

Egzemplarz bezpłatny



Wolontariat 50+ **dobry pomysł**

PORADNIK ASPEKTY ORGANIZACYJNO-PRAWNE WOLONTARIATU SENIORÓW

Publikacja została wydana w ramach projektu
„Wolontariat w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Małopolsce”

**Marcin Kałużny
Iwona Kamińska**

Wolontariat 50+ dobry pomysł

PORADNIK ASPEKTY ORGANIZACYJNO-PRAWNE WOLONTARIATU SENIORÓW



Publikacja została wydana w ramach projektu
„**Wolontariat w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Małopolsce**”.

Autorzy:

Marcin Kałużny
Iwona Kamińska

Wydawca:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku
ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz

Tel./fax (+48 18) 443 57 08

e-mail: federacjautw@interia.eu, www.federacjautw.pl

Redakcja techniczna, skład i druk:

Drukarnia NOWODRUK s.c. tel. (+48 18) 443 56 69

Nakład: 700 szt.

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego





Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Nowym Sączu mając na celu aktywizację seniorów do udziału w wolontariacie oraz poprawę społecznego wizerunku wolontariatu seniorów jako formy aktywności obywatelskiej, opracowała projekt pn. „*Wolontariat w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Małopolsce*” dofinansowany ze środków Województwa Małopolskiego.

Oddajemy do Państwa rąk publikację pt. „Wolontariat 50 + dobry pomysł - poradnik aspekty organizacyjno-prawne wolontariatu seniorów” obejmującą zagadnienia dotyczące wolontariatu, który jest swoistym przewodnikiem jak poruszać się po tej tematyce, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych.

Czytelnik znajdzie tu m.in. odpowiedź na pytanie dlaczego warto zostać wolontariuszem, gdzie mogą pracować wolontariusze oraz jakie są ich prawa i obowiązki.

Mamy nadzieję, iż Poradnik w przystępny sposób przybliży Państwu podstawową wiedzę dotyczącą wolontariatu oraz zachęci do współpracy z instytucjami, organizacjami czy osobami potrzebującymi wolontariuszy.

Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu
Ogólnopolskiej Federacji
Stowarzyszeń Uniwersytetów
Trzeciego Wieku



Spis treści

Wstęp	5
Co to jest wolontariat?	9
Gdzie mogą pracować wolontariusze ?	10
Formalności związane z wolontariatem	11
Co otrzymujemy przez wolontariat?	14
Wolontariat może przybierać różne formy	14
Wiek nie ma znaczenia	15
Co można robić?	15
Wolontariat nie musi być czasochłonny	16
Wolontariat to wymiana	18
Co zrobić, by zostać wolontariuszem?	19
Prawa i obowiązki wolontariusza	21
Wsparcie finansowe wyjazdów zagranicznych dla wolontariuszy - seniorów ..	23
Jaka jest sytuacja i skala wolontariatu w Polsce ?	24
W co najchętniej angażują się wolontariusze?	25
Jakie są motywacje wolontariuszy?	25
Kto się angażuje?	26
Wolontariat nie tylko w organizacjach... ..	27
Przydatne adresy	31



Wstęp

Na początek proponujemy zabawę w skojarzenia. Poszukaj Miły Czytelniku w swojej wyobraźni własnych skojarzeń ze słowem „wolontariat”. Spróbuj wywołać w myślach obraz wolontariuszy podczas pracy...

Skojarzenia, o które prosimy u zdecydowanej większości ludzi są pozytywne. Pewnie tak było również u Ciebie. Na myśl przychodziło pomaganie potrzebującym, realizowanie szczytnych idei oraz przekazywanie w czyn konkretnych wartości. Mogły to być również obrazy dotyczące działania w ciekawej grupie, wyciągniętej do kogoś dłoni, uśmiechu i wdzięczności osoby obdarowanej pomocą i satysfakcji u pomagającego, radości i spełnienia wynikającego z aktywności, która pomnaża dobro. Wolontariat najczęściej kojarzy się z akcjami na rzecz chorych, niepełnosprawnych, ze zbiórkami pieniędzy na szczytne cele, zbiórkami żywności, pomaganiem dzieciom.

A teraz przyjrzyj się swoim własnym wyobrażeniom wolontariusza. Czy pomyślałeś o kimś młodym - studencie, albo sprawnym, wysportowanym człowieku, co najwyżej w okolicach czterdziestki? Takie właśnie jest pierwsze skojarzenie większości ludzi. Nie jest ono bynajmniej błędne, ale też nie w pełni oddaje ideę wolontariatu. Owszem - jest to propozycja aktywności zarezerwowana TYLKO dla młodych, aktywnych, wrażliwych, otwartych na innych, ale... chodzi WYŁĄCZNIE o młodość ducha. Wiek wolontariusza nie ma najmniejszego znaczenia!

Doświadczenie życiowe, którego nabiera się z upływem lat, jest konieczne do podjęcia wyzwania udzielenia komuś mądrej pomocy. Zawsze jednak najważniejsza jest chęć bycia potrzebnym i wola stania się ochotnikiem w słusznej sprawie. Czy jesteś na to gotowa(y), czy słyszysz w sobie taki głos?

Niezależnie od tego jaka jest odpowiedź na te pytania - zapraszamy Cię do przeczytania tej broszury, bowiem okazać się może, że



zmieni ona coś w Twoim życiu lub przemieni życie kogoś innego, a Ty będziesz mieć w tym swój piękny udział.

Po przeczytaniu kilku z życia wziętych historii seniorów - mamy nadzieję, że dojdiesz do przekonania, że wolontariat to niezwykle ekscytująca przygoda, do której każdy może czuć się zaproszony. Nie ma barier wieku, doświadczenia, zdrowia, kryterium czasu czy wykształcenia. Każdy może ofiarować innym część siebie. Może to uczynić na rozmaite sposoby, wybierając pracę, która sprawi radość i da uczucie spełnienia.

Jako autorzy tego opracowania dajemy osobistą gwarancję, że wolontariat ZAWSZE prowadzi w efekcie do pozytywnych, budujących doświadczeń, które nie tylko okazują się być pomocne innym, ale potrafią stać się siłą, inspiracją i sensem życia.

Nikt z nas nie jest powołany do tego, by żyć i uszczęśliwiać wyłącznie siebie. Uczucie spełnienia pojawia się tylko wówczas, gdy szczęście dzielimy i przeżywamy wspólnie z innymi ludźmi.

W tej publikacji, będącej niezbędnikiem wiedzy o wolontariacie, znajdziesz Miły Czytelniku także opowieści o doświadczeniach wolontariuszy, bo wolontariat - choć osadzony w konkretnych ramach, regulacjach, prawach i obowiązkach - to przede wszystkim człowiek i jego bezinteresowne działanie w słusznej, ważnej sprawie. Tego człowieka, który być może mieszka i działa w Twoim sąsiedztwie warto poznać. Warto pójść jego śladem.



