



# Poradnik dla organizacji i instytucji

„Jak pracować z wolontariuszem seniorem”

Wydawca:  
Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu  
ul. Nowolipki 9b  
00-51 Warszawa  
tel. ( 22) 635 27 73  
bezpłatna infolinia: 0 800 300 594  
[www.wolontariat.waw.pl](http://www.wolontariat.waw.pl)  
[www.wolontariat.org.pl](http://www.wolontariat.org.pl)



© Centrum Wolontariatu  
Warszawa 2012

Publikację opracowano w projekcie „Aktywni seniorzy – aktywni wolontariusze” dofinansowanym w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

Zdjęcia na str. 15, 17 i 18 wykonał Adrian Zarzycki, na str. 20 Zbigniew Furman, pozostałe zdjęcia udostępnił autorzy rozdziału 4.

PUBLIKACJA DYSTRYBUOWANA BEZPŁATNIE



Ministerstwo Pracy  
i Polityki Społecznej

Projekt „Aktywni seniorzy – aktywni wolontariusze” dofinansowany jest w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

## SPIS TREŚCI

1. Wstęp .....	4
2. Wolontariat seniorów na Mazowszu (diagnoza) .....	5
3. Wskazówki, jak skutecznie współpracować z wolontariuszami seniorami .....	8
4. Dobre praktyki wolontariatu seniorów .....	14
4.1 Dzielnie się pasjami i aktywność obywatelska – Klub Wolontariusza przy Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy i Rada Seniora na warszawskiej Białołęce – relacja ....	14
4.2 Seniorzy seniorom - Ośrodek Aktywizacji Seniorów „AS” w Pruszkowie – relacja ....	17
4.3 Gdzie historia łączy pokolenia – Muzeum Powstania Warszawskiego w Warszawie ...	19
4.4 Międzypokoleniowe odkrywanie historii małej ojczyzny – Uniwersytet Trzeciego Wieku w Makowie Mazowieckim .....	22
4.5 Seniorzy dla profilaktyki uzależnień – Stowarzyszenie KARAN w Warszawie .....	24
4.6 Wolontariat emerytowanych pracowników banku – Fundacja Kronenberga przy Citi Handlowy .....	26
5. Przydatne adresy .....	29
O Stowarzyszeniu Centrum Wolontariatu w Warszawie .....	30

Dla niemal każdej organizacji pozarządowej, a coraz częściej również instytucji publicznych, ogromnym potencjałem są wolontariusze. Pracując na rzecz organizacji, poszerzają zakres jej usług, wnosząc również swoje doświadczenia i pasje. Często nadają nowy wymiar pracy, obdarzając placówki świeżym spojrzeniem na stare sprawy, łamiąc konwencje dotychczasowych działań czy schematów. Pomagają wytyczać nowe kierunki, dzielą się profesjonalizmem, a czasem zajmują się po prostu prozaicznymi, aczkolwiek niezbędnymi sprawami. Nie rzadko dodają energii w rozwiązywaniu trudnych problemów społecznych, którymi zajmują się instytucje. Wiele organizacji pozarządowych istnieje wyłącznie dzięki ich pracy. Dla grona podopiecznych fundacji czy stowarzyszeń uśmiech i wsparcie wolontariuszy jest bezcenne, wręcz dodaje sił do życia. Przykłady zaangażowania wolontariuszy cieszą, dają nadzieję w dobro i wiarę w drugiego człowieka, zaś organizacjom pomagają wypełniać ich misje.

Odwołując się do korzyści płynących z pracy ochotników, należy mieć również na względzie poczynienie inwestycji w wolontariusza. Od początku współpracy należy budować relację partnerską, zaplanować czas by poznać wzajemne oczekiwania, potrzeby, pomysły, ustalić wspólnie zasady współpracy, komunikacji, a w trakcie dalszej współpracy podsumować wyniki i świętować sukcesy. Zachowanie równowagi pomiędzy dawaniem i braniem jest warunkiem udanej współpracy wolontariackiej.

W praktyce zasadę tę stosują koordynatorzy pracy wolontariuszy – seniorów z województwa mazowieckiego, którzy w niniejszej publikacji dzielą się z nami swoim doświadczeniem i radami. W swoich wypowiedziach podnoszą kwestie dotyczące budowania relacji, planowania pracy. Zwracają uwagę na detale, subtelności, o które należy zadbać w wolontariacie senioralnym. Owocami zaangażowania seniorów wolontariuszy są programy i inicjatywy, które prezentujemy w rozdziale czwartym publikacji. Ukazują one ogromne zaangażowanie, często determinację w osiągnięciu celu, motywacje dla których podjęli się wolontariatu.

Swoimi doświadczeniami podzielili się z nami koordynatorzy z: Klubu Wolontariusza przy OPS i Radzie Seniora na warszawskiej Białołęce, Ośrodka Aktywizacji Seniorów „AS” w Pruszkowie, Muzeum Powstania Warszawskiego, Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Makowie Mazowieckim, Stowarzyszenia KARAN w Warszawie i Fundacji Kronenberga. Wymienione powyżej kwestie związane z wolontariatem seniorów opisane są w badaniach<sup>1</sup>, dotyczących wolontariatu seniorów na Mazowszu, których wycinek zaprezentowaliśmy na wstępie publikacji. Optyризmem napawa fragment, który mówi, że „...co piąta organizacja w województwie mazowieckim współpracuje z wolontariuszami seniorami, a kolejne ponad 40% zainteresowanych jest współpracą z seniorami w przyszłości”.

Zapraszamy do lektury.

---

<sup>1</sup> „Wolontariat seniorów w województwie mazowieckim” – diagnoza wykonana na zlecenie Stowarzyszenia Centrum Wolontariatu w Warszawie (grudzień 2012 r.)

W grudniu 2012r. na zlecenie Stowarzyszenia Centrum Wolontariatu w Warszawie przeprowadzono badanie pt. „Wolontariat seniorów w województwie mazowieckim”, którego celem była diagnoza oraz oszacowanie potencjału wolontariatu seniorów na Mazowszu. Pomiar objął seniorów i korzystających z ich pomocy, czyli organizacje i instytucje upoważnione do współpracy z wolontariuszami (zwane dalej „organizacjami”). Reprezentatywne badanie przeprowadzono na próbie 506 osób w wieku 60 lat i więcej oraz 120 organizacji. Poniżej prezentujemy wybrane wyniki tego badania. Zachęcamy Państwa jednocześnie do zapoznania się z pełną diagnozą, dostępną na stronie [www.wolontariat.org.pl/seniorzy](http://www.wolontariat.org.pl/seniorzy) w zakładce „Diagnoza”.

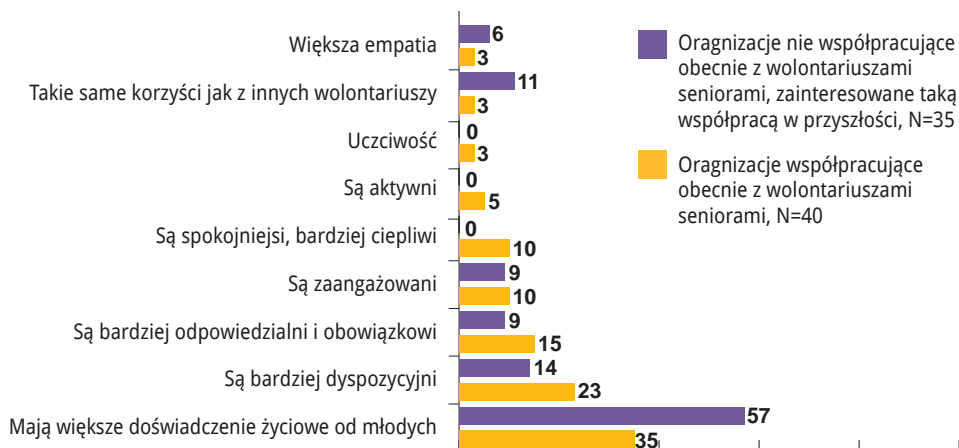
## POTENCJAŁ WOLONTARIATU SENIORÓW

- Badanie wykazało, że średnio, co piąta organizacja w województwie mazowieckim współpracuje z wolontariuszami seniorami, a 44% organizacji nie współpracujących obecnie z wolontariuszami seniorami jest zainteresowanych taką współpracą w przyszłości.
- Obecnie przy 6% aktywnych wolontariuszy wśród seniorów, dodatkowe 24% zadeklarowało zarówno chęć, jak i możliwość zostania wolontariuszem.
- Seniorzy spędzają przeciętnie 61% swego wolnego czasu w domu, a 27% z nich spędza w domu cały swój wolny czas.
- Przeciętny senior zainteresowany wolontariatem deklaruje, iż możliwe byłoby dla niego poświęcenie tygodniowo na wolontariat ok. 6-7 godzin (zależnie od sezonu). Im starszy respondent, tym mniej czasu deklaruje dla wolontariatu.

## KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY Z WOLONTARIUSZAMI SENIORAMI

- Największą korzyścią w opinii organizacji współpracujących obecnie z wolontariuszami seniorami oraz zainteresowanych taką współpracą w przyszłości jest ich doświadczenie życiowe. Na kolejnych miejscach wymieniane były: większa dyspozycyjność, odpowiedzialność i obowiązkowość, zaangażowanie oraz spokój i cierpliwość wolontariuszy seniorów (Rys.1 na str. 6).
- Organizacje we współpracy z wolontariuszami seniorami cenią sobie także ich rzadką rezygnację z podjętych zobowiązań oraz możliwość poświęcenia większej ilości czasu na wolontariat.
- Prawie połowa organizacji współpracujących obecnie z wolontariuszami seniorami współpracuje z nimi od 3 do 5 lat.

