

Aleksandra Sztajerwald

Moja pomoc innym

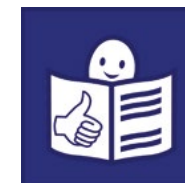
Czyli co warto wiedzieć o wolontariacie



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2024

ISBN 978-83-68183-07-8

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Krzysztof Kędzierski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Aleksandra Sztajerwald

Moja pomoc innym

Czyli co warto wiedzieć o wolontariacie



Warszawa 2024



Spis treści

Jak można pomagać	3
Wolontariusz	4
Gdzie pomagają wolontariusze	5
Jak wybrać wolontariat dla siebie	6
Gdzie znaleźć ogłoszenia o wolontariacie	13
Szkolne Koła Wolontariatu	14
Ogłoszenia	15
Dokumenty	16
Koordynator wolontariatu	17
Szkolenia	17
Porozumienie o wolontariacie	18
Co może dostać wolontariusz	19
Zaświadczenie o wolontariacie	20
Dzień Wolontariusza	20



Jak można pomagać

Każdego dnia możesz zrobić coś dobrego dla innych ludzi.
Pomoc innym sprawia dużo satysfakcji.

Satysfakcja to przyjemne uczucie.

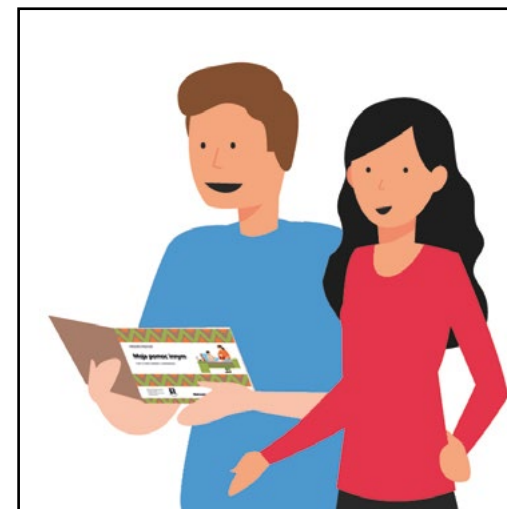
Kiedy pomagasz, czujesz że robisz coś potrzebnego i ważnego.



Jeśli chcesz pomagać, możesz zostać wolontariuszem.

Z tej książki dowiesz się:

- kim jest wolontariusz
- co robi wolontariusz
- jak zostać wolontariuszem.





Wolontariusz

Wolontariusz pomaga innym w swoim wolnym czasie.
Wolontariusz sam decyduje, ile czasu i gdzie chce pomagać.
Wolontariusz nie dostaje pieniędzy za to co robi.
Wolontariusz robi to, bo lubi pomagać innym.



Wolontariatem **nie są codzienne obowiązki**, na przykład:

- **odkurzanie swojego pokoju**
- mycie okien w domu
- pomoc babci w zakupach
- odśnieżenie chodnika przed domem.



Gdzie pomagają wolontariusze

Wolontariusze bardzo często pomagają w organizacjach pozarządowych.

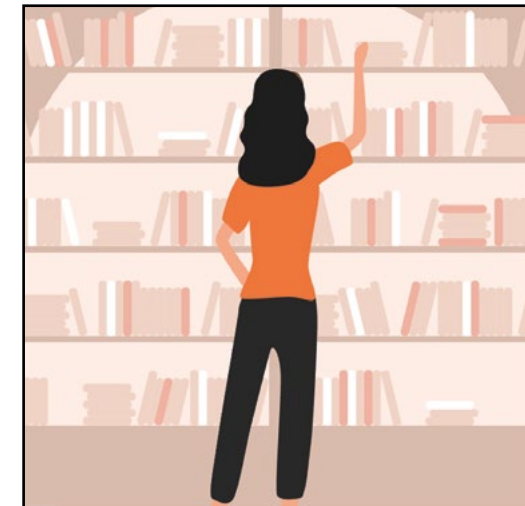
Organizacja pozarządowa to fundacja lub stowarzyszenie. W niektórych organizacjach pozarządowych wszyscy są wolontariuszami.



