

**Interreg - IPA CBC**

Hrvatska - Srbija

Inclusive Community



# VITAMIN V — VOLONTIRANJE I AKTIVNO STARENJE

vodič za volontiranje  
osoba treće životne dobi



# VITAMIN V — VOLONTIRANJE I AKTIVNO STARENJE

vodič za volontiranje  
osoba treće životne dobi

Vodič pripremili:

**Bruno Koić, Jelena Kamenko Mayer, Mirta Kovačević**

Izdavač:

**DKolektiv - organizacija za društveni razvoj**

**Osijek, srpanj 2021.**

„Vitamin V – volontiranje i aktivno starenje“, vodič za volontiranje osoba treće životne dobi izrađen je kroz projekt „Inclusive community“. Projekt „Inclusive Community“ predstavlja prekograničnu suradnju organizacija iz Osijeka i Novog Sada, a njegov je osnovni cilj **unaprjeđenje socijalnih usluga** u Osijeku i Novom Sadu za korisnike socijalne skrbi i osobe u riziku od siromaštva i isključenosti kroz **razvoj lokalnih institucionalnih kapaciteta i jačanje suradnje pružatelja socijalnih usluga iz Hrvatske i Srbije**.

Nositelj projekta je DKolektiv - organizacija za društveni razvoj, a projekt se provodi u partnerstvu s Novosadskim humanitarnim centrom, Hrvatskim Crvenim križem Gradsko društvo Crvenog križa Osijek, Pokrajinskim zavodom za socijalnu zaštitu te Gradom Osijekom.

Projekt je sufinanciran sredstvima EFRR i IPA II fondova Europske unije u iznosu 332.756,56 EUR. Ukupan proračun projekta je 391.478,32 EUR. Projekt traje od 1. travnja 2019. do 30. rujna 2021. godine.

#### **Projekt “Inclusive community”**

unaprjeđenje socijalnih usluga u Osijeku i Novom Sadu za korisnike socijalne skrbi i osobe u riziku od siromaštva i isključenosti kroz razvoj lokalnih institucionalnih kapaciteta i jačanje suradnje pružatelja socijalnih usluga iz Hrvatske i Srbije.

Interreg IPA program prekogranične suradnje Hrvatska - Srbija

#### **Prioritetna os 1**

Socijalne i zdravstvene usluge.



#### **Više informacija**

[www.interreg-croatia-serbia2014-2020.eu](http://www.interreg-croatia-serbia2014-2020.eu)

Ova publikacija je izrađena uz podršku Europske unije. Sadržaj publikacije je isključiva odgovornost DKolektiva i ni na koji način ne odražava stavove Europske unije.

# Sadržaj

- 4 UVOD
- 6 I. VOLONTIRANJE I AKTIVNO STARENJE
- 13 II. NEKOLIKO RIJEČI O VOLONTERSTVU
- 18 III. ZAŠTO VOLONTIRATI?
- 20 IV. GDJE VOLONTIRATI? – PRIMJERI DOBRE PRAKSE
- 28 V. ULOGA VOLONTERSKIH CENTARA U ZAJEDNICI
- 29 POJMOVNIK
- 31 POPIS LITERATURE



## UVOD

Volontiranje predstavlja jedan od pozitivnih alata za aktivno starenje koje osobama treće životne dobi nudi čitav spektar mogućnosti uključivanja u društvene aktivnosti te poticanja aktivnog i zdravog starenja.

„Vitamin V – aktivno starenje i volontiranje“ želi seniorima približiti fenomen volontiranja i objasniti na koji način se ono povezuje s aktivnim starenjem, pružiti osnovne informacije o zakonskom okviru volontiranja u Hrvatskoj te prenijeti pozitivna iskustva i primjere dobre prakse postojećih volonterskih programa za seniore u Hrvatskoj.

Starenje populacije u Europi doživljava do sada neviđenu brzinu – predviđa se da će se između 2010. i 2030. godine broj osoba u dobi između 65 i 79 godina

povećati za više od 30 %, dok će broj starijih od 80 godina biti povećan za 57,1 %. Ekonomska situacija u Europi i svijetu, uz navedene činjenice o starenju populacije, kao i povećanju rizika od socijalne isključenosti osoba koje su izašle s tržišta rada, izazvali su neizbježno promišljanje o strategijama socijalne inkluzije osoba treće životne dobi.<sup>1</sup>

U Hrvatskoj se posljednjih nekoliko godina nastavlja trend starenja stanovništva. Prosječna starost ukupnog stanovništva Republike Hrvatske u 2019. iznosila je 43,6 godina, što ga svrstava među najstarije nacije Europe.<sup>2</sup>

Iako se starenje stanovništva i ranije smatralo društvenim problemom, posljednjih nekoliko godina fokus je usmjeren na pozitivne mogućnosti seniora i njihov doprinos društvu, osobito kroz volontiranje. Važnost aktivnog starenja i socijalne inkluzije osoba treće životne dobi kroz volontiranje prepoznala je i Europska unija koja je, promišljajući o toj problematici, 2012. godinu proglasila Europskom godinom aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti.

