

Z wolontariatem na TY

Dzień dobry! Cześć!

Oddajemy w Twoje ręce wolontariacki biuletyn pełen DOBRA. Co kwartał będziemy się z Tobą dzielić ciekawymi wydarzeniami z małopolskiego świata wolontariatu oraz informacjami o działaniach, szkoleniach i inicjatywach, do których Cię zapraszamy. Mamy nadzieję, że nasz biuletyn wciągnie Cię niczym dobra książka i sprawi, że wolontariackie łączenie przyjemnego z pożytecznym stanie się Twoim nowym hobby!

W numerze znajdziesz:

-  z pamiętnika wolontariusza
-  wolontariat, a prawo
-  co za nami, a co przed nami

Kiedy pomagamy innym, pomagamy sobie, ponieważ wszelkie dobro, które dajemy zatacza koło i wraca co nas.

Flora Edwards



Z pamiętnika wolontariusza...

Chciałabym opowiedzieć Ci o **zmianie**, którą ostatnio w sobie zauważyłam...

Zmianie, która zaistniała dzięki mojemu otwarciu się na pomoc innym i zaangażowaniu w wolontariat. Kiedyś byłam osobą niepewną siebie, bez jasno określonych celów w życiu, a do tego zamkniętą na innych ludzi. Wstydziłam się mówić publicznie i rzadko zagadywałam do obcych, zwłaszcza do osób, których nie znałam.

Teraz **wszystko się zmieniło**. Spostrzegłam, że stało się tak w ciągu ostatniego roku, odkąd zaczęłam częściej angażować się w różnego rodzaju działania w wolontariacie. Brałam udział w wielu różnych wydarzeniach – od kilkugodzinnych, jak pomoc przy festynach, po tygodniowe, jak półkolonie z dziećmi. Dzięki temu doświadczeniu odkryłam, w czym jestem dobra, a nad czym muszę jeszcze popracować. Zrozumiałam, że świetnie dogaduję się z dziećmi i że one mnie lubią, dlatego zaczynam poważnie rozważać pracę z nimi. Dzięki temu doświadczeniu nauczyłam się patrzeć na świat inaczej – jako na miejsce, z którego warto czerpać radość i energię każdego dnia. Nauczyłam się zwracać uwagę na małe rzeczy i być za nie wdzięczną. Dzieci cieszyły się nawet z drobiazgów, jak słodki cukierek, czy wyjście na plac zabaw. Pokazały mi, że warto być szczerą osobą i otwarcie mówić o swoich emocjach.

Świetnie wspominam również spotkania z seniorami, m.in. śniadanie wielkanocne. Dużo z nimi rozmawiałam, słuchałam ich opowieści o rozmaitych życiowych doświadczeniach, dzięki czemu wiele się od nich nauczyłam i otrzymałam cenne wskazówki. Zaczęłam patrzeć na starsze osoby inaczej – jak na nauczycieli z ogromnym doświadczeniem, z których warto brać przykład i uczyć się.

Wolontariat był naprawdę moją dobrą decyzją! Dzięki niemu czuję, że robię coś wartościowego i nie marnuję czasu. Już teraz pracuję i zdobywam doświadczenie, mimo że nie jestem jeszcze pełnoletnia i nie mam stałej pracy. W ciągu ostatniego roku dużo się o sobie dowiedziałam – na przykład po nagraniu kilku charytatywnych, krótkich filmików odkryłam, że lubię współpracować z kamerą i teraz rozważam kierunek studiów, który jest z tym związany. Jestem bardzo wdzięczna za ten rok i będę polecała każdemu zaangażowanie się w wolontariat – to niesamowite doświadczenie, które wiele uczy. Jedyne, czego żałuję, to że nie zaczęłam angażować się wcześniej...

Louiza, lat 17



Wspomnienia z Erasmus...

Początkiem sierpnia pięciu wolontariuszy Stowarzyszenia Sursum Corda wraz z opiekunami wybrało się na dziewięciodniowy wyjazd na Słowację w ramach projektu Erasmus+! W Centrum Voľného času w Starej Lubowli wraz z grupami z różnych organizacji ze Słowacji, Ukrainy i Francji poznawaliśmy tajniki przemówień publicznych w języku angielskim oraz ćwiczyliśmy komunikację międzynarodową. Był to czas intensywnej integracji, poznawania wielu ciekawych miejsc, nowych aktywności, a także przede wszystkim niezwykle merytorycznych i różnorodnych warsztatów i spotkań z ekspertami w dziedzinie psychologii, występów publicznych, a nawet stand-upów.

