

# Grey4Green

Ενεργός γήρανση και κλιματική δράση μέσω της συμμετοχής των ηλικιωμένων στην προστασία της φύσης



Εγχειρίδιο για  
**ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ  
ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ  
ΣΤΗ ΦΥΣΗ**



### **Συγγραφείς σε αλφαβητική σειρά:**

Associação BioLiving, Daniela Salazar Simões

Associação BioLiving, Inês Pimentel Santos

Association Des Agencies de la Democrtatie Locale, Virginia Stimilli

Κέντρο για την Προώθηση της Ερευνητικής Ανάπτυξης, Τάσος Δημητρίου

Περιβαλλοντική Υπηρεσία της Ισλανδίας, Julie Kermarec

FO-Aarhus, Elizabeth Gregersen

FO-Aarhus, Karin Coles

Município de Lousada, Mariana Cardoso

### **Εκδότης:**

Mariana Cardoso, Município de Lousada

### **Πιστοποιήσεις φωτογραφιών:**

Περιβαλλοντική Υπηρεσία της Ισλανδίας

FO-Aarhus

Município de Lousada

### **Διάταξη και εξώφυλλο:**

Κέντρο για την Προώθηση της Ερευνητικής Ανάπτυξης

Στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+

### **Grey4Green:**

Ηλικιωμένοι Εθελοντές για τη Διατήρηση της Φύσης

Αριθμός έργου: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601

Αύγουστος, 2023



**Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Αριθμός έργου: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601

## Περιεχόμενα

01. Εισαγωγή **6**
02. Τι σημαίνει να είσαι εθελοντής; **7**
03. Ποια είναι η σημασία, το οικολογικό και το κοινωνικό νόημα του εθελοντισμού στη διατήρηση της φύσης; **9**
04. Σημασία της ενεργού γήρανσης **13**
05. Αξιοποιήστε στο έπακρο την εθελοντική σας τοποθέτηση **17**
06. Πώς να προετοιμάσετε την εθελοντική σας αποστολή **19**
07. Δικαιώματα και καθήκοντα του εθελοντή **21**
08. Νομικό πλαίσιο των προγραμμάτων πράσινου εθελοντισμού **25**
09. Θέματα υγείας και ασφάλειας **27**
10. Τι να κάνετε σε περίπτωση... **29**
11. Πρόσθετες πληροφορίες **30**
12. Σύντομη επισκόπηση του εθελοντισμού στην Ευρώπη **31**
13. Διαφορά μεταξύ εθελοντισμού και υπηρεσιακής πρακτικής **33**
14. Αναφορές **34**

## ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

### ΔΑΝΙΑ

#### Frit Oplysningsforbund-Aarhus (FO-Aarhus) - Συντονιστής

Ο FO-Aarhus (Σύνδεσμος για την Εκπαίδευση Ενηλίκων) είναι ένας μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 1973, για να παρέχει μη τυπική εκπαίδευση ενηλίκων και συμβουλευτική στους πολίτες του Aarhus. Διαθέτει το δικό του εκλεγμένο Διοικητικό Συμβούλιο που αποτελείται από εκπροσώπους του ιδιωτικού τομέα, της δημόσιας διοίκησης και του τομέα της τυπικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης. Η βασική εμπειρογνομοσύνη του FO-Aarhus έγκειται στη μη τυπική εκπαίδευση ενηλίκων για το ευρύ κοινό και στην εξειδίκευση σε προγράμματα που βοηθούν μη προνομιούχες ομάδες - π.χ. μετανάστες, άνεργους, άτομα με μαθησιακές δυσκολίες, δυσλεκτικούς, άτομα με ψυχικά προβλήματα - να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να ενταχθούν (ή να επανενταχθούν) στην κοινωνία και το εργατικό δυναμικό. Στόχος είναι να ενισχυθούν οι προσωπικές, κοινωνικές και επαγγελματικές ικανότητες των συμμετεχόντων ως εφελτήριο για την επανεκπαίδευση, την επανένταξη στην αγορά εργασίας ή την περαιτέρω εκπαίδευση.



### ΚΥΠΡΟΣ

#### Κέντρο για την Προώθηση της Έρευνας και της Ανάπτυξης στην Εκπαιδευτική Τεχνολογία (CARDET)

Το CARDET είναι ένα από τα κορυφαία ερευνητικά και αναπτυξιακά κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων στην περιοχή της Μεσογείου με παγκόσμια εμπειρία στην εκπαίδευση ενηλίκων, την κοινωνική ένταξη, τον σχεδιασμό και την υλοποίηση έργων, την ανάπτυξη ικανοτήτων και την ηλεκτρονική μάθηση. Το CARDET συνδέεται ανεξάρτητα με πανεπιστήμια και ιδρύματα από όλο τον κόσμο, όπως το Πανεπιστήμιο Yale, το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και το Διεθνές Συμβούλιο Εκπαιδευτικών Μέσων. Το CARDET έχει ολοκληρώσει πολυάριθμα έργα σχετικά με την εκπαίδευση ενηλίκων, την ηλεκτρονική μάθηση, τους γραμματισμούς, τη μικτή μάθηση, τη συνεργασία πανεπιστημίου - κοινότητας, τα MOOCs, τα ψηφιακά εργαλεία, τον εθελοντισμό και την ΕΕΚ. Το CARDET συγκεντρώνει μια διεθνή ομάδα εμπειρογνομώνων με δεκαετίες παγκόσμιας εμπειρίας στον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση διεθνών έργων.



### ΓΑΛΛΙΑ

#### Ευρωπαϊκή Ένωση για την Τοπική Δημοκρατία (ALDA)

Ο ALDA είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε με πρωτοβουλία του Κογκρέσου του Συμβουλίου της Ευρώπης το 1999 και έχει ως κύριο στόχο την προώθηση της χρηστής διακυβέρνησης και της συμμετοχής των πολιτών σε τοπικό επίπεδο. Ο ALDA είναι ένας οργανισμός που συγκεντρώνει περισσότερα από 350 μέλη (συμπεριλαμβανομένων οργανισμών τοπικής δημοκρατίας, τοπικών αρχών, ενώσεων τοπικών αρχών, οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών, πανεπιστημίων, ΜΚΟ, ενώσεων βάσης και δημόσιων φορέων), τα οποία εδρεύουν σε 45 χώρες στο μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης και στις χώρες της ευρωπαϊκής γειτονιάς, μεταξύ των οποίων τα Βαλκάνια, η Λευκορωσία, η Μολδαβία, η περιοχή του Καυκάσου, η Τουρκία και μερικές χώρες από την περιοχή της Βόρειας Αφρικής. Τα γραφεία του βρίσκονται στο Στρασβούργο (FR), στις Βρυξέλλες (BE), στη Βιτσέντζα (IT), στη Σουμπότιτσα (RS), στα Σκόπια (MK), στο Κισινάου (MD) και στην Τύνιδα (TN). Ο ALDA έχει 40 υπαλλήλους και διάφορους ασκούμενους και εθελοντές που υποστηρίζουν τις δραστηριότητες των διαφόρων γραφείων. Σήμερα, ο ALDA είναι βασικός ενδιαφερόμενος στον τομέα της τοπικής δημοκρατίας, της ενεργού συμμετοχής των πολιτών, της χρηστής διακυβέρνησης, της ένταξης στην ΕΕ, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της συνεργασίας μεταξύ των τοπικών αρχών και της κοινωνίας των πολιτών. Το μεγαλύτερο μέρος των εργασιών του βασίζεται στην πολυμερή αποκεντρωμένη συνεργασία.



## ΙΣΛΑΝΔΙΑ

### Οργανισμός Περιβάλλοντος της Ισλανδίας (EAI)

Υπό τη διεύθυνση του Υπουργείου Περιβάλλοντος, ο ρόλος του EAI είναι να προωθήσει την προστασία και τη βιώσιμη χρήση των φυσικών πόρων της Ισλανδίας, καθώς και τη δημόσια ευημερία, συμβάλλοντας στη διασφάλιση ενός υγιούς περιβάλλοντος. Ο EAI είναι ένας κορυφαίος παράγοντας σε περιβαλλοντικά θέματα και στην προστασία της φύσης στην κοινότητα. Ο ρόλος του οργανισμού είναι να παρακολουθεί στενά την εξέλιξη των περιβαλλοντικών ζητημάτων και να διασφαλίζει την ευημερία του κοινού. Ένας από τους κύριους ρόλους του EAI είναι η διαχείριση και προστασία του Εθνικού Πάρκου Snæfellsjökull και άλλων 115 προστατευόμενων περιοχών στην Ισλανδία. Σύμφωνα με τον νόμο για τη διατήρηση της φύσης, ένα Καταφύγιο Φύσης είναι μια περιοχή που προστατεύεται λόγω της σημασίας της για την άγρια ζωή (χλωρίδα και πανίδα) και το τοπίο. Η κύρια μέθοδος εργασίας του EAI είναι η ομαδική εργασία και λειτουργεί καλά για τη διαμόρφωση της μελλοντικής πολιτικής του σε κάθε περίπτωση. Έχει περίπου 90 υπαλλήλους πλήρους απασχόλησης.



## ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

### Ο Δήμος της Λουζάδας

Ο Δήμος της Λουζάδας (ML) είναι μια τοπική δημόσια διοίκηση, που διαχειρίζεται μια έκταση 95 km<sup>2</sup> με περίπου 50.000 κατοίκους. Αυτή η πυκνοκατοικημένη περιοχή, σε μια περιαστική περιοχή, αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις όσον αφορά τη βιώσιμη ανάπτυξή της, την ποιότητα ζωής, τον αλφαριθμητικό πληθυσμό και την ιδιότητα του πολίτη. Έτσι, η αποστολή του δήμου είναι να καθορίζει κατευθυντήριες στρατηγικές και να εκτελεί τις τοπικές πολιτικές που προκύπτουν μέσω μέτρων και προγραμμάτων σε διάφορους τομείς της αρμοδιότητάς του, προάγοντας την ποιότητα ζωής όλων των πολιτών και εξασφαλίζοντας υψηλά πρότυπα ποιοτικών υπηρεσιών. Το έργο μας αποσκοπεί στην επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης με οφέλη και ευκαιρίες για όλους τους πολίτες μας, όσον αφορά το περιβάλλον, τον κοινωνικό και τον οικονομικό τομέα.



## ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

### Σύλλογος BioLiving

Οι στόχοι αυτής της ΜΚΟ είναι, μεταξύ άλλων, η προώθηση της βιωσιμότητας μέσω της εμπλοκής στην περιβαλλοντική ιδιότητα του πολίτη και της συμμετοχής του κοινού για την προστασία της φύσης, με παράλληλη ενίσχυση της κοινωνικής οικονομίας και προώθηση της ένταξης, της ειρήνης και της αλληλεγγύης, χρησιμοποιώντας την εκπαίδευση, τους φυσικούς πόρους και την προστασία της φύσης ως κύριο κίνητρο. Το μοντέλο λειτουργίας της BioLiving επικεντρώνεται στην εγγύτητα με τις κοινότητες, τους δήμους, τα σχολεία, τις εταιρείες και άλλες ΜΚΟ. Πιστεύει ότι η συνεργασία με τους ενδιαφερόμενους φορείς και τους πληθυσμούς διευκολύνει τον διάλογο και την αναζήτηση λύσεων για την περιβαλλοντική εκπαίδευση και τη διατήρηση της φύσης και προωθεί αποτελεσματικότερα τη συμμετοχή και το ενδιαφέρον τους για τα περιβαλλοντικά ζητήματα.



# 01 Εισαγωγή

Το πρόγραμμα Erasmus+ "Grey4Green" απορρέει από την ανάγκη ενθάρρυνσης μιας μεγαλύτερης έκφρασης της συμμετοχής των ηλικιωμένων πολιτών στην Ευρώπη στον περιβαλλοντικό, κοινωνικό και πολιτιστικό τομέα. Αυτό καταδεικνύει τις δυνατότητες της ενεργού γήρανσης υπέρ ενός σκοπού ουσιαστικού για ολόκληρη την κοινωνία, όπως η περιβαλλοντική βιωσιμότητα και η καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής. Με μια κοινοπραξία έξι ευρωπαϊκών εταίρων - Δανία, Πορτογαλία, Κύπρος, Γαλλία και Ισλανδία - το έργο αποσκοπεί στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης των ηλικιωμένων μέσω της συμμετοχής τους στον αγώνα για τη βιωσιμότητα και τον μετριασμό της κλιματικής αλλαγής στην Ευρώπη.

Για τον σκοπό αυτό, είναι σημαντικό να συγκεντρωθούν πληροφορίες σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση σε κάθε χώρα και να αναλυθούν τα βασικά θέματα που θα χρησιμεύσουν ως σημείο αναφοράς για την προώθηση της λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων από τους ηλικιωμένους που ενδιαφέρονται για τον περιβαλλοντικό εθελοντισμό.

Το παρόν εγχειρίδιο για τους ηλικιωμένους εθελοντές στη φύση είναι το αποτέλεσμα έρευνας από τους διάφορους εταίρους του έργου. Ελπίζουμε ότι το παρόν έγγραφο, το οποίο επικεντρώνεται ιδιαίτερα στον περιβαλλοντικό εθελοντισμό των ηλικιωμένων, μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός

πλαίσιου εργασίας, το οποίο μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο διαβούλευσης και να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα οποιασδήποτε χώρας της ΕΕ, από την τοπική έως την παγκόσμια κλίμακα.



Παππούδες και γιαγιάδες της Κλιματικής Δράσης στο Άαρχους (Δανία) σε καθιστική απεργία για το κλίμα

# 02 Τι σημαίνει να είσαι εθελοντής?

Ο εθελοντισμός μπορεί να οριστεί ως μια φιλοκοινωνική πράξη με ελεύθερη βούληση και χωρίς προσδοκία χρηματικής ανταμοιβής, η οποία επιδιώκει να επηρεάσει θετικά ένα άλλο άτομο, μια ομάδα ή ένα σκοπό.

**"Εθελοντισμός σημαίνει να θέτεις τον εαυτό σου στην υπηρεσία των άλλων του περιβάλλοντος, της κοινωνίας, χωρίς κανένα προσωπικό όφελος εκτός από τη χαρά της προσφοράς".**

*Louise, 22 ετών, Γαλλία, φοιτήτρια*

Έτσι, θεωρείται ότι ένα άτομο προσφέρει εθελοντικά τον χρόνο, την ενέργεια και τα ταλέντα του για να εκτελέσει μια υπηρεσία ή ένα έργο, με κίνητρο την επιθυμία να μοιραστεί και/ή να λάβει νέες δεξιότητες και μάθηση. Η δέσμευση που δημιουργεί ο εθελοντής μπορεί να περιλαμβάνει τοπικές ή διεθνείς, προσωπικές ή/και ψηφιακές, ατομικές ή ομαδικές υπηρεσίες. Οι κοινωνικοί σκοποί, οι ομάδες δράσης πολιτών,

η συνηγορία, η διακυβέρνηση δημόσιων ή ιδιωτικών φορέων, οι προσπάθειες αυτοβοήθειας και αλληλοβοήθειας στην υπηρεσία της κοινότητας, καθώς και ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών συμβολής στην υλοποίηση άτυπων δραστηριοτήτων, αποτελούν ορισμένες μορφές εθελοντικής συμμετοχής.