Wolontariusze pomagają też w innych miejscach.

Na przykład:

- w ośrodkach pomocy społecznej
- **bibliotekach**
- schroniskach dla zwierząt.





Jak wybrać wolontariat dla siebie

Wolontariat ma sprawiać Ci radość.
Dlatego wybór wolontariatu jest bardzo ważny.
Zanim zaczniesz szukać wolontariatu zastanów się:

- co lubisz robić
- co umiesz robić
- ile czasu chcesz pomagać.



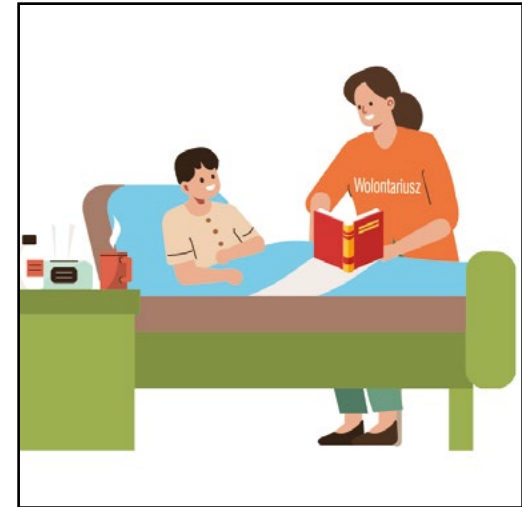
● Komu chcesz pomagać

Niektórzy lubią bawić się z dziećmi.
Niektórzy lubią spędzać czas z osobami starszymi.
Niektórzy lubią zajmować się zwierzętami.
Niektórzy lubią pracować z dokumentami w biurze.



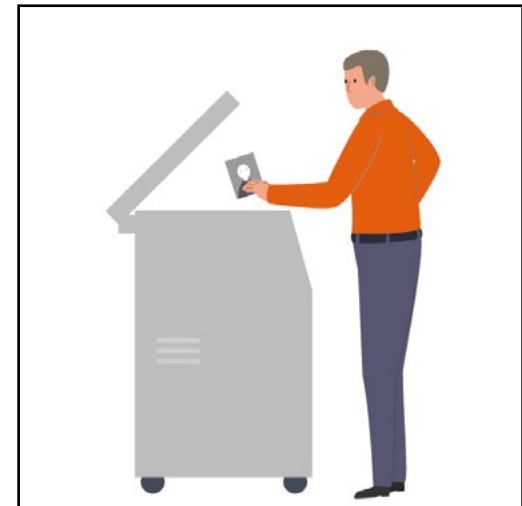
Przykład Martyny

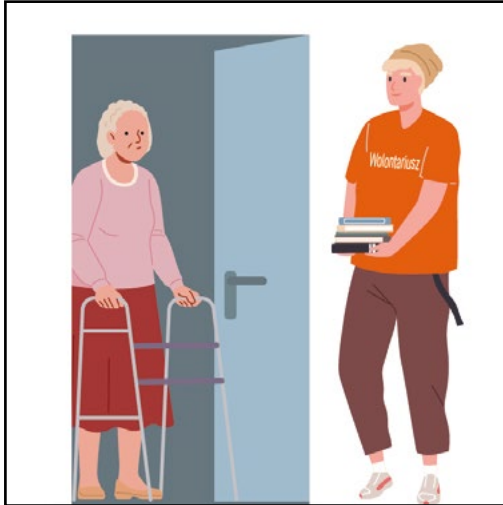
Martyna jest wolontariuszką w szpitalu.
Martyna pomaga chorym dzieciom
Martyna lubi spędzać czas z dziećmi.
Martyna bawi się z dziećmi i czyta im książki.



Przykład Piotra

Piotr jest wolontariuszem w stowarzyszeniu.
Piotr lubi pracować w ciszy.
Piotr skanuje stare zdjęcia i dokumenty.





● Gdzie możesz pomagać

Możesz wybrać miejsce blisko domu.

