



Poradnik seniora

„Jak zostać wolontariuszem”

Wydawca:

Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu

ul. Nowolipki 9b

00-151 Warszawa

tel. (22) 635 27 73

bezpłatna infolinia: 0 800 300 594

www.wolontariat.waw.pl



Centrum Wolontariatu

© Centrum Wolontariatu

Warszawa 2012

Publikację opracowano w projekcie „Aktywni seniorzy – aktywni wolontariusze” dofinansowanym w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

PUBLIKACJA DYSTRYBUOWANA BEZPŁATNIE



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Projekt „Aktywni seniorzy – aktywni wolontariusze” dofinansowany jest w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

SPIS TREŚCI

Zaproszenie do wolontariatu	4
1. Jak zostać wolontariuszem?	4
Krok pierwszy – czy ja mogę zostać wolontariuszem?	5
Krok drugi – gdzie i co mogę robić jako wolontariusz?	6
Krok trzeci – jaki rodzaj wolontariatu wybieram?	7
Krok czwarty – czas na pierwsze decyzje	7
Krok piąty – określenie warunków i zasad współpracy	8
Krok szósty – o prawach i obowiązkach wolontariusza	9
2. Poznaj wolontariuszy z Mazowsza	11
3. Przydatne adresy	24
O Stowarzyszeniu Centrum Wolontariatu w Warszawie	26

Zaproszenie do wolontariatu

Czy możliwy jest rozwój osobisty na emeryturze? Jak w senioralnym wieku nawiązać nowe, trwałe relacje z innymi? Czy można w wymarzony sposób spędzać wolny czas, będąc w wieku emerytalnym? Odpowiedzią na powyższe pytania jest dla nas wolontariat, do którego chcemy Cię serdecznie zaprosić na łamach naszej publikacji.

Od 17 lat Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Warszawie angażuje się w promocję i rozwój wolontariatu w Polsce. Dostrzegamy ogromny potencjał i możliwości jakimi dysponują dziś seniorzy. Przekonaliśmy się, że jest w naszej społeczności wielu seniorów, którzy pragną pomagać. Powody, dla których podejmują się wolontariatu są różne. Często wolontariat jest drogą do poznania nowych osób, spędzenia w twórczy sposób wolnego czasu, zrobienia czegoś dobrego dla sprawy, w którą się wierzy. Umożliwia podzielenie się swoim doświadczeniem osobistym, umiejętnościami, rozwija pasje i sprawia, że czujemy się aktywnymi i potrzebnymi.

W celu przybliżenia wolontariatu seniorów i zachęcenia do niego, zamierzamy pomóc Ci znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące podjęcia przez Ciebie wolontariatu: Czy mogę zostać wolontariuszem? Co mógłbym robić, komu pomagać? itp. W publikacji prezentujemy również sylwetki osób, które już od dawna zaangażowane są w wolontariat. Wolontariusze z Mazowsza, zgodzili się opowiedzieć o sobie i swojej przygodzie z wolontariatem. Serdecznie dziękujemy im za podzielenie się swoimi doświadczeniami oraz placówkom, które pomogły nam w dotarciu do swoich ochotników: Ośrodkowi Pomocy Społecznej na Białołęce, Muzeum Powstania Warszawskiego i Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Pruszkowie.

1. Jak zostać wolontariuszem?

Wolontariat wielu osobom kojarzy się z towarzyszeniem chorym i niepełnosprawnym, opieką nad dziećmi w domach dziecka i szpitalach albo wspieraniem schronisk dla zwierząt. Dla innych wolontariat to zbiórki pieniędzy, żywności, bezpłatne porady prawne, tłumaczenia i dzielenie się swoimi pasjami. Każdy buduje swoje skojarzenia dotyczące wolontariatu na bazie wcześniejszych doświadczeń. Dlatego chcielibyśmy sprowadzić to pojęcie do wspólnego dla nas mianownika, podając wyróżniki pracy wolontarystycznej. W 2006 r. Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu opracowało i zapropono-

wało definicję wolontariatu, która obecnie jest stosowana przez wiele środowisk, poniżej ją prezentujemy.

Wolontariat, to dobrowolna, świadoma, bezpłatna działalność podejmowana na rzecz innych, wykraczająca poza więzi rodzinno – przyjacielsko – koleżeńskie.

Odwołując się do tej definicji wiemy jakie działanie możemy nazwać wolontariatem, a kogo wolontariuszem. W dalszej części lektury podamy kroki, które wskażą Wam jak dołączyć do grona wolontariuszy pracujących w najróżniejszych obszarach w Polsce i za granicą.

Krok pierwszy – czy ja mogę zostać wolontariuszem?

Decydując się na rozpoczęcie pracy w charakterze wolontariusza, zapewne zadajesz sobie pytania, czy nadaję się do tej roli? Czy posiadam odpowiednie umiejętności, które pomogą mi w tej pracy, czy dysponuję wystarczającą ilością czasu, czy jestem w odpowiednim wieku?

Wątpliwości może być wiele, natomiast odpowiedź jest jedna: każdy może być wolontariuszem, warto jednak pamiętać, że nie każdy może być wolontariuszem wszędzie. Ważne jest, abyś posiadał odpowiednie predyspozycje do działań, których podejmiesz się w ramach wolontariatu. Nie znaczy to, że np. do pracy z dziećmi konieczne jest ukończenie studiów pedagogicznych – w tym przypadku, aby być wolontariuszem należy przede wszystkim posiadać kompetencje do pracy z dziećmi: być komunikatywnym, potrafić zagospodarować im wolny czas, przede wszystkim lubić je i mieć z nimi dobry kontakt.

