

Zwolontariatem na TY

😊 Dzień dobry! Cześć!

Nowy rok, nowe wyzwania, ta sama energia do działania! Rok 2025 już na dobre się rozpędził, a my nie zwalniamy tempa – wciąż działamy, inspirujemy i pokazujemy, że dobro mnoży się, gdy się nim dzielimy. W tym numerze znajdziesz relacje z wyjątkowych akcji, historie ludzi, którzy swoim zaangażowaniem zmieniają świat. Każdy kwartał to nowe możliwości, by pomagać i czerpać z tego radość. Czytaj, inspiruj się i działaj – razem możemy więcej!

W numerze znajdziesz:

- ◀ z pamiętnika wolontariusza
- ◀ co za nami, a co przed nami

Jedna dobra myśl, jeden dobry gest, jedno dobre słowo – wszystko się liczy.



TRZECI WIERCH. Z pamiętnika wolontariusza...

Jesteśmy kolorową zbieraniną przyjaciół z okolic Nowego Sącza. Każdy z nas jest zupełnie inny, jednak łączy nas coś, czego długo nie potrafiliśmy nazwać. W podstawówce mieliśmy klub. Mieliśmy swój zeszyt, zapisywaliśmy w nim historie w tajnym języku. Spotykaliśmy się po szkole, rysowaliśmy, przeżywaliśmy pierwsze przygody na swoich podwórkach.

W liceum była **pandemia**. Izolacja. Brak kontaktu, brak celu. Gdy wszystko zaczęło wracać, poczuliśmy potrzebę działania i przynależności, jednak wciąż czuliśmy się zagubieni.

Najpierw pojawiły się góry. Wspólne wyprawy były tak naprawdę pierwszym samodzielnym wyjściem w świat. Podczas długich rozmów wieczorami przy ognisku zdaliśmy sobie sprawę, że łączy nas więcej niż myśleliśmy - czujemy się głęboko związani z lokalną przyrodą i kulturą. To właśnie ona, wraz ze sztuką była drugą odpowiedzią. Czuliśmy potrzebę kontaktu z nią, zaczęliśmy uczyć się praktycznych umiejętności, zafascynowało nas podejście DIY.

Trzeci pojawił się wolontariat. Poczucie celu, sensu, przynależności i niesienia realnej pomocy. Odkryliśmy, jak dobrze jest być częścią czegoś większego od siebie. Jeszcze bardziej zbliżyło nas to do siebie. Odkryliśmy, że jest więcej ludzi takich jak my, wzięliśmy udział w Festiwalu Grajdót organizowanym przez Fundację KarpatArt, której koniec końców staliśmy się częścią. Cieszyły nas działania przy inicjatywach z którymi się utożsamialiśmy, ale rośło w nas uczucie gotowości, by połączyć to co odkryliśmy i zbudować coś samodzielnie. Okazało się, że Stowarzyszenie Sursum Corda, największy koordynator działań wolontariatu w regionie, może nam pomóc. Od dawna byliśmy związani ze Stowarzyszeniem. Część z nas jeździła na organizowane przez nie kolonie, inni pomagali jako animatorzy. Okazało się, że prócz bycia drogowskazem, może ono też być źródłem wsparcia w takim projekcie. Dowiedzieliśmy się o programie Korpusu Solidarności "Wolontariat na WOW". Zwróciliśmy się o poradę. Uzyskaliśmy zrozumienie, wsparcie i masę cennej wiedzy. Napisaliśmy projekt, dostaliśmy środki.

Dalej sprawy potoczyły się szybko. Postanowiliśmy zorganizować "**Beskidzkie Spotkanie Sąsiedzkie**" - opowiedzieć o kulturze słowackiej, o działaniu w organizacjach pozarządowych i zorganizować wycieczkę w góry, z finałem

TRZECI WIERCH. Z pamiętnika wolontariusza...

w przyozdobionym własnoręcznie wykonanymi ozdobami schronisku. Plany nieco pokrzyżowała nam pogoda i inne trudności logistyczne, ale i tak czuliśmy satysfakcję z pierwszego samodzielnego działania.

