

# The CONVOLUT- Toolkit

CONsider your skills for VOLUnTeering

Profil**PASS**  
CONVOLUT



Co-funded by  
the European Union

Το CONVOLUT αποτελεί συνέχεια των έργων της ΕΕ CORE, COOCOU, SCOUT, DISCOVER και KISS, τα οποία έχουν υλοποιηθεί με επιτυχία μέχρι σήμερα, με στόχο την προσαρμογή του ProfilPASS ως εργαλείου αξιολόγησης ικανοτήτων για άτομα που βρίσκονται στην αρχή της συνταξιοδότησης. Αυτή η ομάδα στόχος βρίσκεται στη μετάβαση από την απασχόληση στην συνταξιοδότηση, απαιτώντας υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της σημαντικής μεταβατικής φάσης. Το CONVOLUT στοχεύει να εμπνεύσει τα άτομα που βρίσκονται στην αρχή της συνταξιοδότησης να συμμετάσχει σε ικανοποιητική και κοινωνικά σημαντική θελοντική εργασία, δίνοντάς τους ερεθίσματα και παρακινώντας τους να αυτοαναστοχαστούν σχετικά με τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους για την εθελοντική εργασία. Το έργο συντονίζεται από το DIE και απευθύνεται σε συμβούλους στις συμμετέχουσες χώρες (Γερμανία, Ελλάδα, Αυστρία, Σουηδία, Σλοβενία και Ισπανία), οι οποίοι εργάζονται με την ομάδα στόχο και προωθούν τις δυνατότητές τους για εθελοντισμό.

Αναπτύχθηκε τον Ιούλιο του 2022

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Το παρόν έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του Προγράμματος Erasmus (KA220-ADU – Συμπράξεις συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων).

Κωδικός Έργου: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

**Publication coordinated by:**

## Η Εργαλειοθήκη-CONVOLUT

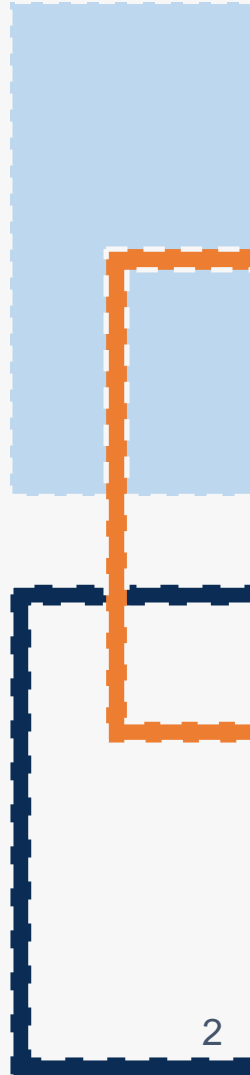
Η εργαλειοθήκη CONVOLUT (CONVOLUT toolkit) απευθύνεται σε άτομα που περνούν στη σύνταξη και θα ήθελαν να βρουν μια κατάλληλη εθελοντική θέση για τον εαυτό τους, καθώς και σε συμβούλους που υποστηρίζουν την εν λόγω ομάδα στόχου στην αναζήτηση εθελοντικής θέσης.

Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση αποτελεί τον πυρήνα αυτής της εργαλειοθήκης. Για το σκοπό αυτό, το ήδη υπάρχων ProfilPASS για Ενήλικες, το οποίο αποσκοπεί στον εντοπισμό και την καταγραφή των τυπικά και άτυπα αποκτημένων ικανοτήτων ενός ατόμου, προσαρμόστηκε όσον αφορά την ομάδα στόχου που περιγράφεται παραπάνω.

Εκτός από το συγκεκριμένο εργαλείο «ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση», η εργαλειοθήκη CONVOLUT περιέχει διάφορα άλλα εργαλεία που ασχολούνται αναστοχαστικά με τα θέματα της συνταξιοδότησης, της γήρανσης και του εθελοντισμού. Παρουσιάζει επίσης εγχειρίδια για τους συμβούλους που μπορούν να υποστηρίξουν τη συμβουλευτική διαδικασία με την επιδιωκόμενη ομάδα στόχο. Στη συνέχεια, τα εργαλεία αυτά παρουσιάζονται στα φύλλα πληροφοριών.

## Περιεχόμενα

- [Η δομή της εργαλειοθήκης CONVOLUT \(σελίδες 3-7\)](#)
- [Τα «Φύλλα Πληροφοριών» \(σελίδες 8-44\)](#)
  - [1. Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για τη συνταξιοδότηση \(σελίδες 10-11\)](#)
  - [2. Αναστοχαστικοί οδηγοί για τη γήρανση & την μετάβαση στην \(ενεργό\) συνταξιοδότηση \(σελίδες 12-18\)](#)
  - [3. Εργαλεία για τον εθελοντισμό \(σελίδες 19-35\)](#)
  - [4. Εγχειρίδια για συμβούλους \(σελίδες 36-40\)](#)
  - [5. Άλλα εργαλεία \(σελίδες 41-44\)](#)





# Δομή της εργαλειοθήκης

Profil**PASS**  
CONVOLUT



## 1. Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για τη Συνταξιοδότηση

Το πρώτο εργαλείο και συγχρόνως το επίκεντρο αυτής της εργαλειοθήκης είναι η νέα έκδοση του ProfilPASS, η οποία έχει προσαρμοστεί στην ομάδα στόχο των ατόμων που μεταβαίνουν στη συνταξιοδότηση στο πλαίσιο του έργου CONVOLUT. Η εθνική έρευνα των οργανισμών εταιρών του CONVOLUT αποκάλυψε ότι δεν υπάρχει κανένα εργαλείο ή μέσο για την αξιολόγηση των ικανοτήτων ειδικά για την ομάδα στόχο στις χώρες εταίρους. Ως εκ τούτου, η ανάπτυξη του νέου ProfilPASS καλύπτει αυτό το κενό. Το CONVOLUT ProfilPASS καθώς και οι προσαρμογές του σε σύγκριση με το γενικό ProfilPASS θα παρουσιαστούν σε ένα φύλλο πληροφοριών μετά την επεξήγηση αυτής της δομής (σελίδες 10-11).

## 2. Αναστοχαστικοί οδηγοί για τη γήρανση & τη μετάβαση στην (ενεργό) συνταξιοδότηση

Οι αναστοχαστικοί οδηγοί για τα θέματα της γήρανσης και της μετάβασης στην (νεργό) συνταξιοδότηση είναι διαθέσιμοι εδώ. Η ομάδα στόχος μπορεί αρχικά να κάνει μια αναδρομή στην προηγούμενη (εργασιακή) ζωή της και να διατυπώσει στόχους για τη συνταξιοδότηση, ώστε στο επόμενο βήμα να μπορέσει να τους χρησιμοποιήσει ως βάση για να αποφασίσει για μια συγκεκριμένη θέση εθελοντισμού. Όλοι αυτοί οι οδηγοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανεξάρτητα, αλλά μπορούν πίσης να εφαρμοστούν στη διαδικασία της συμβουλευτικής ή σε ομαδική εργασία.

Όνομα	Σελίδα
<a href="#">Τέλος καριέρας στον ορίζοντα;! Προσεγγίζοντας μια νέα φάση της ζωής</a>	13
<a href="#">Πυξίδα Συνταξιοδότησης</a>	14
<a href="#">Ενεργός συνταξιοδότηση. Προγραμματίστε, σχεδιάστε, απολαύστε</a>	15
<a href="#">Ζήστε τη ζωή στο έπακρο – ακόμη και μετά τη συνταξιοδότηση!</a>	16
<a href="#">Ενεργοί συνταξιούχοι. Υπάρχουν ακόμη δυνατότητες.</a>	17
<a href="#">Ας ξεκινήσουμε! Οδηγός προετοιμασίας για διάφορες πτυχές της μετέπειτα ζωής</a>	18

Οι τίτλοι λειτουργούν ως ένας αρχικός οδηγός για τους συμβούλους. Για να βρουν το καταλληλότερο εργαλείο για το δικό τους συμβουλευτικό πλαίσιο, οι σύμβουλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα «Φύλλα Πληροφοριών» για να αποκτήσουν μια επισκόπηση κάθε εργαλείου.

Τα φύλλα πληροφοριών βρίσκονται στις σελίδες που ακολουθούν αυτόν τον πίνακα περιεχομένων ή κάντε κλικ στα εργαλεία για να μεταβείτε απευθείας στο αντίστοιχο φύλλο πληροφοριών.



### 3. Εργαλεία γύρω από τον εθελοντισμό

Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει εργαλεία σχετικά με το θέμα του εθελοντισμού – από την αναζήτηση μιας κατάλληλης θέσης εθελοντή, μέχρι οδηγούς και πληροφορίες για συγκεκριμένους τομείς του εθελοντισμού που ταιριάζουν στην ομάδα στόχο, μέχρι την καταγραφή των νέων δεξιοτήτων που αποκτώνται μέσω του εθελοντισμού και πολλά άλλα υλικά.

#### 3.1 Αυτοεξετάσεις για εθελοντές

Όνομα	Σελίδα
<a href="#">Αόρατοι Ήρωες – Ehrenamtcheck.de</a>	20
<a href="#">Αυτοεξέταση: Ποιο είδος δέσμευσης έχετε;</a>	21

#### 3.2 Εγχειρίδια για συγκεκριμένους τομείς εθελοντικής εργασίας:

Όνομα	Σελίδα
<a href="#">Πρακτικές συμβουλές για πρωτοβουλίες στη γειτονιά</a>	22
<a href="#">Εγχειρίδιο Μέντορα – για μέντορες που υποστηρίζουν φοιτητές στην ανώτερη εκπαίδευση</a>	23
<a href="#">Εθελοντική συμμετοχή στην ένταξη των προσφύγων</a>	26
<a href="#">Ασημένια Υπηρεσία</a>	27
<a href="#">Εργασία υποστήριξης – στο ίδιο ύψος των ματιών με τους πρόσφυγες!</a>	28
<a href="#">Τι είναι το γραφείο Ηλικιωμένων πολιτών;</a>	29

#### 3.1 Αυτοεξετάσεις για εθελοντές:

Αυτές οι αυτοεξετάσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν διαδικτυακά και βοηθούν στην εύρεση μιας εθελοντικής θέσης που ταιριάζει στις ανάγκες, τις επιθυμίες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου.

#### 3.2 Εγχειρίδια για συγκεκριμένους τομείς εθελοντικής εργασίας:

Στην ενότητα αυτή παρατίθενται εγχειρίδια που αφορούν συγκεκριμένους τομείς εθελοντικής δραστηριότητας. Οι περισσότεροι από αυτούς τους οδηγούς απευθύνονται σε ομάδα στόχο μεγαλύτερης ηλικίας.



### 3. Εργαλεία γύρω από τον εθελοντισμό (συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα)

#### 3.3 Αξιολόγηση ικανοτήτων και απόδειξη εθελοντικής εργασίας:

Όνομα	Σελίδα
<a href="#">Υπενθύμιση για την καταγραφή των γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω του εθελοντισμού</a>	24
<a href="#">IM-PROVE Εφαρμογή για εθελοντές</a>	25

#### 3.4 Περαιτέρω εργαλεία γύρω από τον εθελοντισμό, που συνοψίζονται σε καταλόγους:

Όνομα	Σελίδα
<a href="#">Κατάλογος μηχανών αναζήτησης που βοηθούν στην εύρεση μιας κατάλληλης θέσης εθελοντή στην περιοχή</a>	30
<a href="#">Κατάλογος υλικού για οργανισμούς που θέλουν να ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους (ή τους ανθρώπους γενικότερα) να προσφέρουν εθελοντική εργασία σε αυτούς</a>	32
<a href="#">Κατάλογος πληροφοριών, ερευνών, podcasts, βίντεο σχετικά με τον εθελοντισμό και την εθελοντική εργασία</a>	34

#### 3.3 Αξιολόγηση δεξιοτήτων και απόδειξη εθελοντικής εργασίας:

Αυτά τα δύο εργαλεία έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν στην καταγραφή των νέων ικανοτήτων που αποκτώνται μέσω του εθελοντισμού.

#### 3.4 Περαιτέρω εργαλεία:

Στο τέλος του κεφαλαίου για τον εθελοντισμό θα βρείτε έναν κατάλογο με άλλα χρήσιμα εργαλεία.

