



Tworzenie Międzypokoleniowych Akcji Wolontariackich

PORADNIK



Publikacja przygotowana w ramach projektu realizowanego przez:

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju
Edukacji Obywatelskiej CREO
ul. Kochanowskiego 8A/2
60-845 Poznań
www.centrumcreo.pl



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Spis treści

1.	Wstęp.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
1.1	Znaczenie wolontariatu międzypokoleniowego.....	4
1.2	Korzyści z integracji międzypokoleniowej w działaniach społecznych.....	5
2.	10 Kroków myślenia projektowego w tworzeniu akcji.....	6
	Pomysł.....	6
	Uzasadnienie.....	7
	Cele.....	8
	Zasoby.....	8
	Grupa docelowa.....	9
	Działania.....	10
	Harmonogram.....	13
	Budżet.....	14
	Rezultaty.....	14
	Zakończenie.....	15
3.	Spróbuj zaplanować akcję międzypokoleniową!.....	15
4.	Zrealizowane Akcje Międzypokoleniowe – inspiracje do działania.....	19
5.	Praktyczne wskazówki i rekomendacje.....	22
6.	Zakończenie.....	28
	Bibliografia:.....	29

1. Wstęp

Wolontariat międzypokoleniowy to forma aktywności społecznej, która łączy przedstawicieli różnych pokoleń we wspólnych działaniach, pozwalając na wymianę wiedzy, doświadczeń i umiejętności ^[1]. W obliczu współczesnych wyzwań społecznych, takich jak postępujące starzenie się społeczeństw czy rosnące poczucie izolacji społecznej, tworzenie inicjatyw budujących mosty między pokoleniami zyskuje coraz większe znaczenie.

1.1 Znaczenie wolontariatu międzypokoleniowego

Wolontariat międzypokoleniowy pełni kluczową rolę w budowaniu więzi społecznych oraz przeciwdziałaniu barierom wynikającym z różnic wiekowych. Wspólne działania przedstawicieli młodszych i starszych pokoleń pozwalają na wzajemne zrozumienie, przełamywanie stereotypów oraz redukcję uprzedzeń. Dzięki temu możliwe jest tworzenie społeczności bardziej zintegrowanych, w których każdy członek czuje się wartościowy i doceniany.

Ponadto wolontariat międzypokoleniowy przyczynia się do aktywizacji różnych grup społecznych – seniorzy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i mądrością życiową, a młodzież wnosić nowe pomysły, energię oraz znajomość nowoczesnych technologii. Ta synergia tworzy przestrzeń, w której każdy ma szansę na rozwój osobisty, niezależnie od wieku.

W dobie cyfrowej komunikacji, gdzie relacje międzyludzkie są często sflakowane, inicjatywy wolontariackie pozwalają na bezpośredni kontakt, co sprzyja budowaniu autentycznych relacji. Dzięki temu możliwe jest przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu, które często dotyka osoby starsze, a także wzmacnianie poczucia wspólnoty w lokalnych społecznościach.

1.2 Korzyści z integracji międzypokoleniowej w działaniach społecznych

Integracja międzypokoleniowa przynosi liczne korzyści zarówno dla jednostek, jak i dla całej społeczności. Dla osób starszych uczestnictwo w wolontariacie może prowadzić do wyższej satysfakcji z życia, lepszego zdrowia psychicznego i fizycznego oraz poczucia bycia potrzebnym. Badania pokazują, że seniorzy angażujący się w wolontariat doświadczają niższego wskaźnika depresji i większego zadowolenia z życia ^[2].

Dla młodszych pokoleń interakcje z osobami starszymi to nauka empatii i zrozumienia dla odmiennych perspektyw. Budowanie relacji z seniorami wspiera rozwój społeczny i emocjonalny dzieci oraz młodzieży. Uczestnictwo w zajęciach międzypokoleniowych buduje silniejsze więzi społeczne i poczucie przynależności do wspólnoty. Kontakt z osobami z innych pokoleń może pomóc młodym ludziom w budowaniu pewności siebie i umiejętności komunikacyjnych ^[3].