*Rzeczy istotne najczęściej nie mają ciężaru.
Uśmiech często jest czymś istotnym.*

Antoine de Saint-Exupéry

Wolontariat.

Dlaczego?

Żeby dzielić się radością!

Wieśka Wczesnego (pierwsza połowa XX w.) najprościej rozpoznać po rowerze i po pogodnych oczach. Dobrze znają go ci, którzy odwiedzali dział zbiorów specjalnych w Sądeckiej Bibliotece Publicznej, gdzie był Najstarszym - Starszym Kustoszem. Świetnie znają go też ludzie rozmiłowani w turystyce rowerowej, bo od 37 lat organizuje dla nich rajdy, wycieczki, ogniska, jako przewodniczący Komisji Turystyki Rowerowej PTTK.

Emeryt? Trochę tak - bo odpoczywa od pracy zawodowej. A trochę nie - bo wciąż pracuje jako wolontariusz, prowadząc Bibliotekę Górską Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego. Może stąd właśnie te „uśmiechnięte”, wciąż młode oczy Wieśka, zasłużonego przewodnika Oddziału „Beskid” PTT oraz PTTK Oddział w Krynicy.

W każdy czwartek dostarcza z własnej inicjatywy 1000-cu sądeczanom lekturę Dobrego Tygodnika Sądeckiego, który rozwozi swoją „autorską”, Ekspresową Poczta Rowerową. Wraz z bezpłatną gazetą do skrzynek wpadają zaproszenia na imprezy i spotkania organizowane przez Civitas Christiana i inne organizacje. Ekspresowa Poczta Rowerowa to „instytucja” czysto wolontariacka. Misje kuriera dobrych wieści i zaproszeń w dobre miejsca Wiesiek podjął nieodpłatnie, co oznacza na każdej przesyłce pieczęcią „usługa gratis”.

Co z tego ma?

- Uśmiechy - mówi.

Kolekcjonuje te uśmiechy w pamięci - są dla niego motorem do działania. Nie tylko w czwartki...



Raz w roku, zimą, gdy każde dziecko wypatruje Mikołaja, tyśiące uśmiejchów rozjaśnia dziecięce i dorosłe buzie na widok brodatego dobrodzieja przemierzającego sądeckie ulice na rowerze. To Mikołaj - Wiesiek Wcześniey - z plecakiem pełnym słodyczy, które wcześniej kupił za własne oszczędności, aby rozdawać.

- Rozradowane dzieciaki, ale dorośli też, to jedyna i najcenniejsza dla mnie zapłata za „mikołajowanie”. Przecież uśmiejch to najpiękniejszy prezent, jakim można zostać obdarowanym przez drugiego człowieka - mówi.

W listopadowe święta Wiesiek kwestuje z kolegami zbierając datki na odnowę zabytkowych pomników na sądeckich cmentarzach. Podczas nowosądeckich finałów Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, także jako Mikołaj - do niedawna współ z synem Sławkiem, a teraz z wnukami Krzysiem i Adasiem przebranymi w kostiumy wesołych aniołów i figlarnych diablików - pomnaża wyniki orkiestrowej dobroczynnej zbiórki. A w sobotę i niedzielę można go spotkać w pracowni papieru ręcznie czerpanego w Miasteczku Galicyjskim w Nowym Sączu, gdzie pokazuje turystom jak dawniej powstawał papier.

Dużą radość sprawia mu współpraca ze słuchaczami Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zaprasza ich, i wszystkich sympatyków Uniwersytetu, na wspólne wędrowanie - zorganizował 69 wycieczek.

- Kiedyś lekarz powiedział mi, że gdyby nie ten rower, to na pewno chodziłbym już o lasce. Staram się upowszechniać to „lekarstwo” - uśmiejcha się.

Jak mówi - ma 29 lat ...do setki. Ma też - co widać - energię, której niejednen trzydziestolatek mógłby mu pozazdrościć. Ci, którzy dobrze znają Wieśka Wcześniego, wiedzą doskonale, że nie byłoby tej energii, gdyby nie wolontariat, który z pasją uprawia.

A jego motto to: „Twoja dobroć zostanie zapomniana już jutro, bądź dobry, mimo wszystko”.



Co to jest wolontariat?

Słowa „wolontariat” i „wolontariusz” w Polsce pojawiały się powszechnie w użyciu dopiero w latach dziewięćdziesiątych. Czemu tak późno? Bo wcześniej w obiegu funkcjonowały pojęcia dotyczące pracy społecznej albo pracy ochotniczej, które zazwyczaj budzą niewesołe skojarzenia z czasami PRL-u, z rzeczywistością w której „akcje” i „czyny społeczne” były odgórnie narzucane, a ich cel niekoniecznie służył bezinteresownej pomocy komuś, kto faktycznie jej potrzebował.

Trudno w tym przypadku mówić o obywatelskim, solidarnym, świadomym i ochotniczym zaangażowaniu na rzecz innych, co jest fundamentem prawdziwego wolontariatu.

Dość popularna dziś definicja wolontariatu, która została zaproponowana przez sieć Centrów Wolontariatu w Polsce, tłumaczy że **wolontariat to „pomoc od serca” - dobrowolna, świadoma i nieodpłatna praca na rzecz innych, z którymi nie łączą nas więzi rodzinne, koleżeńskie czy przyjacielskie. Jest to definicja zbieżna z definicją ustawową, wedle której „wolontariusz to osoba fizyczna, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie”¹.**

W obu przypadkach istotnym elementem warunkującym wolontariat jest wykonywanie swoich świadczeń w sposób dobrowolny, z własnej inicjatywy, według określonych w przepisach zasad i na rzecz osób, z którymi nie łączą nas żadne więzi - szczególnie rodzinne. Nie jest zatem wolontariatem - w myśl regulacji ustawowej - bezinteresowna pomoc przy opiece nad wnukami, czy regularne odwiedzanie chorej koleżanki. Oczywiście praca na rzecz najbliższych jest jak najbardziej godna pochwały i uznania, ale - dla czytelności i porządku rzeczy - nie możemy jej nazywać

¹ Art. 2, pkt. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. Nr 96, poz. 873 z późn. zm.).



wolontariatem. Jest to tak zwana forma pracy niezarobkowej, co było np. przedmiotem szerokiego i ciekawego badania GUS w 2011 roku ², obejmującego swoim zasięgiem wolontariat oraz inne formy zaangażowania społecznego.

Gdzie mogą pracować wolontariusze?

Zgodnie z regulacjami ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie - wolontariusze swoje świadczenia mogą wykonywać na rzecz:

- 1) organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 w/w ustawy ³, w zakresie ich działalności statutowej, w szczególności w zakresie działalności pożytku publicznego (czyli w zakresie zadań publicznych wyszczególnionych w w/w ustawie), z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej,
- 2) organów administracji publicznej, z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej,
- 3) jednostek organizacyjnych podległych organom administracji publicznej lub nadzorowanych przez te organy, z wyłączeniem prowadzonej przez te jednostki działalności gospodarczej,
- 4) podmiotów leczniczych w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej, w zakresie wykonywanej przez nie działalności leczniczej.

