



INFORMATOR

WOŁONTARIAT SENIORALNY



Warsztaty legionowskich wolontariuszy

Opracowanie: dr Roman Biskupski

mgr Andrzej Karski

Zdjęcia: Andrzej Karski



Wolontariat – obowiązujące przepisy

Wolontariat (z łaciny - dobrowolny) oznacza dobrowolną, bezpłatną, świadomą pracę na rzecz innych osób lub całego społeczeństwa, wykraczającą poza związki rodzinno-koleżeńskie czy przyjacielskie.

Wolontariusz to osoba pracująca na zasadzie wolontariatu, 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. Przy czym, określenie bezpłatna nie oznacza bezinteresowna, lecz bez wynagrodzenia materialnego. W rzeczywistości wolontariusz może uzyskiwać pewne korzyści niematerialne: satysfakcję, spełnienie swoich motywacji (poczucie sensu, uznanie ze strony innych, podwyższenie samooceny itd.). Może także zyskać nowych przyjaciół i znajomych, pogłębiać wiedzę, doświadczenie i nowe umiejętności, a w związku z tym i lepszą pozycję na rynku pracy.



Warsztaty i szkolenie wolontarystyczne w Uniejowie

Wolontariat w [Polsce](#) rozwija się od 1990 r. w licznie powstających od tego roku [organizacjach pozarządowych](#). Z badań wynika, że blisko 4 mln dorosłych Polaków bywa wolontariuszami. **Wolontariat unormowany prawnie poprzez uchwaloną 24 kwietnia 2003 Ustawę o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2019 r. poz. 688)**. W ustawie, po raz pierwszy w polskim prawie zostały zdefiniowane takie pojęcia, jak: „wolontariusz”, „organizacja pozarządowa” oraz „działalność pożytku

publicznego”. Ustawa reguluje zasady angażowania wolontariuszy, ich prawa i obowiązki oraz przysługujące im świadczenia. Nad realizacją postanowień ustawy czuwa powołany przy Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Departament Ekonomii Społecznej i Pożytku Publicznego.

Przepisy o wolontariacie i wolontariuszach zawiera **Dział III Ustawy**:

Wolontariat Rozdział 1 Przepisy ogólne

Art. 42.

1. Wolontariusze mogą wykonywać, na zasadach określonych w niniejszym rozdziale, świadczenia na rzecz:

- 1) organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 w zakresie ich działalności statutowej, w szczególności w zakresie działalności pożytku publicznego, z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej;
- 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 – zwanych dalej „korzystającymi”.

2. Przepisy niniejszego rozdziału stosuje się odpowiednio do wolontariuszy wykonujących na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej świadczenia na rzecz organizacji międzynarodowych, jeżeli postanowienia umów międzynarodowych nie stanowią inaczej.

3. Członek stowarzyszenia może również wykonywać świadczenia, jako wolontariusz, na rzecz stowarzyszenia, którego jest członkiem.

Art. 43.

Wolontariusz powinien posiadać kwalifikacje i spełniać wymagania odpowiednie do rodzaju i zakresu wykonywanych świadczeń, jeżeli obowiązek posiadania takich kwalifikacji i spełniania stosownych wymagań wynika z odrębnych przepisów.

Art. 44.

1. Świadczenia wolontariuszy są wykonywane w zakresie, w sposób i w czasie określonych w porozumieniu z korzystającym. Porozumienie powinno zawierać postanowienie o możliwości jego rozwiązania. Kancelaria Sejmu s. 61/64 05.11.2019.

2. Na żądanie wolontariusza korzystający jest obowiązany potwierdzić na piśmie treść porozumienia, o którym mowa w ust. 1, a także wydać pisemne zaświadczenie o wykonaniu świadczeń przez wolontariusza, w tym o zakresie wykonywanych świadczeń.

3. Na prośbę wolontariusza korzystający może przedłożyć pisemną opinię o wykonaniu świadczeń przez wolontariusza.

4. Jeżeli świadczenie wolontariusza wykonywane jest przez okres dłuższy niż 30 dni, porozumienie powinno być sporządzone na piśmie.