**"Για μένα είναι λογικό να αναζητώ γνώσεις σχετικά με την κλιματική αλλαγή και τις πιθανές λύσεις για την κλιματική κρίση. Μαζί με άλλους, θα ήθελα να βοηθήσω στη διάδοση των γνώσεων που αποκτήθηκαν και να διαδώσω τη δέσμευση που απορρέει από τη συμμετοχή σε μια ομάδα".**

*Tora Nautrup, 72 ετών, Δανία, συνταξιούχος νοσοκόμα*

Ο εθελοντής δίνει τον χρόνο του και αναπτύσσει τις προ-



κλήσεις που του παρουσιάζονται με την προσδοκία ότι θα λάβει ανταπόδοση, προσθέτοντας νέες εμπειρίες, γνώσεις και ευκαιρίες εξέλιξης σε πνευματικό, προσωπικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Η εργασία σε κοντινή απόσταση και η αλληλεπίδραση με την κοινότητα και τον εργασιακό/επαγγελματικό τομέα αποτελούν ισχυρά κίνητρα για τους πολίτες να ξεκινήσουν εθελοντική συνεργασία. Όταν ο εθελοντής επικεντρώνεται στη

σταδιοδρομία του Ή στον επαγγελματικό του τομέα, ο εθελοντισμός μπορεί στην πραγματικότητα να είναι ένας πιθανός σύμμαχος στην ενίσχυση του προγράμματος σπουδών και του δικτύου κοινωνικών και επαγγελματικών επαφών.

Κατά τη διαδικασία πρόσληψης εθελοντών, οι διοργανωτές παρέχουν ένα σύνολο δικαιωμάτων και ευθυνών που αποσκοπούν στην τήρηση της δέσμευσης για τα βασικά στοιχεία του εθελοντισμού.



Εθελοντική φύτευση αυτοφύων ειδών από ηλικιωμένους (Lousada, Πορτογαλία)



# 03

## Ποια είναι η σημασία, το οικολογικό και το κοινωνικό νόημα του εθελοντισμού στη διατήρηση της φύσης;

Οι περιβαλλοντικές προκλήσεις του 21ου αιώνα είναι πολύπλοκες και απαιτούν λύσεις με τη συμμετοχή όλων των τομέων και των ενδιαφερομένων μερών για τον εντοπισμό της πολυπλοκότητας των διαφόρων πλαισίων και ζητημάτων που αναδύονται σε όλο τον κόσμο. Σε έναν κόσμο με συνεχείς αλλαγές, ο εθελοντισμός παραμένει σταθερός, καθώς αντιπροσωπεύει έναν καθολικό, δυναμικό και δημιουργικό πόρο που υπάρχει σε κάθε κοινωνία για να υποστηρίξει πολυδιάστατες απαντήσεις στην κεντρική πρόκληση της διασφάλισης της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας. Αποτελεί μια από τις κύριες κινητήριες δυνάμεις του παγκόσμιου περιβαλλοντικού κινήματος, δημιουργώντας την κινητοποίηση και τη συμμετοχή κοινοτήτων σε όλο τον κόσμο για

την επίλυση περιβαλλοντικών προβλημάτων. Η κοινωνική συνεργασία για την προστασία του περιβάλλοντος εκδηλώνεται από την τοπική έως την παγκόσμια κλίμακα και υλοποιείται σε ένα πολύ ευρύ φάσμα παρεμβάσεων και δράσεων, ενώ το δυναμικό του εθελοντισμού έχει ακόμη πολλά να αποκαλύψει, πέρα από όσα έχουν ήδη αναγνωριστεί και μελετηθεί. Όταν υπάρχει ένα καλά υποστηριζόμενο και διευκολυνόμενο σχέδιο για την τοπική συμμετοχή και την εμπλοκή των πολιτών, τα αποτελέσματα μπορούν να υπερβούν το περιβαλλοντικά βιώσιμο όφελος και να αποτελέσουν ζωτικό παράγοντα μακροπρόθεσμου κοινωνικού μετασχηματισμού και ενδυνάμωσης.

Με τον τρόπο αυτό, δημιουργούνται πιο ανθεκτικές και

αυτάρκειες τοπικές κοινότητες, ενθαρρύνοντας πραγματικές και διαρκείς αλλαγές στις συμπεριφορές και τις νοοτροπίες, καθώς αυτό είναι που επιτρέπει τη διατήρηση των θετικών περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

Καθώς οι ερευνητές έχουν αυξήσει τον όγκο των επιστημονικών στοιχείων σχετικά με τον επείγοντα χαρακτήρα της προστασίας των φυσικών αξιών και της κληρονομιάς και της προώθησης της βιώσιμης χρήσης των πόρων και των υπηρεσιών που παρέχουν τα οικοσυστήματα, υπάρχει μια οριζόντια έκκληση προς κάθε πολίτη του πλανήτη. Φυσικά, οι ειδικοί στη διατήρηση της φύσης, την επιστήμη και την περιβαλλοντική εκπαίδευση διαδραματίζουν βασικό ρόλο, αλλά είναι επίσης σημαντικό να συμμετέχουν άνθρωποι από όλα τα κοινωνικά στρώματα και με άλλα ενδιαφέροντα και φιλοδοξίες. Εθελοντές μπορεί να είναι άνθρωποι των οποίων η ζωή είναι συνδεδεμένη με την εργασία σε διάφορους τομείς και οι οποίοι εκπληρώνουν τον εαυτό τους εκτός ωραρίου εργασίας μέσω της συμβολής τους στη διατήρηση της φύσης.

Στην πραγματικότητα, ο εθελοντισμός είναι ένας πολύ ισχυρός μηχανισμός που ανοίγει τις πόρτες για ευρεία, ουσιαστική και, κατά συνέπεια, συστημική συμμετοχή στο επίπεδο της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας στις κοινότητές τους. Υπάρχουν εμπνευσμένα παραδείγματα σε όλο τον κόσμο, και ένα από τα πιο αξιοσημείωτα είναι το Κίνημα Chirko, το οποίο ξεκίνησε τη δεκαετία του 1970 με την κινητοποίηση μιας μικρής ομάδας εθελοντριών στην περιοχή

Uttarakhand της Ινδίας. Αγνώστηκαν για την προστασία των ντόπιων δασών από τα οποία εξαρτιόνταν ο βιοπορισμός τους. Το κίνημα αυτό άρχισε να εξαπλώνεται σε εθνική κλίμακα, με αποτέλεσμα την απαγόρευση της υλοτομίας σε πολλά μέρη της χώρας.



Φύλλα βελανιδιάς το φθινόπωρο (Λουσάδα, Πορτογαλία)

**"Το 1947, όταν γεννήθηκα, ο κόσμος εξέπεμπε 5,2 δισεκατομμύρια τόνους CO<sub>2</sub> ετησίως. Μέχρι το 2019, ο αριθμός αυτός θα ανέλθει σε 36,4 δισεκατομμύρια τόνους, με μέσο όρο 4,8 τόνους ανά άτομο παγκοσμίως και 5,9 τόνους στη Δανία. Τα αυξανόμενα επίπεδα CO<sub>2</sub> αυξάνουν τις παγκόσμιες θερμοκρασίες, επηρεάζοντας τις μελλοντικές γενιές. Η άμεση δράση είναι απαραίτητη για την ευημερία των απογόνων μας".**

*Johannes Yde, 76 ετών, Δανία, συνταξιούχος*

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, αν και ο περιβαλλοντικός εθελοντισμός βρίσκεται συνήθως στο επίκεντρο της προσοχής, υπάρχει μια μακρά ιστορία εθελοντικής συμμετοχής



Διαγενεακή φύτευση αυτοφυών ειδών (Λουσάδα, Πορτογαλία)



που σχετίζεται με διάφορες δραστηριότητες που σήμερα ονομάζουμε περιβαλλοντική διαχείριση. Γνωστοί ως φυσιολίφες, ερασιτέχνες Ή αυτοδίδακτοι, είναι ζωτικής σημασίας εθελοντές, ακόμη και αν δεν θεωρούνται επίσημα ως τέτοιοι. Συμβάλλουν στην οικολογική γνώση/κατανόηση εδώ και αιώνες συλλέγοντας βοτανικά δείγματα (π.χ. στους κήπους Kew-Gardens, Λονδίνο Αγγλία) και συμμετέχοντας σε προγράμματα παρατήρησης και παρακολούθησης της άγριας χλωρίδας ή/και πανίδας (π.χ. φωτογραφικές καταγραφές πουλιών από φυσιολίφες σε όλο τον κόσμο).

Για τα άτομα, ο εθελοντισμός μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και να εκδηλωθεί με την υιοθέτηση ενός πιο βιώσιμου τρόπου ζωής. Επιπλέον, οι εθελοντικές δράσεις στο πεδίο μπορούν να έχουν άμεσο αντίκτυπο στη διατήρηση των φυσικών αξιών. Δραστηριότητες όπως η συλλογή σπόρων, η δημιουργία και συντήρηση φυτωρίων, η δενδροφύτευση, η απομάκρυνση και ο έλεγχος χωροκατακτητικών ξενικών φυτών, μεταξύ άλλων εργασιών που είναι χαρακτηριστικές των προγραμμάτων περιβαλλοντικού εθελοντισμού, έχουν τη δυνατότητα να επιδείξουν σχετικές οικολογικές επιπτώσεις στη διατήρηση και αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος.

## "Βλέπω τον περιβαλλοντικό εθελοντισμό ως ανταπόδοση, επιστρέφω στη φύση σε ώρες εργασίας ό,τι μου δίνει σε ευτυχισμένες μέρες ύπαρξης".

*Manuel Nunes, 49 ετών, Πορτογαλία, δημοτικός σύμβουλος για το περιβάλλον, τη φύση και την κλιματική δράση του Δήμου Λουσάδας*

Οι εθελοντές υποστηρίζουν το έργο πολλών έργων που προωθούνται από ΜΚΟ και δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, τα οποία μπορούν να ενισχύσουν τον απτό περιβαλλοντικό και κοινωνικό αντίκτυπο, καθώς και τα δύο είναι στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους. Η εθελοντική εργασία απορρίπτεται στη βάση των αξιών της γενναιοδωρίας και της αλληλεγγύης, οι οποίες αντικατοπτρίζονται στα πρότυπα παρακίνησης των εθελοντών, καθώς αναλαμβάνουν τις προκλήσεις και τα καθήκοντα που παρουσιάζονται με τη μέγιστη δυνατή δέσμευση και αφοσίωση στη φύση.

Όταν οι εθελοντές έχουν γνήσιο και βαθύ θαυμασμό για τη φύση/τον περιβαλλοντικό σκοπό, γίνονται πλήρως αφοσιωμένοι φορείς της αποστολής.

Όσον αφορά την εθελοντική συμμετοχή της κοινότητας των ηλικιωμένων, μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα πολ-



Διαγενεακή επιστημονική δραστηριότητα πολιτών στη Mata de Vilar (Λουσάδα, Πορτογαλία)

λαπλών γενεών. Δηλαδή, οι ηλικιωμένοι θεωρούνται σημεία αναφοράς για τα παιδιά και τους νέους όσον αφορά τη σοφία που αντιπροσωπεύουν. Αναλαμβάνοντας τον ρόλο του εθελοντή, είναι σε θέση να αντιπροσωπεύουν ένα εξαιρετικό παράδειγμα ενεργού πολιτότητας. Με άλλα λόγια, η συμμετοχή των ηλικιωμένων μπορεί να αποτελέσει έναυσμα, για να παρακινήσει και να οδηγήσει άλλες γενιές να εμπλακούν σε προγράμματα εθελοντισμού.

Η έννοια της "διαγενεακής δικαιοσύνης" έχει συζητηθεί εδώ και καιρό και μπορεί να αποτελέσει μοχλό κοινωνικής συνοχής και συνεργασίας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αν οι ηλικιωμένοι αισθάνονται δεσμευμένοι στην προστασία του περιβάλλοντος και αποτελούν μέρος της παγκόσμιας αποστολής για την ενεργό προστασία του πλανήτη, δείχνουν προθυμία να τιμήσουν τη διαγενεακή δικαιοσύνη.

Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να αποτελέσει περιοριστικό παράγοντα για την αυξημένη συμμετοχή των νέων και των νεαρών ενηλίκων στον εθελοντισμό. Καθώς οι ηλικιωμένοι πολίτες σε ηλικία συνταξιοδότησης έχουν περισσότερο χρόνο στη διάθεσή τους, μπορούν να συνεισφέρουν πιο τακτικά σε τρέχοντα προγράμματα περιβαλλοντικού εθελοντισμού από ό,τι οι νεότερες γενιές.





Διαγενεακή επιστημονική δραστηριότητα πολιτών στη Mata de Vilar (Λουσάδα, Πορτογαλία)



Διαγενεακή φύτευση αυτοφυών ειδών (Λουσάδα, Πορτογαλία)



Εθελοντική φύτευση ηλικιωμένων στις παρυφές του ποταμού Sousa (Λουσάδα, Πορτογαλία)



Περιβαλλοντική εκπαιδευτική δραστηριότητα σχετικά με τη δειγματοληψία ασπόνδυλων και εντόμων (Λουσάδα, Πορτογαλία)



## 04

# Η σημασία της ενεργού γήρανσης

Η διεύρυνση της διάρκειας ζωής του πληθυσμού παγκοσμίως έχει προκαλέσει δραματικές δημογραφικές αλλαγές και ανθρωπολογικές μετατοπίσεις που δημιουργούν τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις, αναδεικνύοντας τη σημασία της ενεργού και υγιούς γήρανσης.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, παγκοσμίως, καμία άλλη ηλικιακή ομάδα δεν παρουσιάζει τόσο απότομη αύξηση. Ο γνωστός όρος "δημογραφική επανάσταση" δείχνει ότι μεταξύ 1970 και 2025 αναμένεται αύξηση του αριθμού των ατόμων ηλικίας άνω των 60 ετών κατά 223%, ενώ μέχρι το 2050 οι προβλέψεις εκτιμούν ότι θα υπάρχουν περίπου 2 δισεκατομμύρια πολίτες ηλικίας 60 ετών και άνω, το 80% των οποίων θα ζει στις ανεπτυγμένες χώρες. Η σύγχρονη τάση της παγκόσμιας γήρανσης εγείρει την ανάγκη δημιουργίας πολιτικών και θεσμικών προσαρμογών για την ενεργό και υγιή γήρανση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής των πολιτών.

