ak má pocit, že organizácia je neorganizovaná a neposkytuje kvalitné programy.
7. **Posilniť dobrovoľníkov** – umožniť dobrovoľníkom, aby boli samostatní namiesto ich riadenia. Mnohí dobrovoľníci sú ochotní prijať celý projekt, keď poznajú očakávania, usmernenia a termíny. Tým, že ich splnomocníte, prevezmú vlastníctvo nad projektom. Riadenie dobrovoľníkov znamená, že dobrovoľníci si musia pýtať povolenie na každý krok – premýšľajte o tom, čo by sa dalo dosiahnuť posilnením verzus riadením!
8. **Komunikujte so svojimi dobrovoľníkmi** – zvolte si najlepší spôsob komunikácie so svojimi dobrovoľníkmi. Preferujú e-mail, telefonát alebo textovú správu? Rôzne generácie komunikujú rôznymi spôsobmi – bud'te otvorení a reagujte na potreby svojich generácií. Správna forma komunikácie môže byť prínosná!





9. **Poskytnite dobrovoľníkom spätnú väzbu** – dobrovoľníci potrebujú a oceňujú spätnú väzbu, aby vedeli, ako sa im v projekte darí. Zistite, ako vaši dobrovoľníci uprednostňujú spätnú väzbu. Niektorí dobrovoľníci oceňujú formálne uznanie; iní potrebujú verbálnu „Dobrá práca“; a iní ručne písané „Ďakujem“. Generácie sa líšia v tom, aký druh spätnej väzby a uznania je pre nich dôležitý.
10. **Nezabudnite sa baviť** – bez ohľadu na úlohu, zábava je nevyhnutnosťou pre mládež a dospelých, ktorí sa zúčastňujú organizácie. Dobrovoľníci a účastníci sa nebudú chcieť vracať k vášmu programu alebo podujatiu organizácie, pokiaľ sa nebudú vedieť zabaviť. Vzdelávanie a zábava idú ruka v ruke!

## Typy medzigeneračnej práce

Hoci medzigeneračné projekty nadobúdajú rôzne tvary a veľkosti, tieto druhy dobrovoľníckej práce sa zvyčajne poskytujú:

- **Výmena/zdieľanie zručností**

Toto je miesto, kde jedna generácia spolupracuje s druhou, aby naučili nové zručnosti alebo informácie. Napríklad mladí ľudia pomáhajú starším ľuďom naučiť sa IT zručnosti.

- **Mentoring a/alebo Priateľstvo**

„Mentoring je individuálny vzťah bez odsudzovania, v ktorom jednotlivec dobrovoľne dáva čas na podporu a povzbudenie druhého. Toto sa zvyčajne rozvíja v čase prechodu v živote zverenca a trvá významné a dlhšie obdobie.“

"Priateľstvo je proces, pri ktorom sa dvaja alebo viacerí ľudia stretávajú s cieľom nadviazať a rozvíjať neformálny a spoločenský vzťah... V ideálnom prípade je to vzťah bez odsudzovania, vzájomný, účelný a časom sa utužuje."

„Podpora, pomoc, presadzovanie alebo poradenstvo poskytované jednou osobou druhej osobe s cieľom dosiahnuť cieľ alebo niekoľko cieľov v určitom časovom období“ Napr. mladý človek navštívi izolovanú staršiu osobu alebo staršia osoba, ktorá podporuje mladšiu osobu, ktorá sa uchádza o zamestnanie .

- **Spoločné učenie**





Generácie sa stretávajú , aby sa naučili novú zručnosť alebo predmet, ktorý ich oboch zaujíma. Napr. komunitný pozemok, kde sa všetci zainteresovaní učia o pestovaní zeleniny.