S naglaskom na različite mogućnosti seniora, kao i onoga što svojim bogatim životnim iskustvom i znanjem mogu ponuditi zajednici, nastao je i

---

1 Volontiranje za noniće ([https://gkr.hr/Magazin/Djeca/\(title\)/Volontiranje-za-nonice/\(article\\_id\)/2841](https://gkr.hr/Magazin/Djeca/(title)/Volontiranje-za-nonice/(article_id)/2841))

2 Izvor: Državni zavod za statistiku, 2020. godine ([https://www.dzs.hr/Hrv\\_Eng/publication/2020/07-01-03\\_01\\_2020.htm](https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2020/07-01-03_01_2020.htm))

ovaj vodič kao poticaj i inspiracija seniorima za volontiranje i aktivno starenje.

## I. VOLONTIRANJE I AKTIVNO STARENJE

Nerijetko pojmovi “starost” i “starenje” u javnosti asociraju na pojmove poput bolesti, stalnog mirovanja, ovisnosti o tuđoj pomoći, nemogućnosti učenja novih vještina. Sprječavanju stereotipiziranja starosti i procesa starenja, kao i marginalizaciji osoba treće životne dobi, uvelike pridonosi aktivno starenje, osobito kroz volontiranje.

Aktivno starenje proces je tijekom starenja koji osigurava obavljanje svakodnevnih aktivnosti, u svrsi unaprjeđenja zdravlja, očuvanja funkcionalne sposobnosti, sigurnosti i sudjelovanja starijih osoba u zajednici u kojoj žive doprinoseći kvaliteti njihovog življenja. Aktivno zdravo starenje **ne znači samo tjelesnu, psihičku i radnu aktivnost, nego i sudjelovanje u društvenim, kulturnim, gospodarskim i drugim aktivnostima i poslovima zajednice u kojoj živi starija osoba te uključuje intergeneracijsku solidarnost.**<sup>3</sup>

---

3 ...što su to aktivno, zdravo starenje i indeks starenja? (<http://www.stampar.hr/hr/sto-su-aktivno-zdravo-starenje-i-indeks-starenja>), portal Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, 2016.



Volontiranje osoba treće životne dobi nerijetko smanjuje diskriminaciju i predrasude o starijim osobama kao neaktivnima, bolesnima, čangrizavima i nostalgичnima, onima koji nemaju više što za ponuditi zajednici, ne trebaju nova iskustva, trebaju se maknuti i prepustiti aktivnosti mladima i na teret su društva.

Neovisno o dobi, starije osobe mogu imati svoju ulogu u društvu i dobru kvalitetu života. Izazov je u tome da se u najvećoj mogućoj mjeri iskoriste golemi potencijali koje imaju čak i u dubljoj starosti.

Osobe treće životne dobi itekako imaju što za ponuditi društvu u kojem žive kroz svoje bogato



životno i profesionalno iskustvo te slobodno vrijeme. Volontiranjem starije osobe mogu prepoznati probleme i ukazivati na potrebe u zajednici te aktivno sudjelovati u rješavanju istih na osobnu, ali i dobrobit čitave zajednice.

Europska godina aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti (2012.) promicala je aktivno starenje na tri područja:

- zapošljavanje
- sudjelovanje u društvu
- promicanje neovisnog života.<sup>4</sup>

**V**olja  
**O**dgovornost  
**L**ijepa iskustva  
**O**ptimizam  
**N**ova poznanstva  
**T**olerancija  
**I**nkluzija  
**R**adost  
**A**ktivno starenje  
**M**eđugeneracijska solidarnost

---

4 Hauser, Marta; Forčić, Gordana: Volontiranje za noniće ([https://gkr.hr/Magazin/Djeca/\(title\)/Volontiranje-za-nonice/\(article\\_id\)/2841](https://gkr.hr/Magazin/Djeca/(title)/Volontiranje-za-nonice/(article_id)/2841)), portal Gradska knjižnica Rijeka, 2013.