Inaczej mówiąc - wolontariuszem można najczęściej zostać w różnego rodzaju stowarzyszeniach i fundacjach, w organizacjach kościelnych, urzędach i agendach rządowych (oprócz są-

² Wolontariat w organizacjach i inne formy pracy niezarobkowej poza gospodarstwem domowym - 2011. GUS, Studia i analizy statystyczne, Warszawa 2012r.

³ Są to osoby prawne i jednostki organizacyjne działające na podstawie przepisów o stosunku Państwa do Kościoła Katolickiego w Rzeczypospolitej Polskiej, o stosunku Państwa do innych kościołów i związków wyznaniowych oraz o gwarancjach wolności sumienia i wyznania, jeżeli ich cele statutowe obejmują prowadzenie działalności pożytku publicznego; stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego; spółdzielnie socjalne; spółki akcyjne i spółki z ograniczoną odpowiedzialnością oraz kluby sportowe będące spółkami działającymi na podstawie przepisów ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. Nr 127, poz. 857, z późn. zm.), które nie działają w celu osiągnięcia zysku oraz przeznaczają całość dochodu na realizację celów statutowych oraz nie przeznaczają zysku do podziału między swoich udziałowców, akcjonariuszy i pracowników.



dów), w jednostkach organizacyjnych tych organów (np. publicznych przedszkolach, w szkołach, bibliotekach, ośrodkach sportu, centrach kultury) oraz w służbie zdrowia. Wolontariat nigdy nie może stykać się z działalnością gospodarczą.

Warto dodać, iż członkowie stowarzyszeń mogą również wykonywać świadczenia jako wolontariusze, na rzecz podmiotów, których są członkami. Wiele organizacji społecznych w ogóle nie posiada pracowników, opierając swe działania na nieodpłatnej pracy wolontariuszy.

W całej Polsce działają centra wolontariatu, które prowadzą działania wspierające wolontariuszy oraz osoby deklarujące chęć pracy wolontariackiej. Można tam otrzymać pomoc w znalezieniu odpowiedniego miejsca na swoją aktywność, poprosić o skierowanie do ciekawych instytucji, a za ich pośrednictwem, bezpośrednio do osób potrzebujących pomocy. Można też skorzystać z organizowanych szkoleń oraz z materiałów informacyjnych, pomocnych w działalności. W centrach wolontariatu są dostępni specjaliści, którzy rozwieją wątpliwości dotyczące zasad i miejsc społecznej pracy oraz pomogą wybrać odpowiednią ofertę.

Formalności związane z wolontariatem

Dobrowolność i osobista chęć pomocy oraz zaangażowania to najważniejszy warunek rozpoczęcia przygody z wolontariatem, jednak trzeba mieć też świadomość minimum koniecznych formalności.

Nierozłącznym elementem pracy wolontariusza jest porozumienie zawierane pomiędzy nim, a instytucją korzystającą z jego pracy. Określa ono zakres, sposób wykonywania świadczenia, czas pracy wolontariusza oraz postanowienie o możliwości jego rozwiązania⁴. Jeśli wykonujemy świadczenia w okresie do 30 dni,

⁴ Porozumienie wolontariackie jest umową cywilnoprawną.



porozumienie takie może zostać zawarte ustnie, zaś w przypadku zaangażowania wolontariusza na okres dłuższy niż 30 dni - porozumienie zawsze powinno być zawarte w formie pisemnej.

Ustawa nie określa wzoru porozumienia o wykonywaniu świadczeń wolontarystycznych, ale stosownymi wzorami zazwyczaj dysponują organizacje i podmioty, które współpracują z wolontariuszami. Sporo przykładów można znaleźć też w internecie, a w razie wątpliwości, zawsze można zwrócić się o pomoc do lokalnego centrum wolontariatu.

*Z drobiazgów życiowych
wykonanych wielkim sercem
powstaje wielkość człowieka.*

Stefan Wyszyński

Wolontariat.

Dlaczego?

Żeby wypełnić codzienność piękną treścią!

Sędzianka - wolontariuszka **Elżbieta Winiarska**, słuchaczka Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku - prowadzi zajęcia rękodzieła artystycznego dla seniorów oraz dla dzieci w żłobku i domu dziecka. Odkryła wolontariat trzy lata temu, szukając pomysłu na zagospodarowanie wolnego czasu na emeryturze. Znalazła uniwersytet i nowy sposób spełniania pasji bycia potrzebnym.

- *Ogromną przyjemność sprawia mi kontakt z ludźmi. Jest też satysfakcja, że mogę się z kimś dzielić swoją wiedzą - mówi.* Rozmowa z Elżbietą daje mocne potwierdzenie, że wolontariat poprawia samopoczucie.

- *To, że jest się emerytem, nie oznacza, że nie można być aktywnym. A podejmowanie wyzwań cieszy.*



Musiłam sprostać wyzwaniu pracy z dziećmi w wieku od 6 miesięcy do 4 lat. To wymagało dostosowania choćby charakteru prac do takiego przedziału wiekowego. Trzeba było nauczyć się czegoś nowego, poszukać potrzebnych materiałów i wiedzy. Dziś mam dzięki temu poczucie pożytecznie spędzonego czasu - tłumaczy.

Leokadia Sławecka w ramach wolontariatu raz w tygodniu opiekuje się gromadką dzieciaków z rodzinnego domu dziecka.
- *Niesienie pomocy komuś, kto jej potrzebuje, to moje hobby, ja to po prostu kocham. Działałam w harcerstwie, w Stowarzyszeniu Europa Donna, w Nowosądeckiej Wspólnocie. Wszędzie z tą samą myślą: aby pomagać - wyznaje.*

Dwu, trzy-letnie maluchy cieszą się na każde spotkanie z „ciocią”, która ma czas na zabawę z nimi, nie spieszy się do pilnych obowiązków, przychodzi do nich dlatego, że sprawia jej to radość.

Życie nie rozpieszczętało Leokadii. Po raz pierwszy jej świat zawałił się, gdy mając 49 lat przeżyła wylew. Ponownie - gdy zmarł jej mąż.

Kontakt z ludźmi - ułatwiony dzięki Sądeckiemu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku - pomógł odzyskać radość i pasję twórczą. Wolontariat wzmocnił tę radość i zamienił w szczęście.

- *Choć jestem na emeryturze, czasu mam wciąż za mało na wszystko, co chciałabym zrobić. A dzięki temu, że mogę dać coś innym od siebie, jestem szczęśliwa. Chce mi się żyć - mówi.*



Co otrzymujemy przez wolontariat?