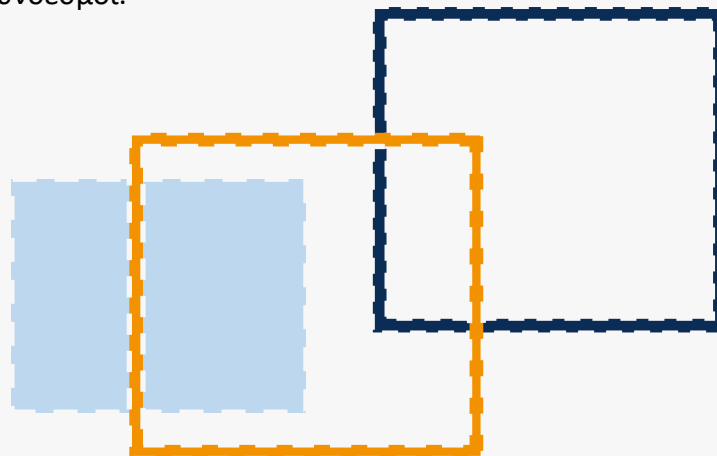


## 4. Εγχειρίδια για συμβούλους

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται εγχειρίδια που μπορούν να υποστηρίξουν εμπράκτως τους συμβούλους στο έργο τους.

Όνομα	Σελίδα
<a href="#">EPALE Πακέτο Πηγών Πληροφόρησης: Ενσωμάτωση του γηράσκοντος πληθυσμού και διαγενεακή μάθηση</a>	37
<a href="#">Κατευθυντήριες γραμμές για μια προσέγγιση μάθησης με βάση τις ικανότητες στην εθελοντική εργασία</a>	38
<a href="#">Οι άνθρωποι ΟΝΤΩΣ μιλούν για τα χρήματα – σε όλες τις φάσεις της ζωής! Πρακτικό εγχειρίδιο για τον οικονομικό αλφαριθμητισμό στην τρίτη ηλικία</a>	39
<a href="#">Κατάλογος κατευθυντήριων γραμμών για εκπαιδευτές/συμβούλους σχετικά με τα θέματα της ψηφιοποίησης, του διαδικτύου και των ηλικιωμένων πολιτών</a>	40

Στο τέλος της εργαλειοθήκης (από την σελ. 41 και μετά) υπάρχει άλλος ένας κατάλογος πρόσθετων εργαλείων και οδηγιών, καθώς και άλλα χρήσιμα έργα και σύνδεσμοι.



Οι τίτλοι λειτουργούν ως ένας αρχικό οδηγός για τους συμβούλους. Για να βρουν το κατάλληλο εργαλείο για το δικό τους συμβουλευτικό πλαίσιο, οι σύμβουλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα «Φύλλα πληροφοριών» για να αποκτήσουν μια επισκόπηση κάθε εργαλείου.

Τα φύλλα πληροφοριών βρίσκονται στις σελίδες που ακολουθούν αυτόν τον πίνακα περιεχομένων ή κάντε κλικ στα εργαλεία για να μεταβείτε απευθείας στο αντίστοιχο ενημερωτικό δελτίο.





# Τα «Φύλλα Πληροφοριών»

Βασικές πληροφορίες για κάθε  
αναφερόμενο εργαλείο

Profil**PASS**  
CONVOLUT

# 1. Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση

Το πρώτο εργαλείο και ταυτόχρονα ο πυρήνας αυτής της εργαλειοθήκης είναι η νέα έκδοση του ProfilPASS, η οποία έχει προσαρμοστεί στην ομάδα στόχο των ατόμων που μεταβαίνουν στην συνταξιοδότηση στο πλαίσιο του έργου CONVOLUT.

# Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση

Γερμανικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων  
Κέντρο Leibniz για τη Δια Βίου Μάθηση (DIE)

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση είναι το κεντρικό κομμάτι της εργαλειοθήκης CONVOLUT. Υποστηρίζει την συστηματική καταγραφή και τεκμηρίωση των ικανοτήτων με στόχο τη δημιουργία ενός προφίλ ικανοτήτων. Οι χρήστες υποτίθεται ότι αναγνωρίζουν τις τεράστιες δυνατότητές τους. Με τον εντοπισμό των ικανοτήτων προωθείται η προσωπική και η μετεπαγγελματική (περαιτέρω) ανάπτυξη και ο (ανα)προσανατολισμός. Μέσω ποικίλων κινήτρων και παραδειγμάτων, θα καταδειχθούν στους χρήστες οι δυνατότητες και οι ευκαιρίες της νέας φάσης της ζωής.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για τη Συνταξιοδότηση απευθύνεται σε άτομα που μεταβαίνουν στην συνταξιοδότηση. Για την ανάπτυξη αυτής της έκδοσης του ProfilPASS, χρησιμοποιήθηκε το υπάρχον χαρτοφυλάκιο ProfilPASS και πραγματοποιήθηκαν προσαρμογές σε σχέση με τις ανάγκες της ομάδας στόχου. Συγκεκριμένα, έγιναν προσαρμογές στο περιεχόμενο και τη διάταξη.

## Το εργαλείο με μια ματιά

- ⇒ Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση έχει ως στόχο να παρουσιάσει διαφορετικούς τρόπους διαμόρφωσης αυτού του συγκεκριμένου σταδίου της ζωής.
- ⇒ Θέλει να υποστηρίξει τους ανθρώπους στην αντιμετώπιση και αναγνώριση των δικών τους ικανοτήτων.
- ⇒ Θέλει να παρακινήσει τους ανθρώπους να συνταξιοδοτηθούν ενεργά και να ασχοληθούν με την εθελοντική εργασία.
- ⇒ Θέλει να στρέψει το βλέμμα προς τα μέσα, στις δυνάμεις, και προς τα έξω, στις ευκαιρίες.
- ⇒ Το ProfilPASS περιέχει πολλές εικόνες και εικονίδια.
- ⇒ Η δομή και η προετοιμασία του ProfilPASS υποστηρίζονται οπτικά.
- ⇒ Περιέχει αποσπάσματα από μαρτυρίες που επεξηγούν το περιεχόμενο, το ζωντανεύουν, χρησιμεύουν ως ερεθίσματα και έχουν δυνατότητα ταυτοποίησης.

Το περιεχόμενο του ProfilPASS χωρίζεται στα ακόλουθα κεφάλαια: «Η συνταξιοδότηση ως σημείο καμπής», «Η ζωή μου – μια επισκόπηση», «Ενδιαφέροντα και ελεύθερος χρόνος», «Οικογένεια και νοικοκυριό», «Φίλοι και γειτονιά», «Εθελοντική εργασία και δέσμευση», «Εργασία και περαιτέρω εκπαίδευση», «Εκπαίδευση και πανεπιστήμιο» και «Σχολείο, παιδική ηλικία και νεολαία», «Ισολογισμός», «Επόμενα βήματα και προοπτικές» και «Οι μαρτυρίες».

Κάντε κλικ εδώ για  
το εργαλείο

[https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article\\_id=143&clang=0](https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article_id=143&clang=0)

## Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά, Αγγλικά,  
Σουηδικά, Ελληνικά, Ισπανικά,  
Σλοβένικα

## Περισσότερες πληροφορίες

[https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article\\_id=127&clang=0](https://convolut.profilpass-international.eu/index.php?article_id=127&clang=0)

*German Institute for Adult  
Education  
Leibniz Centre for Lifelong  
Learning (DIE)  
Servicestelle ProfilPASS  
Heinemannstrasse 12-14  
53175 Bonn,  
GERMANY*

**ProfilPASS**  
CONVOLUT

## Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση (συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα)

### 1. Ρυθμίσεις στο περιεχόμενο του ProfilPASS

#### **α) Το «Ελεύθερος από» γίνεται «Ελεύθερος για»**

Η αμφισημία της συνταξιοδότησης αντανakλάται στο γεγονός ότι η συνταξιοδότηση σημαίνει ελευθερία: από σταθερές δομές, προθεσμίες, πίεση χρόνου και απόδοση. Ωστόσο, σημαίνει επίσης αποχωρισμό και απώλεια: απώλεια της αναγνώρισης, της εκτίμησης, της δημιουργίας νοήματος ή των κοινωνικών επαφών. Πολλοί άνθρωποι, ωστόσο, επικεντρώνονται στο «ελευθερία από».

Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για τη Συνταξιοδότηση έχει ως στόχο να συμβάλει στην αλλαγή προοπτικής: από την ιδέα ότι η συνταξιοδότηση σημαίνει πρωτίστως να είσαι «ελεύθερος από» κάτι προς μια ιδέα ότι είσαι «ελεύθερος για» ή «ελεύθερος να». Αυτό αποσκοπεί στη μετατόπιση του ενδιαφέροντος στις θετικές δυνατότητες της συνταξιοδότησης και στη δυνατότητα διαμόρφωσης αυτού του σταδίου ζωής σύμφωνα με τις επιθυμίες, τις ιδέες και τις ικανότητες του ατόμου. Ξεκινώντας από αυτήν τη βασική παραδοχή, το ProfilPASS στοχεύει να παρέχει προσανατολισμό και ερεθίσματα για την προετοιμασία για συνταξιοδότηση, ώστε να διαμορφωθεί το αβέβαιο μέλλον με ικανοποιητικό τρόπο και να αντισταθμιστούν οι απώλειες που το συνοδεύουν.

Οι χρήστες θα μάθουν ότι μπορούν να αντισταθμίσουν τις αξίες που είναι σημαντικές γι' αυτούς και που θα χάσουν όταν συνταξιοδοτηθούν μέσω της εθελοντικής εργασίας. Ακόμη καλύτερα: η συνταξιοδότηση τους προσφέρει την ελευθερία να βιώσουν τον σκοπό, την εκτίμηση, την αναγνώριση, τις κοινωνικές επαφές και τη συμμετοχή μέσω μιας δέσμευσης που αντιστοιχεί στις δικές τους ικανότητες.

#### **β) Χρήση μαρτυριών**

Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για τη Συνταξιοδότηση χρησιμοποιεί επανειλημμένα μαρτυρίες με τη μορφή αποσπασμάτων και δηλώσεων. Οι μαρτυρίες είναι από ανθρώπους που δραστηριοποιούνται (ως επί το πλείστον) ενεργά ως εθελοντές κατά τη συνταξιοδότησή τους και αναφέρουν τις εθελοντικές τους δραστηριότητες. Αυτά τα αποσπάσματα και οι μαρτυρίες έχουν σκοπό να κάνουν τα θέματα και τις δηλώσεις του αντίστοιχου κεφαλαίου παραστατικές και ζωντανές. Στο τέλος του ProfilPASS, οι μαρτυρίες παρουσιάζονται με σύντομα προφίλ. Αυτό προσκαλεί τον αναγνώστη να επιστρέψει και να αναζητήσει τα αποσπάσματα των προσώπων. Οι μαρτυρίες μπορούν να χρησιμεύσουν ως πρότυπα και να δώσουν ερεθίσματα για τη διαμόρφωση της δικής του ζωής.

### 2. Προσαρμογή της διάταξης του ProfilPASS

Το ProfilPASS στην Προετοιμασία για την Συνταξιοδότηση έχει σχεδιαστεί σαν περιοδικό που προσκαλεί τους ανθρώπους να το ξεφυλλίσουν και να το διαβάσουν. Συγκεκριμένα, αυτό σημαίνει ότι σε κάθε διπλή σελίδα χρησιμοποιούνται διαφορετικά είδη κειμένου: π.χ. μπλοκ κειμένου, πλαίσια με τις μαρτυρίες, πλαίσια πληροφοριών, ερεθίσματα, ερωτηματολόγια πολλαπλών επιλογών και εργασίες. Το περιεχόμενό του ProfilPASS χωρίζεται σε διάφορα ανεξάρτητα κεφάλαια που μπορούν να διαβαστούν και να συμπληρωθούν βήμα προς βήμα.



**Προκειμένου να ανταποκριθούν στις ανάγκες των ατόμων που μεταβαίνουν στην συνταξιοδότηση, έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές προσαρμογές στο ProfilPASS. Οι προσαρμογές αυτές αφορούν το περιεχόμενο (1) και τη διάταξη (2).**

**ProfilPASS**  
CONVOLUT

## 2. Αναστοχαστικοί οδηγοί για τη γήρανση & τη μετάβαση στην (ενεργό) συνταξιοδότηση

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει οδηγούς για αναστοχασμό για τα θέματα της γήρανσης και της μετάβασης στην (ενεργό) συνταξιοδότηση. Η ομάδα στόχος μπορεί αρχικά να ανατρέξει στην δική της (εργασιακή) ζωή και να διατυπώσει στόχους για τη συνταξιοδότηση, ώστε να μπορέσει να τους χρησιμοποιήσει ως βάση για να αποφασίσει για μια συγκεκριμένη θέση εθελοντισμού στο επόμενο βήμα ([κεφάλαιο 3](#)). Όλοι αυτοί οι οδηγοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανεξάρτητα, αλλά και να εφαρμοστούν στην διαδικασία συμβουλευτικής ή στην ομαδική εργασία.