Ponadto, projekty międzypokoleniowe przyczyniają się do przełamywania stereotypów związanych z wiekiem, promując postawy otwartości i akceptacji. Wspólne działania różnych grup wiekowych wzmacniają kapitał społeczny, prowadząc do bardziej zintegrowanych i odpornych społeczności. Jak podkreśla artykuł "Międzygeneracyjne budowanie społeczeństwa obywatelskiego", takie inicjatywy są kluczowe dla tworzenia mostów między pokoleniami i budowania społeczeństwa opartego na współpracy ^[4].

W kontekście dynamicznych zmian demograficznych i społecznych, rozwijanie działań międzypokoleniowych stanowi odpowiedź na szereg wyzwań, z którymi mierzą się lokalne społeczności. Także w Polsce perspektywa

międzypokoleniowa zyskuje na znaczeniu, co znajduje odzwierciedlenie w licznych inicjatywach i projektach mających na celu integrację różnych grup wiekowych [2].

Podsumowując, wolontariat międzypokoleniowy jest nie tylko narzędziem integracji społecznej, ale także sposobem na wzbogacenie życia jednostek i społeczności poprzez wzajemne uczenie się, wsparcie i współpracę.

1. 10 Kroków myślenia projektowego w tworzeniu akcji



Tworzenie inicjatyw międzypokoleniowych wymaga przemyślanego podejścia, aby działania były skuteczne, angażujące i przynosiły trwałe korzyści. Myślenie projektowe, oparte na dziesięciu krokach, stanowi narzędzie ułatwiające takie planowanie. Gra edukacyjna „MaMY Plan”, stworzona przez Stowarzyszenie CREO, jest doskonałym przykładem praktycznego zastosowania tej metody.

Poniżej przedstawiony został każdy z kroków wraz z przykładami będącymi inspiracją tworzenia akcji międzypokoleniowych.

1 Pomysł

Pierwszym krokiem jest określenie obszaru tematycznego i sformułowanie głównego pomysłu. W kontekście gry „Mamy Plan” istotne jest, aby inicjatywa miała chwytliwy tytuł i wyrażała jej główną ideę. Na przykład, organizując akcję międzypokoleniową, możemy skupić się na wspólnym dbaniu o środowisko, nadając inicjatywie tytuł „Razem dla Zielonej Przyszłości”.

**Przykład:****Tematyka:** działania na rzecz osób starszych.**Pomysł:** organizacja warsztatów międzypokoleniowych, podczas których młodzież nauczy seniorów obsługi podstawowych urządzeń elektronicznych, np. smartfonów czy komputerów.**Tytuł:** „Technologia łączy pokolenia”.**2****Uzasadnienie**

Każdy projekt powinien być poparty rzetelną diagnozą problemu, na który ma odpowiedzieć. Gra „MaMY Plan” uczy, jak ważne jest przedstawienie konkretnych dowodów, które przekonają różne grupy interesariuszy. Jeśli celem akcji jest integracja pokoleń, warto podkreślić korzyści, jakie przynosi współpraca seniorów i młodzieży – np. wzajemne uczenie się i przełamywanie stereotypów.

**Przykład:****Problem:** Osoby starsze często odczuwają wykluczenie cyfrowe, co utrudnia im codzienne funkcjonowanie, kontakt z bliskimi i korzystanie z usług online.**Uzasadnienie:** Wprowadzenie seniorów w świat technologii umożliwi im większą samodzielność i poprawi ich jakość życia. Może również wzmocnić relacje międzypokoleniowe poprzez wspólne spędzanie czasu na nauce.

3 Cele

Krok trzeci to określenie celów zgodnie z zasadą S.M.A.R.T. Na przykład: „Zaangażowanie 50 osób w działania proekologiczne w ciągu miesiąca” to cel prosty, mierzalny, osiągalny, istotny i określony w czasie. Gra „MaMY Plan” podkreśla znaczenie jasności celów, co zwiększa szanse na skuteczne działania.



Przykład:

- **Cel główny:** Zwiększenie umiejętności cyfrowych u 50 seniorów w ciągu 6 miesięcy.
- **Cele szczegółowe:**
 - Zorganizowanie 10 warsztatów technologicznych,
 - Udział minimum 20 wolontariuszy z lokalnych szkół średnich,
 - Poprawa znajomości podstawowych funkcji smartfonów u 80% uczestników.