Rys. 1 – Korzyści organizacji ze współpracy z wolontariuszami seniorami (N – liczba respondentów)



## OBSZARY ZAAANGAŻOWANIA SENIORÓW

- Główne obszary, w których funkcjonują wolontariusze seniorzy to: edukacja, zdrowie, kultura i sztuka, a także ubóstwo, młodzież z problemami w nauce oraz niepełnosprawność.
- Najczęściej wskazywane spontanicznie rodzaje prac, które są preferowane przez osoby zainteresowane wolontariatem to: prace fizyczne (42%) oraz ogólnie „pomaganie” ludziom i/lub zwierzętom (22%).

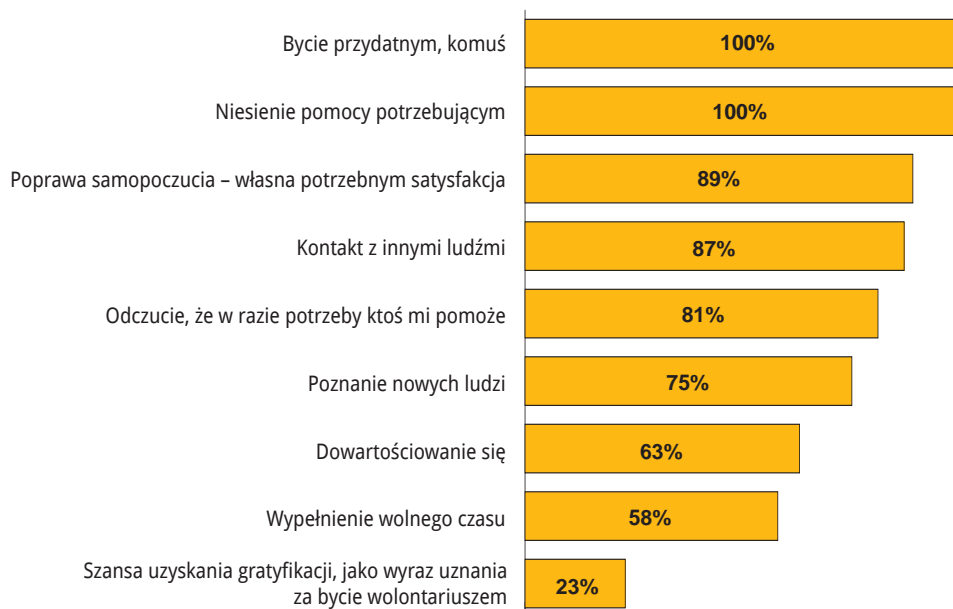
## KOMU NAJCHĘTNIEJ POMAGAJĄ SENIORZY?

- Preferowanymi przez seniorów zainteresowanych wolontariatem rodzajami odbiorców pomocy wolontarystycznej są rówieśnicy w potrzebie (93% wskazań) oraz osoby starsze od respondentów (92%). Kolejne trzy grupy, o nieco niższym odsetku wskazań (86-81% to dorośli, dzieci oraz ofiary klęsk żywiołowych).
- Odbiorcy pomocy są najczęściej zlokalizowani blisko miejsca zamieszkania wolontariuszy-seniorów (89% wskazań) lub w mieście/regionie, ale nie bezpośrednio w okolicach domu (74%). Co piąty wolontariusz – senior (19%) pomaga odbiorcom z innych miast lub regionów.

## MOTYWACJE DZIAŁANIA JAKO WOLONTARIUSZ

- Osoby zainteresowane wolontariatem – zachęca do niego przede wszystkim poczucie bycia przydatnym, potrzebnym komuś oraz niesienie pomocy potrzebującym (100% zainteresowanych). Kolejne kluczowe motywacje to poprawa samopoczucia, kontakt z innymi ludźmi oraz odczucie, że w razie potrzeby ktoś również im pomoże (Rys. 2).

Rys. 2 – Motywacje i korzyści z bycia wolontariuszem seniorów, którzy są lub chcieliby być wolontariuszami



## OCZEKIWANIA I PREFERENCJE, CO DO CHARAKTERU WOLONTARIATU

- Ponad połowa seniorów zainteresowanych wolontariatem (54%) preferuje pracę w grupie wolontariuszy z różnych grup wiekowych.
- Obecni wolontariusze częściej (42% badanych w tej grupie) są otwarci na dowolną formę działań, jako wolontariusz (indywidualnie, grupowo), w porównaniu do tych, którzy nie są wolontariuszami, ale są na to otwarci (10%). Wyraźniej częściej są też otwarci na działanie indywidualne.
- W sposobie funkcjonowania wolontariatu, dla zainteresowanych nim najważniejsze jest, aby wolontariusz miał możliwość wyboru godzin i dni pracy (94% wskazań), możliwość decydowania o tym, komu i jak będzie pomagał (88%) oraz łatwe procedury zgłaszania się do wolontariatu (88%).
- Ważne jest też szkolenie przygotowujące, możliwość zgłaszania własnych pomysłów (86%) i ich realizacji oraz procedury rezygnacji w razie potrzeby (85%).

## CZAS I MIEJSCE WOLONTARIATU

- Seniorzy wyraźnie preferują prace wolontarystyczne, które mają miejsce w dni robocze tygodnia (82%), a nie w weekendy (18%).
- Dziewięciu na dziesięciu seniorów zainteresowanych wolontariatem gotowych jest pomagać blisko swego domu lokalnie.

## KOMUNIKACJA I PROMOCJA WOLONTARIATU

- Połowa organizacji pozyskuje wolontariuszy seniorów poprzez swoją stronę internetową. W dalszej kolejności wymieniane były spotkania, materiały promocyjne oraz kontakt ze specjalistyczną organizacją.
- Preferowanymi sposobami dotarcia z informacjami dotyczącymi wolontariatu do osób, które są nim zainteresowane, są lokalne spotkania informacyjne (89% wskazań), inni seniorzy (88%) oraz telewizja (86%). Inne sposoby odpowiednio zdaniem respondentów to telefon od organizacji lub wolontariuszy, lokalne kluby lub domy kultury, radio, listy lub ulotki.

## BARIERY ZAANGAŻOWANIA SIĘ SENIORÓW W WOLONTARIAT

- W opinii 30% organizacji współpracujących obecnie z wolontariuszami seniorami nie ma żadnych barier we współpracy z seniorami. Pozostałe organizacje jako główne bariery wymieniały ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia, ograniczoną sprawność fizyczną, mniejszą mobilność oraz niechęć do nowości (np. praca z komputerem).
- Głównym powodem braku współpracy z wolontariuszami seniorami jest w opinii organizacji fakt, że tacy wolontariusze nie zgłaszają się sami do pracy.
- Po przedstawieniu seniorom zainteresowanym wolontariatem listy potencjalnych barier zaangażowania, najwięcej wskazań uzyskały: obawa o podjęcie się zadania, które przerośnie seniora (63%), obawa o niską odporność psychiczną podczas wykonywanego zadania (61%), brak wiedzy, gdzie się zgłosić, żeby zacząć (58%) oraz obawa, że ma się za małą wiedzę i przygotowanie (55%).
- Osoby, które już obecnie są wolontariuszami mają znacząco mniej obaw, niż osoby, które wolontariuszami jeszcze nie są (ale są wolontariatem zainteresowane).
- Seniorzy ze starszych grup wiekowych (66+) mają wyraźnie więcej obaw związanych z wolontariatem.

### 3.

### Wskazówki, jak skutecznie współpracować z wolontariuszami seniorami

W niniejszym rozdziale koordynatorzy wolontariatu z Muzeum Powstania Warszawskiego, Ośrodków Pomocy Społecznej w Pruszkowie i na warszawskiej Białoleśce dzielą się swoim wieloletnim doświadczeniem współpracy z wolontariuszami seniorami. Znajdziecie tu Państwo wskazówki dotyczące zarówno dbałości o relacje, jakie zawiązują się w trakcie współpracy wolontariackiej, jak i podpowiedzi jak najlepiej zadbać o jej organizacyjno – prawne aspekty.



## 3.1 Budowanie relacji z wolontariuszami

### ZACHĘCĄJĄ DO WOLONTARIATU

Osoby starsze mogą same trafić do naszej organizacji, częściej jednak to my pierwsi docieramy do nich. Możemy to robić na wiele sposobów, m.in. poprzez skierowanie do nich propozycji udziału w różnego typu aktywnościach np.: zajęciach edukacyjnych, wyjazdach integracyjnych, wyjściach do kina, teatru, muzeum czy filharmonii. *„Z seniorami pracuję już od ponad 10 lat, początkowo jedynie próbując organizować im wolny czas i ich integrować. Jak „złapali bakcyła” wspólnej zabawy, my - koordynatorki wycofywałyśmy się, pozostawiając im organizację wspólnych zajęć. Poznawaliśmy się wzajemnie i coraz częściej zwracaliśmy się do nich z prośbą o pomoc, np. przy organizacji Wigilii dla podopiecznych ośrodka”* – wspomina Grażyna Bednarowicz, koordynatorka Klubu Wolontariusza przy Ośrodku Pomocy Społecznej (OPS) na warszawskiej Białołęce. W przestrzeni bycia razem rodzą się kolejne pomysły na działanie, a z nimi wspólne przedsięwzięcia. Tak było też w przypadku Białołęckiej Rady Seniora, której idea stworzenia „wykluła” się przy brydżowym stoliku w miejscowym Centrum Aktywności Seniora działającym przy OPS.