Przed podjęciem jakiegokolwiek aktywności wolontariackiej zastanów się, co chciałbyś robić jako ochotnik, w czym możesz być pomocny, jakie są Twoje oczekiwania. Niezależnie od tego w jakim jesteś wieku, jakie posiadasz wykształcenie, poglądy, zawsze jest ktoś, kto czeka na Twoją pomoc, uśmiech, poradę, zawsze jest praca, którą możesz pomóc wykonać. Ważne, aby zadania wolontariackie, jakich się podejmiesz, dostosowane były do Twoich możliwości i potrzeb drugiej strony.

Krok drugi – gdzie i co mogę robić jako wolontariusz?

Możesz pracować wszędzie tam, gdzie Twoja pomoc jest potrzebna i oczekiwana – np. w placówkach pomocy społecznej, ochrony zdrowia, edukacji, kultury, ekologii, sportu, urzędzie gminy, miasta i wielu innych, zarówno w instytucjach publicznych, jak i organizacjach pozarządowych (stowarzyszeniach i fundacjach). Jedynym obszarem, w który nie mogą angażować się wolontariusze jest sektor biznesu.

Tak, jak istnieje wiele różnorodnych miejsc, w których pomagają wolontariusze, tak jest też bardzo wiele czynności, które wykonują. Możesz np. opiekować się chorymi, udzielać bezpłatnych korepetycji, organizować festyny, wystawy, wykonywać prace biurowe, udzielać porad prawnych, sędziować na zawodach sportowych. Rodzaj wykonywanych prac zależy od potrzeb organizacji, placówek, ich beneficjentów oraz Twoich umiejętności. Możesz być odpowiedzialnym za: konkretne zadanie, jakiś wycinek działalności/projektu np. rozmowy rekrutacyjne z kandydatami do projektu, prowadzenie tematycznych zajęć z młodzieżą (np. gotowanie, haftowanie, historia), adresowanie kopert, konsultowanie w dziedzinie, w której masz doświadczenie lub koordynowanie jakiegoś przedsięwzięcia np. prowadzenie klubu dyskusyjnego, świetlicy środowiskowej, organizowanie imprezy okolicznościowej.

Jako przyszły wolontariusz, zbadaj swoje lokalne środowisko i sprawdź, gdzie może być potrzebna Twoja pomoc oraz co konkretnie w tym miejscu możesz robić. W tym celu możesz również skontaktować się z najbliższym Centrum Wolontariatu, urzędem swojego miasta lub gminy, parafią, ośrodkiem pomocy społecznej, albo organizacją pozarządową działającą w Twoim środowisku. Możesz też czerpać inspiracje z przykładów działań, których nie brakuje m.in. w Internecie (przydatne adresy znajdziesz na końcu niniejszej publikacji).

Pamiętaj, przy planowaniu zakresu Twojej pracy wolontariackiej, że nie powinienś podejmować obowiązków pracowników etatowych w danej organizacji. Twoja działalność powinna być uzupełnieniem ich pracy, a Ty – wsparciem dla personelu. Szczegółowy zakres, a także godziny współpracy ustalisz w zależności od swoich możliwości.

Krok trzeci – jaki rodzaj wolontariatu wybieram?

Na pewno zadajesz sobie pytanie: ile czasu powinienem poświęcić na wolontariat? Czy wolontariuszem jest ten, kto pomaga od czasu do czasu w różnego rodzaju akcjach, czy ten, kto systematycznie np. raz w tygodniu pomaga wybranej osobie lub grupie? Zarówno jeden, jak i drugi rodzaj zajęcia jest wolontariatem – różnią się one tylko czasem wykonywanej pracy. Możesz zdecydować się na wolontariat stały – długoterminowy (systematyczna, długofalowa współpraca) lub wolontariat akcyjny (np. udział w festynie), czy krótkoterminowy, np. angażując się raz na tydzień. W każdym przypadku będziesz wolontariuszem.

Z uwagi na liczbę osób zaangażowanych w konkretne działanie możesz wybrać wolontariat indywidualny i grupowy. Przed podjęciem pracy wolontarystycznej warto zastanowić się zatem, czy łatwiej pracuje Ci się indywidualnie czy zespołowo, czy aktualnie masz czas na podjęcie długoterminowego wolontariatu, czy raczej ze względu na inne zajęcia, lepiej byłoby podjąć wolontariat krótkoterminowy, akcyjny. Wybór należy do Ciebie. Jest również możliwość podjęcia się działania na okres próbny, w którym Ty oraz druga strona której pomagasz, sprawdzicie czy wybór zajęcia, placówki jest przez was odpowiedni.

Krok czwarty – czas na pierwsze decyzje

Zachęcamy Cię do tego, abyś zanim ostatecznie zdecydujesz się, komu chcesz pomagać i w jakim zakresie, odpowiedział sobie na kilka pytań:

- Z kim łatwiej nawiązujesz kontakty – z dziećmi, młodzieżą czy dorosłymi? Z którą z tych grup chciałbyś pracować jako wolontariusz?
- Co chcesz robić jako wolontariusz – np. pomagać w nauce, rehabilitacji, udzielać porad psychologicznych, towarzyszyć osobom samotnym, niepełnosprawnym w spędzeniu wolnego czasu, wykonywać prace biurowe, informatyczne, pisać artykuły, relacje, organizować przedsięwzięcia?
- Czy chcesz podejmować działanie indywidualnie, czy działać w grupie?
- Jak dużo czasu możesz poświęcić na działalność wolontarystyczną?

- Jakie posiadasz uzdolnienia, zainteresowania, predyspozycje, doświadczenie, które możesz wykorzystać w konkretnym miejscu? (np. jeśli świetnie znasz angielski i chcesz pracować z dziećmi, możesz udzielać korepetycji, wtedy szukaj dla siebie pracy w szkole, w świetlicy lub w domu dziecka). Czy chcesz spróbować swoich sił w nowej dziedzinie, czy wykonywać to w czym czujesz się pewnie?
- Dlaczego podejmujesz się tego działania, co chciałbyś osiągnąć, na czym ci zależy?