- **Zlepšenie zdravia a pohody**

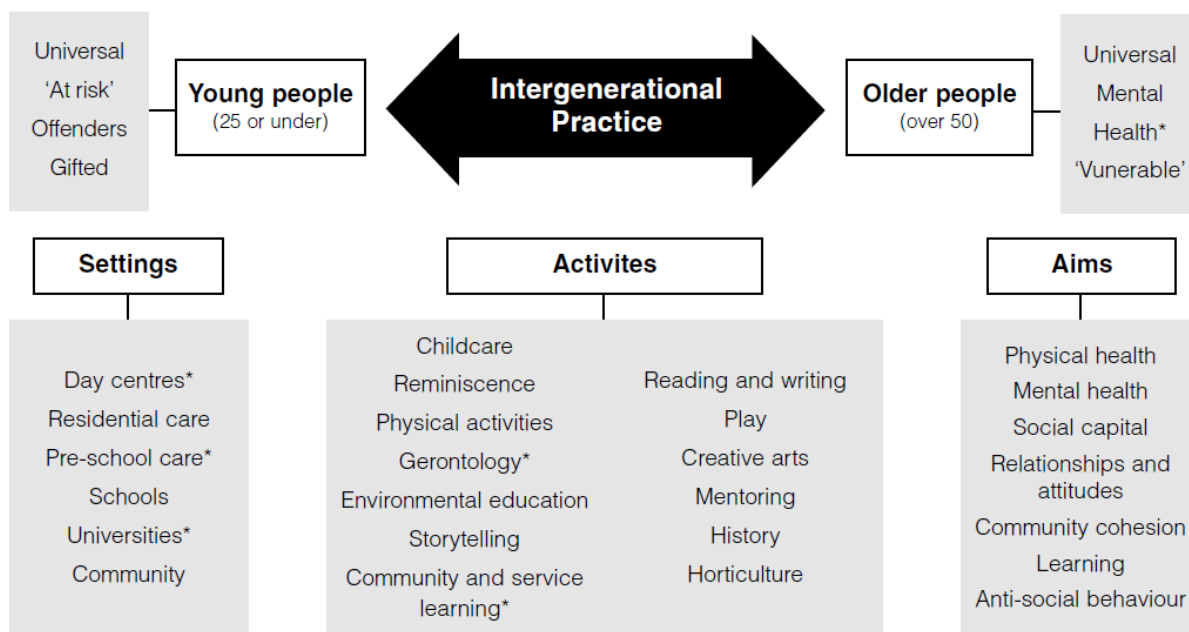
Strany spolupracujú na zlepšení svojho zdravia a celkovej pohody ako sú študenti vlasov a krásy, ktorí používajú starších ľudí ako modely.

- **Zlepšenie komunity**

Generácie spolupracujúce na zlepšovaní komunity, v ktorej žijú. Napr. generácie spolupracujú na zlepšení miestnej zelene alebo ihriska.

- **Neustále učenie/sociálna interakcia**

Po spoločnom vzdelávacom projekte môže práca bez ohľadu na ukončenie projektu pokračovať. Dochádza k všeobecnému spoločenskému záujmu a projekty sa nemusia nevyhnutne hodiť tam, kde sa práve dejú a ľudia si ich užívajú. Toto je konečný cieľ žiadna agenda, len generácie prirodzene spolupracujúce, pretože ich to baví a chcú .



## Životný cyklus projektu medzigeneračného dobrovoľníctva



# Interreg

## Slovakia-Austria

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



Co-AGE Volunteers



EUROPEAN UNION

Vývoj cyklu projektu Co-AGE Dobrovoľníci bude zahŕňať 4 hlavné fázy. Hlavným cieľom je udržiavať vyvíjajúce sa a udržateľné myslenie a výstup:

### **Fáza 1: Posúdenie**

Toto fáza používa výskum, terénnu prácu a dosah na vyhodnotenie terénne vyhodnotenie súčasných podmienok pre medzigeneračné dobrovoľníctvo príležitosti a situáciu v regióne.

### **Fáza 2: Plán**

Uskutočňuje sa proces inkluzívneho strategického plánovania, ktorého výsledkom sú ciele a činnosti, ktoré sa majú implementovať v nasledujúcom období.

### **Fáza 3 : Implementujte**

Plán sa realizuje v spolupráci s partnermi a podľa harmonogramov v akčnom pláne.

### **Fáza 4: Vyhodnoťte**

Na konci cyklu sa vypracujú priebežné správy, ktoré dokumentujú pokrok smerom k ukazovateľom . V tomto čase budú stanovené ukazovatele pre nasledujúci rok- Na konci implementačnej fázy sa vyhodnotí plnenie plánu a podá sa nahlásení sa v záverečnej správe nový proces strategického plánovania .