Mieliśmy okazję zaprezentować nasz kraj podczas polskiego wieczoru kulturowego. Pokazaliśmy ojczystą kulturę, folklor regionalny, a także zorganizowaliśmy degustację jedzenia kojarzonego z Polską. Poznaliśmy także od ciekawej strony inne państwa uczestniczące w projekcie, poszerzając swoją wiedzę o świecie. Wyjazd w ramach projektu Erasmus okazał się bardzo owocny!

Nauczyliśmy się wiele na temat pokonywania stresu i lęków, przełamywania bariery językowej, mowy ciała podczas występów przed widownią. Mieliśmy okazję m.in. stworzyć własne talk-show, poćwiczyć rozśmieszanie innych, zagrać w grę terenową odkrywając wiele pięknych miejsc, uczestniczyć w Dniach Miodu na terenie skansenu, zwiedzić piękny zamek w Starej Lubowli, popływać w kraterze w miejscowości Vyšné Ružbachy, odwiedzić Fabrykę Czekolady oraz popływać na kajakach. Wróciliśmy do domów nie tylko bogatsi o mnóstwo przydatnych w życiu nowych kompetencji i wiedzy, ale też bogatsi o wspaniałe przyjaźnie z cudownymi ludźmi, które mamy nadzieję - zostaną z nami na długo.

Kasia, lat 17





Co piszczy w wolontariackim prawie?

§ Kim jest wolontariusz?

Zgodnie z rozumieniem ustawy (Dział I, Art. 2) wolontariusz, to „osoba, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie”.

§ Kto może współpracować z wolontariuszami?

(Dz. III, rozdział 1, Art. 42 ust. 1.) Podmioty, które mogą współpracować z wolontariuszami (zwane w ustawie „Korzystający”) są ściśle określone. Są to: **organizacje pozarządowe (ngo), organy administracji publicznej, jednostki organizacyjne podległe administracji publicznej (m.in. szkoły) z wyłączeniem prowadzonej przez te organy działalności gospodarczej, podmioty lecznicze.** W Dz. I Art. 3 ust 3 wymienione są dodatkowo: 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, jak i stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego. Niemożliwe jest korzystanie z pracy wolontariuszy przez podmioty prowadzące działalność gospodarczą oraz osoby prywatne.

Kondycja wolontariatu...



JAK SIĘ MA WOŁONTARIAT W MAŁOPOLCE?

Trwa „Badanie kondycji wolontariatu w małopolskich organizacjach pozarządowych”, przeprowadzane na zlecenie **Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego** przez Federację LGD Małopolska we współpracy z Fundacją Socjometr. W związku z prowadzonymi działaniami **zachęcamy do wypełnienia przygotowanych ankiet**, z których wyniki mogą przyczynić się do wzmocnienia roli wolontariatu i NGO w naszym województwie.

1

Ankieta kierowana do **przedstawicieli małopolskich organizacji pozarządowych** niezależnie od tego, czy dana organizacja dotychczas współpracowała z wolontariuszami, czy nie.

PRZECHODZĘ DO ANKIETY >

2

Ankieta kierowana do **osób mających doświadczenie obecnie lub w przeszłości w świadczeniu wolontariatu**.

PRZECHODZĘ DO ANKIETY >



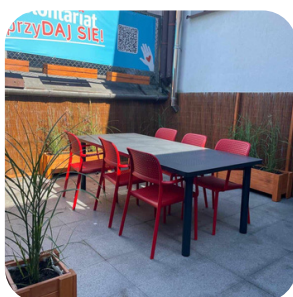
W razie pytań bądź wątpliwości zachęcamy do kontaktu po numerem: **512 215 570** lub adresem e-mail: wolontariat@federacjalgdmalopolska.org.pl





Otwarcie PODWÓRKA SPOTKAŃ...

Podwórko spotkań to projekt wolontariacki z udziałem pracowników CC HBC PL polegający na zagospodarowaniu terenu wokół siedziby Stowarzyszenia Sursum Corda. Prace trwały 1 miesiąc i zaangażowały pracowników biura, wolontariuszy oraz pracowników firmy Coca Cola. Ogródek zyskał miano miejsca twórczych spotkań, ponieważ będzie służyć jako przestrzeń do spotkań, rozmów i intensywnych burzy mózgów.