Gdy odpowiesz sobie na powyższe pytania, łatwiej będzie Ci podjąć decyzję, w jakim miejscu chcesz być wolontariuszem i co zamierzasz robić jako ochotnik.

Krok piąty – określenie warunków i zasad współpracy

Po wybraniu miejsca, w którym chcesz podjąć pracę jako wolontariusz, przygotuj się do pierwszego spotkania z osobą koordynującą pracę wolontariuszy (koordynatorem wolontariatu). W większości miejsc korzystających z pomocy wolontariuszy jest osoba odpowiedzialna za współpracę z ochotnikami. Jeśli w placówce, którą wybrałeś nie ma koordynatora wolontariatu, porozmawiaj z jej kierownictwem o możliwości współpracy.

Koordynator wolontariatu, pomoże Ci poznać placówkę, jej pracowników, adresatów pomocy, przedstawi czego się od Ciebie oczekuje, zapozna się z twoimi oczekiwaniami, możliwościami, ustali dalszy przebieg działań, przedstawi warunki i narzędzia pracy. Koordynator lub wyznaczona osoba przygotuje Cię także do podjęcia nowych zadań (w formie instruktażu, szkolenia, spotkania z grupą wolontariuszy). Rolą koordynatora jest wspieranie Ciebie w realizacji zadań, wyjaśnianie wszelkich wątpliwości, pomaganie w ewentualnych sytuacjach trudnych oraz dawanie informacji zwrotnych na temat Twojej pracy.

Podejmując pracę jako wolontariusz, masz prawo do okresu próbnego. Okres próbny i czas jego trwania powinien być uzgodniony z koordynatorem. Ten czas to możliwość poznania pracowników, specyfiki placówki, podopiecznych, wymagań w stosunku do Ciebie. Z drugiej strony jest to doskonały okres na zweryfikowanie własnych oczekiwań i słuszności wyboru miejsca pracy, wymagań w stosunku do Ciebie i sprawdzenia się w nowej roli.

Rozpoczęcie pracy w charakterze wolontariusza, nowe miejsce pracy, nowe

obowiązki i osoby to niewątpliwie wyzwanie. Pamiętaj, że możesz liczyć na pracowników Centrum Wolontariatu, którzy pomogą Ci odnaleźć się w tej nowej sytuacji.

Jeśli upewnisz się co do słuszności dokonanego wyboru, warto zapoznać się z formalnymi aspektami dotyczącymi wolontariatu.

Krok szósty – o prawach i obowiązkach wolontariusza

Zasady, na jakich może odbywać się wolontariat określa ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, obowiązująca od 23 kwietnia 2003r. Warto, abyś jako wolontariusz miał świadomość swoich praw i obowiązków z których możesz korzystać angażując się w wolontariat. Przedstawiamy je poniżej.

Jako wolontariusz masz prawo:

- świadczyć pomoc na rzecz organizacji pozarządowych, organizacji kościelnych oraz instytucji publicznych, wyłączając działalność gospodarczą prowadzoną w tych podmiotach,
- zawrzeć porozumienie wolontariackie z organizacją lub instytucją, na rzecz której świadczysz pomoc wolontariacką,
 - w porozumieniu określone zostaną m.in. Twoje prawa i obowiązki, zakres i czas wykonywania świadczeń oraz inne kwestie ważne dla Ciebie i placówki z punktu widzenia realizacji zadań których się podjąłeś,
 - treść porozumienia powinna obejmować: zakres obowiązków wolontariusza, okres trwania i możliwość rozwiązywania porozumienia,
- otrzymać pisemne zaświadczenie o zakresie pracy oraz opinię na temat jej wykonywania,
- otrzymać ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW):
- uzyskać informację o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa wynikającego z tytułu czynności wykonywanych w ramach wolontariatu oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami,

- uzyskać informację o zasadach bezpiecznego wykonywania świadczenia oraz gwarancji bezpiecznych i higienicznych warunków pracy – na zasadach określonych w odrębnych przepisach, dotyczących innych pracowników,
- uzyskać informację o swoich prawach i obowiązkach,
- otrzymać zwrot kosztów podróży i delegacji służbowych poniesionych w ramach wolontariatu na takich samych warunkach, jak pracownicy etatowi (ustawa dopuszcza jednak możliwość zwolnienia organizacji z obowiązku zwrotu wymienionych kosztów na podstawie pisemnego oświadczenia wolontariusza); ponadto ustawa daje możliwość finansowania również innych kosztów dotyczących pracy wolontariuszy (opłacenie ubezpieczenia zdrowotnego, opłacenie szkoleń dla wolontariusza, zwrot innych kosztów ponoszonych przez wolontariusza), jednak jest to dobrowolny wybór organizacji.

Obowiązkiem wolontariusza, określonym w ustawie, jest posiadanie przez niego kwalifikacji i spełnianie wymagań odpowiadających rodzajowi wykonywanych świadczeń, szczególnie jeżeli takie wymagania wynikają z innych przepisów. Jeśli podmiot korzystający z Twojej pracy wolontariackiej ma jakieś szczególne wymagania, zazwyczaj zaznacza to w ofercie dla wolontariuszy lub organizuje specjalistyczne szkolenia.

W tej części publikacji przedstawiamy sylwetki wolontariuszy, którzy zaangażowali się w wolontariat oraz relacje dotyczące ich wolontariatu. Mamy nadzieję, że staną się one inspiracją również dla Twojego wolontariatu. Szczególnie polecamy osobiste wypowiedzi dotyczące korzyści, wartości jakie wnosi wolontariat w życie naszych bohaterów.

