

**Önkéntes
Akciók**
Recepteskönyve

A recepteskönyvek ötleteket, technikákat és gyakorlati tippeket kínálnak, gyakran tükrözve a szerző egyedi stílusát és hozzáállását. Legfőbb céljuk azonban az, hogy az olvasót arra ösztönözzék, hogy kezdje el saját alkotásait elkészíteni. Kiadványunk ugyanilyen elven alapul: önkéntes tevékenységek ötleteit és példáit gyűjtöttük össze, hogy mindenki számára hozzáférhetővé és hasznossá váljanak.

Minden önkéntes szervezet célja, hogy hosszú távon toborozza és megtartsa önkénteseit, bevonja őket, képzéseket biztosítson számukra és együttműködjön velük a társadalom érdekében. Ugyanakkor számos olyan tevékenység, amely hosszú távú hatással bír, nem jár azonnali sikerélménnyel vagy visszajelzéssel, így az önkéntesség bemutatása a nagyközönség számára gyakran kihívást jelent. Az önkéntesség sokszor csendesen indul, apró lépésekkel és egyetlen cselekedettel, amely azonban idővel nagy változásokat indíthat el.

Az önkéntes akció olyan rövid időtartamú – gyakran csupán néhány órással – tevékenység, amely a közösség javát szolgálja és olyan személyeken keresztül valósul meg, akik szabadidejüket önként, ellenszolgáltatás nélkül ajánlják fel. Az akciókat egyénileg vagy csoportosan is végezhetik és a résztvevők gyakran azonnal megtapasztalhatják munkájuk eredményét.

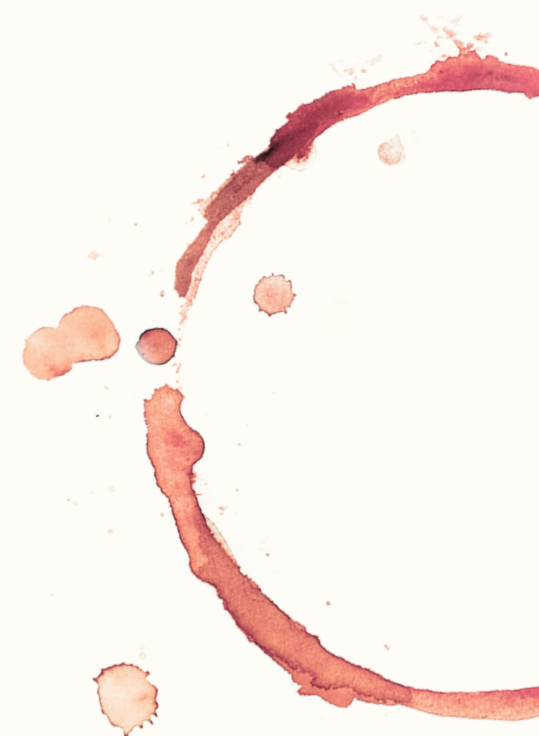
Bár a legtöbb akció személyes részvételt igényel, léteznek példák online önkéntességre is. Az önkéntesek találkozhatnak a célcsoporttal személyesen, de támogathatnak közösségeket távolról is. Olvasóink a kiadvány segítségével megismerhetik az önkéntes akciók sokszínűségét.

Az önkéntes akció magát az önkéntességet is képviseli és jelképezi, megkönnyítve ezzel az érdeklődők elérését, valamint ösztönözve őket arra, hogy elköteleződjenek ezekben a tevékenységekben. Ez különösen fontos a fiatalok bevonása esetén, akik előnyben részesítik a gyors, azonnali hatással járó tevékenységeket és gyakran vonakodnak vagy félnek mélyebb elköteleződést vállalni. Az alacsony belépési küszöbű önkéntes akciók könnyebbé teszik számukra a részvételt, ugyanakkor azoknak is lehetőséget adnak, akik egyébként is kevesebb lehetőséggel rendelkeznek, hogy megismerkedjenek az önkéntességgel.

E gyűjtemény célja, hogy inspirációt nyújtson öt európai országban működő szervezetek tapasztalatai alapján. Természetesen a jó gyakorlatok sora ennél hosszabb is lehetne, de reméljük, hogy a bemutatott példák **mindenkit ösztönöznek arra, hogy saját akciókat szervezzen közösségében és minél szélesebb körben terjessze az önkéntességet!**

Tartalomjegyzék

- 4** Nemzetközi Művészetek Akadémiája
- 5** Ajándék a külföldön élő magyar közösségeknek – Videó a nemzeti ünnepről
- 6** Zsemlesütés idősekkel
- 7** Rinia városrész hulladékmentesítése: Fiatalok által vezetett kezdeményezés
- 8** Sütiálom: Jótékonyági édességvásár egy lengyel iskolában
- 9** Közös felfedezés – kirándulások menekültekkel Míšával
- 10** Élelmiszergyűjtés
- 11** Varsó zöld területeinek gondozása
- 12** Irodalmi felolvasások Szeged időseinek
- 13** Varázskert egy műemlék házban
- 14** Intézmények tele zenével! – Dalokkal és hangszerekkel az öröméért
- 15** Régi idők agytornája idősekkel
- 16** Esőkert
- 17** Olvasás és alkotás a könyvtárban Olí önkéntessel
- 18** Meseolvasás Diákok és idősek közös alkotása
- 19** Kis virágágy a városban
- 20** Közösségi és sporttevékenységek gyerekeknek
- 21** Hozzuk el a reményt az új évre!
- 22** Nyári program a jövőformáló fiataloknak
- 23** Együtt a helyi zöldterületekért
- 24** Önkéntesek az ústí nad labemi Matonni Futófesztiválon
- 25** Varsói Felkelés Múzeuma
- 26** Záró gondolatok
- 27** Szerzők
- 28** Impresszum



Nemzetközi Művészetek Akadémiája

Hozzávalók

- Egy lelkes workshopvezető, aki megosztja kulturális kézműves tudását
- Kíváncsi és kreatív résztvevők
- Barátságos, hangulatos tér a gyakorlati művészethez és beszélgetéshez
- Az adott kézműves tevékenységhez szükséges anyagok (például fileteado porteño esetén):
 - Fa vagy fém táblák (egy tábla minden résztvevőnek)
 - Akvarell- vagy akrilfestékek
 - Vékony ecsetek
 - Ceruzák és radírok
 - Nyomtatott hagyományos minták inspirációnak
 - Másolópapír (opcionális)
- Nagy adag nyitottság, történetmesélés és interkulturális tisztelet



Előkészületek

- Biztosítsuk a workshop helyszínét
- Szerezzük be az adott kézműves tevékenységhez szükséges anyagokat
- Vegyük fel a kapcsolatot a workshopvezetővel és beszéljük át a tevékenység kulturális hátterét

Elkészítés

Meleg fogadtatás és kulturális kóstoló (30 perc)

- Köszöntsük a résztvevőket egy itallal vagy harapnivalóval a workshopvezető kultúrájából (például argentin yerba mate)
- Osszuk meg a hagyomány történetét, társadalmi szerepét, valamint személyes kötődéseket
- Mutassuk be a származási helyet és a kézműves tevékenység hátterét (például Buenos Aires és a fileteado porteño)

Bemutató és inspiráció (15 perc)

- A workshopvezető ismerteti a kiválasztott kézműves tevékenység alaptechnikáit és jellegzetes formavilágát
- A workshopvezető bemutatja a mintákat, a történelmi hátteret és a folyamat lépéseit
- A workshopvezető beszél a hagyományban rejlő szimbólumokról, színekről és jelentésekről

Gyakorlati alkotás (2 óra)

- A résztvevők megkapják az anyagokat (például fa vagy fém táblák, festékek, ecsetek)
- A rendelkezésre álló eszközökkel vázlatot készítenek, festenek és díszítenek a vezető irányításával
- Kiemelt szerepet kap a személyes kifejezés a kulturális stíluson belül
- A workshopvezető támogatást nyújt, tippeket ad a technikákhoz (például árnyékolás, színek harmonizálása) és bátorítja a kísérletezést

Bemutató és záró kör (15 perc)

- Minden résztvevő bemutatja elkészült alkotását és elmeséli az inspirációt mögötte
- Összegzésként reflektáljunk arra, mit tanultunk a művészetről, az identitásról és egymásról
- Ünnepeljük a kézművességet, mint élő kulturális örökséget



Hasznos tanácsok

- Lehetőleg használjunk biológiailag lebomló vagy újrahasználatos anyagokat
- Fordítsuk le a fontos lépéseket és kifejezéseket a befogadás érdekében
- Ösztönözzük a vezetőt, hogy ossza meg személyes és kulturális történeteit
- Adjunk elég időt minden résztvevőnek – a művészetnél nincs sűrgetés!
- Fogadjuk el a tökéletlenséget a kreatív folyamat részeként
- Legyünk felkészülve érzelmes pillanatokra – a kulturális tapasztalatok megosztása gyakran mélyen személyes lehet

Ajándék a külföldön élő magyar közösségeknek - Videó a nemzeti ünnepről

Hozzávalók

- Önkéntesek, akik szeretnek felolvasni vagy verset szavalni és ebben jártasak
- Jó minőségű okostelefon a felvételhez
- Önkéntes videószerkesztési és utómunkálatti tapasztalattal
- Videószerkesztő szoftver (az egyszerűbb programok is megfelelnek)
- Opcionális: szép nyitó- és zárókép, hogy esztétikusan keretezze a videót

Előkészületek

- Először döntsük el a témát és az alkalmat, amelyhez a vers vagy prózarészlet kapcsolódik
- Ha egy országos hálózat részei vagyunk vagy vannak szakmai partnereink, a projekt szervezése könnyebb lehet; ha nincsenek, ez egy remek lehetőség új kapcsolatok építésére
- Osszuk szét a versszakokat vagy részleteket külön személyek vagy csoportok között
- Adjunk időt a gyakorlásra, majd vegyük fel a részeket, előre meghatározott határidőkkel (pl. hetente egy rész)
- A videó végső szerkesztése gyakran gyors és egyszerű feladat a mai, technológiában jártas fiatalok számára; találjunk valakit, aki szívesen elvégzi.

