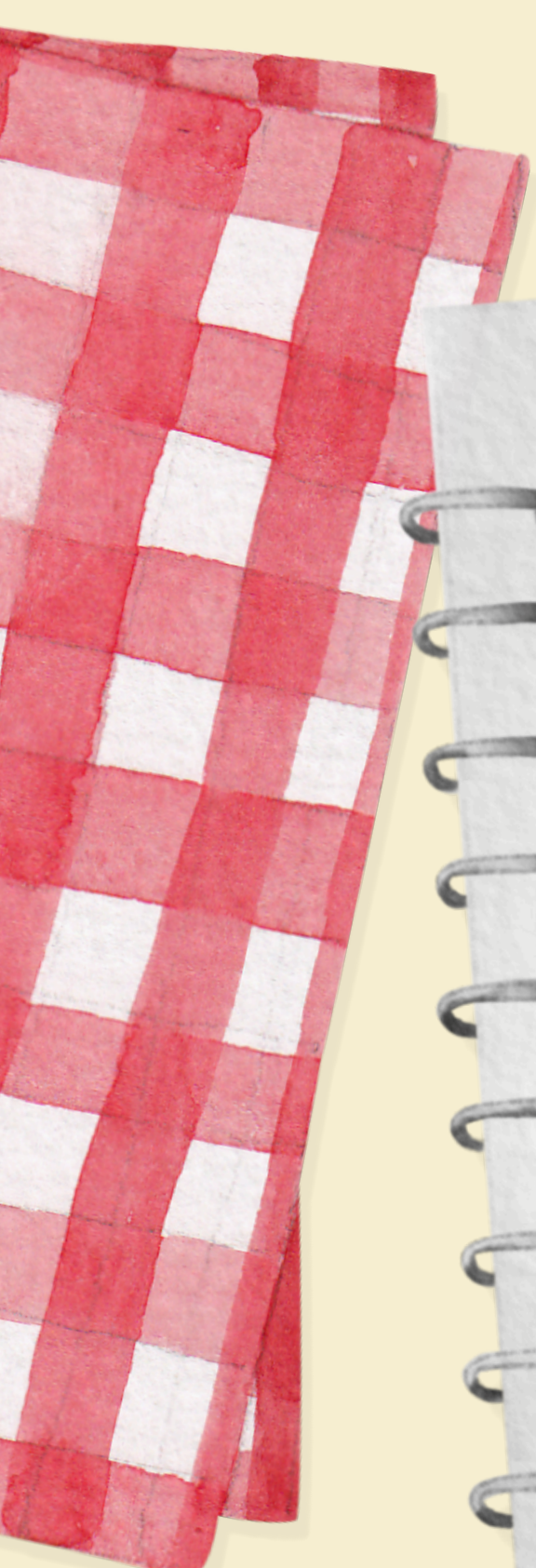


Aktivitet
Vullnetar
Cuisine



Librat e recetave ofrojnë ide, teknika dhe këshilla praktike, duke pasqyruar shpesh stilin dhe qasjen unike të autorit. Më e rëndësishmja, ata frymëzojnë lexuesit të fillojnë të krijojnë vetë gatimet e tyre. Broshura jonë ndjek të njëjtin koncept: mbledhjen e ideve dhe shembujve të aktiviteteve vullnetare dhe vënien e tyre në dispozicion të të gjithëve në mënyrë të dobishme.

Çdo organizatë vullnetare synon të rekrutojë dhe të mbajë vullnetarët për një kohë të gjatë, t'i angazhojë, trajnojë dhe bashkëpunojë me ta për të mirën e shoqërisë. Megjithatë, shumë aktivitete që krijojnë ndikim afatgjatë nuk ofrojnë gjithmonë shpërblime të menjëhershme ose reagime të dukshme, gjë që e bën të vështirë ta paraqesësh vullnetarizmin në një mënyrë tërheqëse për publikun e gjerë. Në të vërtetë, vullnetarizmi shpesh nis qetësisht, me hapa të vegjël një veprim i vetëm që vë gjithçka në lëvizje.

Një veprim vullnetar është një aktivitet që kryhet në interes publik, zakonisht për një periudhë të shkurtër kohe ndonjëherë vetëm disa orë nga persona që ia kushtojnë kohën dhe përpjekjen e tyre falas. Këto veprime mund të kryhen individualisht ose në grup, dhe pjesëmarrësit shpesh shohin menjëherë rezultatet e kontributit të tyre.

Ndërsa shumica e veprimeve përfshijnë pjesëmarrje personale, ekzistojnë gjithashtu edhe shembuj të vullnetarizmit online. Vullnetarët mund të takohen ballë për ballë me grupin përfitues me të cilin punojnë, ose mund të ndihmojnë një komunitet në distancë. Lexuesit e këtij publikim mund të përjetojnë gjithashtu larminë e veprimeve vullnetare.

Veprimi vullnetar përfaqëson dhe simbolizon vullnetarizmin, duke e bërë më të lehtë arritjen tek ata që janë të interesuar të provojnë këto aktivitete dhe duke i inkurajuar ata të angazhohen më shumë. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur bëhet fjalë për angazhimin e të rinjve, të cilët preferojnë aktivitete me ndikim të menjëhershëm dhe shpesh ngurrojnë ose kanë frikë të marrin një angazhim më të thellë. Një veprim vullnetar me prag të ulët e bën më të lehtë arritjen tek të rinjtë, por gjithashtu mund të inkurajojë edhe ata me më pak mundësi të provojnë vullnetarizmin.

Qëllimi i këtij koleksioni të aktiviteteve vullnetare është të ofrojë frymëzim të bazuar në përvojat e partnerëve në pesë vende evropiane. Sigurisht, kjo listë mund të ishte shumë më e gjatë, por ne shpresojmë që ajo që përshkruhet këtu të frymëzojë këdo të organizojë veprimet e veta në komunitetet e tyre dhe të përhapë vullnetarizmin sa më gjerë që të jetë e mundur!



Tabela e përmbajtjes

- | | | | | | |
|-----------|--|-----------|---|-----------|--|
| 4 | Akademia e arteve të emigrantëve | 13 | Kopshtaria Magjike në një Shtëpi të Trashëguar | 22 | Ngjarja Verore e Krijuesve të së Ardhmes |
| 5 | Një dhuratë për komunitetet hungareze që jetojnë jashtë vendit. Një video e Festës Kombëtare | 14 | Institucione Plot Muzikë! – Sjellim Gëzim përmes Këngës dhe Tingullit | 23 | Së Bashku për Hapësirat e Gjelbra Lokale |
| 6 | Të pjekim bukë me të moshuarit. | 15 | Lojëra të Vjetra Krijuese me të Moshuarit | 24 | Vullnetarët në Festivalin e Vrapimit Matonni në Ústí nad Labem |
| 7 | Të pastrojmë Sektorin Rinia
Një nismë e të rinjëve | 16 | Kopshte Shiu | 25 | Muzeu i Kryengritjes së Varshavës |
| 8 | Ëndrra e Biskotave: Panairi Bamirës Sweet në Shkollën Polake | 17 | Lexim dhe krijim në bibliotekë me vullnetaren Olí | 26 | Fjalët përmbyllëse |
| 9 | Eksplorojmë së bashku
– udhëtime për refugjatët me Misën | 18 | Lexim përrallash – Studentët dhe të moshuarit krijojnë së bashku | 27 | Autorët |
| 10 | Mbledhja e ushqimit | 19 | Lulishtja e vogël urbane | 28 | Impressum |
| 11 | Menaxhimi i hapësirave të gjelbra të qytetit të Varshavës | 20 | Animacion Social dhe Aktivitetet Sportive për Fëmijë | | |
| 12 | Sesione Leximi letrar për të Moshuarit e Szegedit | 21 | Përhap Shpresë për Vitin e Ri | | |

Akademia e Arteve të Emigrantëve

Personat

- Një udhëheqës workshop-i me pasion dhe një art kulturor për të ndarë
- Pjesëmarrës kuriozë dhe krijues
- Një hapësirë e ngrohtë për art praktik dhe biseda
- Materiale të përshtatura për zanatin e zgjedhur (p.sh., për fileteado porteño):
 - **Pllaka druri ose metali (një për çdo pjesëmarrës)**
 - **Ngjyra ujore ose akrilike**
 - **Pensula të hollë**
 - **lapsa dhe gomë fshirëse**
 - **Modele tradicionale të printuara për frymëzim**
 - **Letër për trasim (opsionale)**
- Një dozë bujarie hapjeje, tregimtarie dhe respekti ndërkulturor

Përgatitja

- Organizoni vendin për workshop-in
- Blini materialet e nevojshme për aktivitetin e zgjedhur të zanatit
- Kontaktoni udhëheqësin e workshop-it dhe diskutoni për sfondin kulturor të lidhur me aktivitetin

Procesi

Mirëseardhje e ngrohtë dhe shijim kulturor (30 minuta)

- Përshëndetni pjesëmarrësit me një pije ose një ushqim nga kultura e udhëheqësit të workshop-it (p.sh., yerba mate nga Argentina)
- Ndani tregime rreth traditës, rolit të saj shoqëror dhe lidhjeve personale me të
- Prezantoni vendin e origjinës dhe sfondin e zanatit (p.sh., Buenos Aires dhe fileteado porteño)

Demonstrim dhe frymëzim (15 minuta)

- Udhëheqësi prezanton teknikat kryesore dhe gjuhën vizuale të zanatit të zgjedhur
- Trego shembuj të motiveve, kontekstin historik dhe hapat e përfshirë
- Diskutoni simbolikat, ngjyrat dhe kuptimet e përfshira në traditë

Krijim praktik (2 orë)

- Pjesëmarrësit marrin materialet e tyre (p.sh., pllaka druri ose metali, ngjyra, pensula)
- Duke përdorur materialet e dhëna, ata skicojnë, pikturojnë dhe dekorojnë nën udhëzimin e udhëheqësit
- Theksi vihet mbi shprehjen personale brenda stilit kulturor
- Udhëheqësi ofron mbështetje, jep këshilla mbi teknikat (p.sh., hijezimi, balancimi i ngjyrave) dhe inkurajon eksperimentimin

Përmbyllja Trego dhe Shfaq (15 minuta)

- Secili pjesëmarrës prezanton punimin e përfunduar dhe ndan frymëzimin pas tij
- Mbylleni me një reflektim mbi atë që është mësuar për artin, identitetin dhe njëri-tjetrin
- Festoni zanatin si një formë të trashëgimisë kulturore të gjallë.