Wolontariat w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka w Warszawie ma bogatą 10 - letnią tradycję. Początki wolontarystycznej przygody sięgają maja 2001 roku, kiedy to Polska dotknięta została klęską powodzi. Wtedy Klub Wolontariusza pokazał po raz pierwszy swoją siłę i moc spontanicznego odruchu serca. Z czasem przybywało wolontariuszy seniorów, którzy angażowali się w pomoc na rzecz beneficjentów OPS. Z chwilą powstania przy OPS Centrum Aktywności Seniora (CAS) to właśnie seniorzy – wolontariusze stali się głównymi pomysłodawcami i animatorami prowadzonych tam działań, dając możliwość pożytecznego spędzenia czasu innym osobom starszym, a także działając na rzecz szeroko pojętego środowiska lokalnego.

Dzięki możliwościom spotykania się wolontariuszy seniorów przy CAS – osób posiadających wewnętrzną potrzebę działania, możliwe było powstanie kolejnej inicjatywy – Białołęckiej Rady Seniora. Zorganizowanie Rady było wynikiem wielu rozmów z seniorami, którzy chcieli zrobić coś więcej dla swojego środowiska i społeczności lokalnej. Współpracę z wolontariuszami – seniorami ceni bardzo Grażyna Bednarowicz – koordynatorka Klubu Wolontariusza przy białołęckim OPS. „*Są na wagę złota*” - przyznaje.



Zdzisław (l.67) swoją przygodę z wolontariatem zaczął dość dawno, organizując różnego rodzaju imprezy dla dzieci (koncerty, festyny, spotkania z seniorami) i traktuje go jako swoją misję. *„Największą korzyścią z wolontariatu jest dla mnie to, że jestem niejako zmuszony do twórczej działalności. Zaangażowanie wolontariackie wymaga ode mnie zapoznania się z nowymi rzeczami, daje możliwość uczestniczenia w szkoleniach i bycia z ludźmi. Poznawać ich poglądy, doświadczenia, przenosić je na własny grunt. To daje mi energię, zapal żebym wyszedł z domu”* – mówi Zdzisław.

Chciałby zmienić sposób myślenia w społeczeństwie na temat wolontariatu, seniorów oraz współpracy międzypokoleniowej. Widzi w tym ogromną szansę na rozwój dla społeczności lokalnej i przede wszystkim nad tym stara się pracować. W chwili obecnej pełni funkcję prezesa Stowarzyszenia „Seniorzy Białółki”. Jest jedną z tych osób, która jako wolontariusz działa aktywnie i stara się motywować do tego innych. Szczególny nacisk w swoich działaniach jako wolontariusz kładzie na poprawę sytuacji seniorów na terenie dzielnicy i dobrosąsiedzką współpracę z mieszkańcami. Marzy mu się taki wolontariat seniorów, jaki jest w pozostałych krajach Unii Europejskiej, gdzie seniorzy decydują o tym, co ich osobiście dotyczy.

Elżbieta (l.78) to przede wszystkim urodzona aktorka chętnie uczestnicząca w występach chóru „Kantata”, który tworzą wolontariusze z Klubu Wolontariusza przy białoleńskim OPS. W 2009 roku już na emeryturze poczuła się samotnie i postanowiła pomagać innym. Tak trafiła do chóru, z którym odwiedza teraz placówki, gdzie mieszkają osoby samotne. *Oddaję swoją radość innym ludziom i cieszę się bardzo, gdy podczas występów w domach pomocy społecznej i innych placówkach, gdzie nas zapraszają, ci starsi ludzie na wózkach bardzo się cieszą. Na ich twarzach pojawia się uśmiech, a kiedy kończymy, żegnają nas ich łzy. To jest dla mnie niesamowite* – opowiada pani Elżbieta.

Chętnie uczestniczy w pokazach i przedstawieniach dla dzieci, z którymi ma bardzo dobry kontakt. Jako wolontariuszka podkreśla też lokalny patriotyzm, recytując wiersze np. o Mazowszu. Do działania zachęca seniorów słowami wiersza: *„Seniorzy, uwierzcie sercu, bo ono jest zawsze młode. Seniorzy, uwierzcie oczom, bo widzą światą urodę. Seniorzy, kochajcie piękno, bo każdy je umie tworzyć. Los daje przecież niejedno, trzeba się tylko otworzyć”*. Uważa, że bycie wolontariuszem to dobra, sprawdzona recepta na aktywne spędzenie czasu. Dać siebie innym – to dla pani Elżbiety najważniejsze.





Alicja (l.79) wolontariuszką czuje się od najmłodszych lat. Już jako nastolatka zajmowała się młodszymi dziećmi z własnego podwórka. W wolontariacie na Białogórze działa już 18 lat. Jednym z pierwszych jej zadań była opieka na osobami chorymi w domu. Wspomina szczególnie swoją pierwszą podopieczną, która była osobą uzależnioną i współpraca z nią była ogromnym wyzwaniem. Potem pani Alicja śpiewała w wolontariackim chórze „Kantata”, brała też udział w przedstawieniach teatralnych Teatru Pora na Seniora i obecnie jest uczestnikiem zajęć tanecznych grupy „Przebudzenie”. Najwięcej czasu poświęca pracom plastycznym i wyrobom rękodzielniczym podczas zajęć na terenie Ośrodka. Wraz z mieszkańcami dzielnicy, zarówno dziećmi, jak i młodzieżą wykonuje różne ozdoby, maluje gipsowe figurki i tworzy karty świąteczne na Wielkanoc i Boże Narodzenie, które przekazuje potem mieszkańcom domów pomocy i zakładu opiekuńczo - leczniczego, niosąc dobre słowo i pocieszenie. W wolontariacie bardzo sobie ceni to, że nawiązuje kontakt z innymi ludźmi i im pomaga. Uważa, że każdemu seniorowi przydałoby się zostać wolontariuszem, aby wyszedł z domu i poczuł się potrzebny. *„Dzielenie się sobą z drugim człowiekiem jest dla mnie bezcenne i daje mi ogromną radość”* – dodaje pani Alicja.