Za sudjelovanje u društvenim, kulturnim, gospodarskim i ostalim aktivnostima u zajednici i kao jedno od načina aktivnog starenja svakako će pridonijeti **volontiranje**. Volontiranje je pozitivan društveni fenomen koji promovira zdravlje kroz različite aktivnosti, kao što su izgradnja pozitivnog stava prema samome sebi, promocija fizičke aktivnosti, povezivanje s drugima u zajednici i osobno osnaživanje pojedinca.

Mnoge razvijene zemlje aktivno rade na promoviranju volontiranja i uključivanju starijih osoba, nastojeći im na taj način unaprijediti kvalitetu života te se suočiti s demografskim, društvenim i ekonomskim izazovima današnjice.

Svakodnevno odlaženje na posao, doživljaj svrhe i vrijednosti koju pruža rad, navike su i rutine koje se izgube odlaskom u mirovinu, što kod brojnih ljudi stvara osjećaj gubitka. No, volontiranjem se stečena iskustva, vrijednosti i navike ne moraju izgubiti odlaskom u mirovinu. Aktivno sudjelovanje u životu zajednice potiče se uključivanjem osoba treće životne dobi u volonterske aktivnosti, a istovremeno se prevenira i njihova socijalna isključenost.<sup>5</sup>

Postoje različiti primjeri volontiranja starijih osoba i takvi primjeri ukazuju da većinu volonterskih angažmana mogu izvršavati i volonteri starije dobi.

---

5 Rusac, Silvija; Dujmović, Gordana: Volontiranje u starijoj životnoj dobi, Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja, 12. izdanje, 2014., str. 284

Direktan rad s korisnicima, druženje s djecom, bolesnim i drugim starijim usamljenim osobama, podrška u organizaciji kulturnih događanja i humanitarnih akcija te razni administrativni poslovi samo su neki od zadataka koje volonteri starije dobi mogu obavljati.

#### DOBROBIT VOLONTIRANJA ZA VOLONTERE SENIORE:

- smanjivanje međugeneracijskog jaza
- mijenjanje društvenog mišljenja o starijima
- doprinos mentalnom i fizičkom zdravlju starijih
- pomoć u prevenciji socijalne izolacije, isključenosti i depresije
- povećanje samopoštovanja, samopouzdanja i zadovoljstva kvalitetom života<sup>6</sup>

#### DOBROBITI VOLONTIRANJA SENIORA ZA ORGANIZACIJE:

- podizanje kvalitete rada
- isticanje organizacijskih vrijednosti - jednake mogućnosti, aktivno i zdravo starenje, razvoj tolerancije i razumijevanje različitosti...
- prepoznatljivost organizacije i povećanje ugleda u zajednici

6 Isto kao i 3, str. 103

- poticanje različitosti i inkluzije među zaposlenima i drugim volonterima
- stvaranje prostora za daljnji razvoj pružanja usluga i volonterskih aktivnosti
- bolja interakcija s korisnicima i kvalitetnije pružanje usluga u zajednici

### DOBROBITI VOLONTIRANJA SENIORA ZA ZAJEDNICU:

- povećanje socijalnog kapitala
- stvaranje aktivnijih i odgovornijih građana
- smanjenje predrasuda i diskriminacije
- razvoj tolerancije i uvažavanja različitosti
- omogućavanje jednakih mogućnosti za sve
- bolja kvaliteta života i humanije društvo
- razvijanje kreativnosti i stvaranje novih vrijednosti

Važno je napomenuti kako je volontiranje aktivnost koju seniori izabiru svojom slobodnom voljom i sami odabiru kada i na koji način će se angažirati u zajednici. Sudjelovanje u zajednici kroz volontiranje pruža snažnu društvenu dimenziju koja može suzbiti potencijalnu usamljenost i socijalnu izoliranost, pomoći u pružanju međusobne podrške i predstavljati recipročan odnos u kojem

volonteri seniori, odgovarajući na potrebe zajednice, ujedno brinu i o svojim potrebama.<sup>7</sup>

Zaključno, volontiranje i/ili aktivni građanski angažman starijih osoba predstavlja **jednu od značajnijih strategija za njihovo uključivanje u društvene tokove**. Volontiranje starijih osoba rezultira dvostrukom dobiti: aktivnije i zdravije starenje za volontera i dobrobit za direktne primatelje volonterskih usluga ili zajednicu.

---

7 Warburton, Jeni: Volunteering in later life: is it good for your health?, Voluntary Action: The Journal of the Institute for Volunteering Research – Vol. 8, 2006., str. 11





## II. NEKOLIKO RIJEČI O VOLONTERSTVU

Volontiranje je ljudska potreba za sudjelovanjem u društvenim procesima i osjećajem važnosti u kreiranju promjena u zajednici. Karakterizira ga neplaćen, neprofitan i dobrovoljan angažman sa slobodom izbora.

