

# SENIOR – WOLONTARIUSZEM? DLACZEGO NIE? JESTEŚ POTRZEBNY!

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Prospekt edukacyjny w ramach projektu Projekt „AKTYWNI SENIORZY – partycypacja społeczna osób 60+ w Puszczy Knyszyńskiej”

**„Dawaj z siebie obficie. Rozdawaj i rozsiewaj.  
Dziel się swoimi darami-czasem, pieniędzmi,  
wsparciem, informacją, dobrą wolą.**

**Kochaj, kochaj, kochaj.**

**Nigdy nie będziesz zbyt stary,  
by dawać i przyjmować miłość.**

**Gdy będziesz obdarowywać innych miłością,  
ona wróci, by zamieszkać w twym sercu,  
czyniąc Cię duchowo zdrowym i pełnym”.**

**Carol Ann Morrow**

## **Kim jest wolontariusz?**

Wolontariusz to osoba pracująca na zasadzie wolontariatu.

Według Ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie wolontariuszem jest osoba fizyczna, która dobrowolnie i świadomie oraz bez wynagrodzenia angażuje się w pracę na rzecz osób, organizacji pozarządowych, a także rozmaitych instytucji działających w różnych obszarach społecznych.

Instytucje te nie mogą korzystać z pracy wolontariuszy przy prowadzonej działalności gospodarczej, czego wprost zakazuje ustawa.

W dzisiejszych czasach można zaobserwować zjawisko odsuwania się od siebie pokoleń. Dzisiejsze szybkie tempo życia, przemiany kulturowe jak i ekonomiczne powodują, że tracą się więzi międzypokoleniowe. Płaszczyzną integracji może być wolontariat, który łączy dzieci, młodzież i starszych wokół wspólnego celu. Jednocześnie osoby o różnych doświadczeniach życiowych i zawodowych.

## **Co to jest wolontariat?**

**Wolontariat to świadoma, bezpłatna i dobrowolna aktywność, która może zostać podjęta przez osoby w każdym wieku, na rzecz innych osób lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko- przyjacielskie.**

Określenie „bezpłatna” nie oznacza bezinteresowna, lecz bez wynagrodzenia materialnego. W rzeczywistości wolontariusz uzyskuje liczne korzyści niematerialne: satysfakcję, spełnienie swoich motywacji (poczucie sensu, uznanie ze strony innych, podwyższenie samooceny itd.), zyskuje nowych przyjaciół i znajomych, zdobywa wiedzę, doświadcze-

nie i nowe umiejętności, a w związku z tym może też mieć lepszą pozycję na rynku pracy.

Określenie „wykraczająca poza związki rodzinno - koleżeńsko - przyjacielskie” oznacza, że nie każda praca na rzecz innych jest wolontariatem. Np. pomoc własnej babci wolontariatem nie jest, natomiast pomoc starszej osobie w pobliskim hospi-

cjum czy domu pomocy społecznej – jest. Należy też pamiętać, iż wolontariusz nie powinien podejmować obowiązków pracowników etatowych w danej organizacji. Działalność wolontariusza powinna być uzupełnieniem ich pracy, a wolontariusz wsparciem dla personelu.

## Podmioty, które angażują w swojej działalności wolontariuszy noszą nazwę KORZYSTAJĄCY

### Co to jest porozumienie o wolontariat?

Porozumienie o wolontariat to umowa cywilno-prawna zawierana pomiędzy wolontariuszem i korzystającym. Umowa taka powinna określać zakres, sposób wykonywania świadczenia, czas pracy wolontariusza oraz zasady jej rozwiązania. Jeśli korzystający planuje zaangażować wolontariusza na okres do 30 dni, porozumienie o wolontariat może zostać zawarte w formie ustnej. W przypadku natomiast zaangażowania wolontariusza na okres dłuższy niż 30 dni – porozumienie zawsze powinno być zawarte w formie pisemnej.

**Zasadniczym aktem prawnym regulującym formalno-prawne kwestie wolontariatu jest Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.**

### W jakich podmiotach można angażować wolontariuszy?

Wolontariusze mogą wykonywać świadczenia na rzecz:

1) organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 Ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie w zakresie ich działalności statutowej, w szczególności w zakresie działalności pożytku publicznego, z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej; Podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 Ustawy to:

- osoby prawne i jednostki organizacyjne działające na podstawie przepisów o stosunku Państwa do Kościoła Katolickiego w Rzeczypospolitej Polskiej, o stosunku Państwa do innych kościołów i związków wyznaniowych oraz o gwarancjach wolności sumienia i wyznania, jeżeli ich cele statutowe obejmują prowadzenie działalności pożytku publicznego;

- stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego;

- spółdzielnie socjalne;

- spółki akcyjne i spółki z ograniczoną odpowiedzialnością oraz kluby sportowe będące spółkami działającymi na podstawie przepisów ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie, które nie działają w celu osiągnięcia zysku oraz przeznaczają całość dochodu na realizację celów statutowych oraz nie przeznaczają zysku do podziału między swoich udziałowców, akcjonariuszy i pracowników;

2) organów administracji publicznej, z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej;

3) jednostek organizacyjnych podległych organom administracji publicznej lub nadzorowanych przez te organy, z wyłączeniem prowadzonej przez te jednostki działalności gospodarczej;

4) podmiotów leczniczych w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej w zakresie wykonywanej przez nie działalności leczniczej.



fot. LGD Puszcza Knyszyńska

## WOLONTARIAT SENIORÓW

Coraz więcej starszych osób żyjących aktywnie i lubiących nowe wyzwania decyduje się na taką formę zagospodarowania swojego wolnego czasu, a także osobistego realizowania się.