# Εγχειρίδιο: Τέλος καριέρας στον ορίζοντα;!

## Προσεγγίζοντας μια νέα φάση της ζωής

BAGSO – Γερμανική Εθνική Ένωση Οργανώσεων Ηλικιωμένων Πολιτών

### Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το εγχειρίδιο αναδεικνύει τις αλλαγές που συνδέονται με την συνταξιοδότηση ως μια νέα φάση της ζωής. Καλεί τον αναγνώστη να αντιμετωπίσει συνειδητά και εγκαίρως τις ευκαιρίες αυτού του σταδίου της ζωής και παρέχει πολυάριθμες προτάσεις για το πώς μπορεί να διαμορφωθεί αυτή η φάση με τρόπο που να είναι όχι μόνο όσο το δυνατόν πιο υγιής για το άτομο, αλλά και ουσιαστική και ικανοποιητική. Επιπλέον, μπορείτε να κατεβάσετε τέσσερα φύλλα εργασίας και βοηθήματα σχεδιασμού.

### Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Τα εργαλεία απευθύνονται σε άτομα που μεταβαίνουν από τον εργασιακό βίο στον μετα-εργασιακό βίο.

### Το εργαλείο με μια ματιά

Το εγχειρίδιο χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια: «Δραστηριοποιούμαστε ήρεμα – ερεθίσματα για μια νέα φάση της ζωής», «Αποχαιρετώντας την εργασία σας – κάνοντας μια νέα αρχή», «Δραστηριότητες κατά τη συνταξιοδότηση – βιώνοντας το νόημα και συμμετέχοντας» και «Υγιής γήρανση». Τα επιμέρους κεφάλαια περιέχουν διάφορες ερωτήσεις προβληματισμού.

Επιπλέον, υπάρχουν τέσσερα φύλλα εργασίας ή βοηθήματα σχεδιασμού, στα οποία παραπέμπουν τα κατάλληλα σημεία του εγχειριδίου. Αυτά περιλαμβάνουν τα ακόλουθα θέματα:

Ταξίδι Σκέψης: ένας προβληματισμός σχετικά με διάφορους τομείς της ζωής όσον αφορά τη μετάβαση στην συνταξιοδότηση·

Η ζωή μου ως δέντρο: αναστοχασμός σχετικά με τη ζωή μου·

Εβδομαδιαία προγράμματα: εδώ μπορεί να απεικονιστεί μία τυπική εβδομάδα κατά τη διάρκεια της απασχόλησης, η οποία στη συνέχεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον σχεδιασμό μιας πιθανής εβδομάδας κατά την συνταξιοδότηση·

- ΑΒΓ της δέσμευσης: περιλαμβάνει πολλούς διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής στην συνταξιοδότηση.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/berufsende-in-sicht/>

Διαθέσιμες γλώσσες  
Γερμανικά

### Περαιτέρω πληροφορίες

Ο οδηγός είναι επίσης διαθέσιμος ως προσβάσιμο ηχογραφημένο βιβλίο σε μορφή DAISY. Το ηχογραφημένο βιβλίο μπορεί να παραγγελθεί από το γραφείο της BAGSO μέσω e-mail:

[Bestellungen@bagso.de](mailto:Bestellungen@bagso.de)

BAGSO Bundesarbeits-gemeinschaft  
der Seniorenorganisationen e.V.  
Thomas-Mann-Str.  
2-4  
53111 Bonn

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Πυξίδα Συνταξιοδότησης

Πόλη της Λειψίας, εκτελεστικό τμήμα «Lernen vor Ort»·  
Επαρχιακή Πρωτεύουσα Δρέσδη, Sozialamt, Amt für Presse,  
Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Η Πυξίδα Συνταξιοδότησης έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει στον προγραμματισμό, τον καθορισμό στόχων και τον αναστοχασμό σχετικά με την μετάβαση στην συνταξιοδότηση. Περιέχει επίσης πολλές πληροφορίες και προτάσεις.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Η ομάδα στόχος είναι άτομα που μεταβαίνουν από την απασχόληση στην συνταξιοδότηση. Η πυξίδα συνταξιοδότησης διατίθεται σε διαφορετικές εκδόσεις από διαφορετικές πόλεις (Δρέσδη, Ερφούρτη, Χάλε, Λειψία). Αποτελείται από ένα πρώτο, μεγάλο γενικό μέρος (με διαφορετικά σημεία εστίασης σε κάθε περίπτωση) και ένα δεύτερο, μικρότερο μέρος που παρουσιάζει συγκεκριμένα σημεία επαφής στην αντίστοιχη πόλη.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Δρέσδη (2020):

Το γενικό μέρος της Συνταξιοδοτικής Πυξίδας της Δρέσδης χωρίζεται στα κεφάλαια «Αποχαιρετώντας τον επαγγελματικό βίο», «Αναπροσανατολισμός και αναχώρηση» και «Διατήρηση της ευημερίας και της υγείας». Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει μερικές ερωτήσεις αναστοχασμού, παραδείγματα από ηλικιωμένους στη Δρέσδη και χώρο για να σχεδιάσει κανείς τη δική του συνταξιοδότηση.

Λειψία (2012):

Η πυξίδα συνταξιοδότησης από την Λειψία είναι συνολικά μικρότερη και έχει λιγότερο (και σαν του εγχειριδίου) κείμενο. Τα κεντρικά θέματα, όπως ο αναστοχασμός των ετών εργασίας και ο σχεδιασμός της συνταξιοδότησης, περιλαμβάνονται και εδώ, αλλά οι ακριβείς μέθοδοι αναστοχασμού είναι πιο εικονογραφημένες.

Τόσο η έκδοση της Ερφούρτης όσο και η έκδοση της Χάλε μοιάζουν πολύ με την Συνταξιοδοτική Πυξίδα της Λειψίας όσον αφορά το γενικό μέρος και, ως εκ τούτου, δεν συνδέονται ή δεν επεξηγούνται λεπτομερέστερα εδώ.

**Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο**

Λειψία:

[http://www.forum-  
beratung.de/cms/upload/Wissenswertes/Zielgruppen/Ruhestandskomp-  
ass.pdf](http://www.forum-beratung.de/cms/upload/Wissenswertes/Zielgruppen/Ruhestandskomp-<br/>ass.pdf)

Δρέσδη:

[https://www.dresden.de/media/pdf/  
/sozialamt/Ruhestandskomp-pass.pdf](https://www.dresden.de/media/pdf/<br/>/sozialamt/Ruhestandskomp-pass.pdf)

**Διαθέσιμες γλώσσες**

Γερμανία

**Περαιτέρω πληροφορίες**

*Executive Department "Lernen  
vor Ort"  
04092 Leipzig*

Or

*Provincial capital Dresden  
PO Box 12 00 20  
01001 Dresden*

**ProfilPASS**  
CONVOLUT

# Ενεργός συνταξιοδότηση. Προγραμματίστε, σχεδιάστε, απολαύστε.

Techniker Krankenkasse

## Περί τίνος πρόκειται (Στόχος του εργαλείου)

Το εγχειρίδιο περιέχει πολλές πληροφορίες σχετικά με το θέμα της γήρανσης και της δραστηριοποίησης κατά τη διάρκεια της συνταξιοδότησης. Περιλαμβάνονται επίσης ερωτήσεις αναστοχασμού.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Απευθύνεται σε άτομα που βρίσκονται στη φάση της μετάβασης στη συνταξιοδότηση και της γήρανσης.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το εγχειρίδιο χωρίζεται στα κεφάλαια «Γήρανση – Πρόκληση και Ευκαιρία», «Ωρα για Αλλαγή» και «Τα Αρνητικά της Γήρανσης», το οποίο επικεντρώνεται στις πτυχές της υγείας. Ενδιάμεσα, υπάρχει χώρος για αναστοχασμό προκειμένου να προετοιμαστείτε ενεργά για τις αλλαγές στη ζωή.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://www.tk.de/resource/blob/2023218/742635cddaaaa33ddb70bd2b852cf22f/tk-broschuere-aktiv-in-den-ruhestand-data.pdf>

Διαθέσιμες γλώσσες  
Γερμανικά

## Περαιτέρω πληροφορίες

Techniker Krankenkasse  
Hauptverwaltung  
Bramfelder Straße 140  
22305 Hamburg

[www.tk.de](http://www.tk.de)



# Ζώντας τη ζωή στο έπακρο – ακόμα και με τη συνταξιοδότηση!

Deutsche Seniorenliga e.V.

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Αυτό το φυλλάδιο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να προετοιμαστούν για και να εισέλθουν στην συνταξιοδότηση. Ασχολείται με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες της απασχόλησης. Επιπλέον, υπάρχουν σημαντικές συμβουλές για μια συνειδητή και ενεργή έξοδο από τον εργασιακό βίο και μια επιτυχημένη μετάβαση στη φάση μετά την απασχόληση.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε άτομα που πρόκειται να συνταξιοδοτηθούν και θέλουν να προετοιμαστούν ενεργά για αυτή τη νέα φάση της ζωής τους.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το φυλλάδιο χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια:

«Πού βρίσκομαι, πού θέλω να πάω; Η κατάσταση μου στη μέση ηλικία: Ώρα για μια ενδιάμεση αξιολόγηση». Εδώ παρατίθενται πολλές ερωτήσεις για προσωπικό προβληματισμό.

«Επιτέλους συνταξιοδότηση; Η πρόκληση της σύνταξιοδότησης».

«Ποιες είναι οι προοπτικές μου για το δεύτερο μισό της ζωής; Προετοιμασία για τη συνταξιοδότηση». Σε αυτό το κεφάλαιο, το θέμα της εμπλοκής των πολιτών λαμβάνει μεγάλη προσοχή.

«Έξοδος – αλλά πώς; Συμβουλές για μια συνειδητή και ενεργή αποχώρηση από τον επαγγελματικό βίο».

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://www.infobroschueren.de/uploads/DSL\\_Mitten\\_im\\_Leben\\_d ez\\_2014.pdf](https://www.infobroschueren.de/uploads/DSL_Mitten_im_Leben_d ez_2014.pdf)

Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά

Περαιτέρω πληροφορίες

Deutsche Seniorenliga e.V.

Heilsbachstraße 32

53123 Bonn

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Ενεργοί συνταξιούχοι. Υπάρχουν ακόμα δυνατότητες.

Περιοδικό «Guter Rat»

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το περιοδικό θέλει να εμπνεύσει τους ηλικιωμένους να έχουν μια ενεργή συνταξιοδότηση και παρουσιάζει διάφορες δυνατότητες.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε άτομα που πρόκειται να συνταξιοδοτηθούν ή έχουν ήδη συνταξιοδοτηθεί.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το εργαλείο χωρίζεται στα ακόλουθα υποκεφάλαια: Η αυτοεξέταση «Τι θέλω, τι μπορώ να κάνω;» περιέχει πολλές ερωτήσεις για προβληματισμό. Στο υποκεφάλαιο «Πολιτική & Κοινωνικές Υποθέσεις», παρουσιάζονται δυνατότητες απασχόλησης, «Εκπαίδευση & Κατάρτιση» ασχολείται με την περαιτέρω εκπαίδευση ή την μεταφορά των υφιστάμενων γνώσεων για τους ηλικιωμένους και στο υποκεφάλαιο «Αθλητισμός & Χόμπι», παρουσιάζονται πιθανές δραστηριότητες αναψυχής.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://seniorenbueros.org/wp-content/uploads/2020/06/Publikation\\_36.pdf](https://seniorenbueros.org/wp-content/uploads/2020/06/Publikation_36.pdf)

Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά

Περαιτέρω πληροφορίες

*Bundesarbeitsgemeinschaft*

*Seniorenbüros e.V.*

*Noeggerathstr. 49*

*53111 Bonn*

[www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Ας ξεκινήσουμε! Εγχειρίδιο προετοιμασίας για διάφορες πτυχές της μετέπειτα ζωής

## SenQuality – Προετοιμασία για την Μετέπειτα Ζωή

### Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο SenQuality αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση των ενηλίκων και των οργανισμών σχετικά με τη σημασία του σχεδιασμού για την μετέπειτα ζωή και στην παρακίνησή τους να ξεκινήσουν να προετοιμάζονται για την τρίτη και τέταρτη ηλικία. Αυτό το εγχειρίδιο περιγράφει τους διάφορους τομείς της προετοιμασίας και δίνει παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών από χώρες της ΕΕ.

### Who is the tool intended for? (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το έργο απευθυνόταν σε ενήλικες μέσης ηλικίας και ενεργούς ηλικιωμένους, καθώς και έμμεσα σε εκπαιδευτές ενηλίκων, συμβούλους, ψυχολόγους, εργαζόμενους σε κοινωνικά κέντρα και επαγγελματίες που ασχολούνται με θέματα που σχετίζονται με την ηλικία ή/και με άτομα που βρίσκονται σε καταστάσεις αλλαγής.