Volontiranje je jedan od načina na koji ljudi, bez obzira na nacionalnost, religiju, socioekonomski status i dob, mogu doprinijeti stvaranju pozitivnih promjena u društvu. Pojmovi kojima se definira, kao i oblici u kojima se pojavljuje, mogu se razliko-

vati u različitim jezicima i kulturama, ali vrijednosti koje ga pokreću su zajedničke i univerzalne: želja da se svojevrijedno doprinese općem dobru, u duhu solidarnosti i ne očekujući materijalnu naknadu. Volonteri su motivirani vrijednostima kao što su pravda, jednakost i sloboda.<sup>8</sup>

Volontiranje također osnažuje pojedince, izgrađuje osjećaj solidarnosti, potiče na sudjelovanje, štiti ranjive skupine od ekonomske, društvene i političke isključenosti. Volontirajući imamo priliku pomoći drugima, ali i ukazati na probleme i potrebe oko nas.

Prema izvješću UN-a, socijalna kohezija koja se njeguje volontiranjem odražavala se na motivaciji i zalaganju volontera. Nadalje, ljude koji su se odlučili za volontiranje drugi su često opisivali kao nesebične, empatične i komunikativne. Volontiranje može ojačati društveni kapital zajednice, tkanjem trajne mreže ljudskih odnosa koji omogućuju nove kapacitete koji nisu toliko mogući ako ljudi djeluju sami. Volontiranje također može osnažiti otpornost zajednice, što povećava mogućnosti jače suradnje i okupljanja zajednica ukoliko dođe do, primjerice, sukoba ili katastrofa.<sup>9</sup>

---

8 Regionalni volonterski centri: Zajednica za svaku dob – priručnik o organiziranju volonterskih programa u skrbi za starije, Udruga MI Split, Split, 2012., str. 15

9 United Nations Volunteer Programme: 2018 State of the World's Volunteerism Report: The thread that binds: Volunteerism and community resilience, 2018., str. 34

*Volontiranjem se smatra dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za zajedničku dobrobit, a obavljaju ih osobe na način predviđen ovim Zakonom, bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje.<sup>10</sup>*

*Zakon o volonterstvu, NN 58/07, 22/13*

---

10 Zakon o volonterstvu (NN 58/07, 22/13)





Sukladno Zakonu o volonterstvu (NN 58/07, 22/13) definirana su i prava i obveze volontera:

### PRAVA VOLONTERA

- na pisanu potvrdu o volontiranju
- na upoznavanje s Kodeksom i etičkim normama bitnim za pojedini oblik volontiranja
- na prikladnu edukaciju s ciljem poboljšanja kvalitete obavljenih aktivnosti i pruženih usluga
- na stručnu pomoć i podršku tijekom volontiranja
- na upoznavanje s uvjetima volontiranja, aktivnostima koje će obavljati, uslugama koje će pružati i pravima koja im pripadaju na temelju Zakona o volonterstvu i drugih propisa kao i općih akata organizatora volontiranja, a u slučaju sklapanja usmenog ugovora o tome daje izjavu u pisanom obliku

### OBVEZE VOLONTERA

- volontirati u skladu sa stručnim propisima i etičkim pravilima, te po primljenim uputama organizatora volontiranja
- čuvati poslovnu ili profesionalnu tajnu i povjerljive i osobne podatke o organizatoru ili korisniku volontiranja
- odbiti volontiranje koje je suprotno propisima
- poštivati integritet, misiju, ciljeve i vrijednosti organizatora volontiranja, surađivati s drugim volonterima i zaposlenicima organizatora volontiranja kako bi se osigurao kvalitetan prijenos znanja i iskustva po završetku

## volontiranja

- na naknadu ugovorenih troškova nastalih u vezi s volontiranjem
- na primjerene i sigurne uvjete rada u skladu s naravi volonterskih aktivnosti koje obavlja
- upoznati se s opasnostima vezanim uz specifični oblik volontiranja koje obavlja
- na dnevni odmor u ugovorenom trajanju
- na zaštitu privatnosti i osobnih podataka
- na detaljni opis poslova i aktivnosti volontiranja
- pravo na stjecanje novih znanja, vještina i kompetencija kroz volontiranje
- pravo na potvrdu o kompetencijama stečenim kroz volontiranje u slučajevima dugotrajnog volontiranja, ako takvu zatraži
- prilikom početka, tjeka i prekida volontiranja paziti da svojim postupcima ne prouzroči štetu organizatoru ili korisniku volontiranja