Historia łączy pokolenia, czyli o wolontariuszkach w Muzeum Powstania Warszawskiego (MPW)

„Z Muzeum Powstania Warszawskiego współpracuje na stałe blisko 200 wolontariuszy. Odsetek osób powyżej pięćdziesiątego roku życia wynosi około 15 proc. W 2012r. najstarsza wolontariuszka miała 86 lat. Seniorzy zaangażowani są w prace niemal wszystkich działów Muzeum. Wśród wolontariuszy seniorów są również cywilni świadkowie Powstania Warszawskiego – większość osób pamięta to wydarzenie z perspektywy dziecka. Wyjątkowa jest nasza współpraca z osobami, które brały czynny udział w walkach. Spora grupa seniorów to osoby, które zaczynają swoją „drugą młodość” i właśnie przestają być aktywne zawodowo, a wolontariat jest dla nich nowym doświadczeniem i ma pomóc w „przechodzeniu na emeryturę”.

Seniorzy w wyjątkowy sposób potrafią zadbać o atmosferę w każdym miejscu. Pomagają zrozumieć i spojrzeć z dystansem nawet na bardzo trudne tematy. Dla instytucji takiej jak Muzeum Powstania Warszawskiego najważniejsze jest to, że wolontariusze seniorzy uwiarygadniają sposób w jaki jest opowiadana najnowsza historia. Dodają jej nowy, emocjonalny wymiar. Czyni ją to dla odbiorcy, gościa Muzeum czy uczestnika projektów kulturalnych i edukacyjnych, bliższą i bardziej zrozumiałą. Ten wzmocniony przekaz ma szczególne znaczenie kiedy odbiorcami są dzieci oraz młodzież.

Można bez wątpliwości stwierdzić, że część współpracujących z nami wolontariuszy seniorów po prostu dodaje Muzeum wyjątkowej atmosfery i ducha. Sprawia, że z każdym dniem oddalająca się historia po prostu ożywa i mocniej trafia do naszych gości”.

Marta Kukowska, Kierownik Centrum Wolontariatu
w Muzeum Powstania Warszawskiego

Joanna (l. 69) w dniu wybuchu powstania miała zaledwie 10 dni. Urodziła się na warszawskiej Woli w rodzinie zamieszkującej stolicę od kilku pokoleń. Święta z okresu dzieciństwa wspomina jako bardzo smutny czas przepełniony nieobecnością krewnych, których zabrała wojna. Jedną z nich była ciotka pani Joanny, która już 5. sierpnia zginęła w ulicznej egzekucji. Jej kilkuletnim wówczas synom nie pozostało po niej ani wspomnienie, ani żaden materialny ślad obecności. Będąc nastolatką, pani Joanna nie chciała już słuchać tych bolesnych wspomnień. A potem, kiedy przeżywszy wojnę i czasy stalinowskie, zaczęli odchodzić świadkowie tych wydarzeń, uświadomiła sobie, że mieli wyjątkowo trudne życie.



Z miłości do Warszawy i pragnienia ocalenia pamięci o tych ludziach, pani Joanna postanowiła zaangażować się w wolontariat przy Muzeum Powstania Warszawskiego, o którym przeczytała w prasie. Od 2010r. jest wolontariuszką i oprowadza odwiedzających po ekspozycji Muzeum poświęconej przeżyciom cywilnej ludności powstańczej Warszawy. Poza dorobkiem wspomnień, pani Joanna była przygotowana do tej roli także dzięki swoim doświadczeniom zawodowym. Pracowała bowiem przez lata jako nauczyciel i dyrektor szkoły specjalnej.

W wolontariacie, który postrzega jako alternatywę osiadłego życia z pilotem tv w dłoni, pani Joanna docenia przede wszystkim możliwość spotkania z młodymi ludźmi. Jak przyznają koordynatorki Centrum Wolontariatu MPW, na panią Joannę zawsze można liczyć. W Dniu Wolontariusza pani Joanna oprowadziła po dwugodzinnej trasie aż trzy grupy odwiedzających.

„Pomimo, że polska rzeczywistość nie zachęca seniorów do aktywności, a nie-rzadko osoby starsze traktowane są protekcyjnie przez próby prowadzenia „za rączkę”, trzeba uwierzyć, że starszy wiek nie eliminuje z aktywnego życia!” – przekonuje pani Joanna.



Pewnego razu **Henryka** (l.75) odwiedziła z córką Muzeum Powstania Warszawskiego i zdała sobie sprawę, że przechowuje w domu po krewnych (rodzinie Jędrzejewskich i Mroczkowskich) wiele pamiątek z tamtego okresu, które mogłyby wzbogacić zasoby MPW. Były to m.in. książki, dokumenty, pisane na skrawkach papieru modlitwy i wiersze. Przekazując je do Muzeum, pani Henryka usłyszała propozycję dzielenia się wspomnieniami z Powstania w ramach wolontariatu. Przyjęła zaproszenie i od 2010 r. opowiada je zwiedzającym i bierze czynny udział w kwestach organizowanych przez MPW. Odwiedzający mają niepowtarzalną okazję poznać historię ocalenia 7-letniej Henryki i jej mamy przez hitlerowca podczas transportu do Oświęcimia. Pani Henryka ma też w pamięci innego Niemca, który wypędzając ją z warszawskiego mieszkania okrzykiem „raus!” wyrwał z rąk tuloną lalkę i rzucił na gruzowisko. Odwiedzający mogą wysłuchać też opowieści o dziadkach Henryki wysiedlonych do Małopolski i o powrocie do zagruzowanej Warszawy, gdzie życie odradzało się w piwnicach.

Wolontariat na muzealnej ekspozycji ułatwia wcześniejsze doświadczenie zdobyte przez panią Henrykę w pracy na Zamku Królewskim, a także statystowanie w filmach, m.in. w „Czasie honoru”.