Το 2015, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας όρισε την ενεργό γήρανση ως "...τη διαδικασία βελτιστοποίησης των ευκαιριών για υγεία, συμμετοχή και ασφάλεια, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής καθώς οι άνθρωποι γερνούν" και την υγιή γήρανση ως "...τη διαδικασία ανάπτυξης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας που επιτρέπει την ευημερία στην τρίτη ηλικία".

Η τελευταία δεκαετία ήταν καθοριστική για το πλαίσιο της ενεργού και υγιούς γήρανσης, το οποίο προσαρμόστηκε ως παγκόσμια στρατηγική στις πολιτικές γήρανσης και στην επιστημονική έρευνα. Μολονότι υπάρχουν διάφορα προτεινόμενα μοντέλα ενεργού και υγιούς γήρανσης, απαιτείται παγκόσμια συναίνεση, ώστε να καταστεί δυνατή η εφαρμογή



Τοποθέτηση φωλιάς πουλιών σε αυλή ηλικιωμένων (Λουσάδα, Πορτογαλία)

συγκεκριμένων δράσεων στις διάφορες χώρες. Τα υγιή έτη ζωής, τα οποία συγκεντρώνουν τον συνδυασμό ψυχολογικών, φυσικών και κοινωνικοοικονομικών παραμέτρων (π.χ. παράγοντες όπως το αστικό περιβάλλον, ο τρόπος ζωής και η κοινωνική ένταξη) κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, μπορούν να αποτελέσουν δείκτη ενεργού και



Εθελοντική φύτευση αυτοφυών ειδών από ηλικιωμένους (Λουσάδα, Πορτογαλία)

υγιούς γήρανσης. Το πλαίσιο για την ενεργό γήρανση αναγνωρίζει τη σημασία της δια βίου μάθησης παράλληλα με την τυπική εκπαίδευση και τον αλφαριθμητικό ως συστατικά μιας συνταγής που προωθεί τη συμμετοχή, την υγεία και την ασφάλεια στη διαδικασία της γήρανσης.

**“Πάντα μου άρεσε να συμμετέχω και να συνεργάζομαι, όποτε με καλούσαν να γίνω εθελοντής. Αυτές οι εμπειρίες εμπλουτίζουν τη μακροζωία μου. Μου αρέσει να είμαι χρήσιμη και γενναίωδωρη στην κοινότητά μου.”**

*José Valinhas, 82 ετών, Πορτογαλία, συνταξιούχος επιχειρηματίας*

Η Ευρωπαϊκή Ένωση μαζί με τις εθνικές κυβερνήσεις και τους οργανισμούς υγείας επιδιώκουν να αυξήσουν το ποσοστό των ηλικιωμένων που παραμένουν ανεξάρτητοι



Περιβαλλοντική εκπαιδευτική δραστηριότητα με ηλικιωμένους για την τοπική χλωρίδα και μια δημιουργική χειροτεχνία (Λουσάδα, Πορτογαλία)

και υγιείς.

Η επαφή και η σχέση με τη φύση έχει δείξει πολύ θετικά αποτελέσματα για την ευημερία και την ενεργό και υγιή γήρανση των πληθυσμών (συμπεριλαμβανομένων των περιπατών Ή πεζοποριών στη φύση). Μια πρόσφατη μελέτη (2020) θέτει το σημαντικό ερώτημα "είναι οι άνθρωποι ευτυχισμένοι επειδή επισκέπτονται τα πάρκα Ή επισκέπτονται τα πάρκα επειδή είναι ευτυχισμένοι;", καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η επίσκεψη σε πάρκα/πράσινους χώρους βελτιώνει την υγεία και την ευτυχία και όχι το αντίθετο. Υπάρχουν τουλάχιστον επτά βασικά οφέλη: ψυχολογικά, γνωστικά, φυσιολογικά, κοινωνικά, πνευματικά και απτά από την ενασχόληση με τη φύση. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της παραμονής στη φύση, χωρίς την ανάγκη σωματικής δραστηριότητας, περιλαμβάνουν την αυξημένη ευεξία, τα υψηλότερα επίπεδα ενέργειας, τη μείωση του στρες, θετικές μεταβολές της διάθεσης και αλλαγές από την ένταση και το στρες σε πιο χαλαρές καταστάσεις. Τα οφέλη αυτά εξαρτώνται από το επίπεδο εμπάθυνσης στις εμπειρίες της φύσης, για παράδειγμα αν κάποιος αισθάνεται "πλήρως παρών" Ή "αποστασιοποιημένος" από την φύση.

Τα οφέλη της συμμετοχής των ηλικιωμένων σε περιβαλλοντικές εθελοντικές δραστηριότητες ή/και στη φύση έχουν αποδειχθεί επιστημονικά, κυρίως επειδή οι άνθρωποι αισθάνονται ευχαρίστηση και χαρά όταν βρίσκονται στη φύση και κάνουν κάτι, γεγονός που έχει αντίκτυπο στην ευημερία και την ποιότητα ζωής όσον αφορά την ψυχική και



σωματική κατάσταση. Τα φυσικά περιβάλλοντα είναι χώροι στους οποίους οι ηλικιωμένοι αναφέρουν ένα σημαντικό αίσθημα ευχαρίστησης κατά την λεπτομερή παρατήρηση της χλωρίδας, αυξάνοντας τη γοητεία τους για τα φυσικά στοιχεία και αξίες, ιδίως για την ομορφιά και την πολυπλοκότητά τους.

Αυτή η ευχάριστη ψυχική κατάσταση σε χώρους πρασίνου φαίνεται να είναι σημαντική για την αντιμετώπιση του άγχους, της αντίστασης ή των δυσάρεστων καταστάσεων. Οι δράσεις περιβαλλοντικού εθελοντισμού στην 3η ηλικία, όπως ο καθαρισμός φυσικών περιοχών, η κηπουρική ή η γεωργία, παρουσιάζουν σαφή οφέλη στο επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας, που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση και τους λιγότερους λειτουργικούς περιορισμούς.

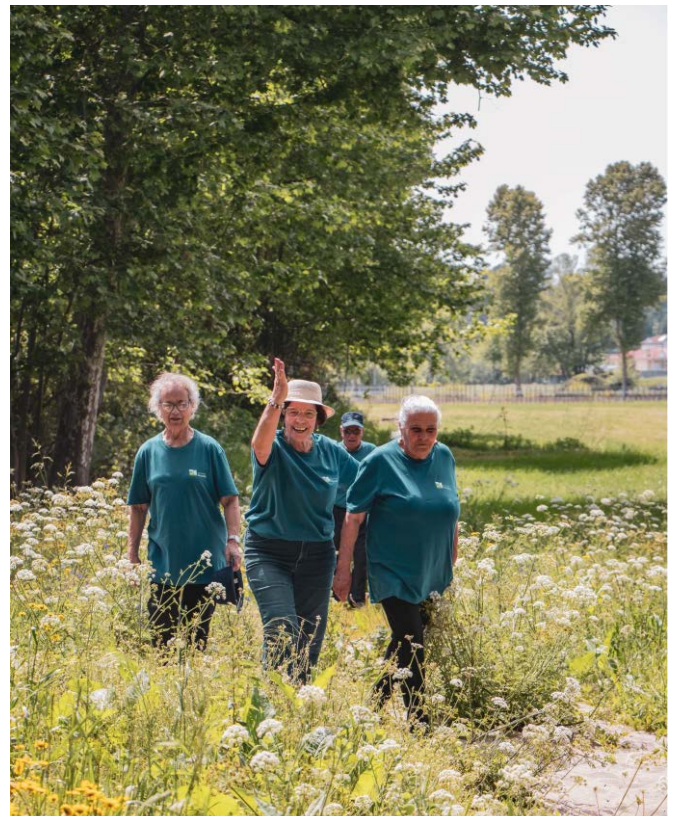
Οι επιπτώσεις στην κοινωνικοποίηση λόγω της συμμετοχής των ηλικιωμένων στην προστασία της φύσης είναι επίσης αρκετά σημαντικές και προκύπτουν από την αυξημένη αίσθηση κοινότητας και συντροφικότητας μεταξύ των ηλικιωμένων (εθελοντών) και την εμπλοκή τους στη διαβίωση μάθηση, η οποία παρουσιάζει τεράστια οφέλη για την ενεργό γήρανση.

**"Όταν άρχισα να εργάζομαι εθελοντικά, συνειδητοποίησα ότι η μικρότερη πράξη καλοσύνης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη ζωή κάποιου. Είναι ένας τρόπος για μένα να δείξω συμπόνια και ενσυναίσθηση σε εκείνους που το έχουν περισσότερο ανάγκη".**

**Μαρία, 73 ετών, Κύπρος, συνταξιούχος νοσοκόμα**

Ο περιβαλλοντικός εθελοντισμός μπορεί επίσης να συμβάλει θετικά στη συνήθη στάση της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων, καθώς φέρνει κοντά ανθρώπους που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση σε ουσιαστική εργασία στη φύση. Τα κοινωνικά αποτελέσματα που εκφράζονται από πολλούς εθελοντές αναφέρουν τη δημιουργία μιας βάσης μελών στην κοινωνία και την ανάπτυξη της αίσθησης ότι η προσπάθεια κάνει τη διαφορά στην κοινωνία.

Τα οφέλη για την κοινωνική ταυτότητα και την εμπλοκή των πολιτών προκύπτουν στον βαθμό που ο περιβαλλοντικός εθελοντισμός των ηλικιωμένων ενισχύει νέες κοινωνικές και



Διαπροσωπικές σχέσεις, οι οποίες κατά συνέπεια υποδαι-  
Ερμηνευτικός περίπατος για την παρατήρηση της τοπικής βιοποικιλότητας στη Mata de Vilar (



λίζουν την κοινωνική συνοχή και την αίσθηση του ανήκειν στον τόπο. Όταν οι ηλικιωμένοι έρχονται σε επαφή με περιβαλλοντικές δραστηριότητες, φαίνεται να εκπληρώνεται το γνωστό αίσθημα του "κινήτρου της κληρονομιάς", καθώς ενισχύει τη θέληση για συμβολή σε έναν καλύτερο πλανήτη και προκαλεί την ευαισθητοποίηση και τη δράση των ηλικιωμένων για την ποιότητα ζωής των μελλοντικών γενεών.

**"Ο εθελοντισμός σε ένα φυσικό περιβάλλον έκανε και εξακολουθεί να κάνει αυτό που έχουμε γύρω μας πιο πλούσιο και πιο όμορφο. Έχω την ευκαιρία να έχω την ιστορία και τον πολιτισμό στα χέρια μου."**

*Fabiana Mesquita, 17 ετών, Πορτογαλία, μαθήτρια λυκείου*

Με αυτόν τον τρόπο, καθίσταται εφικτή η ενίσχυση της συμμετοχής και της δέσμευσης για την προστασία του περιβάλλοντος και η δημιουργία ενός πραγματικού και θετικού εμπορικού σήματος από τη μικροκλίμακα έως τη μακροκλίμακα, καθώς και η προώθηση ορθών ατομικών και συλλογικών περιβαλλοντικών πρακτικών.



Διαγενεακή φύτευση αυτοφυών ειδών (Λουσάδα, Πορτογαλία)



Ερμηνευτικός περίπατος στη Mata de Vilar (Λουσάδα, Πορτογαλία) σχετικά με τα δέντρα και τα έντομα



## 05

# Αξιοποιήστε στο έπακρο την εθελοντική σας τοποθέτηση



Δεδομένου ότι το έργο Grey4Green αποτελεί μέρος μιας κοινοπραξίας πέντε χωρών, το παρόν κεφάλαιο εξετάζει ορισμένες εμπειρίες που μπορούν να αποκομίσουν οι εθελοντές σε διάφορες χώρες των εταιρών του έργου και οι οποίες είναι επίσης κατάλληλες για άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Έτσι, ξεκινώντας από το να είσαι εθελοντής στη Δανία, εκτός από την ικανοποίηση που προσφέρει η εθελοντική εργασία, υπάρχει και το πλεονέκτημα του εμπλουτισμού από την ανταλλαγή εμπειριών με ομοϊδεάτες. Όσον αφορά την αφορολόγητη αποζημίωση και τα δώρα, είναι δυνατόν να επωφεληθούν οι εθελοντές.

Λαμβάνοντας υπόψη την ποικιλία των οικοσυστημάτων που υπάρχουν στην Πορτογαλία, οι εθελοντές έχουν την ευκαιρία να επισκεφθούν τα εναπομείναντα αυτόχθονα δάση που καταλαμβάνουν μέρος της χώρας, τις ορεινές περιοχές, τις παραποτάμιες περιοχές, τις εκβολές των ποταμών, τα δάση φελλώδους δρυός και τα θαλάσσια οικοσυστήματα για να έρθουν σε επαφή με τη φύση, τόσο τα χερσαία όσο και τα θαλάσσια τοπία. Ως εκ τούτου, οι εθελοντές μπορούν αφενός να κατανοήσουν την πολυπλοκότητα και την ποικιλομορφία των λύσεων που βασίζονται στη φύση και αφετέρου να γνωρίσουν διάφορους τομείς εθελοντικής εργασίας που έχουν διερευνηθεί και

υλοποιηθεί σε εθνικό επίπεδο.

Η Πορτογαλία είναι μια μικρή, αλλά εξαιρετικά ποικιλόμορφη χώρα από άποψη φυσικής κληρονομιάς. Επιπλέον, η Πορτογαλία έχει ζωντανές και αυθεντικές παραδόσεις, τις οποίες οι εθελοντές μπορούν να ανακαλύψουν σε πολιτιστικό και ιστορικό επίπεδο μέσω της επαφής τους με τις τοπικές κοινότητες και τα τυπικά φαγητά. Προκαλεί αίσθημα ολοκλήρωσης, καθώς τα αποτελέσματα/επιπτώσεις της εθελοντικής εργασίας μπορούν να ενισχυθούν.

Υπάρχουν διάφοροι πολιτιστικοί σύλλογοι, φιλανθρωπικά ιδρύματα, αθλητικοί σύλλογοι με τους οποίους οι εθελοντές μπορούν να έρθουν σε επαφή, ακόμη και δημοτικά συμβούλια: τα οφέλη του εθελοντισμού είναι πολλά: πλήρης διατροφή, μεταφορές, εκδρομές και ανταλλαγή πολιτισμού που όμοια της δεν υπάρχει. Οι εθελοντές μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με Γάλλους, οι οποίοι έχουν επίσης μεγάλη αγάπη για τον εθελοντισμό. Από εφήβους και μαθητές λυκείου μέχρι επαγγελματίες ενήλικες, οι Γάλλοι μοιράζονται τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους συμμετέχοντας σε διάφορα εθελοντικά προγράμματα κάθε χρόνο.

Στην Κύπρο οι εθελοντές μπορούν να αξιοποιήσουν στο έπακρο την τοποθέτησή τους επισκεπτόμενοι ιστορικά μνημεία, απολαμβάνοντας τις παραλίες, δοκιμάζοντας παραδοσιακό φαγητό, ερχόμενοι σε επαφή με την κοινότητα,

ανταλλάσσοντας εμπειρίες με άλλους εθελοντές, διατηρώντας κίνητρα, βιώνοντας χαρά και ολοκλήρωση και αναπτύσσοντας την ιδιότητα του πολίτη. Εκμεταλλευόμενοι αυτές τις ευκαιρίες, οι εθελοντές μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο τόσο στους ίδιους όσο και στην κοινότητα που υπηρετούν.