### III. ZAŠTO VOLONTIRATI?

Volontiranje je jedan od načina na koji pojedinci snagom vlastite inicijative mogu doprinijeti stvaranju pozitivnih promjena u društvu. Pojedinci volontiraju iz različitih razloga. Netko volontira u želji da pomogne onima kojima je pomoć zaista potrebna i da svoj doprinos u zajednici u kojoj živi. Netko želi pomoći određenoj organizaciji, netko ima višak slobodnog vremena koji želi korisno iskoristiti, želi proširiti socijalnu mrežu, uspostaviti nove kontakte...<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Kamenko, Jelena; Kovačević, Mirta; Šehić Relić, Lejla: *Volontiranje: prilika za nove kompetencije – vodič kroz inkluzivno volontiranje za organizatore volontiranja*, Volonterski centar Osijek, 2016., str. 14

Motivacija kod mlađih osoba za volontiranjem najčešće proizlazi iz želje za razvijanjem vlastitih vještina, stjecanjem znanja i iskustava koja bi im pomogla u razvitku karijere i životu općenito, dok praksa pokazuje da je jedna od glavnih motivacija kod osoba starije životne dobi prvenstveno pomaganje drugima, želja za aktivnošću i smanjivanje usamljenosti.

Isto tako, one osobe koje su volontirale u mladosti i u srednjim godinama i koje su stekle neko iskustvo u volontiranju, češće će volontirati u starijoj dobi od onih koji nisu volontirali u ranijim razdobljima života.

### **Motivacija seniora za volontiranje:**

- aktivno i zdravo starenje
- više slobodnog vremena
- smanjenje osjećaja usamljenosti i socijalne isključenosti
- povećanje samopouzdanja i samopoštovanja
- pomaganje drugima
- osjećaj korisnosti i pripadnosti
- stjecanje novih iskustava i poznanstava
- prenošenje vlastitih znanja i iskustava
- pružanje pozitivnog primjera i nadahnuća drugima
- osjećaj odgovornosti i mogućnosti utjecanja na društvene promjene
- da bi se dobro osjećali
- razvoj novih vještina i istraživanje novog područja interesa

## IV. GDJE VOLONTIRATI? – PRIMJERI DOBRE PRAKSE

Volonteri predstavljaju veliku vrijednost za samu organizaciju. Veliko životno iskustvo koje posjeduju starije osobe može biti od iznimne važnosti i pomoći organizacijama koje traže volontere.

Kada se odlučite za volontiranje, možete sami pronaći vlastiti angažman ili vam u tome može pomoći najbliži volonterski centar. Neka od područja gdje možete volontirati su:

- aktivnosti za djecu i mlade
- aktivnosti za prevenciju ovisnosti
- programi za rad s osobama s invaliditetom
- skrb o starijima
- kultura i umjetnost
- zaštita okoliša i održivi razvoj
- zaštita i skrb o životinjama
- skrb o siromašnima
- zaštita i briga o zdravlju
- promicanje ljudskih prava
- aktivnosti koje se bave izgradnjom i promicanjem mira i nenasilja
- kuharstvo
- sport

U Republici Hrvatskoj postoje brojni pozitivni primjeri skrbi o starijim osobama i provođenja aktivnosti s njima, ali i organizacije koje u svoj rad rado uključuju volontere seniore.

## Superseniori

Superseniori su partnerski program zagrebačke Zaklade Zajednički put i osječke Zaklade za razvoj lokalne zajednice Slagalica. Riječ je o inovativnom modelu koji davanjem natječajnih sredstava potiče suradnju i zajedničke aktivnosti zaklada, organizacija civilnog društva, građana i institucija na lokalnoj razini. Superseniori neizravno potiču i jačanje kapaciteta lokalnih zajednica za starije osobe kroz promicanje osnivanja i razvoja postojećih senior centara/klubova, kao i novih modela rada sa starijim osobama na lokalnoj razini.

(Izvor: [www.superseniori.hr](http://www.superseniori.hr))



## Upoznajmo svoj grad da bismo ga više voljeli

Dobar primjer uključivanja starijih osoba – umirovljenika – u volontiranje jest program „Upoznajmo svoj grad da bismo ga više voljeli“, koji je nastao na inicijativu polaznika tečaja informatike u Centru tehničke kulture Rijeka. Po završetku osnovnog tečaja pohađali su napredni tečaj za umirovljenike, a nakon edukacije uključili su se kao volonteri u programe za djecu i pomagali voditeljima radionica. U radu s djecom i sami su učili i razvijali se, završivši školu novinarstva i školu digitalne fotografije.

