

Z wolontariatem na TY

😊 Hejka!

Przed Tobą wyjątkowe, podsumowujące wydanie naszego wolontariackiego biuletynu, które aż kipi DOBREM! Tym razem robimy szybki przegląd najciekawszych wydarzeń i akcji, które w tym roku rozgrzewały małopolskie serca. W środku znajdziesz inspirujące historie, wspomnienia z super projektów i info o działaniach, które pokazały, że pomaganie naprawdę daje frajdę. Zajrzyj, zainspiruj się i wejdź z nami w nowy rok pełen dobra i pozytywnej energii. Razem możemy zmieniać świat na lepsze – krok po kroku!

W numerze znajdziesz:

- artykuł „Zwykli ludzie, wielka moc czynienia dobra”
- relacje z Małopolskiego Festiwalu Wolontariatu a także z Międzynarodowego Dnia Wolontariusza
- i wiele innych **DOBRYCH** treści

Pomaganie jest jak boomerang – wraca do Ciebie, kiedy najmniej się spodziewasz.

Grudniowa, złota myśl





To był DOBRY dzień – Małopolski Festiwal Wolontariatu

Małopolski Festiwal Wolontariatu, który odbył się 24 października w Krakowie, przyciągnął ponad 170 osób – wolontariuszy i ich koordynatorów, połączonych pasją pomagania. Wydarzenie odbyło się w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych.

Festiwal zaczął się od nagrodzonego gromkimi brawami **wykładu Basi Turek** pt. „Jak zyskać i stracić jednocześnie”, który pokazał, jak ważny jest wolontariat w jej życiu. Kolejnym punktem programu były **występy artystyczne** Marty Fiedor i Zuzanny Gierczyk oraz **akrobacje cyrkowe**, które wprowadziły uczestników w festiwalowy nastrój. W trakcie wydarzenia odbyły się także **warsztaty**, w których każdy mógł znaleźć coś dla siebie, m.in. “Stay Motivated: działaj z pasją”, “Ucz się Inteligentnie, pomagaj skutecznie - techniki efektywnej nauki”, “EFEKTYwny i EFEKTowny wolontariusz”.

Na festiwalu swoje stoiska wystawiły także **organizacje pozarządowe**, takie jak Salezjański Wolontariat Misyjny Młodzi Światu, Uniwersytet Dzieci czy Campus Bemke, prezentując swoją działalność.

Radosna atmosfera i możliwość integracji wolontariuszy z różnych organizacji były doskonałą okazją do budowania nowych relacji.



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ wolontariusza *siejemy dobro*

5 grudnia odbyło się wyjątkowe wydarzenie – Siejemy Dobro, z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza – po sądecku. Był to dzień, którego nie sposób było przegapić! Tego dnia Nowy Sącz rozbłysnął kolorami, energią i radością dzięki barwnemu korowodowi wolontariuszy ze Stowarzyszenia Sursum Corda oraz Szkolnych Klubów Wolontariatu. Blisko 300 osób niosących uśmiech i nadzieję przemaszerowało ulicami miasta, przypominając, jak ważna jest pomocna dłoń.

W drugiej części dnia odbyła się Gala Wolontariatu w auli Akademii Nauk Stosowanych. Wyróżniono laureatów małopolskiego etapu konkursu Korpusu Solidarności. Tytuł „**Wolontariusza Roku 2024**” zdobyła Julia Solarz z Instytutu Dyskursu i Dialogu w Krakowie, a tytuł „**Koordynatora Roku 2024**” trafił do Pani Krystyny Zabrzskiej, twórczyni „Podhalańskiego Centrum Wolontariatu”. Wielkie brawa!

Podczas gali wręczono także certyfikaty „**Miejsce przyjazne wolontariuszom**”, które otrzymali: Fundacja AGRADO, Federacja Obywatelska, Fundacja Antres, Fundacja SIMBIOSIS, Instytut Bezpieczeństwa Dziedzictwa, Klub Jagielloński, Salezjański Wolontariat Misyjny – Młodzi Światu, Stowarzyszenie Dobroczynne „Res Sabra Miser” i Stowarzyszenie Młoda Alwernia.

Na scenie podziwialiśmy magię Michała Skubidy, a muzyczne wzruszenia zapewnili akordeonowy duet Adrian Grybel i Kacper Król oraz chór Szkoły Podstawowej nr 9 z Nowego Sącza.

