

VKLJUČITE SE LAHKO TUDI VI!

Vključite se lahko v različna društva, zveze društev, zbornice, ustanove, sindikate, verske skupnosti, družbene organizacije, neformalne skupine na različnih področjih (kulture, športa, socialnega varstva, izobraževanja in raziskovanja, varstva okolja in živali, prava in zagovornišva, nabiranja finančnih sredstev, požarne varnosti ...), kjer lahko delujete na različne načine, na primer:

Družabništvo osamljenim.

Pomoč otrokom pri branju in učenju.

Priprava obrokov za socialno šibkejše.

Sprehajanje psov v lokalnem zavetišču za živali.

Organizacija športnih in kulturnih dogodkov.

Sodelovanje v lokalnem gasilskem društvu.

Sodelovanje v čistilnih akcijah.

Nakup živil sosedu.

...

Za prostovoljstvo ni nikoli prepozno!

Gradivo je nastalo v okviru Programa MIRA, Nacionalnega programa duševnega zdravja.

Finančna sredstva PKP5 je zagotovilo Ministrstvo za zdravje RS.

Izdal: NIJZ, Območna enota Maribor

Besedilo pripravili: Aljaž Brlek, Sanja Tkalec, Mateja Vek, Olivera Stanojević Jerković

Pregled: Beata Akerman, Bernardka Krnc

Oblikovanje: Kati Rupnik



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



»Rada sem prostovoljka, čeprav ni vedno lepo. Pri mojih letih se počutim koristno, ker drug drugemu nekaj pomenimo.«

Joži, 70 let

»Z obiski na domu in pogovori polepšam dan njim in sebi. Rada sem prostovoljka in bom tudi ostala, dokler mi bo služilo zdravje.«

Elizabeta, 81 let

KAKO POSTATI PROSTOVOLJEC V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU?

»S prostovoljnimi deli več prejemam kot dajem. S srečanji s krajanji in ekipo prostovoljcev polnim svoje baterije in vesela sem, da del te energije lahko podarjam drugim.«

Cvetka, 75 let

»Zdaj, ko sem sama v letih, toliko bolj čutim in razumem potrebe starejših. Z njimi delim izkušnje, srečo, smeh, pa tudi žalost. Tako je vsem jesen življenja lepša.«

Marija, 79 let



Za duševno zdravje

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Želite pomagati?

Narediti svet okrog vas prijaznejši?

Osmisliti svoj prosti čas?

Polepšati dan sebi in drugim?



ZAKAJ PROSTOVOLJSTVO ZA STAREJŠE?

Dejavni starejši ljudje, ki aktivno iščejo nove izkušnje, poročajo o boljšem zdravju, kot tisti, ki se po upokojitvi umaknejo in niso dejavno vpleteni v okolje, v katerem živijo.

Prostovoljstvo prinaša številne ugodnosti:

- * omogoča prenašanje bogatih znanj in izkušenj na mlajše generacije,
- * obogati socialne stike, povezanost z drugimi in daje večji občutek pripadnosti,
- * omogoča pridobivanje novih znanj ter razvijanje novih spretnosti in veščin,
- * krepi pozitivno samopodobo, občutek koristnosti in zadovoljstva.

Prostovoljstvo je lahko marsikaj; od prostovoljstva v prostovoljskih organizacijah do osebne pomoči sosedu. V bistvu gre za aktivnosti v prostem času, ki so v pomoč drugim.

KORAKI DO PROSTOVOLJSTVA

1. Kaj je vaša strast? Kaj radi delate?

Razmislite, s kom bi radi delali (npr. z otroki, starejšimi, mladimi, bolniki, migranti ...) in koliko časa lahko namenite prostovoljstvu.

2. Kaj pravijo prijatelji, znanci, sorodniki?

Pozanimajte se pri svojih bližnjih, ali so že vključeni v organizirano prostovoljsko delo. Od njih lahko pridobite dodatne informacije o tem, kaj konkretno počnejo in kako se pri tem znajdejo. Prosite jih lahko tudi za mnenje, katero področje prostovoljskega dela bi vam priporočili, če ste še neodločeni.

3. Kaj je na voljo v vašem kraju?

Pozanimajte se, katera organizacije so v bližini vašega doma. Seznam prostovoljskih organizacij v Sloveniji najdete na spletni strani: www.prostovoljstvo.org. Prostovoljstvo sicer ni plačano delo, vendar se kljub temu lahko dogovorite za povrnitev stroškov prevoza in malice, če delate več kot 4 ure dnevno.

4. Ali vas kaj omejuje?

Raziščite, kako prilagodljiva je organizacija glede na vaše potrebe in morebitne omejitve.

5. Na koga se lahko obrnete?

Poiščite kontaktno osebo v organizaciji, s katero se lahko dogovorite za delo in se lahko na njo obračate z vprašanji.

6. Kdo v organizaciji vam lahko pomaga?

Pred začetkom prostovoljskega dela se je potrebno usposobiti za delo.

V mnogih organizacijah se prostovoljci srečujejo z mentorji, ki jim pomagajo pri reševanju težav.