(Izvor: [www.gkr.hr/magazin teme/volontiranje-za-nonice](http://www.gkr.hr/magazin teme/volontiranje-za-nonice))

## Matica umirovljenika Rijeka

Administracija, organizacija izleta, rekreativne, zabavne i socijalne aktivnosti samo su neke od aktivnosti koje koordiniraju predsjednici klubova i njihovi bliži suradnici. Jedan od njih dobio je 2010. nagradu „Volonter godine“, koju dodjeljuje Udruga SMART – Volonterski centar Rijeka u suradnji s Gradom Rijekom i Primorsko-goranskom županijom. Volonteri i volonterke Matice umirovljenika ostvare i preko 1000 sati volontiranja godišnje. Inače se umirovljenici najradije uključuju u neke radne akcije kao što su čišćenje okoliša, sadnja biljaka, uređenje zelenih površina i slično.

(Izvor: [www.gkr.hr/magazin teme/volontiranje-za-nonice](http://www.gkr.hr/magazin teme/volontiranje-za-nonice))

## **Volontiranjem pomažemo drugima i sebi**

Matica umirovljenika Grada Osijeka već godinama uspješno brine o velikom broju osoba starije životne dobi. Provodili su različite programe i projekte prilagođene potrebama starije životne dobi u suradnji s mnogim partnerima, Gradom i Županijom. Unutar usluge dnevnog boravka osnažuju svoje korisnike za volontiranje putem obuka i radionica, kako bi sa svojim znanjem i vještinama pridonijeli drugim starijim osobama kroz volontiranje.

(Izvor: [www.civilnodrustvo.hr/volontiranje-starijih-osoba-postaje-znacajan-oblik-aktivnog-starenja/](http://www.civilnodrustvo.hr/volontiranje-starijih-osoba-postaje-znacajan-oblik-aktivnog-starenja/))

## **Mandicina udruga**

Udruga okuplja osobe treće životne dobi i potiče ih na volontiranje. Zajedničkim snagama organiziraju prihvate, liječenje i skrb o napuštenim životinjama, većinom mačaka, u Osijeku i okolici.

(Izvor: [www.facebook.com/mandicina-udruga](https://www.facebook.com/mandicina-udruga))



## Jahanje i yoga uz volontiranje

Dom za starije i nemoćne „Maksimir“ u svoj svakodnevni rad uključuje veliki broj volontera, među kojima ima i volontera seniora. Volonteri pomažu korisnicima i vode različite skupine aktivnosti: jahanje, nordijsko hodanje, boćanje, yoga, folklor, engleski jezik, kozmetički kutak, plesne grupe i mnoge druge aktivnosti.

(Izvor: [www.gkr.hr/magazin/teme/volontiranje-za-nonice](http://www.gkr.hr/magazin/teme/volontiranje-za-nonice))

## Tradicionalno božićno okupljanje volonterki

U organiziranom druženju koje osigurava splitska Udruga „MI“, skupina od 10-ak volonterki treće životne dobi obilascima, razgovorima, šetnjama i jednostavnim pomagačkim poslovima nastoji život svojih vršnjaka učiniti lakšim i jednostavnijim. Svojim volonterskim angažmanom povećale su krug ljudi s kojima se druže, svoj osjećaj korisnosti, kao i osjećaj vlastite vrijednosti u društvu.

(Izvor: Zajednica za svaku dob – priručnik o organiziranju volonterskih programa u skrbi za starije)

## **Volonterska akcija „Seniori za seniore”**

Oazin volonterski centar – lokalni volonterski centar Beli Manastir povremeno održava u dnevnom boravku za starije volonterske akcije pod imenom „Seniori za seniore”. U povodu obilježavanja Međunarodnog dana starijih osoba proveli su kreativnu radionicu na kojoj su izrađivali čestitke, a koje su kasnije kao znak pažnje i nezaboravljanja bile uručene osobama treće životne dobi – korisnicima udruge.

(Izvor: [www.oaza-bm.hr/volonterska-akcija-seniori-za-seniore](http://www.oaza-bm.hr/volonterska-akcija-seniori-za-seniore))

## **Udruga „Žena”, Drniš**

Generacijska pomoć, u kojoj osobe treće životne dobi pomažu u svakodnevnom životu svojim vršnjacima, postiže mnogo dobrih rezultata u podizanju kvalitete života, ne samo kod primatelja volonterske usluge, nego i kod njezinih pružatelja. Kako bi se potaknula međugeneracijska solidarnost, organiziraju se i radionice prenošenja znanja i vještina tradicionalnih zanata na mlađe generacije.