Organizacje zajmujące się wolontariatem osób starszych prześcigają się w pomysłach na uatrakcyjnienie i rozpowszechnienie takiej aktywności. Wolontariat seniorów jest wartościowy nie tylko dla nich samych, ale także ma wielkie znaczenie dla tych, którym starsze osoby poświęcają swój czas. Seniorzy mogą dzielić się swoim doświadczeniem, wiedzą, mądrością ży-

ciową, pasją i pogodą ducha. Seniorzy natomiast dzięki wolontariatowi czują się potrzebni, nie są samotni i mogą w ciekawy sposób spędzać czas wolny.

To prawda, że seniorzy potrzebują często pomocy na różnych płaszczy-



znach życia, jednak w innych potrafią radzić sobie doskonale i dzięki temu mogą pomóc innym. Coraz więcej seniorów chce po zakończeniu pracy zawodowej nadal żyć aktywnie i wcale nie zwalniać obrotów. Takie osoby są bardzo cenne dla społeczeństwa i ich praca jako wolontariuszy jest naprawdę nieoceniona.

Wolontariat jest doskonałym sposobem na wypełnienie tego nadmiaru wolnego czasu, który bywa przygnębiający dla osób przechodzących na emeryturę, jeśli dotychczas ich życie toczyło się na pełnych obrotach.

**Wolontariat ma mnóstwo niepodważalnych zalet: pomoc potrzebującym, rozwój osobisty, ciekawe i aktywne zagospodarowanie czasu wolnego.**

**Wolontariat może bardzo dobrze uzupełniać się z zainteresowaniami seniora i jemu samemu także przynieść korzyść w postaci rozwoju pasji.**

Senior może pracować wszędzie tam, gdzie jego pomoc jest potrzebna i oczekiwana na przykład w placówkach pomocy społecznej, ochrony zdrowia, edukacji, kultury, ekologii, sportu i wielu innych. Jedyne obszary, w których nie mogą angażować się wolontariusze to obszary działalności gospodarczej – czyli wolontariusze nie mogą wspierać działalności nastawionej na zysk. Jako senior możesz np. czytać bajki dzieciom w przedszkolach,

prowadzić zajęcia w świetlicach, organizować wystawy fotograficzne lub pogadanki na ciekawe tematy, odwiedzać schroniska dla zwierząt, towarzyszyć osobom w spacerach i na wiele innych sposobów.

Seniorzy często bardzo chętnie włączają się w działania prowadzone lokalnie, w swoim mieście, wsi, dzielnicy. Angażując się w lokalny wolontariat senior nie tylko czuje się potrzebny, ale ma realny wpływ na kształtowanie

swojego najbliższego otoczenia. Jest to także doskonały sposób na utrzymywanie kontaktów w lokalnej społeczności, dzięki czemu senior nie czuje się osamotniony.

Senior może zostać np. członkiem Banku Czasu i w swoim wolnym czasie pomagać innym wykonując prace dla siebie łatwe, a trudne dla innych. Każdy może dawać i brać pomoc.

## Jak być dobrym wolontariuszem?

Decydując się na wolontariat ważne jest, abyś przestrzegał pewnych zasad, które charakteryzują działalność wolontariuszy. Zostały one określone w Karcie Etycznej Wolontariusza. Jest to nieformalny kodeks postępowania wolontarystycznego, wskazujący na reguły i normy, którymi każdy wolontariusz powinien się kierować.

### Przykład Kodeksu Etycznego Wolontariuszy:

**BYĆ PEWNYM** - Patrz w swe serce i pamiętaj, jak bardzo chcesz pomoc innym ludziom.

**BYĆ PRZEKONANYM** - Nie oferuj swojej pomocy, jeśli nie jesteś przekonany o wartości tego, co robisz.

**BYĆ LOJALNYM** - Zgłaszaj sugestie, nie "uderzaj" w innych.

**PRZESTRZEGAĆ ZASAD** - Nie krytykuj rzeczy, których nie rozumiesz. Może się okazać, że mają swoje uzasadnienie.

**MÓWIĆ OTWARCIE** - Pytaj o rzeczy, których nie rozumiesz. Nie pozwól, by tłumione wątpliwości i frustracje odciągnęły cię od tego, co najważniejsze bądź zmieniły w osobę stwarzającą problemy.

**CHĘTNIE SIĘ UCZYĆ** - Nauka jest nieodłączną częścią każdej dobrze wykonywanej pracy.

**STALE SIĘ ROZWIJAĆ** - Powinieneś wiedzieć wszystko o Twojej organizacji i pracy.

**NIE SPRZECIWIĄĆ SIĘ KONTROLI NAD SOBĄ** - Będziesz pracował lepiej i z większą satysfakcją, wykonując to, czego się od Ciebie oczekuje.

**BYĆ OSOBĄ, NA KTÓREJ MOŻNA POLEGAĆ** - Praca jest zobowiązaniem. Wykonuj to, co zgodziłeś się zrobić. Nie składaj obietnic, których nie jesteś w stanie spełnić.

**DZIAŁAĆ W ZESPOLE** - Znajdź dla siebie miejsce w grupie. Postać samotnika działającego na własną rękę nie przystaje do dzisiejszych złożonych systemów społecznych.

[M. Ochman, P. Jordan]

## AKTYWNI SENIORZY –

partycypacja społeczna osób 60+  
w Puszczy Knyszyńskiej

Projekt „AKTYWNI SENIORZY – partycypacja społeczna osób 60+ w Puszczy Knyszyńskiej” współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020



LGD Puszcza Knyszyńska,  
ul. Piłsudskiego 17, 16-030 Supraśl  
[www.puszczaknyszynska.org](http://www.puszczaknyszynska.org)