### Το εργαλείο με μια ματιά

Το εγχειρίδιο παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις ακόλουθες εννέα πηγές που συμβάλλουν στην προετοιμασία για την μετέπειτα ζωή: Οικονομικά, Έκτακτες ανάγκες και Εξαιρετικές Περιστάσεις, Ψυχική και Σωματική Ευεξία, Στέγαση, Εμφάνιση και Παρουσιαστικό, Κοινωνικές Σχέσεις, Υγεία, Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου και Τρόπος Ζωής, καθώς και Εργασία και Απασχόληση.

Κάντε κλικ εδώ για στο εργαλείο

[https://senquality.eu/wp-content/uploads/2021/10/SenQuality\\_IO1\\_Ratgeber-fur-die-Vorbereitung-auf-das-spatere-Leben.pdf](https://senquality.eu/wp-content/uploads/2021/10/SenQuality_IO1_Ratgeber-fur-die-Vorbereitung-auf-das-spatere-Leben.pdf)

### Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά, Αγγλικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Πολωνικά, Σλοβένικα, Ισπανικά

### Περαιτέρω πληροφορίες

<https://senquality.eu/de/>

Σύντομα, ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα είναι επίσης διαθέσιμο σε αυτόν τον ιστότοπο για να υποστηρίξει την ανάπτυξη ενός ατομικού σχεδίου δράσης για τη μετέπειτα ζωή.

ProfilPASS  
CONVOLUT

### 3. Εργαλεία γύρω από τον εθελοντισμό

Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει εργαλεία σχετικά με το θέμα του εθελοντισμού – από την αναζήτηση μιας κατάλληλης θέσης εθελοντή, μέχρι οδηγούς και πληροφορίες για συγκεκριμένους τομείς εθελοντικής εργασίας που ταιριάζουν στην ομάδα στόχο, την καταγραφή των νέων δεξιοτήτων που αποκτώνται μέσω του εθελοντισμού και πολλά άλλα υλικά.

# Αόρατοι Ήρωες – ehrenamtcheck.de

Westdeutsche Lotterie GmbH & Co. OHG

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το «Ehrenamtcheck» (έλεγχος εθελοντών) είναι μια αυτοξέταση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επεξεργαστεί κανείς τις δικές του δυνάμεις προκειμένου να βρει μια κατάλληλη θέση εθελοντή.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το Ehrenamtcheck απευθύνεται σε όλα τα άτομα που θα ήθελαν να εμπλακούν σε εθελοντική εργασία. Η έμφαση δίνεται στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία, αλλά από τις οργανώσεις που παρουσιάζονται στο τέλος δραστηριοποιούνται επίσης σε εθνικό επίπεδο. Η εξέταση μπορεί να γίνει ανεξάρτητα μέσω διαδικτύου.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Η αυτοεξέταση περιέχει 12 ερωτήσεις μονής επιλογής σχετικά με τα προσωπικά δυνατά σημεία, τα ενδιαφέροντα και τα χαρακτηριστικά. Στο τέλος, σας ανατίθενται 1-2 τύποι εθελοντικής εργασίας. Αυτοί οι τύποι εθελοντικής εργασίας είναι: ο πολυπράγμων, ο προπονητής, ο ειδικός, ο οργανωτής, ο πράττων, ο κοινωνικός και ο συντηρητής. Παρουσιάζονται οι τύποι εθελοντών που προκύπτουν από την αυτοεξέταση και προτείνονται κατάλληλες ευκαιρίες για εθελοντική εργασία σε κάθε περίπτωση. Επιπλέον, θα βρείτε συνδέσμους προς (μεγάλες) οργανώσεις που δραστηριοποιούνται σε αυτούς τους τομείς και στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[www.ehrenamtcheck.de](http://www.ehrenamtcheck.de)

Διαθέσιμες γλώσσες

German

Περαιτέρω πληροφορίες

Westdeutsche Lotterie GmbH & Co.

OHG

Represented by Nordwestlotto in

Nordrhein-Westfalen GmbH

Weseler Street 108-112

48151 Münster

GERMANY

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Αυτοέλεγχος: Ποιο είδος δέσμευσης έχετε;

German Caritas Association e.V.

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Αυτός ο αυτοέλεγχος αφορά λιγότερο την εξεύρεση μιας κατάλληλης πρακτικής εθελοντικής δραστηριότητας και περισσότερο τον προβληματισμό σχετικά με τα κίνητρα, τις προσδοκίες και τις επιθυμίες του ατόμου για εθελοντική εργασία.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Ο αυτοέλεγχος Caritas απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους που θα ήθελαν να δεσμευθούν σε εθελοντική εργασία. Ο έλεγχος μπορεί να πραγματοποιηθεί ανεξάρτητα μέσω διαδικτύου.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Ο αυτοέλεγχος περιλαμβάνει επτά ερωτήσεις μιας επιλογής σχετικά με τα προσωπικά κίνητρα για εθελοντική εργασία. Ως αποτέλεσμα, θα καταταχθείτε σε έναν από τους ακόλουθους τύπους δέσμευσης (ή σε ένα υβρίδιο): οι κοινωνικοί, οι εξερευνητές και οι παρεμβατικοί, για καθέναν από τους οποίους υπάρχει ένα σύντομο κείμενο.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://www.caritas.de/spendeundengagement/engagieren/ehrenamt/engagementtypen/>

Διαθέσιμες γλώσσες  
German

Περαιτέρω πληροφορίες

German Caritas Association e.V.  
Karlstrasse 40  
79104 Freiburg  
GERMANY

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Πρακτικές συμβουλές για πρωτοβουλίες γειτονιάς

Πρωτοβουλία του Ομοσπονιακού Κρατιδίου Νέες Γειτονίες – αφοσιωμένοι να ζούμε μαζί στη Rheinland-Pfalz! & Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το εργαλείο έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να ξεκινήσουν οι ίδιοι μια νέα πρωτοβουλία γειτονιάς και να προσφέρει προτάσεις και πρακτικές συμβουλές.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε άτομα που ενδιαφέρονται για πρωτοβουλίες γειτονιάς. Απευθύνεται κυρίως σε ηλικιωμένους πολίτες, αλλά το φυλλάδιο είναι επίσης κατάλληλο για όλους τους άλλους ενδιαφερόμενους.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το περιεχόμενο του εργαλείου ασχολείται με τη δημιουργία μιας πρωτοβουλίας γειτονιάς, την προσέλκυση συν-συμμετεχόντων στην εκστρατεία, την εγκαθίδρυσή της, την εξεύρεση υποστηρικτικών οργανώσεων-εταίρων, τη διαγενεακή και ποικιλόμορφη διαμόρφωση της πρωτοβουλίας, την οργάνωση, τις δημόσιες σχέσεις, την υποστήριξη και τις συμβουλές, την αντιμετώπιση των συγκρούσεων και τα ψηφιακά εργαλεία που μπορούν να φανούν χρήσιμα.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://seniorenbueros.org/wp-content/uploads/2020/08/Praxistipps\\_Neuauflage\\_Einzelseiten.pdf](https://seniorenbueros.org/wp-content/uploads/2020/08/Praxistipps_Neuauflage_Einzelseiten.pdf)

Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά

Περαιτέρω πληροφορίες

<https://neue-nachbarschaften.rlp.de//>

*Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)  
Noeggerathstr. 49  
53111 Bonn*

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Εγχειρίδιο μέντορα – για μέντορες που υποστηρίζουν φοιτητές στην ανώτατη εκπαίδευση

Σουηδική Εθνική Υπηρεσία για την Εκπαίδευση και τα Σχολεία για Ειδικές Ανάγκες & Πανεπιστήμιο Στοκχόλμης

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Ο στόχος του εγχειριδίου είναι να υποστηρίξει τα έργα καθοδήγησης που απευθύνονται σε εκπαιδευόμενους με αναπηρίες, παρέχοντας πρακτικές συμβουλές για τους μέντορες. Τα περιεχόμενα του εγχειριδίου προορίζονται για την υποστήριξη εργασιών καθοδήγησης, όπως η προετοιμασία για καθοδήγηση και ο προγραμματισμός της συνεργασίας.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε μέντορες εκπαιδευόμενων με αναπηρίες ή σε άτομα που θα ήθελαν να αναλάβουν αυτή τη δέσμευση.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το εγχειρίδιο περιέχει πρακτικές συμβουλές για τους μέντορες, με βάση τις εμπειρίες ερευνητών, μεντόρων και εκπαιδευόμενων. Οι συστάσεις αυτές αφορούν την προετοιμασία για τον ρόλο του μέντορα με ερωτήσεις προβληματισμού σχετικά με τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία, την ευελιξία του χρόνου και τα ίδια τα κίνητρα.

Επιπλέον, εξετάζονται η έναρξη της εργασίας ως μέντορας, η αυτοοριοθέτηση από αυτό το τιμητικό αξίωμα, η πρακτική εφαρμογή, καθώς και διάφορες τεχνικές μάθησης και δυνατότητες σχεδιασμού σπουδών για την υποστήριξη της ανεξαρτησίας των εκπαιδευόμενων, η συνεχής αξιολόγηση και η ολοκλήρωση της καθοδήγησης. Περιλαμβάνει διάφορα παραδείγματα καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν και ορισμένες λίστες ελέγχου που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αξιολόγηση.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://webbutiken.spsm.se/mentor-handbook-for-mentors-supporting-students-in-higher-education/>

Διαθέσιμες γλώσσες

Αγγλικά, Σουηδικά

Περαιτέρω πληροφορίες

<https://www.spsm.se/mentorshandboken/valkommen-som-mentor/>

ProfilPASS  
CONVULUT



# Υπενθύμιση για την τεκμηρίωση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω του εθελοντισμού

(Opomnik za beleženje znanja, spretnosti in kompetenc, pridobljenih s prostovoljskim delom)  
Andragoški centre Republike Slovenije

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το Κέντρο Εκπαίδευσης Ενηλίκων της Σλοβενίας έχει δημιουργήσει ένα εργαλείο για όποιον είναι ή έχει υπάρξει εθελοντής και θέλει να περιγράψει τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που απέκτησε μέσω του εθελοντισμού. Σκοπός του είναι να διευκολύνει την πορεία προς ένα περιεκτικό πιστοποιητικό εθελοντισμού και ως εκ τούτου βοηθά τους εθελοντές μέντορες και τους συμβούλους που βοηθούν ενήλικες να προσδιορίσουν και να αποτυπώσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει με διάφορους τρόπους.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον για:

- Νέους εθελοντές που επιθυμούν να παρουσιάσουν όσο το δυνατόν πληρέστερα τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες τους κατά την είσοδό τους στην αγορά εργασίας,
- Άνεργους που θέλουν να παρουσιάσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους στους εργοδότες κατά την αναζήτηση εργασίας,
- Εργαζόμενους σε διάφορες μεταβάσεις της σταδιοδρομίας τους,
- Μακροχρόνιους εθελοντές που μπορούν να κερδίσουν κοινωνική αναγνώριση από αξιόπιστες αποδείξεις της έκτασης και του πεδίου του εθελοντισμού τους.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ενήλικες να αντιληφθούν τον εθελοντισμό ως μαθησιακή εμπειρία και να περιγράψουν την εμπειρία που αποκτούν εκεί στη γλώσσα των βασικών ικανοτήτων της διαβίου μάθησης. Το εργαλείο διατίθεται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή στον διαδικτυακό τόπο Αξιολόγηση και Αναγνώριση της Άτυπης Γνώσης, όπου υπάρχουν διαθέσιμα έγγραφα καθοδήγησης για τους επαγγελματίες του τομέα καθοδήγησης. Δεν απαιτεί εγγραφή και δεν αποθηκεύονται προσωπικές πληροφορίες. Οι εθελοντές μπορούν να αποθηκεύσουν τα αρχεία τους και να προσθέσουν προσωπικές πληροφορίες για να καταστεί δυνατή η πιστοποίηση των εθελοντικών οργανώσεων.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://vpnz.acs.si/pr/>

Further documents (guides):  
<https://vpnz.acs.si/orodje/1/index/36>

Διαθέσιμες γλώσσες  
Σλοβένικα

## Further information

Andragoški centre Republike Slovenije  
Ulica Ambrožiča Novljana 5,  
Ljubljana, Slovenija

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Εφαρμογή IM-PROVE για Εθελοντές

INEX-SDA / Zavod Voluntariat

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Αυτή η εφαρμογή έχει ως στόχο να δείξει ποιες ικανότητες έχουν αναπτυχθεί μέσω του εθελοντισμού και ποιες μπορούν ακόμα να βελτιωθούν. Λειτουργεί με την ονομασία μιας κατάστασης που βιώνεται στον εθεόντισμό, οπότε η εφαρμογή προτείνει περαιτέρω βήματα για την προσωπική ανάπτυξη.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Η εφαρμογή λειτουργεί για όλους τους εθελοντές, είτε εργάζεστε εθελοντικά μέσω μιας οργάνωσης είτε αυτοοργανώνεστε.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Η εφαρμογή IM-PROVE βασίζεται σε έναν αλγόριθμο που δείχνει τους τομείς που έχουν βελτιωθεί μέσω του εθελοντισμού. Ο εθελοντής περιγράφει μια κατάσταση, αξιολογεί τον τρόπο με τον οποίο τη χειρίστηκε και προσθέτει μερικές λεπτομέρειες. Το σύστημα συνδέει αυτόματα τα δεδομένα που εισάγονται με τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν. Τα αποτελέσματα μπορούν στη συνέχεια να μοιραστούν με άλλους ανθρώπους για να δείξουν πώς ο εθελοντισμός συνέβαλε στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Η εφαρμογή δεν απαιτεί καμία προεγκατάσταση, είναι απαραίτητη μόνο η εγγραφή.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://improve.inexsda.cz/#details>

Διαθέσιμες γλώσσες

Αγγλικά

Περαιτέρω πληροφορίες

INEX-SDA, z.s.