W wolontariacie w Muzeum pani Henryka najbardziej ceni życzliwą atmosferę, dzięki której zawsze może być sobą. Na dyżur w MPW przychodzi nawet, gdy jest chora, bo to przecież kawałek jej życia. Podczas wspólnych wyjazdów w gronie wolontariuszy poznaje wciąż nowe osoby i wiele się od nich uczy.

Radością, jaką pani Henryka czerpie z wolontariatu, stara się zarażać koleżanki i przyjaciółki ze swojego bloku. Niestety czasem spotyka się z niezrozumieniem. „Pracujesz i nie płacą?” – padają pytania. Pani Henryka jednak nie zraża się.



Swoją przygodę z wolontariatem w MPW **Barbara** (l.63) rozpoczęła pod koniec 2009 r. Trafiła tam z ogłoszenia w prasie codziennej. Na emeryturze jest od niedawna, ale już zdążyła odkryć, że to najlepszy okres w jej życiu. Może wreszcie spędzać czas tak, jak chce, spotykać się z ludźmi, z którymi jest jej dobrze, rozwijać się, zadbać po prostu o siebie.

Do Muzeum Powstania Warszawskiego przywiodła Barbarę – historyka z wykształcenia i zamiłowania, przede wszystkim chęć poznania obiektywnej prawdy historycznej i to, że ludzie są dla niej ważni. Trafiła do Archiwum Historii Mówionej (AHM) – działu MPW, w ramach którego rozmawia z uczestnikami i świadkami tragicznych wydarzeń powstańczych, zarówno ówczesnymi walczącymi, cywilami oraz dziećmi. Wypowiedzi właśnie tych ostatnich świadków powstania, są dla pani Barbary szczególnie ciekawe, pokazują bowiem zupełnie inną perspektywę tamtego czasu. Są to często bardzo wymagające i trudne rozmowy, gdyż powrót do wspomnień bywa niezwykle bolesny. Pani Barbara spotyka nieraz osoby, których te traumatyczne wspomnienia dzieciństwa wciąż napawają lękiem. Pomimo tego ludzie ci przychodzą do AHM, aby dać świadectwo prawdzie o czasach grozy, których doświadczyli.

W pracy w AHM pomaga pani Barbarze wieloletnie doświadczenie pracy dziennikarskiej w Kurierze Polskim i niewątpliwie to, że lubi z ludźmi rozmawiać. To, co ceni najbardziej w swoim wolontariacie poza wyjątkową atmosferą i życzliwością koordynatorek Centrum Wolontariatu, to praca z młodymi ludźmi prawdziwie zaangażowanymi w to, co robią. Razem z wolontariuszami MPW pani Barbara była na „Przystanku Woodstock” i podobała jej się atmosfera, jaką stworzyli tam młodzi. Przyznaje, że *„Osoby starsze powinny wymagać od siebie więcej tolerancji, bo przecież świat się zmienia”*. Sama będąc wolontariuszką i obserwując innych wolontariuszy, pani Barbara dostrzega zalety wolontariatu takie jak np.: możliwość sprawdzenia się w nietypowych dla siebie sytuacjach i pokonywania własnych lęków. Ogrom możliwości, jakie daje wolontariat określa wymownie – *„to jest genialne. Każdy może odnaleźć w nim coś dla siebie – czy to angażując się w kinie, w teatrze, czy dawaniu wsparcia osobom spragnionym ciepła. Ale trzeba chcieć się dzielić. Chcieć poświęcić swój czas na pomaganie innym, które jednocześnie rozwija nas samych. Można to nawet nazwać swoistym egoizmem”* – dodaje pani Barbara.

„Człowiek czynny nie ma wieku” – to motto pani Barbary. Osoby starsze przestrzega przed zamykaniem się w czterech ścianach. Zachęca do wyjścia z domu do ludzi, założenia różowych okularów, poprzyglądania się różnym możliwościom i odkrycia własnego pomysłu na siebie. Nie ustaje w eksploatacji życia. Ostatnio zaciekała się ruchem „slow food” (z angielskiego „powolne jedzenie”).

Seniorzy seniorom – wolontariuszki z Ośrodka Aktywizacji Seniorów „AS” przy MOPS w Pruszkowie

Ośrodek Aktywizacji Seniorów „AS” przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Pruszkowie działa od 2005r. Na stałe skupia około dwudziestu starszych wolontariuszy, działających bardzo aktywnie na rzecz pruszkowskiej społeczności, zwłaszcza seniorów. Wiele z cyklicznych wydarzeń, które weszły do pruszkowskiego kalendarza jest inicjatywą samych wolontariuszy. Dzień Matki, Dzień Kobiet czy Miesiąc Aktywnego Seniora zakończony wspólną Galą uczestników i organizatorów, to pomysły samych seniorów, jakie zyskały aprobatę dyrekcji i były przyczynkiem do dalszych działań. W pomieszczeniach przeznaczonych na siedzibę ośrodka, codziennie dyżurują wolontariusze, którzy zawsze służą poradą, wysłuchają w razie potrzeby i pomogą w trudnej sytuacji. Jest czas na wspólne gry, śpiewy (przy Ośrodku działa chór założony przez seniorów). Nie brakuje zajęć kulturalnych, wieczorków z poezją, warsztatów tematycznych i zabaw tanecznych.