4 Zasoby

Zasoby to zarówno materiały, jak i ludzie. Gra edukacyjna zwraca uwagę na szerokie spojrzenie na zasoby – od umiejętności uczestników po dostępne narzędzia. Organizując międzypokoleniową akcję, można uwzględnić talenty różnych grup: młodzież zajmie się promocją w mediach społecznościowych, a seniorzy podzielą się wiedzą historyczną czy praktycznymi umiejętnościami.



Przykład:

- **Zasoby posiadane:**

- Wiedza i umiejętności młodzieży w zakresie obsługi urządzeń elektronicznych,
- Sala szkolna wyposażona w komputery.

- **Zasoby do pozyskania:**

- Dodatkowe urządzenia (np. używane smartfony, tablety) poprzez zbiórkę w społeczności lokalnej,
- Środki finansowe na materiały edukacyjne od sponsorów.

5

Grupa docelowa

Precyzyjne określenie grupy docelowej pozwala lepiej dopasować działania. W projekcie międzypokoleniowym grupą docelową mogą być zarówno uczestnicy, jak i beneficjenci.



Przykład:

- **Goście:** seniorzy mieszkający w okolicy (np. 50 osób),
- **Beneficjenci:** zarówno seniorzy (zwiększenie umiejętności cyfrowych), jak i młodzież (rozwój umiejętności miękkich i poczucia odpowiedzialności społecznej).

6

Działania

Lista działań jest fundamentem realizacji projektu, ale warto pamiętać, że musi być ona osadzona w szerszym kontekście poprzednich kroków, takich jak pomysł, uzasadnienie czy cele. Dopiero pełne uwzględnienie wcześniejszych etapów pozwala na zaplanowanie działań, które będą efektywne i spójne z całością inicjatywy.

- **ZARZĄDZANIE**

Wyznaczcie grupę zadaniową, określając odpowiedzialności poszczególnych osób w projekcie. Warto zadbać o jasne reguły współpracy i komunikacji w zespole – np. ustalić formę regularnych spotkań, sposoby wymiany informacji czy procedury reagowania na nieprzewidziane sytuacje. Przygotujcie także listę niezbędnych dokumentów (np. listy obecności, harmonogramy, zgody partnerów) oraz sposób ich przechowywania i udostępniania.

**Przykład:**

Powołanie zespołu projektowego (koordynator, osoby odpowiedzialne za rekrutację, promocję, logistykę).

- **REKRUTACJA**

Przeanalizujcie, jakie umiejętności i zasoby ludzkie będą potrzebne do realizacji projektu, a następnie zaplanujcie proces rekrutacji. Pamiętajcie, że możecie zaangażować nie tylko uczniów, ale także lokalne organizacje, nauczycieli, rodziców czy wolontariuszy z zewnątrz.

Przygotujcie opis ról i zakresu obowiązków, co ułatwi dopasowanie kandydatów do konkretnych zadań.



Przykład:

Ogłoszenie naboru młodzieży wolontariackiej w szkołach średnich.

- **PROMOCJA**

Opracujcie plan promocji, który pozwoli dotrzeć do potencjalnych uczestników i partnerów. Pomyślcie o kanałach komunikacji, takich jak media społecznościowe, lokalne gazety, plakaty czy ogłoszenia na stronie szkoły. Warto przygotować atrakcyjne materiały promocyjne, które w prosty i zachęcający sposób przedstawią ideę wydarzenia, jego korzyści i główne atrakcje.



Przykład:

Przygotowanie plakatów i ulotek skierowanych do seniorów oraz promocja w mediach lokalnych.

- **PRZYGOTOWANIE EVENTU**

Na tym etapie przejście od planów do działania – zorganizujcie niezbędne zasoby, zweryfikujcie czy macie wszystko, co potrzebne do realizacji wydarzenia, i skoordynujcie działania zespołu. Przygotujcie szczegółowy harmonogram dni poprzedzających event oraz zadbajcie o logistykę, w tym dostępność miejsc, sprzętu i materiałów.

Pamiętajcie, by zadania były jasno przydzielone, a ich wykonanie monitorowane na bieżąco.



Przykład:

Zebranie materiałów edukacyjnych, ustalenie programu warsztatów, testowanie sprzętu.