Elkészítés

Koordináció és tervezés (1-2 héttel a határidő előtt)

- Osszuk meg a határokon átvélő önkéntesség lehetőségének ötletét magyarországi ifjúsági csoportokkal vagy partner szervezetekkel
- Ismertessük az ötletet, a technikai útmutatókat és a határidőket

Felvétel (1 héten belül)

- Az önkéntesek a rájuk bízott versszakokat kreatív vagy számukra fontos környezetben vegyék fel
- Ösztönözzük a változatos helyszíneket és napszakokat, hogy vizuálisan érdekes legyen a videó

Vágás és utómunka (1-2 nap)

- Egyesítsük a videóklippeket egyetlen videóvá
- Adjunk hozzá címet, átmeneteket és ha szeretnénk, kialakíthatunk egy közös zenei vagy vizuális témát

A videó megosztása (március 15-én vagy előtte)

- Töltsük fel a videót YouTube-ra vagy más platformra
- A kész videót küldjük el a határon túli magyar közösségeknek figyelmes ajándékként, akár kedves üzenettel, akár partner szervezeteken keresztül
- Ösztönözzük a visszajelzést és a beszélgetést a nézők között

Hasznos tanácsok

- Tervezzük meg minden felvétel háttérét. Felvehetjük például egy nevezetesség előtt, beltéren, éjszaka vagy különböző napszakokban, hogy szimbolikusan létrejöjjön a „költészettel átitatott nap” érzése
- A rendetlen vagy túl zsúfolt háttér elvonhatja a figyelmet a versről, ezért válasszuk meg gondosan a vizuális elemeket
- Törekedjünk arra, hogy minden felvételt hasonló eszközzel és beállítással készítsenek (pl. mindenki fekvő tájolásban a telefonjával), mert az eltérő formátumok megnehezíthetik a végső vágást, és kevésbé esztétikussá tehetik a videót
- A versnek, az alkalomnak, az előadónak és a helyszíneknek csak a képzelet szab határt – legyünk kreatívak, de mindig az irodalmi mű tiszteletben tartásával

“Remek érzés volt hozzájárulni valamihez, ami nagyobb, mint a saját helyi közösségem.”

„Ahogy összeálltak a részeink, libabőrös lettem!”

„Még sosem vettem részt videós projektben - most viszont többet szeretnék csinálni.”

„A videót még az iskolai ünnepségünkön is bemutattuk!”



Zsemlesütés idősekkel

Hozzávalók

- Önkéntesek és idősek (lehetőleg egyenlő számban)

Zsemle hozzávalói:

- Liszt
- Kovász vagy élesztő
- Meleg víz
- Só
- Szita

Eszközök:

- Tálak
- Kanál
- Fadeszkák
- Sütőpapír
- Sütőtepsik
- Sütő



Elkészítés

- Alakítsunk ki önkéntesekből és idősekből álló önálló párokat
- Az önkénteseknek és az időseknek együtt kell dolgozniuk a folyamat során
- Magyarázzuk el világosan a recept lépéseit
- Helyezzük az alapanyagokat az asztalra
- Keverjük össze az alapanyagokat
- Formázzuk meg a zsemléket
- Süssük meg a zsemléket

Hasznos tanácsok

- Viseljünk olyan ruhát, ami nem baj, ha koszos lesz
- Alaposan mossuk meg a kezeinket, mielőtt elkezdénénk a tészta keverését
- Beszélgessünk, énekeljünk vagy játsszunk együtt, amíg a zsemlék sülnek

A VAC nemzetközi önkéntes csapata által megvalósítva Szegeden

Ez egy nagyszerű önkéntes program, amely különböző generációkat kapcsol össze. Nemzetközi környezetben is jól működik, például külföldi önkéntesek bevonásával.

Előkészületek

- Vegyük fel a kapcsolatot az idősek klubjával és az akció helyszínével
- Készítsük elő a helyszínt az eseményhez
- Keressünk egy jó zsemle receptet
- Szerezzük be a hozzávalókat
- Biztosítsuk, hogy elegendő tál álljon rendelkezésre



Rinia városrész hulladékmentesítése: Fiatalok által vezetett kezdeményezés

Hozzávalók

- Fiatal önkéntesek
- Kesztyűk, szemetesszakok és takarítóeszközök
- szelektív hulladékgyűjtő
- Oktatási anyagok a fenntarthatóságról
- Támogatás a Civil Society Development Center (CSDC) Durrës és a „Zëri 16+” szervezettől
- Helyszín: Sektor Rinia, Durrës

Előkészületek

- Tervezzünk találkozót a szervezőkkel
- Toborozzunk és vonjunk be önkénteseket
- Szerezzük be a tisztítóeszközöket
- Dolgozzuk ki oktatási anyagokat a fenntarthatóságról
- Koordináljuk a hulladék elszállításának logisztikáját

Elkészítés

Bevezető és érzékenyítő szakasz

- Ismertessük a hulladék környezeti hatásait
- Mutassuk be a takarítási tervet és az önkéntesek szerepeit

Takarítási akció

- Az önkéntesek csapatokra osztva dolgozzanak a Sektor Rinia különböző területein
- Szedjük össze a szemetet és válogassuk szét az újrahasznosítható anyagokat
- Helyezzük el a hulladékot szakszerűen a kijelölt gyűjtőpontokon

Oktatási workshopok és beszélgetések

- Tartsunk interaktív beszélgetéseket a fenntarthatósági gyakorlatokról
- Tartsunk képzést a hulladékcsökkentésről és a felelős fogyasztásról

Közösségi bevonás és reflexió

- Osszuk meg a tapasztalatokat és a tanulságokat
- Ösztönözzük az önkénteseket a fenntartható szokások népszerűsítésére
- Készítsünk csoportképet és ismerjük el az önkéntesek munkáját



Hasznos tanácsok

- Toborozzunk sokszínű önkéntes csoportot a közösség minél teljesebb képviseléséért
- Dolgozzunk együtt a helyi hulladékgazdálkodási hatóságokkal a szakszerű hulladékkezelés érdekében
- Lássuk el az önkénteseket megfelelő védőfelszereléssel a biztonságuk megőrzéséhez
- Használjuk a közösségi médiát a figyelemfelkeltésre és a szélesebb részvétel ösztönzésére
- Építsünk be oktatási elemeket a hosszú távú viselkedésváltozás elősegítésére

„A kezdeményezésben való részvétel ráébresztett, milyen nagy hatása lehet a környezetünkre még a legkisebb erőfeszítéseknek is.”

„A Sektor Rinia takarítása nem csupán a hulladék összeszedéséről szólt, hanem a felelősségtudat kultúrájának építéséről is.”

„Ez a tapasztalat arra ösztönzött, hogy tudatosabb legyek a saját hulladékkezelési szokásaimban és másokat is arra bátorítsak, hogy tegyenek ugyanígy.”

Sütiálmom: Jótékonyági édességvásár egy lengyel iskolában

Hozzávalók

- Az iskolai önkéntes klub tagjai, akik otthon készítik el a süteményeket
- Az önkéntesek, akik a vásáron árulják a süteményeket
- Egy tanár
- Eszköz az önkéntesek közötti online kommunikációhoz
- Több eszköz a lehetséges vásárlók tájékoztatására: iskolai plakát, üzenetek a diákoknak és szülőknek
- Fényképezőgép vagy telefon a tevékenységek dokumentálásához
- Energia és pozitív hangulat az árusítás során

Előkészületek

Előzetes tervezés

- Gondoljuk át, milyen konkrét ügyért szeretnénk pénzt gyűjteni (Kire vagy mire szeretnénk fordítani a pénzt?). Hol és mikor tudjuk megszervezni a vásárt? Mennyi ideig fog tartani? Mennyi süteményre lesz szükség? Kit kérünk meg az étel elkészítésére és árusítására?
- Tervezzük meg az egész eseményt és a vásár előtti megbeszélést
- Szervezzünk találkozót az önkénteseknek, ahol tájékoztatjuk őket a célról és az akció tervéről

A találkozó során

- Tájékoztassuk az önkénteseket a vásár céljáról
- Készítsünk listát az eladásra kerülő süteményekről és az önkéntes diákokról, akik elkészítik azokat
- Bátorítsuk a diákokat, hogy szükség esetén dolgozzanak szüleikkel vagy testvéreikkel, ha segítségre vagy társaságra van szükségük
- Kérjünk fel három önkéntest, hogy készítsenek egy plakátot a rendezvény hirdetéséhez

A vásár napja előtt

- Küldjünk mindenki számára tájékoztatást az iskolában (diákok, tanárok, szülők) a vásár időpontjáról, helyszínéről és céljáról
- Megemlíthetjük az eladásra kerülő sütemények átlagárát is

Hasznos tanácsok

- Ha nem fogyott el minden sütemény, közösen elfogyaszthatjuk azt
- Az önkénteseket meg is kínálhatjuk az édességgel, hogy kifejezzük hálánkat a munkájukért és elkötelezettségükért

Elkészítés

A vásár napján

- Biztosítsunk tiszta és vonzó helyet az sütemények árusításához (asztalok terítővel és szalvétával) és gondoskodjunk arról, hogy az árusító diákok kesztyűt viseljenek
- Helyezzük ki az elkészített édességeket az asztalokra árcédulákkal

Árusítás közben

- Figyeljünk arra, hogy minden a terv szerint történjen
- Készítsünk fényképeket és videókat

Az árusítás után

- Kérjük meg az önkénteseket, hogy takarítsák ki a helyszínt
- Számoljuk össze a begyűjtött pénzt

A végén

- Összegezzük az elért eredményeket, mondjuk el az önkénteseknek, mennyire büszkék vagyunk rájuk, mennyi pénzt gyűjtöttünk és mindez hogyan fogja segíteni a kitűzött célt
- Döntsük el közösen az önkéntesekkel, melyik jótékonyági akciót támogassa az begyűjtött pénz



Közös felfedezés

- Míša kirándulásai menekültekkel

Hozzávalók

- Egy önkéntes, aki segíteni szeretne – Míša, pedagógia szakos diák
- Ukrajnából érkezett idősek csoportja, akik most egy új városban élnek (más célcsoport is lehet)
- Érdekes és inspiráló helyek, ahová érdemes ellátogatni
- Tömegközlekedéssel könnyen megközelíthető helyek (pl. vonattal, busszal). Alternatívaként gyalog is felfedezhetjük a környéket – ha korlátozott a költségvetés, olyan célpontokat válasszunk, amelyek gyalogosan is elérhetőek. A kirándulásokat a résztvevők fizikai állapotához is érdemes igazítani.