Koordynatorka wolontariuszy – pani Grażyna nie jest w stanie wyrazić słowem jak ważna jest dla niej współpraca z seniorami – wolontariuszami. *Zawsze mogę na nich liczyć, na ich uśmiech, zaangażowanie i optymizm. Staram się wspierać ich w działaniach i pomagać w organizacji przedsięwzięć. Ale to seniorzy są dla mnie równie wielkim wsparciem.* Dzięki temu pani Grażyna widzi sens swojego działania. *Garściami czerpię z ich doświadczenia, a oni pomagają sobie i innym, ucząc się od siebie wzajemnie i uzupełniając, kiedy tylko wymaga tego sytuacja. Angażują przy okazji w realizację pomysłów pozostałych seniorów przychodzących na spotkania. Kurs komputerowy, przechodnia biblioteka, warsztaty fotograficzne, wykłady tematyczne, zajęcia z rękodzieła, to wszystko są ich inicjatywy, a pomysłami na działalność mogliby obdzielić niejednego. Seniorzy nawiązują współpracę z klubami emerytów, domami seniora i starają się aktywizować okolicznych mieszkańców. Organizują czas w Ośrodku, szukają sponsorów i patronów na swoją działalność, a wszystko to dla dobra lokalnej społeczności, bo ich głównym celem jest pomaganie innym, a także satysfakcja, jaką niosą za sobą podejmowane starania.*

Grażyna Zielińska, koordynatorka wolontariatu
w pruszkowskim MOPS

Ela (l.63) jest wolontariuszką od niemal 7 lat. Przed przejściem na emeryturę pracowała w dziale marketingu jednej z pruszkowskich firm i kalendarz miała wypełniony po brzegi. Gdy zakończyła karierę zawodową, okazało się, że czasu ma aż nadto. Przyszła do Ośrodka raz, drugi, spodobało się jej, aż w końcu postanowiła sama zaangażować się tam jako wolontariuszka. Obecnie pełni dyżury w Ośrodku Aktywizacji Seniorów „AS” i pomaga w jego prowadzeniu, uczestniczy w organizacji wydarzeń, warsztatów z rękodzieła, służy wsparciem osobom, które przychodzą ze swoimi troskami rodzinnymi, i kłopotami zdrowotnymi. *„Chciałam wyjść do ludzi, spotkać się, pomóc, bo bywają tu ludzie z różnymi problemami. Kiedy przychodzą kolejny raz, to widzę, że są wdzięczni za poświęcony czas i darzą mnie zaufaniem. Cieszą się, że mogą dzięki nam wolontariuszom wziąć udział w różnych nieodpłatnych wydarzeniach. W grupie, czy też indywidualnie, staramy się*



współpracować tak, aby efekt był właśnie taki jakiego oczekujemy. Wolontariat rozwija mnie przez pomaganie innym, rozwija moje pasje i daje korzyści zarówno mi, jak i osobom, które tu przychodzą”. Pani Ela chwali sobie współpracę z Ośrodkiem i pozostałymi wolontariuszami. Dzięki różnorodności całej grupy wolontariuszy, jest ona dużo bardziej ciekawa i efektywna, gdyż każdy z nich sprawdza się na innym polu. Jedni są dobrzy jako organizatorzy, drudzy w logistyce, a część z nich jest skuteczna w szukaniu sponsorów lub pomaganiu chorym. Według Elżbiety: *„Warto być wolontariuszem chociażby dlatego, żeby spotkać innych ludzi i nie zamykać się w czterech ścianach, aktywnie spędzić czas i czerpać satysfakcję z tego, że jest się potrzebnym”.*



Mirka (l.68) tryska energią i humorem, jest wolontariuszką w pruszkowskim Ośrodku od 7 lat. Przez długie lata pracowała jako księgowa, a potem prowadziła własną działalność gospodarczą. W trakcie tej działalności przeprowadziła się do Pruszkowa i chciała włączyć się w lokalną społeczność, bo nikt jej tu przedtem nie znał, była osobą z zewnątrz. Chciała coś robić, szukała dla siebie zajęcia i tak trafiła jako wolontariuszka do Dziennego Domu Pomocy Społecznej. Przez rok działała tam aktywnie zanim trafiła do „AS-a”. Podejmuje się tam różnych zadań. Wszystko zależy od bieżących potrzeb, od tego, co w danym momencie dzieje się w Ośrodku. Najchętniej udziela się w terenie, załatwiając różne sprawy dla innych seniorów. Robi zakupy, kupuje leki w aptece, jeździ po materiały potrzebne na organizowane przez MOPS akcje. *„Wolontariat daje mi samą radość”* – mówi. *„Cieszę się, gdy mam dużo ludzi wokół siebie. Jestem aktywna, bo trzeba wyjść z domu. W ten sposób przedłużam sobie młodość”*. Pani Mirka ceni sobie współpracę z Ośrodkiem i uważa ją za owocną. Zwłaszcza z koordynatorką – panią Grażyną, której inicjatywy uważa za bezcenne, bo motywują wolontariuszy do działania. Bezwarunkowo woli pracę w grupie, choć nie ucieka przed pracami, które ma wykonać samodzielnie. Uważa, że bardzo ważne jest indywidualne podejście do każdego i utrzymywanie stałego kontaktu. Z każdym seniorem praca wygląda zupełnie inaczej. Na co dzień pani Mirka stara się zachęcać innych do aktywności, opowiadając, jakie korzyści i ile przyjemności niesie za sobą wolontariat.



Maria (l.62) zanim trafiła do wolontariatu, pracowała w biurze konstrukcyjnym w Pruszkowie. Po przejściu na emeryturę źle poczuła się z tym, że jest w domu sama. Robiąc zakupy w sklepie, znalazła ulotkę zachęcającą do wolontariatu w „AS-ie” i postanowiła się zgłosić. Na miejscu spotkała panią Grażynę – koordynatorkę, która zaprosiła ją do współpracy. Wolontariat to według pani Marii: *„Cudowny odlot od spraw codziennych, mnóstwo dobrej energii i przyjaźni. Staramy się być zarówno dla siebie jak i dla seniorów w społeczności lokalnej. Czujemy się wspólnie jak rodzina, choć nie zawsze jest różowo wspieramy się wzajemnie. Daje to przede wszystkim radość.”* Lubi indywidualną pracę, w której się sprawdza zwłaszcza, kiedy przygotowuje oprawę muzyczną na wspólnie spędzane wieczorki taneczne, zabawę walentynkową czy andrzejkową, bardzo często organizowane z jej inicjatywy. Panią Marię cieszy również praca w grupie podczas akcji organizowanych w ośrodku. Wraz z pozostałymi wolontariuszami uzupełniają się wzajemnie. Cieszy się jak ludzie wokół niej są zadowoleni i może wychodzić do nich z pomocną dłońią. Docenia też współpracę z pracownikami ośrodka, którzy uczestniczą w podejmowanych przez wolontariuszy staraniach. *„Wolontariat motywuje mnie do działania na rzecz innych, a także mnie samej daje ogromną satysfakcję”*. Stara się zmotywować do wolontariatu jak najwięcej osób, chociaż nie jest łatwo. Najpierw zaprasza na wspólne spotkania w klubie, rozmowę i stara się przekonać do działania. *„Nie jest łatwo, bo wolontariusze przychodzą i odchodzą, ale jeśli podejść do każdego indywidualnie, to daje efekty”* – dodaje pani Maria.