(Izvor: Zajednica za svaku dob – priručnik o organiziranju volonterskih programa u skrbi za starije)

Na razini Europske unije nastoji se poticati aktivni angažman seniora i aktivno starenje kroz uključivanje u volontiranje na europskoj razini. U nastavku donosimo nekoliko poticajnih projekata i primjera dobre prakse iz Europske unije.

### **Gimme 50! - (Daj 50!)**

Projekt je označio početak međukulturalne i međugeneracijske razmjene učenja između dviju organizacija za razvoj lokalne zajednice sa sjedištem u Italiji i Španjolskoj. Partneri na projektu dugi niz godina rade na pružanju neformalnog učenja mladima, ali su odlučili prigrлити volontiranje osoba treće životne dobi kao sredstvo za širenje svojih aktivnosti na lokalnoj i međunarodnoj razini. Cilj je bio pružiti priliku odraslim osobama da preuzmu aktivnu ulogu u društvu istovremeno obogaćujući vlastiti život. Tijekom dvogodišnjeg razdoblja, partneri su organizirali međunarodnu razmjenu volontera seniora koji su pomogli u provedbi kulturnih aktivnosti mladima u nepovoljnom položaju na lokalnoj razini.



## **SLIEVE – Skills for Life: International Events Volunteer Exchange** (Vještine za život: volonterske razmjene na međunarodnim događajima)

Ova razmjena još jednom je potvrdila kako sport okuplja ljude. U listopadu 2009. britanski grad Birmingham bio je domaćin Svjetskog prvenstva u polumaratonu, a u pripreme za događaj uključili su se volonteri seniori iz Švedske i Britanije tijekom razdoblja od tri tjedna.

## **Welcome support for teachers Volunteer Seniors in School**

Ovaj projekt imao je za cilj uključivanje volontera seniora u škole kako bi se pomoglo učiteljima. Danski i latvijski projektni partneri bili su inspirirani švedskim modelom volontiranja u školama. Volonteri seniori posjetili su škole u Švedskoj kako bi se upoznali s primjerom dobre prakse koji bi kasnije mogli implementirati u vlastitim zemljama.<sup>12</sup>

---

12 Adult Volunteering: Learning for Life ([http://grundtvig.org.pl/sites/grundtvig.org.pl/files/adult\\_volunteering\\_learning\\_for\\_life.pdf](http://grundtvig.org.pl/sites/grundtvig.org.pl/files/adult_volunteering_learning_for_life.pdf)), Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012.

## V. ULOGA VOLONTERSKIH CENTARA U ZAJEDNICI

Volonterski centri su organizacije koje promoviraju vrijednosti volontiranja, usmjerene su na unaprjeđenje i razvoj volonterstva te pružaju usluge aktivnim pojedincima – volonterima, organizatorima volontiranja i široj zajednici.

Volonterski centri služe građanima u zajednici kako bi im pomogli pronaći određene oblike angažmana i pružili podršku tijekom volontiranja. Njihova je uloga:

- pružiti informacije o volontiranju
- povezati volontera i organizatora volontiranja
- savjetovati i educirati građane o volontiranju
- kreirati kvalitetne volonterske programe kroz edukaciju i osnaživanje organizatora volontiranja
- pokretati i provoditi projekte usmjerene na uključivanje svih građana i organizacija u izgradnju društva kroz volontiranje
- stvarati poticajno okruženje za volontiranje u zajednici kroz promociju i zagovaranje.<sup>13</sup>

---

13 O volonterskim centrima (<https://www.hcrv.hr/volonterski-centri>)

Zainteresirani građani za volontiranje mogu se javiti u regionalne ili lokalne volonterske centre gdje mogu dobiti sljedeću vrstu podrške:

- edukaciju o volonterstvu koja će osigurati svakom pojedincu dovoljno informacija za kvalitetno i uspješno volontiranje
- povezivanje interesa i motivacije pojedinca za volontiranjem s mogućnostima volontiranja u različitim organizacijama (udruge, ustanove, zaklade, sindikati i sl.)
- podršku volonterima tijekom volontiranja

## POJMOVNIK

**Volontiranje** – dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za zajedničku dobrobit, a obavljaju ih osobe na način predviđen Zakonom o volonterstvu bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje.

**Volonter** – fizička osoba koja volontira u Republici Hrvatskoj ili u inozemstvu, sukladno važećim nacionalnim i međunarodnim propisima, ako drukčije nije uređeno Zakonom o volonterstvu.