Előkészületek

- **Két héttel az esemény előtt:** válasszuk ki a célpontot, szervezzük meg a közlekedést, állítsuk össze a programot
- **Egy héttel az esemény előtt:** egyeztessünk a résztvevőkkel, nyomtassuk ki a térképeket és az információkat.
- **Az esemény napján:** találkozzunk a résztvevőkkel, vegyünk részt a kiránduláson, készítsünk fényképes és videós dokumentációt

„Teplice-ben hallottam először ennek a gyönyörű városnak a történetét. Most már jobban, a Cseh Köztársaság részesének érzem magam.”

„A Míšával tett kirándulásoknak köszönhetően leküzdöttük a szégyenlősségünket, és fejlődött a cseh nyelvtudásunk.”

Elkészítés

Útvonal tervezése

- Az önkéntes, Míša, mindig alaposan utánajár, mi érdekelheti az időseket. Például a mi helyszínünkön, a Teplice-i gyógyvárosban található egy egzotikus pillangóház és egy frissítő vízi park.

Találkozó és megnyitó

- Üdvözljük a résztvevőket a találkozási ponton, röviden mutassuk be a programot, osszuk meg az elvárásokat.

Élmények, informális tanulás

- A szomszédos Teplice városában Míša mesél az időseknek a város történelméről, együtt fedezik fel a természetet a pillangóházban és élvezik a nyár örömeit a helyi aquaparkban. A kirándulás során a cseh nyelvet is természetesen gyakorolják, hiszen kérdeznek szavakról és megosztják benyomásaikat.

Összegzés

- Minden kirándulás végére a résztvevők nemcsak új ismeretekkel gazdagodnak, hanem a közösséghez tartozás érzésével is távoznak.

Hasznos tanácsok

- Az akadálymentesség kiemelten fontos. Válasszunk olyan helyeket, ahol kerekesszékekkel is el lehet jutni és igazítsuk a tempót a csoport igényeihez.
- Oldott légkör. A nyelvtanulás akkor a leghatékonyabb, ha természetes környezetben, jó társaságban zajlik.
- Örökítsük meg a pillanatokat. Készítsünk fényképeket és videókat, hogy másokkal is megoszthassuk.



Élelmiszergyűjtés

Hozzávalók

- Szociális ellátás ügyfelei, önkéntesek, koordinátorok
- Egyenruhák vagy kötények, dobozok az adományozott élelmiszerek számára, tájékoztató szórólapok, asztalok és székek, bevásárlókocsik, roll-up banner a gyűjtésről, szállító jármű

Előkészületek

- Együttműködés a Magyar Élelmiszerbank Egyesülettel
- Állapodjunk meg egy konkrét élelmiszerbolttal
- Vegyük fel a kapcsolatot az ügyfelekkel és az önkéntesekkel
- Biztosítsuk a helyet és készítsük elő az élelmiszergyűjtő anyagokat
- Készítsük elő a tájékoztató szórólapokat
- Osszuk ki a pólókat vagy a kötényeket az önkénteseknek és az ügyfeleknek
- Időkeret: 4–5 óra

Elkészítés

- Állítsuk fel a roll-up bannert az adománygyűjtésről szóló információkkal
- Az ügyfelek és önkéntesek üdvözljék az adományozókat a standnál, és tájékoztassák őket arról, hogyan segíthetnek. Járják körbe az üzletet, osszanak szórólapokat, köszönik meg az adományozóknak a segítséget, vegyék át az élelmiszert, majd válogassák szét és helyezték dobozokba.
- Az élelmiszergyűjtés befejeztével a kiválasztott élelmiszert rakjuk bevásárlókocsikba, majd autóba, hogy elszállítsuk a raktárba.



„Büszke vagyok rá, hogy sikerült legyőznöm a szociális fóbiámat és közben úgy éreztem, részese vagyok valami nagy dolognak. Nagyon élvezetes élmény volt.”

„Jó érzés hasznosnak lenni. Nagyszerű, hogy ennyi ember van, aki nem habozik segíteni azoknak, akiknek éppen most van rá szükségük.”

Hasznos tanácsok

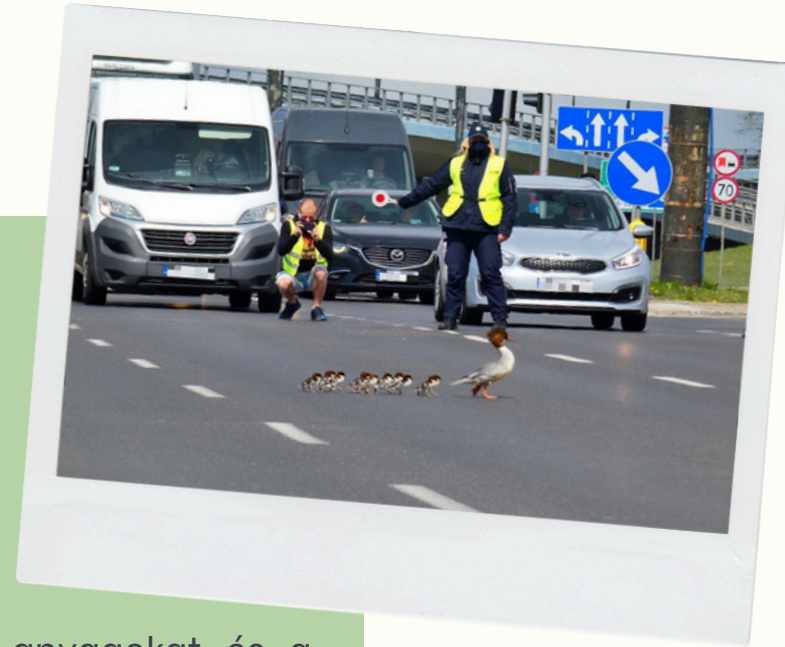
- Gondoskodjunk róla, hogy mindenki értse a szerepét
- Alakítsunk ki barátságos és nyitott légkört, hogy minden résztvevő jól érezze magát és motivált legyen
- Támogassuk az ügyfeleinket a közösségbe való bevonódásban és fejlesszük a kapcsolatteremtő képességeiket



Varsó zöld területeinek gondozása

Hozzávalók

- Egy, segítségre szoruló vándormadár-faj (pl. búbos réce)
- Városi zöldterületek és vízfelületek (pl. parkok, csatornák)
- Azonosított vonulási útvonalak, amelyek keresztezik a városi infrastruktúrát
- Egy elkötelezett önkéntes csapat
- Egy önkéntes csomag, amely tartalmazza a képzési anyagokat és a biztonsági útmutatót
- Tájékoztató táblák és kommunikációs csatornák
- Együttműködés a helyi hatóságokkal és rendészeti szervekkel
- Egy strukturált megfigyelési ütemterv



Előkészületek

A természetvédelmi igények azonosítása:

- Figyeljük a városi élővilágot, hogy meghatározzuk, mely fajoknak van szükségük segítségre a vonulási vagy költési időszakban
- Térképezzük fel a kritikus élőhelyeket és a lehetséges veszélyforrásokat a vonulási útvonalakon
- Beszéljünk a témáról helyi szakértőkkel vagy hatóságokkal

Érintettek bevonása:

- Működünk együtt a helyi önkormányzati szervekkel, környezetvédelmi szervezetekkel és közösségi csoportokkal
- Határozzuk meg minden érintett világos szerepét és felelősségét

Önkéntesek toborzása és képzése:

- Indítsunk önkéntes toborzó kampányt, amely a helyi lakosokat célozza
- Tartsunk átfogó képzéseket, amelyek a fajok viselkedését, a biztonsági protokollokat és a kommunikációs stratégiákat ölelik fel

Elkészítés

Feladatok kiosztása az önkénteseknek:

- Segítségnyújtás a békák számára a vonulási időszakban
- Évelő ágyások létrehozása
- Hagymás virágok és fák ültetése
- A kacsák által bejárt útvonal megfigyelése
- A denevérek élőhelyének felkutatása

Megfigyelési és segítő protokollok végrehajtása:

- Készítsünk megfigyelési ütemtervet, biztosítva a lefedettséget a vonulás csúcsidőszakaiban
- Lássuk el az önkénteseket a szükséges eszközökkel (pl. láthatósági mellények, kommunikációs eszközök)

A lakosság tudatosságának növelése:

- Helyezzünk ki tájékoztató táblákat a vonulási útvonalak mentén, amelyek útmutatást adnak a lakosságnak arról, hogyan viselkedjenek az élővilággal való találkozás esetén
- Használjuk a közösségi médiát és a helyi médiafelületeket az információk és frissítések terjesztésére

Koordináció a hatóságokkal:

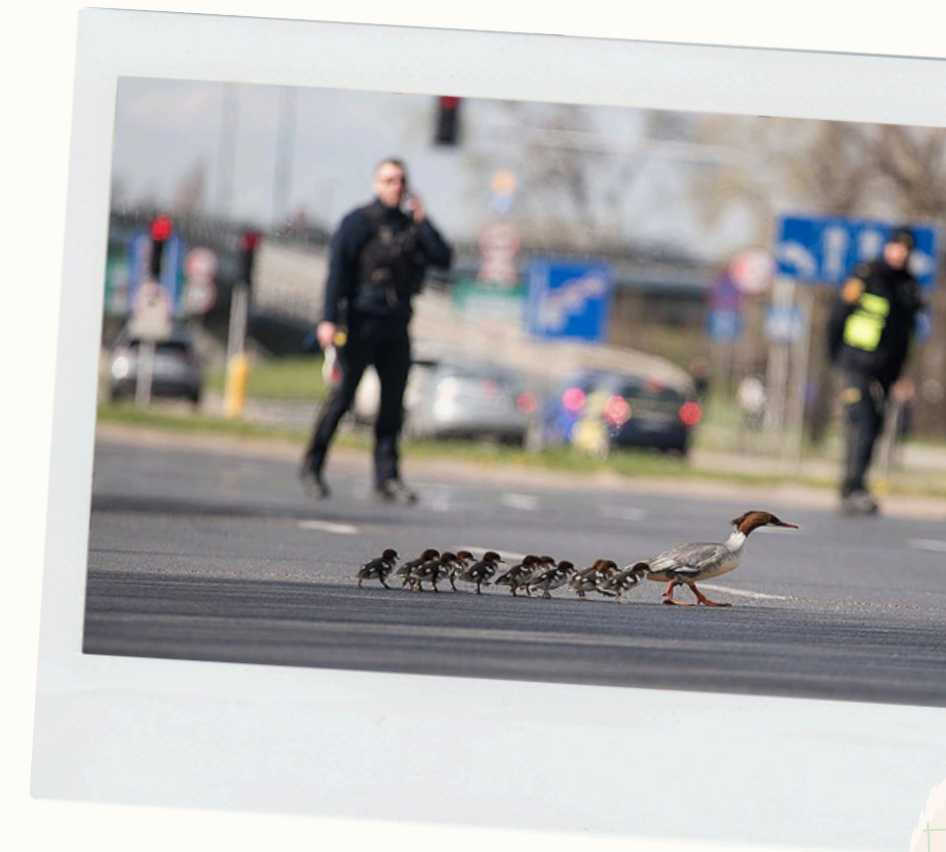
- Tartsunk fenn nyitott kommunikációs csatornákat a helyi rendészeti szervekkel és az önkormányzati szolgáltatásokkal szükség esetén
- Dolgozzunk ki vészforgatókönyveket a magas kockázatú helyzetekhez, amelyek azonnali beavatkozást igényelnek

Hasznos tanácsok

- Építsünk be oktatási elemeket a kezdeményezésbe, például iskolai programokat és közösségi workshopokat
- Ünnepeljük a sikereket közösségi rendezvényekkel, hogy elismerjük az önkéntesek hozzájárulását és növeljük a tudatosságot
- Dokumentáljuk a kezdeményezés előrehaladását fényképezéssel és történetmeséléssel, hogy szélesebb körű részvételre ösztönözzük az embereket

Értékelés és alkalmazkodás:

- Gyűjtsünk adatokat a kezdeményezés eredményeiről, beleértve a segített állatok számát és az önkéntesek részvételi arányát
- Kérjünk visszajelzést az önkéntesektől és az érintettektől a fejlesztendő területek azonosítása érdekében
- Igazítsuk a stratégiákat és protokollokat a tapasztalatok alapján a jövőbeli tevékenységek hatékonyságának növelésére



Irodalmi felolvasások Szeged időseinek

Hozzávalók

- Idősebb résztvevők, akik idősothonban élnek, nyugdíjasklubokba járnak, vagy egyedül élnek
- Fiatal felolvasók, akik szeretnek hangosan olvasni, lehetőleg irodalom iránt lelkesedő diákok, színjátszó klub tagjai vagy dráma szakos hallgatók
- Otthonos környezet: meleg és barátságos tér, mely lehet egy meghitt sarok kisebb csoportoknak, vagy egy nagy terem, ahol a felolvasó hangja betölti a helyiséget
- Történetek és irodalmi művek: nosztalgikus mesék, humoros vagy akár kicsit csibész történetek, amelyek felidéznek a fiatalság emlékeit.

Előkészületek

- Válasszunk megfelelő irodalmi anyagot – kerüljük a túl nehéz vagy érzelmileg megterhelő történeteket
- Egyeztessünk idősothonokkal vagy közösségi központokkal, hogy használhassuk a helyszínt és bevonhassuk a résztvevőket
- Válasszunk fiatal önkénteseket, akik jól olvasnak és barátságos, kedves jelenlétük van
- Tájékoztassuk a felolvasókat az olvasás módjáról: lassan, tisztán és kifejezően olvassanak
- Rendezzük el a teret úgy, hogy kényelmes legyen és személyes hangulatot árasszon

Elkészítés

Üdvözlés és bevezetés (15 perc)

- Köszöntsük a résztvevőket, és röviden ismertessük a programot
- Mutassuk be a felolvasókat és kérjük meg az időseket, hogy mondják el, mit várnak a programtól

Felolvasás (20–30 perc)

- A fiatal résztvevők hangosan olvassák fel a kiválasztott irodalmi műveket
- Válasszunk 1–3 rövid történetet vagy részletet a közönség érdeklődése és aktivitása alapján

Interaktív beszélgetés (15 perc)

- Motiváljuk az idősebb résztvevőket, hogy osszák meg a felolvasás által felidézett emlékeiket vagy gondolataikat
- Ösztönözzünk egy meleg, barátságos beszélgetést a kapcsolatépítés és a történetmesélés erősítése érdekében

Visszajelzés és következő lépések (10–15 perc)

- Kérdezzük meg a résztvevőket, milyen történeteket szeretnének hallani legközelebb
- Köszönjük meg mindenkinek a részvételt és beszéljük meg a rendszeres alkalmak lehetőségét



Hasznos tanácsok

- Tartsunk rövid alkalmakat, mivel az idősebbek könnyen elfáradhatnak
- Olvassunk lassan és tisztán, hogy a hallásproblémákkal küzdők is élvezhessék a történeteket
- Válasszunk felemelő, humoros vagy nosztalgikus történeteket a jó hangulat érdekében
- Építsünk be generációk közötti interakciót, hogy csökkentsük a magány érzését
- Bátorítsuk a fiatalokat, hogy empatikusak, türelmesek legyenek és éljék át a pillanatot

„Újra fiatalnak éreztem magam - ezek a történetek a gyerekkorom emlékeit idézték fel.”

„Fiatal felolvasóként úgy éreztem, igazán kapcsolódom valakihez egy másik világból.”

„Sosem hittem volna, hogy a hangos olvasás ilyen szórakoztató és értékes lehet.”

„A fiatal hangok annyi életet hoznak a mindennapjainkba.”

Varázskert egy műemlékházban

Hozzávalók

- Egy műemlékház, amelynek segítségre van szüksége a kert rendezésében a gyerekekkel és idősekkel tartott programokhoz
- Lelkes önkéntesek
- Kertészkesztyűk
- Kertészeti eszközök (metszőolló, ágvágó, fűnyíró)
- Növények
- Szép idő

Előkészületek

- Lépünk kapcsolatba az intézménnyel (műemlékház), ahol segíteni szeretnénk a kert rendezésében
- Kérdezzük meg, mire van szüksége az intézménynek
- Válasszuk ki az önkéntes csoportot
- Készüljünk fel az utasításokkal és tájékoztassuk az önkénteseket, mit kell tenniük a kertben
- Készítsük elő a szükséges eszközöket (metszőolló, kesztyű stb.)

A VAC nemzetközi önkéntes csapata által megvalósítva Szegeden

Elkészítés

- Adjunk utasításokat a helyszínen: vágjuk le a fák ágait, ültessük el a gyümölcs- és zöldségnövényeket, nyírjuk le a fűvet
- Viseljünk olyan ruhát, amely nem baj, ha koszos lesz és gyűjtsük össze a szükséges eszközöket: metszőolló, ágvágó, kesztyű, fűnyíró
- Kezdjük el a kertészkedést a csoporttal
- Készítsük elő a talajt az ültetéshez
- Ültessük el a zöldségeket és gyümölcsöket egyenként
- Szükség esetén vágjuk le a fák ágait
- Nyírjuk le a kert fűvét
- Segítsünk az önkénteseknek a tevékenység során, ha szükséges
- Pakoljuk el az eszközöket
- Tisztálkodjunk, öltözzünk át
- Figyeljük meg, hogyan élvezik a gyerekek és az idősek a frissen rendezett kertet és fejezzük ki elismerésünket az önkéntesek munkájáért.



Hasznos tanácsok

- Kockázatok: vigyázzunk a nagy ágakkal, ezek megsérthetik az önkénteseket
- Fenntarthatósági tipp: ne használjunk egyszer használatos műanyag kesztyűt, helyette hosszú távon használható kertészkesztyűt alkalmazzunk

„Nem is számítottam rá, hogy ez ilyen pihentető és élvezetes tevékenység lesz.”

„A csapatépítés szempontjából is remek volt, rengeteget szórakoztunk.”

„Nagyon jó érzés volt segíteni a műemlék ház dolgozóinak, hiszen nincs elég kapacitásuk minden feladatot ellátni a ház körül. Tudtam, hogy a kertet azok a gyerekek és idősek számára tesszük szebbé, akik azért látogatnak el ide, hogy az őseikről tanuljanak, ami még értékesebbé tette számomra ezt az önkéntes munkát.”