- **REALIZACJA EVENTU**

Zadbajcie o szczegółowy scenariusz wydarzenia – przypiszcie konkretne role i zadania osobom zaangażowanym w jego realizację, by każda aktywność była dobrze skoordynowana. Zapewnijcie dostępność niezbędnych materiałów, a także reagujcie elastycznie na bieżące potrzeby czy wyzwania. Starajcie się budować pozytywną atmosferę, która zaangażuje uczestników i pozostawi dobre wrażenie.



Przykład:

Przeprowadzenie warsztatów w wyznaczonych terminach z podziałem na małe grupy robocze.

- **PODSUMOWANIE**

Po zakończeniu działań zbieście zespół, by wspólnie ocenić przebieg projektu – co udało się zrealizować zgodnie z planem, a co wymaga poprawy w przyszłości. Przygotujcie raport lub bilans działań, uwzględniając w nim cele, rezultaty oraz napotkane wyzwania.

Podziękujcie wszystkim osobom i organizacjom, które przyczyniły się do sukcesu inicjatywy. Nie zapomnijcie też o dokumentacji – zdjęcia, relacje

uczestników i medialne wzmianki mogą stanowić cenne świadectwo Waszej pracy.



Przykład:

Spotkanie ewaluacyjne z wolontariuszami, ankiety dla seniorów, raport dla sponsorów. Podziękowania dla zespołu i beneficjentów.

7

Harmonogram

Dokładny harmonogram jest niezbędny, aby działania były zgrane w czasie i uwzględniały możliwości uczestników. „MaMY Plan” wskazuje, że harmonogram powinien uwzględniać kalendarz szkolny, święta i inne ważne wydarzenia, aby uniknąć kolizji.



Przykład:

- Tydzień 1: Powołanie zespołu projektowego,
- Tydzień 2–3: Rekrutacja wolontariuszy i seniorów,
- Tydzień 4: Testowanie sprzętu i przygotowanie materiałów edukacyjnych,
- Tydzień 5–10: Realizacja warsztatów (np. co sobota),
- Tydzień 11: Podsumowanie i raport.

8 Budżet

Budżetowanie to krok, który wymaga szczegółowego rozeznania w kosztach i potencjalnych źródłach finansowania. Gra pokazuje, jak ważne jest pozyskiwanie sponsorów i współpraca z lokalnymi instytucjami. Przy akcji międzypokoleniowej można uwzględnić np. koszty materiałów edukacyjnych czy drobne nagrody dla uczestników.



Przykład:

- Koszty materiałów edukacyjnych: 500 zł,
- Koszty promocji: 200 zł,
- Poczęstunek dla uczestników: 300 zł,
- Źródła finansowania: darowizny od lokalnych firm, wsparcie gminy, zbiórka społeczna.

9 Rezultaty

Określenie mierzalnych rezultatów ułatwia ocenę sukcesu projektu. „MaMY Plan” uczy, że rezultaty mogą być jakościowe i ilościowe.



Przykład:

- **Rezultaty ilościowe:** 10 warsztatów, 50 uczestników, 20 wolontariuszy,
- **Rezultaty jakościowe:** poprawa umiejętności cyfrowych u 90% seniorów, nawiązanie relacji międzypokoleniowych.

10

Zakończenie

Ostatni krok to podsumowanie działań. W grze zachęca się do tworzenia raportów i dzielenia się wynikami. Warto podziękować uczestnikom i promować sukces akcji w mediach, aby inspirować innych.

**Przykład:**

Stworzenie krótkiego filmu dokumentującego warsztaty oraz publikacja wyników w mediach lokalnych, na stronach gminy i szkoły.

Dziesięć kroków myślenia projektowego oferuje sprawdzony sposób na profesjonalne planowanie akcji międzypokoleniowych. Gra „MaMY Plan” to świetne narzędzie, które w przystępny sposób uczy, jak zamienić pomysły w konkretne działania. Warto korzystać z tego podejścia, aby tworzyć inicjatywy, które nie tylko przynoszą korzyści, ale również inspirują i angażują społeczność.