W dotarciu do osób starszych z propozycją wolontariatu warto skorzystać z miejsc, w których seniorzy często bywają (np. kościoły, ośrodki zdrowia, kluby seniora, sklepy), zostawiając w nich zachęcające materiały promujące wolontariat (np. plakaty, ulotki z zaproszeniem). W taki sposób do wolontariatu trafiła pani Maria (l.62) z Pruszkowa. Po przejściu na emeryturę źle czuła się, zostając sama w domu. Robiąc zakupy w sklepie, znalazła ulotkę zachęcającą do wolontariatu w Ośrodku Aktywizacji Seniorów „AS”. *„To cudowny odlot od spraw codziennych, mnóstwo dobrej energii i przyjaźni.”* – tak o swojej przygodzie z wolontariatem opowiada Maria.

Wsparciem w zachęcaniu seniorów do wolontariatu są także lokalne autorytety (np. ksiądz, lekarz rodzinny, lokalny społecznik), a także inni wolontariusze seniorzy dzielący się swoim wolontariackim doświadczeniem i entuzjazmem.

### POZNAJ POTRZEBY WOLONTARIUSZA

Po ustaleniu z zespołem organizacji zapotrzebowania na pomoc seniorów, określenia obszarów, w które mogą się zaangażować, należy dobrze zbadać potrzeby osoby starszej, która przychodzi do nas z chęcią zostania wolontariuszem.

Wolontariusze dobrowolnie i bez wynagrodzenia przeznaczają swój czas na pracę na rzecz innych. Należy pamiętać, że praca w takim charakterze daje seniorom szereg korzyści niematerialnych, takich jak np.: poczucie bycia potrzebnym, realizowanie siebie, poczucie kreowania i wpływu na rzeczywistość, wypełnienie czasu wolnego, radość z własnej pracy i rozwoju, wzmocnienie poczucia własnej wartości, kontakt z ludźmi. Seniorzy są doświadczonymi ludźmi, z dużą wiedzą na temat własnej osoby. Dlatego należy stworzyć im warunki do pomocy innym zgodne z ich np. wykształceniem, hobby lub chęcią realizacji siebie w nowym obszarze działania. Dla jednej osoby będzie to udzielanie korepetycji, ponieważ przez

lata spełniała się jako nauczyciel, dla drugiej – poprowadzenie gimnastyki czy zajęć nordic walking. Dla pozostałych osób najbardziej istotny będzie kontakt z ludźmi oraz umacnianie więzi poprzez np. dotrzymanie towarzystwa osobom starszym czy samotnym. Dobrze jest też dowiedzieć się, czy senior woli wykonywać pracę samodzielnie czy w grupie.

Wzajemne potrzeby, warunki współpracy, obowiązki zostają określone podczas pierwszej rozmowy z wolontariuszem. Warto pamiętać, aby na to spotkanie wybrać miejsce, gdzie będziemy mogli stworzyć przyjazną i ciepłą atmosferę. Na początku spotkania przedstawiamy naszą organizację. W propozycji zadań dla wolontariusza seniora zawsze pokazujemy różne możliwości. Często zdarza się, że wolontariat staje się możliwością zdobycia kolejnego doświadczenia, spróbowania czegoś nowego.

Pytamy o oczekiwania naszego kandydata, pomysły na współpracę, a także dotychczasowe doświadczenia w realizacji zadań, których chciałby się podjąć jako wolontariusz. Warto zwracać też uwagę na stan zdrowia przyszłych wolontariuszy seniorów. Osoby starsze zapominają, bowiem czasem o swoich niedomaganiach, które mogą mieć wpływ na wykonywaną przez nich pracę. Powinniśmy dbać o to, by pomagając wolontariacko, nie zaniedbywali swojego stanu zdrowia.

## **POKAZUJ JAK BARDZO WOLONTARIUSZE SĄ POTRZEBNI TWOJEJ ORGANIZACJI**

*„Wolontariusze seniorzy, choć uważani za osoby doświadczone i odpowiedzialne, wymagają tyle samo uwagi, co pozostałe grupy wiekowe wolontariuszy. Do często zadawanych przez seniorów pytań na początku współpracy należy pytanie „czy jeszcze na coś się przydam”? To ważny moment we współpracy z wolontariuszem seniorem. Tylko od nas i tego, jak zareagujemy, zależy czy dana osoba od samego początku będzie się dobrze czuła w wolontariacie i czy będzie zmotywowana do dalszej współpracy. Dla wielu seniorów afirmacja tego, że są potrzebni jest, obok chęci pomocy, głównym motywem, dla którego podejmują wyzwanie wolontariatu. Samo przejście na emeryturę jest często trudnym momentem. Podjęcie się nowych zadań może być niełatwą decyzją. Dlatego należy bardzo uważnie potraktować każde zgłoszenie wolontariusza seniora i późniejsze dobieranie zadań i narzędzi motywacyjnych. To, jak zareagujemy, jako koordynatorzy, może mieć wpływ na ostateczną decyzję osoby, co do podjęcia przez nią danego typu aktywności” – Marta Kukowska, kierowniczka Centrum Wolontariatu w Muzeum Powstania Warszawskiego.*

## **ZBUDUJ ZAUFANIE I WSPÓLNOTĘ WOLONTARIUSZY**

Niezmiernie istotnym działaniem, które wspiera pracę seniorów– wolontariuszy jest stworzenie im warunków bezpiecznego kontaktu społecznego, który daje im poczucie bycia potrzebnym. Dzięki temu mogą pokonać własną samotność, efektywnie gospodarują swoim czasem, chcą się uczyć i rozwijać. *„W kontakcie z wolontariuszami seniorami warto pamiętać o tym, że czasem należy zwolnić tempo współpracy. Napić się herbaty, posłuchać siebie nawzajem, zapytać o opinię czy radę. Poświęcony czas i zainteresowanie dla wolontariuszy - ich pracy i spraw osobistych, jest niezbędne do nawiązania dobrej, przyjacielskiej relacji. Wolontariusze*

*naszego Muzeum niejednokrotnie nazywają je swoim „drugim domem”. Miejscem, gdzie czują się potrzebni i niezbędni. Wywołanie takich emocji powinno być naszym celem. W końcu wolontariat to połączenie pracy z radością i lepszym samopoczuciem” – Marta Kukowska.*

Atmosfera współpracy, wzajemnej pomocy oraz poczucia przynależności do grupy często przyczynia się do podjęcia wolontariatu również przez osoby wcześniej sceptycznie nastawione, które najwyczejniej potrzebowały „dojrzeć” do swojej decyzji i zastanowić się dłużej, w czym mogłyby pomóc. Zaufanie do decyzji seniorów oraz powierzenie im steru w czasie ich aktywności powoduje utrzymanie ich motywacji do działania.

Ważna jest również pomoc wolontariuszom seniorom w nawiązywaniu przez nich kontaktu z innymi wolontariuszami, zarówno seniorami, jak i osobami młodszymi. Dzięki temu wzmacniane jest w nich poczucie, że „jest nas więcej”, a jednocześnie, że jako osoby z doświadczeniem są drogowskazem dla młodych. Kontakt z młodzieżą pozwala seniorom jeszcze mocniej poczuć „drugą młodość”.

Osobą odpowiedzialną za budowanie wzajemnego zaufania jest koordynator wolontariatu. Ważne jest, by nie zmieniał się zbyt często. Osoby starsze przyzwyczajają się do niego, jego sposobu pracy i komunikacji. Koordynator powinien dużo uwagi poświęcać każdej osobie, by wszyscy wolontariusze czuli się równie potrzebni i docenieni.

## ROZMAWIĄJ

*„We współpracy z wolontariuszami seniorami istotne jest wspieranie realizacji seniorskich pomysłów. Staramy się być otwarci na ich propozycje i szczegółowo rozpatrywać każdy nowy pomysł. To samo dotyczy uwag i propozycji zmian. Starsi ludzie patrzą na rzeczywistość z większym dystansem, przez pryzmat doświadczeń zbieranych przez całe życie. Jeśli seniorzy mają jakiś pomysł czy dodatkowy projekt, zawsze wspieramy ich w jego realizacji”.*

*„Jeden z naszych wolontariuszy jest pasjonatem historii. Ma tyle energii, że oprowadzanie grup zwiedzających po prostu mu nie wystarcza. Zapropował kilka tras tematycznych po całej Warszawie. Teraz systematycznie organizujemy wraz z nim spacer historyczne, w których mogą uczestniczyć wolontariusze naszego Muzeum oraz inne osoby. Projekt cieszy się dużym zainteresowaniem”.*

Warto pamiętać także o odpowiednim doborze narzędzi komunikacji z osobami starszymi. *„Część seniorów korzysta zarówno z poczty elektronicznej, jak i jest aktywna w mediach społecznościowych. Z takimi osobami zawsze trzeba kontaktować się telefonicznie bądź bezpośrednio. Sprawdzamy czy senior otrzymał od nas informację, które chcieliśmy mu przekazać. Zarządzając dużą grupą wolontariuszy, odkurzmy tablicę ogłoszeń, a seniorzy będą dobrze poinformowani” – podpowiada Marta Kukowska.*

## WSPIERAJ, DOCENIAJ I NAGRADZAJ

Każde działanie, a w szczególności wolontariat powinno być docenione i uznane przez inne osoby. Organizowanie Dnia Wolontariusza, Wigilii, Śniadania Wielkanocnego przez placówkę angażującą wolontariuszy jest znakomitą okazją do podziękowań i okazania

wdzięczności seniorom – wolontariuszom przez społeczność lokalną, np. miejscowe władze. Jest to czas, w którym w poczuciu wspólnoty mogą kolejny raz poczuć satysfakcję z własnej pracy – cieszyć się z siebie i swoich osiągnięć.