**"Το να βρίσκομαι στην απίστευτη ισλανδική φύση και να μειώνω τη ζωή και τις ανέσεις σε ένα πολύ βασικό επίπεδο μου έδωσε την ευκαιρία να απελευθερώσω το κεφάλι μου από τις καθημερινές έγνοιες και να βιώσω κάθε στιγμή απόλυτα συγκεντρωμένη με το σώμα και το μυαλό μου"**

*Verena, 31, Διδακτορική φοιτήτρια*

Οι εθελοντές στην Ισλανδία μπορούν να επωφεληθούν από το πρόγραμμα εθελοντισμού, να γνωρίσουν νέους ανθρώπους απολαμβάνοντας την όμορφη και μοναδική φύση, να επισκεφθούν περιοχές στις οποίες μπορεί να μην έχουν ξαναπάει και να ζήσουν μια απίστευτη εμπειρία με άλλους εθελοντές. Αλλά πάνω απ' όλα, αισθάνονται ικανοποίηση, ενώ εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους. Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι η αξιοποίηση της εμπειρίας του εθελοντισμού δεν εξαρτάται μόνο από τη χώρα, την περιοχή, την κοινότητα ή τον οργανισμό, ενώ το όραμα και η στάση των εθελοντών απέναντι στον εαυτό τους και το περιβάλλον τους θα έχουν σίγουρα μεγάλη βαρύτητα.

**Για τον λόγο αυτό, ακολουθεί ένας κατάλογος με ορισμένες πτυχές που μπορούν να βοηθήσουν τους εθελοντές να κάνουν αυτή την εμπειρία όσο το δυνατόν πιο εμπλουτιστική, όχι μόνο για τους ίδιους, αλλά και για όλους τους εμπλεκόμενους και για τον σκοπό στον οποίο οι εθελοντές έχουν δεσμευτεί να συμβάλουν...**

- Διατηρήστε ανοιχτή και υγιή επικοινωνία με τους συναδέλφους και την ομάδα συντονισμού,

- Εάν οι εθελοντές αισθάνονται ότι υπάρχει κάποια κατάσταση/ συνθήκη που τους κάνει να αισθάνονται άβολα ή να ανησυχούν, είναι σημαντικό να μοιραστούν αυτή την ανατροφοδότηση με τον υπεύθυνο της συντονιστικής ομάδας,
- Η εσωστρέφεια και/ή η ντροπαλότητα είναι κοινά χαρακτηριστικά πολλών ανθρώπων. Αν αυτό συμβεί στους εθελοντές, θα πρέπει να το δουν ως μια ευκαιρία για να διαχειριστούν αυτά τα συναισθήματα και να γίνουν λίγο πιο ανοιχτοί,
- Οι στόχοι που θέτουν οι εθελοντές πριν από την εθελοντική εμπειρία μπορεί να αλλάξουν μετά την άφιξη και την ενσωμάτωσή τους, και αυτό αποτελεί μέρος της διαδικασίας προσωπικής και πνευματικής προσαρμογής κάθε εθελοντή,
- Είναι σημαντικό οι προσδοκίες των εθελοντών να είναι ρεαλιστικές,
- Οι εθελοντές θα πρέπει να αποφασίσουν τι θέλουν να επιτύχουν ως εθελοντές, γεγονός που θα βοηθήσει να παραμείνουν σαφείς και συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια της εργασίας. Σκεφτείτε τι μπορεί να σας προσφέρει ο εθελοντισμός: νέα μάθηση και γνώσεις, γνωριμία και συναναστροφή με νέους ανθρώπους, διασκέδαση, ή ελπίζοντας ότι θα σας προσφέρει την ευκαιρία να κάνετε τη διαφορά ή να συμβάλετε σε έναν σκοπό που πιστεύετε,
- Εάν οι εθελοντές έχουν τη βούληση να θυμούνται αυτά που έμαθαν, ίσως και να τα επαναλάβουν σε μελλοντική ευκαιρία, είναι σημαντικό να καταγράψετε σε ένα σημειωματάριο όλες τις γνώσεις που οι εθελοντές βρίσκουν ενδιαφέρουσες και χρήσιμες.
- Οι εθελοντές θα πρέπει να γνωρίζουν τι έχουν να δώσουν στον οργανισμό, πώς η προσφορά του χρόνου τους, οι προσωπικές/διανοητικές/επαγγελματικές δεξιότητες και γνώσεις, ο ενθουσιασμός και το πάθος για τον σκοπό είναι μερικές από τις συνεισφορές που θα προσθέσουν αξία.
- Σε περίπτωση που οι εθελοντές πιστεύουν ότι θα ήταν πιο ενδιαφέρον, πιο ασφαλές ή διασκεδαστικό να ξεκινήσουν αυτή την εμπειρία με έναν φίλο, υπάρχει πάντα η δυνατότητα να προσκαλέσουν κάποιον να συμμετάσχει επίσης εθελοντικά.



Υπαιθρια δραστηριότητα με επίκεντρο το τοπίο και τη βιοποικιλότητα του Mata de Vilar (Lousada, Πορτογαλία)

## 06

# Πώς να προετοιμάσετε την εθελοντική σας αποστολή

Ο εθελοντισμός μπορεί να είναι μια αξέχαστη και πολύ ικανοποιητική εμπειρία. Ωστόσο, υπάρχουν τόσες πολλές διαθέσιμες επιλογές που καθίσταται εξαιρετικά σημαντικό να θέσετε εξ αρχής προτεραιότητες και στόχους και να κάνετε ενδελεχή έρευνα. Η ποιότητα της εμπειρίας θα υπαγορεύσει σίγουρα το πώς αυτή η απαιτητική ανθρώπινη περιπέτεια μπορεί να επηρεάσει τη ζωή του εθελοντή.

**Πιστεύω ότι ο εθελοντισμός μου επιτρέπει να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για τις ευλογίες που έχω λάβει στη ζωή μου. Είναι ένας τρόπος για μένα να προσφέρω στην κοινωνία και να κάνω τον κόσμο καλύτερο, έναν άνθρωπο τη φορά".**

*Πέτρος, 60 ετών, Κύπρος, συνταξιούχος δημόσιος υπάλληλος*

Ο πιο επιτυχημένος παράγοντας όταν υπάρχει πρόθεση για περιβαλλοντικό εθελοντισμό είναι η επιλογή της καλύτερης ευκαιρίας που ανταποκρίνεται στις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και τη διαθεσιμότητα του ενδιαφερόμενου. Ορισμένα βασικά βήματα για την προετοιμασία της εισόδου των εθελοντών στον κόσμο του εθελοντισμού είναι τα εξής:

- Να καθοριστούν με σαφήνεια οι στόχοι και οι προσδοκίες της συμμετοχής των εθελοντών στην εθελοντική εργασία,
- Να αποσαφηνιστεί η χρονική διαθεσιμότητα των εθελοντών, σκεπτόμενοι πόσο μακριά μπορεί να φτάσει η δέσμευση,
- Να αναζητηθούν διαθέσιμες ευκαιρίες εθελοντισμού. Οι εθελοντές μπορούν να βρουν σκοπούς ή οργανώσεις με τις οποίες ταυτίζονται μέσω διαφόρων μέσων διάδοσης, όπως μέσω του διαδικτύου ή των μέσων ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδα), ή επικοινωνώντας με οργανώσεις, ακόμη και ρωτώντας φίλους και συγγενείς,
- Να ερευνηθούν σε βάθος τον οργανισμό στον οποίο σκοπεύουν να υποβάλουν αίτηση ως εθελοντές, καθώς



η κατανόηση των απαιτήσεων και των δεξιοτήτων που απαιτούνται. Η διαδικασία επιλογής και κατάρτισης των εθελοντών μπορεί να είναι χρήσιμη,

- Να σκεφτούν τους οικονομικούς όρους που παρέχει ο οργανισμός, ώστε να είναι ευκολότερο να αποφασίσουν ποια ευκαιρία εθελοντισμού θέλουν να αναλάβουν οι εθελοντές. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι υπάρχουν εθελοντικές οργανώσεις που απαιτούν, για παράδειγμα, η πληρωμή του τέλους εγγραφής ή/και η ασφάλιση να γίνεται από τον εθελοντή. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές οργανώσεις που δημιουργούν συνθήκες στις οποίες ο εθελοντής δεν έχει καθόλου έξοδα,

- Να αποφασίσουν για τις προτιμήσεις όσον αφορά το είδος της εργασίας/των καθηκόντων που θα ήθελαν να κάνουν οι εθελοντές και αν ταυτίζονται περισσότερο με την εργασία μόνοι τους, σε ζευγάρια ή σε μεγαλύτερες ομάδες,

**«Το πρόγραμμα εθελοντισμού έχει λάβει πολύ σημαντική θέση στη ζωή μου, καθώς επέλεξα να κάνω μια τρίτη καριέρα μετά τη συνταξιοδότησή μου και πήρα μια νέα κατεύθυνση στη ζωή μου προς την προστασία της φύσης, η οποία είναι πολύ ικανοποιητική για μένα.»**

*Roger, 78 ετών, Ισλανδία, πρώην δάσκαλος*

- Όταν οι εθελοντές έχουν στο μυαλό τους μια οργάνωση που τους ενδιαφέρει, μπορεί να είναι χρήσιμο και ακόμη και ενθαρρυντικό να επικοινωνήσουν απευθείας με τους υπεύθυνους των εθελοντών, εξηγώντας ότι είναι περίεργοι να μάθουν περισσότερα για το έργο τους και εκμεταλλευόμενοι την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την οργάνωση, την τοποθεσία, την υλικοτεχνική υποδομή κ.λπ. Οι υπεύθυνοι εθελοντών αποτελούν εξαιρετική πηγή για να καθοδηγήσουν τους αρχάριους εθελοντές κατά τη διαδικασία υποβολής αίτησης και την εμπλοκή τους στην οργάνωση. Ο περιβαλλοντικός εθελοντισμός καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ευκαιριών, από τον κοινοτικό εθελοντισμό έως τον ψηφιακό εθελοντισμό, και μπορεί να οδηγήσει

τους εθελοντές στην άλλη πλευρά του πλανήτη. Μπορεί να περιλαμβάνουν εργασίες ανακούφισης σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών, αλλά και πιο συμβατικές εργασίες διατήρησης της φύσης.

Όταν υπάρχει η συνειδητή και υπεύθυνη πρόθεση να ξεκινήσουν μια περιπέτεια με τον ρόλο του εθελοντή, προτείνεται στους εθελοντές να σκεφτούν τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Είναι η οργάνωση νόμιμη για εθελοντική συμμετοχή;
- Ανταποκρίνεται ο σκοπός της οργάνωσης στις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις φιλοδοξίες των εθελοντών;
- Διαθέτει ο οργανισμός ασφάλιση αστικής ευθύνης και ασφάλιση προσωπικού ατυχήματος για τον εθελοντή;



Διαγενεακή δραστηριότητα παρατήρησης πουλιών (Λουσάδα, Πορτογαλία)



Σεμινάριο κατάρτισης για την ενεργό γήρανση και τη διατήρηση της φύσης που προωθείται από το πρόγραμμα Grey4Green στην Κύπρο



# 07 Δικαιώματα και καθήκοντα του εθελοντή



Το 2012, η Ευρωπαϊκή Ένωση εγκαινίασε έναν Χάρτη που αποσκοπούσε ειδικά στο να περιγράψει λεπτομερώς τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των Ευρωπαίων εθελοντών, πιστεύοντας ότι η εφαρμογή του θα βελτιώνει τις συνθήκες για τους εθελοντές και τον εθελοντισμό γενικότερα. Σύμφωνα με την ΕΕ, η πρόσβαση σε ευκαιρίες εθελοντισμού και η ενεργός ιδιότητα του πολίτη είναι δικαιώματα και όχι προνόμια και ο καθένας έχει το δικαίωμα να προσφέρει εθελοντική εργασία, οπουδήποτε στον κόσμο. Η διασφάλιση της πρόσβασης και η ενθάρρυνση της συμμετοχής σε εθελοντικές δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση μιας κουλτούρας συμμετοχής, υπεύθυνης προσωπικής ανάπτυξης και ενεργού συμμετοχής των πολιτών στην Ευρώπη και πέραν αυτής. Ωστόσο, σε πρώτη φάση, οι εθελοντές πρέπει να προστατεύονται και να ενδυναμώνονται μέσω της ηθικής βάσης των δικαιωμάτων που χρειάζονται και των ευθυνών που απαιτεί κάθε χώρος εργασίας, είτε είναι εθελοντές είτε όχι. Έτσι, η ΕΕ καθόρισε τις αρχές, τους κανόνες, τα πρότυπα και τους στόχους του

εθελοντισμού, αναγνωρίζοντας ότι υπάρχουν διαφορετικές πραγματικότητες και τύποι εθελοντισμού, και αυτό είναι το σημείο εκκίνησης. Η καθοδήγηση και η ενδυνάμωση των εθελοντών τους επιτρέπει να μπορούν να διεκδικούν τα δικαιώματά τους, όπως και να γνωρίζουν τις υποχρεώσεις τους. Εν ολίγοις, ο Ευρωπαϊκός Χάρτης για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των εθελοντών αναπτύσσει μια οριζόντια κατανόηση του ορισμού του εθελοντή, των εθελοντικών δραστηριοτήτων και του εθελοντισμού (ανεξάρτητου ή δομημένου από μια οργάνωση) από την τοπική έως την ευρωπαϊκή κλίμακα.