Beskidzkie Spotkanie Sąsiedzkie było przeżyciem, pomimo swojej trudności, budującym. Uzyskaliśmy obraz tego, ile tak naprawdę rzeczy musi się złożyć w całość, aby zorganizować taki projekt. Czuliśmy niedosyt, więc pojawiła się potrzeba, by tym razem "zrobić to porządnie". Szła zima. Nie mogliśmy ściągnąć ludzi w góry, postawiliśmy więc na inny kierunek. Było nim Gwiazdkowe Spotkanie Kraftowe, które wynikało przede wszystkim z zawiązania przyjaźni z podróżniczo-kulturoznawczym projektem studenckim "Okoko". Postawiliśmy na nietypową tematykę: Opowieść o świętach Bożego Narodzenia w Japonii, połączona z warsztatami DIY. Była kultura i sztuka, był wolontariat, było DIY. Gór co prawda nie było, ale był Kraków. Projekt przerósł nasze oczekiwania pod każdym względem. Wyciągnęliśmy wnioski z poprzedniego wydarzenia i udało nam się stworzyć coś, z czego byliśmy naprawdę dumni.

Wciąż jesteśmy na samym początku naszej drogi, jednak, pomimo wyzwań, optymistycznie patrzymy w przyszłość. Spotykamy się regularnie w warsztacie, który udało się nam wynająć. To miejsce kreatywnej inspiracji, w którym formują się nasze pomysły, tam snujemy plany na przyszłość. Co przed nami? Kolejny projekt? Formalizacja? Jeszcze nie wiemy. Wiemy jedno, warto mieć w życiu Trzecie Miejsce, jakąś przestrzeń oprócz pierwszej - domu i drugiej - szkoły/pracy. Stąd wynikała nasza nazwa, Trzeci Wierch, to przestrzeń, która nas zbliża, którą budujemy wspólnie.

Wolontariat może przyjmować wiele form. Niektórzy najlepiej odnajdują się pomagając w hospicjum. Inni rozwijają swoje skrzydła w pracy z dziećmi lub osobami niepełnosprawnymi. Nasza grupa najlepiej czuje się w wolontariacie dla kultury. Jesteśmy wdzięczni za wsparcie naszej działalności przez Stowarzyszenie Sursum Corda.

Dziękujemy!

Członkowie grupy Trzeci Wierch



Różne oblicza wolontariatu

Nagrywanie kampanii reklamowej dla Stowarzyszenia Sursum Corda było dla mnie niesamowitym doświadczeniem. Choć domyślałem się, że będzie to wyjątkowe przeżycie, nie spodziewałem się, że udział w tym projekcie przyniesie mi tyle emocji i inspiracji. Kiedy pojawiłem się na planie, czułem mieszaną ekscytacji i lekkiego stresu. Chciałem jak najlepiej oddać to, co naprawdę ważne – misję i wartości Stowarzyszenia. Na szczęście atmosfera była niesamowicie ciepła, a ekipa filmowa i pozostali uczestnicy sprawili, że szybko poczułem się bardzo swobodnie. To, co najbardziej mnie zaskoczyło, to ogrom pracy, jaki kryje się za każdym ujęciem. Wydawałoby się, że nagranie krótkiego spotu to kwestia kilku minut, ale w rzeczywistości każdy detal ma znaczenie – od odpowiedniego światła, przez dobrze dobrane słowa, aż po sposób, w jaki przekazujemy emocje. Współpraca z profesjonalnym zespołem była dla mnie bardzo inspirująca. Najbardziej poruszającym momentem była możliwość poznania ludzi, którym Stowarzyszenie

Sursum Corda realnie pomogło. Ich historie były pełne emocji i dawały do myślenia. Słuchając ich opowieści, jeszcze bardziej utwierdziłem się w przekonaniu, jak ważna jest pomoc drugiemu człowiekowi i jak wielką wartość ma działalność Stowarzyszenia. Kiedy zdjęcia dobiegły końca, poczułem ogromną satysfakcję, świadomość, że mogę być częścią projektu, który ma szansę inspirować innych i realnie pomagać. To doświadczenie na długo pozostanie w mojej pamięci i tylko utwierdziło mnie w przekonaniu, że razem możemy tworzyć wielkie rzeczy.

szymon





Z życia wolontariusza. Małe gesty, wielkie zmiany.

Każdy, kto kiedykolwiek zaangażował się w wolontariat wie, że to coś więcej niż tylko pomaganie. To spotkania, emocje, czasem wzruszenia, a czasem nawet wyzwania, które uczą pokory i wdzięczności. Jako wolontariuszka Stowarzyszenia Sursum Corda w Nowym Sączu, mogę powiedzieć jedno – to doświadczenie, które zmienia życie. Pierwszy krok – decyzja, która wszystko zmienia.