Współpraca z wolontariuszami seniorami zazwyczaj prowadzi do współpracy długoterminowej. Warto podkreślać również rocznice jej nawiązania przez przygotowanie specjalnych podziękowań czy listu od dyrekcji naszej placówki czy organizacji.

We wsparciu wolontariuszy seniorów istotne jest też zapewnienie dobrych warunków lokalowych, a także umożliwienie im doskonalenia i nabywania nowych kompetencji. *„Udostępnienie lokalu do działania, systematyczne spotkania organizacyjne seniorów z Ośrodka Aktywizacji Seniorów „AS”, wsparcie ze strony MOPS, przyczyniło się do rozwoju prężnie działającego ośrodka dla osób starszych opartego na pracy wolontariuszy. Wsparcie to przybiera różne formy: od organizacji obchodów Dnia Matki, Dnia Kobiet dla seniorów, w tym również wolontariuszy z „ASa”, poprzez organizowanie kursów komputerowych, nauki chodzenia z kijkami nordic walking, samoobrony, aż do kierowania seniorów liderów na szkolenia. To dzięki doświadczeniu w tych inicjatywach seniorzy – wolontariusze z większą pewnością i wiarą w siebie działają na rzecz innych, często przekazując swoim koleżankom i kolegom zdobytą wiedzę i umiejętności. Równie ważne jest wsparcie osobiste pracownika MOPS, który przyglądając się grupie, pomaga w rozwiązywaniu problemów, jest głosem doradczym, inspirowa do podejmowania wyzwań i przede wszystkim znajduje czas na ich codzienne sprawy i troski.”* – Agata Erhardt, instruktor ds. kulturalno - oświatowych w Miejskim Ośrodku pomocy Społecznej (MOPS) w Pruszkowie.

*„Seniorzy, kiedy poczują się dobrze w swojej nowej roli, roli wolontariusza, chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami. Staramy się im to umożliwić. Doskonałym środkiem do tego typu motywacji jest możliwość występowania w mediach. Są osoby, które to bardzo lubią i czują się bardzo dowartościowane, jeśli jest taka możliwość. Równie sympatycznym gestem jest robienie sobie wspólnych fotografii i późniejsze wręczenie ich seniorom.*

*Jedną z naszych metod motywowania i doceniania seniorów jest także angażowanie ich w pomoc nowym, młodszym wolontariuszom. Wolontariusze seniorzy pokazują im jak działa nasza instytucja, jak współpracować z dziećmi, szkolą również osoby, które chcą przeprowadzać wywiady dla Archiwum Historii Mówionej. Przez to pokazujemy młodszym wolontariuszom, że nasz wolontariat jest wolontariatem międzypokoleniowym”* – Marta Kukowska.

### 3.2 Wskazówki organizacyjno – formalne

W wolontariacie seniorów stworzenie osobom starszym bezpiecznych i dostosowanych do indywidualnych potrzeb warunków pracy, a także pielęgnowanie dobrych relacji jest podstawą powodzenia współpracy. Należy zadbać także o zapewnienie wolontariuszom odpowiednich warunków organizacyjno – formalnych, a w szczególności porozumienia wolontariackiego i ubezpieczenia NNW. Jest to wymóg prawny określony szczegółowo w rozdziale III Ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, obowiązującej od 23 kwietnia 2003 roku.

## POROZUMIENIE WOLONTARIACKIE

Porozumienie wolontariackie z wolontariuszem zawiera się zwyczajowo na piśmie, choć ustawa dopuszcza też formę ustną. Porozumienie ma charakter cywilnoprawny.

W porozumieniu, zgodnie z ustawą, zakres, sposób i czas wykonywania przez wolontariusza świadczeń określa wspólnie wolontariusz i korzystający (czyli podmiot uprawniony do współpracy z wolontariuszami). Porozumienie powinno także zawierać zapis o możliwości jego rozwiązania. Powyższe elementy są obligatoryjne, natomiast pozostała treść porozumienia będzie zależała od wolontariusza i korzystającego.

Osoby starsze zazwyczaj bardzo uważnie czytają umowę, czasem proszą o możliwość zapoznania się z nią na spokojnie w domu lub skonsultowania. Są świadomi spoczywającej na nich odpowiedzialności. Zdarza się, że formalizacja współpracy budzi obawy seniora czy podoła zobowiązaniu. Warto wytłumaczyć wtedy wolontariuszowi, jakie są zalety podpisania porozumienia, podkreślając, że w każdej chwili może podjąć decyzję o jego rozwiązaniu.

## UBEZPIECZENIE NNW

Wolontariuszowi, który wykonuje świadczenia u korzystającego przez okres krótszy niż 30 dni, należy zapewnić ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).

Natomiast jeśli porozumienie trwa dłużej niż 30 dni, wolontariuszowi przysługuje zaopatrzenie z tytułu wypadków przy wykonywaniu świadczeń na podstawie ustawy z 30 października 2002 roku o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach (Dz. U. nr 199, poz. 1674, z późn. zm.). Oznacza to, że w tym przypadku, korzystający nie musi wykupywać NNW dla wolontariusza.

## PRAWA I OBOWIĄZKI WOLONTARIUSZA

Wolontariusz ma prawo:

- świadczyć pomoc na rzecz organizacji pozarządowych, organizacji kościelnych oraz instytucji publicznych, wyłączając działalność gospodarczą prowadzoną w tych podmiotach,
- zawrzeć porozumienie wolontariackie z organizacją lub instytucją, na rzecz, której świadczy pomoc wolontariacką,
- otrzymać pisemne zaświadczenie o zakresie pracy oraz opinię na temat jej wykonywania,
- otrzymać ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW),
- uzyskać informację o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa wynikającego z tytułu czynności wykonywanych w ramach wolontariatu oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami,
- uzyskać informację o zasadach bezpiecznego wykonywania świadczenia oraz gwarancji bezpiecznych i higienicznych warunków pracy – na zasadach określonych w odrębnych przepisach, dotyczących innych pracowników,

- uzyskać informację o swoich prawach i obowiązkach,
- otrzymać zwrot kosztów podróży i delegacji służbowych poniesionych w ramach wolontariatu na takich samych warunkach, jak pracownicy etatowi (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 dobrowolny wybór organizacji.

Obowiązkiem wolontariusza, określonym w ustawie, jest posiadanie przez niego kwalifikacji i spełnianie wymagań odpowiadających rodzajowi wykonywanych świadczeń, szczególnie, jeżeli takie wymagania wynikają z innych przepisów.

## 4. Dobre praktyki wolontariatu seniorów

W tej części publikacji przedstawiamy przykłady zaangażowania seniorów w wolontariat na Mazowszu. Prezentujemy zarówno przykłady dobrych praktyk z placówek publicznych, jak i organizacji pozarządowych o różnym profilu działania. Mamy nadzieję, że staną się one inspiracją dla rozwoju wolontariatu seniorów.

### 4.1 Dzielenie się pasjami i aktywność obywatelska – Klub Wolontariusza przy Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy i Rada Seniora na warszawskiej Białoleńce – relacja

Początki wolontariatu w Ośrodku Pomocy Społecznej (OPS) Dzielnicy Białoleńka w Warszawie sięgają 2001 roku, kiedy Polska dotknięta została klęską powodzi. Białoleńcy wolontariusze, włączyli się wtedy spontanicznie do pracy przy zbiórce żywności oraz środków czystości dla powodzian. Ta pierwsza akcja zakończyła się sukcesem – zebrano 40 ton darów.

Z czasem jednym z ważniejszych elementów funkcjonowania Klubu Wolontariusza stał się wolontariat seniorów. Zdawaliśmy sobie sprawę z faktu, iż przejście na emeryturę wiąże się z zamknięciem pewnego etapu w życiu człowieka i może towarzyszyć mu potrzeba podjęcia nowych wyzwań. Wiele osób odczuwa wówczas pustkę, nie wie jak zagospodarować wolny czas, ani jak zaplanować swój dalszy rozwój.

Społeczne zaangażowanie seniorów przynosi korzyści całym społecznościom, pamiętać należy jednak, że oni sami czerpią wiele korzyści z poświęcania swojego czasu wolnego innym. Z czasem w gronie wolontariuszy seniorów znalazły się osoby, które postanowiły prowadzić lektoraty, zajęcia plastyczne, a także tańce w kręgu, które cieszą się dużym powodzeniem. Z grupy wolontariuszy seniorów wyłonił się też zespół taneczny „Przebudzenie”, który występuje na uroczystościach organizowanych przez OPS dla lokalnej społeczności. Zespół występuje m.in. dla osób starszych i niepełnosprawnych przebywających w placówkach opiekuńczych – Zakładach Opiekuńczo – Leczniczych (ZOL) i Domach Pomocy Społecznej (DPS), podczas Dnia Wolontariusza, Dnia Seniora, czy Dnia Kobiet. W 2012 roku



„Przebudzenie” uczestniczyło w obchodach Dnia Kultury Polskiej na Ukrainie w Szaróweccie – małej polskiej wiosce, przypominając mieszkającym tam Polakom tradycje i przywołując wspomnienia z ich lat młodości. Zespołowi towarzyszyli też wolontariusze seniorzy z zespołu Poetycko-Muzycznego „Kantata”, który powstał w ramach Klubu Wolontariusza. „Kantata” regularnie odwiedza pensjonariuszy ZOL i DPS. Podczas koncertów bardzo często pensjonariusze spontanicznie, pomimo swoich niepełnosprawności, włączają się do wspólnego śpiewania. Wolontariusze starają się mieć dla nich drobne upominki, np. własnoręcznie wykonane kwiaty, figurki gipsowe, karty z życzeniami.