Przykład Antoniego

Antoni jest wolontariuszem w bibliotece osiedlowej.
Antoni pomaga osobom które nie mogą wyjść z domu.
Antoni zanosz i odbiera od nich książki.



Możesz pomagać przez internet.

Przykład Kamili

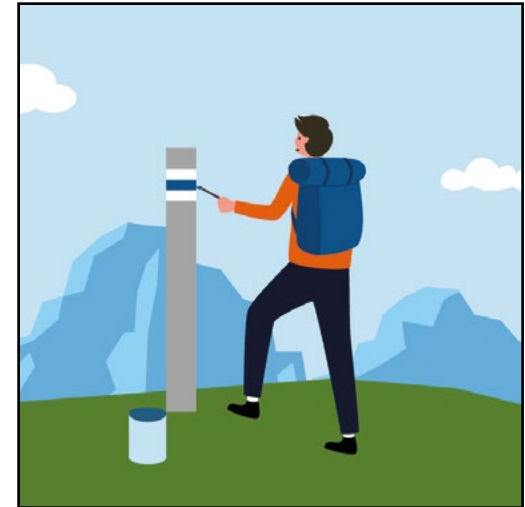
Kamila jest wolontariuszką w fundacji.
Kamila dobrze zna język angielski.
Kamila tłumaczy dokumenty.
Kamila lubi pracować w domu.
Dlatego wybrała wolontariat przez internet.



Wolontariusze mogą pomagać w innym mieście lub innym kraju.

Przykład Tomka

Tomek pojechał do Nepalu. **Nepal** to daleki kraj w górach Himalajach. Tomek jest wolontariuszem w fundacji. Fundacja dba o przyrodę. Tomek naprawia w Himalajach znaki i tablice. Podczas wyjazdu mieszka w domu dla wolontariuszy.



Wyjazdy na wolontariat do innego kraju są bardzo popularne. Wyjazd może trwać kilka dni lub kilka miesięcy. Wolontariusze muszą znać język obcy. Zazwyczaj wolontariusze muszą sami zapłacić za dojazd.





● Jak możesz pomagać

Wolontariusze mogą mieć bardzo proste zadania.

Przykład Ady

Ada jest wolontariuszką podczas imprez biegowych.

Ada pomaga w punktach z napojami.

Ada nalewa wodę do kubeczków i podaje je biegaczom.



Wolontariusze mogą robić to, czego się nauczyli w szkole lub na kursach.

Przykład Darka

Darek jest wolontariuszem w ośrodku pomocy społecznej.

Darek jest fotografem. Prowadzi zajęcia o fotografii.

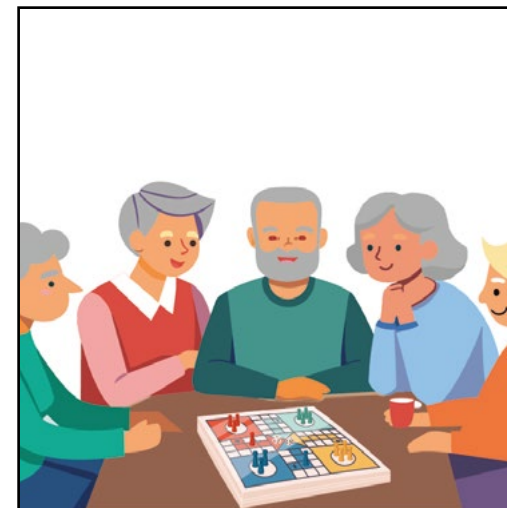
Darek robi zdjęcia podczas wycieczek dla dzieci z ośrodka.



Wolontariusze mogą też po prostu spędzać z kimś czas.