Pjesëmarrës



Këshilla të dobishme

- Përdorni materiale të biodegradueshme ose të ripërdorshme sa herë që është e mundur
- Përktheni hapat kryesorë ose termat për të siguruar përfshirje të të gjithëve
- Inkurajoni udhëheqësin të ndajë tregime personale dhe kulturore për të pasuruar përvojën
- Lini kohë për pjesëmarrësit më të ngadaltë – në art nuk ka ngut!
- Pranoni papërsosmëritë si pjesë e procesit krijues
- Bëhuni të gatshëm për momente emocionale – ndarja kulturore mund të jetë shumë personale

Një dhuratë për komunitetet hungareze që jetojnë jashtë vendit. Një video e Festës Kombëtare

Personat

- Vullnetarë që kënaqen dhe janë të aftë në lexim të zëshëm ose recitim poezie
- Një smartphone me cilësi të mirë për regjistrim
- Një vullnetar me përvojë në montimin dhe post-produksionin e videos
- Software për montim video (madje edhe programe bazike mund të funksionojnë)
- Opsionale: një pamje e bukur hapëse dhe përmbyllëse për të kornizuar videon në mënyrë tërheqëse

Përgatitja

- Së pari, vendosni temën dhe rastin për të cilin do të lidhet poezia (ose proza)
- Nëse jeni pjesë e një rrjeti kombëtar ose keni partnerë profesionalë, organizimi i këtij projekti do të jetë më i lehtë; nëse jo, është një mënyrë e shkëlqyer për të krijuar lidhje të reja
- Caktoni çdo strofe (ose pasazh) për individë ose grupe të ndryshme
- Lini kohë për praktikim, pastaj regjistroni çdo pjesë, duke vendosur një afat kohor (p.sh., një herë në javë) për dorëzimet
- Montimi përfundimtar i videos shpesh është i shpejtë dhe i lehtë për shumë të rinj të njohur me teknologjinë – gjeni personin e motivuar

Procesi

Koordinim dhe planifikim (1–2 javë para afatit)

- Arrini tek grupet e të rinjve ose organizatat partnere në qytete të ndryshme hungareze për të shpërndarë idenë e vullnetarizmit ndërkufitar
- Ndani idenë, udhëzimet teknike dhe afatet e dorëzimit

Regjistrimi (brenda një jave)

- Vullnetarët regjistrojnë vargun e tyre të caktuar në një ambient krijues ose me kuptim
- Inkurajoni diversitet në lokacione dhe orët e ditës për të krijuar interes vizual

Editimi dhe postproduksioni (1–2 ditë)

- Kombinoni klipet e videos në një video të vetme
- Shtoni tituj, tranzicione dhe një temë audio ose vizuale që unifikon videon, nëse dëshironi

Shpërndarja e videos (më 15 mars ose më herët)

- Ngarkoni videon në YouTube ose një platformë tjetër
- Dërgoni videon e përfunduar si një dhuratë të kujdesshme për komunitetet hungareze jashtë vendit përmes një mesazhi të ngrohtë ose përmes organizatave partnere
- Inkurajoni reagime dhe diskutim mes shikuesve

Këshilla të dobishme

- Planifikoni sfondin e çdo regjistrimi. Mund të regjistroni përpara një objekti të njohur, të gjitha brenda në ambiente të mbyllura, natën, ose në orë të ndryshme të ditës për të krijuar simbolikisht një “ditë përmes poezisë”
- Sfondet e keqplanifikuara ose të mbingarkuara mund të shpërqendrojnë nga poezia, ndaj zgjidhni pamjet me kujdes
- Përpiquni të siguroheni që të gjitha regjistrimet të bëhen me pajisje dhe korniza të ngjashme (p.sh., të gjitha në modalitetin landscape në telefon) sepse formatet e ndryshme mund ta bëjnë montimin përfundimtar të vështirë ose më pak tërheqës vizualisht
- Poezia, rasti, folësit dhe vendndodhjet kufizohen vetëm nga imagjinata – jini krijues, por gjithmonë me respekt për veprën letrare

“Ishte një ndjesi e shkëlqyer të kontribuoja për diçka më të madhe se grupi im lokal.”

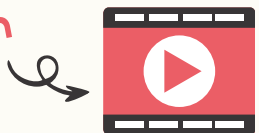
“Të shihja të gjitha pjesët tona duke u bashkuar më shkaktoi emocione të forta!”

“Nuk kam qenë kurrë pjesë e një projekti video më parë – tani dua të bëj më shumë.”

“Ne madje e treguam videon edhe gjatë festës së shkollës sonë!”



Shikoni videon këtu!



Të pjekim bukë me të moshuarit

Personat

- Vullnetarë dhe të moshuar preferohet një numër i barabartë)

Ingredientët e bukës

- Miell
- Miell me maja ose maja buke
- Ujë i ngrohtë
- Kripë
- Sitë

TMjetet

- Tasat
- Lugë
- Dërrasa druri
- Letër pjekjeje
- Tigani/Tabaka pjekjeje
- Furrë



Përgatitja

- Kontaktoni klubin e të moshuarve dhe vendin ku do të zhvillohet aktiviteti
- Përgatitni vendin ku do të mbahet ngjarja
- Gjeni një recetë të mirë për bukëzat
- Bleni përbërësit
- Sigurohuni që të keni mjaftueshëm tasa.



Procesi

- Krijoni çifte nga vullnetarët dhe të moshuarit
- Vullnetarët dhe të moshuarit duhet të punojnë së bashku gjatë gjithë procesit
- Jepni udhëzime të qarta mbi recetën
- Vendosni përbërësit mbi tavolinë
- Përzieni përbërësit
- Formoni bukëzat
- Piqni bukëzat

Këshilla të dobishme

- Vishni rroba që mund të njollosen
- Lani duart me kujdes para përzierjes së brumit
- Bisedoni, këndoni ose luani së bashku derisa bukëzat të jenë pjekur



Zbatuar nga
ekipi
ndërkombëtar i
vullnetarëve të
VAC në Szeged

Është një veprim
vullnetar i shkëlqyer që
përfshin breza të
ndryshëm.
Funksionon mirë edhe në
një mjedis ndërkombëtar,
për shembull me
vullnetarë të huaj.



Të pastrojmë Sektorin Rinia: Një nismë e të rinjëve

Personat

- Vullnetarët e rinj,
- Dorashka, qese plehrash dhe mjete pastrimi
- Koshat për riciklim
- Materiale edukative mbi qëndrueshmërinë
- Mbështetje nga Qendra për Zhvillim të Shoqërisë Civile (CSDC) Durrës dhe “Zëri 16+”
- Vendndodhja: Sektori Rinia, Durrës



Përgatitja

- Planifikimi i një takimi me organizatorët
- Arritja tek vullnetarët dhe rekrutimi i tyre
- Blerja e materialeve të pastrimit
- Zhvillimi i materialeve edukative mbi qëndrueshmërinë
- Koordinimi logjistik për hedhjen e mbeturinave

Procesi

ISesioni i prezantimit dhe ndërgjegjësimit

- Prezantim mbi ndikimin mjedisor të mbeturinave
- Përmbledhje e planit të pastrimit dhe roleve të vullnetarëve

Aksioni i pastrimit

- Vullnetarët ndahen në ekipe për të mbuluar zona të ndryshme të Sektor Rinia
- Mbledhja e mbeturinave dhe ndarja e materialeve të riciklueshme
- Heqja e duhur e mbeturinave në vendet e caktuara

Workshope edukative dhe diskutime

- Diskutime interaktive mbi praktikat e qëndrueshmërisë
- Trajnim mbi reduktimin e mbeturinave dhe konsum të përgjegjshëm

Angazhimi me komunitetin dhe reflektime

- Ndarja e përvojave dhe mësimave kryesore
- Inkurajimi i vullnetarëve për të promovuar zakone të qëndrueshme
- Foto grupi dhe njohja e kontributit të vullnetarëve

Këshilla të dobishme

- Siguroni një grup vullnetarësh të larmishëm për të përmirësuar përfaqësimin e komunitetit
- Bashkëpunoni me autoritetet lokale të menaxhimit të mbeturinave për të organizuar hedhjen e duhur
- Pajisni vullnetarët me mbrojtje të përshtatshme për të garantuar sigurinë e tyre
- Përdorni mediat sociale për të rritur ndërgjegjësimin dhe për të inkurajuar pjesëmarrje më të gjerë
- Integroni sesione edukative për të promovuar ndryshime të qëndrueshme në sjellje afatgjata

“Pjesëmarrja në këtë iniciativë më bëri të kuptoj sa ndikim mund të kenë përpjekjet e vogla mbi mjedisin tonë.”

““Pastrimi i Sektor Rinia nuk ishte thjesht mbledhje e mbeturinave, por krijimi i një kulture përgjegjësie.”

“Kjo përvojë më ka frymëzuar të jem më i/e vetëdijshëm për zakonet e mia të mbeturinave dhe të inkurajoj të tjerët të bëjnë të njëjtën gjë.”

Ëndrra e Biskotave: Panairi Bamirës Sweet në Shkollën Polake

Personat

- Anëtarë të klubit vullnetar të shkollës që do të përgatisin disa ëmbëlsira në shtëpi
- Vullnetarë që do të shesin ushqimin në panair
- Një mësues
- Një mjet për komunikim online midis vullnetarëve
- Disa mjete për të informuar klientët potencialë për panairin: një poster në shkollë, mesazhe për nxënësit dhe prindërit
- Një aparat fotografik ose telefon për të dokumentuar aktivitetet
- Energjia dhe një atmosferë pozitive gjatë shitjes

Përgatitja

Planifikimi paraprak

- Mendoni për kauzën specifike për të cilën dëshironi të mblidhni fonde (Për kë ose për çfarë ju nevojiten paratë?). Ku dhe kur mund të organizoni panairin? Sa do të zgjasë? Sa ushqim do t'ju duhet? Kë do të kërkonti të përgatisë dhe të shesë ushqimin?
- Planifikoni gjithë ngjarjen dhe takimin paraprak
- Organizoni një takim për vullnetarët ku do t'i informoni për qëllimin dhe planin e veprimit

Gjatë mbledhjes me vullnetarët

- Informoni vullnetarët mbi qëllimin e panairit
- Bëni një listë të ushqimeve që do të shiten dhe nxënësve që janë vullnetarë për t'i përgatitur ato
- Inkurajoni nxënësit të punojnë me prindërit ose vëllezërit/motrat nëse kanë nevojë për ndihmë ose shoqëri
- Kërkonti tre vullnetarë që të përgatisin një poster për të reklamuar ngjarjen

- Para ditës së panairit
- Dërgoni informacion tek të gjithë në shkollë (nxënës, mësues, prindër) për t'i informuar mbi datën, vendndodhjen dhe qëllimin e panairit. Mund të përmendni gjithashtu çmimet mesatare të ushqimeve që do të shiten.