Wolontariusze seniorzy odwiedzają również przedszkolaki, przekazując im tradycje związane ze świętami i wykonując wspólnie świąteczne ozdoby oraz Środowiskowy Dom Samopomocy “Misericordia” w Lublinie dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Dzięki współpracy OPS z Aresztem Śledczym na Białoleńce seniorzy obdarowali osadzonych koncertem papieskim. Ponadto, co roku białoleńscy seniorzy wspólnie z uczniami ze szkół w dzielnicy realizują akcje „Karta z gwiazdką” i „Karta z jajem”. Dzieci i młodzież własnoręcznie przygotowuje kartki, a seniorzy przekazują je potem pensjonariuszom DPS i ZOL, a także samotnym osobom starszym i niepełnosprawnym w ich domach. Dzięki włączaniu się dzieci i młodzieży w tę inicjatywę mamy realny wpływ na kształtowanie postaw empatii wobec tych, o których bardzo często zapomniano.

Dzięki możliwościom spotykania się seniorów posiadających wewnętrzną potrzebę działania w Centrum Aktywności Seniora (CAS) działającym przy OPS, możliwe było powstanie kolejnej inicjatywy lokalnej – Białoleńskiej Rady Seniora. Zorganizowanie Rady było wynikiem wielu rozmów z seniorami, którzy chcieli zrobić coś więcej dla swojego środowiska i społeczności lokalnej. Podczas ponad dwuletnich spotkań Rady wolontariusze seniorzy zorganizowali kilka akcji społecznych m.in. zainicjowanie zbiórki nakrętek na zakup wózków inwalidzkich, zbiórkę śmieci pt. “Zadbajmy o swoją Dzielnicę”, w którą zostali zaangażowani również

osadzeni w Areszcie Śledczym, rozpropagowanie akcji Karta ICE oraz zorganizowanie kilku wycieczek dla seniorów z naszej dzielnicy. Kolejną ważną inicjatywą Rady było wydanie w 2010 r. „Poradnika Białołęckiego Seniora”. W Poradniku zebrane są informacje najbardziej potrzebne w życiu codziennym seniora, m.in. adresy i telefony do instytucji związanych ze zdrowiem, pomocą społeczną, kulturą i organizacjami pozarządowymi, praktyczne porady jak zadbać o swoje bezpieczeństwo oraz w jaki sposób zachować się w przypadku konieczności udzielenia pierwszej pomocy. Zebranie tych wszystkich informacji wymagało wiele czasu i nakładu pracy ze strony wolontariuszy seniorów, którzy odwiedzali każde miejsce, zbierali szczegółowe informacje, w miarę możliwości negocjowali atrakcyjne rabaty w sklepach i aptekach, a także zajęli się redagowaniem i projektowaniem szaty graficznej poradnika.



Postanowiliśmy też dla sprawniejszego działania powołać stowarzyszenie „Seniorzy Białołęki”, które mimo niewielkiego stażu przeprowadziło wiele spotkań o charakterze patriotyczno-religijnym, prowadzi punkt wsparcia dla rodzin, organizuje wieczorki poetyckie i wystawy. Co istotne, stowarzyszenie pracuje na rzecz całej społeczności lokalnej, nie tylko seniorów, współpracując z różnymi partnerami. W 2012 roku stowarzyszenie zdobyło grant z dzielnicy na projekt edukacyjny „Bezpieczeństwo w starszym wieku”, na którym m.in. seniorzy przeszli szkolenie z pomocy zakresu pierwszej pomocy i poznali możliwości zabezpieczenia się w sytuacjach kryzysowych. Jak dowodzą powyższe inicjatywy, nasi wolontariusze seniorzy są na wagę złota.

Grażyna Bednarowicz  
Specjalista pracy socjalnej i koordynatorka Klubu Wolontariusza  
przy OPS na warszawskiej Białołęce,  
współzałożycielka Białołęckiej Rady Seniora,  
członek Stowarzyszenia „Seniorzy Białołęki”



## 4.2 Seniorzy seniorom - Ośrodek Aktywizacji Seniorów „AS” w Pruszkowie - relacja

Ośrodek Aktywizacji Seniorów „AS” w Pruszkowie powstał w 2005 roku w odpowiedzi na potrzeby seniorów i z inicjatywy MOPS Pruszków w porozumieniu z fundacją „Samaritanus”. To miejsce dla osób, które mają dużo wolnego czasu i chcą dzielić się częścią siebie z innymi nawet pięć razy w tygodniu po kilka godzin. Jedną z inicjatyw wolontariuszy z „AS-a” jest Pruszkowski Miesiąc Aktywnego Seniora.



### *Seniorzy – seniorom, czyli Pruszkowski Miesiąc Aktywnego Seniora*

Seniorzy – wolontariusze przy wsparciu przedstawicieli Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pruszkowie już od kilku lat organizują czas dla seniorów w ramach Pruszkowskiego Miesiąca Aktywnego Seniora. Wszystko zaczęło się w 2006 roku od obchodów Światowego Dnia Seniora, który przypada na 14 października. Dla pruszkowskich seniorów stanowił tylko namiastkę tego, czego oczekiwali od siebie i od społeczności lokalnej. W 2010 roku wolontariusze – seniorzy przy wsparciu kilku pracowników MOPS zorganizowali Tydzień Aktywnego Seniora. Odnieśli sukces organizacyjny i frekwencyjny, wzmocniony zadowoleniem uczestników. Uczucie satysfakcji i świadomość wpływu na kreowanie rzeczywistości zmotywowało lokalne środowisko seniorów – wolontariuszy do podjęcia jeszcze większego wyzwania – zorganizowania Pruszkowskiego Miesiąca Aktywnego Seniora w roku 2011 i w 2012.

### *Dlaczego Pruszkowski Miesiąc Aktywnego Seniora?*

Seniorzy – wolontariusze pragnęli wyjść naprzeciw zmianom społecznym, które ukazują, że dziś duża grupa osób starszych czuje się zagrożona wykluczeniem społecznym – żyje w poczuciu dyskryminacji ze względu na wiek, nieprzydatność i marginalizację społeczną. Seniorzy z „AS-a” wiedzieli jak wiele radości i satysfakcji przynosi im wolontariat, dlatego podjęli różnorodne działania, które miały na celu aktywizację i integrację osób starszych oraz szerzenie idei wolontariatu wśród seniorów.



Przygotowanie i realizacja Miesiąca Aktywnego Seniora to domena pruszkowskich seniorów – wolontariuszy. To oni pytają swoich rówieśników, w czym chcieliby uczestniczyć, co zobaczyć, kogo i o czym posłuchać? Tym samym, aby odpowiedzieć na potrzeby szerokiego grona seniorów, Miesiąc Aktywnego Seniora obfituje w wydarzenia kulturalne, sportowe oraz edukacyjne. Wolontariusze organizują lub szukają specjalistów np. do szkoleń na temat zagrożeń bezpieczeństwa osób starszych; spotkań z dietetyczką o prawidłowym odżywianiu się w starszym wieku; warsztatów z pielęgnacji ciała i twarzy osób starszych; zajęć komputerowych z obsługi edytora tekstów, podstaw obróbki fotografii, poruszania się w Internecie.

Co roku doświadczenie kultury teatru zapewniają seniorom bardzo ciekawe spektakle w Młodzieżowym Domu Kultury w Pruszkowie. Aktywna forma spędzania wolnego czasu cieszy się ogromną popularnością. Seniorzy licznie przybywają na spacerzy nordic walking, basen czy na zawody tenisa stołowego. Jednak największym powodzeniem cieszą się zabawy taneczne. Projekt wieńczy Gala Pruszkowskiego Miesiąca Aktywnego Seniora, która podsumowuje miniony miesiąc i jest dużym wydarzeniem kulturalnym, na które zaproszeni są wszyscy seniorzy uczestniczący w projekcie, seniorzy wolontariusze oraz artyści.

### *Osiągnięte rezultaty*

Organizacja Miesiąca Aktywnego Seniora niewątpliwie umożliwiła seniorom realizację siebie, pomogła wykorzystać potencjał intelektualno-organizacyjny osób starszych, zaangażowała wielu seniorów oraz stworzyła warunki do pracy wolontariackiej na rzecz równolatków. Nie można pominąć aspektów praktycznych tego przedsięwzięcia. Poprzez organizację zajęć ze specjalistami seniorzy pragnęli przekazać wiedzę i nauczyć umiejętności, które przyczyniły się do bardziej świadomego oraz bezpieczniejszego życia osób starszych.

Cele zostają osiągnięte poprzez zmobilizowanie grupy seniorów, w tym dużej grupy seniorów wolontariuszy, do udziału w spotkaniach, a następnie do organizowania i aktywnego uczestnictwa w Miesiącu Aktywnego Seniora. Sprawność organizacyjna i aktywność widoczne w procesie przygotowania wynikały z faktu, że seniorzy uwierzyli, że potrafią kreować rzeczywistość, mogą organizować się i integrować dla wspólnego celu. Liczny udział seniorów spowodował, że byli oni widoczni w przestrzeni publicznej. Aktywna forma spędzania wolnego czasu przez seniorów na terenie miasta spotkała się z dużym uznaniem ze strony społeczności lokalnej. Organizacja imprezy zaowocowała również zaangażowaniem się w wolontariat kolejnych osób, które w poprzednich latach brały udział w Pruszkowskim Miesiącu Aktywnego Seniora jako uczestnicy, a teraz działają jako pomysłodawcy, organizatorzy i prowadzący przedsięwzięcia w ramach projektu.