## 9.1 Δικαιώματα του εθελοντή

### Βασικά δικαιώματα

**Άρθρο 1** Όλοι όσοι ασκούν μια εθελοντική δραστηριότητα δικαιούνται να έχουν την ιδιότητα του "εθελοντή" εάν το επι-

θυμούν και θα πρέπει να έχουν αυτά τα βασικά δικαιώματα,  
**Άρθρο 2** Οι εθελοντές δικαιούνται πλήρη προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους, κατά την άσκηση της εθελοντικής δραστηριότητας,

**Άρθρο 3** Κάθε άτομο δικαιούται ίση πρόσβαση σε ευκαιρίες εθελοντισμού και προστασία από κάθε είδους διακρίσεις, λόγω ηλικίας, φύλου, της σεξουαλικής ταυτότητας, της φυλής, του χρώματος, της γλώσσας, της αναπηρίας, της θρησκείας, των πολιτικών ή άλλων πεποιθήσεων, της εθνικής ή κοινωνικής καταγωγής, της ένταξης σε εθνική μειονότητα, της παρουσίας, της γέννησης ή άλλης κατάστασης και δεν πρέπει να υφίσταται διακρίσεις λόγω του ιστορικού ή των πεποιθήσεών του,

**Άρθρο 4** Κανείς δεν πρέπει να περιορίζεται από τον νόμο από το να συμμετέχει σε μια εθελοντική δραστηριότητα της επιλογής του, εφόσον η εθελοντική δραστηριότητα ασκείται με σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και συμβάλλει στο δημόσιο καλό,

**Άρθρο 5** Όλοι οι εθελοντές ενημερώνονται για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους.

**Άρθρο 6** Κάθε εθελοντής έχει δικαίωμα κοινωνικής προστασίας κατά τη διάρκεια της εθελοντικής δραστηριότητας με τη μορφή υγειονομικής περίθαλψης και ασφάλισης αστικής ευθύνης,

**Άρθρο 7** Κάθε εθελοντής έχει το δικαίωμα να συνδυάζει την εθελοντική του δραστηριότητα με την ιδιωτική και την επαγγελματική του ζωή, και έτσι μπορεί να επιτύχει ένα ορισμένο βαθμό ευελιξίας κατά τη διάρκεια της εθελοντικής δραστηριότητας. Επιπλέον, κάθε εθελοντής έχει το δικαίωμα να αρνηθεί καθήκοντα που αντιβαίνουν στις πεποιθήσεις του,

**Άρθρο 8** Κάθε εθελοντής έχει το δικαίωμα να προσφέρει εθελοντική εργασία εκτός της χώρας διαμονής ή γέννησής του. Επομένως, εάν χρειάζεται, πρέπει να υπάρχει δυνατότητα δωρεάν θεώρησης μέσω μιας ανοικτής, προσβάσιμης και διαφανούς διαδικασίας που ευνοεί την κινητικότητα των εθελοντών. Δικαίωμα υποστήριξης από τους παρόχους εθελοντισμού (εφόσον οι θέσεις εθελοντών είναι άμισθες, οι εθελοντές να έχουν δικαίωμα εισόδου ως τουρίστες).

**Άρθρο 9-13** Δικαίωμα στην υποστήριξη από τους παρόχους εθελοντισμού. *Βλέπε στο Παράρτημα*

## Δικαιώματα προσωπικής ανάπτυξης

**Άρθρο 14** Κάθε εθελοντής δικαιούται την απαραίτητη εκπαιδευτική υποστήριξη προκειμένου να υλοποιήσει την εθελοντική δραστηριότητα με τις πλήρεις ικανότητές του/της και τις καλύτερες γνώσεις του/της,

**Άρθρο 15** Κάθε εθελοντής έχει το δικαίωμα να του αναγνωρίζεται η συμβολή, οι δεξιότητες και ικανότητες που αποκτώνται μέσω των δραστηριοτήτων εθελοντισμού από

τις επίσημες εκπαιδευτικές και επαγγελματικές δομές και θεσμούς. Οι εθελοντές θα πρέπει να έχουν το δικαίωμα να αναπτύσσουν νέες δεξιότητες και ικανότητες και τον χώρο να ανακαλύπτουν, να πειραματίζονται και να αναπτύσσουν τη δική τους μαθησιακή πορεία,

**Άρθρο 16** Κάθε εθελοντής έχει δικαίωμα, εφόσον απαιτείται από την εθελοντική δραστηριότητα, ευελιξία του χρόνου εργασίας και των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, προκειμένου να αναλάβει εθελοντικές δραστηριότητες. Σε περίπτωση που η υλοποίηση των δραστηριοτήτων εθελοντισμού απαιτεί ορισμένη ευελιξία όσον αφορά τις συμβατικές ή εκπαιδευτικές υποχρεώσεις, ο εθελοντής πρέπει να ζητήσει τη συμφωνία του αναδόχου ή του εκπαιδευτικού φορέα.

## 9.2 Ευθύνες του εθελοντή

**Άρθρο 17** Κάθε εθελοντής σέβεται τους κανόνες δικαίου και την απαγόρευση των διακρίσεων καθ' όλη τη διάρκεια της εθελοντικής του δραστηριότητας,

**Άρθρο 18** Κάθε εθελοντής έχει την ευθύνη να σέβεται την ακεραιότητα, αποστολή, τους στόχους και τις αξίες του φορέα παροχής εθελοντισμού,

**Άρθρο 19** Κάθε εθελοντής σέβεται τις δεσμεύσεις που έχουν αναληφθεί με τον πάροχο του εθελοντισμού όσον αφορά το χρόνο και την προσπάθεια που έχει συμφωνηθεί από κοινού να αφιερωθεί στην εθελοντική δραστηριότητα και την ποιότητα που πρέπει να παρασχεθεί,

**Άρθρο 20** Κάθε εθελοντής έχει την ευθύνη να συμμετέχει στην προσφερόμενη κατάρτιση που είναι σχετική με τον εθελοντή και σχετίζεται με τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εκτέλεση των συμφωνηθέντων καθηκόντων. Η κατάρτιση είναι δωρεάν για τον εθελοντή.

**Άρθρο 21** Κάθε εθελοντής σέβεται την εμπιστευτικότητα των (οργανωτικών) πληροφοριών, ιδίως όσον αφορά τις νομικές υποθέσεις και τα προσωπικά δεδομένα των μελών, του προσωπικού και των δικαιούχων των εθελοντικών δραστηριοτήτων.

**Άρθρο 22** Κάθε εθελοντής κατανοεί ότι ο εθελοντισμός αποσκοπεί σε οφέλη για το κοινό καλό ή την κοινωνία,

**Άρθρο 23** Κάθε εθελοντής συνεργάζεται με άλλους εθελοντές εντός της οργάνωσης, κατά περίπτωση και συμβάλλει στη βιωσιμότητα της οργάνωσης μέσω της επικοινωνίας με τους άλλους και της παράδοσης-παραλαβής στο τέλος της δέσμευσής του.

**Άρθρο 24-28** Δικαιώματα των παρόχων εθελοντικής εργασίας. *Βλέπε στο Παράρτημα.*

**Άρθρο 24** Μη κερδοσκοπικές οργανώσεις και ομάδες, που είναι ανεξάρτητες, αυτοδιοικούνται καθώς και άλλοι μη κερδοσκοπικοί φορείς ή δημόσιες αρχές που παρέχουν ευκαιρίες εθελοντισμού, δικαιούνται το καθεστώς του



Ηλικιωμένος εθελοντής διδάσκει πώς να χρησιμοποιεί εργαλεία σε μια ομάδα μαθητών

παρόχου εθελοντισμού,

**Άρθρο 25** Οι εθελοντές πάροχοι δικαιούνται ένα σταθερό και βιώσιμο πλαίσιο στήριξης και ένα ευνοϊκό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων κατάλληλων δομών χρηματοδότησης που παρέχουν προσβάσιμη, βιώσιμη και ευέλικτη χρηματοδότηση,

**Άρθρο 26** Οι πάροχοι εθελοντισμού δικαιούνται να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης πολιτικών αποφάσεων σε όλα τα επίπεδα στον τομέα του εθελοντισμού, εκπροσωπώντας τα συμφέροντα και τις ανάγκες των εθελοντών. Λαμβάνοντας υπόψη την εμπειρογνομosύνη των παρόχων εθελοντισμού, ως οι φορείς που βρίσκονται πιο κοντά στον εθελοντή, πρέπει να ζητείται η γνώμη τους για θέματα που αφορούν την πολιτική ή τη νομοθεσία για τον τομέα του εθελοντισμού σε όλα τα επίπεδα,

**Άρθρο 27** Οι εθελοντές πάροχοι δεν πρέπει να φορολογούνται για το εισόδημά τους,

**Άρθρο 28** Οι πάροχοι εθελοντισμού επιλέγουν τους εθελοντές σύμφωνα με την αποστολή και το όραμά τους, καθώς και τις ειδικές δεξιότητες και το προφίλ των εθελοντών, εάν ορισμένες δραστηριότητες εθελοντισμού τις απαιτούν.

**Άρθρο 29-35** Υποχρεώσεις των παρόχων εθελοντισμού. Βλέπε στο Παράρτημα

## 9.5 Υποχρεώσεις υποστήριξης των εθελοντών

**Άρθρο 36** Οι πάροχοι εθελοντισμού επιστρέφουν τα έξοδα που προκύπτουν σε σχέση με την εθελοντική δραστηριότητα,

**Άρθρο 37** Οι πάροχοι υπηρεσιών εθελοντισμού παρέχουν σαφή περιγραφή των καθηκόντων για τη δραστηριότητα που πρέπει να εκτελέσει ο εθελοντής. Το περιεχόμενο της περιγραφής καθηκόντων θα πρέπει, στο μέτρο του δυνατού, να αναπτύσσεται και να συμφωνείται από κοινού από τον πάροχο εθελοντισμού και τον εθελοντή και, εάν χρειάζεται, θα πρέπει να επικαιροποιείται κατά τη διάρκεια της εθελοντικής δραστηριότητας,

**Άρθρο 38** Οι εθελοντές πάροχοι δεσμεύονται να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν πρότυπα ποιότητας που διασφαλίζουν την προετοιμασία και την ενημέρωση, προσφέρουν προσωπική καθοδήγηση, βοήθεια και παρακολούθηση καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, σαφείς μηχανισμούς αξιολόγησης και πλήρη υποστήριξη στην υλοποίηση των απαιτούμενων δραστηριοτήτων παρακολούθησης. Ιδανικά ο πάροχος εθελοντών θα πρέπει να επιδιώκει να διαθέτει ένα σύστημα



διασφάλισης ποιότητας.

**Άρθρο 39** Οι πάροχοι υπηρεσιών εθελοντισμού προσφέρουν στους εθελοντές τα απαραίτητα εργαλεία και την πρόσβαση σε υφιστάμενους και προβλεπόμενους πόρους, προκειμένου να μπορούν να υλοποιήσουν τις συμφωνημένες δραστηριότητες,

**Άρθρο 40** Οι πάροχοι εθελοντισμού εξασφαλίζουν αποτελεσματικές δομές παράδοσης και υποβολής εκθέσεων για τους εθελοντές, ώστε να διασφαλίζεται η βιωσιμότητα των δραστηριοτήτων εθελοντισμού,

**Άρθρο 41** Οι πάροχοι εθελοντισμού διασφαλίζουν το δικαίωμα συμμετοχής στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για τους εθελοντές όσον αφορά την εθελοντική δραστηριότητα στο καταλληλότερο επίπεδο. Οι πάροχοι εθελοντισμού θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι εθελοντές αισθάνονται την ιδιοκτησία του έργου μέσω της συναπόφασης στην υλοποίηση της διαδικασίας και του δικαιώματος συμμετοχής στις δημοκρατικές διαδικασίες που σχετίζονται με το έργο. Ο πάροχος εθελοντισμού θα πρέπει να εξασφαλίζει την πρόσβαση των εθελοντών, προκειμένου να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων του οργανισμού. Επιπλέον, οι πάροχοι διασφαλίζουν ότι οι εθελοντές έχουν την αυτονομία να αναπτύξουν τις δικές τους πρωτοβουλίες εφόσον συμβάλλουν στον σκοπό της οργάνωσης,

**Άρθρο 42** Οι πάροχοι υπηρεσιών εθελοντισμού εξασφαλίζουν την απαραίτητη υποστήριξη για συγκεκριμένες ομάδες-στόχους δυνητικών εθελοντών, όπως άτομα με αναπηρία ή προβλήματα ψυχικής υγείας, ανήλικοι ή ηλικιωμένοι, παρέχεται σε όσους θέλουν να προσφέρουν εθελοντική εργασία. Υποχρεώσεις για την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης του εθελοντή,

**Άρθρο 43** Οι πάροχοι υπηρεσιών εθελοντισμού εξασφαλίζουν την απαραίτητη εκπαιδευτική υποστήριξη των εθελοντών καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Επιπλέον, οι πάροχοι εθελοντισμού διασφαλίζουν ότι ο εθελοντής έχει τη δυνατότητα να αναπτύσσει δεξιότητες και ικανότητες και ότι του παρέχονται τα εργαλεία για να προβληματίζεται συνειδητά σχετικά με τις διαδικασίες μάθησης,

**Άρθρο 44** Οι πάροχοι εθελοντισμού διασφαλίζουν ότι τίθενται σε εφαρμογή εργαλεία για την αναγνώριση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων που αποκτώνται κατά τη διάρκεια της εθελοντικής δραστηριότητας, σε συνεργασία με εκπαιδευτικές και επαγγελματικές δομές και ιδρύματα,

**Άρθρο 45** Οι πάροχοι εθελοντισμού διασφαλίζουν την προστασία της ιδιωτικής ζωής του εθελοντή στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή, και προστατεύουν επίσης τα δεδομένα τους.



Μια ομάδα εθελοντών κάνει εργασίες σε μονοπάτια στο Ásbyrgi (Ισλανδία)



## 08

# Νομικό πλαίσιο των προγραμμάτων πράσινου εθελοντισμού

Βάση του νομικού πλαισίου για τον εθελοντισμό/ κύρια νομοθεσία που ρυθμίζει και πλαισιώνει τη δραστηριότητα του εθελοντισμού. Καμία από τις χώρες-εταίρους δεν έχει ειδικό νόμο για τον εθελοντισμό των ηλικιωμένων, αλλά ο νόμος καλύπτει όλους τους εθελοντές και όλα τα είδη εθελοντικής εργασίας.

## Δανία

Στη Δανία δεν υπάρχει ειδικός νόμος για τον εθελοντισμό των ηλικιωμένων, αλλά ο νόμος καλύπτει όλους τους εθελοντές και όλους τους τύπους εθελοντικής εργασίας.

- Κανόνες και κατευθυντήριες γραμμές για τον εθελοντισμό σε δήμους και περιφέρειες,
- Κανόνες για το εργασιακό περιβάλλον στις εθελοντικές κοινωνικές οργανώσεις.

## Πορτογαλία

Στην Πορτογαλία, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, η εθελοντική εργασία διέπεται από τις αρχές της αλληλεγγύης, της συμμετοχής, της συνεργασίας, της συμπληρωματικότητας, της αμοιβαιότητας, της ευθύνης και της σύγκλισης.

- Βάση του νομικού πλαισίου του εθελοντισμού- Πορτο-

γαλικά Άρθρο 40 Οι πάροχοι εθελοντισμού εξασφαλίζουν αποτελεσματικές δομές παράδοσης και υποβολής εκθέσεων για τους εθελοντές, ώστε να διασφαλίζεται η βιωσιμότητα των δραστηριοτήτων εθελοντισμού, Law No. 71/98;

- Νομικό πλαίσιο για την πρακτική του εθελοντισμού στην Πορτογαλία-ισχύουσα νομοθεσία;
- Το νομοθετικό διάταγμα αριθ. 388/99 της 30ής Σεπτεμβρίου ρυθμίζει τον νόμο αριθ. 71/98, της 3ης Νοεμβρίου, που δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την προώθηση και την υποστήριξη του εθελοντισμού,
- Μελέτη για τον εθελοντισμό στην Ευρωπαϊκή Ένωση - Έκθεση για την Πορτογαλία.