ŚWIAT to MY! Wasza energia i zaangażowanie czynią świat piękniejszym.

Dziękujemy za każdy uśmiech, pomocną dłoń i każdą chwilę poświęconą innym. Brawa dla Was, Wolontariusze!



wolontariat

- zwykli ludzie, wielka moc czynienia dobra

W szkole podstawowej była zamknięta na świat. Wolontariat pozwolił jej się otworzyć i nauczył cieszyć się każdą małą rzeczą.

Widząc wdzięczność na twarzach seniorów za zwykłe spędzenie z nimi czasu, chce się zrobić więcej. Pracując z dziećmi, można się też samemu bawić i poczuć jak takie dziecko - opowiada Alicja.

Często mówi się, że czas to pieniądz, ale trzeba przyznać, że minuty poświęcone drugiej osobie, zwłaszcza bezinteresownie, są bezcenne. Czasem wystarczy kilka chwil, by czyjaś codzienność, a przy okazji i swoją, zmienić na lepsze. A co, jeśli te kilka chwil poświęcą setki albo tysiące osób? Wtedy można dokonywać rzeczy niezwykłych, tak jak robią to małopolscy wolontariusze.

Trudno określić, jak wiele osób działa w ramach wolontariatu w województwie małopolskim. Aby pokazać skalę tego dobra, wystarczy powiedzieć, że w 2023 roku w aktywność wolontariacką jednego tylko Stowarzyszenia Sursum Corda zaangażowały się **1563 osoby**. Wolontariusze działający z jego ramienia oraz współpracujących z nim Szkolnych Klubów Wolontariatu przepracowali w sumie **34 140 godzin** i zrealizowali **448 akcji pomocowych**. To tylko liczby, ale za nimi

stoją ludzie, których na co dzień mijamy na ulicach, albo i my sami. Dzięki takim osobom świat staje się piękniejszy, a na twarzach dzieci, osób starszych, samotnych, chorych, borykających się z niepełnosprawnością, czy złą sytuacją materialną, może zagościć uśmiech.



Chęć pomocy

Angelika ma 17 lat, a wolontariuszką jest od najmłodszych klas szkoły podstawowej.

- Zawsze lubiłam bezinteresownie pomagać innym i sprawiać im radość. Kiedyś prowadziłam różne zbiórki pieniędzy i rzeczy w szkole. Teraz głównie pomagam na festynach i innych tego typu akcjach.

Poświęcam wtedy cały dzień – przyznaje.

Jak mówi, wolontariat pozwolił jej dostrzec, jak wielką radość można sprawić innym. Sama patrzy teraz łagodniej na świat i ma świadomość, że może robić coś dobrego. Spędza przy tym miło czas i co istotne – stała się osobą, do której można się zwrócić w potrzebie.

16-letnia Alicja opowiada:

- W podstawówce byłam bardzo zamknięta na świat. Wolontariat pozwolił mi się na

wolontariat

- zwykli ludzie, wielka moc czynienia dobra

niego otworzyć i cieszyć się każdą małą rzeczą, którą dla kogoś zrobię. Widząc wdzięczność na twarzach seniorów za zwykłe spędzenie z nimi czasu, chce się zrobić więcej. Pracując z dziećmi, można się też samemu bawić i poczuć jak takie dziecko. Wolontariat dał mi dużo radości.



Jak zaznacza nastolatka, wolontariusze poznają nowych ludzi, rozwijają swoje umiejętności i talenty. Mogą też odkryć, że nawet najmniejszy gest potrafi sprawić komuś radość i pokazać mu, że nie jest sam na świecie. Alicja zaczęła swoją przygodę z wolontariatem pod koniec ósmej klasy. Wcześniej należała do szkolnego klubu wolontariatu i wraz z nowym etapem nauki postanowiła wkroczyć też w nowe życie wolontariackie.

- Ponieważ jestem chętna do wszystkiego, co wolontariat oferuje, to zajmuję się różnymi rzeczami. W czasie ferii zimowych i wakacji opiekuję się dziećmi na półkoloniach, w roku szkolnym odwiedzam seniorów w ramach programów Poczta Obiadowa i Karta Dobra. Jeśli trafi się taka okazja, to uczestniczę w akcjach promujących stowarzyszenie - opowiada Alicja. Czasem ma więcej czasu na

wolontariat, a innym razem mniej – w jeden dzień jest w stanie poświęcić trzy godziny, a w inny jedną.