Aktywne zaangażowanie osób starszych w organizację Pruszkowskiego Miesiąca Aktywnego Seniora oraz uczestnictwo w zaproponowanych imprezach jeszcze większej liczby seniorów sprawiły, że wzrosła świadomość w zakresie animacji społecznej wśród tej grupy odbiorców. Pruszkowscy seniorzy już teraz niewątpliwie będą wiedzieli, jak zachęcić społeczność lokalną do swoich pomysłów; czym jest wolontariat i jak można z niego korzystać; jak pokazać innym, że to co robią jest ważne oraz potrzebne; co zrobić, by ludzie mimo różnicy wieku mogli razem działać; wreszcie – jak mały projekt może przynieść dużą zmianę.

Agata Erhardt  
Instruktor ds. kulturalno-oświatowych  
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej  
w Pruszkowie

### **4.3 Gdzie historia łączy pokolenia – Muzeum Powstania Warszawskiego w Warszawie**

Tworzone od 2004 r. Muzeum Powstania Warszawskiego było jednym z najbardziej oczekiwanych polskich muzeów. Przez dziewięć lat funkcjonowania stało się symbolem i pomnikiem bohaterskiej walki o Warszawę i niepodległą Polskę. To miejsce mocno utożsamiane z Warszawą i cenione przez warszawiaków.

Podczas powstawania Muzeum jednym z założeń, które miało je wyróżniać było stworzenie bardzo silnego wolontariatu. Pomoc wolontariuszy miała dotyczyć najróżniejszych aspektów działalności nowej instytucji. Muzeum jest miejscem, które łączy pokolenia – żyjących uczestników Powstania Warszawskiego ze współczesną młodzieżą. Wśród wolontariuszy oczywiście nie brakuje wolontariuszy seniorów.



Przez ostatnie dziewięć lat wolontariuszami Muzeum było ponad 1200 osób, na stałe współpracuje z nim od 120 do 200 osób rocznie. Odsetek osób powyżej pięćdziesiątego roku życia wynosi około 15 procent. W tej chwili najstarsza Wolontariuszka ma 86 lat. Seniorzy zaangażowani są w prace wielu działów Muzeum. Wśród wolontariuszy przeważają głównie cywilni świadkowie Powstania Warszawskiego – większość osób pamięta to wydarzenie z perspektywy dziecka. Są też osoby, które brały czynny udział w walkach. Drugą grupą osób są te, które zaczynają swoją „drugą młodość” i właśnie przestają być aktywne zawodowo, a wolontariat jest dla nich nowym doświadczeniem i ma pomóc w „przechodzeniu na emeryturę”.

Grupa wolontariuszy seniorów jest bardzo zróżnicowana. Są to osoby, które mają różne doświadczenia życiowe, różny poziom wiedzy historycznej (aczkolwiek przeważają prawdziwi historycy pasjonaci) łączy je jednak jedno – ogromna identyfikacja i szacunek dla wydarzenia, jakim było Powstanie Warszawskie oraz wielka aktywność – zarówno intelektualna, jak i społeczna.

Większość wolontariuszy seniorów współpracuje z działem obsługi ekspozycji. Ich wiedza historyczna oraz bycie świadkiem wydarzeń, o których opowiada Muzeum powoduje, że oprowadzane przez nich grupy gości w wyjątkowy, głęboki sposób przeżywają swoją wizytę. To wrażenie potęguje się jeszcze bardziej, jeśli gości w Muzeum młodzież, dla której takie spotkanie jest często pierwszym tego rodzaju doświadczeniem w życiu. Wolontariusze z przymrużeniem oka mówią sami o sobie, że są „żywymi eksponatami”. Kolejnym, bardzo ważnym miejscem, z którym współpracują wolontariusze jest Sala Małego Powstańca. Seniorzy w dostosowany do ich wieku sposób pomagają stawiać maluchom pierwsze „historyczne kroki” w niełatwym temacie, jakim jest wojna. Wolontariusze współpracują również z Archiwum Historii Mówionej, które dokumentuje wspomnienia powstańców i cywili. Na początku projekt ten był oparty o założenie, że z Powstańcami

będą rozmawiać osoby, które mogłyby być w wieku ich wnuków. Od kilku już lat obserwujemy jednak, że rozmówcy potrzebują kontaktu z osobami doświadczonymi, potrafiącymi podjąć trudny, czasem traumatyczny temat. W takich sytuacjach niezastąpione są osoby z doświadczeniem i wiedzą historyczną. Wśród wolontariuszy współpracujących z tym działem są zarówno historycy, byli dziennikarze jak i lekarz. Wolontariusze seniorzy wspierają również pracę Pokoju Kombatanta oraz niemal każde wydarzenie organizowane przez Muzeum Powstania Warszawskiego. Jedną z naszych zasad jest to, że żaden z projektów wymagających wsparcia wolontariuszy nie ma nigdy ograniczeń ze względu na wiek. Wolontariusze seniorzy są dla nas wsparciem w każdej sytuacji.

Seniorzy w wyjątkowy sposób potrafią zadbać o atmosferę w każdym miejscu. Pomóc zrozumieć i spojrzeć z dystansem nawet na bardzo trudne tematy. Dla instytucji takiej jak Muzeum Powstania Warszawskiego najważniejsze jest to, że wolontariusze seniorzy uwiarygodniają sposób, w jaki jest opowiadana najnowsza historia. Dodają jej nowy, emocjonalny wymiar. Czyni ją to dla odbiorcy, gościa Muzeum czy uczestnika naszych projektów kulturalnych i edukacyjnych, bliższą i bardziej zrozumiałą. Ten wzmocniony przekaz ma szczególne znaczenie, kiedy odbiorcami są dzieci oraz młodzież. Można bez wątpliwości stwierdzić, że część współpracujących z nami wolontariuszy seniorów po prostu dodaje Muzeum wyjątkowej atmosfery i ducha. Sprawia, że z każdym dniem oddalająca się historia po prostu ożywa i mocniej trafia do naszych gości.

Wolontariusze seniorzy są doskonałymi współpracownikami. Zazwyczaj są bardzo zaangażowani i mogą na wolontariat poświęcić dużo wolnego czasu, przez co są również bardziej dyspozycyjni. Ich wiedza z różnych dziedzin nauki i życia przydaje się w wielu okolicznościach. Staramy się ją wykorzystywać na różne sposoby. Historycy z wykształcenia lub pasji mogą oprowadzać grupy zwiedzających, pomagać w przygotowywanych przez Muzeum wystawach czasowych oraz współtworzyć muzealne wydawnictwa czy uczestniczyć w innych projektach. Ogromnym wsparciem są dla nas wolontariusze, którzy wcześniej byli nauczycielami. Część z nich wspiera działania Sekcji Dydaktycznej czy Działu Konserwacji, w których odbywają się zajęcia dla dzieci i młodzieży.

W 2012 r. Muzeum przygotowywało projekt dedykowany dzieciom z Zespołem Downa. Okazało się, że jedna z naszych wolontariuszek przez blisko trzydzieści lat była Dyrektorem Szkoły Specjalnej, jej wiedza przy realizacji tego projektu była dla Muzeum jak prawdziwy skarb.

Marta Kukowska  
Kierowniczka Centrum Wolontariatu  
w Muzeum Powstania Warszawskiego w Warszawie

#### 4.4 Międzypokoleniowe odkrywanie historii małej ojczyzny – Uniwersytet Trzeciego Wieku w Makowie Mazowieckim

Od 2007 roku w Makowie Mazowieckim działa prężnie Makowski Uniwersytet Trzeciego Wieku (MUTW). Grupa seniorów jest niewielka, obecnie liczy 22 osoby.

Słuchacze MUTW zaangażowali się w utrzymanie nowo powołanej makowskiej uczelni. Rada Uniwersytetu ustaliła program, uwzględniający umiejętności osób zapisanych na zajęcia. Wszystkie prowadzone były wolontarystycznie. Mieliśmy między innymi wykłady o poezji, muzyce i z historii starożytnej, a także ćwiczenia usprawniające sylwetkę i ćwiczenia z zakresu komunikacji społecznej. Wykorzystana została również wiedza emerytowanych nauczycielek szkół ponadgimnazjalnych. Działały także sekcje scrabblistik, tańca towarzyskiego, jogi, pływania, kurs języka angielskiego, kurs obsługi komputera i internetu.

W 2010 roku w ramach projektu „Zamierzchna przeszłość ziemi makowskiej w przydrożnych kapliczkach, figurkach i krzyżach do roku 1939”, realizowanego przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Makowskiej, słuchacze MUTW cały rok solidnie pracowali nad materiałem do książki (wydanie albumowe), która stanowi trwały ślad naszych starań i poszukiwań przydrożnych świadków historii. Do realizacji tego projektu włączyliśmy szkoły gimnazjalne z całego powiatu (10 gmin) oraz prasę lokalną i zainteresowane tematem osoby.