Przykład Iwony

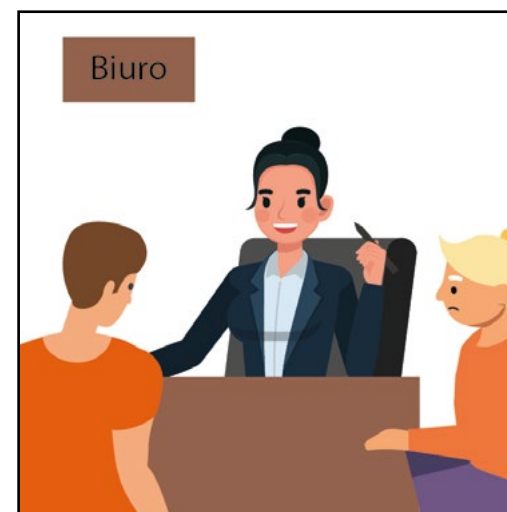
Iwona jest wolontariuszką w ośrodku pomocy społecznej. Iwona przychodzi do ośrodka na zajęcia dla osób starszych. Na osoby starsze często mówi się **seniorzy**. Iwona gra z seniorami w gry i chodzi z nimi na spacer.



Wolontariat to odpowiedzialne zajęcie. Zawsze powinienś wykonywać zadania:

- dokładnie
- w określonym czasie
- najlepiej jak potrafisz.

Powinieneś mówić o problemach, jeśli coś jest dla Ciebie za trudne.



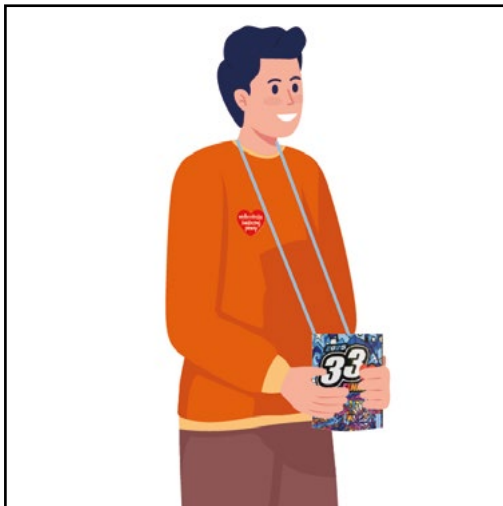


● Ile czasu możesz pomagać

Wolontariusz może pomagać regularnie. Regularnie to znaczy zawsze w określonym czasie. Na przykład 1 raz w tygodniu lub 2 razy w miesiącu.

Przykład Kasi

Kasia jest wolontariuszką w schronisku dla zwierząt. Kasia wyprowadza psy na spacer. Kasia pomaga regularnie. Kasia przyjeżdża do schroniska w każdą sobotę przed południem.



Wolontariusz może pomagać tylko raz. Na przykład podczas 1 wydarzenia.

Przykład Karola

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest 1 raz w roku. Karol chce w tym roku być wolontariuszem podczas Finału. Karol od rana do wieczora będzie zbierał pieniądze do puszeki.

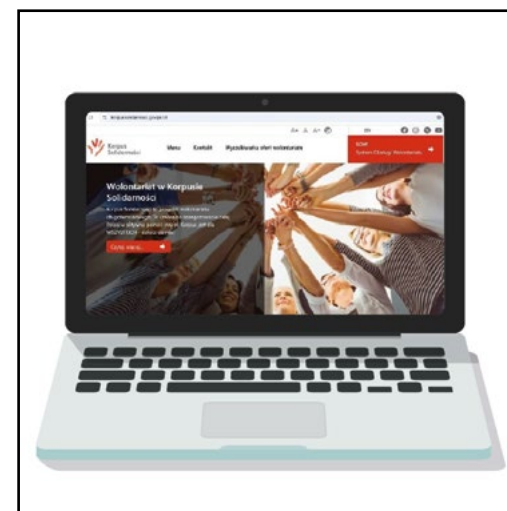


Gdzie znaleźć ogłoszenia o wolontariacie

Organizacje pozarządowe często szukają wolontariuszy. Sprawdź ich strony internetowe i media społecznościowe. Możesz też napisać wiadomość do organizacji, w której chcesz pomagać. Zapytaj czy szukają wolontariuszy.