## Γαλλία

Το γαλλικό Υπουργείο Πόλεων, Νεολαίας και Αθλητισμού δημοσιεύει έναν ετήσιο οδηγό για τον εθελοντισμό, "LE GUIDE DU BÉNÉVOLAT", το οποίο περιλαμβάνει σημαντικές διατάξεις όπως η ασφάλιση των εθελοντών. Ενώ ορισμένες ενώσεις είναι υποχρεωμένες να συνάπτουν ασφάλιση (π.χ. κέντρα διακοπών, αθλητικοί σύλλογοι), συνιστάται έντονα σε άλλες να συνάπτουν ασφάλιση αστικής ευθύνης. Οι σύλλογοι θα πρέπει να αναφέρουν τα άτομα και τις δραστηριότητες που εμπλέκονται κατά τη σύναψη ασφάλισης.

Για έκτακτα γεγονότα μπορεί να ζητηθεί προσωρινή παράταση της κάλυψης. Άλλες επιλογές περιλαμβάνουν ασφάλιση προσωπικών ατυχημάτων και ειδική κάλυψη για εταιρικά οχήματα. Είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι η προσωπική ασφάλιση καλύπτει τους εθελοντές που χρησιμοποιούν τα δικά τους οχήματα. Πολλές τράπεζες και ασφαλιστικές εταιρείες προσφέρουν συμβόλαια κατάλληλα για ενώσεις. Αναφορά: Νόμος της 1ης Ιουλίου 1901 σχετικά με τη σύμβαση συνεταιρισμού

## Κύπρος

Για ένα πρόγραμμα Πράσινου Εθελοντισμού στην Κύπρο, είναι σημαντικό να κατανοήσετε το νομικό πλαίσιο για τον εθελοντισμό στη χώρα. Ακολουθούν ορισμένες πηγές και πληροφορίες σχετικά με το νομικό πλαίσιο για τα προγράμματα πράσινου εθελοντισμού στην Κύπρο:

- Κυπριακός νόμος για τον εθελοντισμό: Ο Κυπριακός Νόμος για τον Εθελοντισμό (Νόμος 93(I)/2017) περιγράφει το νομικό πλαίσιο για τον εθελοντισμό στη χώρα. Ορίζει τον εθελοντισμό, περιγράφει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των εθελοντών και των εθελοντικών οργανώσεων και θεσπίζει διαδικασίες για την αναγνώριση των εθελοντικών οργανώσεων,
- Νομικό πλαίσιο για τους μεμονωμένους εθελοντές: Οι μεμονωμένοι εθελοντές στην Κύπρο προστατεύονται από την εργατική νομοθεσία της χώρας, η οποία περιγράφει τα δικαιώματα και την προστασία των εργαζομένων. Επιπλέον, οι εθελοντές προστατεύονται από τον κυπριακό νόμο περί εθελοντισμού,
- Νομικό πλαίσιο για οργανώσεις που απασχολούν εθελοντές: Οι οργανώσεις που απασχολούν εθελοντές στην Κύπρο υποχρεούνται να εγγραφούν στο Τμήμα Εθελοντισμού του Υπουργείου Εσωτερικών. Οι εγγεγραμμένοι οργανισμοί αναγνωρίζονται ως νομικές οντότητες και δικαιούνται ορισμένα οφέλη και προστασία,
- Νομικό πλαίσιο για κερδοσκοπικούς οργανισμούς: Οι κερδοσκοπικοί οργανισμοί στην Κύπρο δεν είναι επιλέξιμοι για την πρόσληψη εθελοντών. Ωστόσο, μπορούν να συμμετέχουν σε προγράμματα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν την υποστήριξη εθελοντικών πρωτοβουλιών,
- Ασφάλιση και προστασία των εθελοντών: Ο κυπριακός νόμος για τον εθελοντισμό απαιτεί από τις εθελοντικές οργανώσεις να παρέχουν ασφαλιστική κάλυψη για τους εθελοντές κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας τους. Αυτό περιλαμβάνει κάλυψη για ατυχήματα, ασθένειες και αστική ευθύνη. Επιπλέον, οι εθελοντές προστατεύονται από την κυπριακή εργατική νομοθεσία,
- Ιστοσελίδες και άρθρα σχετικά με το κανονιστικό πλαίσιο: Το Τμήμα Εθελοντισμού του Υπουργείου Εσωτερικών είναι ο κύριος κυβερνητικός φορέας που είναι υπεύθυνος για τη

ρύθμιση και την προώθηση του εθελοντισμού στην Κύπρο. Ο δικτυακός τους τόπος παρέχει πληροφορίες σχετικά με το νομικό πλαίσιο για τον εθελοντισμό στη χώρα, καθώς και πόρους για εθελοντές και οργανώσεις.

## Ισλανδία

Το γενικό πλαίσιο είναι ότι οι ειδικοί νόμοι δεν εφαρμόζονται στην απασχόληση των εθελοντών Ή στην εργασία τους. Ωστόσο, ενδέχεται να προβλέπονται ειδικές ομάδες σε ειδικούς νόμους, π.χ. στον νόμο για τους ναυαγοσώστες και τις ομάδες έρευνας και διάσωσης. Αξίζει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με το άρθρο 1 του νόμου περί των όρων εργασίας των εργαζομένων και της υποχρεωτικής ασφάλισης των συνταξιοδοτικών δικαιωμάτων, ο μισθό στον οποίο συμφωνούν οι οργανώσεις μέλη της αγοράς εργασίας, πρέπει να είναι ο κατώτατος, ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας ή διάρκειας απασχόλησης για όλους τους εργαζόμενους στο αντίστοιχο επάγγελμα στην περιοχή που καλύπτει η συμφωνία.

Τα μέρη της αγοράς εργασίας τόνισαν επίσης ρητά ότι θεωρείται αντίθετο προς τις συλλογικές συμβάσεις και τις αρχές της αγοράς εργασίας το να εκτελούν εθελοντές γενικές εργασίες για τους εργαζόμενους στις οικονομικές δραστηριότητες των επιχειρήσεων, δεδομένου ότι οι προαναφερόμενοι νόμοι ισχύουν για τις εργασίες αυτές.

Η εθελοντική εργασία προς όφελος του δημόσιου συμφέροντος, της φιλανθρωπίας-πολιτισμού Ή των ανθρωπιστικών θεμάτων, από την άλλη πλευρά, έχει μακρά ιστορία και τα μέλη της αγοράς εργασίας δεν έχουν σχολιάσει κάτι τέτοιο. Δήλωση της ASÍ και της SA σχετικά με τους εθελοντές, όπου αναφέρονται τα παραπάνω.

Η εθελοντική εργασία προς όφελος της διατήρησης της φύσης βασίζεται σε ισχυρές απόψεις Ή ιδανικά. Στόχος είναι το έργο να ωφελεί το φυσικό περιβάλλον και το κοινό, όπως οι ομάδες διάσωσης, ο Ερυθρός Σταυρός και οι πρόσκοποι, αλλά να μην προωθεί τα οικονομικά συμφέροντα ατόμων Ή εταιρειών.

Η εθελοντική εργασία προς όφελος της φύσης είναι γνωστή σε πολλά μέρη του κόσμου. Χωρίς τη βοήθεια των εθελοντών, οι στόχοι της διατήρησης δεν θα μπορούσαν να επιτευχθούν σε πολλούς τομείς. Οι εθελοντές εκτελούν πρακτικές εργασίες και διαθέτουν πολλές γνώσεις που αποκτούν και μοιράζονται. Οι εθελοντές συχνά εκτελούν εργασίες που διαφορετικά δεν θα γίνονταν. Η Ομοσπονδία Europarc έχει καταρτίσει κατευθυντήριες γραμμές για τη διαχείριση της ποιότητας της εθελοντικής εργασίας σε προστατευόμενες περιοχές στην Ευρώπη, και υπάρχει περιγραφή του ορισμού της εθελοντικής εργασίας στην Υπηρεσία Περιβάλλοντος σύμφωνα με τους κανόνες αυτούς.

Περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπο του Οργανισμού Περιβάλλοντος της Ισλανδίας.

# 09 Θέματα υγείας και ασφάλειας

Η προτεραιότητα στην υγεία και την ασφάλεια εξασφαλίζει μια θετική εμπειρία για τους ηλικιωμένους εθελοντές, τους επικεφαλής των ομάδων και ενισχύει την ποιότητα των οργανώσεων. Έτσι, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες οι εθελοντές μπορούν να έχουν πλήρη πρόσβαση στις πληροφορίες ασφαλείας, ώστε να είναι ενήμεροι και υπεύθυνοι για τα πράγματα που εξαρτώνται από αυτούς και από την οργάνωση.

**"Η εθελοντική εργασία απαιτεί δεξιότητες και σου δίνει την ευθύνη να ολοκληρώσεις το έργο, και στο τέλος σου δίνει μεγάλη ικανοποίηση να βλέπεις τι έχεις καταφέρει".**

*Roger, 78 ετών, Ισλανδία, πρώην δάσκαλος*

- Προκειμένου ο εθελοντισμός να πραγματοποιείται με ασφάλεια εργασίες που μπορεί να ενέχουν κάποιο αυξημένο κίνδυνο, είναι σημαντικό οι εθελοντές να ακολουθούν μια σειρά κανόνων και κατευθυντήριων γραμμών, προκειμένου

να μειωθούν τα ατυχήματα ή τα περιστατικά. Όταν οι δράσεις εθελοντισμού περιλαμβάνουν τη χρήση εργαλείων εργασίας, ο τρόπος λειτουργίας τους πρέπει επίσης να παρουσιάζεται στον εθελοντή με σαφή και λεπτομερή τρόπο.

- Για άλλη μια φορά, ανάλογα με το είδος της οργάνωσης και του εθελοντισμού, η εφαρμογή των δράσεων κατάρτισης μπορεί να είναι κυρίαρχη όχι μόνο όσον αφορά την ασφάλεια των εθελοντών, αλλά και την ποιότητα του έργου που επιτελείται.

- Η ομάδα πεδίου και συντονισμού, σε περίπτωση που η δομή της οργάνωσης περιλαμβάνει τέτοιες θέσεις, πρέπει να είναι πλήρως διαθέσιμη για οποιαδήποτε περαιτέρω διευκρίνιση στον εθελοντή σχετικά με τους όρους υγείας και ασφαλείας του προγράμματος εθελοντισμού,

- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας υποβολής αίτησης ή/και πρόσληψης, ο εθελοντής πρέπει να παρουσιάζει το ιατρικό του προφίλ με υπεύθυνο τρόπο, ώστε να διασφαλίζεται ότι η οργάνωση γνωρίζει κάθε είδους ιατρική κατάσταση που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής από την ομάδα πεδίου ή/και τον συντονισμό, όπως η ύπαρξη αυτοάνοσης νόσου (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα) ή χρόνιας νόσου (π.χ. στεφανιαία νόσος),

- Εάν ο εθελοντής λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, πρέπει να διασφαλίσει ότι έχει μαζί του τα απαραίτητα και επαρκή

φάρμακα για το χρονικό διάστημα κατά το οποίο θα εκτελέσει την εργασία,

- Ο εθελοντής πρέπει να ενημερώνει τον οργανισμό για τυχόν τροφικές ή περιβαλλοντικές αλλεργίες ή/και δυσανεξίες. Εκτός από την αποφυγή περιπτώσεων αλλεργικών αντιδράσεων που μπορεί να απαιτήσουν ιατρική βοήθεια, μπορεί επίσης να διευκολύνει τον οργανισμό.

- Ο εθελοντής πρέπει να ενημερωθεί εάν θα καλύπτεται από την ασφάλιση, διότι, ανάλογα με τον οργανισμό, αυτό μπορεί να είναι ευθύνη του ίδιου, οπότε υπάρχει υποχρέωση να συνάψει ασφάλεια ατυχήματος, ή να την εγγυάται ο φορέας προώθησης. Υπάρχουν επίσης ορισμένοι φορείς που δεν απαιτούν κανενός είδους ασφάλιση, ωστόσο ο εθελοντής πρέπει να γνωρίζει τις συνέπειες που μπορεί να έχει αυτό σε περίπτωση προβλήματος υγείας ή ατυχήματος,

- Οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες διαθέτουν ένα εθνικό σύστημα υγειονομικής περίθαλψης το οποίο παρέχει υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στους πολίτες και τους κατοίκους της χώρας. Τα προγράμματα πράσινου εθελοντισμού θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι εθελοντές τους γνωρίζουν τα δικαιώματά τους για πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στο πλαίσιο αυτού του συστήματος. Συνιστάται ο εθελοντής να έχει μαζί του/της την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας (ΕΚΑΑ), εάν είναι Ευρωπαίος πολίτης, ώστε σε περίπτωση που χρειαστεί ιατρική περίθαλψη να μειωθούν τα έξοδα νοσηλείας,

- Κάθε ευρωπαϊκή χώρα, αν και έχει κάποιες οριζόντιες κατευθυντήριες γραμμές ως μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με θέματα υγείας και ασφάλειας στην εθελοντική εργασία, έχει διαφορές στη ρύθμιση και τη νομοθεσία σε κυβερνητικό επίπεδο. Συνεπώς, είναι σημαντικό ο εθελοντής να είναι σωστά ενημερωμένος για όλα τα θέματα υγείας και ασφάλειας του οργανισμού με τον οποίο προτίθεται να συνεργαστεί.

- Ο εθελοντής δεν πρέπει ποτέ να εργάζεται μόνος του, και γενικά συνοδεύεται από ένα μέλος του αρχηγού της ομάδας (ή του συντονιστή), ο οποίος μπορεί ιδανικά να είναι εκπαιδευμένος στις πρώτες βοήθειες, ιδίως όταν πρόκειται για προγράμματα εθελοντισμού σε εξωτερικούς χώρους,

- Οι οργανισμοί συζητούν σε συνεχή βάση πώς θα εξασφαλίσουν ένα ασφαλές και υγιές σωματικό και ψυχικό περιβάλλον εργασίας για τους εθελοντές.

- Σε μια εθελοντική ένωση/οργάνωση (ακόμη και χωρίς εργαζόμενους), το διοικητικό συμβούλιο είναι αυτό που θα θεωρηθεί εργοδότης. Συνεπώς, είναι ευθύνη του διοικητικού συμβουλίου, το οποίο θα πρέπει να συζητά τακτικά το εργασιακό περιβάλλον της ένωσης, κατά προτίμηση με τη διοίκηση και τους εθελοντές.