Pamiętam dzień, w którym postanowiłam dołączyć do wolontariatu. Zawsze chciałam pomagać, ale nie wiedziałam od czego zacząć. Gdy dowiedziałam się od kuzynki o Sądeckim Centrum Wolontariatu i różnych możliwościach pomagania ustalanych podczas bezpośredniego spotkania (np. przy wsparciu półkolonii, akcji charytatywnych, animacji dla dzieci) pomyślałam? - "Dlaczego nie?". Poszłam na spotkanie organizacyjne, poznałam ludzi pełnych pasji i energii – i już wiedziałam, że to miejsce dla mnie. Pierwsze zadanie? Archiwizowanie i użycie dokumentacji z zakończonych projektów, co w konsekwencji doprowadziło do projektu stryszk - Domu Młodych dla wolontariuszy. I pomyśleć, że zaczęło się od zwykłej rozmowy w kuchni. Było trochę stresu jak to wyjdzie, ale godziny spędzone na porządkowaniu i organizacji przestrzeni sprawiły, że efekty były szybko widoczne. Podczas tworzenia tego wspólnego

miejsca było sporo wysiłku, ale też śmiechu i chętnego zaangażowania otwartego serca całej rzeszy wolontariuszy. Aktualnie Dom Młodych to miejsce, gdzie każdy jest mile widziany, można tu pograć w gry, nauczyć się, poznać nowe osoby, zintegrować się. Wolontariat dla mnie to codzienna lekcja empatii, to nie tylko pomoc innym, czy sprawcie biurowe organizacji, ale też lekcja życia. Pierwsze i kolejne spotkania z seniorami w trudnej sytuacji życiowej nauczyły mnie, jak ważny jest kontakt z ludźmi i chociaż chwila rozmowy. Nie zawsze łatwo było zdobyć ich zaufanie, ale gdy po kilku spotkaniach zaczęli się otwierać, czułam ogromną radość. Czasem wystarczyło posłuchać ich historii, wypić herbatę i spędzić razem czas. To, co dla mnie było drobnym gestem, dla nich znaczyło bardzo wiele. Wolontariat daje więcej, niż się spodziewasz. Największą niespodzianką było dla mnie to, jak bardzo wolontariat wpłynął na moje życie. Dzięki niemu poznałam fantastycznych ludzi, nauczyłam się organizacji pracy i komunikacji, a przede wszystkim – poczułam, że robię coś dobrego. Każdy może zostać wolontariuszem. Wystarczy chęć i odrobina czasu. Jeśli zastanawiasz się, czy to dla Ciebie, spróbuj. Gwarantuję, że ten jeden krok może zmienić nie tylko czyjeś życie, ale i Twoje. Bo w pomaganiu jest siła.

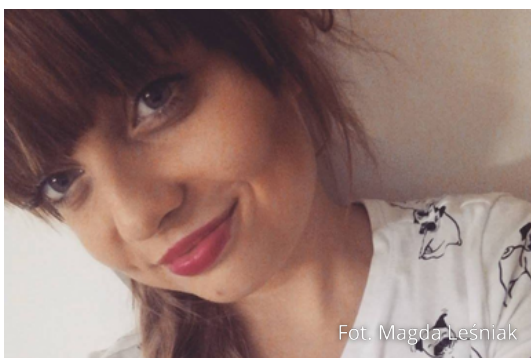
Wiktorja

wolontariat

”

– widzq człowieka w człowieku

Moja przygoda z wolontariatem w Sursum Corda rozpoczęła się w 2007 roku - początkowo była to pomoc w nauce, organizowanie czasu wolnego i wsparcie podopiecznych klubu osiedlowego "Piast". Później zaangażowałam się mocniej w projekty Stowarzyszenia - zbiórki na leczenie chorych dzieci, pomoc w organizacji wydarzeń, udział w festynach. Z czasem także pod skrzydłami Sursum zostałam animatorem czasu wolnego oraz wychowawcą kolonijnym – opowiada Magdalena Leśniak.