**Organizator volontiranja** – organizacija koja organizira volontiranje i u svoj rad uključuje volontere, a volontiranje mogu organizirati udruge, zaklade i fondacije, ustanove i sve druge pravne osobe iz čijeg osnivačkog akta proizlazi da nisu osnovane s ciljem stjecanja dobiti (neprofitne pravne osobe).

**Ugovor o volontiranju** – Ugovor o volontiranju sklapaju volonter i organizator volontiranja kako bi regulirali međusobna prava i obveze te druge bitne činjenice svojeg odnosa. Sklapa se na početku volonterskog angažmana, a moguće ga je sklopiti u usmenom i pisanom obliku.

**Potvrda o volontiranju / Volonterska knjižica** – po završetku volonterskog angažmana obveza organizatora volontiranja je izdati volonterima potvrdu o volontiranju. Ona služi kao dokaz o volonterskom angažmanu te kao spomenar na volonterske aktivnosti koje su volonteri obavili za dobrobit zajednice.

Umjesto izdavanja zasebne potvrde o volontiranju, organizator volontiranja može volonterski angažman volontera upisati i u njihovu volonter-sku knjižicu. Volonterska knjižica omogućuje dokumentiranje većeg broja volonterskih iskustava ostvarenih kod različitih organizatora volontiranja.

**Aktivno starenje** – proces tijekom starenja koji osigurava obavljanje svakodnevnih aktivnosti u svrsi unaprjeđenja zdravlja, očuvanja funkcionalne sposobnosti, sigurnosti i sudjelovanja starijih

osoba u zajednici u kojoj žive doprinoseći kvaliteti njihovog življenja.

**Međugeneracijska solidarnost** – naziv za uzajamnu podršku koju različite generacije ljudi pružaju jedni drugima u vidu brige, njege i razmjene usluga.

## POPIS LITERATURE

1. Dajak, L., Orešković, S.: Nedostatno korištenje ekonomskih potencijala demografskog starenja u Hrvatskoj, Revija za socijalnu politiku, Vol. 25, 2018.
2. Greenfield, E.: The Who, What, Why and How of Volunteering in Later Life, Huamin Research Center, School of Social Work, Rutgers University, Huamin Philanthropy Brochure Series – 5, 2012.
3. Kamenko, J., Kovačević, M., Šehić Relić, L.: Volontiranje: prilika za nove kompetencije – vodič kroz inkluzivno volontiranje za organizatore volontiranja, Volonterski centar Osijek, 2016.
4. Rusac, S., Dujmović, G.: Volontiranje u starijoj životnoj dobi, Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja, 12. izdanje, 2014.
5. Warburton, Jeni: Volunteering in later life: is it good for your health?, Voluntary Action: The Journal of the Institute for Volunteering Research – Vol. 8, 2006.
6. Udruga za razvoj civilnog društva SMART i partneri: Poveži se! Volontiranje kao put prema većoj zapošljivosti mladih, Udruga za razvoj civilnog društva SMART, Rijeka, 2012.



7. Udruga "MI" - Split i partneri: Zajednica za svaku dob – priručnik o organiziranju volonterskih programa u skrbi za starije, Udruga "MI" - Split, Split, 2012.
8. Adult Volunteering: Learning for Life, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012.
9. United Nations Volunteer Programme: 2018 State of the World's Volunteerism Report: The thread that binds: Volunteerism and community resilience, 2018.
10. ...što su to aktivno, zdravo starenje i indeks starenja? (<http://www.stampar.hr/hr/sto-su-aktivno-zdravo-starenje-i-indeks-starenja>)
11. Vodič 15 uputa za aktivno zdravo starenje – gerontološki bilten ([http://www.stampar.hr/sites/default/files/Gerontologija/gerontoloski\\_bilten\\_2017.-2018-v2.pdf](http://www.stampar.hr/sites/default/files/Gerontologija/gerontoloski_bilten_2017.-2018-v2.pdf))
12. Volontiranje za noniće ([https://gkr.hr/Magazin/Djeca/\(title\)/Volontiranje-za-nonice/\(article\\_id\)/2841](https://gkr.hr/Magazin/Djeca/(title)/Volontiranje-za-nonice/(article_id)/2841))
13. Zakon o volonterstvu, NN 58/07, 22/13
14. <https://www.hcrv.hr/volonterski-centri>
15. [https://www.dzs.hr/Hrv\\_Eng/publication/2020/07-01-03\\_01\\_2020.htm](https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2020/07-01-03_01_2020.htm)