Varšavská 30, Praha 2 - Vinohrady

120 00, Czech Republic

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Εθελοντική συμμετοχή στην ένταξη των προσφύγων

## Αυστριακό Ταμείο Ένταξης (ÖIF) – Ταμείο για την ένταξη προσφύγων και μεταναστών

### Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το φυλλάδιο περιέχει όλες τις σημαντικές πληροφορίες για τον εθελοντισμό στον τομέα των προσφύγων. Το φυλλάδιο παρέχει πληροφορίες σχετικά με το ποιες εκτιμήσεις είναι σημαντικές κατά την προετοιμασία μιας τέτοιας δέσμευσης και ποιες δραστηριότητες είναι δυνατές. Δίνει επίσης συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν κατά τη συνεργασία με πρόσφυγες και την εκμάθηση της γερμανικής γλώσσας.

### Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να εργαστούν εθελοντικά με πρόσφυγες.

### Το εργαλείο με μια ματιά

Το πρώτο κεφάλαιο, «Προβληματισμοί εκ των προτέρων», βοηθά να προβληματιστείτε σχετικά με τις δικές σας προϋποθέσεις και επιθυμίες με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου, π.χ. σχετικά με τον διαθέσιμο χρόνο, τις δικές σας δυνάμεις, την επιθυμητή ομάδα στόχο, τις προσδοκίες και την ανάληψη ευθύνης. Στο επόμενο κεφάλαιο, παρουσιάζονται διάφοροι τομείς δέσμευσης, καθένας από τους οποίους ταξινομείται συνοπτικά ως προς τις απαραίτητες προηγούμενες γνώσεις, τον απαιτούμενο χρόνο και τον τομέα εργασίας. Εκτός από πολλές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο δραστηριοποίησης, εξηγούνται τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των εθελοντών καθώς και σημαντικοί όροι στον τομέα των προσφύγων, του ασύλου και της ένταξης (στην Αυστρία). Τέλος, το φυλλάδιο περιλαμβάνει ένα τμήμα υπηρεσιών με περαιτέρω πληροφορίες.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/content/AT/Fotos/Publikationen/Freiwilligenhandreichung\\_final\\_Ansicht.pdf](https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/content/AT/Fotos/Publikationen/Freiwilligenhandreichung_final_Ansicht.pdf)

Διαθέσιμες γλώσσες  
Γερμανικά

Περαιτέρω πληροφορίες  
*Österreichischer Integrationsfonds (ÖIF) – Fonds zur Integration von Flüchtlingen und MigrantInnen*

*Schlachthausgasse 30  
1030 Vienna  
AUSTRIA*

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Ασημένια Υπηρεσία

Χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο SENIORS Supporting Migrant Integration, InnovADE

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Ο στόχος του έργου Ασημένια Υπηρεσία είναι οι ηλικιωμένοι πολίτες να εργαστούν εθελοντικά με τους μετανάστες. Με αυτόν τον τρόπο, δίνεται η ευκαιρία στους ηλικιωμένους να παραμείνουν ενεργοί και να εμπλακούν στην κοινωνία και την ένταξη.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το πρόγραμμα κατάρτισης έχει αναπτυχθεί για ηλικιωμένους εργαζόμενους που πρόκειται να συνταξιοδοτηθούν και για άτομα που έχουν συνταξιοδοτηθεί πρόσφατα.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα κατάρτισης και μια συλλογή διδακτικού και μαθησιακού υλικού για την ενεργοποίηση της ομάδας στόχου και την παρακίνησή της να γίνουν τα μέλη της εθελοντές στον τομέα της ανάπτυξης πολιτικών και κοινωνικών δεξιοτήτων σε μια αυξανόμενη ομάδα μεταναστών. Επιπλέον, θα παρασχεθούν εργαλεία ψυχογραφικού προφίλ για την προώθηση της δικτύωσης ηλικιωμένων εθελοντών και μεταναστών για τη δημιουργία βιώσιμων μαθησιακών συνεργασιών, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών αναγκών των μεταναστών.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://silverserviceproject.eu/de/>

## Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά, Αγγλικά, Ιταλικά,  
Πορτογαλικά, Ελληνικά

## Περαιτέρω πληροφορίες

*InnovADE*  
29, Likavitou Avenue  
(1st floor)  
Engomi, 2401  
Nicosia, CYPRUS

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Έργα υποστήριξης – στο επίπεδο των ματιών με τους πρόσφυγες;!

Δίκτυο αντιρατσιστικής παιδαγωγικής της μετανάστευσης BW

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το εθελοντικό έργο υποστήριξης των προσφύγων και με τους πρόσφυγες γενικότερα προσφέρει μεγάλες ευκαιρίες και για τις δύο πλευρές, αλλά επανειλημμένα συναντά και εμπόδια. Αυτό το βίντεο έχει σαν στόχο να δώσει ένα έναυσμα για τον προβληματισμό και την περαιτέρω ανάπτυξη αυτού του έργου σε περαιτέρω κατάρτιση ή ομαδικές συζητήσεις. Υποτίθεται ότι θα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των δύσκολων καταστάσεων, στην ευαισθητοποίηση των ανθρώπων απέναντι στα στερεότυπα και στην αποφυγή απογοήτευσης και από τις δύο πλευρές.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε όλα τα άτομα που εργάζονται εθελοντικά με πρόσφυγες. Υπάρχουν επίσης άλλα υλικά που απευθύνονται μάλλον σε εκπαιδευτές που θα ήθελαν να διευθύνουν ένα σεμινάριο για εθελοντές.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το βίντεο διαρκεί περίπου πέντε λεπτά και ενθαρρύνει τους ανθρώπους να σκεφτούν τη δική τους εθελοντική εργασία υπό την άποψη των ιεραρχιών εξουσίας. Υπάρχει επίσης μια συλλογή περαιτέρω υλικού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εκπαιδευτικές συνεδρίες για να συμπληρώσει το βίντεο, καθώς και ορισμένα κείμενα αναφοράς.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://www.rassismuskritik-bw.de/erklaervideo/>

Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά, Υπότιτλοι στα αγγλικά

Περαιτέρω πληροφορίες

*Netzwerk rassismuskritische  
Migrationspädagogik Baden-*

*Württemberg*

*c/o [adis e.V.](mailto:adis@adis-ev.de)*

*Fürststraße 3*

*72072 Tübingen*

*GERMANY*

<https://www.rassismuskritik-bw.de>

ProfilPASS  
CONVOLUT

# Τι είναι το γραφείο Ηλικιωμένων πολιτών;

Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το ενημερωτικό φυλλάδιο παρουσιάζει την έννοια των γραφείων ηλικιωμένων και τους διάφορους τομείς ευθύνης τους. Τα γραφεία ηλικιωμένων πολιτών έχουν ως στόχο να προσφέρουν υποστήριξη στους ηλικιωμένους στην καθημερινή τους ζωή και να προωθήσουν την συμμετοχή τους επίσης. Κατά τη διάρκεια της κρίσης του Covid, ήταν δυνατή η αξιοποίηση της υφιστάμενης δομής των γραφείων ηλικιωμένων. Το φυλλάδιο θέλει να το αναδείξει αυτό.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το φυλλάδιο μπορεί να απευθύνεται π.χ. σε ηλικιωμένους που αναζητούν ένα μέρος όπου μπορούν να δραστηριοποιηθούν και να γνωρίσουν άλλους ηλικιωμένους πολίτες. Με αυτό το φυλλάδιο, μπορούν να ενημερωθούν για το έργο των γραφείων ηλικιωμένων. Το φυλλάδιο απευθύνεται επίσης στους δήμους και θέλει να τους πείσει για το έργο των γραφείων ηλικιωμένων.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το φυλλάδιο περιέχει πολλές διαφορετικές πληροφορίες σχετικά με τα γραφεία ηλικιωμένων, την ιστορία τους, την χωροταξική κατανομή τους, το προσωπικό πλήρους απασχόλησης, τη χρηματοσότηση, τους αποδέκτες, τα οφέλη για έναν δήμο και παραδείγματα του έργου των γραφείων ηλικιωμένων. Επιπλέον, αναλύεται το νομικό υπόβαθρο της βοήθειας προς τους ηλικιωμένους και παρουσιάζεται η Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS) (Ομοσπονδιακή Ένωση Γραφείων Ηλικιωμένων Πολιτών).

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://seniorenbueros.org/wp-content/uploads/2022/02/BaS-Was\\_ist\\_ein\\_Seniorenbuero\\_web-FINAL.pdf](https://seniorenbueros.org/wp-content/uploads/2022/02/BaS-Was_ist_ein_Seniorenbuero_web-FINAL.pdf)

Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά

Περαιτέρω πληροφορίες

Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.

Noeggerathstr. 49

53111 Bonn

[www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)

ProfilPASS  
CONVOLUT

## Κατάλογος μηχανών αναζήτησης που βοηθούν στην εύρεση κατάλληλης θέσης εθελοντή στην περιοχή (1/2):

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διεύθυνση web
ehrenamtssuche.de	Ehrenamtssuche (eine Initiative von Levin Kokott)	Η πύλη αναζήτησης ehrenamtssuche.de μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εύρεση μιας κατάλληλης θέσης εθελοντή στην περιοχή εισάγωντας τον ταχυδρομικό κώδικα και τον επιθυμητό τομέα εργασίας. Όλες οι ευκαιρίες εθελοντισμού θα πρέπει να αναφέρονται με όσο πιο ουδέτερο τρόπο γίνεται από τους παρόχους. Επιπλέον, είναι επίσης δυνατή η αναζήτηση γραφείων εθελοντισμού που μπορούν να συμβουλέψουν για την επιλογή μιας κατάλληλης θέσης εθελοντή.	Γερμανικά	<a href="https://www.ehrenamtssuche.de/index.html">https://www.ehrenamtssuche.de/index.html</a>
Finde dein Ehrenamt	Aktion Mensch e.V.	Χρησιμοποιώντας τον ταχυδρομικό σας κώδικα, μπορείτε να αναζητήσετε ευκαιρίες εθελοντισμού στην περιοχή σας. Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να επιλέξετε να δραστηριοποιηθείτε από το σπίτι. Αργότερα, μπορείτε να βάλετε φίλτρα ανά τομέα δραστηριότητας.	Γερμανικά	<a href="https://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/deine-moeglichkeiten/ehrenamt-finden">https://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/deine-moeglichkeiten/ehrenamt-finden</a>
FlexHero (Εφαρμογή)	FlexHero GmbH	Η εφαρμογή FlexHero έχει ως στόχο να δώσει στους ανθρώπους πρόσβαση σε εθελοντισμό με χαμηλές απαιτήσεις συμμετοχής. Η αναζήτηση μπορεί να φιλτραριστεί με βάση την τοποθεσία και τον τομέα δραστηριότητας, οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν με οργανώσεις απευθείας μέσω της εφαρμογής και επίσης να δικτυώνονται με άλλους εθελοντές.	Γερμανικά	<a href="https://flexhero.de/ehrenamtliche-arbeit/">https://flexhero.de/ehrenamtliche-arbeit/</a>
Ehrenamtssuchmaschine Hessen	Landesehrenamtskampagne Gemeinsam-Aktiv Hessen	Παρόμοια μηχανή αναζήτησης με αυτές που περιγράφονται παραπάνω, αλλά μόνο για το ομόσπονδο κρατίδιο της Έσσης.	Γερμανικά	<a href="https://www.ehrenamtssuche-hessen.de/">https://www.ehrenamtssuche-hessen.de/</a>