3. Przydatne adresy

Adresy Centrów Wolontariatu na Mazowszu, w których seniorzy mogą otrzymać pomoc w znalezieniu organizacji, instytucji poszukujących wolontariuszy oraz informacje o wolontariacie:

Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Warszawie
ul. Nowolipki 9b
Warszawa
tel. 22 635 27 73
www.wolontariat.org.pl

Fundacja Bank Żywności w Ciechanowie
ul. Śmiecińska 9
Ciechanów
tel. 502 280 777
www.bzciechanow.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. św. St. Kostki 5
Przasnysz
tel. 29 756 45 93
www.mopsprzasnysz.pl

Urząd Miasta Płocka
Pełnomocnik ds. wolontariatu
Stary Rynek 1
Płock
tel. 24 364 76 20

Caritas Diecezji Siedleckiej
ul. Bpa Ignacego Świrskiego 57
Siedlce
tel. 25 640 71 30
www.siedlce.caritas.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół Gminy Wiskitki
ul. Długa 46
Jesionka
tel. 698 613 183
www.wiskitki.org

Stowarzyszenie Społeczno – Kulturalne „Razem dla gminy Wilga”
ul. Warszawska 34
Wilga
tel. 25 685 30 62

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Gabriela Narutowicza 6
Mława
tel. 23 654 35 60
www.mops-mlawa.pl

Stowarzyszenie Centrum Młodzieży ARKA
ul. B. Chrobrego 7/9
26-600 Radom
tel. 48 360 69 51
www.arka.radom.pl

Stowarzyszenie Kastor – Inicjatywa dla Rozwoju
ul. Powstańców 9
05-240 Tłuszcz
tel. 29 646 23 51
www.kastor.org.pl

Adresy organizacji współpracujących z seniorami i promujących min. ich aktywność:

- Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” „Seniorzy w akcji” - ogólnopolski konkurs dotacyjny www.e.org.pl
- Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” www.malibracia.org.pl
- Akademia Rozwoju Filantropii www.filantropia.org.pl
- Ogólnopolski portal organizacji pozarządowych www.ngo.pl
- Portal Uniwersytetów Trzeciego Wieku www.utw.pl
- Muzeum Powstania Warszawskiego www.1944.pl
- Stowarzyszenie „Seniorzy Białoleki” www.uniadlawarszawy.org
- Ośrodek Pomocy Społecznej dzielnicy Białoleka (Warszawa)
www.opsbialoleka.waw.pl
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej www.mops.pruszkow.pl

O Stowarzyszeniu Centrum Wolontariatu w Warszawie

Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Warszawie rozpoczęło swoją działalność w 1996r. Propagujemy i rozwijamy wolontariat na terenie Polski, w szczególności na Mazowszu i w Warszawie. Otworzyliśmy pierwsze w Polsce Biuro Pośrednictwa Wolontariatu, które na co dzień pośredniczy w Warszawie pomiędzy wolontariuszami a potrzebującymi ich pomocy. Wspiera je Skrzynka Dobroci – pierwsze w Polsce, stworzone przez nas, internetowe narzędzie pośrednictwa wolontariatu.

Byliśmy inicjatorem utworzonej na terenie kraju Sieci Centrów Wolontariatu. Obecnie jest to kilka Regionalnych Centrów Wolontariatu oraz ponad 60 lokalnych ośrodków. Z placówkami, którym bliska jest idea wolontariatu zbudowaliśmy wspólnie Mazowiecką Sieć Centrów Wolontariatu. W 1997 r. w naszej działalności pojawiły się pierwsze tematyczne programy skierowane do konkretnych grup odbiorców i instytucji, realizowane z udziałem wolontariuszy, min.: „Wolontariat w ośrodku pomocy społecznej”, Wolontariat w szpitalu”, a w kolejnych latach „Wolontariat pracowniczy” oraz „Wolontariat w szkole”, obecne wyzwanie to angażowanie w wolontariat seniorów.

W latach 2002–2003 uczestniczyliśmy w pracach nad Ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, jesteśmy również wydawcą publikacji i serwisów dot. wolontariatu.

Naszą pasją jest dzielenie się wiedzą i doświadczeniem w zakresie wolontariatu, co czynimy min. poprzez Akademię Wolontariatu, Festiwal Wolontariatu. Z zaangażowaniem promujemy piękne postawy wolontariuszy w ogólnopolskim konkursie Barwy Wolontariatu, który organizujemy z Siecią Centrów Wolontariatu, oraz w konkursie Liderzy Wolontariatu Pracowniczego, jak również w profesjonalnych kampaniach medialnych: „Możesz być czyimiś rękami/ nogami/ oczami” oraz „Pomaganie wzmacnia” (z udziałem Mariusza Pudzianowskiego). Nasze doświadczenia i inspiracje czerpiemy z partnerskiej współpracy w ogólnopolskich i międzynarodowych sieciach: CEV – Europejskie Centrum Wolontariatu, BITC – Bussines in the Community , Sieć Centrów Wolontariatu w Polsce.