W internecie są portale dla wolontariuszy. Na portalu trzeba założyć swoje konto. Potem możesz szybko i łatwo znaleźć ogłoszenie dla siebie. Korpus Solidarności to portal ogólnopolski. Znajdziesz go w internecie pod adresem <https://www.korpussolidarnosci.gov.pl/>.





Jeśli mieszkasz w dużym mieście, poszukaj w internecie miejskiego portalu dla wolontariuszy. Na przykład:

- dla mieszkańców Warszawy jest portal Ochotnicy Warszawscy
<https://ochotnicy.waw.pl/>
- dla mieszkańców Gdańska jest portal Wolontariat Gdańsk
<https://wolontariatgdansk.pl/>.



Szkolne Koła Wolontariatu

W wielu szkołach i na uczelniach są Koła Wolontariatu.

Do Koła należą osoby zainteresowane wolontariatem.

Koła współpracują z różnymi organizacjami.

Koła organizują wydarzenia, podczas których Ty też możesz pomóc.

Na przykład akcję Sprzątanie Świata.



Ogłoszenia

W ogłoszeniach znajdziesz takie informacje:

- Co będzie robić wolontariusz
- Co powinien umieć wolontariusz
- Ile lat musi mieć wolontariusz
- Ile czasu będzie trwać wolontariat
- Co dostanie wolontariusz
- Jak się zgłosić.

Najpierw dokładnie przeczytaj ogłoszenie. Potem podejmiesz decyzję.



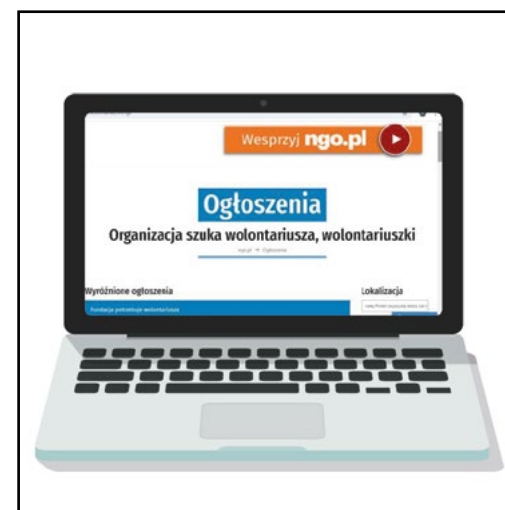
Pamiętaj!

To organizacja wybiera wolontariuszy!

Może się zdarzyć, że nie zostaniesz wybrany tym razem.

Spróbuj za jakiś czas!

Albo poszukaj innego ogłoszenia.





Dokumenty

Czasami wolontariusze muszą przynieść lub podpisać różne dokumenty.

- **Zgoda na wolontariat**

Wolontariuszami są osoby w różnym wieku.

Dzieci i młodzież też mogą być wolontariuszami.

Wtedy muszą mieć zgodę rodzica lub opiekuna na udział w wolontariacie.



- **Potrzebne zaświadczenia**

Niektóre zadania mogą robić tylko odpowiednie osoby.

Na przykład będziesz musiał przynieść:

- **zaświadczenia o ukończonym kursie lub szkole.** Na przykład ratownicy medyczni muszą pokazać odpowiedni dyplom.
- **zaświadczenia o niekaralności.** Tego zaświadczenia nie dostaną skazani przez sąd za przestępstwo. Takie osoby nie mogą być wolontariuszami.



Koordynator wolontariatu

Koordynator wolontariatu to osoba która:

- wybiera wolontariuszy
- **przydziela zadania wolontariuszom**
- tłumaczy co każdy wolontariusz ma robić
- dba o bezpieczeństwo wolontariuszy.

Koordynator zawsze chętnie Ci pomoże.