## Κατάλογος μηχανών αναζήτησης που βοηθούν στην εύρεση μιας κατάλληλης θέσης εθελοντή στην περιοχή (2/2):

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διευθύνσεις web
ehrensache.jetzt Ehrenamt verbindet Sachsen	Bürgerstiftung Dresden	Παρόμοια μηχανή αναζήτησης με αυτές που περιγράφονται παραπάνω, αλλά μόνο για το ομόσπονδο κρατίδιο της Σαξονίας. Επιπλέον, οι εθελοντές μπορούν να δημοσιεύσουν εδώ τις δικές τους αγγελίες και αιτήματα.	Γερμανικά	<a href="https://www.ehrensache.jetzt/">https://www.ehrensache.jetzt/</a>
Voluncloud: Encuentra tu Voluntariado / Finde deine Freiwilligenaktivität	Voluncloud	Το Voluncloud είναι μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα που φέρνει σε επαφή ανθρώπους που ενδιαφέρονται για εθελοντισμό και οργανισμούς που αναζητούν εθελοντές.  Ο δυνητικός εθελοντής μπορεί να φιλτράρει τις εθελοντικές δραστηριότητες ανάλογα με το έργο, τον οργανισμό, την ομάδα στόχο, το είδος της δραστηριότητας, τη συχνότητα και άλλα θέματα.	Ισπανικά	<a href="https://voluncloud.org/voluncloud/index.php">https://voluncloud.org/voluncloud/index.php</a>
Hacesfalta.org	Fundación hazlo posible	Ο δικτυακός τόπος έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει στην εξεύρεση ευκαιριών εθελοντισμού. Οι επιλογές εθελοντισμού μπορούν να φιλτραριστούν σε κατ' ιδίαν, διεθνείς και ψηφιακές. Οι δυνητικοί χρήστες μπορούν να υποβάλουν αίτηση δημιουργώντας ένα προφίλ εθελοντή, ώστε οι οργανισμοί να μπορούν να επικοινωνήσουν με τους ενδιαφερόμενους.	Ισπανικά	<a href="https://www.hacesfalta.org/">https://www.hacesfalta.org/</a>
BFD-Platzangebot suchen	Bundesfreiwilligen- dienst (BFD) (Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA))	Η Bundesfreiwilligendienst (Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Εθελοντισμού) απευθύνεται σε όλους, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων, οι οποίοι μπορούν να συνεισφέρουν την εμπειρία ζωής και εργασίας τους σε διάφορους τομείς. Συνήθως διαρκεί ένα χρόνο. Αυτή η μηχανή αναζήτησης φιλτράρει με βάση τον όρο αναζήτησης, την πόλη, το ομόσπονδο κρατίδιο, την πρωιμότερη έναρξη της υπηρεσίας και τον τομέα ανάθεσης.	Γερμανικά	<a href="https://www.bundesfreiwilligendienst.de/bundesfreiwilligendienst/platz-einsatzstellensuche">https://www.bundesfreiwilligendienst.de/bundesfreiwilligendienst/platz-einsatzstellensuche</a>



## Υλικό για οργανισμούς που θέλουν να ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους (ή γενικά τους ανθρώπους) να προσφέρουν εθελοντική εργασία (1/2):

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Βοηθώντας. Μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς για τη συμμετοχή εθελοντών μεγαλύτερης ηλικίας	Κέντρο για την Καλύτερη Γήρανση (HB)	Ο παρών οδηγός έχει σχεδιαστεί ως ένα πρακτικό εργαλείο για την υποστήριξη των οργανώσεων που εργάζονται με εθελοντές για να προσελκύσουν άτομα άνω των 50 ετών και να διευρύνουν τη συμμετοχή διαφορετικών τύπων ατόμων.	Αγγλικά	<a href="https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2021-08/Helping-out-engaging-older-volunteers.pdf">https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2021-08/Helping-out-engaging-older-volunteers.pdf</a>
Εμπλοκή εθελοντών > Ηλικιωμένοι	Εθελοντισμός Καναδάς (Καναδάς)	Ο Εθελοντισμός Καναδά έχει αναπτύξει μια ποικιλία εργαλείων και πόρων που διερευνούν τις ευκαιρίες και τα εμπόδια για την αποτελεσματική εμπλοκή των ατόμων που ανήκουν στη γενιά του '50 και του '60 και των ηλικιωμένων στην εθελοντική εργασία.	Αγγλικά	<a href="https://volunteer.ca/index.php?MenuItemID=342">https://volunteer.ca/index.php?MenuItemID=342</a>
Έμπειρα χέρια βοήθειας. Γιατί οι ηλικιωμένοι εθελοντές μπορούν να αποτελέσουν τον καλύτερο πόρο και πώς να τους εμπλέξετε	Το Ίδρυμα Eisner (ΗΠΑ)	Ένα εγχειρίδιο που βοηθά στην πρόσληψη, διαχείριση και διατήρηση εθελοντών μεγαλύτερης ηλικίας.	Αγγλικά	<a href="http://eisnerfoundation.org/wp-content/uploads/2017/10/Volunteer-Handbook-v2.pdf">http://eisnerfoundation.org/wp-content/uploads/2017/10/Volunteer-Handbook-v2.pdf</a>
Έργο Εθελοντισμού για Ηλικιωμένους: Ο αντίκτυπος του COVID και των Πανδημικών Προφυλάξεων στους Ηλικιωμένους Εθελοντές	Εθελοντισμός Victoria (Canada)	Μια έκθεση που διερευνά τον αντίκτυπο της πανδημίας στους ηλικιωμένους εθελοντές. Παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τις εμπειρίες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων εθελοντών, καθώς και τις ενισχύσεις που θα μπορούσαν να κάνουν τις εμπειρίες των εθελοντών ευκολότερες, ασφαλέστερες και καλύτερες, καθώς η πανδημία συνεχίζει να επηρεάζει τις ζωές μας.	Αγγλικά	<a href="https://volunteervictoria.bc.ca/wp-content/uploads/2022/03/Senior-Volunteering-Project-screen.pdf">https://volunteervictoria.bc.ca/wp-content/uploads/2022/03/Senior-Volunteering-Project-screen.pdf</a>
Kunskapsbanken	Volontärbyrån (Σουηδικό Γραφείο Εθελοντών)	Η εργαλειοθήκη περιέχει διαφορετικό υλικό για τον εθελοντισμό. Τα εργαλεία αυτά απευθύνονται κυρίως σε οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών που θέλουν να προσλάβουν και να παρακινήσουν εθελοντές μακροπρόθεσμα, παρά στους ίδιους τους δυνητικούς μελλοντικούς εθελοντές.	Σουηδικά	<a href="https://www.kunskapsbanken.se/volontarbyran">Kunskapsbanken   Volontärbyrån (volontarbyran.org)</a>

## Υλικό για τους οργανισμούς που θέλουν να ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους (ή γενικά τους ανθρώπους) να προσφέρουν εθελοντική εργασία (2/2):

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Εργαλειοθήκη προσλήψεων. Όλα τα εργαλεία και οι πόροι μας για την πρόσληψη ενηλίκων στα χέρια σας	SCOUTS UK	Είναι σημαντικό να εξετάσετε ποιες είναι οι πιθανές ανάγκες των οργανώσεων που θα χρειαστούν εθελοντές, ώστε η αξιολόγηση των ικανοτήτων να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των οργανώσεων. Η αντιστοίχιση των σωστών ανθρώπων με τους σωστούς ρόλους έχει μεγάλη πιθανότητα μακροχρόνιων δεσμεύσεων. Είναι επίσης σημαντικό για τις οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών που προσλαμβάνουν εθελοντές, να κάνουν μια καλή πρώτη εντύπωση για να αυξήσουν το ενδιαφέρον των μελλοντικών εθελοντών. Υπάρχουν αρκετές σημαντικές πτυχές που μπορεί να είναι χρήσιμο να συμπεριληφθούν στο CONVOLUT ProfilPASS που περιγράφονται στην ενότητα «Έξι απλά βήματα για την επιτυχία πρόσληψης».	Αγγλικά	<a href="https://www.scouts.org.uk/volunteers/growing-scouts/ready-to-recruit/recruitment-toolkit/">https://www.scouts.org.uk/volunteers/growing-scouts/ready-to-recruit/recruitment-toolkit/</a>
Φροντίδα για τους Εθελοντές. Μια Εργαλειοθήκη Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης	Διεθνής Ομοσπονδία του Ερυθρού Σταυρού και της Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC)	Αυτή η εργαλειοθήκη βοηθά τις εθνικές κοινωνίες στην προετοιμασία και την υποστήριξη των εθελοντών για το έργο τους κατά τη διάρκεια και μετά από καταστροφές, συγκρούσεις και άλλα γεγονότα. Περιέχει πρακτικά εργαλεία και πληροφορίες σχετικά με την προετοιμασία για τις κρίσεις, την επικοινωνία και την PFA, την υποστήριξη από συνομηλίκους και την παρακολούθηση και αξιολόγηση.	Αγγλικά	<a href="https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf">https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf</a>

## Πληροφορίες, έρευνες, podcast, βίντεο σχετικά με τον εθελοντισμό και την εθελοντική εργασία (1/2):

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Η Δύναμη Πίσω από τις Καλές Προθέσεις. Μια εργαλειοθήκη για τις κρίσιμες ευρωπαϊκές οργανώσεις εθελοντισμού και τους επαγγελματίες της Παγκόσμιας Εκπαίδευσης	SCI Αυστρία	Αυτή είναι η τέταρτη έκδοση της εργαλειοθήκης «Απεικονίζοντας τον Παγκόσμιο Νότο: Η Δύναμη Πίσω από τις Καλές Προθέσεις»! Πρόκειται για την ανταλλαγή εθελοντών Βορρά-Νότου και τις αποικιοκρατικές δομές εξουσίας που τη συνοδεύουν. Ασχολείται με τα κίνητρα και την προετοιμασία για μια διεθνή εθελοντική υπηρεσία και προτείνει απτές μεθόδους παγκόσμιας μάθησης. Κάνει επίσης προτάσεις για το πώς να εξελιχθεί μια οργάνωση σε οργάνωση κοινωνικής δικαιοσύνης μακροπρόθεσμα και μοιράζεται πολλά άλλα πληροφοριακά υλικά.	Αγγλικά	<a href="https://sci.ngo/resource/picturing-the-global-south-the-power-behind-good-intentions/">https://sci.ngo/resource/picturing-the-global-south-the-power-behind-good-intentions/</a>
3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich	Österreichisches Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz	Η τρίτη έκθεση για τον εθελοντισμό στην Αυστρία επικεντρώνεται θεματικά στην παρουσίαση των λειτουργιών των εθελοντικών δραστηριοτήτων, των στόχων τους και των κινήτρων των εθελοντών από διάφορες οπτικές γωνίες. Οι σελίδες 64-69 deal ασχολούνται με την εθελοντική δραστηριοποίηση των ηλικιωμένων.	Γερμανικά	<a href="https://www.freiwillegenweb.at/wp-content/uploads/2020/05/Frewilligenbericht-2019.pdf">https://www.freiwillegenweb.at/wp-content/uploads/2020/05/Frewilligenbericht-2019.pdf</a>
Engagement für Österreich. Freiwilligenarbeit und Ehrenamt	Österreichischer Integrationsfonds (ÖIF) – Fonds zur Integration von Flüchtlingen und MigrantInnen	Παρουσιάζονται διάφορα παραδείγματα εθελοντισμού σε οργανώσεις, συλλόγους και δήμους στην Αυστρία και κατηγοριοποιούνται στους θεματικούς τομείς του αθλητισμού και της ψυχαγωγίας, της εργασίας και του επαγγέλματος, της εκπαίδευσης, της εκμάθησης γερμανικών, της διαπολιτισμικής ανταλλαγής και των κοινωνικών υποθέσεων και της υγείας.	Γερμανικά	<a href="https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/user_upload/Freiwilligenbroschure.pdf">https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/user_upload/Freiwilligenbroschure.pdf</a>
Podcast Χρόνος + Ταλέντο	Jennifer Bennett & Tobi Johnson	Το podcast απευθύνεται σε άτομα που καθοδηγούν και συνοδεύουν εθελοντές. Μεταξύ όλων των επεισοδίων που δημοσιεύονται, δύο ασχολούνται ειδικά με τους ηλικιωμένους εθελοντές: - 205: <a href="#">Digital Transformation as the New Normal - Moving Mentoring Online</a> - 303: <a href="#">Easy Technology Solutions for Older Adult Volunteers</a>	Αγγλικά	<a href="https://www.timeandtalentpod.com/">https://www.timeandtalentpod.com/</a>