Këshilla të dobishme

- Nëse nuk është shitur gjithçka, mund ta hani së bashku
- Mund të shpërbleni gjithashtu vullnetarët me disa ëmbëlsira për të treguar mirënjohjen tuaj për punën dhe angazhimin e tyre

Procesi

Dita e panairit

- Sigurohuni që të ketë një vend të pastër dhe tërheqës për të shitur ushqimin (tavolina me mbulesa dhe peceta) dhe që nxënësit që shesin ushqimin të veshin dorashka
- Vendosni ushqimin e përgatitur mbi tavolina me etiketat e çmimeve

Gjatë shitjes

- Sigurohuni që gjithçka të shkojë sipas planit
- Bëni foto dhe/ose video

Pas shitjes

- Kërkonti nga vullnetarët të pastrojnë vendin
- Numëroni paratë që keni mbledhur.

Në përfundim

- Përmbledhni arritjet, tregoni vullnetarëve se sa krenar jeni për ta, sa para keni mbledhur dhe si do të ndihmojnë ato për të arritur qëllimin tuaj
- Vendosni së bashku me vullnetarët se cila veprimtari bamirëse do të mbështetet nga paratë e mbledhura



Eksplorojmë së bashku - udhëtime për refugjatët me Misën

Personat

- Vullnetar me dëshirë për të ndihmuar – Míša, një studente e pedagogjisë
- Një grup të moshuarish ukrainas që tani jetojnë në një qytet të ri (mund të jetë çdo grup i synuar)
- Vende frymëzuese për t'u vizituar
- Lidhje transporti të aksesueshme (transport publik, tren, autobus). Si alternativë, mund të eksploroni zonat përreth brenda distancës së ecjes – nëse keni fonde të kufizuara, mund të zgjidhni destinacione të aksesueshme me këmbë. Ekskursionet mund të përshtaten me gjendjen fizike të pjesëmarrësve
- Udhëzues, hartë ose telefon; roba të përshtatshme; ushqime të lehta; dhe një humor i mirë.



Përgatitja

- Dy javë para ngjarjes: zgjedhja e destinacionit, organizimi i transportit, krijimi i programit
- Një javë para ngjarjes: dakordësimi me pjesëmarrësit, printimi i hartave dhe informacionit
- Dita e ngjarjes: takim, udhëtim, dokumentim me foto dhe video

“Në Teplice, për herë të parë dëgjova historinë e kësaj qyteti të bukur. Tani ndjem më shumë pjesë e Republikës Çeke.”

Procesi

- Planifikoni rrugën tuaj. Vullnetarja Míša gjithmonë mëson me kujdes se çfarë mund t'u interesojë të moshuarve. Për shembull, në lokacionin tonë të qytetit spa Teplice, ka një shtëpi ekzotike me flutura dhe një park uji freskues.
- Takimi dhe hapja. Mirëseardhje në pikën e takimit, prezantim i shkurtër i programit, ndarja e pritshmërive.
- Përvoja, mësimi joformal. Në qytetin fqinj Teplice, vullnetarja Míša tregon të moshuarve historinë e qytetit, dhe ata zbulojnë natyrën së bashku në shtëpinë e fluturave dhe shijojnë argëtimin veror në parkun e ujit. Gjatë udhëtimit, gjuha çeke praktikohet natyrshëm ndërsa njerëzit pyesin për fjalë dhe ndajnë përshtypjet.
- Përfundimi. Në fund të çdo udhëtimi, të gjithë jo vetëm që largohen me njohuri të reja, por edhe me një ndjenjë të përkatësisë.

Këshilla të dobishme

- Qasja është thelbësore. Zgjidhni vende me akses për karrocet e invalidëve dhe përshtatni ritmin sipas grupit
- Atmosferë joformale. Mësimi i gjuhëve bëhet më mirë në një ambient natyral dhe me shoqërinë e duhur
- Kapni momentet. Bëni foto dhe video për t'i ndarë me të tjerët

“Falë udhëtimeve me Míša-n, kemi kapërcyer turpin tonë dhe kemi përmirësuar çekishten tonë.”



Mbledhja e ushqimit

Personat

- Klientët e shërbimeve sociale, vullnetarët, koordinatorët
- Uniforma ose paraqita, kuti për ushqimin e dhuruar, fletëpalosje informative, tavolina dhe karrige, karroca për blerje, banner roll-up për mbledhjen, mjet transporti

Përgatitja

- Bashkëpunim me Mbledhjen Kombëtare të Ushqimit
- Marrëveshje me një dyqan ushqimor të caktuar
- Afërsi me klientët dhe vullnetarët
- Sigurimi i hapësirës, materialeve për mbledhjen e ushqimit, largimi i ushqimit, shënjimi për vullnetarët
- Përgatitja e fletëpalosjeve informative
- Shpërndarja e paraqitave ose T-shirt-eve për vullnetarët dhe klientët
- Kohëzgjatja: 4-5 orë

Procesi

- Vendosja e një banner-i roll-up me informacion mbi mbledhjen
- Klientët dhe vullnetarët presin donatorët në stendë dhe i informojnë se si mund të ndihmojnë. Ata ecin rreth dyqanit dhe shpërndajnë fletëpalosje informative, falënderojnë donatorët për ndihmën, marrin ushqimin dhe pastaj e ndajnë dhe vendosin në kuti
- Pas përfundimit të mbledhjes së ushqimit, ushqimi i përzgjedhur merret me karroca për blerje dhe ngarkohet në një makinë për ta transportuar në magazinën tonë



Këshilla të dobishme

- Sigurohuni që të gjithë të kuptojnë rolin e tyre
- Krijoni një atmosferë miqësore dhe të hapur, në mënyrë që të gjithë pjesëmarrësit të ndihen të mirëpritur dhe të motivuar
- Mbështetni klientët tuaj për t'u angazhuar në komunitet dhe për të përmirësuar aftësitë e tyre në marrëdhëniet publike.



Jam krenar që arrita të kapërcej fobinë time sociale, ndihesha sikur isha pjesë e diçkaje të madhe. Ishte shumë kënaqësi.

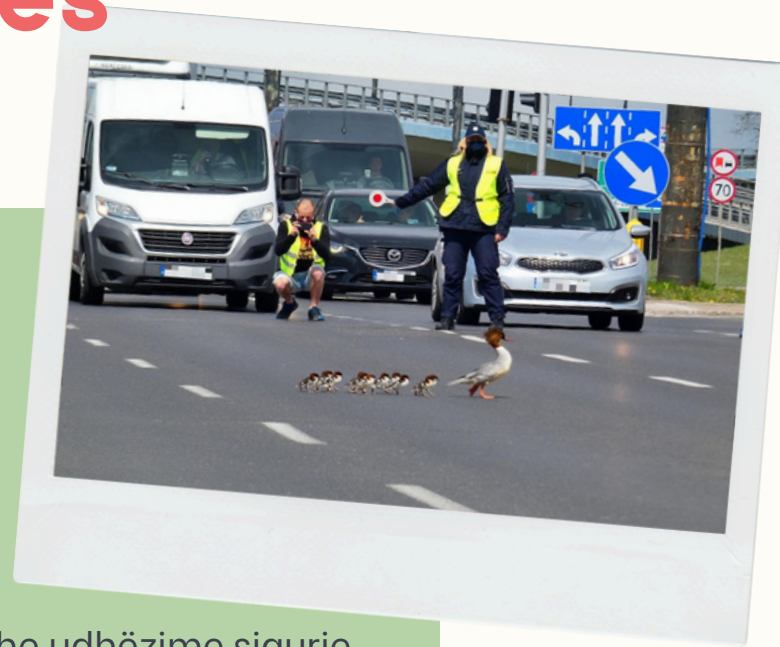
“Është kënaqësi të jesh i dobishëm. Dhe është fantastike që ka kaq shumë njerëz që nuk hezitojnë të ndihmojnë ata që kanë nevojë në këtë moment.”



Menaxhimi i hapësirave të gjelbra të qytetit të Varshavës

Përbërja

- Një specie zogjsh migratorë që ka nevojë për ndihmë (p.sh., merganser-i i zakonshëm)
- Hapësira të gjelbra urbane dhe ujëra (p.sh., parqe, kanale)
- Rrugë migrimi të identifikuar që ndërthuren me infrastrukturën urbane
- Një ekip vullnetarësh të përkushtuar
- Një paketë për vullnetarë që përfshin materiale trajnimi dhe udhëzime sigurie
- Sinjalistikë për ndërgjegjësimin publik dhe kanale komunikimi
- Bashkëpunime me autoritetet lokale dhe organet e zbatimit të ligjit
- Një orar i strukturuar monitorimi.



Përgatitja

Identifikoni nevojën për konservim:

- Monitoroni florën dhe faunën urbane për të identifikuar speciet që kanë nevojë për ndihmë gjatë sezonit të migrimit ose të shumimit
- Hartoni habitatet kritike dhe rreziqet potenciale përgjatë rrugëve të migrimit
- Diskutoni temën me ekspertë ose autoritete lokale

Angazhoni palët e interesit:

- Bashkëpunoni me organet e qeverisjes lokale, organizatat mjedisore dhe grupet komunitare
- Vendosni role dhe përgjegjësi të qarta për secilën palë të interesit

Rekrutoni dhe trajniti vullnetarë:

- Nisni një fushatë rekrutimi vullnetarësh që synon banorët lokalë
- Ofroni seanca trajnimi gjithëpërfshirëse që mbulojnë sjelljen e specieve, protokollet e sigurisë dhe strategjitë e komunikimit

Procesi

Siguroni detyra për vullnetarët:

- Mbështetja e bretkosave gjatë kohës së migrimit
- Krijimi i shtrimeve të përhershme të bimëve
- Mbjellja e luleve me qepulla dhe pemëve
- Monitorimi i rrugës që ndjekin patat
- Gjetja e habitatit të lakuriqëve të natës

Zbatimi i protokolleve për monitorimin dhe ndihmën:

- Zhvilloni një orar monitorimi, duke siguruar mbulim gjatë kohës së migrimit më të lartë
- Pajisni vullnetarët me mjetet e nevojshme (p.sh., jelek reflektues, pajisje komunikimi)

Risni ndërgjegjësimin publik:

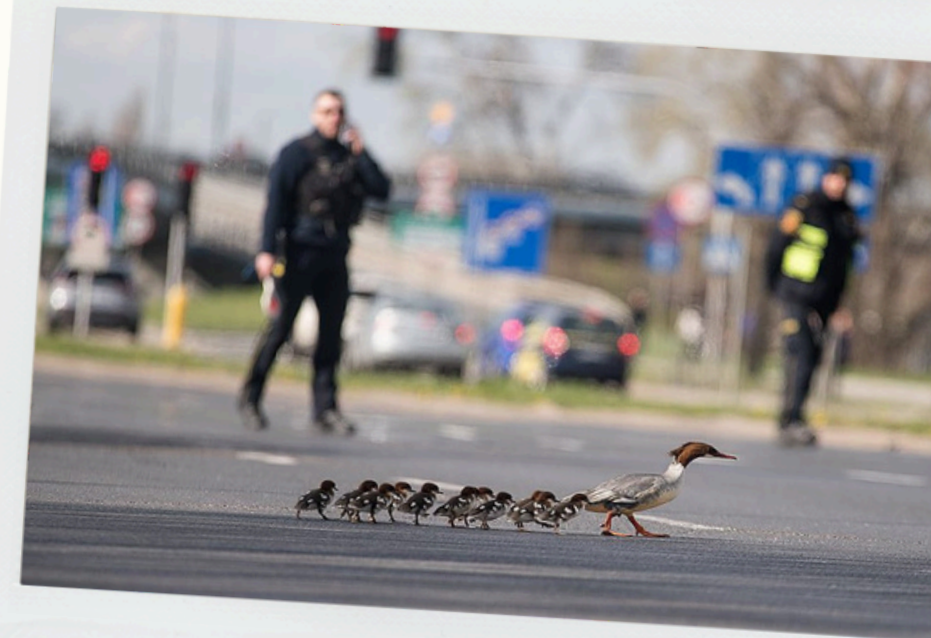
- Vendosni tabela informative përgjatë rrugëve të migrimit për të këshilluar publikun se si të veprojnë kur ndesh faunën
- Përdorni mediat sociale dhe mediat lokale për të shpërndarë informacion dhe përditësime

Koordinimi me autoritetet:

- Mbani linja të hapura komunikimi me organet lokale të zbatimit të ligjit dhe shërbimet komunale, nëse është e nevojshme
- Zhvilloni plane emergjence për situata me rrezik të lartë që kërkojnë ndërhyrje të menjëhershme

Vlerësoni dhe përshtatni:

- Mbledhni të dhëna mbi rezultatet e iniciativës, duke përfshirë numrin e kafshëve të ndihmuara dhe normat e pjesëmarrjes së vullnetarëve
- Kërkoni reagime nga vullnetarët dhe palët e interesit për të identifikuar fushat që mund të përmirësohen
- Përshtatni strategjitë dhe protokollet bazuar në gjetjet për të përmirësuar përpjekjet e ardhshme



Këshilla të dobishme

- Integroni komponentë edukativë në iniciativë, si programet shkollore dhe punëtoritë komunitare
- Festoni sukseset me ngjarje komunitare për të njohur kontributet e vullnetarëve dhe për të rritur ndërgjegjësimin
- Dokumentoni përparimin e iniciativës përmes fotografisë dhe tregimeve për të frymëzuar pjesëmarrje më të gjerë

Sesione Leximi letrar për të Moshuarit e Szegedit

Personat

- Pjesëmarrës të moshuar që jetojnë në shtëpi pleqsh, frekuentojnë klube të pensionistëve ose jetojnë vetëm
- Lexues të rinj që pëlqejnë të lexojnë me zë të lartë, më mirë ata të apasionuar pas letërsisë, anëtarë të klubeve të dramës, ose studentë të dramës
- Ngrohtësi dhe rehati: një hapësirë e ngrohtë dhe mikpritëse, qoftë një qoshe intime për grupe të vogla ose një sallë e madhe që lejon zërin e lexuesit të mbushë ambientin
- Tregime dhe vepra letrare: tregime nostalgjike, humoristike ose edhe pak të guximshme, tregime që ngjallin kujtime të rinisë
- Materiale opsionale (batanije, drita të ngrohta, çaj dhe ushqime të lehta) për të krijuar një atmosferë të ngrohtë dhe mikpritëse

Përgatitja

- Zgjidhni materiale letrare të përshtatshme shmangni tregime që janë shumë të rënda ose emocionalisht sfiduese.
- Bashkëpunoni me shtëpitë e të moshuarve ose qendrat komunitare për të përdorur hapësirën e tyre dhe për të angazhuar pjesëmarrësit.
- Përzgjidhni të rinj vullnetarë me aftësi të mira leximi dhe një prani të ngrohtë.
- Udhëzoni lexuesit se si duhet të lexojnë: ngadalë, qartë dhe me shprehje.
- Rregulloni hapësirën në mënyrë që të ndihet e rehatshme dhe personale.

Procesi

Mirëseardhja dhe Hyrja (15 minuta)

- Përshëndetni pjesëmarrësit dhe shpjegoni shkurtimisht aktivitetin.
- Prezantoni lexuesit dhe ftoni të moshuarit të ndajnë pritshmëritë e tyre.

Seanca e Leximit (20–30 minuta)

- Pjesëmarrësit e rinj lexojnë me zë të lartë pjesë të përzgjedhura letrare.
- Zgjidhni 1–3 tregime të shkurtra ose fragmente, sipas interesave dhe nivelit të energjisë së audiencës.

Diskutimi Ndërveprues (15 minuta)

- Ftoni të moshuarit të ndajnë kujtime ose mendime të frymëzuara nga leximi.
- Lehtësoni një bisedë të ngrohtë për të forcuar lidhjen dhe tregimin e përvojave.

Feedback-u dhe Hapat e Mëtejshëm (10–15 minuta)

- Pyesni pjesëmarrësit se çfarë lloj tregimesh do të dëshironin të dëgjonin herën tjetër.
- Falënderoni të gjithë dhe diskutoni mundësinë e zhvillimit të seancave të rregullta.



Këshilla të dobishme

- Mbajini seancat të shkurtra, pasi të moshuarit mund të lodhen lehtë.
- Lexoni ngadalë dhe qartë, për të ndihmuar ata që kanë vështirësi në dëgjim.
- Zgjidhni përmbajtje pozitive, humoristike ose nostalgjike, për të krijuar ndikim emocional pozitiv.
- Përfshini ndërveprimin ndërbreznor, për të ulur ndjenjat e vetmisë.
- Inkurajoni të rinjtë të jenë empatikë, të durueshëm dhe të pranishëm gjatë aktivitetit.

“U ndjeva sërish i/e ri - këto tregime më kujtuan fëmijërinë time!”

“Si një lexues i ri, ndjeva sikur po lidhesha vërtet me dikë nga një botë tjetër.”

“Nuk e kisha menduar kurrë që leximi me zë të lartë mund të ishte kaq argëtues dhe domethënës.”

“Të dëgjosh zërat e të rinjve sjell kaq shumë gjallëri në ditët tona.”

Kopshtaria Magjike në një Shtëpi të Trashëguar

Përbëja

- Një shtëpi trashëgimie që ka nevojë për ndihmë në organizimin e kopshtit për programet me fëmijë dhe të moshuar.
- Vullnetarë entuziastë.
- Doreza kopshtarie.
- Vegla kopshtarie (gërshërë për pemë, gërshërë kopshti, makinë për prerjen e barit).
- Bimë për mbjellje.
- Mot i mirë.



Përgatitja

- Kontaktoni institucionin (shtëpinë e trashëgimisë) ku dëshironi të ndihmoni me kopshtarinë.
- Pyetni se çfarë nevojitet nga ana e institucionit.
- Zgjidhni grupin e vullnetarëve që do të marrin pjesë.
- Përgatituni me udhëzimet dhe informoni vullnetarët se çfarë duhet të bëjnë në kopsht.
- Përgatitni veglat e nevojshme (gërshërë kopshti, doreza etj.).

Procesi

Përgatitja në vendin e aktivitetit:

- Prini degët nga pemët, mbillni fruta dhe perime, prerë barin.
- Vishni rroba që nuk ju shqetëson të ndoten.
- Mblidhni veglat e nevojshme: gërshërë për pemë, gërshërë të tjera, doreza, makina për prerjen e barit.

Fillimi i punës me grupin:

- Përgatitni tokën për mbjellje.
- Mbillni perimet dhe frutat një nga një.
- Prini degët e pemëve aty ku është e nevojshme.
- Prini barin në kopsht.
- Ndhmoni vullnetarët gjatë aktivitetit, nëse është e nevojshme.

Pas aktivitetit:

- Mblidhni dhe ruani veglat.
- Pastrojuni dhe ndryshoni rrobat.
- Vëzhgoni fëmijët dhe të moshuarit teksa shijojnë kopshtin e pastër dhe të organizuar që keni krijuar.
- Shprehni mirënjohje për punën e vullnetarëve.

Këshilla të dobishme

- **Rreziqet:** Kini kujdes me degët e mëdha, ato mund t'i lëndojnë vullnetarët.
- Këshillë për qëndrueshmëri: Mos përdorni doreza plastike njëpërdorimshe; përdorni doreza kopshtarie afatgjata.

“Ishte një aktivitet relaksues dhe kënaqës, nuk e prisja këtë.”

“Ishte mirë edhe për ndërtimin e ekipit, sepse u argëtuam shumë.”

“Ishte një ndjesi e mirë të ndihmoja punëtorët e shtëpisë së trashëgimisë, pasi ata nuk kishin kapacitet të mjaftueshëm për të menaxhuar gjithçka rreth shtëpisë. Dija që po e bëjmë kopshtin të bukur për fëmijët dhe të moshuarit që vijnë këtu për të mësuar rreth të parëve të tyre, gjë që e bëri qëllimin e këtij vullnetarizmi edhe më të vlefshëm për mua.”

Implemented by
VAC international
volunteer team
in Szeged

Institucione Plot Muzikë! - Sjellim Gëzim përmes Këngës dhe Tingullit

Personat

- Vullnetarë me aftësi muzikore: Ata që mund të këndojnë ose të luajnë një instrument – aftësitë muzikore janë thelbësore.
- Performuesit nuk duhet të jenë profesionistë: Edhe studentët e muzikës mund të ofrojnë performanca me zemër.
- Kontaktoni shkolla muzike, korë lokale ose banda: Ata mund të mirëpresin mundësinë për të marrë pjesë.
- Performues opsionalë: Artistë lokalë të teatrit, lojtarë të cither-it ose akordionit, anëtarë koret, ose grupe shkollore.
- Një prezantues ose moderator: Për të prezantuar performuesit dhe për të udhëhequr eventin.
- Pajisje për vendin e eventit nëse nevojitet: Si tastierë, mikrofon ose altoparlant i thjeshtë (në varësi të ambientit).
- Pjesëmarrës me aftësi të kufizuara: Për shembull, shtëpia për personat me aftësi të kufizuara në Szeged.