Intézmények tele zenével! – Dalokkal és hangszerekkel az öröméért

Hozzávalók

- Önkéntesek, akik tudnak énekelni vagy hangszeren játszani – a zenei készségek elengedhetetlenek
- Az előadónak nem kell profi szinten játszaniuk – még a zeneművészetet tanuló diákok is szívből jövő előadást nyújthatnak
- Keressünk meg zeneiskolákat, helyi kórusokat vagy zenekarokat –lehet, hogy örömmel élnek a lehetőséggel
- Opcionális előadók: helyi színészek, cimbalom- vagy harmonikajátékosok, kórustagok, vagy iskolai csoportok
- Házigazda vagy műsorvezető, aki bemutatja az előadókat és vezeti az eseményt
- Helyszíni technikai eszközök, ha szükséges, például zongora, mikrofon vagy egyszerű hangszóró (a helyszín adottságaitól függően)
- Fogyatékkal élő résztvevők (pl. a szegedi fogyatékkal élők intézménye)

Előkészületek

- Beszéljünk szakemberekkel vagy a fogyatékkal élőket ellátó intézmény dolgozóival, hogy megismerjük a közönséget, beleértve zenei ízlésüket, figyelmi idejüket és az interakcióra való hajlandóságukat
- A visszajelzések alapján állítsunk össze egy zenei repertoárt – vegyünk figyelembe szezonális vagy tematikus elemeket (pl. tavasz vagy anyák napja)
- Állítsuk össze az előadói csoportot és szükség esetén szervezzünk próbákat
- Szervezzük meg az intézménnyel a részleteket, beleértve a helyszínt, az időpontot, a résztvevők számát és az esetleges frissítőket
- Legyen a program rövid és érdekes – általában 20–30 perc ideális
- Biztosítsuk a résztvevők biztonságát és kényelmét az esemény során, és szolgáljunk fel üdítőket a program után, ha készültünk vele
- Készüljünk fel az esemény dokumentálására fényképekkel vagy videókkal (megfelelő engedélyek beszerzésével)



Tervezés és koordináció (két héttel az esemény előtt)

- Lépünk kapcsolatba a zenészekkel, iskolai kapcsolatokkal vagy önkéntes előadókkal
- Készítsünk listát az előadásokról és osszuk ki a szerepeket
- Ha lehetséges, látogassuk meg előre a helyszínt

Próba és promóció (egy héttel az esemény előtt)

- Tartsunk rövid próbát, ha szükséges
- Hirdessük meg az eseményt az intézményen belül – a dolgozók és a lakók értékelni fogják

Elkészítés

Az esemény napja (1–2 óra, beleértve a felállítást és a lebontást)

- Üdvözljük a résztvevőket és mutassuk be a programot az intézmény házigazdája által.
- Tartsunk zenei előadást 4–6 dallal vagy művel, lehetőséget biztosítva tapsolásra vagy egyéb interakcióra
- Mondjunk zárszót és köszönetet az előadónak
- Szolgáljunk fel üdítőt és biztosítsunk időt kötetlen beszélgetésre vagy visszajelzésre

Hasznos tanácsok

- Egy barátságos, informális előadás sokkal megindítóbb lehet, mint egy formális koncert
- Fontoljuk meg, hogy egész évre tervezzünk zenei sorozatot
- Ismert dalok örömet és kapcsolatot teremtenek – a zene valóban áthidalja a generációkat
- Tartsuk könnyednek a programot – a felemelő dalok, vidám hangulat és rugalmas ütemterv sokat számít
- Mindig vegyük figyelembe a közönség érzelmi érzékenységét és egészségi igényeit

„Hihetetlen volt látni, ahogy az egész terem velünk kezdett tapsolni.”

„Eleinte ideges voltam, mert még sosem jártam a szegedi fogyatékkal élők házában, de a mosolyuk igazi ajándék volt számomra.”

„Sosem felejttem el, amikor egy fogyatékkal élő elkezdett énekelni és valaki más táncolni kezdett velünk.”



Régi idők agytornája idősekkel

Hozzávalók

- Idősebb résztvevők, akik rendszeresen járnak klubfoglalkozásokra, szeretnek beszélgetni, énekelni vagy kártyázni és nyitottak új, szellemi stimuláló játékok kipróbálására
- Régi klasszikus játékok, mint például: „Akasztófa”, „Torpedó”, „Szókatagóriák” (pl. Ország, Város, Fiú, Lány), „Amőba” és „Pálcikásjáték”
- Fiatalok, akik szívesen vezetnek csoportos tevékenységeket, akár azért, hogy megtanulják ezeket a régi játékokat, akár mert személyes kapcsolatuk van a résztvevőkkel (pl. nagymama vagy szomszéd jár a klubba)
- Anyagok: papír, ceruza, esetleg nagy tábla vagy flipchart
- Egy vidám, otthonos tér, ahol kényelmesen lehet beszélgetni és nevetni, illetve ahol egy csésze friss, forró tea mellett tökéletesen zajlik a agytorna – ahogy a Szent Rozália Ház szegedi klubjában is történt

Előkészületek

- Két lehetséges megközelítés:
 - A fiatalok a helyszínen is megtanulhatják a játékokat az idősektől, miközben vezetik a foglalkozást
 - Másik lehetőségként a fiatalok előre is felkészülhetnek és meglephetik az időseket egy irányított, játékos élménnyel
- Gyűjtsünk össze egyszerű, kevés előkészületet igénylő anyagokat
- Biztosítsuk, hogy a tér alkalmas legyen a tevékenységre és kényelmes legyen: legyenek asztalok az íráshoz, elegendő szék és jó világítás



Elkészítés

Üdvözlés és bemelegítés (15 perc)

- Mutassuk be a résztvevőket és röviden ismertessük a tevékenységet
- Kérjük meg az idősebb résztvevőket, hogy osszák meg emlékeiket a fiatalkorukban játszott játékokról

Játékidő – klasszikus papírajátékok felelevenítése (45–60 perc)

- Játsszunk több körben klasszikus játékokat, szükség szerint cseréljünk partnereket vagy játéktípust
- Próbáljunk ki egyéni játékokat, például az Akasztófát nagy táblán, illetve kétfős játékokat a szorosabb kapcsolatteremtés érdekében

Emlékmegosztás és nevetés (15 perc)

- Bátorítsuk a résztvevőket, hogy meséljenek arról, hogyan játszották ezeket a játékokat régen és osszák meg a vicces vagy nosztalgikus pillanatokat
- A nevetés garantált, amikor vicces szavak vagy meglepő válaszok kerülnek elő!

Lezárás és játékgyűjtemény (15 perc)

- Zárjuk rövid reflexióval a foglalkozást
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy írják le a kevésbé ismert játékok szabályait egy közös „Játékgyűjtemény” számára
- Köszönjük meg mindenkinek a részvételt, és hívjuk meg őket a következő alkalomra

Hasznos tanácsok

- A legjobb, ha több fiatal is részt vesz – mind a játék vezetésében, mind a részvételben
- Néhány játéknál jól működik, ha nagy, jól látható táblát használunk, ahol mindenki hangosan válaszolhat, így a játék dinamikusabb és könnyebben követhető lesz
- A páros játékok lehetőséget adnak mélyebb beszélgetésekre és generációk közötti kapcsolatok kialakítására
- Tartsuk a hangulatot könnyednek és szórakoztatónak – a cél, hogy élvezzük a pillanatot és stimuláljuk az elmét

**„Már iskolás korom óta nem játszottam ezeket a játékokat -
annyi szép emléket idéztek fel!”**

**„Imádtam, hogy a fiatalok meg akarták tanulni a régi játékainkat.
Annyira jól szórakoztunk együtt.”**

**„Megdöbbentett, milyen gyorsan kezdtünk el mindannyian
nevetni - újra gyerekek éreztem magam.”**

**„A legjobb az volt, hogy játék közben új barátokra
tettünk szert - fiatalok és idősek egyaránt!”**

Esőkert

Hozzávalók

- 5 önkéntes
- Udvar megfelelő feltételekkel, elegendő csapadékkal
- Csövek
- Növények
- Kavics
- Homok

Előkészületek

Ellenőrizzük a Kassai Megyei Önkéntes Központ épületének és annak környezetének állapotát 3 méteres távolságig.

Elkészítés

- Ellenőrizzük az épületet, mérjük fel a tetőméretet és vizsgáljuk meg a környező területeket, ahol esőkertet létesíthetünk
- Vizsgáljuk meg a talaj áteresztő képességét a kiválasztott esőkert területén.
- Végezzük el talajvizsgálatot 48 órán belül
- Elemezzük a napsütéses órákat és a terület lejtését, valamint hasznosítsuk a statisztikai hivatal adatait
- Válasszuk ki a megfelelő növényeket az előző elemzések alapján
- Elemezzük az adott terület átlagos csapadékmennyiségét
- Határozzuk meg az esőkert méretét és dolgozzuk ki a technikai eljárást az esővízcsövek esőkertbe vezetésére
- Készítsünk költségvetést és javaslatot az adminisztratív feladatokra, például vízvezeték- és földmunkák megrendelésére, növények, kavics és homok beszerzésére
- Biztosítsuk az önkénteseket.
- Végezzük el a kijelölt tevékenységeket.



Hasznos tanácsok

Vegyük figyelembe az esőkert előnyeit:

- Költségmegtakarítás, mivel nem kell fizetni az esővíz elvezetéséért (kb. évi 100 €)
- Növeljük a talajvíz utánpótlását a telken.
- Csökkentjük a hőmérsékletet a területen, nagyjából 3 °C-kal.
- Emeljük a levegő páratartalmát a telken
- Mérsékeljük a por és az allergének mennyiségét a levegőben

„Az esővíz természetes módon történő visszatartásának köszönhetően városunk környezete javul.”

„Az esőkertek vonzóbbá és esztétikusabbá teszik az udvarokat, valamint az iskolák és társasházak előtti területeket, ami természetesen az egész város vonzerejét is fokozza.”

„Az iskolákban javul a mikroklíma a párolgó víznek köszönhetően, frissebb lesz a levegő, ami kellemesebb környezetet teremt a tanuláshoz.”

Olvasás és alkotás a könyvtárban

Olí önkéntessel

Hozzávalók

- Egy kreatív önkéntes
- Kalandvágó gyerekek
- Könyvtár vagy más alkalmas találkozóhely
- Könyv és kézműves eszközök (papír, ragasztó, zsírkréta, olló stb.)