Οι κατευθυντήριες γραμμές που παρουσιάζονται παραπάνω καλύπτουν ένα μεγάλο μέρος των προγραμμάτων εθελοντισμού στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, είναι σημαντικό

ο εθελοντής να συμβουλευεται τις ειδικές κατευθυντήριες γραμμές/κανονισμούς κάθε ευρωπαϊκής χώρας και κάθε οργανισμού προώθησης. Για παράδειγμα, όσον αφορά τη Δανία, στόχος του νόμου για το εργασιακό περιβάλλον είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς και υγιούς φυσικού και ψυχικού εργασιακού περιβάλλοντος για όλους. Οι κανόνες του νόμου εφαρμόζονται επομένως σε όλους όσους "εργάζονται" - ακόμη και αν πρόκειται για εθελοντική εργασία, και ανεξάρτητα από το αν η εργασία πραγματοποιείται υπό την αιγίδα μιας ένωσης, ενός δήμου ή ενός τρίτου μέρους. Νομοθεσία για υγεία και ασφάλεια. Η εθελοντική εργασία στη Δανία υπόκειται σε ορισμένες προϋποθέσεις, όπως η διαρρύθμιση του χώρου εργασίας, ο τρόπος εκτέλεσης της εργασίας και ο τρόπος χρήσης του τεχνικού εξοπλισμού. Υπάρχουν επίσης απαιτήσεις που διασφαλίζουν ότι οι εθελοντές δεν διατρέχουν κίνδυνο τραυματισμού σε σχέση με την εθελοντική τους εργασία. Παρά την ισχύουσα εθνική νομοθεσία, υπάρχουν οργανώσεις, όπως η Ένωση Δράσης για το Κλίμα των Παππούδων και των Γονιών στο Aarhus της Δανίας, οι οποίες, αν και περιλαμβάνουν πολίτες σε δράσεις πολιτών, δεν απαιτούν τον ίδιο τύπο εξειδίκευσης όσον αφορά τα θέματα υγείας και ασφάλειας, δεδομένου ότι η συμμετοχή των εθελοντών έχει μεγαλύτερη ακτιβιστική έκφραση και λιγότερο πρακτική εργασία (όπως, για παράδειγμα, φυτεύσεις, κατασκευή μονοπατιών κ.λπ.).

Έτσι, είναι σαφές ότι ο εθελοντής πρέπει να γνωρίζει καλά τους όρους που σχετίζονται με θέματα υγείας και ασφάλειας, λαμβάνοντας υπόψη τη χώρα και τον οργανισμό στον οποίο εντάσσεται.



Φωτογράφιση με ηλικιωμένους για σκοπούς επικοινωνίας



# 10 Τι να κάνετε σε περίπτωση που...

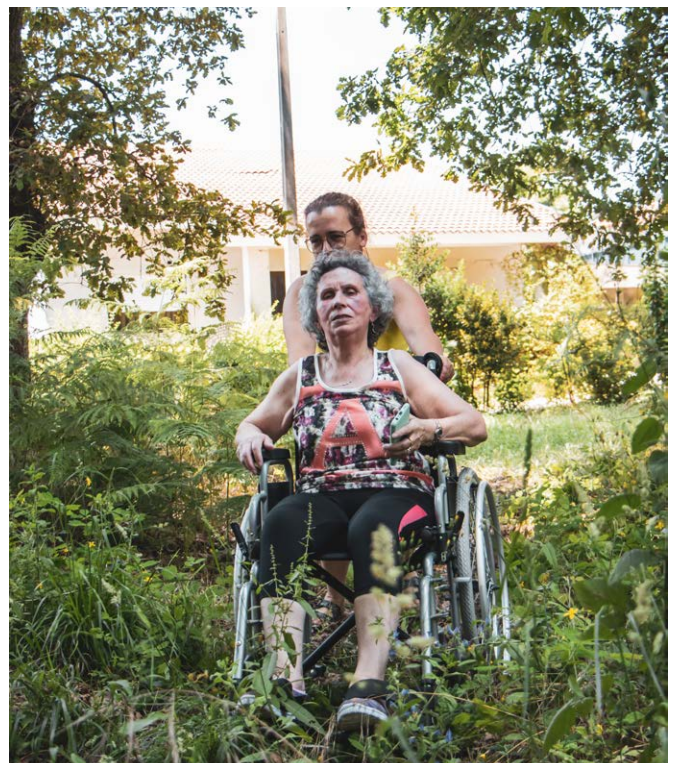


Υπάρχουν διάφορα σενάρια που μπορούν να συμβούν κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος εθελοντισμού για ανώτερα στελέχη, και συγκεκριμένα σε μια εθελοντική δραστηριότητα ή δράση.

Εάν οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εκτέλεση των καθηκόντων - ποιες τεχνικές, κοινωνικές και συναισθηματικές συμβουλές/στρατηγικές μπορούν να λάβουν οι ηλικιωμένοι για να είναι πιο προετοιμασμένοι και σίγουροι; Πώς μπορούν οι ηλικιωμένοι ως εθελοντές να συμβάλουν στη συνοχή και την παρακίνηση της ομάδας; Οι ηλικιωμένοι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εκτέλεση των καθηκόντων τους κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού μπορούν να επωφεληθούν από την τεχνική κατάρτιση, την κοινωνική υποστήριξη και τη συναισθηματική επιβεβαίωση. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμβάλουν στη συνοχή και την παρακίνηση της ομάδας, μοιραζόμενοι την εμπειρία τους, παρέχοντας καθοδήγηση και υποστήριξη, δίνοντας το παράδειγμα και ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας μέσα στην ομάδα.

Εάν οι εθελοντές αντιμετωπίσουν οποιοσδήποτε δυσκολίες κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μπορούν πάντα να βρουν υποστήριξη από τον επικεφαλής της ομάδας ή τον συντονιστή του προγράμματος. Ο επικεφαλής της ομάδας τηρεί πάντα εμπιστευτικές τις πληροφορίες που

δίνουν οι εθελοντές. Οι εθελοντές θα περιτριγυρίζονται από άτομα με την ίδια νοοτροπία και προθυμία να σας βοηθήσουν να νιώσετε ότι συμμετέχετε στο έργο.



Ερμηνευτικός περίπατος με επίκεντρο το *Lucanus cervus*, ένα εθνικό προστατευόμενο πάρκο (Λουσάδα, Πορτογαλία)



# 11

## Χρήσιμες επαφές έκτακτης ανάγκης



### Γαλλία

#### Ιατρικές και αστυνομικές επαφές έκτακτης ανάγκης:

Ασθενοφόρο και επείγοντα περιστατικά: 112.

Πυροσβεστική Υπηρεσία: 18.

Αστυνομία: +33 (0)3 90 23 17 17.

Κεντρικό αστυνομικό τμήμα: +33 (0)3 90 23 17 17.

Αστυνομικό Τμήμα Χωροφυλακής: +33 (0)3 88 37 52 99.

Ιατρικά επείγοντα περιστατικά ASUM: +33 (0)3 88 36 36 36  
ή +33 (0) 800 71 36 36.

#### Άλλες επαφές:

Ταξί: +33 3 88 12 21 22. Ανοικτό 24 ώρες.

Αριθμός έκτακτης ανάγκης για κωφούς και βαρήκοους: 114.

## Κύπρος

### Ιατρικές επαφές, επαφές ασφαλείας και επαφές έκτακτης ανάγκης της αστυνομίας:

Ασθενοφόρο και επείγοντα περιστατικά: 112 'Η 199.

Αστυνομία: 112 'Η 199.

Πυροσβεστική Υπηρεσία: 112 'Η 199.

Κυπριακή Πολιτική Άμυνα: +357 22405100.

### Άλλες επαφές:

Κυπριακό Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας: +357 22445453.

## Πορτογαλία

### Ιατρικές επαφές, επαφές ασφαλείας και επαφές έκτακτης ανάγκης της αστυνομίας:

Ασθενοφόρο και επείγοντα περιστατικά: 112.

Γραμμή δημόσιας υγείας: +351 808 211 311. Κάθε μέρα, από τις 8 π.μ. έως τις 12 μ.μ.

Αστυνομία Δημόσιας Ασφάλειας: 112 'Η +351 218 111 000.

Ρεπουμπλικανική Εθνική Φρουρά: +351 213 217 000.

Πορτογαλική Πολιτική Άμυνα: +351 214 247 100.

Πυροσβεστική Υπηρεσία: 117 'Η 112 'Η +351 213 422 222.

### Άλλες επαφές:

Γραμμή για ηλικιωμένους: +351 800 20 35 31. Καθημερινές από τις 9:30 π.μ. έως τις 5:30 μ.μ.

Εθνικό Κέντρο Ταξί: +351 218 111 100.

## Δανία

### Ιατρικές επαφές, επαφές ασφαλείας και επαφές έκτακτης ανάγκης της αστυνομίας:

Υπηρεσία ασθενοφόρων και έκτακτης ανάγκης: 112.

Δανικό Ινστιτούτο Εθελοντικής Προσπάθειας (Κέντρο Εθελοντικής Κοινωνικής Εργασίας): +45 66146061.

Danish Seniors (Danske Seniorer) +45 35 37 24 22.

Θέσεις εργασίας για εθελοντές Frivilligjob - +45 31 68 56 87.

The Elderly Case (Ældre Sagen) +45 33 96 86 86 86.

## Ισλανδία

### Ιατρικές επαφές, επαφές ασφαλείας και επαφές έκτακτης ανάγκης της αστυνομίας:

Υπηρεσία ασθενοφόρων και έκτακτης ανάγκης: 112.

Χάρτης υπηρεσιών υγείας: <https://www.heilsuvera.is/kort/>

Ιατρική επαφή έκτακτης ανάγκης: 112.

Διαθέσιμο 24 ώρες την ημέρα, κάθε μέρα. Το 112 είναι ο μοναδικός ευρωπαϊκός τηλεφωνικός αριθμός έκτακτης ανάγκης, διαθέσιμος σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.



# 12 Σύντομη επισκόπηση του εθελοντισμού στην Ευρώπη



Το 2011, το Ειδικό Ευρωβαρόμετρο 75.2 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου σχετικά με την εθελοντική εργασία ανέφερε ότι "μπορούμε να εκτιμήσουμε αξιόπιστα ότι περισσότεροι από 100 εκατομμύρια πολίτες ασχολούνται με την εθελοντική εργασία". Η μελέτη αυτή κατέληξε επίσης στο συμπέρασμα ότι 3 στους 10 ανθρώπους θεωρούν τον εαυτό τους ενεργό πολίτη. Σχεδόν το 80% των Ευρωπαίων πολιτών αναγνωρίζει τον εθελοντισμό ως σημαντικό μέρος της δημοκρατικής ζωής στην Ευρώπη.

**"Η ζωή μου έχει δώσει τόσα πολλά. Συνειδητοποίησα ότι είχα πολλή ενέργεια και κατάλαβα ότι δεν μπορούσα να την κρατήσω μόνο για**

**τον εαυτό μου. Πιστεύω ότι το πνεύμα του εθελοντισμού είναι μέρος του DNA μου, στην πραγματικότητα ένιωθα πάντα την ανάγκη να βοηθάω τους άλλους. Η ευγνωμοσύνη που σας επιστρέφει ξεπληρώνει τις μικρές θυσίες".**

*Marie, 76 ετών, Γαλλία πρώην νηπιαγωγός*

Πιο πρόσφατα, το 2011, σύμφωνα με το Ειδικό Ευρωβαρόμετρο 75.2 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου του 2011, το 22-24% των Ευρωπαίων (ηλικίας 15+) συμμετέχουν σε εθε-

λοντική εργασία σε τακτική ή περιστασιακή βάση, με παρόμοια ποσοστά συμμετοχής μεταξύ ανδρών και γυναικών. Τα ποσοστά συμμετοχής στον εθελοντισμό διαφέρουν σημαντικά από το ένα κράτος μέλος στο άλλο. Οι σκανδιναβικές χώρες της ΕΕ τείνουν να έχουν τα υψηλότερα ποσοστά εθελοντικής συμμετοχής, για παράδειγμα στην Ολλανδία είναι περίπου 57%, στη Δανία 43% και στη Φινλανδία 39%, ενώ η Πολωνία και η Πορτογαλία παρουσιάζουν τα χαμηλότερα ποσοστά, 9 και 12% αντίστοιχα.

Μπορούμε να πούμε ότι η επένδυση στον εθελοντισμό αντανάκλα την επένδυση στην κοινωνική συνοχή. Όλα αυτά τα στατιστικά και τα ευρήματα της ΕΕ αναδεικνύουν την αξία του εθελοντισμού και την ανάγκη να αναγνωριστεί πλήρως ως παράγοντας δημιουργίας μιας μεγαλύτερης αίσθησης ευρωπαϊκής ταυτότητας και ενεργού ιδιότητας του πολίτη, συμβολής στο κοινό καλό, ανθρώπινου και κοινωνικού κεφαλαίου. Υπάρχουν αναρίθμητα παραδείγματα στην Ευρώπη που αποδεικνύουν τις δυνατότητες του εθελοντισμού ως πηγή οικονομικής ανάπτυξης, ως μια νέα πορεία προς την ένταξη και την απασχόληση και ως μέσο διευκόλυνσης των διαδικασιών για την καταπολέμηση των οικονομικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών ανισοτήτων.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο εθελοντισμός αποτελεί βασική εκδήλωση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών

και, μαζί με την πολιτική συμμετοχή, αξίζει μεγαλύτερης αναγνώρισης, ιδεολογίας, προώθησης και διευκόλυνσης από τα κράτη μέλη, τους οργανισμούς, τον επιχειρηματικό ιστό και τους ίδιους τους πολίτες.



Διαγενεακή φύτευση αυτοφυών ειδών (Λουσάδα, Πορτογαλία)





## 13

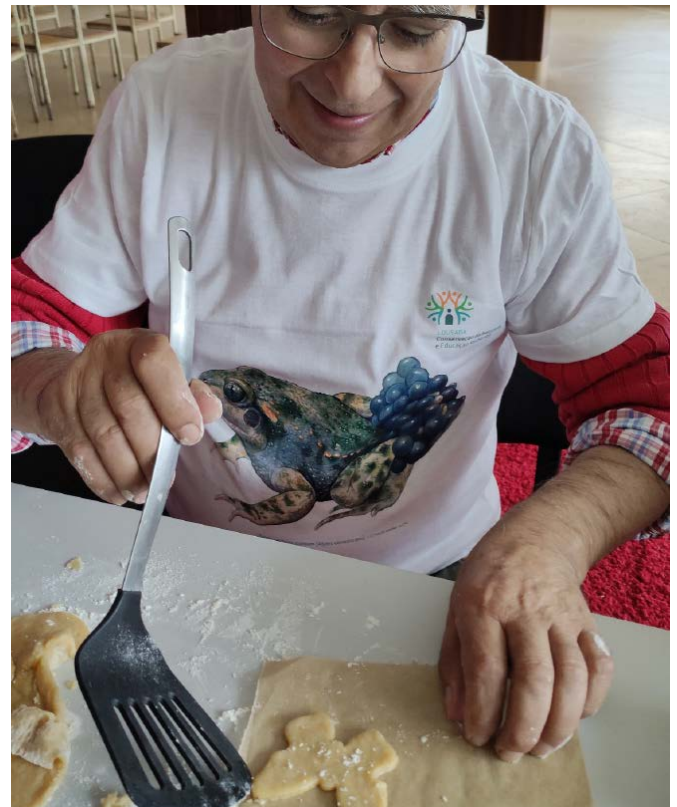
# Διαφορά μεταξύ εθελοντισμού & υπηρεσιακής πρακτικής



Ο εθελοντισμός και η υπηρεσιακή πρακτική μπορεί να θεωρηθούν ως δύο πολύ παρόμοιες έννοιες και δραστηριότητες. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για όρους που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το αλληλένδετο φιλανθρωπικό έργο, αλλά προϋποθέτουν διακριτές προσεγγίσεις. Υπάρχουν διάφορες πιθανές διαδρομές όσον αφορά την ενασχόληση με υπηρεσίες που παρέχονται στην κοινότητα. Η στη φύση, με πιο χαρακτηριστικές τον Εθελοντισμό και την Υπηρεσιακή Πρακτική, οι οποίες προϋποθέτουν τη συμμετοχή των πολιτών σε εθελοντική βάση, χωρίς οικονομικό αντάλλαγμα.