Përgatitja

- Bisedoni me profesionistë ose staf të institucioneve ku jetojnë personat me aftësi të kufizuara për të kuptuar audiencën, duke përfshirë preferencat muzikore, kapacitetin e vëmendjes dhe nivelin e ndërveprimit.
- Krijoni repertorin muzikor bazuar në këto komente – merrni parasysh elemente sezoniere ose tematike (p.sh., pranvera ose Dita e Nënës).
- Përzgjidhni grupin e performuesve dhe planifikoni prova nëse është e nevojshme.
- Koordinoni logjistikën me institucionin, duke përfshirë hapësirën, orarin, numrin e pjesëmarrësve dhe refreshment-et.
- Mbani programin të shkurtër dhe tërheqës – zakonisht 20–30 minuta funksionon mirë.
- Siguroni sigurinë dhe rehatinë e pjesëmarrësve gjatë eventit dhe shërbeni refreshment-et pas aktivitetit, nëse është planifikuar.
- Përgatituni për të dokumentuar eventin me foto ose video (duke marrë lejet e duhura).



Planifikimi dhe koordinimi (dy javë para eventit)

- Kontaktoni muzikantët, shkollat ose vullnetarët performues.
- Krijoni një listë performancash dhe caktoni rolet për secilin.
- Vizitoni vendin e eventit paraprakisht, nëse është e mundur.

Prova dhe promovimi (një javë para eventit)

- Mbani një provë të shkurtër nëse është e nevojshme.
- Njoftoni institucionin për eventin – stafi dhe banorët do të vlerësojnë pritshmërinë dhe emocionin.

Procesi

Dita e Eventit Muzikor (1–2 orë, duke përfshirë përgatitjen dhe pastrimin)

1. Mirëseardhja dhe hyrja nga prezantuesi i qendrës për personat me aftësi të kufizuara.
2. Performanca muzikore – 4–6 këngë ose pjesë muzikore, me mundësi për duartrokitje ose ndërveprim të audiencës.
3. Fjalët përmbyllëse dhe falënderimet për performuesit.
4. Shërbimi i refreshment-eve dhe kohë për biseda informale ose feedback nga pjesëmarrësit.

“Ishte mahnitëse se si e gjithë dhoma filloi të duartrokiste së bashku.”

“Në fillim isha i/e nervozuar, sepse nuk kisha vizituar kurrë shtëpinë e personave me aftësi të kufizuara në Szeged, por buzëqeshjet e tyre ishin një dhuratë për mua.”

“Nuk do ta harroj kurrë sesi një person me aftësi të kufizuara filloi të këndonte dhe një tjetër filloi të kërcente me ne.”



Këshilla të dobishme

- Performanca e ngrohtë dhe informale mund të jetë më prekëse se një koncert formal.
- Merrni parasysh organizimin e një serie seancash muzikore gjatë vitit.
- Këngët e njohura krijojnë gëzim dhe lidhje – muzika vërtet kapërceu brezat.
- Mbani gjërat të lehta – këngë pozitive, atmosferë e gëzueshme dhe orar fleksibël japin efekt të madh.
- Gjithmonë merrni parasysh ndjeshmërinë emocionale dhe nevojat shëndetësore të audiencës.

Lojëra të Vjetra Krijuese me të Moshuarit

Personat

- Të moshuarit që marrin pjesë rregullisht në takimet e klubit dhe ata që kënaqen me biseda, këndim ose lojëra me letra, si dhe të hapur për të provuar diçka të re dhe stimuluese mendërisht.
- Lojërat klasike nga e kaluara: “Hangman” (Njeriu Varur) “Battleship” (Luftanija) “Word Categories”) “Word Categories” (Kategoritë e Fjalëve) – p.sh., Shtet, Qytet, Djalë, Vajzë.
- Pjesëmarrës të rinj:
- Të rinj që gëzojnë të udhëheqin aktivitetet e grupit.
- Mund të jenë të interesuar të mësojnë lojëra të vjetra ose të kenë një lidhje personale me pjesëmarrësit (p.sh., gjyshja ose fqinjët e tyre marrin pjesë në klub).
Materialet e nevojshme; Letër, lapsa, mundësisht një tabelë e madhe ose flipchart.
Hapësira: Një dhomë e gëzueshme ku njerëzit mund të bisedojnë dhe qeshin rehat.
- Një filxhan çaji i ngrohtë mund ta bëjë ambientin të përsosur për një “stimulim të trurit,” siç ndodhi në klubin Szegedien të Szent Rozália Ház.

Përgatitja

- Ekzistojnë dy qasje të mundshme:
- Të rinjtë mund të mësojnë lojërat direkt nga të moshuarit, ndërkohë që udhëheqin seancën.
- Si alternativë, të rinjtë mund të përgatiten paraprakisht dhe të surprizojnë të moshuarit me një përvojë të udhëhequr dhe argëtuese.
- Mbledhni materiale të thjeshta dhe që kërkojnë përgatitje minimale.
- Siguroni që hapësira të jetë e përshtatshme për ndërveprim dhe rehat, me tavolina për shkrim, karrige të mjaftueshme dhe ndriçim të mirë.



Procesi

Mirëseardhja dhe Warm up (15 minuta)

- Prezantoni pjesëmarrësit dhe shpjegoni shkurtimisht aktivitetin.
- Ftoni të moshuarit të ndajnë kujtime nga lojërat e tyre të fëmijërisë ose rinisë.

Koha e Lojës – Ringjallja e Lojërave Klasike me Letër (45–60 minuta)

- Luani disa raunde të lojërave klasike, duke ndryshuar partnerët ose llojet e lojërave sipas nevojës.
- Provoni lojëra individuale, si “Hangman” në një tabelë të madhe, dhe lojëra për dy persona për ndërveprim më të thellë.

Ndaria e Kujtimeve & Pauza për të Qeshur (15 minuta)

- Inkurajoni tregimin e historive mbi mënyrën se si njerëzit luanin këto lojëra më parë dhe ndonjë moment argëtues ose nostalgjik.
- Qeshjet janë të garantuara kur dalin fjalë qesharake ose përgjigje të befasishme!

Mbyllja dhe Mbledhja e Lojërave (15 minuta)

- Përmbyllni me një reflektim të shkurtër.
- Kërkoni nga pjesëmarrësit të shkruajnë rregullat e ndonjë loje më pak të njohur për një “Koleksion Lojërash” të përbashkët.
- Falënderoni të gjithë dhe ftoni për pjesëmarrje në seancën tjetër.

Këshilla të dobishme

- Është më mirë të jenë të përfshirë disa të rinj – si në udhëheqje, ashtu edhe në pjesëmarrje në lojëra.
- Disa lojëra funksionojnë mirë në një tabelë të madhe dhe të dukshme, duke lejuar të gjithë të thonë përgjigjet, gjë që e bën lojën më dinamike dhe të aksesueshme.
- Lojrat në çift lejojnë biseda dhe lidhje më të thella ndërbreznore.
- Mbani atmosferën të lehtë dhe argëtuese – qëllimi kryesor është të kënaqeni dhe të stimuloni mendjen.

““Nuk kisha luajtur këto lojëra që nga koha e shkollës më rikthyen kaq shumë kujtime të bukura!”

“Më pëlqeu që të rinjtë donin të mësonin lojërat tona të vjetra. U argëtuam shumë së bashku.”

“U befasova sa shpejt të gjithë filluam të qeshnim ndihesha sikur isha sërish fëmijë.”

“Pjesa më e mirë ishte krijimi i miqësive të reja gjatë lojës - si me të rinjtë, ashtu edhe me të moshuarit!”

Kopshte Shiu

Personat

- 5 vullnetarë
- Oborr me kushte të mira dhe mjaft reshje shiu
- Tubacione (plumbs) për kanalizimin e ujit
- Bimë të përshtatshme për absorbimin e ujit
- Zhavorr (gravel)
- Rërë

Përgatitja

Kontrollojmë gjendjen e ndërtesës së Dobrovoľnické centrum Košického kraja, n.o. dhe mjedisin e saj deri në një distancë prej tre metrash.”

Procesi

- Inspektimi i ndërtesës dhe matja e madhësisë së çatisë, si dhe inspektimi i zonave përpara dhe pranë ndërtesës ku mund të krijohet një kopësht shiu.
- Testi i përthithjes së tokës në vendin e përzgjedhur si i përshtatshëm për një kopësht shiu.
- Një test i tokës kryhet brenda 48 orëve.
- Analiza e ekspozimit ndaj diellit dhe pjerrësisë së tokës, si dhe analiza e të dhënave nga zyra statistikore.
- Bazuar në këtë, përzgjedhja e bimëve të përshtatshme.
- Analiza e reshjeve mesatare për të përcaktuar madhësinë e rain garden.
- Përcaktimi i madhësisë dhe procedurave teknike për lidhjen e tubacioneve të ujërave të shiut me rain garden.
- Hartimi i buxhetit dhe organizimi i aktiviteteve administrative, si porositja e tubave, punimet e gërmimit, bimët, zhavorri dhe rëra.
- Sigurimi i vullnetarëve për ndihmë në ndërtimin dhe mirëmbajtjen e rain garden.
- Zbatimi i aktiviteteve praktike në terren, përfshirë gërmimin, vendosjen e tubave, përgatitjen e tokës dhe mbjelljen e bimëve.



Këshilla të dobishme

- Kursimi i parave: Nuk do të keni nevojë të paguani për sistemin e kanalizimit të ujërave të shiut (rreth 100 € në vit).
- Rritja e furnizimit me ujë nëntokësor në pronën tuaj.
- Ulja e temperaturës në pronë me rreth 3 °C.
- Rritja e lagështisë së ajrit në zonën përreth.
- Reduktimi i pluhurit dhe alergjenëve në ajër.

“Falë mbajtjes së ujërave të shiut në mjedisin natyror, mjedisi i qytetit tonë po përmirësohet.”

“Ato rrisin tërheqjen dhe estetikën e oborreve ose zonave përpara shkollave dhe ndërtesave të banimit, gjë që natyrisht rrit tërheqjen e gjithë qytetit.”

