

Z wolontariatem na TY

😊 Dzień dobry! Cześć!

Zbliżają się wakacje, ale zanim wpadniemy w letni luz, zapraszamy Cię do świeżego wydania naszego biuletynu, w którym podsumowujemy to, co działo się w wolontariackim świecie przez ostatnie miesiące. A działo się naprawdę sporo! W tym numerze znajdziesz relacje z akcji, które poruszały serca, info o przygotowaniach do jubileuszu oraz garść inspiracji, które – mamy nadzieję – zostaną z Tobą na dłużej. Zajrzyj, przypomnij sobie wspólne chwile i złap dobrą energię na wakacje! Bo chociaż lato tuż-tuż, to dobro nie zna sezonu! 💙



W numerze znajdziesz:

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

„Dobro nie robi hałasu,
ale zostawia ślad.”

Z pamiętnika wolontariusza...

Od dziecka lubiłem pomagać innym osobom w różnych sprawach. Pierwszym wydarzeniem związanym z wolontariatem była zbiórka żywności dla potrzebujących osób organizowana przez Caritas (w jednym z PSS-ów w Nowym Sączu). I tak przez wiele lat pomagania jako wolontariusz w różnych organizacjach, w lipcu 2024 r. trafiłem do Sursum Corda w Nowym Sączu. To Stowarzyszenie poleciła mi moja znajoma z Liceum.

Pierwsze spotkanie z innymi wolontariuszami w kamienicy JCE w Nowym Sączu pamiętam jak dziś. Na początku nie wiedziałem do kogo zagadać, ponieważ było tam tak dużo osób w różnym wieku, które miały chęci, aby pomagać innym. Następnie na środek pomieszczenia wyszli pracownicy Sursum Corda, m.in. Pani Halina, Ania oraz Małgorzata i przedstawiły sprawozdanie z przeprowadzonej akcji pomocowej dla seniorów przy wsparciu Fundacji Biedronki. Następnie omówiły na czym polega działalność pomocowa w Stowarzyszeniu. Mimo ograniczonego czasu, zdecydowałem się przyłączyć jako wolontariusz do Sursum Corda. Pierwszym wydarzeniem było wzięcie udziału w akcji pt. „Zostań Aniołem Stróżem Seniora”. Odwiedziłem wtedy bardzo schorowaną starszą Panią i rozmawiałem z nią bardzo długo w miłej atmosferze. Przez wiele miesięcy wspierałem ją rozmową i towarzystwem. Te wizyty zapadły mi w pamięci, z powodu bardzo dużej i głębokiej samotności seniorki, pomimo że miała rodzinę w mieście. Kolejnym ważnym dla mnie wydarzeniem była organizowana dla seniorów Wigilia 2024. Było wtedy bardzo dużo pracy w przygotowaniu wydarzenia, ale dzięki miłej i bratniej atmosferze wszystko się udało. Kiedy przyszli seniorzy widziałem na ich twarzach wyraz radości i zachwytu nad tak pięknie przygotowanym spotkaniem. Z rozmów z nimi, dowiedziałem się, że dla wielu osób było to spotkanie, w którym czuli się jak w rodzinie i mogli od dłuższego czasu z kimś innym porozmawiać. Po tych wydarzeniach zrozumiałem jaka jest skala samotności wśród starszych ludzi i postanowiłem temu przeciwdziałać. W lutym 2025 wziąłem udział w konkursie na projekt z Mini Grantu „Wolontariat na WOW”. Napisałem projekt pt. „Spotkania, Podróże i Edukacja - walką z samotnością wśród seniorów”, który wygrał i otrzymał dofinansowanie ze środków Narodowego Instytutu Wolności. Dzięki temu wielu Seniorów mogło uczestniczyć w tym programie. Jestem studentem historii i mimo, iż mam bardzo dużo nauki i wiele innych obowiązków, staram się w wolnej chwili pomagać i angażować się w projekty Sursum Corda. Dzięki wielu wolontariuszom pomoc dociera do szerszego grona ludzi, którym jest potrzebna.

Mikołaj



Wolontariat nie liczy lat!

25 lat temu Sursum Corda narodziło się z potrzeby pomagania – z idei wolontariatu, który dawał ludziom poczucie sprawczości i sensu. Dziś, po ponad dwóch dekadach, głos przejmuje najmłodsze pokolenie, które w wolontariacie odnajduje przestrzeń do rozwoju, nauki empatii i budowania relacji. Ci, którzy dziś mają „naście” lat, kontynuują tę misję, pokazując, że bezinteresowna pomoc nie zna granic wieku i zawsze jest aktualna.