Wolontariusz dzieli się swoim czasem, wiedzą, życzliwością, zaangażowaniem, ale także (niektórzy twierdzą nawet, że przede wszystkim) otrzymuje coś w zamian. Praca przynosi wolontariuszowi korzyści nieprzeliczalne na pieniądze, choć bardzo cenne: są to nowe praktyczne umiejętności, budujące poczucie bycia potrzebnym, lepszą samoocenę, nowe znajomości i przyjaźnie. Dzięki wolontariatowi, po przejściu na emeryturę można rozwijać talenty i zainteresowania, na które w trakcie aktywności zawodowej brakowało czasu.

Aktywność i radość z pomagania ma bardzo pozytywny wpływ na samopoczucie i zdrowie. Wolontariat odmienia życie nie tylko osoby, która otrzymuje pomoc, ale także wolontariusza. To swista „transakcja wiązana”.

Wolontariat pozwala również z dystansem spojrzeć na własne problemy i trudności. Często nabierają one zupełnie innego wymiaru, gdy zostaną zestawione z sytuacjami innych ludzi. Osobiste troski bledną. U osób, które straciły zadowolenie z życia pojawia się zdolność dostrzegania w codzienności szczegółów, które pozwalają odnaleźć radość. Wolontariat uświadamia, że poza pracą i rodziną jest jeszcze olbrzymia, niewykorzystana przestrzeń, w której można się realizować.

Wolontariat może przybierać różne formy

Nie zawsze jest to bezpośrednia praca z osobami potrzebującymi (np. opieka nad chorymi, organizowanie dzieciom czasu wolnego, towarzyszenie samotnym). Często wolontariusze wykonują czynności wspierające pracę instytucji czy organizacji działających na rzecz osób potrzebujących lub na rzecz rozwiązania konkret-



nych problemów społecznych (zbieranie funduszy, pomoc w organizacji konferencji i pikników dobroczynnych, kontakty z mediami, tłumaczenia, prace biurowe i fizyczne). Dobrze, gdy rodzaj wykonywanej pracy dobierany jest indywidualnie - w zależności od oczekiwań i predyspozycji osoby chcącej podjąć wolontariat.

Wiek nie ma znaczenia

Wolontariuszem można zostać mając 15 lat, ale równie dobrze - mając 50 czy 80 lat. Nie ma górnej granicy wieku, od której można rozpocząć tę przygodę. To, że grono wolontariuszy tworzą osoby w różnym wieku, jest niezwykle korzystne - różnorodność umiejętności i doświadczeń sprawia, że wolontariusze mogą pomagać na wiele sposobów i co najważniejsze - skutecznie. W pewnych zadaniach lepiej sprawdza się osoba młoda, ale są też takie działania, które lepiej powierzyć osobom dojrzałym, z bogatym bagażem doświadczeń życiowych. Wolontariusze po pięćdziesiątce są bardzo potrzebni, wręcz niezastąpieni!

Polskie społeczeństwo, podobnie jak populacje innych krajów europejskich, starzeje się. Obecnie mamy 12 milionów osób powyżej pięćdziesiątego roku życia, co stanowi blisko jedną trzecią ogółu populacji. W 2030 roku udział tej grupy wiekowej wyniesie już blisko 45%⁵.

Ludzie cieszą się dziś dłuższym życiem i lepszym zdrowiem - to jeden z argumentów przemawiających za tym, aby przejście na emeryturę nie oznaczało zaprzestania aktywności. Wolny czas, wiedza, doświadczenie życiowe i zawodowe seniorów to olbrzymi kapitał dla wolontariatu.

Co można robić?

Każdy z nas ma umiejętności i życiowe doświadczenie, które są cenne, dzięki którym możemy pomóc osobom potrzebującym, zmienić coś w naszym otoczeniu. Często osoby po pięćdziesiątce

⁵ Wg GUS.



jako wolontariusze szukają takiej pracy, która pozwoli im wykorzystać doświadczenie zawodowe (np. emerytowani nauczyciele pracują w świetlicach dla dzieci, pomagają w lekcjach). Inni natomiast decydują się na pracę związaną ze swoim hobby (np. emerytowana księgowka prowadzi zajęcia plastyczne). Bywa jednak i tak, że postanawiają sprawdzić się w zupełnie dla nich nowym działaniu. Oferta wolontariatu jest bardzo bogata. Każdy bez względu na wykształcenie i wykonywany zawód jest w stanie znaleźć coś dla siebie.

Wolontariat nie musi być czasochłonny

Wolontariusz sam decyduje, ile czasu chce i może przeznaczyć na pracę społeczną. Może to być jeden dzień lub kilka godzin tygodniowo. Nawet jedna godzina jest cenna. Pracę wolontariusza można z powodzeniem łączyć z innymi zajęciami: z pracą zarobkową, opieką nad wnukami, realizacją własnych zainteresowań, spotkaniami z przyjaciółmi, czy udziałem w zajęciach edukacyjnych.

*Szczęście człowieka na ziemi zaczyna się dlań wtedy,
gdy zapominając o sobie zacznie żyć dla bliźnich.*
Mikołaj Gogol

Wolontariat.

Dlaczego?

Żeby dłużej i zdrowiej żyć!

Naukowcy z brytyjskiego University of Exeter Medical School oraz z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego zaskoczyli świat wynikami badań opublikowanymi w czasopiśmie „BMC Public Health” oraz w „Health Psychology”. Wniosek z analiz jakie przeprowadzili jest następujący: **wolontariusze - altruści cieszą się lepszym zdrowiem i dłużej żyją.**



To nie wszystko! Wolontariat jest świetną profilaktyką stanów depresyjnych i znakomicie poprawia samopoczucie.

Skąd takie wnioski? Między innymi z analizy ok. 10 tysięcy ankiet wypełnionych przez osoby, które jeszcze w latach 50-tych zadeklarowały udział w badaniu, będąc wówczas w wieku około-maturalnym. Po analizie ankiet i losów badanych ludzi okazało się, że zdrowie, dobre samopoczucie i długość życia idą w parze z motywacją do pomagania.

Ci, dla których motywacją była przede wszystkim pomoc innym, żyli dłużej w porównaniu z pozostałymi grupami, także z tymi, którzy deklarowali pomaganie dla własnej satysfakcji. Życie jest chorobą w stu procentach nieuleczalną - o tym wiemy wszyscy. Warto jednak powalczyć o to, by było dłuższe i radośniejsze. Wolontariat wydaje się być na to dobrym sposobem.

Skąd ta zależność - naukowcy mają swoje podejrzenia. Wolontariusze to ludzie dłużej aktywni - zarówno fizycznie jak i umysłowo - a aktywność poprawia kondycję i sprzyja zdrowiu naszego ciała i naszej psyche.

Czy znacie wolontariuszy - ponuraków? To raczej niespotykane zestawienie? Wolontariusze to z reguły optymiści i być może tutaj kryje się tajemnica ich dłuższego i zdrowszego życia.

Nie od dziś wiadomo, że pogodne usposobienie często chroni przed chorobami kardiologicznymi (bo optymiści nie są podatni na stres i depresję, które zwiększają ryzyko chorób serca). Optymizm sprzyja też szybszym powrotom do zdrowia w każdej chorobie bądź po kontuzjach i urazach. Optymiści są ogólnie zdrowsi - przekonują amerykańscy lekarze ze Szkoły Zdrowia Publicznego Harvarda. Wolontariat uczy optymizmu. Przekonaj się!