Előkészületek

- Egyeztessünk megfelelő időpontot és helyszínt a könyvtárral (Olí önkéntes minden szerdán délután érkezik)
- Válasszunk egy könyvet az olvasáshoz, amely inspirál és felkelti a gyerekek képzeletét
- Készítsük elő a kézműves eszközöket a könyv témája szerint (papír, ragasztó, zsírkréta, olló stb.)
- Tájékoztassuk a szülőket és a gyerekeket a tevékenységről a könyvtáron keresztül vagy a közösségi hálózatokon

Elkészítés

- Minden szerdán délután Olí önkéntes érkezik a könyvtárba egy teli mesés táskával
- Olí önkéntes felolvas egy történetet a könyvből a gyerekeknek – néha izgalmas, néha vicces, de mindig képzeletet serkentő történetet (kb. 20 perc)
- Az olvasás után következik a kreatív rész – a gyerekek részt vesznek egy a történet által inspirált kézműves tevékenységben (kb. 30 perc)

Minden találkozó más, minden alkotás egyedi és az együtt töltött idő öröme mindig különleges.



Hasznos tanácsok

- Ne féljünk bekapcsolódni, még akkor sem, ha nem vagyunk profi művészek vagy pedagógusok. Az a fontos, hogy teljes szívünkkel adjunk – élményt nyújtsunk és inspiráljunk másokat
- Találjunk helyszínt a tevékenységhez a könyvtárban vagy más közösségi térben – alkossunk valami különlegeset mi is!
- Alkalmazzunk különböző művészeti technikákat, amelyek illeszkednek a gyerekek életkorához és képességeihez
- Ha a gyerekek nem ismerik a könyvet, mutassuk be nekik a főszereplőket és a cselekményt, hogy jobban élvezzék az olvasást
- Teremtsünk biztonságos környezetet – ügyeljünk arra, hogy a gyerekek helyesen használják az ollót és a ragasztót

„Olí önkéntesnek megvan az a képessége, hogy biztonságos teret teremtsen, ahol a gyerekek nemcsak mesét hallgatnak, hanem kreatív tevékenységek révén megtanulják kifejezni érzéseiket.

„A könyvtárunk Olí önkéntesnek köszönhetően életre kelt: a gyerekek szívesen térnek vissza, a szülők pedig értékelik, hogy gyermekeik értelmesen töltik a szabadidejüket.”

„Olí önkéntes hihetetlenül türelmes és kedves. Szerdai felolvasásai mindig varázslatos élményt nyújtanak a gyerekeknek.”

Meseolvasás

Hozzávalók

- Idősek, akik szívesen olvasnak meséket és történeteket gyerekeknek
- Óvodák, amelyek helyszínt biztosítanak a tevékenységhez
- Óvodáskorú gyerekek, akik szeretnek mesét hallgatni

Előkészületek

- Állapodjunk meg az óvodával az önkéntes akció gyakoriságáról és időpontjáról
- Válasszuk ki az időseket, akik mesélni fognak – döntsük el, hogy egyszeri vagy rendszeres tevékenységről van-e szó
- Válasszuk ki a megfelelő időpontot – kerüljük az influenzaszezont és más járványos időszakokat

Elkészítés

- Az idősek a megbeszélt időpontban érkeznek az óvodába és felolvasnak egy-két mesét
- A gyerekek hallgatják a mesét

Hasznos tanácsok

- A megfelelő időpont kulcsfontosságú, a óvoda menetrendjéhez igazodva
- Többet adhat az időseknek, ha hagyományos mesék közül választanak (például mi régi szlovák mesékből válogattunk)

Ez a program generációkat köt össze. A gyerekek türelmesebbek és elfogadóbbak lesznek az idősekkel, az idősek pedig megértőbbek a gyerekek iránt. Nagyvárosokban, ahol a nagyszülők gyakran távol élnek, ez a tevékenység segít pótolni az unokák életében a nagyszülők hiányát.



Nézd meg a videót itt!



Diákok és idősek közös alkotása

Hozzávalók

- Idősek, akik idősek otthonában élnek
- Középiskolás diákok
- Anyagok a kreatív tevékenységhez, jelen esetben: vászon és méhviasz

Előkészületek

- Egyeztessük a találkozó időpontját
- Készítsük elő az anyagokat, ha szükséges pl. a vászon megfelelő méretre vágása
- Próbáljuk ki előzetesen a termék elkészítését

Elkészítés

- A diákok meglátogatják az időseket az idősek otthonában
- Kézműveskednek együtt
- Könnyen elkészíthető termékeket készítenek, például méhviaszos vászontáskákat élelmiszer, gyümölcs és zöldség tárolására
- Döntés a kész termékek sorsáról: ajándékozhatják rokonoknak vagy felajánlhatják jótékonyági célra

A szlovákiai példánkban a méhviaszos táskákat a Caritas szervezet kapja, amely eladja őket és a bevételt jótékony célokra fordítja.

„Ez egy nagyszerű generációk közötti önkéntes tevékenység, amely a fiatalokat empatikusabbá és tiszteltetűbbé teszi az idősekkel, az idősek pedig jobban megértővé válhatnak a fiatalok iránt.”

Hasznos tanácsok

Ha termékek közös elkészítése mellett döntötök, próbáljátok ki előre a gyártást, hogy elkerüljétek a meglepetéseket a tevékenység során.



Kis virágágyás a városban

Hozzávalók

- Egy önkéntes csoport
- Eladó nyári virágok
- Kisebb eszközök a talaj előkészítéséhez, locsolókanna, egy zsák tápanyagban gazdag föld

Előkészületek

- Június közepén járjuk be a piacot és nézzük meg, mikor lesznek a nyári virágok akciósak
- Keressünk egy elhanyagolt városi területet, amelyet jelenleg nem használnak ültetésre
- Egyeztessünk a helyi önkormányzattal egy kis városi virágágyás telepítéséről
- Válasszunk dátumot és tervezzünk 2–3 órás tevékenységet, lehetőleg hétvégén reggelre, amikor kevés ember van a városban és nyugodt a légkör

Elkészítés

- Alakítsunk 5–7 fős önkéntes csapatot
- Biztosítsunk munkakesztyűt és eszközöket a gyomok kiásásához és a talaj fellazításához
- Az önkéntes esemény előtti napon vásároljuk meg a nyári virágokat kedvezményesen, egy zsák tápanyagban gazdag földet, eszközöket, munkakesztyűt és locsolókannát

„Nagyszerű munkát végeztetek a videóval és a virágágyás is csodás lett.”

Nézd meg a
videót itt!



Hasznos tanácsok

- Vigyünk magunkkal egy zsákot vagy nagy dobozt a gyomok és hulladék összegyűjtéséhez
- Vásároljunk nyári virágokat délután vagy este, hogy éjszakára a kocsiban maradhassanak és másnap reggel ültethetők legyenek
- Biztosítsunk hozzáférést vízhez egy közeli boltban vagy segítőkész szomszédoknál

„Köszönöm, gyönyörű munka.”

„Még a kocsiból is feltűnt. Gyönyörű.
Remélem, sokáig kitart.”

Közösségi és sporttevékenységek gyerekeknek

Hozzávalók

- Gyerekek az Eftali Koci és Met Hasa iskolákból
- 20+ fiatal önkéntes
- Sporteszközök (labdák, bóják, ugrókötelek stb.)
- Oktató és kreatív anyagok
- Támogatás a Civil Society Development Centre (CSDC) Durrës-től
- Együttműködés az iskola vezetésével és tanáraival

Előkészületek

- Tartsunk megbeszélést a CSDC Durrës és az iskola képviselőivel
- Toborozzuk és képezzük önkénteseket
- Szerezzük be a sport- és oktatási eszközöket
- Egyeztessük az időpontot és hangoljuk össze a részleteket az iskolával
- Készítsük elő a helyszínt és intézzük a logisztikai teendőket

Elkészítés

Nyitás és bevezetés:

- Tartsunk egy rövid köszöntőt a szervezők és az iskola képviselőinek részéről
- Mutassuk be az önkénteseket és adjunk áttekintést a tervezett tevékenységekről

Szociális animáció és interaktív játékok:

- Tartsunk jégtörő játékokat az önbizalom és a csapatmunka fejlesztésére
- Végezzünk kreatív feladatokat, például történetmesélést vagy szerepjátékot
- Tervezzünk csoportos gyakorlatokat a kommunikációs készségek fejlesztésére

Sport- és csapatépítő tevékenységek:

- Tartsunk labdarúgást, kosárlabdát és váltóversenyeket
- Szervezzünk kooperatív játékokat a vezetői készségek és az együttműködés fejlesztésére
- Indítsunk szórakoztató versenyeket, hogy ösztönözzük az aktív részvételt

Oktató és reflektáló szekció:

- Tartsunk beszélgetéseket a befogadásról, a tiszteletről és a csapatmunkáról
- Osszuk meg a tapasztalatainkat és a személyes fejlődésünket
- Bátorítsuk a gyerekeket, hogy vegyenek részt a jövőbeli önkéntes tevékenységekben



Hasznos tanácsok

- Biztosítsuk, hogy a tevékenységek minden gyerek számára alkalmazhatók legyenek, képességeiktől vagy háttérüktől függetlenül
- Dolgozzunk együtt az iskola tanáraival a nagyobb részvétel és a biztonságos felügyelet érdekében
- Használjuk a sportot a társadalmi befogadás és a korlátok lebontása érdekében
- Alakítsunk ki olyan környezetet, ahol minden gyerek értékesnek és befogadottnak érzi magát
- Bátorítsuk az önkénteseket, hogy tartós kapcsolatokat építsenek a gyerekekkel



**“Ez az esemény
önbizalmat adott,
hogy másokhoz
kapcsolódjak és
valóban
befogadottnak
érezsem magam.”**

**„A közös sportolás
megmutatta, hogy a
csapatmunka erősebbé
tesz minket.”**

**„Élveztem, hogy új készségeket
tanulhattam és barátokat
szerezhettem egy szórakoztató
környezetben.”**

Hozzuk el a reményt az új évre!