...i DOMU MŁODYCH

Nad biurami Stowarzyszenia stworzono przestrzeń dla Wolontariuszy, zaprojektowaną i wykonaną przez nich samych. Strych przekształcił się w miejsce spotkań, integracji i relaksu. Prace remontowe, trwające 2 miesiące, zaangażowały 25 Wolontariuszy. Przestrzeń została wyposażona w kącik kuchenny, pufy oraz gry planszowe. Dzięki zaangażowaniu Wolontariuszy w remont, miejsce to stało się prawdziwie ich własnym.





O obozie szkoleniowo – integracyjnym dla wolontariuszy słów kilka...

Obóz to regeneracja, doświadczenie, budowanie relacji i fantastyczna zabawa! We wrześniu, w pięknych okolicznościach przyrody Piwnicznej-Zdroju wzmacnialiśmy nasz wolontariacki zespół, motywowaliśmy do działania oraz rozwijaliśmy kompetencje przydatne w pracy na rzecz środowiska lokalnego. Ciężko jest w kilku słowach oddać klimat, a co dopiero pokazać emocje, energię i relacje, które się zawiązały między młodymi uczestnikami obozu.

Podczas weekendu odbyły się **zajęcia szkoleniowe oraz integracyjno-animacyjne** ukierunkowane za aktywizację młodych do działania, wzrost motywacji, naukę współpracy w grupie, rozwijanie kompetencji i umiejętności miękkich przydatnych w pracy wolontariusza. Były to m.in. zajęcia z technik relaksacji oddechowej, łagodzenia stresu i napięcia, temperamentów – w poszukiwaniu swoich mocnych i słabych stron oraz zasad planowania działań, tworzenia budżetu i ewaluacji. Nie zabrakło również spaceru po okolicy, tańców, gry na gitarze i ukulele, aktywności ruchowych oraz roześmianych od ucha do ucha twarzy!

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.



Co nowego w wolontariacie...



Poniżej przedstawiamy propozycję działań, które realizujemy jako Partner Regionalny Korpusu Solidarności na Małopolskę. Co ważne – **udział we wszystkich aktywnościach jest bezpłatny** i nie jest to żart! Mamy nadzieję, że zróżnicowana oferta szkoleń/wydarzeń/propozycji aktywności Cię zainteresuje i wybierzesz z tego katalogu coś dla siebie.

1

Konkurs na Wolontariusza i Koordynatora Roku Korpusu Solidarności 2024!

Znasz Wolontariusza lub Koordynatora, który zasługuje na wyjątkowe wyróżnienie? To odpowiedni czas, by docenić jego codzienną pracę, pasję do pomagania, zaangażowanie i wsparcie jakie swoją postawą daje innym! Nie pytaj, czy warto! Zadbaj, aby inni poznali sylwetkę osoby, która wspiera Ciebie, Twoją organizację, lokalną społeczność... Niech inni zainspirują się postawą znanego Ci bohatera codzienności!

Szczegóły konkursu dostępne w regulaminie znajdziesz [TUTAJ](#).

Kandydaci mogą zgłaszać się osobiście lub mogą być nominowani przez tych, którym pomagają. Zgłosić można zarówno pojedynczą osobę, jak i grupę Wolontariuszy.

zgłoszenia

poprzez System
Obsługi Wolontariatu

poprzez stronę [www](#)
Korpusu Solidarności

termin zgłoszeń



do 6.10



2 Szkolenia, warsztaty, spotkania

Zapraszamy na otwarte, bezpłatne szkolenia dla wolontariuszy, koordynatorów i organizatorów wolontariatu w formie stacjonarnej oraz online!

SKOLENIE STACJONARNE dla koordynatorów wolontariatu oraz kandydatów na koordynatorów wolontariatu

kiedy?  12.10	godzina?  9.30 -14.30	gdzie?  ul. Św. Filipa 23, Kraków	ZAPISY 
---	---	---	--

Prowadzący: Damian Zegadło - szkoleniowiec KS, pedagog, trener szkoleń miękkich, animator projektów społecznych, koordynator Centrum Wolontariatu w Kielcach z 10-letnim stażem

Tematyka szkolenia:

- weryfikacja potrzeb organizacji/ instytucji w zakresie wolontariatu;
- w jaki sposób krok po kroku rozpocząć współpracę z wolontariuszami;
- jak przygotować zespół organizacji do współpracy z wolontariuszami;
- jak przygotować proces rekrutacji i edukacji wolontariuszy;
- co motywuje wolontariuszy, jak ich nagradzać;
- jak zgodnie z prawem zaangażować wolontariusza.