Możliwość kontynuacji tego typu działań w następnym roku pojawiła się w ramach konkursu „Seniorzy w Akcji” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”. W związku ze współpracą międzypokoleniową zaproponowałam przedsięwzięcie pt. „Odczytywanie makowskich śladów z przeszłości XX wieku.” W zamyśle było to działanie kulturalne i zarazem edukacyjne. Od mieszkańców chcieliśmy zebrać wiadomości na temat



wydarzeń, których byli świadkami, bądź słyszeli o nich od bliskich. Końcowym efektem był film na DVD nakręcony przez młodzież i książka zredagowana przez seniorki.

Ostatecznie projekt przyjął nazwę „Odkryjmy dwudziestkę”. W trakcie rozmów wzbogaciliśmy go o dodatkowe działania: wprowadziłyśmy warsztaty prowadzone przez Latającego Animatora, wykonanie dużej maskotki miasta tzw. Makusia oraz przypinanych broszek – gadżetów służących wzmocnieniu poczucia więzi z naszą małą ojczyzną. W gronie seniorek opracowałyśmy grę miejską, przygotowując przewodnik „Spacer makowski”, wytyczając w mieście trzy trasy historyczne i ustalając zadania do rozwiązania dla uczestników gry na wyznaczonych punktach oraz czas potrzebny do przemarszu. Podjęłam się prowadzenia bloga. Nauczyłam się tego na warsztatach.

Wszyscy pracowaliśmy w projekcie, jako wolontariusze, podział zadań odbywał się na zasadzie dobrowolności. Działania koordynowała dyrektorka Miejskiego Domu Kultury, animatorka seniorka – jako autorka programu dbała o jakość wykonanej pracy, animatorka juniorka prowadziła w swojej grupie, z którą przygotowała scenariusz i montaż filmu. Spotkania odbywały się raz w tygodniu, a jeśli zachodziła potrzeba, zespoły zadaniowe samodzielnie ustalały terminy zebrań.

Nasze działania w ramach projektu „Odkryjmy dwudziestkę” zakończyliśmy w czerwcu 2012 roku uroczystym podsumowaniem w Miejskim Domu Kultury. Z relacji młodzieży, która wzięła udział w grze miejskiej, wynika, że taka metoda poznania historii miasta bardzo im odpowiada. Pokolenie osób starszych mówiło natomiast, że spacerując wytyczonymi trasami, można było zdobyć wiedzę o swojej miejscowości, a także poprawiać kondycję fizyczną. Uczestnicy uroczystości z zainteresowaniem obejrzeni film przygotowany przez juniorki. Potem odbyło się świętowanie, rozmowy w kularach, gratulacje od władz powiatowych i miejskich oraz zapewnienia, że każdego roku w maju wytyczonymi szlakami będzie wędrować młodzież.



Styl pracy, jaki zastosowaliśmy w „Odkryjmy dwudziestkę” bardzo nam odpowiadał, bo swoją uwagę i wiedzę skupialiśmy na rozwiązaniu konkretnego problemu. Każdy z nas wybierał zadania do wykonania, a realizując je, ćwiczył przy okazji swoją pamięć, wnioskowanie, uczył się pracy w zespole, rozwiązywania problemów i uzasadniania tez.

To my, seniorki mamy pomysły i nakreślamy nowe zadania nie tylko dla siebie. Poprzez pracę nie dajemy się zepchnąć na margines życia. Próbujemy na swój sposób być szczęśliwe i działamy na miarę swoich możliwości.

Wanda Pawłowska

seniorka w akcji

autorka bloga <http://odkryjmyxx.blogspot.com>

#### 4.5 Seniorzy dla profilaktyki uzależnień – Stowarzyszenie KARAN w Warszawie

20 wolontariuszy seniorów Stowarzyszenia KARAN (Katolicki Ruch Antynarkotykowy) wspiera miesięcznie ok. 20 osób młodych i ok. 50-70 dzieci – beneficjentów placówek opiekuńczo-wychowawczych i ośrodka leczenia uzależnień w Warszawie.

Działania wolontariackie z udziałem seniorów w Stowarzyszeniu KARAN zaczęły się od programu Akademia Twórczej Aktywności, mającym na celu wsparcie dzieci, młodzieży i ich rodzin przez osoby starsze. Osoby korzystające ze wsparcia seniorów są jednocześnie odbiorcami programów profilaktycznych i specjalistycznych KARAN w zakresie leczenia uzależnień i zapobiegania im.

Zadaniem seniorów, których gromadzimy wokół dzieci zagrożonych narkomanią, młodzieży uzależnionej i ich rodzin, jest wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa i atmosfery





ry zaufania, wzajemnej akceptacji społecznej mimo ich trudnej sytuacji życiowej. Dzięki temu dzieci i młodzież w sposób naturalny i bezpieczny mogą uczyć się budowania nowych i zdrowych relacji, pogłębiać umiejętności społeczne, a także wzmacniać siły w podejmowanym wysiłku do leczenia i zmiany swojej sytuacji. W ten sposób seniorzy zastępują osobę dorosłą nieobecną w życiu dziecka i młodego człowieka, a także pełnią rolę przybranego dziadka czy babci.

Główne założenia programu to: tworzenie sieci wsparcia wśród dzieci, młodzieży i ich rodzin, integracja międzypokoleniowa oraz aktywność i rozwój.

Pomaganie i współdziałanie seniorów i młodzieży wyzwoliło w osobach starszych dodatkową motywację i chęć do samodoskonalenia się, aby jeszcze lepiej pomagać i realizować nowe inicjatywy. I tak, z Akademii Twórczej Aktywności zrodziły się kolejne programy: Klub Integracji Międzypokoleniowej (nowa przestrzeń do działania seniorów oraz aktywności dzieci i młodzieży) i Uniwersytet Trzeciego Wieku (jako odpowiedź na potrzeby rozwojowe seniorów).

W ramach tych inicjatyw seniorzy realizują następujące działania:

- w ośrodku leczenia uzależnień udzielają młodzieży korepetycji z chemii, języka polskiego, czego owocem jest reedukacja i uzupełnienie wiedzy przez dzieci i młodzież;
- przygotowują przedstawienia teatralne dla dzieci, rodziców i seniorów z udziałem młodzieży i dzieci np.: przedstawienie: „Język ojczysty – tak mówią poeci”, „Jaś i Małgosia”, „Mały Książę”, „Święto Niepodległości- montaż słowno muzyczny”, „Chór Wiśniowy”, czyli dialog emerytów, rezultatem jest zagospodarowanie czasu wolnego w sposób twórczy, przekazywanie wartości kulturalnych, wzmocnienie więzi międzypokoleniowych, nabycie umiejętności współdziałania;
- organizują i uczestniczą w imprezach okolicznościowych dla dzieci i młodzieży np.: Andrzejkach, Galach Gwiazdkowych, w Spotkaniu ze św. Mikołajem, Spotkaniach Wielkanocnych i Wigilijnych, Świętach Niepodległości, Dniu Seniora i Dniu Dziecka – co prowadzi do wzmocnienia sił społecznych i więzi lokalnych, pielęgnowania tradycji i kultury;
- planują i uczestniczą w wyjściach do kina, teatru, muzeum, filharmonii. Są to wspólne wyjścia połączone z dyskusją na temat filmu czy spektaklu, w efekcie następuje wymiana doświadczeń, opinii i poglądów, ale też i wzajemne poznanie, aktywny sposób spędzania wolnego czasu;
- wraz z młodzieżą i rodzicami angażują się w projekty międzynarodowe, biorą udział w dyskusjach w zakresie tych projektów np.: na temat różnic kulturowych, pokoleniowych, religijnych. W ramach projektów mają możliwość rozwoju, prezentacji swoich prac i własnej twórczości, wymianę doświadczeń, jest to możliwość poznania się i wzajemnego dowartościowania, poznanie innych kultur, ćwiczenia kompetencji językowych;
- prowadzą zajęcia edukacyjne i warsztatowe dla młodzieży i innych seniorów np.: wykłady w ramach UTW z cyklu – medycyna i zdrowie, historia i sztuka;



- od dwudziestu lat dokonują korekty publikacji wydawanych przez Stowarzyszenie KARAN, kwartalnika, książek, kalendarzy, ulotek i innych materiałów profilaktycznych;
- wraz z młodzieżą organizują festyny integracyjne dla dzieci i innych seniorów np.: Festyn z okazji „Międzynarodowego dnia Seniora”, dając przykład i inspirowując do aktywnego spędzania wolnego czasu i poświęcenia go dla innych;
- dbają o estetykę pomieszczeń i placówek, w których przebywają dzieci poprzez: dbanie o porządek, projektowanie ogródka, sadzenie kwiatów, wykonywanie bukietów, malowanie obrazów, wykonywanie ozdób i kartek świątecznych oraz okolicznościowych, szycie firan itp.

Bożena Szot  
Koordynator ds. UTW  
Stowarzyszenie KARAN

#### **4.6 Wolontariat emerytowanych pracowników banku – Fundacja Kronenberga przy Citi Handlowy**

Fundacja Kronenberga przy Citi Handlowy zachęca osoby starsze do aktywnego działania społecznego i umożliwia im dzielenie się swoim doświadczeniem życiowym i zawodowym. Program „Wolontariat Seniorów”, kierowany do emerytowanych pracowników banku Citi Handlowy, został uruchomiony w listopadzie 2011 roku i jest systematycznie rozwijany. Citi Handlowy, z pomocą Fundacji Kronenberga, jako pierwsza firma w Polsce wprowadził wolontariat seniorów. Zdecydowanie rekomenduje takie działania również innym przedsiębiorcom. Poprzez wolontariat firma wspiera rozwój pracowników, nie tylko w okresie



świadczenia przez nich pracy, ale również po jej zakończeniu. Jest to wyrazem długofalowej odpowiedzialności banku za byłych pracowników, którzy przechodząc na emeryturę, mogą swój czas i bogate doświadczenie spożytkować, działając na rzecz innych.