Wolontariat to wymiana

Bezinteresowna pomoc udzielana przez wolontariuszy ma realny wpływ na jakość życia wielu osób i jakość funkcjonowania organizacji społecznych. Dzięki wolontariatowi może istnieć większość organizacji pozarządowych (fundacji i stowarzyszeń) działających na rzecz osób potrzebujących. Różnorodność aktywności, w jakie można się włączyć w ramach wolontariatu, sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie. Warto jednak zadbać, aby zajęcie które chcemy wybrać - odpowiadało naszym potrzebom, umiejętnościom, aby nie szkodziło, a sprzyjało zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Gdy jesteśmy aktywni zawodowo, często nie mamy czasu na rozwijanie naszych talentów i zainteresowań. Wolontariat na emeryturze stanowi ku temu świetną okazję: może być sposobem na to, by rozwijać pasję, pogłębiać wiedzę, niosąc przy tym pomoc innym. Warto podjąć to wyzwanie!

Wolontariat jest wymianą: wiele dajemy z siebie, ale równie wiele otrzymujemy w zamian. Bezinteresowna pomoc przynosi ogromną satysfakcję temu, który pomaga - sprawia, że czujemy się potrzebni i ważni dla osoby bądź osób, którym pomagamy. Wspieranie innych wspiera nas samych - umacnia poczucie własnej wartości, motywuje do podejmowania kolejnych działań. Zaangażowanie w pracę pozazawodową i pozarodzinną umożliwia świadome wywieranie wpływu na otaczającą nas rzeczywistość. Mówiąc najprościej - umożliwia zmienianie świata na lepsze. Daje też poczucie bycia aktywnym członkiem społeczeństwa. To wszystko sprawia, że wolontariusze 50+ postrzegani są jako osoby samodzielne i zaradne. Dzięki nim zmienia się wizerunek seniora. Młodzież i dorośli aktywni zawodowo dostrzegają jak ważne role mogą pełnić ich rodzice i dziadkowie - emeryci. Wolontariat to także okazja do zdobycia nowych umiejętności, bądź też rozwijania tych, dla których zabrakło nam czasu



w okresie aktywności zawodowej. Podnosi to naszą atrakcyjność w oczach najbliższych, przyczyniając się często do poprawy relacji w rodzinie.

Wolontariat daje również szansę na zawarcie znajomości, włączenie się do nowej grupy. Współpraca z innymi wolontariuszami, angażowanie się w życie organizacji doskonale wypełnia pustkę, jaką przeżywamy w związku z odejściem z pracy. Im więcej ról społecznych pełnimy, im więcej działań w różnych obszarach podejmujemy, tym większą mamy szansę na to, że będą one dla nas satysfakcjonujące i przyczynią się do naszego dobrego samopoczucia.

Co zrobić, by zostać wolontariuszem?

Gdy już zdecydowaliśmy, że chcemy spróbować sił jako wolontariusz, powinniśmy dotrzeć do organizacji, które potrzebują naszej pomocy. Oto kilka podpowiedzi:

1. Warto rozejrzeć się wokół, poczytać gazety, porozmawiać z innymi na temat ciekawych inicjatyw, akcji prowadzonych w naszej okolicy przez stowarzyszenia, fundacje, organizacje kościelne czy inne instytucje. Wizyta w takim miejscu, rozmowa z pracownikami, zapoznanie się ze szczegółami prowadzonej tam działalności pomogą podjąć decyzję. Zazwyczaj zgłoszenie chęci włączenia się w bieżącą działalność podmiotu spotyka się z życzliwym przyjęciem i zainteresowaniem. Na taki krok powinny się zdecydować zwłaszcza osoby, które mają sprecyzowane plany i zainteresowania, które wiedzą jaką organizację lub jaką ideę chcą wesprzeć swoją pracą.



2. Inną metodą jest dotarcie do znanych nam osób, o których wiemy, że angażują się w działalność wolontarystyczną. Można je wypytać o szczegóły i poprosić o wprowadzenie do organizacji, poznanie z odpowiednimi ludźmi czy grupą. Często wsparcie takiej osoby powoduje, że czujemy się raźniej i łatwiej jest zdobyć się na pierwszy krok.
3. Możemy także zgłosić się do najbliższej organizacji pozarządowej, domu kultury czy parafii i zadeklarować się jako osoba chętna do podjęcia pracy wolontarystycznej, poprosić o włączenie w realizowane tam prace. W tym wypadku może się jednak okazać, że prowadzona przez te podmioty działalność nie odpowiada indywidualnym zainteresowaniom lub też przedstawiona propozycja współpracy nie spełnia naszych oczekiwań.
4. Dobrą drogą do rozpoczęcia przygody z wolontariatem jest złożenie wizyty w najbliższym centrum wolontariatu, które prowadzi pośrednictwo pracy dla wolontariuszy i instytucji, które korzystają z ich zaangażowania. Zazwyczaj tam spływają informacje od takich instytucji oraz od osób indywidualnych potrzebujących pomocy. W efekcie możemy otrzymać szeroki wachlarz propozycji pracy do wyboru.
Warto pamiętać, że wolontariuszem może zostać każdy, jednak nie każdy nadaje się do każdej pracy. Dlatego też zadaniem koordynatora ds. wolontariatu jest dostosowanie oferty pracy do wieku, sprawności, umiejętności, zainteresowań i możliwości czasowych wolontariusza.
Jeśli wolontariusz nie będzie zadowolony ze współpracy z daną organizacją, ma prawo zrezygnować i zwrócić się z prośbą o znalezienie nowej oferty.



Prawa i obowiązki wolontariusza

Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie przyznaje wiele praw wolontariuszom, a także określa ich obowiązki. Oto najważniejsze z nich.