“Nxënësit në shkolla kanë një mikroklimë më të mirë, falë avullimit të ujit, që e bën mësimin më të këndshëm dhe ajrin më të freskët.”

Lexim dhe krijim në bibliotekë me vullnetaren Olí

Personat

- Një vullnetar i mbushur me kreativitet
- Fëmijë të etur për aventurë
- Një bibliotekë ose hapësirë e përshtatshme për takime
- Një libër dhe materiale arti (letër, ngjitës, lapsa ngjyrosës, gërshërë, etj.)

Përgatitja

- Caktoni një kohë dhe vend të përshtatshëm me bibliotekën (p.sh., vullnetarja Olí vjen çdo të mërkurë pasdite).
- Zgjidhni një libër për lexim që frymëzon dhe tërheq imagjinatën e fëmijëve.
- Përgatitni materialet e artit sipas temës së librit (letër, ngjitës, lapsa ngjyrosës, gërshërë, etj.).
- Informoni prindërit dhe fëmijët për aktivitetin përmes bibliotekës ose rrjeteve sociale.

Procesi

- Çdo të mërkurë pasdite, vullnetarja Olí vjen në bibliotekë me një qese të mbushur me histori.
- Leximi i librit (rreth 20 minuta)
- Olí lexon një libër për fëmijët – ndonjëherë emocionues, ndonjëherë qesharak, por gjithmonë një histori që stimulojnë imagjinatën.
- Pjesa krijuese (rreth 30 minuta)
- Pas leximit, fëmijët marrin pjesë në një aktivitet arti të frymëzuar nga historia.

Çdo takim është i ndryshëm, çdo krijim është origjinal, dhe gëzimi i kohës së kaluar së bashku është gjithmonë unik.



Këshilla të dobishme

- Mos kini frikë të përfshiheni, edhe nëse nuk jeni artist profesionist apo mësues. Dëshira për të ndarë dhe frymëzuar është ajo që ka rëndësi.
- Gjeni një hapësirë për aktivitetin tuaj, si bibliotekë ose qendër komunitare – edhe aty mund të krijoni diçka të jashtëzakonshme.
- Përdorni teknika të ndryshme arti që përputhen me moshën dhe aftësitë e fëmijëve.
- Nëse fëmijët nuk njohin librin, prezantoni personazhet kryesore dhe ngjarjen për t'i ndihmuar të shijojnë më shumë leximin.
- Mbani një ambient të sigurt – sigurohuni që fëmijët të përdorin gërshërë dhe ngjitës në mënyrë të duhur.

Vullnetarja Olí ka dhuratën për të krijuar një hapësirë të sigurt ku fëmijët jo vetëm dëgjojnë përralla, por mësojnë edhe të shprehin ndjenjat e tyre përmes aktiviteteve krijuese”

“Biblioteka jonë ka marrë jetë falë vullnetares Olí, fëmijët duan të kthehen këtu dhe prindërit e vlerësojnë që fëmijët e tyre po kalojnë kohën e lirë në mënyrë kuptimplote.”

“Vullnetarja Olí është jashtëzakonisht e durueshme dhe e mirë. Leximet e saj të të mërkurave janë gjithmonë një përvojë magjike për fëmijët.”

Leximi i përrallave

Personat

- Të moshuarit që janë të gatshëm të lexojnë përralla dhe histori për fëmijët.
- Kopshtet që mikpresin aktivitetin.
- Fëmijët e kopshteve që duan të dëgjojnë përralla.

Përgatitja

- Organizatori dhe kopështi duhet të bien dakord mbi frekuencën dhe orarin e aktivitetit vullnetar.
- Përzgjedhja e të moshuarve që do të lexojnë përralla – vendosni nëse aktiviteti do të jetë njëherësh ose i rregullt.
- Koordinimi i kohës së aktivitetit – shmangni sezonin e gripit dhe periudha të tjera pandemike.

Procesi

- I moshuari hyn në kopësht në kohën e caktuar dhe lexon një ose dy përralla.
- Fëmijët dëgjojnë me vëmendje përrallat e lexuara.



Këshilla të dobishme

- Koha e duhur është thelbësore, duke u përshtatur me orarin e kopshtit.
- Përdorimi i përrallave tradicionale mund t'u japë më shumë të moshuarve (p.sh., ne zgjodhëm përralla të vjetra sllovake).

Ky është një aktivitet ndërgjeneracional, që lidh të moshuarit me fëmijët. Fëmijët bëhen më tolerantë ndaj të moshuarve, ndërsa të moshuarit bëhen më të kuptueshëm ndaj fëmijëve. Në qytete të mëdha, ku gjyshërit shpesh nuk jetojnë afër nipërve dhe mbesave, ky aktivitet mund të ndihmojë për të kompensuar mungesën e gjyshërve në jetën e fëmijëve."

Check out
the video here!



Studentët dhe të moshuarit krijojnë së bashku

Personat

- Të moshuarit që jetojnë në shtëpi të kujdesit për të moshuarit.
- Nxënës të shkollave të mesme.
- Materiale për aktivitetet krijuese, në këtë rast: lëkurë (linen) dhe dylli bletësh.

Përgatitja

- Koha e takimit
- Përgatitja e materialeve, nëse është e nevojshme, p.sh. prerja e lëkurës (linen) në madhësi të përshtatshme.
- Provoni të krijoni produktin më parë.

Procesi

- Nxënësit vizitojnë të moshuarit që jetojnë në shtëpi të kujdesit për të moshuarit.
- Bëjnë punime artizanale së bashku.
- Krijojnë produkte të lehta për t'u bërë, si qese lëkure me dylli bletësh për ruajtjen e ushqimit, frutave, perimeve, etj.
- Vendosin se çfarë të bëjnë me produktet e krijuara: t'i dhurojnë si dhurata për të afërmit ose t'i ofrojnë për bamirësi.

Në shembullin tonë nga Sllovakia, qeset me dylli bletësh u dhuruan lëvizjes Caritas, e cila i shet ato dhe fitimet i përdor për bamirësi.

"Është një aktivitet i shkëlqyer vullnetar ndërgjeneracional, që i bën të rinjtë më empatikë dhe të respektueshëm ndaj të moshuarve, dhe i ndihmon të moshuarit të jenë më të kuptueshëm ndaj të rinjve."

Këshilla të dobishme

Nëse vendosni të krijoni produktet së bashku, provoni më parë prodhimin e tyre për të shmangur surprizat gjatë aktivitetit.



Lulishtja e vogël urbane

Personat

- Grupi i vullnetarëve
- Lule verore për shitje
- Vegla të vogla për përgatitjen e tokës, shishe ujitëse, një qese tokë ushqyese

Përgatitja

- Në mes të qershorit, bëni një vizitë në kopsht dhe informohuni se kur lule verore dalin në shitje.
- Zbuloni një zonë të neglizhuar në qytet, që aktualisht nuk përdoret për mbjellje.
- Bëni një marrëveshje me qeverinë komunale për instalimin e një lulebari të vogël qytetar.

Procesi

- Zgjidhni një datë dhe planifikoni 2–3 orë aktivitet, idealisht në mëngjesin e një fundjave, kur ka pak njerëz në qytet dhe atmosfera është e qetë.
- Formoni një grup prej 5–7 vullnetarësh.
- Siguroni doreza pune dhe vegla për nxjerrjen e barërave të egra dhe ajrosjen e tokës.
- Një ditë para aktivitetit vullnetar, blini lule verore me çmim të zbritur, një qese tokë ushqyese, vegla, doreza pune dhe një shishe ujitëse.

“Bëtë një punë të shkëlqyer me videon dhe lulebari është i mrekullueshëm.”

Check out the video here!



Këshilla të dobishme

- Merrni një qese ose kuti të madhe për barërat e egra dhe mbeturinat.
- Bleni lulet verore në pasdite ose mbrëmje, në mënyrë që të qëndrojnë në bagazh të makinës gjatë natës për t'u transportuar dhe mbjellë mëngjesin e ardhshëm.
- Siguroni akses ndaj ujit pranë dyqanit ose me ndihmën e fqinjëve të dobishëm.

“Faleminderit, punë e bukur.”

“Më tërhoqi vëmendjen edhe duke qenë pas timonit. Është e bukur. Shpresoj të zgjasë.”

Animacion Social dhe Aktivitetet Sportive për Fëmijë

Personat

- Fëmijë nga shkollat Eftali Koci dhe Met Hasa
- Më shumë se 20 vullnetarë të rinj
- Pajisje sportive (topa, konë, litarë për kërcim, etj.)
- Materiale edukative dhe krijuese
- Mbështetje nga Qendra për Zhvillimin e Shoqërisë Civile (CSDC) në Durrës

Përgatitja

- Bashkëpunimi me drejtuesit dhe mësuesit e shkollave
- Mbledhje planifikuese me CSDC Durrës dhe përfaqësuesit e shkollave
- Rekrutimi dhe trajnimi i vullnetarëve
- Prokurimi i materialeve sportive dhe edukative
- Planifikimi i orarit dhe koordinimi me shkollat
- Përgatitja e vendit dhe organizimi logjistik

Procesi

Hapja dhe prezantimi

- Fjalim mirëseardhjeje nga organizatorët dhe përfaqësuesit e shkollave
- Prezantimi i vullnetarëve dhe përshkrimi i aktiviteteve të planifikuara

Animacion social dhe lojëra interaktive

- Lojëra “icebreaker” për të ndërtuar besim dhe punë ekipore
- Aktivitetet krijuese si tregimi i përrallave dhe lojërat me role
- Ushtrime grupore për të përmirësuar aftësitë e komunikimit

Aktivitete sportive dhe ndërtim ekipi

- Futboll, basketboll dhe garat me stafeta
- Lojëra bashkëpunuese për të zhvilluar lidhshypin dhe bashkëpunimin
- Kompeticione argëtuese për të inkurajuar pjesëmarrjen aktive

Sesioni edukativ dhe reflektues

- Diskutime mbi përfshirjen, respektin dhe punën në ekip
- Ndarja e përvojave dhe reflektime mbi zhvillimin personal
- Inkurajimi i fëmijëve për të marrë pjesë në aktivitete vullnetare në të ardhmën



Këshilla të dobishme

- Sigurohuni që aktivitetet të mund të përshtaten për të gjithë fëmijët, pavarësisht nga aftësitë ose sfondi i tyre.
- Bashkëpunoni me stafin e shkollës për të përmirësuar angazhimin dhe mbikëqyrjen e sigurisë.
- Përdorni sportin si një mjet për përfshirje sociale dhe për të thyer barrierat.
- Krijoni një ambient ku çdo fëmijë ndihet i vlerësuar dhe i përfshirë.
- Inkurajoni vullnetarët të ndërtojnë lidhje të qëndrueshme me fëmijët.