Pewien 17-latek z Sądecczyzny wolontariuszem jest już prawie rok. Obecnie w wolnych chwilach pomaga w biurze stowarzyszenia w Nowym Sączu, ale zajmuje się też animacjami dla dzieci. Dzięki wolontariatowi poznał nowe osoby, a każdy dzień stawia przed nim kolejne możliwości. Chłopak mile wspomina też wyjazd integracyjny. Jego rówieśniczka natomiast, która jest wolontariuszką od czterech lat, zdradza, że ze względu na szkołę ma teraz mniej czasu na takie działania, ale wciąż poświęca około pięciu godzin miesięcznie na wolontariat.

- Wolontariat pokazał mi, że pomaganie może uszczęśliwić, a zwykła obecność i rozmowa czasem dają więcej niż pieniądze. Warto być wolontariuszem, bo to zaszczepia w nas chęć pomocy i sprawia, że jesteśmy bardziej wrażliwi na problemy innych – mówi dziewczyna. Najbardziej w pamięć zapadła jej pewna wizyta. - Gdy byliśmy w odwiedzinach u seniora, on już czekał na nas przy drzwiach. Kiedy weszliśmy do domu, okazało się, że miał wszystko przygotowane na nasze przyjście. Częstował nas tym, co miał i był bardzo zadowolony z naszej wizyty.

W każdym wieku

Choć w wolontariat angażuje się głównie młodzież ze szkół średnich, wolontariuszem można zostać niemal w każdym wieku. Przyjmuje się, że trzeba mieć przynajmniej

wolontariat

- zwykli ludzie, wielka moc czynienia dobra

13 lat, bo jest to minimalny wiek odpowiedzialności karnej. Natomiast górna granica nie istnieje. Na przykład najstarszy wolontariusz działający w sądeckim Sursum Corda to 74-letni mężczyzna.

Różna jest też motywacja osób, które postanawiają się zaangażować. Niektórzy pragną pomagać, dać radość drugiemu człowiekowi, inni chcą dobrze spędzić wolny czas, poznawać nowych ludzi, rozwijać się, czy uczestniczyć w ciekawych wydarzeniach i akcjach. Wolontariat może też dawać doświadczenie, które będzie atutem dla potencjalnych pracodawców. Z kolei osoby pracujące, mogą znaleźć w nim odskocznnię od codzienności. Bez wątpienia sprawia jednak sporo satysfakcji i pozostawia wiele niezwykłych wspomnień. Pozwala zmieniać świat na lepsze. Obszar działania wolontariatu jest właściwie nieograniczony. Damian ma 26 lat i jest wolontariuszem od listopada 2023 roku. Postanowił bezinteresownie włączyć się w taką działalność, bo ze względu na poszukiwania pracy miał sporo wolnego czasu.

- Najczęściej pomagam przy tworzeniu baz danych w Excelu, ale również biorę udział w różnych festynach. Od początku tego roku bywałem w siedzibie stowarzyszenia bardzo często, prawie codziennie – przyznaje Damian.

Jak zdradza 26-latek, wolontariat pomógł mu odważniej podchodzić do pomocy ludziom.

- Uważam, że jest to możliwość pomocy innym, a przy okazji poznania ciekawych osób. W pamięć zapadło mi wiele momentów, jak choćby tworzenie

przestrzeni dla wolontariuszy na strychu, wyjazd w góry, czy to, jak dzięki innym wolontariuszom nauczyłem się tworzyć ciekawe rzeczy z balonów. Jednak najlepiej wspominam właśnie wyjazd w góry, ponieważ była to możliwość zintegrowania się z grupą i bardzo dobrze spędzony dzień z udaną pogodą – opowiada.

Działalność

Wolontariat to wielka siła. Nie ważne ile masz lat, jakie jest twoje wykształcenie, czym zajmujesz się w życiu i ile czasu jesteś w stanie poświęcić. Może jesteś w stanie dać innym tylko godzinę w miesiącu, a może pół dnia kilka razy w tygodniu, albo chcesz pomóc tylko raz przy konkretnej akcji? Każda taka chwila jest bezcenna, każda para rąk się przydaje.