Wolontariusz ma prawo do:

- świadczenia pracy na rzecz organizacji pozarządowych (także w przypadku stowarzyszenia, którego jest członkiem), organizacji kościelnych oraz instytucji publicznych, wyłączonej prowadzonej w tych podmiotach działalności gospodarczej;
- zawarcia porozumienia z podmiotem, na rzecz którego wykonuje pracę:
 - jeśli wolontariat trwa krócej niż 30 dni, wystarczy ustne porozumienie (na żądanie wolontariusza może być sporządzone pisemnie),
 - jeśli wolontariat trwa dłużej niż 30 dni, musi zostać zawarte porozumienie pisemnie (jego treść powinna obejmować m.in.: zakres obowiązków wolontariusza, okres trwania i możliwość rozwiązania porozumienia);
- uzyskania pisemnego zaświadczenia o zakresie pracy oraz wnioskowania o opinię;
- ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków:
 - jeżeli świadczenie trwa krócej niż 30 dni, obowiązek opłacenia ubezpieczenia ciąży na korzystającej z usług wolontariusza organizacji;
 - jeśli porozumienie zawarte zostało na okres powyżej 30 dni, koszty ubezpieczenia przejmuje na siebie państwo. Dzięki temu wolontariusze mają prawo, na takich samych zasadach jak pracownicy etatowi, korzystać ze świadczeń zgodnie z ustawą o zaopatrzeniu z tytułu nieszczęśliwych wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach; Zakład Ubezpieczeń Społecznych dokonuje wypłaty świadczeń na wniosek poszkodowanego, poparty dotądco-

nią dokumentacją;

- informacji o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa, wynikającego z tytułu wykonywanych czynności oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami;
- informacji o zasadach bezpiecznego wykonywania świadczenia oraz gwarancji bezpiecznych i higienicznych warunków pracy - na zasadach określonych w odrębnych przepisach, dotyczących innych pracowników;
- informacji o swoich prawach i obowiązkach;
- zwrotu kosztów podróży i delegacji służbowych na takich samych warunkach, jak inni pracownicy (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 dobrowolna decyzja organizacji.

Obowiązkiem wolontariusza, określonym w ustawie, jest posiadanie kwalifikacji i spełnianie wymagań odpowiadających rodzajowi wykonywanych świadczeń, szczególnie jeżeli takie wymagania wynikają z innych przepisów (np. wolontariusze wykonujący czynności medyczne, choćby zastrzyki, muszą mieć kwalifikacje zgodne z przepisami opieki zdrowotnej). Jeśli organizacja/instytucja korzystająca z pracy wolontariusza ma jakieś szczególne wymagania - najczęściej zaznacza to w ofercie dla wolontariuszy lub organizuje specjalistyczne szkolenia.



Wsparcie finansowe wyjazdów zagranicznych dla wolontariuszy - seniorów

Pisząc o wolontariacie seniorów nie sposób nie wspomnieć o programie Grundtvig. Jest to jeden z czterech głównych programów sektorowych, wchodzących w skład programu „**Uczenie się przez całe życie**”. Dotyczy on ogólnej, niezawodowej edukacji osób dorosłych i skierowany jest do organizacji działających w obszarze szeroko rozumianej edukacji dorosłych, ich słuchaczy i pracowników. W ramach programu Grundtvig podejmowane akcje mają charakter projektów lub warsztatów realizowanych przez organizacje. Są to m.in. **projekty wolontariatu seniorów**.

W projekcie mogą brać udział dwie organizacje z dwóch różnych krajów, w tym minimum jeden kraj musi być z Unii Europejskiej. W czasie trwania projektu organizacja wysyła oraz przyjmuje 2-6 wolontariuszy powyżej 50 roku życia. Podczas wymiany, trwającej od 3 do 8 tygodni, beneficjenci projektu podejmują działania wolontariackie, które powinny przynosić korzyść społeczności lokalnej, a także podnosić poziom ogólnej edukacji niezawodowej wolontariusza.

Możliwe dofinansowanie zależne jest od liczby wyjeżdżających seniorów, długości trwania wyjazdu i kraju organizatora. Dofinansowanie w postaci zryczałtowanych stawek przeznaczone jest na pokrycie kosztów administracyjnych i pobytu za granicą oraz rzeczywistych kosztów podróży. Wkład własny nie jest wymagany. Każda uczestnicząca organizacja składa własny wniosek o dofinansowanie do Narodowej Agencji w swoim kraju, ale wcześniej partnerzy ustalają wspólną treść wniosku. Formularz wniosku pobiera się ze strony internetowej Narodowej Agencji.



Co roku Komisja Europejska ogłasza pełną informację o założeniach poszczególnych akcji programu Grundtvig, zasadach i procedurach wnioskowania oraz przyznawania dofinansowania. Informacje te są publikowane w serwisie www.grundtvig.org.pl, gdzie dodatkowo można pobrać Przewodnik Programu „Uczenie się przez całe życie”.

Jaka jest sytuacja i skala wolontariatu w Polsce?

Niestety - wespół z Hiszpanami i Grekami - jesteśmy na szarym końcu naszego zakątka świata, jeśli chodzi o skalę bezinteresownej pracy w szczytnym celu.

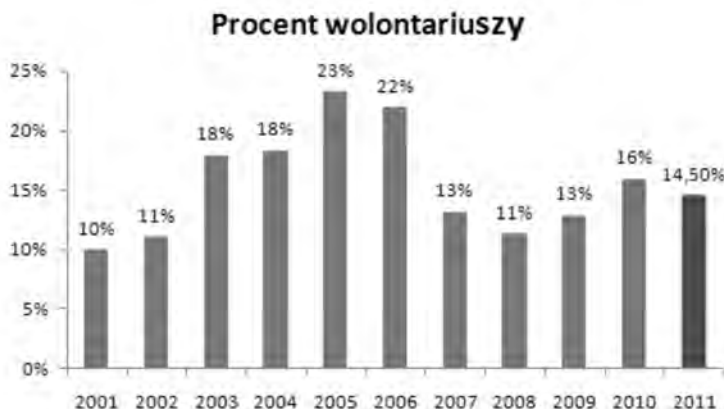
Jak wynika z Badania Zdrowia, Starzenia się i Emerytur w Europie ⁶, **10% Europejczyków w wieku 65-74 zajmuje się wolontariatem**. W Skandynawii i Holandii odsetek ten jest dwukrotnie wyższy. W Hiszpanii, Grecji i **Polsce** wolontariatem zajmuje się **mniej niż 4% osób powyżej 50 roku życia**.

Wszystko wskazuje na to, że pomimo wysiłków organizacji pozarządowych i rządu, związanych z promocją wolontariatu, szczególnie nasiloną w związku z obchodami Europejskiego Roku Wolontariatu (2011), aktywność obywatelska Polaków zamiast rosnać, spada.

Wyniki najnowszego badania wolontariatu w Polsce (2011) studzą optymizm, który wzbudziły dane z 2010 roku. W listopadzie 2011 roku **14,5% Polaków zadeklarowało podjęcie w ostatnim roku nieodpłatnej pracy na rzecz organizacji**, co oznacza spadek o 1,5 punktu procentowego w stosunku do wyniku z poprzedniego roku. Co prawda, według najnowszych wyników, zaangażowanie

⁶ projekt SHARE - Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe.

w wolontariat jest ciągle większe niż w latach 2007- 2009, ale na razie trudno mówić o kontynuacji trendu wzrostowego, który obserwowaliśmy między 2008 a 2010 rokiem.



W co najchętniej angażują się wolontariusze?

Podobnie jak w poprzednich latach, najwięcej wolontariuszy gromadzi Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, stowarzyszenia ratownicze (OSP, GOPR, WOPR i inne) oraz organizacje skupiające się na pomocy dla osób najuboższych. Wśród organizacji najczęściej wspieranych przez wolontariuszy w 2011 roku znalazły się także te zajmujące się ochroną środowiska i opieką nad zwierzętami, które do tej pory miały mniejsze wsparcie.