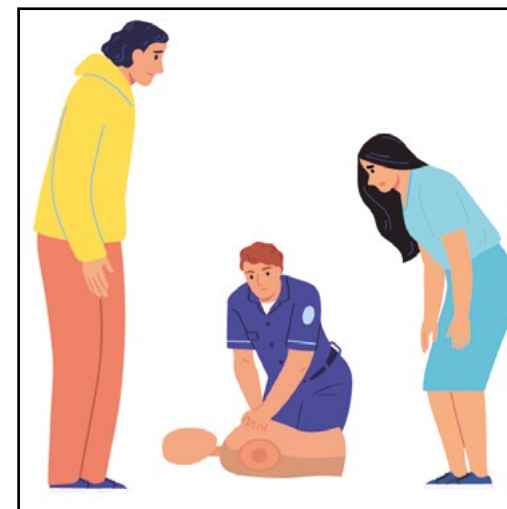
Szkolenia

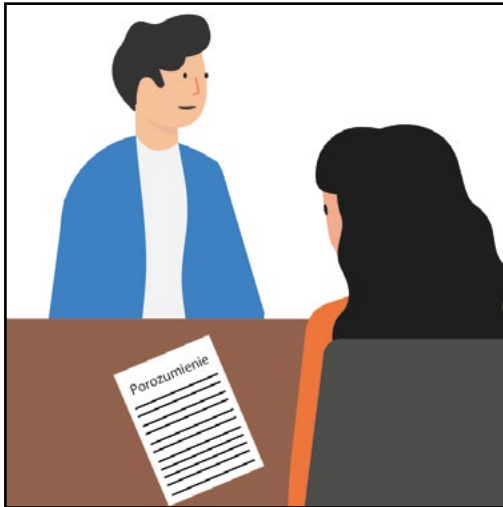
Wolontariusze mogą mieć różne szkolenia.

Podczas szkolenia uczą się co będą robić.

Może to być na przykład szkolenie:

- **z udzielania pierwszej pomocy**
- dla asystentów osoby z niepełnosprawnością.





Porozumienie o wolontariacie

Koordinator przygotuje dla Ciebie **porozumienie o wolontariacie**. Porozumienie to umowa między Tobą a organizacją.

W porozumieniu będą informacje:

- o Twoich obowiązkach
- o obowiązkach organizacji
- o czasie trwania wolontariatu.



Zgodnie z prawem, porozumienie o wolontariacie:

- **może być ustne** gdy wolontariat ma trwać **krócej niż 30 dni**. Wtedy zasady omówisz podczas rozmowy z koordynatorem.
- **musi być pisemne** gdy wolontariat trwa **dłużej niż 30 dni**. Wtedy zasady muszą być zapisane a dokument podpisany.



Co może dostać wolontariusz

Podczas wolontariatu może zdarzyć się wypadek.
Tak jak w pracy czy w szkole.
Dlatego wolontariusz musi być ubezpieczony.
Wykupienie ubezpieczenia to obowiązek organizacji.



Wolontariusz powinien dostać rzeczy potrzebne do wykonania przydzielonych zadań. Może to być na przykład:

- **ubranie robocze**
- komputer
- narzędzia.

Niektóre rzeczy wolontariusz może zabrać na pamiątkę.
Niektóre rzeczy wolontariusz musi oddać po wolontariacie.





Zaświadczenie o wolontariacie

Po zakończonym wolontariacie dostaniesz zaświadczenie.
Możesz poprosić też koordynatora o ocenę Twojego wolontariatu.
Warto chwalić się wolontariatem.
Napisz o wolontariacie w CV (czytaj SiWi).
W CV wpisujesz wszystkie miejsca gdzie pracowałeś.
Wielu pracodawców docenia udział w wolontariacie.