Hozzávalók

- Fiatal önkéntesek
- 60 rászoruló család
- Élelmiszer-csomagok
- Tisztítószer
- Ruhák és játékok gyerekeknek
- Helyi polgárok, vállalkozások és szervezetek
- Szállító járművek
- Helyszín az adományok rendszerezésére



Előkészületek

- Szervezzünk találkozót a Rotaract Club Durrës-szel és a partnerekkel
- Vegyük fel a kapcsolatot vállalkozásokkal és magánszemélyekkel az adománygyűjtés céljából
- Válogassuk és csomagoljuk össze az összegyűjtött adományokat
- Koordináljuk az önkénteseket és a szállítási logisztikát

Elkészítés

Adománygyűjtés és bevonás

- Vegyük fel a kapcsolatot helyi vállalkozásokkal, szervezetekkel és magánszemélyekkel
- Népszerűsítsük a kezdeményezést közösségi médián és helyi hálózatokon keresztül

Válogatás és előkészítés

- Gyűjtsük össze az önkénteseket a megadott helyszínen és válogassuk az élelmiszert, ruhát és játékot
- Csomagoljuk be az anyagokat a kiosztásra kész csomagokba

Kiosztás napja

- Osszuk csoportokra az önkénteseket és fedjük le a különböző városrészeket
- Látogassunk meg 60 rászoruló családot, és nyújtsunk segítséget Spitallë, Porto-Romano, Ish-Kënetë, Shkozë, Plazh, Shijak és Sukth városrészekben
- Lépünk kapcsolatba a családokkal és működünk együtt velük a segítségnyújtás során

Követés és közösségi bevonás

- Ismerjük el az önkénteseket és az adományozókat
- Osszuk meg az esemény kiemelt pillanatait és sikertörténeteit online

Hasznos tanácsok

- Biztosítsuk az önkéntesek sokszínű képviselőit különböző közösségi csoportokból
- Dolgozzunk együtt megbízható helyi szervezetekkel a gördülékeny logisztika érdekében
- Kezeljük előre a lehetséges szállítási problémákat
- Tartsuk fenn az átláthatóságot az adománygyűjtés és kiosztás során
- Bátorítsuk a közösség aktív bevonódását egész évben, az ünnepi időszakon túl is



„A gyerekek mosolya miatt minden erőfeszítésünk megérte.”

„Ez a kezdeményezés segített megértenem az adakozás és a közösségi támogatás erejét.”

„Az önkéntesek közötti szolidaritás és csapatmunka érzése igazán inspiráló volt.”

Nyári program a jövőformáló fiataloknak

Hozzávalók

- Önkéntesek, köztük nevelőotthonban élő tinédzserek a meglévő programokból
- Más nevelőotthonban élő tinédzserek
- 1 programvezető
- 1 workshop
- 1 Kahoot kvíz
- Városi kincskereső (Actionbound App)
- Jelentkezési űrlap az eseményre
- Kommunikációs eszköz (pl. Messenger)
- Fényképezőgép vagy telefon a tevékenységek dokumentálásához
- Szállás
- Helyszín
- Jegyek (vonat és busz, ha szükséges)

Előkészületek

- Jelöljük ki a dátumot és a helyszínt
- Hívjuk meg a program résztvevőit az eseményre (jelentkezési űrlap segítségével)
- Kérjük fel őket, hogy önkéntesként készítsenek elő tevékenységeket mások számára
- Válasszuk ki és tájékoztassuk a résztvevőket az időkeretről
- Javasoljunk néhány tevékenységet (pl. városi kincskeresőt, Kahoot-kvíz vagy workshopok)

Elkészítés

A felkészülés során:

- Rendezzük be a workshop helyszínét
- Szerezzük be a szükséges anyagokat a választott kézműves tevékenységhez
- Vegyük fel a kapcsolatot a workshopvezetővel és beszéljük át a kulturális kontextust és a program tervét

Az esemény napján:

- Készítsük elő a helyszínt: rendezzük be a teret, állítsuk fel a felszerelést és helyezzük ki a szükséges anyagokat
- Hagyjuk, hogy az önkéntesek vezessék a tevékenységeket és szükség esetén nyújtsunk nekik segítséget
- Az esemény után beszélgessünk a résztvevőkkel a program előnyeiről és kihívásairól

Hasznos tanácsok

- Ideális esetben a programot összekapcsolható városnézéssel a kis falvakból érkező tinédzserek számára
- A programot példaképekkel való találkozásokkal is lehet kombinálni (önkéntesek is)
- A programvezető legyen elérhető a felkészülés (online) és a program során, álljon készen támogatás nyújtására



Együtt a helyi zöldterületekért

Hozzávalók

- Eszközök és felszerelés (szemeteszsákok, kesztyűk, lapátok, gereblyék, seprők, locsolókannák stb.)
- Kis fák és virágok ültetéshez
- 10+ önkéntes
- Egy részletes terv, hogy mit szeretnétek elérni
- Frissítők az önkénteseknek
- Támogatók

Előkészületek

- Ha szükséges, vagy van lehetőség, biztosítsunk finanszírozást (kis- vagy regionális projektekből)
- Ellenőrizzük, hogy minden szükséges eszköz rendelkezésre álljon
- Hirdessük meg az eseményt és értesítsük a helyi lakosokat
- Válasszuk ki az önkénteseket és osszuk ki a feladatokat
- Jelöljük ki valakit a frissítők biztosítására
- Jelöljük ki valakit, aki gulyáslevest készít az önkénteseknek
- Megkérhetünk támogatókat, hogy biztosítsanak apró ajándékokat vagy utalványokat, amelyeket a résztvevők között kisorsolhatunk

Elkészítés

- Kezdjük el a tevékenységet reggel.
- Alakítsunk kisebb önkéntescsoportokat, osszuk ki előre a feladatokat és adjuk át az eszközöket, felszereléseket
- Tartsunk rövid eligazítást, majd kezdődhet a munka: padok festése, hulladékgyűjtés, új fák ültetése stb.
- Jelöljük ki néhány önkéntest a frissítők és/vagy a meleg leves biztosítására
- Figyeljük az önkénteseket és segítsünk a szervezési kérdésekben
- A munka végén sorsoljuk ki a támogatói ajándékokat vagy utalványokat

Hasznos tanácsok

- Készítsünk B-tervet rossz idő esetére
- Osszuk meg az előtte-utána fotókat
- Köszönjük meg az összes önkéntes munkáját a közösségi médián



Nézd meg a videót itt!



Önkéntesek az ústi nad labemi Matonni Futófesztiválon

Hozzávalók

Résztvevők:

- Önkéntesek (diákok, sportolók, nyugdíjasok, közösségi csoportok, sport- és rendezvényszervezés iránt érdeklődő magánszemélyek)
- Önkéntes koordinátorok (a kommunikációért és a csapat irányításáért felelős személyek)
- Partner szervezők (RunCzech)

Eszközök és anyagok (a sportesemény szervezői által biztosítva):

- Azonosító elemek (pólók, kitűzők, fényvisszaverő mellények)
- Szükséges felszerelés (asztalok, állomások felszerelése, útvonaljelzések, frissítők a futóknak és önkénteseknek)
- Mobiltelefonok (egyéni önkéntesek, koordinátorok és a szervezők számára)

Előkészületek

- **Három hónappal az esemény előtt:** Toborozzuk és regisztráljuk az önkénteseket (közösségi médián, weboldalon, hírlevélen, szórólapokon keresztül)
- **Egy hónappal az esemény előtt:** Képezzük az önkénteseket és osszuk ki a konkrét szerepköröket (frissítőpontok, zászlótartók, pályafelügyelet, csomagmegőrzés stb.)
- **Egy héttel az esemény előtt:** Végezzük el a logisztikai előkészületeket, alakítsuk ki a csoportokat és osszuk ki a felszerelést, tartsuk meg a végső eligazítást és egyeztessünk a koordinátorokkal és a szervezőkkel
- **Az esemény napján:** Fogadjuk az önkénteseket, tartsunk rövid eligazítást, készítsük elő a helyszínt, és kezeljük folyamatosan a felmerülő helyzeteket



Elkészítés

- Regisztráljuk a résztvevőket
- Osszuk ki a szerepköröket (a toborzástól egészen az esemény előtti napig)
- Készítsük elő a helyszínt: állítsuk fel az állomásokat, helyezzük ki a táblákat, tegyük ki a frissítőket
- Koordináljuk és támogassuk a futókat a pályán: biztosítsunk és osszuk frissítőket, buzdítsuk őket
- Gondoskodjunk a biztonságról és az esemény zavartalan lebonyolításáról
- Az esemény végén bontsuk le az állomásokat, tegyük rendbe a területet, tartsunk értékelést és köszönjük meg az önkéntesek munkáját

„Csak regisztrálj, válaszd ki a számodra legmegfelelőbb szerepkört és csatlakozz egy fantasztikus csapathoz, akik segítenek felejthetetlen hangulatot teremteni a versenyen. Cserébe értékes élményekre, új barátságokra és a sport világának teljesen új perspektívájára tehetsz szert.”

„A számtalan motiváció egyike az a meghatározó érzés, amikor tudod: egy nagy, összetartó közösség tagja vagy.”

„Az önkéntesek egyszerűen fantasztikusak voltak, valóban élvezetessé tették a futást. Köszönöm a lelkes támogatást!”

„Nélkülük semmi sem működne - minden önkéntes pótolhatatlan része a versenynek. Az ő támogatásuknak köszönhetően biztonságos a pálya, a frissítőpontok felkészültek, a futók motiváltak és a szervezés zökkenőmentes.”



„Hihetetlen élmény volt látni a sportolók örömét és tudni, hogy én is hozzájárultam a sikerükhöz.”