Jakie są motywacje wolontariuszy?

Wolontariusze cieszą się tym, co robią - połowa z nich mówi, że pomagają, bo sprawia im to przyjemność. Kolejna ważna motywacja to poczucie wzajemności i z troską o własną przyszłość: 28% badanych podpisuje się pod zdaniem „jeśli ja pomogę innym, to inni pomogą mnie”.

Warto odnotować pewne różnice między wolontariuszami i wolontariuszkami: kobiety częściej niż mężczyźni podkreślają, że

wolontariat daje możliwość bycia między ludźmi i nawiązania kontaktów, za to nieco rzadziej twierdzą, że wcielają w ten sposób w życie ważne dla nich wartości. Motywacje różnią się też w zależności od wieku wolontariuszy: dla najmłodszych ważniejsza, niż dla innych grup wiekowych, jest możliwość zdobycia nowych umiejętności, dla starszych - ważniejsza staje się przyjemność, realizacja pasji, a także wcielanie w życie bliskich im wartości.

Kto się angażuje?

Wykształcenie, status zawodowy i wiek to kluczowe cechy różnicujące zainteresowanie wolontariatem. W ciągu 2011 roku społecznie pracowała niemal jedna czwarta Polaków z wyższym wykształceniem i zaledwie jedna siódma osób o wykształceniu średnim i niższym. Ponadprzeciętna aktywność widoczna jest wśród osób najmłodszych (30% wolontariuszy to osoby między 15 a 19 rokiem życia) oraz uczniów i studentów (29%). Kluczowa rola wykształcenia (już uzyskanego oraz uzyskiwanego w danym momencie) jest niezmienna od wielu lat i można ją traktować jako ważną cechę opisującą zaangażowanie społeczne Polaków.





Wolontariat nie tylko w organizacjach...

W 2011 roku po raz pierwszy zapytano Polaków, czy poza zaangażowaniem w działania organizacji, zdarzyło im się w ostatnim roku poświęcić swój wolny czas na pomoc osobom spoza grona swojej rodziny lub znajomych (np. robiąc im zakupy, pomagając w nauce), albo na pracę na rzecz swojego najbliższego otoczenia (np. wspólnie z innymi sprząając, remontując, organizując festyn itd.). Jeśli szacując poziom aktywności Polaków uwzględnimy tak rozumianą „nieformalną” i „pozainstytucjonalną” pracę społeczną, to odsetek wolontariuszy w Polsce rośnie z 14,5% do 31% (spośród osób nieangażujących się w działania organizacji 14% stwierdziło, że w ostatnim roku pomagało osobie lub osobom spoza kręgu rodziny lub znajomych, a 7% angażowało się w działania na rzecz swojego otoczenia) ⁷.

Wolontariat wśród osób starszych może stać w najbliższych latach popularny, ponieważ stale powiększa się grupa osób po 50 roku życia, nieaktywnych zawodowo. Praca **wolontariusza** wymaga poświęcenia wolnego czasu, który nie stanowi problemu dla osób starszych, w przeciwieństwie do młodych, zaangażowanych zawodowo.

Wolontariat osób w wieku 50+ może być skutecznym lekarstwem na odczuwaną pustkę, odrzucenie, brak wiedzy jak zagospodarować swój wolny czas, aby móc nadal cieszyć się życiem, po przejściu na emeryturę.

Tak naprawdę każdy, bez względu na wiek, chce czuć się potrzebny i uczestniczyć w życiu społecznym. Tymczasem aktywność wolontarystyczna osób w starszym wieku przynosi wiele korzyści, które płyną w obie strony.

⁷ Na zlecenie Stowarzyszenia Klona/Jawor i Stowarzyszenia Centrum Wolontariatu badanie zrealizowała firma Millward Brown SMG/KRC na losowej, reprezentatywnej próbie 1008 Polaków w wieku 15 i więcej lat. Badanie było prowadzone między 18 a 21 listopada 2011 roku.



Czy nie lepiej byłoby zamiast tępić zło szerzyć dobro?

Antoine de Saint-Exupéry,

Wolontariat.

Dlaczego?

Żeby dobro rosnęło w siłę.

Aby dzielić się dobrem, aby być wolontariuszem, nie trzeba „legitymować się” portfelem wypchanym pieniędzmi. Można pomagać będąc bez grosza przy duszy. W takich przypadkach pomaganie pozwala czuć się bogatszym.

Żywym dowodem jest duma Warszawiaków: Romuald Mądrakiewicz, człowiek, który udowodnił Polakom, że bezdomny, który nie ma nic prócz dobrego serca, też może pomagać.

Jego przygoda, dzięki której zyskał przydomek „Warszawskiego Mikołaja”, zaczęła się w 2000r. od rozglądania się za rodzinami, którym bieda najmocniej dawała w kość. Romuald postanowił ulżyć im w biedzie obdarowując prezentami. Ubrania, zabawki, książki, jedzenie ofiarowywali mu dobrzy ludzie, do których zwrócił się z prośbą o pomoc.

Sam zajął się pakowaniem i dostarczaniem paczek tam, gdzie bieda piszczy. W koszty przesyłki inwestował pieniądze z surowców wtórnych, które zbierał na warszawskich ulicach i podwórkach. Zanim wysłał paczkę, prosił o potwierdzenie z ośrodków pomocy, z parafii, od lokalnych autorytetów, że pomoc faktycznie jest potrzebna pod adresem, który miał wypisać na przesyłce.

Jak mówi - pasję pomagania wyniósł z harcerstwa i ze wspomnienia związanego ze swoim bierzmowaniem. Sakramentu udzielał mu kardynał Stefan Wyszyński, który był wówczas biskupem lubelskim.

- Zapamiętałem jego słowa, że jesteśmy wszyscy po to, żeby jedni drugim pomagać. Każdy człowiek powinien robić coś dobrego. Nawet uśmiech jest dobrym uczynkiem - tłumaczy Romuald.

Warszawski Mikołaj nie ograniczył swojej działalności do jednego zimowego miesiąca kojarzącego się z Bożym Narodzeniem. Działa przez okrągły rok.

- W zamian za paczki zacząłem otrzymywać listy i pocztówki od rodzin z podziękowaniami i prośbami o następne podarunki. Dlatego akcja wysyłania paczek stała się z konieczności całoroczna - mówi.

Po dwunastu latach wysyłania paczek założył fundację Mikołaj Warszawski. Dzięki temu łatwiej mu pomagać.

W 2008r., na Gali Wolontariatu zorganizowanej przez Centrum Wolontariatu w warszawskim teatrze "Roma", Romuald Ma-drakiewicz został uhonorowany tytułem "Wolontariusz 2007 roku". Jest też laureatem nagrody „Miłosierny Samarytanin” przyznawanej przez Karmeliński Wolontariat św. Eliasza z Krakowa, którą wręczył mu kardynał Stanisław Dziwisz.