Η εκπαίδευση και οι απαιτήσεις δεξιοτήτων είναι δύο παράγοντες που διακρίνουν τις προσεγγίσεις για τη συμμετοχή των πολιτών. Από τη μία πλευρά, ο εθελοντισμός προσφέρει την ευκαιρία να προσληφθεί οποιοσδήποτε για οποιοδήποτε έργο, δηλαδή δεν απαιτεί ένα συγκεκριμένο επίπεδο εμπειρογνομosύνης. Για παράδειγμα, ένα άτομο με ακαδημαϊκό υπόβαθρο στην ιστορία μπορεί να εργαστεί εθελοντικά σε ένα γηροκομείο, ένα σχολείο ή ένα πρόγραμμα προστασίας της φύσης. Για την υποδειγματική απόδοση του εθελοντή δεν απαιτούνται γνώσεις υποβάθρου στον τομέα του εθελοντισμού. Από την άλλη πλευρά, η υπηρεσιακή πρακτική ορίζει ότι ο εθελοντής πρέπει να ασχοληθεί με το θεωρητικό και το πρακτικό μέρους του έργου που πρόκειται να επιτελέσει. Στην περίπτωση αυτή, ένα παράδειγμα αυτού του είδους συμμετοχής μπορεί να είναι ένα άτομο που σπουδάζει φυσιοθεραπεία και επιδιώκει να συμμετάσχει σε ένα ιατρικό έργο, εφαρμόζοντας στην πράξη τις γνώσεις που είχε αποκτήσει προηγουμένως. Ομοίως, η εθελοντική δέσμευση στην αποδεκτή υπηρεσιακή πρακτική είναι συνήθως έξι μήνες, ενώ ο "παραδοσιακός" εθελοντισμός μπορεί να είναι

οποιαδήποτε χρονική περίοδος. Εν ολίγοις, η υπηρεσιακή πρακτική είναι ένας παράλληλος συνδυασμός σπουδών και εθελοντισμού, ενώ ο εθελοντισμός βασίζεται απλώς στην ιδέα ότι κάθε πολίτης προσφέρεται να συνεισφέρει και να ωφεληθεί από την εμπλοκή του στα κοινά, χωρίς υποχρεωτικό ενδιαφέρον για την εκπαιδευτική πτυχή.



Εργαστήριο παρασκευής σπιτικών μπισκότων που παραπέμπουν στην τοπική βιοποικιλότητα της Λουσάδα (Πορτογαλία)



# 12 Αναφορές



World Health Organization (2002). Active Ageing: A Policy Framework. World Health Organization.

European Union.(2019). Ageing Europe – Looking at the Lives of Older People in the EU Eurostat – Statistical Books.

Avramov, D. & Maskova, M. (2003). Active ageing in Europe – Volume 1 Council of Europe. Συμβούλιο της Ευρώπης.

European Youth Forum (2012). Volunteering Charter – European Charter on the Rights and Responsibilities of Volunteers. Bruxelles, Belgium.

Fernandes, A., Forte, T., Santinha, G., Diogo, S. & Alves, F. (2021). Active Aging Governance and Challenges at the Local Level. *Geriatrics*. 6(3), 64.

World Health Organization (2007). Global Age-Friendly Cities: A Guide. World Health Organization.

Grieger, K. & Cummings, C. (2022). Informing environmental health and risk priorities through local outreach and extension. *Environment Systems and Decisions*, 42(3), 388-401.

United Nations Economic Commission for Europe (2021). Guidelines for Mainstreaming Ageing. Geneva

The Swedish National Institute of Public Health (2007). Healthy Ageing: A Challenge for Europe. Swedish National Institute of Public Health

Jax, K., Calestanib, M., Chanc, K. M., Eserd, U., Keunee, H., Muracaf, B., Brieng, L., Potthasth, T. & Wittmer, L. (2018). Caring for nature matters: a relational approach for understanding nature's contributions to human well-being. *Current opinion in environmental sustainability*, 35, 22-29.

Pillemer, K., Wells, N. M., Meador, R., Schultz, L., Henderson, C. & Cope, M. T. (2017). Engaging Older Adults in Environmental Volunteerism: The Retirees in Service to the Environment Program. *The Gerontologist*, 57(2), 367-375.

Liotta, G., Canhao, H., Cenko, F., Cuttini, R., Vellone, E., Illario, M., Kardas, P., Poscia, A., Sousa, R., Palmobi, L. & Marazzis, M. (2018). Active Ageing in Europe: Adding Healthy Life to Years *Frontiers in Medicine*, 5.

Marques, A. M., Silva, M. G., Cerqueira, A., Bonança, Í. & Argüello, P. (2014). Are Social Representations of Positive Ageing Really Effective? The Ageing Process Through the Eyes of Elderly. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 2(2), 147-160.

Mattijssen, T. J. M. (2022). A Synthesis on Active Citizenship in European Nature Conservation: Social and Environmental Impacts, Democratic Tensions, and Governance Implications.

*Ecology and Society*, 27(2).

Measham, T. G. & Barnet, G. B. (2007). Environmental volunteering: Motivations, Modes and Outcomes. *Australian geographer*, 39 years old(4), 537-552.

Miles, I, Sullivan, W. C. & Kuo, F. E. (1998). Ecological restoration Volunteers: The Benefits of Participation. *Urban Ecosystems*, 2, 27-4.

Morgan, T., Wiles, J. L., Park, H. & Moeke-Maxwell, T. (2019). Social Connectedness: What Matters to Older People? *Ageing and Society*, 41(5), 1126-1144..

Narushima, M., Liu, J. & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Wellbeing, Health and Vulnerability. *Ageing & Society*, 38(4), 651-675.

Pillemer, K. & Cope, M. T. (2021) Older People and Action on Climate Change: A Powerful but Underutilized Resource. V: HelpAge International.

Sarfati, H. (2018). OECD. Preventing ageing unequally. Paris, Organisation for Economic Co-operation and Development, 2017. 253 pp. ISBN 978-92-64-27907-0.

Shmotkin D., Blumstein T. & Modan B. (2003). Beyond Keeping Active: Concomitants of Being a Volunteer in Old-Old Age. *Psychology and Aging*, 18(3), 602-607.

Auckland Council. (2021). Tāmaki Makaurau Tauawhi Kaurāwharu: Age-friendly Auckland. Mahere mahi - Action plan 2022-2027. Auckland: Auckland Council

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2011). The Legal Framework for Volunteering in Emergencies. Genova

Thois P. A. & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.

World Health Organization(2020). UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action. 2021–2030. World Health Organisation

Widjaja, E. (2010) Motivation Behind Volunteerism. CMC Senior Theses. Paper 4.



# Παράρτημα



## Πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις ενός εθελοντή:

### Δικαίωμα υποστήριξης από παρόχους εθελοντισμού

**Άρθρο 9** Κάθε εθελοντής δικαιούται την επιστροφή των εξόδων στα οποία υποβλήθηκε σε σχέση με την εθελοντική δραστηριότητα, με σεβασμό των διαφορετικών επιπέδων επιστροφής που προκύπτουν από την ποικιλομορφία των εθελοντικών δραστηριοτήτων. Οι εν λόγω επιστροφές εξαιρούνται από κάθε μορφή φορολογίας,

**Άρθρο 10** Κάθε εθελοντής δικαιούται να αντιμετωπίζεται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανόνες, αρχές, τα πρότυπα και τους στόχους των πολιτικών για τον εθελοντισμό,

**Άρθρο 11** Κάθε εθελοντής δικαιούται μια συνεκτική περιγραφή των καθηκόντων του, η οποία του επιτρέπει να υλοποιήσει την εθελοντική δραστηριότητα με σαφή κατανόηση των σκοπών και των στόχων της. Η περιγραφή των καθηκό-

νων θα πρέπει, στο μέτρο του δυνατού, να αναπτύσσεται και να συμφωνείται από κοινού μεταξύ του παρόχου εθελοντισμού και του εθελοντή και, εάν χρειάζεται, να επικαιροποιείται κατά τη διάρκεια της εθελοντικής δραστηριότητας. Επιπλέον, θα πρέπει να οριστεί στον Ευρωπαϊκό Χάρτη για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των εθελοντών. (Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων 7) Βλέπε άρθρο 28 Οι εθελοντές και το έμμισθο προσωπικό έχουν συμπληρωματικούς ρόλους και οι πάροχοι εθελοντισμού πρέπει να διασφαλίζουν την καλή συνεργασία μεταξύ αυτών των δύο κατηγοριών προσωπικού,

**Άρθρο 12** Κάθε εθελοντής δικαιούται υποστήριξη και ανατροφοδότηση καθ' όλη τη διάρκεια της εθελοντικής δραστηριότητας. Αυτό περιλαμβάνει την προετοιμασία της δραστηριότητας, την προσωπική καθοδήγηση και βοήθεια κατά τη διάρκεια της υλοποίησης της δραστηριότητας, την κατάλληλη αξιολόγηση και ενημέρωση μετά τη δραστηριότητα και την πλήρη υποστήριξη για την υλοποίηση των απαιτούμενων δραστηριοτήτων παρακολούθησης,

**Άρθρο 13** Κάθε εθελοντής έχει το δικαίωμα να συμμετέχει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σχετικά με την εθελοντική δραστηριότητα στο καταλληλότερο επίπεδο. Επιπλέον, κάθε εθελοντής θα πρέπει να έχει πρόσβαση

στις δημοκρατικές διαδικασίες λήψης αποφάσεων των οργανώσεων. Κάθε εθελοντής θα πρέπει να έχει κάποια κυριότητα του έργου μέσω της συναπόφασης στην υλοποίηση της διαδικασίας και του δικαιώματος συμμετοχής στις δημοκρατικές διαδικασίες που σχετίζονται με το έργο.

## Δικαιώματα των παρόχων εθελοντισμού

**Άρθρο 24** Μη κερδοσκοπικές οργανώσεις και ομάδες, που είναι ανεξάρτητες, αυτοδιοικούνται καθώς και άλλοι μη κερδοσκοπικοί φορείς ή δημόσιες αρχές που παρέχουν ευκαιρίες εθελοντισμού, δικαιούνται το καθεστώς του παρόχου εθελοντισμού,

**Άρθρο 25** Οι πάροχοι εθελοντισμού δικαιούνται ένα σταθερό και βιώσιμο πλαίσιο στήριξης και ένα ευνοϊκό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων κατάλληλων δομών χρηματοδότησης που παρέχουν προσβάσιμη, βιώσιμη και ευέλικτη χρηματοδότηση,

**Άρθρο 26** Οι πάροχοι εθελοντισμού δικαιούνται να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης πολιτικών αποφάσεων σε όλα τα επίπεδα στον τομέα του εθελοντισμού, εκπροσωπώντας τα συμφέροντα και τις ανάγκες των εθελοντών. Λαμβάνοντας υπόψη την εμπειρογνωμοσύνη των παρόχων εθελοντισμού, ως οι φορείς που βρίσκονται πιο κοντά στον εθελοντή, πρέπει να ζητείται η γνώμη τους για θέματα που αφορούν την πολιτική ή τη νομοθεσία για τον τομέα του εθελοντισμού σε όλα τα επίπεδα,

**Άρθρο 27** Οι εθελοντές πάροχοι δεν θα πρέπει να φορολογούνται για το εισόδημά τους,

**Άρθρο 28** Οι πάροχοι εθελοντισμού επιλέγουν τους εθελοντές σύμφωνα με την αποστολή και το όραμά τους, καθώς και τις ειδικές δεξιότητες και το προφίλ των εθελοντών, εάν ορισμένες δραστηριότητες εθελοντισμού τις απαιτούν.

## Αρμοδιότητες των παρόχων εθελοντικής εργασίας

### Βασικές αρμοδιότητες

**Άρθρο 29** Οι πάροχοι εθελοντισμού δεσμεύονται να αναπτύξουν πολιτική εθελοντισμού που σέβεται τα δικαιώματα του εθελοντή,

**Άρθρο 30** Οι πάροχοι εθελοντισμού πρέπει να γνωρίζουν το ισχύον νομικό πλαίσιο για τον εθελοντισμό και να επαληθεύουν τις νομικές πτυχές που αφορούν την υλοποίηση της εθελοντικής δραστηριότητας,

**Άρθρο 31** Οι πάροχοι εθελοντισμού διασφαλίζουν την ελαχιστοποίηση των κινδύνων και παρέχουν σαφείς οδηγίες για τον εθελοντή. Στο πλαίσιο αυτό, ο πάροχος δεσμεύεται

να δημιουργήσει το ασφαλέστερο δυνατό περιβάλλον για τον εθελοντή και να παρέχει πλήρη ενημέρωση σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την εθελοντική δραστηριότητα,

**Άρθρο 32** Οι πάροχοι εθελοντισμού προσφέρουν ισότιμη και διαφανή πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες εθελοντισμού, καθώς και στα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των εθελοντών,

**Άρθρο 33** Οι πάροχοι εθελοντισμού θέτουν σε εφαρμογή ισότιμες διαδικασίες πρόσληψης χωρίς αποκλεισμούς για τις δραστηριότητες εθελοντισμού. Εντοπίζουν τα εμπόδια και αναπτύσσουν μέτρα για την υπέρβασή τους, προκειμένου να εμπλέξουν διαφορετικές ομάδες,

**Άρθρο 34** Οι πάροχοι εθελοντισμού εξασφαλίζουν υποδομή για την παροχή ασφάλισης που καλύπτει την κοινωνική προστασία υπό μορφή υγειονομικής περίθαλψης και ασφάλισης αστικής ευθύνης για τον εθελοντή κατά τη διάρκεια της εθελοντικής δραστηριότητας,

**Άρθρο 35** Οι πάροχοι εθελοντισμού προωθούν τον εθελοντισμό και τα οφέλη του για την κοινωνία και το άτομο.



[www.grey4green.eu](http://www.grey4green.eu)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Αριθμός έργου: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601