CYKL SZKOLEŃ ONLINE dla koordynatorów wolontariatu

„Feedback i motywowanie wolontariuszy”

kiedy?  12.10  16.30 -19.00	Tematyka szkolenia: • Jak przekazywać jasny, zrozumiały i empatyczny feedback dostosowany do potrzeb wolontariuszy? • Jak skutecznie udzielać informacji zwrotnej, aby zwiększać motywację i zaangażowanie wolontariuszy, co pozytywnie wpływa na efektywność zespołu?
--	--

- Jak doceniać wysiłki i jednocześnie wskazywać obszary do poprawy w sposób wspierający?
- Jak wspierać wolontariuszy w odkrywaniu i wykorzystywaniu ich talentów?





CYKL SZKOLEŃ ONLINE dla koordynatorów wolontariatu

„Zarządzanie stresem, dbanie o swój dobrostan”

ZAPISY

kiedy?



29.10



**17.30
-19.00**

Tematyka szkolenia:

- skuteczne techniki zarządzania stresem, co pozwoli lepiej radzić sobie w emocjonalnie i psychicznie obciążających sytuacjach, zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym,
- techniki samoregulacji, które pomogą Ci kontrolować emocje oraz poprawić koncentrację i efektywność,
- techniki relaksacyjne, które wspierają redukcję napięcia i stresu oraz sposoby wprowadzania tych praktyk do swojego codziennego życia,
- jak współpracować z naturalnymi procesami w mózgu, aby zadbać o swój dobrostan psycho-fizyczny.

Prowadzący: Anna Bonk - coach, trener rozwoju, magister fizjoterapii. Zawodowo strateg kreatywny komunikacji i promocji projektów w social mediach. Od wielu lat związana z sektorem organizacji pozarządowych – zaczynała jako wolontariuszka, następnie pełniła role koordynatora wolontariatu, a później zawodowo zajmowała się tworzeniem i realizacją projektów.

3

Festiwal wolontariatu

To wydarzenie, które ma połączyć wolontariuszy, organizacje pozarządowe i społeczność lokalną, celebrując ideę pomagania innym. To święto zaangażowania, podczas którego będzie można wziąć udział w ciekawych warsztatach, spotkaniach z ekspertami, dyskusjach i zainspirować się do różnych akcji społecznych. Już dzisiaj serdecznie zapraszamy do zapisania tego terminu w kalendarzach, szczegóły wydarzenia oraz link do zapisów ukażą się wkrótce na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych 😊

kiedy?



24.10

godzina?



9.30

gdzie?



**Klaster Innowacji Społeczno
-Gospodarczych,
ul. Zabłocie 22, KRAKÓW**



4

Wizyty studyjne dla uczniów i/lub nauczycieli Szkolnego Korpusu Solidarności

Jeśli chciałbyś sprawdzić jak pracują inne kluby wolontariatu lub organizacje angażujące szkolnych wolontariuszy, poznać dobre praktyki w obszarze podejmowanych aktywności, wymienić doświadczenia w temacie projektów społecznych, wzmocnić swój potencjał w zakresie wsparcia i rozwoju szkolnego wolontariatu – ta propozycja jest dla Ciebie! 😊

Wybierz miejsce docelowe, środek transportu, termin, szkolny klub wolontariatu/ organizacje angażujące wolontariuszy, które chciałbyś odwiedzić i napisz do nas na wolontariat@sc.org.pl

Możemy przekazać kwotę 1.000 zł na organizację takiego wyjazdu. Można ją przeznaczyć m.in. na transport, wyżywienie, noclegi, ubezpieczenie, wynagrodzenie opiekuna merytorycznego z ramienia placówki przyjmującej grupę – wszystko adekwatne do czasu trwania wyjazdu i odległości. Decyduje kolejność zgłoszeń oraz ocena wyjazdu pod kątem celowości i realności.



5

Dla każdego. Bezpłatne poradnictwo z zakresu WOLONTARIATU

Zapraszamy do udziału w bezpłatnym poradnictwie dotyczącym wolontariatu, skierowanym do wolontariuszy, koordynatorów i organizatorów wolontariatu.

Cel: objęcie wolontariuszy i koordynatorów indywidualną ścieżką rozwoju, dopasowaną do ich predyspozycji i oczekiwań.