Z łatwością traficie na jego ślady i na opowieści o nim w internecie. Bez problemu go poznacie - po siwej „Mikołakowej” brodzie i radosnych oczach nadających blask zmęczonej życiem, poranej zmarszczkami twarzy.

Mikołaj - Romuald nie jest wcale jedynym na świecie wolontariuszem, który do pomagania nie potrzebował osobistego dobrobytu. Na południu Europy ludzie opowiadają historię o kimś bardzo podobnym...

Jest to blisko stuletni „Dziadek Dobri” - żebrak z wioski Bajłowo, doskonale znany mieszkańcom stolicy Bułgarii. Staruszek wychodzi na ulice Sofii i zbiera od życzliwych przechodniów pieniądze do puszek, aby później przekazać je innym biednym.

O tym, że dobroczynność i wolontariat nie są zarezerwowane dla ludzi młodych, wie doskonale Tadeusz Centek, najstarszy wolontariusz bydgoskiego Hospicjum im. ks. Popiełuszki (rocznik 1921) uhonorowany w 2012r. Złotym Krzyżem Zasługi.



Odwiedza hospicjum trzy razy w tygodniu. Spędza z pacjentami po kilka godzin dziennie. To jego pasja, która trwa już ponad 20 lat.

Pomaga podopiecznym hospicjum przejść na drugą stronę. Nie działa to na niego przygnębiająco. Pracownicy hospicjum mówią, że ci, którzy odeszli do innego, lepszego świata, teraz pomagają jemu, dając siły do dalszego działania.

Wolontariusz Tadeusz jest zawsze uśmiechnięty, zycliwy, gotów spieszyć z dobrym słowem do ludzi głodnych pocieszenia. Jak mówi - dzielenie się serdecznością, zwyczajna obecność wśród osób spragnionych towarzystwa, którym czas w hospicjum niemiłosiernie się dłuży - to jest coś, co przynosi mu codzienną radość.

Światową rekordzistką w świecie wolontariuszy jest prawdopodobnie Clotilde Veniel, która setne urodziny ma już za sobą. Pracuje dla Caritasu w hiszpańskim Bicorp koło Walencji. Odwiedza chorych, zajmuje się zbiórką używanych ubrań do recyklingu. Jest wdową, matką dwóch synów, ma pięcioro wnucząt i gromadkę prawnucząt. Zaczęła działać w Caritas, gdy dobiegała osiemdziesiątki.

Pytana o receptę na długowieczność odpowiada bez cienia wątpliwości, że długie życie zapewnia praca.

Wszystko wskazuje na to, że wolontariuszka - rekordzistka ma rację. Praca - jeśli nie jest wymuszona - nadaje życiu sens, okrasza codzienność radością i pozwala zachować dobrą kondycję. Spróbujcie, a przekonacie się sami...

Wydanie zawiera materiały zaczerpnięte z publikacji „Masz więcej niż 50 lat? Zostań wolontariuszem!”, wydanej w ramach projektu „Same plusy. Wolontariat 50+”, realizowanego przez Fundację Rozwoju Filantropii i Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu.



Przydatne adresy⁸:

Adresy organizacji zajmujących się wolontariatem na terenie Województwa Małopolskiego;

1/ Regionalne Centrum Wolontariatu w Krakowie

przy Fundacji Biuro Inicjatyw Społecznych

ul. Krasickiego 18, I piętro

30-503 Kraków

tel. +48 (12) 412 15 24

e-mail: krakow@wolontariat.org.pl

www.wolontariat-malopolska.pl

2/ Sądeckie Centrum Wolontariatu

przy Stowarzyszeniu SURSUM CORDA

ul. Lwowska 11, 33-300 Nowy Sącz

tel./fax 18 44 11 994

e-mail: wolontariat@sc.org.pl

www.sc.org.pl

3/ Centrum Wolontariatu w Olkuszu

przy Stowarzyszeniu Dobroczynnym „Res Sacra Miser” w Olkuszu

ul. Króla Kazimierza Wielkiego 12, 32-300 Olkusz

tel. 698 211 780, 795 249 037

e-mail: wolontariat@rsm.olkusz.pl

www.wolontariat.rsm.olkusz.pl

4/ Centrum Wolontariatu w Brzeszczach

przy Ośrodku Pomocy Społecznej

ul. Mickiewicza 6, (II piętro, pok. nr 13), 32-620 Brzeszcze

tel. 791 334 451

e-mail: centrumwolontariatu.brzeszcze@gmail.com

www.ops.brzeszcze.pl/wolontariat/centrum

5/ Stowarzyszenie Wolontariat Św. Ojca Pio w Łącku

33-390 Łącko, Łącko 44

tel. kom. 0781 98 64 95

e-mail: centrum@wolontariat-lacko.pl

<http://wolontariatlacko.pl>

6/ Fundacja „Skawińskie Centrum Wolontariatu”

Kościuszki 1/42A

32-050 Skawina

⁸ Wykaz został opracowany w oparciu o bazę organizacji zamieszczoną na portalu ngo.pl.



**7/ Stowarzyszenie Wolontariuszy Programy
Międzykulturowe Global Citizens Polska**

Piekary 2, 32-060 Piekary

e-mail: info@globalcitizens.pl

www.globalcitizens.pl

**8/ Stowarzyszenie „Centrum Wolontariatu w Krakowie”
przy Szkole Pracowników Służb Społecznych**

Os. Stalowe 17, 31-922 Kraków

tel.: **12 643 33 38**

e-mail: wolontar@pro.onet.pl

9/ Fundacja Aravindam - Programy Wolontariatu Międzynarodowego

Osiedle Kopernika 10, 34-100 Wadowice

10/ Stowarzyszenie Wolontariat Św. Eliasza

ul. Porucznika Wąchały 5, 30-608 Kraków

tel.: **12 263 61 56**

e-mail: koordynator@eliasz.org.pl

www.eliasz.org.pl

**11/ Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Opiekunów i Wolontariuszy
„Ostoja”**

ul. Kościuszki 68, 32-800 Brzesko

tel.: **14 662 14 15**

faks: **14 663 46 40**

e-mail: wzbrzesko@xl.wp.pl

12/ Stowarzyszenie Wolontariat „Dom Serca” w Tarnowie

ul. Klikowska 21, 33-100 Tarnów

tel.: **693 384 199**

e-mail: wolontariat@diecezja.tarnow.pl

www.wolontariat.diecezja.tarnow.pl

13/ Stowarzyszenie Wolontariuszy „Volontar”

ul. Juliusza Lea 55, 30-052 Kraków

tel.: **12 636 12 18**

faks: **12 637 87 10**

Przydatne strony:

- www.federacjautw.pl - Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku,
- www.malopolskie.pl - Województwo Małopolskie,
- www.e.org.pl, www.seniorzywakcji.pl, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”,
- www.wolontariat.org.pl - Sieć Centrum Wolontariatu,
- www.ngo.pl - Ogólnopolski Portal Organizacji Pozarządowych.