Podczas spotkań dla byłych pracowników, które odbywają się w banku, co roku na jesieni, seniorzy dowiadują się, w jaki sposób mogą zaangażować się w wolontariat. Dzięki dwóm spotkaniom ponad 100 seniorów poznało Program Wolontariatu, a 12 pań się do niego zapisało.

Wolontariuszki – seniorki angażują się przede wszystkim w wolontariat indywidualny. Wzorem wolontariuszy – pracowników Citi Handlowy, otrzymują dostosowane do ich zainteresowań propozycje działań. Przy zgłoszeniu się do programu seniorki wypełniały ankiety, w których zawarte były najważniejsze informacje dotyczące ich możliwości zaangażowania się w prace wolontariackie. W formularzu panie deklarowały, komu chciałyby pomagać, jakich czynności najchętniej by się podjęły oraz jak często mogłyby pracować wolontariacko. Zebrane dane pozwalają Zespołowi Programu Wolontariatu Pracowniczego na przygotowanie seniorkom ofert odpowiadających ich zainteresowaniom i możliwościom czasowym. Propozycje wolontariackie przekazywane są zarówno drogą mailową, jak i telefoniczną. Początkowo wydawało się, że seniorki chętniej będą angażować się w działania takie jak tłumaczenia czy korepetycje dla dzieci, jednak ich wybór był zupełnie odmienny. Okazuje się, że panie wolą pracować przy dużych inicjatywach kulturalnych, wśród ludzi i w ruchu.

Dotychczas seniorki wsparły kilka dużych wydarzeń kulturalnych takich jak: Konferencja Kongresu Kobiet, Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, Konferencja Konkordii III prowadzona przez Fundację Duende. Ponadto wolontariuszki dwukrotnie zaangażowały się w pomoc podczas Wielkiej Gali Integracji, organizowanej przez Stowarzyszenie Przyja-

ciół Integracji w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych. Seniorki pomagały przy rozdawaniu folderów, rejestracji uczestników, wskazywaniu odwiedzającym odpowiednich miejsc oraz prowadzeniu punktu informacyjnego.

Jedna z pań, która niedawno przeszła na emeryturę, kontynuuje i rozwija swoje działania wolontariackie, które rozpoczęła jeszcze jako pracownik banku. Na jesieni 2012 roku prowadziła zajęcia komputerowe dla 20 podopiecznych Stowarzyszenia Agroturystycznego „Mazurska Kraina” w Gizach, z którym w ramach wolontariatu współpracuje od wielu lat. Dla dzieci uczęszczających do świetlicy środowiskowej należącej do Stowarzyszenia zorganizowała spotkanie z wróżbami andrzejkowymi i projekt świąteczny. Seniorka otrzymała od Fundacji Kronenberga przy Citi Handlowy dofinansowanie na zrealizowanie w świetlicy akcji „Zostań Asystentem Św. Mikołaja”. W ramach projektu liderka zorganizowała prezenty dla dzieci, a na początku stycznia wraz z zaprzyjaźnioną wolontariuszką – seniorką poprowadziły bal mikołajowy, podczas którego dzieci otrzymały przygotowane upominki oraz wzięły udział w warsztatach artystycznych.

Do tej pory seniorzy – wolontariusze przepracowali społecznie 82 godziny, a ich pomoc dotarła do ponad 1600 osób. Doświadczenie, wiedza i optymizm seniorów są elementami niezwykle wzbogacającymi projekty wolontariackie. Panie wnoszą nową energię i pomysły w realizowane przedsięwzięcia społeczne. Często spojrzenie z różnych perspektyw, również pokoleniowych, daje możliwość kompleksowej oceny działań, które podejmujemy.

Liczymy na rozwój Programu i wsparcie seniorów w realizacji innych projektów – chociażby tych związanych z edukacją finansową czy Światowym Dniem Citi dla Społeczności.

Ewa Wojsławowicz  
Koordynatorka Programu Wolontariatu Pracowniczego w Citi Handlowy  
Fundacja Kronenberga przy Citi Handlowy

- Serwis Ofert Wolontariackich [www.mojwolontariat.pl](http://www.mojwolontariat.pl)
- Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013 [www.mpips.gov.pl](http://www.mpips.gov.pl)
- Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” [www.tit.home.pl](http://www.tit.home.pl); [www.seniorzywakcji.pl](http://www.seniorzywakcji.pl)
- Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” [www.malibracia.org.pl](http://www.malibracia.org.pl)
- Akademia Rozwoju Filantropii [www.filantropia.org.pl](http://www.filantropia.org.pl)
- Stowarzyszenie KARAN [www.karan.pl](http://www.karan.pl)
- Ośrodek Pomocy Społecznej – Białołęka [www.opsbialoleka.waw.pl](http://www.opsbialoleka.waw.pl)
- MOPS w Pruszkowie [www.mops.pruszkow.pl](http://www.mops.pruszkow.pl)
- Blog projektu „Odkryjemy dwudziestkę” [www.odkryjemyxx.blogspot.com](http://www.odkryjemyxx.blogspot.com)
- Muzeum Powstania Warszawskiego [www.1944.pl](http://www.1944.pl)
- Fundacja Kronenberga przy Citi Handlowy [www.kronenberg.org.pl](http://www.kronenberg.org.pl)

### Centra Wolontariatu na Mazowszu:

Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Warszawie [www.wolontariat.org.pl](http://www.wolontariat.org.pl)  
Fundacja Bank Żywności w Ciechanowie [www.bzciechanow.pl](http://www.bzciechanow.pl)  
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Przasnyszu [www.mopsprzasnysz.pl](http://www.mopsprzasnysz.pl)  
Caritas Diecezji Siedleckiej [www.siedlce.caritas.pl](http://www.siedlce.caritas.pl)  
Stowarzyszenie Przyjaciół Gminy Wiskitki [www.wiskitki.org](http://www.wiskitki.org)  
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mławie [www.mops-mlawa.pl](http://www.mops-mlawa.pl)  
Stowarzyszenie Centrum Młodzieży ARKA w Radomiu [www.arka.radom.pl](http://www.arka.radom.pl)  
Stowarzyszenie Kastor – Inicjatywa dla Rozwoju w Tłuszczu [www.kastor.org.pl](http://www.kastor.org.pl)  
Stowarzyszenie Społeczno – Kulturalne „Razem dla gminy Wilga”  
[www.wolontariatwilga.pl](http://www.wolontariatwilga.pl)  
Urząd Miasta Płocka – Pełnomocnik ds. wolontariatu  
[www.plock.eu/pl/plocki\\_wolontariat.html](http://www.plock.eu/pl/plocki_wolontariat.html)

## O Stowarzyszeniu Centrum Wolontariatu w Warszawie

Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Warszawie rozpoczęło swoją działalność w 1996 roku. Propagujemy i rozwijamy wolontariat na terenie Polski, w szczególności na Mazowszu i w Warszawie. Otworzyliśmy pierwsze w Polsce Biuro Pośrednictwa Wolontariatu, które na co dzień pośredniczy w Warszawie pomiędzy wolontariuszami a potrzebującymi ich pomocy. Wspiera je Serwis Ofert Wolontariackich – [www.mojwolontariat.pl](http://www.mojwolontariat.pl) – pierwsze w Polsce, stworzone przez nas, internetowe narzędzie pośrednictwa wolontariatu.

Byliśmy inicjatorem utworzonej na terenie kraju Sieci Centrów Wolontariatu. Obecnie jest to kilka Regionalnych Centrów Wolontariatu oraz ponad 60 lokalnych ośrodków. Z placówkami, którym bliska jest idea wolontariatu zbudowaliśmy wspólnie Mazowiecką Sieć Centrów Wolontariatu. W 1997 roku w naszej działalności pojawiły się pierwsze tematyczne programy skierowane do konkretnych grup odbiorców i instytucji, realizowane z udziałem wolontariuszy, min.: „Wolontariat w ośrodku pomocy społecznej”, „Wolontariat w szpitalu”, a w kolejnych latach „Wolontariat pracowniczy” oraz „Wolontariat w szkole”, obecne wyzwanie to angażowanie w wolontariat seniorów.

W latach 2002–2003 uczestniczyliśmy w pracach nad Ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, jesteśmy również wydawcą publikacji i serwisów dot. wolontariatu.

Naszą pasją jest dzielenie się wiedzą i doświadczeniem w zakresie wolontariatu, co czynimy min. poprzez Akademię Wolontariatu, Festiwal Wolontariatu. Z zaangażowaniem promujemy piękne postawy wolontariuszy w ogólnopolskim konkursie Barwy Wolontariatu, który organizujemy z Siecią Centrów Wolontariatu, oraz w konkursie Liderzy Wolontariatu Pracowniczego, jak również w profesjonalnych kampaniach medialnych: „Możesz być czyimiś rękami/nogami/oczami” oraz „Pomaganie wzmacnia” (z udziałem Mariusza Pudzianowskiego). Nasze doświadczenia i inspiracje czerpiemy z partnerskiej współpracy w ogólnopolskich i międzynarodowych sieciach: CEV – Europejskie Centrum Wolontariatu, BITC – Business in the Community, Sieć Centrów Wolontariatu w Polsce.



**Poradnik dla organizacji i instytucji  
„Jak pracować z wolontariuszem seniorem”**