2. Spróbuj zaplanować akcję międzypokoleniową!

Sprawdź się! Zobacz, że planowanie akcji wcale nie jest tak trudne, jak mogłoby Ci się wydawać! Wystarczy przejść przez 10 prostych kroków, by Twój pomysł zamienić w przemyślany plan działania. Niezależnie od tego, czy organizujesz dużą inicjatywę, czy mały lokalny event, ten arkusz pomoże Ci krok po kroku ułożyć wszystkie elementy projektu.

Przekonaj się, jak satysfakcjonujące może być tworzenie międzypokoleniowych działań, które angażują, uczą i łączą różne grupy społeczne! Gotowy? Czas na Twoją akcję – zacznij wypełniać poniższy arkusz!

Arkusz 10 Kroków Planowania Akcji Międzypokoleniowej

1) POMYSŁ

- Obszar tematyczny akcji:

- Tytuł inicjatywy (krótki, chwytliwy):

- Główna idea, jaką chcę przekazać:

2) UZASADNIENIE

- Jaką potrzebę społeczną ma zaspokoić moja inicjatywa?

- Jakie problemy chcę rozwiązać?

- Dlaczego to ważne?

3) CELE

- Główne cele akcji (zgodne z zasadą S.M.A.R.T.):

- ---

- ---

- ---

4) ZASOBY

- Jakie zasoby już posiadam? (np. sprzęt, wiedza, doświadczenie):

- Jakie zasoby muszę zdobyć?

5) GRUPA DOCELOWA

- Kim są moi odbiorcy i beneficjenci? (np. liczba uczestników, ich potrzeby):

- ---

- ---

6) DZIAŁANIA

- Jakie działania zaplanuję, aby zrealizować mój cel?

- ---

- ---

- Kto będzie odpowiedzialny za poszczególne działania?

7) HARMONOGRAM

- Kluczowe terminy realizacji projektu (daty lub przedziały czasowe):

- ---

○ _____

- Czy harmonogram jest zgodny z innymi obowiązkami mojej grupy?
(tak/nie) _____

8) BUDŻET

- Szacunkowy koszt inicjatywy:

- Planowane źródła finansowania (np. sponsorzy, dofinansowanie):

- Lista głównych wydatków:

○ _____

○ _____

9) REZULTATY

- Jakie rezultaty chcę osiągnąć? (ilościowe i jakościowe):

○ _____

○ _____

- Jak zmierzę sukces mojej inicjatywy?

10) ZAKOŃCZENIE

- Jak podsumuję swoją akcję? (np. raport, publikacja w mediach):

- Co chciałbym poprawić w przyszłych działaniach?
-

Wypełnij arkusz na podstawie swoich pomysłów i potrzeb. Zapisz wyniki w formie cyfrowej lub papierowej i przeanalizuj je w swoim zespole projektowym. Twój plan to pierwszy krok do sukcesu!

3. Zrealizowane Akcje Międzypokoleniowe – inspiracje do działania

Szukasz pomysłów na akcje międzypokoleniowe? Zainspiruj się już zrealizowanymi inicjatywami! Międzypokoleniowe akcje wolontariackie to świetny sposób na budowanie więzi społecznych, wymianę doświadczeń między pokoleniami i wspieranie lokalnych społeczności. Poniżej przedstawiono kilka przykładów takich inicjatyw, które pokazują, jak różne grupy wiekowe mogą skutecznie współpracować na rzecz wspólnego celu.



„Kawiarenka Pamięci” – Spotkania Seniorów i Młodzieży

W czerwcu 2022 roku w krakowskim Domu Kultury „Podgórze” Stowarzyszenie „Razem dla Podgórza” zorganizowało wyjątkową akcję międzypokoleniową.

W ramach projektu młodzież szkolna spotykała się z seniorami, by wspólnie przygotować prezentacje multimedialne na temat historii dzielnicy Podgórze. Seniorzy dzielili się swoimi wspomnieniami, a młodzi uczestnicy pomagali w digitalizacji starych zdjęć i dokumentów. Owocem tej współpracy była wystawa pt. „Podgórze dawniej i dziś”. W trakcie projektu odbyło się 5 spotkań, w których uczestniczyło łącznie 50 osób. Wystawę, będącą efektem ich pracy,

odwiedziło ponad 200 mieszkańców, którzy mieli okazję lepiej poznać historię swojej dzielnicy ^[5].