“Ky aktivitet më dha besimin për të komunikuar me të tjerët dhe për të ndjerë që jam pjesë e grupit.”

“Lojërat sportive së bashku më treguan se si puna në ekip na bën më të fortë.”

“Shijova të mësuarit e aftësive të reja ndërsa krijoja miqësi në një ambient argëtues.”

Përhap Shpresë për Vitin e Ri

Personat

Vullnetarë të rinj

- 60 familje përfituese
- Paketa ushqimore
- Materiale pastrimi
- Veshje dhe lodra për fëmijë
- Qytetarë, biznese dhe organizata lokale
- Mjete transporti
- Vend për organizimin e donacioneve



Përgatitja

- Planifikimi i një takimi me Rotaract Club Durrës dhe partnerët.
- Kontaktimi i bizneseve dhe individëve për të mbledhur donacione.
- Sortimi dhe paketimi i artikujve të mbledhur.
- Koordinimi i vullnetarëve dhe logjistikës së shpërndarjes.

Procesi

Mbledhja e donacioneve

- Angazhim me biznese lokale, organizata dhe individë
- Promovimi i iniciativës përmes rrjeteve sociale dhe komunitare

Sortimi dhe përgatitja

- Vullnetarët mbledhen në një vend të përcaktuar për të kategorizuar ushqimet, veshjet dhe lodrat
- Paketimi i artikujve në paketa gati për shpërndarje

Dita e shpërndarjes

- Vullnetarët ndahen në grupe për të mbuluar lagje të ndryshme
- Vizitë te 60 familje në nevojë për të shpërndarë ndihma në Spitallë, Porto-Romano, Ish-Kënetë, Shkozë, Plazh, Shijak dhe Sukth
- Ndërveprim personal dhe angazhim me familjet

Vazhdimi dhe angazhimi komunitar

- Njohja e vullnetarëve dhe kontribuesve
- Ndani momentet kryesore dhe historitë e suksesit online

Këshilla të dobishme

- Sigurohuni për një përfaqësim të larmishëm të vullnetarëve për të arritur grupe të ndryshme komunitare.
- Bashkëpunoni me organizatat lokale të besueshme për të garantuar një proces logjistik të qetë.
- Zgjidhni paraprakisht çështjet e transportit që mund të lindin.
- Mbani transparencë në mbledhjen dhe shpërndarjen e donacioneve.
- Inkurajoni angazhimin komunitar gjatë gjithë vitit, jo vetëm gjatë sezonit të festave.



“Të shohësh buzëqeshjet në fytyrat e fëmijëve e bëri të gjitha përpjekjet tona të vlefshme.”

“Kjo iniciativë më ndihmoi të kuptoj fuqinë e dhënies dhe mbështetjes komunitare.”

“Ndjenja e solidaritetit dhe punës në ekip mes vullnetarëve ishte vërtet frymëzuese.”

Ngjarja Verore e Krijuesve të së Ardhmes

Personat

- Vullnetarë, përfshirë adoleshentët në kujdesin ushqyes që marrin pjesë në programet ekzistuese
- Të tjerë adoleshentë në kujdesin ushqyes
- 1 udhëheqës programi
- 1 punëtori
- 1 kuiz Kahoot
- Lojë qyteti (aplikacioni Actionbound)
- Formular regjistrimi për ngjarjen
- Një mjet komunikimi (p.sh. Messenger)
- Një aparat fotografik ose telefon për dokumentimin e aktiviteteve
- Akomodim
- Vendi i ngjarjes
- Biletat (treni dhe autobusi, nëse është e nevojshme)



Përgatitja

- Caktoni datën dhe vendin e ngjarjes.
- Ftoni pjesëmarrësit e programit për të marrë pjesë në ngjarje (përdorni formularin e rekrutimit).
- Ftoni ata për të qenë vullnetarë që përgatisin aktivitete për të tjerët.
- Zgjidhni dhe informoni pjesëmarrësit mbi kohëzgjatjen e aktiviteteve.
- Propozoni disa aktivitete, për shembull: lojë qyteti, kuiz Kahoot, punëtori kreative.

Procesi

Përgatitja Paraprakisht

- Përgatitni vendin e punëtorisë.
- Bleni të gjitha materialet e nevojshme për aktivitetin e zgjedhur krijues.
- Kontaktoni udhëheqësin e punëtorisë për të rishikuar së bashku kontekstin kulturor dhe planin e aktivitetit.

Gjatë Ditës së Ngjarjes

- Përgatitni vendin: rregulloni hapësirën, vendosni pajisjet dhe materialet e nevojshme.
- Lejoni vullnetarët të zbatojnë aktivitetet dhe ndihmojini nëse është e nevojshme.
- Pas ngjarjes, udhëhiqni diskutime me pjesëmarrësit mbi përfitimet dhe sfidat e aktivitetit.

Këshilla të dobishme

- Idealja është që programi të lidhet me vizita turistike për adoleshentët nga fshatrat e vegjël.
- Kjo mund të kombinohet me takime me role modelë pozitivë (përfshirë edhe vullnetarë).
- Udhëheqësi i programit duhet të jetë i disponueshëm për të ofruar ndihmë dhe mbështetje gjatë përgatitjes (online) dhe gjatë gjithë ngjarjes.



Së bashku për Hapësirat e Gjelbra Lokale në Sllovaki

Personat

- Pajisje dhe vegla (qese plehrash, doreza, lopata, rake, furça, shishe uji, etj.)
- Pemë dhe lule të vogla për të mbjellë
- Më shumë se 10 vullnetarë
- Një plan i detajuar i asaj që dëshironi të arrini
- Pije dhe ushqime të lehta
- Sponsorë

Përgatitja

- Nëse është e nevojshme, ose nëse ka mundësi, siguro financa përmes projekteve (të vogla/rajonale)
- Siguro të gjitha veglat e nevojshme
- Promovo ngjarjen dhe informo banorët lokalë
- Zgjidh vullnetarët dhe cakto detyrat
- Siguro dikë që është përgjegjës për ushqime dhe pije të lehta
- Siguro dikë që mund të gatujë supë goulash për vullnetarët
- Mund të kërkosht nga sponsorët të sigurojnë dhuratat të vogla ose kupona, të cilat mund të hidhen në short mes pjesëmarrësve më pas

Procesi

- Filloni aktivitetin në mëngjes. Ndani vullnetarët në grupe. Caktoni detyrat paraprakisht dhe shpërndani veglat dhe pajisjet.
- Pas udhëzimit, ata mund të fillojnë aktivitetet: pikturimi i stolave, mbledhja e mbeturinave, mbjellja e pemëve të reja, etj.
- Disa vullnetarë janë përgjegjës për sigurimin e ushqimeve dhe/ose një tas supe të ngrohtë.
- Monitoroni vullnetarët dhe ndihmoni me çështjet organizative.
- Pas përfundimit të punës, organizoni një short për të shpërndarë dhuratat ose kuponat e sponsorizuar.

Këshilla të dobishme

- Keni një plan B në rast të motit të keq
- Ndani foto para dhe pas aktivitetit
- Faleminderoni të gjithë vullnetarët tuaj në rrjetet sociale



Check out
the video here!



Vullnetarët në Festivalin e Vrapimit Matonni në Ústí nad Labem

Personat

Personal:

- Vullnetarët (studentë, atletë, të moshuar, grupe komunitare, individë të interesuar në sport dhe organizimin e ngjarjeve)
- Koordinatorët e vullnetarëve (persona përgjegjës për komunikimin dhe menaxhimin e ekipit)
- Organizatorët partnerë (RunCzech)

Materiali (siguruar nga organizatorët e ngjarjes sportive):

Elemente identifikimi (fanella, etiketa, jelekë reflekues)

Pajisje të nevojshme (tryeza, pajisje stacioni, shenja për itinerarin, ushqime dhe pije për vrapuesit dhe vullnetarët)

Telefonë celularë (të vullnetarëve privatë, koordinatorëve dhe organizatorëve të punës)



Përgatitja

- Tre muaj para ngjarjes: rekrutimi dhe regjistrimi i vullnetarëve (rrjetet sociale, faqja e internetit, buletini me email, shpërndarja e fletëpalosjeve)
- Një muaj para ngjarjes: trajnimi i vullnetarëve, caktimi i roleve specifike (stacionet e ushqimeve, mbajtësit e flamujve, pista, ruajtja e bagazheve, etj.)
- Një javë para ngjarjes: logjistika, ndarja në ekupe, shpërndarja e pajisjeve, udhëzimi përfundimtar, takimi i liderëve me organizatorët
- Dita e ngjarjes: mbërritja e vullnetarëve, udhëzimi, përgatitja e vendit të ngjarjes, zgjidhja e situatave që lindin gjatë aktivitetit



Procesi

- Regjistrimi
- Caktimi i roleve (nga rekrutimi deri ditën para ngjarjes)
- Përgatitja e vendit të ngjarjes (ndërtimi i stacioneve, vendosja e shenjave, shpërndarja e ushqimeve dhe pijeve)
- Koordinimi i vrapuesve dhe mbështetja gjatë itinerarit (sigurimi dhe shërbimi i ushqimeve/pijeve, inkurajimi)
- Sigurimi i sigurisë dhe rrjedhshmërisë së ngjarjes
- Përfundimi i ngjarjes dhe pastrimi (mbledhja e stacioneve, pastrimi i zonës, vlerësimi dhe falënderimi i vullnetarëve)

“Thjesht regjistrohu, zgjidh rolin që të përshtatet më mirë dhe bashkohu me një ekip njerëzish të mahnitshëm që ndihmojnë në krijimin e një atmosfere të paharrueshme gjatë garës. Si shpërblim, do të fitosh përvoja me kuptim, miqësi të reja dhe mundësinë të shohësh botën e sportit nga një perspektivë krejt e re.”

“Kjo është një nga motivet e shumta - ndjenja e të qenit pjesë e diçkaje kaq të madhe dhe të bashkuar.”

“Vullnetarët ishin fantastikë, ata e bënë garën vërtet të këndshme. Faleminderit për entuziazmin tuaj.”

“Pa ta, asgjë nuk do të funksiononte - çdo vullnetar është një pjesë e pazëvendësueshme e garës. Falë mbështetjes së tyre, pista është e sigurt, stacionet e ushqimeve janë gati, vrapuesit janë të motivuar dhe organizimi rrjedhshëm është i garantuar.”