Miejsce: siedziba wnioskodawcy lub inne wyznaczone miejsce i/lub za pomocą środków komunikacji na odległość.

Organizacja: w formie konsultacji osobistych, telefonicznych lub elektronicznych (mail, komunikatory).

Zakres będzie ukierunkowany na profil podejmowanych przez odbiorców aktywności.





Wkręć się w wolontariat!

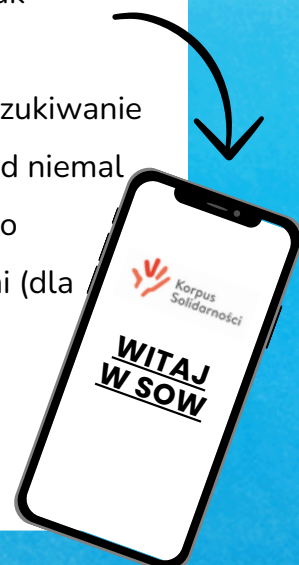
Jeśli jeszcze nie jesteś **wolontariuszem Sursum Corda**, ale wszystko wskazuje, że chciałbyś nim zostać, wypełnij formularz zgłoszeniowy! **ZAPRASZAMY** do wstąpienia w szeregi naszych niezastąpionych wolontariuszy!

CHCĘ ZOSTAĆ WOŁONTARIUSZEM ➤

wolontariat.sc.org.pl

SYSTEM OBSŁUGI WOŁONTARIATU (SOW)

SOW to ogólnopolskie narzędzie, dzięki któremu wolontariusze i organizacje mogą komunikować się ze sobą i składać oferty pracy i pomocy wolontariackiej. **SOW** jest autorskim systemem **Korpusu Solidarności** i jedynym w Polsce, który oferuje wiele funkcjonalności i możliwości w jednym miejscu zarówno wolontariuszom, jak i koordynatorom. System pielęgnuje i służy rozwojowi wolontariatu długoterminowego w naszym kraju. System daje takie możliwości, jak: wyszukiwanie ofert wolontariatu, dodawanie ofert pracy i pomocy wolontariackiej z pośród niemal 40 różnych kategorii, prowadzenie dziennika godzin wolontariatu, dostęp do benefitów od Partnerów Karty Wolontariusza, zarządzanie wolontariuszami (dla koordynatorów), generowanie umów wolontariackich (dla koordynatorów), komunikację krzyżową między użytkownikami dzięki wewnętrznej skrzynce wiadomości.



Musimy się Wam do czegoś przyznać...
Mamy kreatywną młodzież, pozytywnie
nastawioną do życia, z głową pełną
pomysłów. Już nie możemy się doczekać
aż zobaczymy ich zdwojoną energię
w działaniu!



Pokaż światu co fajnego robisz!

Jeśli chcesz wypromować działania swojej szkoły lub organizacji na terenie Małopolski, zaprosić na nie innych – napisz do nas.

W kolejnym wydaniu kwartalnym biuletynu możemy o tym napisać! 😊

Kontakt: wolontariat@sc.org.pl

tel.: 690 648 668 lub 18 44 11 994



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030**

DOBRO to nie jest wiedza. To jest czyn ♥.

Stowarzyszenie Sursum Corda (łac. „w górę serca”) to grupa przyjaciół i profesjonalistów, których wspólną pasją jest skuteczne pomaganie ludziom i inspirowanie do zmiany. Organizacja powstała w 2000 r., wyrosła z naszego osobistego doświadczenia wolontariatu.

Naszym marzeniem jest świat, w którym wszyscy czują się za siebie odpowiedzialni, współpracują dla dobra wspólnego, a szlachetność jest codziennością.

POMOC
MA MOC

wolontariat

chce
pomagać
.org

wypoczynek
na plus+

wypożyczalnia
SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I MEDYCZNEGO

NIEODPŁATNA
pomoc
prawna

szkolenia

OŚRODEK POMOCY
post
penitencyjnej

POMOC
ukrainie

sursum
corda
STOWARZYSZENIE
w górę serca

PODOBA CI SIĘ TO CO ROBIMY?

Wspieraj Stowarzyszenie SURSUM CORDA przez:

▶ WPŁATY ONLINE: www.sc.org.pl/darowizny

20 Zł

50 Zł

100 Zł

MILION?



▶ 1,5% PODATKU

W rubryce „Cel szczegółowy” wpisz nasz nr **KRS 00000 20382**

Dzięki Tobie możemy czynić DOBRO każdego dnia!