„Międzypokoleniowy Turniej Gier Planszowych”

W październiku 2021 roku we Wrocławiu, w Bibliotece Publicznej na Kozanowie, Fundacja „Gramy Razem” zorganizowała międzypokoleniową akcję, której celem było stworzenie przestrzeni do wspólnego spędzania czasu przy grach planszowych. W wydarzeniu wzięły udział dzieci, młodzież i seniorzy, dla których przygotowano gry dostosowane do różnych grup wiekowych. Animatorzy obecni na miejscu pomagali uczestnikom w nauce zasad gier.

Podczas turnieju seniorzy mieli okazję poznać nowoczesne gry, a dzieci mogły spróbować klasycznych tytułów, takich jak szachy czy warcaby. W efekcie w wydarzeniu uczestniczyło 70 osób w wieku od 8 do 80 lat, a łącznie rozegrano ponad 50 partii różnych gier ^[6].



„Ogrody Pokoleń” – Wspólne Sadzenie Roślin

W kwietniu 2023 roku na Osiedlu Zielony Zakątek w Poznaniu, dzięki inicjatywie Rady Osiedla Zielony Zakątek, zrealizowano wyjątkowy projekt międzypokoleniowy. Mieszkańcy osiedla, zarówno dzieci, jak i seniorzy, wspólnie stworzyli osiedlowy ogród społeczny. Podczas warsztatów ogrodniczych młodzież uczyła seniorów, jak korzystać z aplikacji do identyfikacji roślin, natomiast starsi uczestnicy dzielili się swoją wiedzą na

temat pielęgnacji roślin i ekologicznych metod nawożenia. Efektem akcji było posadzenie ponad 100 roślin i krzewów ozdobnych.

W inicjatywie wzięło udział 30 seniorów, 20 dzieci oraz 15 rodziców. Ogród społeczny stał się nowym miejscem spotkań i integracji mieszkańców osiedla, budując więzi międzypokoleniowe i wzmacniając poczucie wspólnoty ^[7].



„Razem w Kuchni” – Warsztaty Kulinarynych Inspiracji

W listopadzie 2022 roku w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej w Gdyni odbył się wyjątkowy projekt zorganizowany przez Stowarzyszenie „Smaki Tradycji”.

Celem inicjatywy było połączenie pokoleń poprzez wspólne gotowanie. Seniorzy dzielili się z młodymi uczestnikami swoimi sprawdzonymi przepisami na tradycyjne potrawy, takie jak pierogi czy domowe kiszonki, natomiast młodzież wprowadzała seniorów w świat nowoczesnych trendów kulinarnych, w tym kuchni wegańskiej.

Kulminacją warsztatów była wspólna kolacja dla lokalnej społeczności.

W wydarzeniu wzięło udział 40 uczestników, którzy wspólnie przygotowali 10 potraw serwowanych podczas kolacji dla 100 mieszkańców Gdyni ^[8].



„Sportowe Pokolenia” – Turniej Piłki Nożnej

We wrześniu 2021 roku na Stadionie Miejskim w Lublinie odbył się turniej piłkarski zorganizowany przez Klub Sportowy „Drużyna Pokoleń”.

W wydarzeniu wzięły udział drużyny składające się z osób w różnym wieku – od dzieci, przez młodzież, aż po dorosłych i seniorów. Mecze rozgrywano w formacie mieszanym, co sprzyjało integracji i budowaniu relacji między uczestnikami. Uzupełnieniem sportowych zmagani były warsztaty promujące zdrowy styl życia oraz prelekcje na temat znaczenia aktywności fizycznej. Turniej zgromadził 150 uczestników i ponad 200 widzów. Wydarzenie wsparły lokalne firmy, które ufundowały nagrody dla drużyn, co dodatkowo podkreśliło zaangażowanie społeczności w promowanie międzypokoleniowej współpracy i aktywności ^[9].

Przedstawione inicjatywy pokazują, że akcje międzypokoleniowe mogą mieć różnorodny charakter – od edukacyjnych, przez artystyczne, po sportowe. Wszystkie łączą jeden cel: budowanie więzi i wzajemne wsparcie. Niech te przykłady staną się inspiracją dla Waszych własnych działań.