Alicja – przyszła programistka, jest w 3 klasie sądeckiego „Elektryka”, a w Sursum Corda działa już 5 lat. Jej koleżanka Milena - ma 17 lat i też uczy się w 3 klasie technikum o tym samym profilu, a wolontariuszką jest od 2 lat. Dziewczyny przygotowują się teraz do egzaminów zawodowych, ale mimo to starają się realizować swoje hobby (Alicja tańczy, a Milena rysuje) oraz działać w wolontariacie. Mikołaj to 20-letni student historii, zafascynowany wolontariatem z seniorami, z którymi spotyka się od roku. Janek ma 18 lat i uczy się w I LO w Nowym Sączu. W wolnym czasie biega, tańczy, chodzi w góry, a od 2 lat działa także w wolontariacie.

Wolontariat to frajerstwo czy raczej inwestycja w siebie?

Alicja: Wolontariat to zdecydowanie inwestycja w siebie. Możemy rozwijać się w różnych dziedzinach i dowiedzieć się, że jesteśmy w czymś dobrzy. Czasem jest to

coś, na co nigdy byśmy nie wpadli. Stajemy przed różnymi zadaniami i pokonujemy swoje własne granice. Jednak ostatecznie sami wybieramy to, w czym się dobrze czujemy.

Jak reagują Wasi znajomi na to, że angażujesz się w wolontariat – jest to podziw czy raczej hejt?

Alicja: Zazwyczaj kiedy mówię, że jestem wolontariuszem inni są pod wrażeniem, że znajduję na to czas i chęci żeby się angażować. Często pytają też na czym polega ten mój wolontariat. Nigdy nie spotkałam się z hejtem z tego powodu.

Czego się nauczyliście poprzez wolontariat, a czego nie było na żadnej lekcji w szkole?

Milena: Jako wolontariusz dowiedziałam się jak wygląda organizowanie dużych wydarzeń, rozwinęłam swoje umiejętności komunikacyjne oraz nauczyłam się pracować z ludźmi o różnym charakterze.

Czy to wolontariat zmienia ludzi czy raczej ludzie zmieniają wolontariat?

Milena: Moim zdaniem to wolontariat zmienia ludzi. Jesteśmy stawiani przed różnymi sytuacjami i punktami widzenia, przez co często musimy wyjść ze swojej strefy komfortu i „wejść w buty” innych. Uczy to otwartości i empatii względem drugiej osoby.

Komu wolontariat bardziej się opłaca – Wam czy tym, którym pomagacie?

Mikołaj: Moim zdaniem wolontariat

Wolontariat nie liczy lat!

bardziej służy osobom, którym pomagam, ale nie da się ukryć, że przynosi korzyści także mnie. Osobom starszym spotkania z wolontariuszem dają możliwość spędzenia czasu w towarzystwie, a także są okazją do podzielenia się swoimi przeżyciami, historiami, radościami oraz smutkami. Seniorzy tego potrzebują – by ktoś miał dla nich czas, porozmawiać, wysłuchać. Wolontariusz może natomiast skorzystać z doświadczenia osób starszych, wyciągnąć z tego jakąś naukę, która może być pomocna w życiu.



Co takiego ma w sobie wolontariat, że uzależnia?

Mikołaj: Pomoc innym w pewien sposób staje się misją, która sprawia radość. To też styl życia, który trudno porzucić.

Czy są sytuacje, w których wolontariusz powinien powiedzieć „nie pomogę”?

Janek: Tak - gdy w grę wchodzi kwestia obarczania siebie zbyt dużym ciężarem emocjonalnym drugiej osoby. Wtedy wręcz trzeba powiedzieć nie. Trzeba pamiętać aby nie zapomnieć, że nasze zdrowie jako wolontariusza jest najważniejsze i jeśli z czymś nie czujemy się komfortowo, należy zareagować.

Jak zachęciłobyście innych młodych ludzi do wolontariatu?

Janek: Dla mnie największym atutem wolontariatu jest to, że można być częścią dużej społeczności. Można poznać bardzo wiele wartościowych osób, nawiązać nowe znajomości i stworzyć trwałe przyjaźnie. Warto, zapraszamy!



Nasz jubileusz 25-lecia



Od ćwierćwiecza tworzymy wyjątkową przestrzeń – bezpieczną „wyspę”, na którą mogą trafić wszyscy potrzebujący wsparcia: chorzy, zmagający się z trudnościami życiowymi, ci, którzy utracili nadzieję. Przez te 25 lat, pod przewodnictwem Marcina Kałużnego, udało się nam zbudować dzieło, które realnie odmienia ludzkie losy.