5. Do porozumień zawieranych między korzystającym a wolontariuszem w zakresie nieuregulowanym niniejszą ustawą stosuje się przepisy ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny. Rozdział 2 Przepisy szczególne

Art. 45.

1. Korzystający ma obowiązek:

1) informować wolontariusza o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa związanym z wykonywanymi świadczeniami oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami;

2) zapewnić wolontariuszowi, na dotyczących pracowników zasadach określonych w odrębnych przepisach, bezpieczne i higieniczne warunki wykonywania przez niego świadczeń, w tym – w zależności od rodzaju świadczeń i zagrożeń związanych z ich wykonywaniem – odpowiednie środki ochrony indywidualnej;

3) pokrywać, na dotyczących pracowników zasadach określonych w odrębnych przepisach, koszty podróży służbowych i diet.

2. Korzystający może pokrywać, na dotyczących pracowników zasadach określonych w odrębnych przepisach, także inne niezbędne koszty ponoszone przez wolontariusza, związane z wykonywaniem świadczeń na rzecz korzystającego.

3. Korzystający może pokrywać koszty szkoleń wolontariuszy w zakresie wykonywanych przez nich świadczeń określonych w porozumieniu, o którym mowa w art. 44 ust. 1. 4. Wolontariusz może, w formie pisemnej pod rygorem nieważności, zwolnić korzystającego w całości lub w części z obowiązków wymienionych w ust. 1 pkt 3. Kancelaria Sejmu s. 62/64 05.11.2019 Art. 46. 1. Wolontariuszowi mogą przysługiwać świadczenia zdrowotne na zasadach przewidzianych w przepisach o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. 2. Wolontariuszowi przysługuje zaopatrzenie z tytułu wypadku przy wykonywaniu świadczeń, o których mowa w art. 42, na podstawie odrębnych przepisów, z zastrzeżeniem ust. 3. 3. Wolontariuszowi, który wykonuje świadczenia przez okres nie dłuższy niż 30 dni, korzystający zobowiązany jest zapewnić ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.

4. Jeżeli porozumienie zawarte między korzystającym a wolontariuszem dotyczy delegowania wolontariusza do wykonywania świadczeń na terytorium innego państwa, na obszarze którego trwa konflikt zbrojny, wystąpiła klęska żywiołowa lub katastrofa naturalna, korzystający jest obowiązany zapewnić wolontariuszowi ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków oraz ubezpieczenie kosztów leczenia podczas pobytu za granicą, jeżeli kosztów tych nie pokrywa się z innego tytułu, w szczególności na podstawie przepisów o koordynacji, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1510, z późn. zm.6)). Przepisu ust. 2 i 3 nie stosuje się.

5. Jeżeli delegowanie wolontariusza do wykonywania świadczeń na terytorium innego państwa ma miejsce w warunkach innych niż wskazane w ust. 4, korzystający może zapewnić wolontariuszowi ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków oraz ubezpieczenie kosztów leczenia podczas pobytu za granicą, jeżeli kosztów tych nie pokrywa się z innego tytułu, w szczególności na podstawie przepisów o koordynacji, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Przepisu ust. 2 nie stosuje się.