Działań, w które mogą zaangażować się wolontariusze w Małopolsce, trudno zliczyć. Są lokalne inicjatywy, jak pomoc w schroniskach dla zwierząt, czy w domach pomocy. Ciągłe słyszy się też o kulturalnych czy sportowych wydarzeniach charytatywnych. Są zajęcia dla dzieci, wsparcie seniorów, zbiórki pieniędzy na rzecz osób potrzebujących, chorych lub z niepełnosprawnościami. **W każdym przypadku najważniejszy jest jednak czas bezinteresownie oddany innym. Choć jest to też pewnego rodzaju inwestycja – zarówno w drugiego człowieka, jak i w siebie oraz w swój rozwój. Trzeba podkreślić, że nieważne są kwalifikacje czy doświadczenie, wystarczy chęć, by czynić dobro i już można zostać wolontariuszem.**

Wspomnienia ze zrealizowanych akcji...

Gwiazdkowe Spotkanie Kraftowe było uchwyceniem ducha Świąt, ubraniem go w kimono i wręczeniem mu nożyczek. Było to wydarzenie artystyczno-kulturalne o niecodziennej tematyce: japońsko-bożonarodzeniowego DIY. W programie znalazły się warsztaty z tworzenia wschodnich ozdób świątecznych oraz wykład pozwalający spojrzeć na ten wyjątkowy czas w roku oczami Japończyków. To wszystko w wyjątkowej przestrzeni zabytkowej krakowskiej kamienicy, wśród ręcznie wykonanych ozdób i domowych wypieków.



Beskidzkie Spotkanie Sąsiedzkie było wydarzeniem o tematyce poświęconej przenikaniu się kultury polskiej i słowackiej na południowej granicy. Miało ono formę wywiadu literackiego połączonego z wycieczką krajoznawczą i integracyjnym ogniskiem. Uczestnicy mieli również okazję dowiedzieć się więcej o swoim regionie i odkryć Chatę Magóry - malownicze schronisko w Beskidzie Sądeckim.



wolontariat

rok 2024 w liczbach



Rok 2024 to była prawdziwa PETARDA! Dzięki Wam pomaganie nabrało nowego wymiaru: było energicznie, inspirująco i z ogromnym sercem. Każdy gest miał znaczenie, a razem udało się zrobić naprawdę wiele dla tych, którzy tego potrzebowali.

Jesteście niesamowici – dziękujemy za ten rok! Lecimy dalej i już szykujemy kolejne akcje, które pokażą, że dobro wraca!"



1565

WOŁONTARIUSZY



31 380

GODZIN
WOŁONTARIATU



455

AKCJI
POMOCOWYCH



38

SZKOLNYCH
KLUBÓW
WOŁONTARIATU

No.. te liczby
to robią DOBRĄ
robotę!

Jest
MOC!

Od początku naszej działalności wolontariat to coś, co nas napędza i daje kopa do działania! W Sądeckim Centrum Wolontariatu zbieramy ludzi w każdym wieku – od uczniów podstawówek, przez licealistów i studentów, aż po seniorów! Razem robimy świetne rzeczy i pokazujemy, że każdy może pomagać!



KILKA FAJNYCH AKCJI



1 Świąteczna Paczka Dobra

Dzięki zaangażowaniu darczyńców, wolontariuszy ze Szkolnych Klubów Wolontariatu przy Sursum Corda i uczniów z okolic udało się przygotować świąteczne paczki dla rodzin z programu chcepomagac.org.

Wielkanocne paczki były warte aż **13 800 zł** i ważyły ponad **1,5 tony!**



2 Karty Dobra

Aż **66 wolontariuszy** zaangażowało się w dystrybucję KART DOBRA dla seniorów znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej. Wolontariusze odwiedzali seniorów w domach, pomagali i nadal pomagają w zrobieniu zakupów.

3 Run 4 a smile!

Lubimy wracać pamięcią do czerwcowego, Międzynarodowego Charytatywnego Biegu, na którym nie mogło zabraknąć wspaniałych i niezawodnych wolontariuszy, którzy oprócz zapewnienia atrakcji najmłodszym wystartowali również w biegu - reprezentując Stowarzyszenie.



KILKA FAJNYCH AKCJI



4 Dom Młodych

Nad sursumowym biurem 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.**



5 Ogródek Twórczych Spotkań

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

6 Zostań Dyplomowanym Mikołajem

Co roku spełniamy marzenia dzieci z programu chcepomagac.org!

Wolontariusze – elfowie Św. Mikołaja – weryfikują listy, pakują prezenty i uczestniczą w magicznym spotkaniu najmłodszych ze Świętym Mikołajem.



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!





**Masz pytanie? 🤔
Skontaktuj się z nami!**



wolontariat@sc.org.pl



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!