Hasznos tanácsok

- **Önkéntesek:** válasszák ki a helyszínt a regisztráció során
- **Fenntarthatóság:** ügyeljünk az újrahasznosításra és a hulladékgyűjtésre
- **Kockázatok:** számítsunk kedvezőtlen időjárásra, a résztvevők esetleges egészségügyi problémáira, valamint a szervezési hiányosságokra
- **Érdekességek:** a verseny nemzetközi és változatos útvonalat kínál a Střekovské nábreží mentén az Elba folyó partjától egészen a Spolchemie ipari területéig

Varsói Felkelés Múzeuma

Hozzávalók

- Egyértelmű küldetés, amely a történelmi emlékezet megőrzésére és népszerűsítésére összpontosít
- Sokszínű önkéntesbázis, 14 év feletti korosztályból
- Strukturált önkéntes szerepkörök: hosszú távú és eseményalapú
- Egy átfogó képzési program és támogató rendszerek
- Egy esemény- és oktatási programnaptár
- Hatékony kommunikációs csatornák (weboldal, közösségi média, hírlevelek)
- Elismerést és részvételt igazoló tanúsítványok
- Partnerségek oktatási intézményekkel és közösségi csoportokkal

Előkészületek

Strukturált önkéntes szerepkörök kialakítása:

- Két fő lehetőség kínálása:
 - Hosszú távú önkéntesség: rendszeres részvétel hosszabb időszakokon át
 - Eseményalapú önkéntesség: részvétel konkrét eseményeken vagy rövidtávú projektekben

Átfogó toborzási folyamat megvalósítása:

- Hozzunk létre mindenki számára könnyen hozzáférhető jelentkezési folyamatot 14 éves kortól (évente kétszer)
- Alkalmazzunk online platformokat és közösségi csatornákat a sokszínű önkéntesbázis bevonására

Képzés és támogatás biztosítása:

- Fejlesszünk ki képzési modulokat, amelyek bemutatják a szervezet történetét, az önkéntes feladatokat és a kommunikációs készségeket.
- Biztosítsunk próbaidőszakot
- Jelöljünk ki mentorokat vagy koordinátorokat az új önkéntesek támogatására

Elkészítés

Az önkéntesek bevonása értékes rövidtávú tevékenységekbe:

- Vonjunk be az önkénteseket különféle feladatokba, például:
 - Segítségnyújtás múzeumi kiállításoknál és tárlatvezetések során
 - Belépőjegyek ellenőrzése
 - Vendégek támogatása fogyatékkal élők számára
 - Találkozók veteránokkal
 - Ajándékkártyák előkészítése és elküldése veteránoknak
 - Koncertek és megemlékező események előkészítésében való segítség
 - Részvétel levéltári kutatásokban és dokumentációs projektekben

A közösség és az elismerés erősítése:

- Szervezzünk rendszeres találkozókat, workshopokat és közösségi eseményeket a közösségi kapcsolatok erősítésére
- Biztosítsunk tanúsítványokat és nyilvános elismerést az önkéntesek hozzájárulásáért

Hatékony kommunikációs csatornák kialakítása:

- Frissítsük a weboldalt és használjuk aktívan a közösségi médiát a hírek és lehetőségek megosztására
- Küldjünk hírleveleket az önkéntesek tájékoztatására és bevonására

A program értékelése és adaptálása:

- Gyűjtsünk visszajelzéseket az önkéntesektől a program hatékonyságának felmérésére
- Végezzük el a szükséges módosításokat az önkéntes élmények és a program eredményeinek javítása érdekében

Hasznos tanácsok

- Működjünk együtt iskolákkal és egyetemekkel az önkéntes tevékenységek integrálására az oktatási tantervekbe
- Ösztönözzük a generációk közötti részvételt, hogy gazdagítsuk az önkéntes közösséget
- Osszuk meg az önkéntes történeteket és tapasztalatokat, hogy szélesebb körű közösségi részvételre ösztönözzünk
- Intézményünk dolgozta ki először azt a rendszert, amely a lengyel múzeumi önkéntesek koordinálását szolgálja
- Ez a regisztrációs rendszer lehetővé teszi minden önkéntes részvételi folyamatának nyomon követését. Azok, akik önkénteskedni szeretnének a múzeumban, egy előre meghatározott időkereten belül jelentkezhetnek. Minden jelentkezőnek fiókot hozunk létre, amelyen keresztül egyéni eseményekre jelentkezhetnek.



Záró gondolatok

A Voluntary Action Cuisine az Erasmus+ Ifjúságsegítők mobilitása program keretében készült. A projekt célja az önkéntesség jó gyakorlatainak összegyűjtése volt, különös tekintettel az önkéntes akciókra. Ennek keretében egy nemzetközi tapasztalatszerző workshop is megrendezésre került, ahol a résztvevő országok ifjúsági munkásai megosztották élményeiket, és közösen valósítottak meg négy önkéntes akciót Szegeden a Talentum Alapítvány koordinálásával.



A kiadványban bemutatott akciók bárki számára tesztre szabhatóak a saját igényeik és lehetőségeik szerint. Ha a kiadvány inspirált téged, szívesen fogadjuk visszajelzésed az iroda@talentumonkentes.hu címen.

**Reméljük, hogy minden olvasó talál a kiadványban számára érdekes tartalmat.
Sok szerencsét kívánunk mindenkinek az önkéntes munkában!**

Szerzők

Az önkéntes akciók öt ország önkéntes központjainak tapasztalatait mutatják be: Albánia, Csehország, Magyarország, Lengyelország és Szlovákia. A kötet szerzői készséggel nyújtanak további tanácsokat tevékenységeikkel kapcsolatban, akár kérésre, akár együttműködés keretében.

Lengyelország



Centrum
Wolontariatu

**Stowarzyszenie Centrum
Wolontariatu**

www.centrumwolontariatu.pl



**dobrovolnické
centrum**

Csehország

Dobrovolkicke Centrum

www.dobrovolnictvi-usteckykraj.cz

Albánia



**Civil Society Development
Center (CSDC) Durres**

www.csdcdurres.al



LUMINOSUS, N.O.

Szlovákia

Luminosus, n.o.

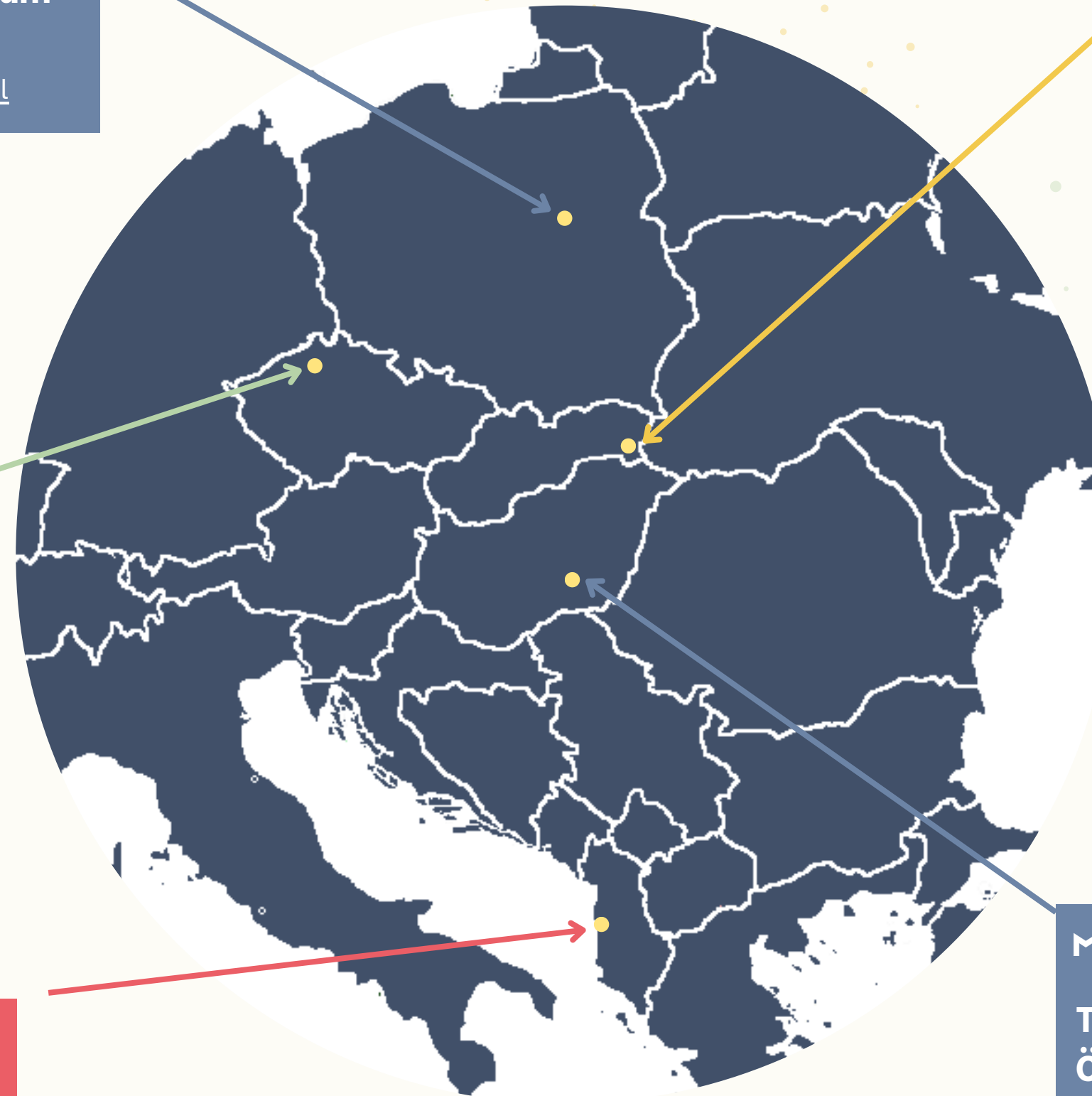
www.luminosus.sk

Magyarország



**Talentum Alapítvány az
Önkéntesség Támogatásáért**

www.talentumonkentes.hu



Impresszum



2025

Talentum Alapítvány az Önkéntesség Támogatásáért

Felelős kiadó: Balogh Edit

Fordította: Ujfaludi Sára Rita



**Az Európai Unió
támogatásával**

A program az Európai Unió támogatásával valósult meg, a „Voluntary Action Cuisine” projekt keretében (Projektazonosító: 2024-1-HU01-KA153-YOU-000225765).

Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a(z) Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

**Az önkéntesség
mindig
az étlapon van**