4. Praktyczne wskazówki i rekomendacje

Planowanie i realizacja międzypokoleniowych akcji wolontariackich może wydawać się wyzwaniem, ale dzięki odpowiedniemu przygotowaniu oraz przemyślanej strategii można osiągnąć wyjątkowe rezultaty.

Poniżej zamieszczono praktyczne wskazówki oraz rekomendacje, które pomogą w skutecznym zaplanowaniu i przeprowadzeniu takich inicjatyw.



Poznaj swoją społeczność

Przed rozpoczęciem działań warto dowiedzieć się, jakie potrzeby, zainteresowania i możliwości mają osoby w różnych grupach wiekowych. Oto kilka sposobów:

- Ankiety i wywiady: Przeprowadź krótkie badania wśród mieszkańców, seniorów, młodzieży lub rodziców, aby poznać ich oczekiwania.
- Spotkania konsultacyjne: Zorganizuj otwarte spotkanie, podczas którego wszyscy zainteresowani będą mogli podzielić się swoimi pomysłami.
- Obserwacja lokalnych działań: Sprawdź, jakie inicjatywy cieszyły się wcześniej powodzeniem w Twojej okolicy.



Twórz projekty w oparciu o wspólne wartości

Międzypokoleniowe akcje będą bardziej skuteczne, jeśli skupią się na wartościach, które łączą uczestników, takich jak pomoc innym, ekologia, czy wspólne spędzanie czasu. Upewnij się, że cel akcji jest jasny i inspirujący dla każdej grupy wiekowej.



Stwórz przestrzeń do dialogu i współpracy

Aby zapewnić równorzędny udział wszystkich grup, warto zadbać o:

- Integracyjne warsztaty: Rozpocznij akcję od wspólnych aktywności, które pozwolą uczestnikom lepiej się poznać.

- Podział ról: Uwzględnij różne umiejętności i możliwości uczestników. Dzieci mogą pomagać przy pracach manualnych, młodzież przy technologiach, a seniorzy dzielić się wiedzą i doświadczeniem.
- Otwartą komunikację: Zadbaj o to, by każdy uczestnik czuł się słuchany i miał wpływ na ostateczny kształt projektu.



Postaw na kreatywną promocję

Promowanie wydarzenia powinno uwzględniać różne kanały komunikacji, dopasowane do odbiorców:

- Seniorzy: Plakaty w lokalnych sklepach, domach kultury i przychodniach.
- Młodzież: Posty w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok).
- Cała społeczność: Ogłoszenia na stronie internetowej lokalnej gminy, w mediach lokalnych czy w newsletterach.



Pamiętaj o dostępności i inkluzywności

Międzypokoleniowe działania powinny być dostępne dla wszystkich.

Zwróć uwagę na:

- Dostosowanie przestrzeni: Zapewnij wygodne miejsca do siedzenia dla seniorów, dostęp dla osób z niepełnosprawnościami, czy miejsca dla rodziców z dziećmi.

- Elastyczne godziny: Planuj działania w godzinach dogodnych zarówno dla seniorów, jak i dla młodzieży szkolnej czy osób pracujących.
- Różnorodność działań: Uwzględnij różne formy aktywności – warsztaty, spotkania, aktywności fizyczne – aby każdy znalazł coś dla siebie.



Zadbaj o zespół organizacyjny

Dobry zespół to podstawa sukcesu każdej akcji. Kilka wskazówek:

- Jasny podział ról: Określ, kto za co odpowiada (np. logistyka, rekrutacja, promocja, finanse).
- Różnorodność zespołu: Uwzględnij osoby z różnych grup wiekowych, aby projekt uwzględniał potrzeby każdego pokolenia.
- Regularne spotkania: Ustal harmonogram spotkań organizacyjnych, aby na bieżąco omawiać postępy i rozwiązywać ewentualne problemy.



Przygotuj szczegółowy harmonogram i budżet

Dobrze zaplanowany harmonogram i budżet pozwalają uniknąć chaosu i niespodziewanych wydatków.

- Harmonogram: Podziel działania na etapy i określ konkretne daty ich realizacji.
- Budżet: Ustal szczegółowy kosztorys, pamiętając o rezerwie finansowej na nieprzewidziane wydatki.



Zadbaj o dokumentację

Dokumentowanie działań to nie tylko pamiątka, ale także możliwość promowania projektu w przyszłości.