14 czerwca w Miasteczku Galicyjskim wspólnie świętowaliśmy jubileusz 25-lecia naszej działalności. Był to czas pełen wzruszeń, wdzięczności i refleksji. Dziękowaliśmy tym, którzy są częścią naszej historii – wolontariuszom, darczyńcom, pracownikom i wszystkim osobom, które współtworzą Sursum Corda. Naszym niezmiennym celem jest pomagać – skutecznie, z empatią i odpowiedzialnością. Dziś rozwijamy kolejne programy, a grono wolontariuszy stale rośnie, co pozwala nam docierać do coraz większej liczby osób potrzebujących. To było piękne święto dobra, relacji i nadziei. Zwieńczeniem wieczoru był koncert Dominika Dudka – zwycięzcy 13. edycji programu „The Voice of Poland” – którego muzyka doskonale wpisała się w atmosferę naszej jubileuszowej uroczystości. Dziękujemy, że jesteście z nami – i że razem możemy wznosić serca ku górze!





Mobilny punkt wolontariatu

Przez cały czas trwania jubileuszowego pikniku Sursum Corda 14 czerwca br. funkcjonowało specjalne **Stanowisko Wolontariatu**, gdzie odwiedzający mogli poznać działania Stowarzyszenia, porozmawiać z wolontariuszami i pracownikami, a także dowiedzieć się, jak włączyć się w tę niezwykłą społeczność. Zainteresowanie było ogromne, a wiele osób opuściło piknik z konkretną decyzją – „Chcę działać razem z Wami!”.

Na całym terenie pikniku panowała atmosfera radości i aktywności. Kuglarze, monocyklista i artyści cyrkowi przemierzali się między gośćmi, zaskakując ich swoimi umiejętnościami i zapraszając do wspólnej zabawy.

Finał wydarzenia? Spektakularny i zapadający w pamięć pokaz artystyczny – pełen ognia, świateł i efektów, który porwał publiczność i był doskonałą kłamrą spinającą cały dzień pełen emocji, inspiracji i dobrej energii.

Piknik z Sursum Corda to nie tylko zabawa – to przede wszystkim spotkanie ludzi z pasją, sercem do pomagania i otwartością na drugiego człowieka. Dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami – obecnym wolontariuszom, przyszłym kandydatom, rodzinom i przyjaciółom. To był dzień, który pokazał, że wolontariat może być pełen radości, relacji i rozwoju – a Sursum Corda to społeczność, do której naprawdę warto dołączyć.



Co przed nami...



1 Obóz szkoleniowo-integracyjny dla wolontariuszy

Zapraszamy na bezpłatny, wyjazdowy obóz dla wolontariuszy Sursum Corda! To wyjątkowa szansa na integrację, wymianę doświadczeń, uczestnictwo w wartościowych warsztatach, nawiązanie nowych znajomości oraz odpoczynek. W otoczeniu pięknej przyrody w Sądeckim Bartniku będziemy wzmacniać nasz wolontariacki zespół, motywować do działania oraz rozwijać umiejętności niezbędne w pracy na rzecz naszej lokalnej społeczności. Szczegóły wydarzenia oraz link do zapisów ukażą się wkrótce na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych 😊

kiedy?



10 – 12.10.2025

gdzie?



**Sądecki BARTNIK
Stróże 235**



2 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?



22.10

gdzie?



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



Zobacz jak świętowaliśmy w zeszłym roku!





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!

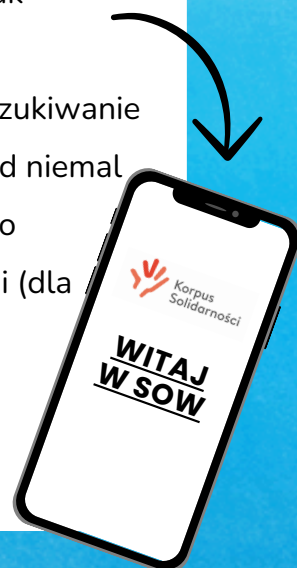
Jeśli jeszcze nie jesteś **wolontariuszem Sursum Corda**, ale wszystko wskazuje, że chciałbyś nim zostać, wypełnij formularz zgłoszeniowy! **ZAPRASZAMY** do wstąpienia w szeregi naszych niezastąpionych wolontariuszy!

CHCĘ ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM ➤

wolontariat.sc.org.pl

SYSTEM OBSŁUGI WOLONTARIATU (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+

wypłczyszalnia
SPRZĘT REHABILITACYJNY I MEDYCZNY

NIEODPŁATNA
pomoc
prawna

szkolenia

OŚRODEK POMOCY
post
penitencyjnej

POMOC
ukrainie

sursum
corda
STOWARZYSZENIE
w górę serca

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

**25 LAT
POMAGANIA.
Jedziemy DALEJ**