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διευθύνσεις web
Proyectos PVE	Plataforma del Voluntariado de España	Η Ισπανική Πλατφόρμα Εθελοντών διατηρεί κανάλι στο YouTube. Αυτή η συλλογή βίντεο αποσκοπεί στην αποσαφήνιση της ιδέας του εθελοντισμού και των πτυχών που σχετίζονται με αυτόν, όπως ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ή η δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων μέσω του εθελοντισμού. Η λίστα αναπαραγωγής περιλαμβάνει επίσης συνεντεύξεις με ανθρώπους που μοιράζονται τις εμπειρίες τους με τον εθελοντισμό.	Ισπανικά	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4qforGYfYro&amp;list=PLDSun1-VQXFoGqSClfl_p7UfguNUuGpVx">https://www.youtube.com/watch?v=4qforGYfYro&amp;list=PLDSun1-VQXFoGqSClfl_p7UfguNUuGpVx</a>
<i>Ältere Menschen und Freiwilligenarbeit - Personas mayores y voluntariado. El proyecto Acciones Locales de la Obra Social La Caixa</i>	Fundación Bancaria "la Caixa"	<p>Στο πρώτο μέρος του εγγράφου παρουσιάζεται το πλαίσιο της συμμετοχής των ηλικιωμένων σε εθελοντικές δραστηριότητες, αναλύεται η διαδικασία γήρανσης στην Ισπανία και τα διάφορα θεωρητικά μοντέλα που εξηγούν την κοινωνική συμμετοχή των ηλικιωμένων.</p> <p>Το έγγραφο παρουσιάζει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του εθελοντισμού των ηλικιωμένων, όπως τα δυνητικά οφέλη του εθελοντισμού, το προφίλ των ηλικιωμένων και το όραμα και τα ενδιαφέροντά τους για τον εθελοντισμό.</p>	Ισπανικά	<a href="https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/238516/personas_mayores_y_voluntariado_acciones_locales_2018_es.pdf/d191b589-3e19-4a4f-a40c-057eb1a6f300">https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/238516/personas_mayores_y_voluntariado_acciones_locales_2018_es.pdf/d191b589-3e19-4a4f-a40c-057eb1a6f300</a>
Podcast Hacia lo salvaje ( <i>Into the Wilderness</i> )	Sergio Malaguilla García - el viaje del voluntario	Podcast για τον υπεύθυνο τουρισμό και τον εθελοντισμό, διαφορετικούς τύπους προγραμμάτων, αναφορές από διάφορες χώρες και όλες τις συμβουλές που χρειάζεστε για να προετοιμάσετε ένα αλληλέγγυο ταξίδι.	Ισπανικά	<a href="https://www.ivoox.com/podcast-viaje-del-voluntario_sq_f1629365_1.html">https://www.ivoox.com/podcast-viaje-del-voluntario_sq_f1629365_1.html</a>

## 4. Εγχειρίδια για συμβούλους

Αυτό το μέρος της Εργαλειοθήκης CONVOLUT περιλαμβάνει κατευθυντήριες γραμμές, πολιτικές και εγχειρίδια για συμβούλους. Αυτό το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να υποστηρίξει την ανάπτυξη των ικανοτήτων των συμβούλων και να τους βοηθήσει να σχεδιάσουν διαδικασίες συμβουλευτικής με την ομάδα στόχο του CONVOLUT.

# Κιτ Πόρων ΕΡΑΛΕ: Ένταξη του γηράσκοντος πληθυσμού και διαγενεακή μάθηση

## Ευρωπαϊκή Επιτροπή

### Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Παρουσιάζονται διάφορες συνεισφορές και πόροι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προσφορών. Στόχος είναι να υποστηριχθεί η ένταξη των ηλικιωμένων και να τους προσφερθεί η δυνατότητα να συμμετέχουν στην κοινωνική ζωή και να διαμορφώνουν την γήρανσή τους με αυτοκαθοριζόμενο τρόπο.

### Σε ποιον απευθύνεται; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το κιτ πόρων απευθύνεται σε οργανισμούς, επαγγελματίες και διευκολυντές μάθησης που εργάζονται με άτομα που βρίσκονται στα τελευταία χρόνια της ζωής τους.

### Το εργαλείο με μια ματιά

Το εργαλείο χωρίζεται σε συνεισφορές σε ιστολόγια, όπου παρουσιάζονται π.χ. συγκεκριμένα έργα και σε πηγές, όπου παρατίθενται μέθοδοι και υλικά για την εργασία με ηλικιωμένους πολίτες. Το κιτ πόρων έχει ως στόχο να απαντήσει στα ακόλουθα ερωτήματα:

Πώς αλλάζουν οι εκπαιδευτικές ανάγκες της ηλικιωμένης γενιάς; Τι πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στις εκπαιδευτικές προσφορές για τους ηλικιωμένους συμμετέχοντες; Ποιες προκλήσεις δημιουργεί η κρίση του Covid για τους κατόχους κατάρτισης όσον αφορά τη σύλληψη και την υλοποίηση μαθημάτων; Ποιες δεξιότητες είναι σημαντικές για την ενεργό γήρανση; Πώς μπορούν να υποστηριχθούν οι ηλικιωμένοι στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ψηφιακών μέσων; Πώς μπορούμε να εξουδετερώσουμε τον στιγματισμό των ηλικιωμένων και να προωθήσουμε μια θετική κουλτούρα της γήρανσης; Πώς μπορεί να διαμορφωθεί η κοινωνική συμμετοχή μέσω διαγενεακών πρωτοβουλιών; Πώς μπορούν οι άνθρωποι να ευαισθητοποιηθούν για το θέμα της πρόνοιας της τρίτης ηλικίας από τη νεαρή ενηλικίωση;

Για την πρόσβαση στο έγγραφο απαιτείται δωρεάν εγγραφή στον ιστότοπο ΕΡΑΛΕ.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://epale.ec.europa.eu/system/files/2021-04/Ressourcen%20KIT\\_Inklusion%20Order%20alternden%20Bevo%CC%88lkerung.pdf](https://epale.ec.europa.eu/system/files/2021-04/Ressourcen%20KIT_Inklusion%20Order%20alternden%20Bevo%CC%88lkerung.pdf)

Διαθέσιμες γλώσσες  
Γερμανικά

Περαιτέρω πληροφορίες

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/epale-deutschland-ressourcen-kits#:~:text=The%20EPALE%20Resource%20Kit%20on%20the%20Topic%20Inclusion%20of%20the%20Aging%20Bev%C3%B6lkerung,Concept%20and%20Design%20of%20Educational%20Programmes.>

ProfilPASS  
CONVULUT

# Κατευθυντήριες γραμμές για μια προσέγγιση μάθησης με βάση τις ικανότητες στην εθελοντική εργασία

Γέφυρα Εργασίας για τους Εθελοντές

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Αυτός ο οδηγός παρέχει οδηγίες σχετικά με τον τρόπο εφαρμογής της μάθησης βάσει ικανοτήτων στην εθελοντική εργασία και τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η επικύρωση της μάθησης. Εξηγεί επίσης τον τρόπο υποστήριξης της μαθησιακής διαδικασίας των εθελοντών από τη σύλληψη έως την υλοποίηση και την αξιολόγηση, καθώς και τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν οι εκπαιδευόμενοι από την επικύρωση της μάθησής τους.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε οργανισμούς που φιλοξενούν και εποπτεύουν εθελοντές. Συνεπώς, το εργαλείο θα μπορούσε να είναι ενδιαφέρον για τους συμβούλους.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Αρχικά, το εργαλείο εξηγεί τι σημαίνει προσέγγιση της μάθησης με βάση τις ικανότητες στην εθελοντική εργασία. Στο κύριο μέρος του οδηγού παρουσιάζεται ο τρόπος υλοποίησης ενός μαθησιακού έργου με τη χρήση της προσέγγισης της μάθησης με βάση τις ικανότητες. Αυτό χωρίζεται στις τρεις φάσεις του έργου: σχεδιασμός (1), παρακολούθηση (2) και αξιολόγηση (3). Στο παράρτημα υπάρχουν ορισμένα έντυπα, π.χ. φύλλα αξιολόγησης για τις ικανότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της εθελοντικής υπηρεσίας.

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

[https://job-bridge.eu/wp-content/uploads/2021/03/IO3\\_Guide\\_lines\\_German.pdf](https://job-bridge.eu/wp-content/uploads/2021/03/IO3_Guide_lines_German.pdf)

## Διαθέσιμες γλώσσες

Γερμανικά, Αγγλικά, Βουλγάρικα, Ισπανικά, Γαλλικά, Ιταλικά

## Περαιτέρω πληροφορίες

<https://job-bridge.eu/>

Για τη γερμανική οργάνωση εταίρο του έργου:

*Sabine Wiemann*  
[jobbridge@bupnet.de](mailto:jobbridge@bupnet.de)

*BUPNET GmbH*  
*Am Leinekanal 4*  
*37073 Göttingen*  
*Germany*

# Οι άνθρωποι **’ΟΝΤΩΣ** μιλούν για τα χρήματα– σε όλες τις φάσεις της ζωής! Πρακτικό εγχειρίδιο για τον οικονομικό αλφαριθμητισμό στην τρίτη ηλικία.

Ομοσπονδιακό Κρατικό Γραφείο για τη Φύση, το Περιβάλλον και την Προστασία των Καταναλωτών Nordrhein-Westfalen

## Περί τίνος πρόκειται; (Στόχος του εργαλείου)

Το πρακτικό εγχειρίδιο έχει ως στόχο να παρουσιάσει έννοιες δράσης καθώς και ιδέες για την εργασία στον τομέα της πρόληψης και της συμβουλευτικής σχετικά με τα χρέη. Οι συντελεστές μπορούν να προσφέρουν κατάρτιση με βάση το εγχειρίδιο για να ευαισθητοποιήσουν τους ανθρώπους στις αλλαγές που αφορούν τον προϋπολογισμό του νοικοκυριού τους μετά την μετάβαση από τον επαγγελματικό βίο στη συνταξιοδότηση και να βρουν νέες δυνατότητες δράσης.

## Σε ποιον απευθύνεται το εργαλείο; (Ομάδα στόχος και πιθανές εφαρμογές)

Το εργαλείο απευθύνεται σε συμβούλους που επιθυμούν να παρέχουν ουδέτερες συμβουλές για οικονομικά και καταναλωτικά θέματα σε άτομα που πρόκειται να συνταξιοδοτηθούν βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα.

## Το εργαλείο με μια ματιά

Το πρακτικό εγχειρίδιο περιέχει διάφορες ενότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ευελιξία.

Οι ενότητες έχουν ως εξής:

- I. Από τον εργασιακό βίο στην συνταξιοδότηση
- II. Απολογισμός των οικονομικών σας
- III. Όταν η σύνταξη δεν είναι αρκετή
- IV. Δαπάνες υγειονομικής περίθαλψης
- V. Ασφάλιση
- VI. Αλλαγή συμβίωσης

Κάντε κλικ εδώ για το εργαλείο

<https://www.netzwerk-finanzkompetenz.nrw.de/medien/medienview/2>

Διαθέσιμες γλώσσες  
Γερμανικά

## Περαιτέρω πληροφορίες

*Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (LANUV)*  
Leibnitzstr. 10  
45659 Recklinghausen  
GERMANY



**Κατάλογος κατευθυντήριων γραμμών για τους εκπαιδευτές/συμβούλους σχετικά με τα θέματα της ψηφιοποίησης, του διαδικτύου και των ηλικιωμένων πολιτών (που αποκτούν ιδιαίτερη σημασία λόγω της πανδημίας του covid)**