Fot. Magda Leśniak

Jak zaznacza, był to piękny i owocny czas w jej życiu. Wiele znajomości trwa do dziś, zarówno z wychowankami, jak i z innymi wolontariuszami lub pracownikami Sursum Corda. Czuje, że niektórzy stali się jej bliscy jak rodzina. Ponadto zyskała wiedzę, umiejętności i doświadczenie, którego nie da się zdobyć z książek, czy zajęć na studiach. Jest przekonana, że wolontariat miał ogromny wpływ na jej wybór drogi edukacyjnej i zawodowej. Od 8 lat spełnia się jako wychowawczyni w placówce opiekuńczo-wychowawczej Siemacha w Krakowie.

Pracując z dziećmi i młodzieżą, obserwując pracę kadry Sursum Corda, nabyłam pewności, że moją misją jest pomoc innym w ciężkiej sytuacji życiowej, dlatego wybrałam kierunki studiów związane ściśle z tą tematyką - praca socjalna oraz pedagogika resocjalizacyjna z interwencją kryzysową. Nawet moje prace dyplomowe były ściśle związane z funkcjonowaniem Stowarzyszenia - temat pracy licencjackiej to „Rola wolontariatu w pomocy społecznej”, gdzie ankietowanymi byli wolontariusze Sursum. Natomiast moja praca magisterska dotyczyła aspiracji i planów życiowych chłopców niedostosowanych społecznie na przykładzie wychowanków Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Mszanie Dolnej, który był flagowym miejscem pracy wolontariuszy Sursum, a także w ogóle zainicjował jego powstanie.



Magda podkreśla, że kadra sądeckiego Stowarzyszenia to ludzie profesjonalni w swojej pracy i „**widzący człowieka w człowieku**” - zarówno w swoich podopiecznych jak i wolontariuszach.

CAŁY ARTYKUŁ



MY w akcji :)



21.01 ciepła herbatka dla Babci i Dziadka

Tego dnia przyszywani wnuczkowie-wolontariusze ze Stowarzyszenia Sursum Corda odwiedzili naszych podopiecznych - Seniorów, przynosząc im wyjątkowy upominek – owocową herbatę oraz kartki z życzeniami. Ale to nie wszystko!



Te kartki miały szczególną wartość, ponieważ zostały stworzone własnoręcznie przez naszych wspaniałych wolontariuszy. Każda z nich pełna serca i ciepłych słów, które na pewno wywołały uśmiech na twarzach Seniorów.

Takie chwile pełne empatii i radości przypominają, jak wielką siłę mają małe gesty.



8.03 dzień Kobiet

Nasi wolontariusze postanowili uczcić ten wyjątkowy dzień w niezwykły sposób – robiąc COŚ DOBREGO! Przygotowali miłą niespodziankę dla Pań, które spotkali na ulicach Nowego Sącza. To była nie tylko okazja do wręczenia kwiatów, ale przede wszystkim do sprawienia radości, wywołania uśmiechu i okazania serdeczności... bo Dzień Kobiet to nie tylko święto, ale także świetna okazja, by dzielić się dobrocią i przypominać, jak ważne są gesty pełne życzliwości.



zobacz filmik z Dnia Kobiet >

Z wizytą studyjną u włoskich przyjaciół :)



23 – 26 marca 2025, Bari

Nasza Sursumowa ekipa miała niezwykłą okazję uczestniczyć w wizycie studyjnej w Bari! W ramach wymiany dobrych praktyk odwiedziliśmy **Centrum Wolontariatu w Bari**, gdzie poznaliśmy jego strukturę oraz model funkcjonowania. Był to niezwykle wartościowy czas – pełen inspirujących rozmów, wymiany doświadczeń i poznania najlepszych praktyk wolontariatu.

Podczas wizyty spotkaliśmy się także z wyjątkowymi organizacjami:

- **Stowarzyszenie Alzheimer Bari**: dowiedzieliśmy się, jak wspierają osoby dotknięte chorobą Alzheimera i ich bliskich.
- **Serena De Sandi**: rozmawialiśmy o podnoszeniu świadomości na temat zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego wśród młodzieży oraz przeciwdziałaniu różnym formom dyskomfortu.
- **Valentina Schiralli z Fratres**: uczestniczyliśmy w warsztatach na temat dawstwa krwi i jego znaczenia dla społeczności.
- **APS Autoctoni – Rimboschimento di Comunità**: dyskutowaliśmy o ekologii i działaniach na rzecz zrównoważonego rozwoju.

To była niesamowicie inspirująca podróż, pełna nowych doświadczeń i wartościowych spotkań! Nie zabrakło też czasu na integrację i odkrywanie uroków Bari!