- Rób zdjęcia i nagrywaj filmy podczas wydarzeń.
- Poproś uczestników o krótkie wypowiedzi na temat ich doświadczeń.
- Stwórz podsumowanie projektu (np. raport, artykuł, post w mediach społecznościowych).



Przygotuj się na wyzwania

Każdy projekt niesie ze sobą pewne wyzwania. Warto je przewidzieć i przygotować się na ich rozwiązanie:

- Niska frekwencja: Zadbaj o skuteczną promocję i przypomnienia o wydarzeniu.
- Brak zaangażowania: Zapewnij uczestnikom atrakcyjne zadania, które będą motywować do działania.
- Nieprzewidziane okoliczności: Bądź elastyczny – miej plan awaryjny w razie zmiany pogody, braku funduszy itp.



Doceniaj i podsumowuj

Po zakończeniu projektu nie zapomnij podziękować wszystkim uczestnikom, organizatorom i partnerom.

Możesz to zrobić poprzez:

- Wręczenie dyplomów lub symbolicznych podarunków.
- Zorganizowanie spotkania podsumowującego.
- Publiczne podziękowania w mediach lokalnych lub na stronach społecznościowych.



Rekomendacje dla przyszłych działań

- **Buduj trwałe relacje:** Międzypokoleniowe akcje to doskonała okazja, by stworzyć długotrwałe więzi między uczestnikami.
- **Eksperymentuj:** Nie bój się testować nowych pomysłów – każda akcja to szansa na rozwój.
- **Bądź cierpliwy:** Niektóre efekty międzypokoleniowych działań mogą pojawić się dopiero po czasie.

Podsumowując, wdrożenie międzypokoleniowych akcji wymaga zaangażowania, ale korzyści, jakie przynoszą – zarówno uczestnikom, jak i całej społeczności – są tego warte. Korzystaj z powyższych wskazówek, aby Twoje działania były jeszcze bardziej efektywne i satysfakcjonujące dla wszystkich zaangażowanych.

5. Zakończenie

Międzypokoleniowe akcje wolontariackie to wyjątkowa przestrzeń, w której różnorodność staje się siłą, a współpraca między pokoleniami prowadzi do wzajemnego zrozumienia, wsparcia i inspiracji. Każdy z nas, niezależnie od wieku, ma unikalne umiejętności, wiedzę i doświadczenia, które mogą wzbogacić życie innych.

Międzypokoleniowe projekty nie tylko rozwiązują konkretne problemy społeczne, ale również tworzą przestrzeń do dialogu, która pozwala dostrzec to, co nas łączy, zamiast skupiać się na różnicach.

„Jest coś pięknego w różnorodności – nie tylko tej widocznej w naturze, ale również w społeczności. Gdy ludzie różnych pokoleń łączą siły, dzieje się magia.”

Bibliografia:

- [1] Piotr Szukalski, Jak łączyć pokolenia? O roli projektów międzypokoleniowych, Biuletyn Rady do spraw Polityki Senioralnej, nr 1/2021
- [2] Beata Tokarz-Kamińska, Łucja Krzyżanowska, Dobre praktyki w działaniach międzypokoleniowych na podstawie doświadczeń programu „Seniorzy w akcji”, Instytut Socjologii, Uniwersytet Warszawski
- [3] Barbara Górnicka-Naszkiewicz, Integracja międzypokoleniowa. Te działania tworzą mosty między generacjami!
- [4] Adrian Biela, Międzygeneracyjne budowanie społeczeństwa obywatelskiego – na przykładzie wolontariatu młodych i starszych, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
- [5] [Stowarzyszenie „Razem dla Podgórza” – Strona internetowa](#)
- [6] Fundacja „Gramy Razem” – Fanpage na Facebooku
- [7] [Rada Osiedla Zielony Zakątek – Biuletyn](#)
- [8] Stowarzyszenie „Smaki Tradycji” – Strona internetowa
- [9] Klub Sportowy „Drużyna Pokoleń” – Blog



**Broszura przygotowana w ramach projektu „WOLONTARIAT ŁĄCZY
POKOLENIA - program regrantingu na rozwój wolontariatu
międzypokoleniowego Edycja 2024.**

**Projekt finansowany z dotacji Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030**



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