Këshilla të dobishme

- Vullnetarët: zgjedhja e vendndodhjes gjatë regjistrimit
- Qëndrueshmëria: riciklimi dhe ndarja e mbeturinave
- Rreziqet: kushtet e pafavorshme të motit, komplikacionet shëndetësore të pjesëmarrësve, mangësitë organizative
- Fakte interesante: kjo garë është ndërkombëtare dhe ofron një itinerar të ndryshëm përgjatë Střekovské nábřeží pranë lumit Elb deri te pjesa që kalon përmes zonës industriale Spolchemie

Muzeu i Kryengritjes së Varshavës

Persona

- Një mision i qartë që fokusohet në ruajtjen dhe promovimin e kujtesës historike
- Një grup i larmishëm vullnetarësh mbi moshën 14 vjeç
- Role të strukturuar për vullnetarët: afatgjata dhe për ngjarje specifike
- Një program i plotë trajnimi dhe sisteme mbështetëse
- Një kalendar ngjarjesh dhe programesh edukative
- Kanale efektive komunikimi (faqja e internetit, rrjetet sociale, buletinet)
- Mekanizma njohjeje dhe certifikimi
- Partneritete me institucione arsimore dhe grupe komunitare

Përgatitja

Zhvilloni role të strukturuar për vullnetarët:

- Ofroni dy rrugë kryesore:
 - Vullnetarizëm afatgjatë: Angazhime të rregullta gjatë periudhave të gjata
 - Vullnetarizëm i bazuar në ngjarje: Pjesëmarrje në ngjarje specifike ose projekte afatshkurtra

Zbatoni një proces të plotë rekrutimi:

Krijoni një proces aplikimi të aksesueshëm për individët mbi moshën 14 vjeç (dy herë në vit)

Përdorni platformat online dhe kontaktet me komunitetin për të tërhequr një bazë të larmishme vullnetarësh

Siguroni trajnime dhe mbështetje:

Zhvilloni module trajnimi që mbulojnë historikun organizativ, përgjegjësitë e vullnetarëve dhe aftësitë e komunikimit

Vendosni një periudhë prove

Caktoni mentorë ose koordinatorë për të mbështetur vullnetarët e rinj

Procesi

Angazhoni vullnetarët në aktivitete të shkurtër dhe me kuptim:

- Përfshini vullnetarët në detyra të ndryshme, si p.sh. ...
 - Ndihma me ekspozitat dhe vizitat në muze
 - Kontrollimi i biletave të hyrjes
 - Mbështetja e vizitorëve me aftësi të kufizuara
 - Takime me veteranë
 - Përgatitja dhe dërgimi i kartave dhuratë për veteranët
 - Ndihma në përgatitjen e koncerteve dhe ngjarjeve përkujtimore
 - Pjesëmarrja në projekte kërkimore dhe dokumentimi arkivor

Të nxisë ndjenjën e komunitetit dhe njohjen:

Organizoni takime të rregullta, punëtori dhe ngjarje sociale për të ndërtuar lidhje të forta brenda komunitetit

Siguroni certifikata dhe njohje publike për të vlerësuar kontributet e vullnetarëve

Të vendosë kanale efektive komunikimi:

Mbani një faqe interneti të përditësuar dhe një prezencë aktive në rrjetet sociale për të ndarë lajme dhe mundësi

Shpërndani buletine për të mbajtur vullnetarët të informuar dhe të angazhuar

Të vlerësojë dhe adaptojë programin:

Mblidhni reagime nga vullnetarët për të vlerësuar efektivitetin e programit

Bëni ndryshimet e nevojshme për të përmirësuar përvojat e vullnetarëve dhe rezultatet e programit

Këshilla të dobishme

- Bashkëpunoni me shkolla dhe universitete për të integruar aktivitetet vullnetare në programet edukative
- Inkurajoni pjesëmarrjen ndërgjeneracionale për të pasuruar komunitetin e vullnetarëve
- Ndani histori dhe përvoja vullnetarësh për të frymëzuar një përfshirje më të gjerë të komunitetit
- Një sistem për menaxhimin e vullnetarëve në një muze polak u zhvillua fillimisht brenda kësaj institucioni
- Ai lejon menaxhimin e procesit të angazhimit të çdo vullnetari. Personat që dëshirojnë të bëhen vullnetarë në Muze mund ta bëjnë këtë brenda një periudhe kohe të përcaktuar qartë. Për ta krijohet një llogari, e cila u mundëson të aplikojnë për ngjarje individuale.



Fjalët përmbyllëse

Veprimtaria Vullnetare Cuisine u zhvillua si pjesë e programit Erasmus+ Mobility për Punonjës Rinorë. Qëllimi i projektit ishte mbledhja e praktikave të mira në fushën e vullnetarizmit, me fokus të veçantë në veprimtaritë vullnetare. Si pjesë e projektit, u organizua një punëtori ndërkombëtare për ndërtimin e përvojave, ku punonjës rinorë nga vendet pjesëmarrëse ndanë përvojat e tyre dhe zbatuan së bashku katër veprimtari vullnetare në Szeged, të organizuara nga Fondacioni Talentum, koordinator i projektit.



Veprimtaritë e përshkruara në broshurë mund të përshtaten nga këdo sipas nevojave dhe aftësive të tyre. Nëse jeni frymëzuar nga broshura, do të vlerësonim shumë të merrnim reagimin tuaj në iroda@talentumonkentes.hu.

Shpresojmë që të gjithë lexuesit të gjejnë diçka interesante në broshurë, dhe u urojmë të gjithëve fat të mbarë në punën vullnetare!

Autorët

Veprimtaritë vullnetare paraqesin përvojat e qendrave vullnetare në pesë vende: Shqipëri, Republika Çeke, Hungari, Poloni dhe Sllovaki. Autorët e këtij volumini janë të hapur për të ofruar këshilla të mëtejshme mbi aktivitetet e tyre, qoftë sipas kërkesës, qoftë në formën e bashkëpunimit.



dobrovolnické centrum

Czech Republic

Dobrovolnické Centrum

www.dobrovolnictvi-usteckykraj.cz



Albania

Civil Society Development Center (CSDC) Durrës

www.csdcddurres.al



Centrum Wolontariatu

Poland

Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu

www.centrumwolontariatu.pl



Slovakia

Luminosus, n.o.

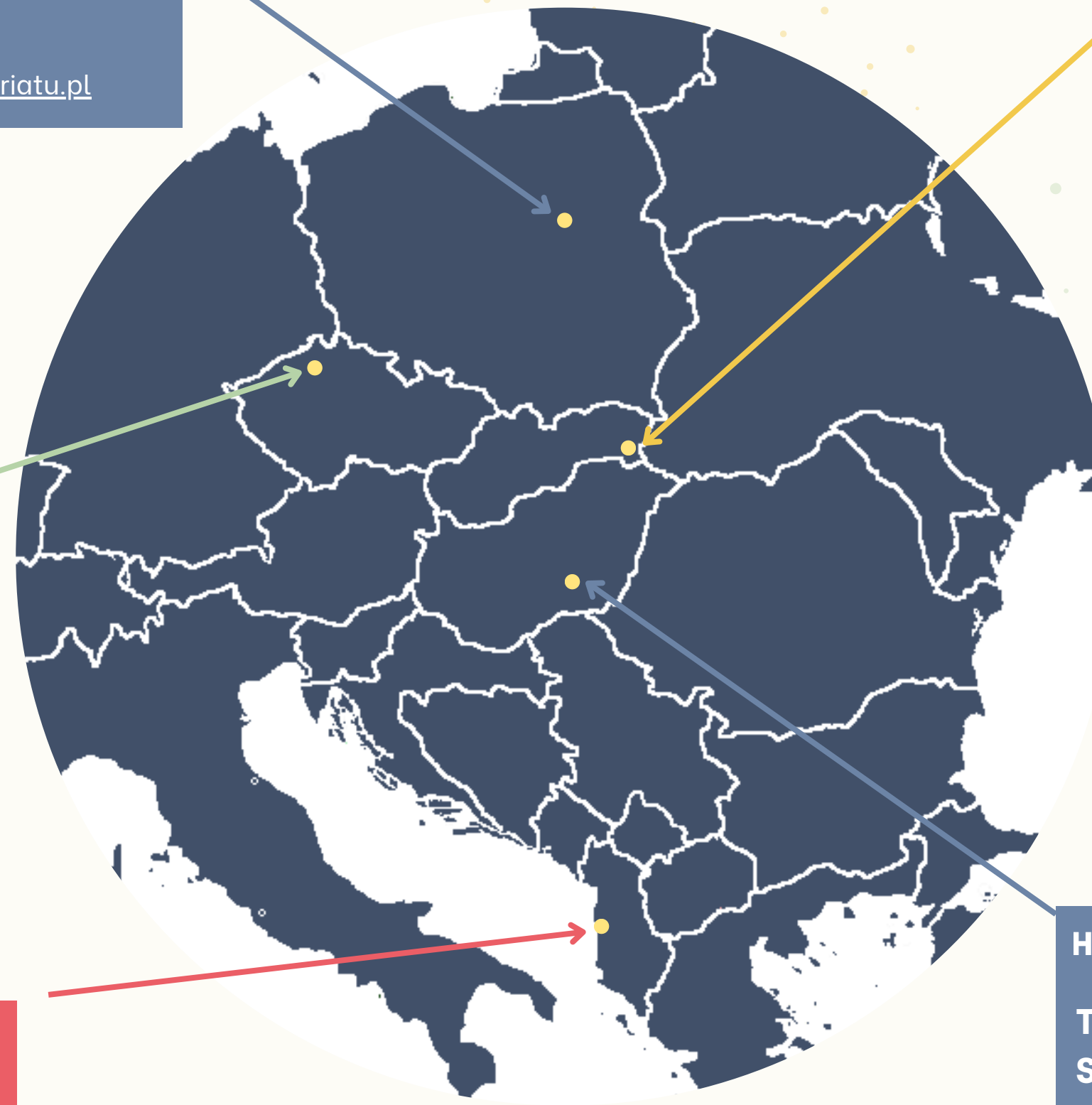
www.luminosus.sk



Hungary

Talentum Foundation for the Support of Volunteering

www.talentumonkentes.hu



Impressum



2025

Talentum Foundation for the Support of Volunteering

Publisher responsible: Edit Balogh



**Funded by
the European Union**

The program was funded with the support of the European Union, in the framework of the 'Voluntary Action Cuisine' project (Project ID: 2024-1-HU01-KA153-YOU-000225765).

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

**Vullnetarizmi
është gjithmonë
në menu**