Όνομα	Οργάνωση	Περιγραφή	Διεύθυνση web
Εργασία στο διαδίκτυο με ομάδες	Servicestelle DigitaleSeniorInnen (AT)	Ο οδηγός παρουσιάζει λεπτομερώς τα τρία εργαλεία Zoom, WhatsApp και Padlet για την υλοποίηση ψηφιακών ομαδικών προγραμμάτων.	<a href="https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Online_mit_Groupen_arbeit_en.pdf">https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Online_mit_Groupen_arbeit_en.pdf</a>
Κιτ μεθόδου: Διαμόρφωση της πρόσβασης των ηλικιωμένων στον ψηφιακό κόσμο	Forum Seniorenarbeit NRW	Αυτό το κιτ μεθόδων προσφέρει μια μεγάλη συλλογή μεθόδων για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να εξοικειωθούν περισσότερο με τον ψηφιακό κόσμο.	<a href="https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/methoden/">https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/methoden/</a>
Διδασκαλία καθημερινών ψηφιακών δεξιοτήτων	Servicestelle DigitaleSeniorInnen (AT)	Ο οδηγός επικεντρώνεται στον τρόπο διδασκαλίας καθημερινών ψηφιακών δεξιοτήτων. Εξετάζονται οι ακόλουθες ικανότητες: Βασικές γνώσεις και πρόσβαση. Χειρισμός πληροφοριών και δεδομένων, επικοινωνία και συνεργασία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, ασφάλεια, επίλυση προβλημάτων και περαιτέρω μάθηση. Για τη διδασκαλία κάθε τομέα ικανοτήτων, δίνονται ορισμένες πρακτικές συμβουλές και παρατίθενται σύνδεσμοι με περαιτέρω υλικό.	<a href="https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Digitale_Alltagskompetenzen_vermitteln.pdf">https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Digitale_Alltagskompetenzen_vermitteln.pdf</a>
Σχεδιασμός και διεξαγωγή διαδικτυακής κατάρτισης	Servicestelle DigitaleSeniorInnen (AT)	Αυτό ο οδηγός ξεκινά εξηγώντας λεπτομερώς το εργαλείο επικοινωνίας μέσω βίντεο Zoom. Σε ένα δεύτερο μέρος, παρέχονται συμβουλές για το σχεδιασμό διαδικτυακών μαθημάτων.	<a href="https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Online_Schulungen.pdf">https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Online_Schulungen.pdf</a>
Ψηφιακή Πυξίδα: Υλικά και Προσφορές	BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen); Deutschland sicher im Netz e.V.; Verbraucher Initiative	Η Ψηφιακή Πυξίδα παρέχει δωρεάν υπηρεσίες για ηλικιωμένους πολίτες σχετικά με το διαδίκτυο και συναφή θέματα. Σε 100 σημεία σε ολόκληρη τη Γερμανία, οι οδηγοί διαδικτύου βοηθούν τους ηλικιωμένους να δοκιμάσουν μόνοι τους τις ψηφιακές υπηρεσίες. Αυτός ο σύνδεσμος παρέχει οδηγίες, φυλλάδια, συμβουλές, συλλογές συνδέσμων, μορφές κουίζ και καρτ-ποστάλ.	<a href="https://www.digital-kompass.de/themen/materialien-und-angebote">https://www.digital-kompass.de/themen/materialien-und-angebote</a>

# Κατάλογοι πρόσθετων εργαλείων, οδηγών και άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων

Εάν χρειάζεστε πρόσθετα εργαλεία ή εφαρμογές για την διαδικασία καθοδήγησης ή δεν έχετε βρει κατάλληλο εργαλείο στα Φύλλα Πληροφοριών, μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στην ακόλουθη επιλογή πρόσθετων εργαλείων και εφαρμογών. Αυτά τα εργαλεία και οι εφαρμογές έχουν συγκεντρωθεί στο πλαίσιο της έρευνας για την εργαλειοθήκη CONVOLUT.

## Κατάλογος άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων:

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Voluntariado	Comunidad Madrid	Ο δικτυακός τόπος των δραστηριοτήτων εθελοντισμού της Μαδρίτης περιλαμβάνει επίσης ένα τμήμα για την κατάρτιση των εθελοντών. Εδώ προσφέρονται σύγχρονες εκπαιδεύσεις για εθελοντές και δυνητικούς εθελοντές, π.χ. για το πώς να ξεκινήσουν τον εθελοντισμό ή πώς να εργαστούν με διάφορες ομάδες στόχους.	Ισπανικά	<a href="https://www.comunidad.madrid/etiquetas/voluntariado">https://www.comunidad.madrid/etiquetas/voluntariado</a>
TSITour	Ovar Forma (PT), CEPROF (PT), Fundación INTRAS (ES), Centro por il Sviluppo creativo "Danilo Dolci" (IT), KMOP (GR), DEFOIN (ES)	Η κατάρτιση που περιλαμβάνεται σε αυτό το έργο έχει ως στόχο να παρέχει στους συμμετέχοντες τα κατάλληλα εργαλεία για τη δημιουργία, την υλοποίηση και την αξιολόγηση ενός έργου κοινωνικής ένταξης ηλικιωμένων ως εθελοντών «Τοπικών Αφηγητών».	Αγγλικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Πορτογαλικά, Ισπανικά	<a href="https://tsitour.eu/about/">https://tsitour.eu/about/</a>
Ηλικιωμένοι Εθελοντές για την Ένταξη των Μεταναστών	International House Vilnius-Soros (LT), Anmiro Oy (FI), DIAN (GR), ifa Akademie (GER), GSVO95 (FR), Medardo Čoboto (LT)	Στόχος του έργου είναι να προωθήσει την ανάπτυξη κοινωνικών, πολιτειακών, διαπολιτισμικών και εθελοντικών δεξιοτήτων παρέχοντας στους εκπροσώπους και των δύο ομάδων στόχων μοναδικές ευκαιρίες ένταξης και επανένταξης στην κοινωνία.	Αγγλικά, Φινλανδικά, Ελληνικά, Λιθουανικά, Γαλλικά, Γερμανικά	<a href="http://www.seniors4migrants.eu/en/about-the-project">http://www.seniors4migrants.eu/en/about-the-project</a>
Εργαλειοθήκη για τον εθελοντισμό των νέων και την κοινωνική δράση στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας	NHS Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Φροντίδας (UK)	Η εργαλειοθήκη ασχολείται με την πρόσληψη νέων εθελοντών. Συζητά επίσης πώς να γίνει ο εθελοντισμός ελκυστικός για τους νέους και πώς να αντιμετωπιστούν οι προσδοκίες σχετικά με την απασχόληση.	Αγγλικά	<a href="https://volunteermatters.org.uk/app/uploads/2018/11/YSA_Toolkit_2018_FINAL.pdf">https://volunteermatters.org.uk/app/uploads/2018/11/YSA_Toolkit_2018_FINAL.pdf</a>
Aktive-Renter.de Περιοδικό για ηλικιωμένους πολίτες	TippsNET GmbH	Αυτό το διαδικτυακό περιοδικό για ηλικιωμένους ασχολείται με διάφορα θέματα ηλικιωμένων πολιτών σε εβδομαδιαία βάση και παρέχει συμβουλές σχετικά με την εκπαίδευση, τον ελεύθερο χρόνο, τα χρήματα, την ασφάλεια και τη στέγαση.	Γερμανικά	<a href="https://www.aktive-rentner.de/">https://www.aktive-rentner.de/</a>

## List of other useful projects and links:

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Ο Εθελοντισμός και τα Εκπληκτικά Οφέλη του	Οδηγός Βοήθειας	Το εργαλείο βοηθά στον προσδιορισμό των στόχων και των ενδιαφερόντων του ατόμου για εθελοντική εργασία, στην εύρεση μιας οργάνωσης και στην αξιοποίηση του εθελοντισμού στο έπακρο. Ένα άλλο ενδιαφέρον χαρακτηριστικό είναι ότι περιγράφονται τα οφέλη του εθελοντισμού για την ευημερία.	Αγγλικά	<a href="https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm">https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm</a>
Αυτοαξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης	Vrednotenje in priznavanje neformalnega znanja (VPNZ) (Εκτίμηση και μη αναγνώριση της μη τυπικής μάθησης)	Το εργαλείο μπορεί να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε το δικό μας προφίλ συναισθηματικής νοημοσύνης και να εντοπίσουμε τα δυνατά και αδύναμα σημεία μας. Αυτό μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμο στην περίπτωση συναισθηματικών εντάσεων και προβλημάτων στο εργασιακό περιβάλλον ή στο περιβάλλον της καθημερινής ζωής που δεν μπορούμε να επιλύσουμε μόνοι μας, όταν βιώνουμε εντάσεις στις σχέσεις μας, όταν νιώθουμε ότι δεν ελέγχουμε τις συναισθηματικές αντιδράσεις, όταν νιώθουμε κουρασμένοι χωρίς να συντρέχει ιδιαίτερος λόγος κ.λπ.	Σλοβένικα	Ερωτηματολόγιο: <a href="https://vpnz.acs.si/ci/">https://vpnz.acs.si/ci/</a>  Οδηγίες χρήσης: <a href="https://vpnz.acs.si/Custvena_intelligentnost_vodila_za_svetovalce">https://vpnz.acs.si/Custvena_intelligentnost_vodila_za_svetovalce</a>
E-Portfolijo	Andragoški centre Republike Slovenije  (Σλοβένικο Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων)	Το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο έχει ως στόχο να βοηθήσει στην επίσημη καταγραφή των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω του εθελοντισμού, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την αναζήτηση εργασίας ή για περαιτέρω κατάρτιση. Οι εθελοντές μπορούν να υποστηρίζονται από μέντορες στην εθελοντική τους οργάνωση by mentors in their volunteer organisation.	Σλοβένικα	<a href="https://eportfolijo.acs.si/">https://eportfolijo.acs.si/</a>
Die Engagement-berater	Deutscher Caritasverband e.V.	Το Caritas Γερμανίας προσφέρει συμβουλευτική για τον εθελοντισμό στα περίπου 50 κέντρα εθελοντισμού του. Αυτός ο δικτυακός τόπος παρέχει περαιτέρω πληροφορίες και άλλο υλικό, π.χ. για το έργο των κέντρων εθελοντισμού με πρόσφυγες ή με οικογένειες.	Γερμανικά	<a href="https://www.caritas.de/spendeundengagement/engagieren/ehrenamt/freiwilligenzentren/">https://www.caritas.de/spendeundengagement/engagieren/ehrenamt/freiwilligenzentren/</a>

## Κατάλογος άλλων χρήσιμων έργων και συνδέσμων:

Όνομα	Οργάνωση	Ειδικά χαρακτηριστικά/περιγραφή	Γλώσσα	Διεύθυνση web
Εισαγωγική Εκπαίδευση για Εθελοντές	Ljudska univerza Velenje (LUV)	Η εισαγωγική κατάρτιση για εθελοντές έχει σχεδιαστεί για να προετοιμάσει ή να συνοδεύσει την εθελοντική εργασία και απευθύνεται σε άτομα που μεταβαίνουν από την ενεργό επαγγελματική ζωή στη συνταξιοδότηση. Η κατάρτιση καλύπτει θέματα όπως η κοινωνική σημασία του εθελοντισμού, τα κίνητρα, η σχέση με τον χρήστη, η επικοινωνία, καθώς και τα δικαιώματα και τα καθήκοντα.	Σλοβένικα;	Για περισσότερες πληροφορίες:  <b>Ljudska univerza Velenje (LUV)</b> Mihaela Orozel <a href="mailto:mihaela.orozel@lu-velenje.si">mihaela.orozel@lu-velenje.si</a>
Prostovoljstvo (Επίτιμο Γραφείο)	Slovenska univerza za tretje zivljenjsko obdobje (Πανεπιστήμιο της Σλοβενίας για το Τρίτο Στάδιο της Ζωής)	«Η συνταξιοδότηση δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποσύρουμε τις δεξιότητες που έχουμε!» Το Σλοβένικο Πανεπιστήμιο για το Τρίτο Στάδιο της Ζωής προσφέρει συνεργασία με δημόσιους φορείς όπως μουσεία, νοσοκομεία, βοτανικούς κήπους, κ.λπ. και συνοδεύει τους ηλικιωμένους στην ενασχόλησή τους με τα ιδρύματα αυτά.	Σλοβενία	<a href="https://www.utzo.si/prostovoljstvo/">https://www.utzo.si/prostovoljstvo/</a>
Εγχειρίδιο Συντονιστής. VPL Γενικές Ικανότητες Εθελοντών	MOVISIE (NL)	Η VPL (Επικύρωση Προηγούμενης Μάθησης) είναι μια μέθοδος που αποσκοπεί στον εντοπισμό και την πιστοποίηση συγκεκριμένων εμπειριών και ικανοτήτων ενός ατόμου. Αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί ατομικά ή σε ομάδες και απευθύνεται κυρίως σε εθελοντές. Το εργαλείο αυτό είναι ένα εγχειρίδιο για τον διευκολυντή ή τον σύμβουλο.	Αγγλικά	<a href="https://www.edosfoundation.com/images/UpVal/IO3/Manual_facilitator_English.pdf">https://www.edosfoundation.com/images/UpVal/IO3/Manual_facilitator_English.pdf</a>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Το παρόν έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του Προγράμματος Erasmus+ (KA220-ADU – Συμπράξεις συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων).

Κωδικός Έργου: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

Publication coordinated by:

The [CONVOLUT Toolkit](#) is licensed under  
[CC BY-SA 4.0](#)