Co przed nami...



1 Zakorzenieni w DOBRO.



Zasadź z nami DRZEWO

Początkiem kwietnia ruszamy z wyjątkową akcją sadzenia drzew w miejscach, gdzie rozkwitały pomysły i działania naszego Stowarzyszenia!

Aż **23** nowe drzewka pojawią się przy **Szkolnych Klubach Wolontariatu (SKW)**, a **2** zasadzimy w **naszej siedzibie** – tam, gdzie na co dzień dzieje się dobro. Każde drzewo będzie **symbolem i podziękowaniem dla Wolontariuszy** – na stałe wpisze się w krajobraz tych miejsc.

Co więcej, **każde z nich dostanie imię związane z wartościami**, które napędzają wolontariat. Będzie zielono, będzie pięknie i będzie... od serca! 🌱❤️

kiedy?



od
1.04

gdzie?



w **23 SKW**
i w siedzibie
SSC

2 Piknik JUBILEUSZOWY dla przyjaciół SURSUM CORDA!

Czy wiesz, że mija już ćwierć wieku, odkąd nasze Stowarzyszenie działa na rzecz dobra? W tym roku czeka nas masa wyjątkowych wydarzeń, wyzwań i akcji, które pokażą, jak wiele można zrobić razem. Nie zabraknie inspirujących projektów, wspomnień i oczywiście – okazji do świetnej zabawy przy pomaganiu! **Śledź naszą stronę**, bądź na bieżąco i świętuj z nami! Razem możemy więcej!

Punktem kulminacyjnym naszego świętowania będzie **piknik dla przyjaciół, wolontariuszy i podopiecznych Stowarzyszenia**.

kiedy?



14.06.
2025

gdzie?



**Miasteczko Galicyjskie
w Nowym Sączu**





Co przed nami...

3 Dla każdego. BEZPŁATNE poradnictwo z zakresu wolontariatu.

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



CEL: zapewnienie wolontariuszom i koordynatorom indywidualnego planu rozwoju, dopasowanego do ich umiejętności i tego, co chcą osiągnąć.

Zakres konsultacji będzie dopasowany do tego, czym zajmują się uczestnicy, i może obejmować m.in.:

- Pomoc w odkrywaniu mocnych stron i potencjału,
- Wspólne planowanie ścieżki rozwoju w wolontariacie,
- Przedstawienie dostępnych ofert wolontariackich i wsparcie w wyborze organizacji,
- Indywidualne wsparcie i motywowanie wolontariuszy oraz koordynatorów, rozwijanie ich umiejętności poprzez mentoring,
- Analizę mocnych i słabych stron organizacji wolontariatu, określenie szans i zagrożeń współpracy,
- Rekrutację i promocję wolontariatu oraz wdrażanie nowych wolontariuszy,
- Monitorowanie ich pracy,
- Omówienie kwestii prawnych związanych z wolontariatem.

kiedy?



cały
rok

formy porad



ZAPISY





Wkręć się w wolontariat!

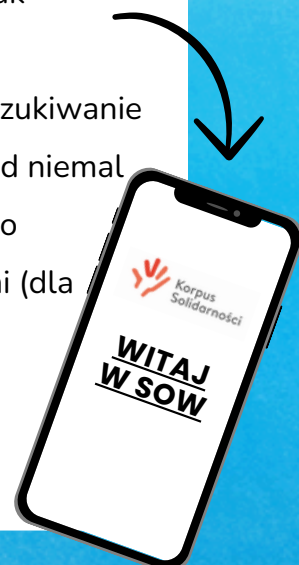
Jeśli jeszcze nie jesteś **wolontariuszem Sursum Corda**, ale wszystko wskazuje, że chciałbyś nim zostać, wypełnij formularz zgłoszeniowy! **ZAPRASZAMY** do wstąpienia w szeregi naszych niezastąpionych wolontariuszy!

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

wypoczynialnia
SPRZĘT REHABILITACYJNY I MEDYCZNY

NIEODPŁATNA
pomoc
prawna

szkolenia

OŚRODEK POMOCY
post
penitencjarnej

POMOC
ukrainie

**sursum
corda**
STOWARZYSZENIE
w górę serca

25 lat
**sursum
corda**
STOWARZYSZENIE
w górę serca

1,5%
KRS 00000 20382

Zaprocentuj
DOBREM