## Hlavné piliere stratégie Co-AGE

### 1. Identifikujte a nasad'te dobrovoľníkov

- Identifikujte, zbierajte a propagujte celý rad dobrovoľníckych príležitostí pre zainteresovanú cieľovú skupinu
- Vytvárajte príležitosti na prilákanie dobrovoľníkov, ktorí majú rôznu motiváciu. Tieto príležitosti môžu poskytnúť kombináciu:
  - niečo vrátiť a riešiť kľúčové problémy a potreby komunity
  - pocity sociálnej prepojenosti, zlepšenie pohody, šťastia a cieľavedomosti
  - kvalifikácie a zručnosti, ktoré môžu viesť k zamestnaniu
  - možnosti celoživotného vzdelávania
  - neformálne, ale zaručená kvalita
- Zabezpečte, aby tieto príležitosti poskytovali ponuku tém, rôzne typy dobrovoľníctva a pravidelné a flexibilné príležitosti
- Navrhňte komunikačný plán, ktorý rozšíri a zviditeľní dobrovoľníctvo a rôzne typy dostupných možností – pomocou digitálnej platformy



- Navrhnete školiaci kurz a materiál, ktorý pripraví dobrovoľníkov na kvalitnú prácu
- Spolupracujte s partnermi a zainteresovanými stranami na podpore náboru mladých dobrovoľníkov, ktorí im umožní prispievať do svojich komunit a podporovať potenciálne kariérne cesty
- Identifikujte a prepojte príležitosti dobrovoľníctva mladých s inými stratégiami a prístupmi
- Učte sa a premýšľajte – existuje veľa príkladov dobrej praxe v dobrovoľníckej a komunitnej činnosti. Na udržanie dobrovoľníckej činnosti by sme mali stavať na metódach a prístupoch, ktoré dobre fungovali počas pandémie, akou je COVID-19. To môže viesť k širšiemu a udržateľnému modelu

### **Podporte vytváranie sietí partnerských organizácií – na nábor, školenie a umiestňovanie dobrovoľníkov**

- Vytvoriť a rozvíjať sieť, ktorá sa zaväzuje dosiahnuť princípy medzigeneračného dobrovoľníctva a stať sa zainteresovanými stranami projektu
- Úloha partnerstva Co-AGE bude zameraná na:
  - Umožnenie organizáciám zvýšiť počet a kvalitu dobrovoľníkov s cieľom posilniť ich schopnosť poskytovať poradenstvo, a školenia ako súčasť výsledkov projektu
  - Vytvorenie štandardizovaného prístupu k zapájaniu dobrovoľníkov, napr. indukčné a monitorovacie procesy
  - Nasmerovanie na dobrovoľnícke príležitosti v celom regióne a vývoj zlepšených systémov monitorovania a hodnotenia. Môžu zahŕňať základné hodnotenie dobrovoľníkov, stanovenie cieľov a odmenu a uznanie
  - Poskytovanie presných metrík a vylepšených nástrojov, ktoré pomáhajú merať vplyv, budúce plánovanie a informovanie o ponukách financovania
  - Zdieľanie vedomostí a osvedčených postupov s cieľom neustáleho zlepšovania
  - Etapové školenia a rozvojové podujatia a súbor nástrojov pre partnerov
  - Skúmanie potenciálneho rozsahu lokalizovanej digitálnej platformy na podporu efektívnosti projektu

**Zabezpečiť, aby vplyv dobrovoľníctva zohrával pozitívnu úlohu pri budovaní súdržnejšej, jednotnejšej a spravodlivejšej spoločnosti**



- Ponúknite celý rad aktivít v oblasti motivácie, profilovania a uznávania – môže zahŕňať aktivity v rámci Národného týždňa dobrovoľníctva atď.
- Rozšírte tieto typy aktivít, aby ste uznali a motivovali ľudí, ktorí by sa nemuseli nutne považovať za dobrovoľníkov
- Vykonajte hodnotenie s cieľom určiť vplyv na dobrovoľníkov, pokiaľ ide o ich pocit spolupatričnosti, blahobytu a šťastia
- Podelte sa o poznatky z náborových procesov a škálujte prístupy na zabezpečenie väčšej účasti

### **Dôkaz, že príjemcovia dobrovoľníctva cítia podporu a že sú naplnené ich potreby**

- Poskytnite hodnotiaci nástroj, ktorý zachytáva výsledky, ktoré pociťujú príjemcovia, a poskytuje spätnú väzbu pre projektové partnerstvo s cieľom neustále sa zlepšovať a motivovať k ďalšiemu úspechu.
- Zverejnite ročný prieskum vplyvu zdôrazňujúci úlohu dobrovoľníkov a výsledky, ktoré pociťujú príjemcovia a partnerské organizácie pracujúce s dobrovoľníkmi.
- Zapojte príjemcov do aktivít motivácie, profilovania a uznávania s cieľom vybudovať väčší pocit sociálnej prepojenosti