Dzień Wolontariusza

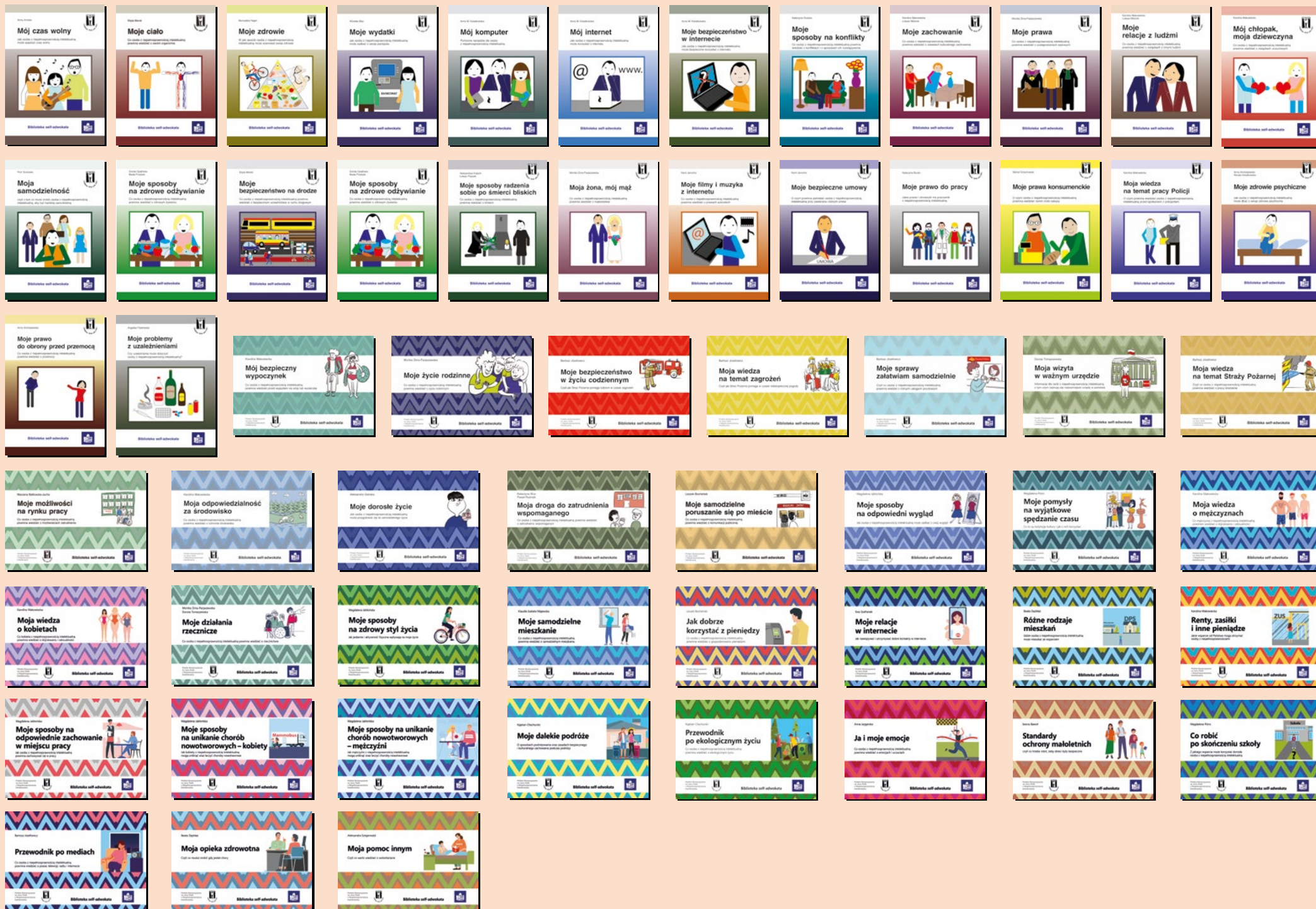
Wolontariusze mają swoje święto.

5 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza organizacje robią:

- spotkania
- konferencje
- dają dyplomy i nagrody najlepszym wolontariuszom.

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- ☐ dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- ☐ wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- ☐ 117 Kół terenowych,
- ☐ 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ☐ ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- ☐ placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- ☐ wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- ☐ chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- ☐ organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- ☐ indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- ☐ wspieranie i pomoc rodzinom,
- ☐ działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- ☐ w tworzeniu nowego prawa,
- ☐ w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- ☐ w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- ☐ w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- ☐ w kształceniu profesjonalnych kadr,
- ☐ w umacnianiu organizacji pozarządowych.