6. Korzystający może zapewnić wolontariuszowi ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej, w zakresie wykonywanych świadczeń. 6) Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2018 r. poz. 1515, 1532, 1544, 1552, 1669, 1925, 2192 i 2429 oraz z 2019 r. poz. 60, 303, 399 i 447. ©Kancelaria Sejmu s. 63/64 05.11.2019 Art. 47. Korzystający ma obowiązek poinformować wolontariusza o przysługujących mu prawach i ciężących obowiązkach oraz zapewnić dostępność tych informacji. Art. 48. Jeżeli porozumienie zawarte między korzystającym, o którym mowa w art. 42 ust. 1 pkt 2 i 3, a wolontariuszem dotyczy wydelegowania wolontariusza w celu wykonywania przez niego świadczeń na terytorium innego państwa, na podstawie umowy międzynarodowej wiążącej Rzeczpospolitą Polską, wolontariuszowi przysługuje prawo do świadczeń i pokrycia kosztów ogólnie przyjętych w stosunkach danego rodzaju, chyba że umowy międzynarodowe stanowią inaczej. Art. 49. Wydatki na cele, o których mowa w art. 45 ust. 1 i 3 oraz w art. 46 ust. 3 i 6 stanowią: 1) koszty prowadzenia działalności statutowej organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 jako korzystających; 2) koszty korzystających, o których mowa w art. 42 ust. 1 pkt 2 i 3. Art. 50. Wartość świadczenia wolontariusza nie stanowi darowizny na rzecz korzystającego w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego oraz przepisów podatkowych.

Wolontariat na emeryturze

Starzenie się społeczeństwa polskiego jest faktem. Postępujące zmiany demograficzne, charakteryzujące się rosnącym udziałem osób po 65 roku życia w populacji skłaniają do podejmowania intensywnych i szeroko zakrojonych działań zapewniających godne życie seniorów, przy jednoczesnym minimalizowaniu stopnia obciążenia społecznego specyficznymi problemami i oczekiwaniami tej grupy społecznej. Stan ten możliwy jest do osiągnięcia poprzez podejmowanie działań aktywizujących populację seniorów w czynności na rzecz lokalnej społeczności, umożliwiające wykorzystanie ich wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego, a zarazem zapobiegających osamotnieniu, marginalizacji społecznej czy dyskryminacji populacji 65+. Tym bardziej, że wolontariat to forma aktywności, w której szczególnie docenia się udział seniorów ze względu na bogactwo życiowych doświadczeń.

U seniorów ceni się zwłaszcza poczucie bycia potrzebnym i przydatnym, dyspozycyjność, odpowiedzialność, obowiązkowość, zaangażowanie, motywację. Jedną z ważnych cech późnej dorosłości jest naturalna chęć pomagania innym. Seniorzy chcą się dzielić swoim doświadczeniem, wiedzą i wykorzystywać siły tkwiące w swoim organizmie oraz psychice.



Wolontariusz prowadzący zajęcia z seniorami

W opinii socjologów - osoby starsze, w celu utrzymania pozytywnego obrazu samego siebie, muszą zastąpić nowymi rolami te, które utraciły wraz ustaniem stosunku pracy i z procesem starzenia się. W ten sposób dobre samopoczucie w wieku starszym może a nawet powinno być rezultatem wzrastającej aktywności w nowo zdobytych rolach. Tym bardziej, że wolontariat charakteryzuje się silnym wymiarem etycznym, opartym na wartościach i zasadach moralnych oraz empatii. Wiąże się z odpowiedzialnością i zobowiązaniem wobec innych ludzi. Kojarzony jest także z poświęceniem oraz trudem, koniecznością obcowania z ludzkim cierpieniem czy problemami.



Legionowskie Centrum Wolontariatu na festynie miejskim

Oczekiwania i preferencje

Za badań wynika, iż ponad połowa seniorów zainteresowanych wolontariatem (54%) preferuje pracę w grupie wolontariuszy z różnych grup wiekowych. Przy tym otwarci są na dowolną formę działań, zarówno indywidualnie jak i zespołowo. W sposobie funkcjonowania wolontariatu, dla zainteresowanych nim najważniejsze jest to, aby wolontariusz miał możliwość wyboru godzin i dni pracy, możliwość decydowania o tym, komu i jak będzie pomagał oraz łatwe procedury zgłaszania się do wolontariatu. Ważna jest też możliwość zgłaszania własnych pomysłów i ich realizacji oraz procedury rezygnacji w razie potrzeby. Jednym słowem, nic na siłę, najlepiej jak panuje duża swoboda w tym zakresie.

Niezbędne wydaje się aktywizowanie osób starszych do działań samopomocowych, zapobieganie ich izolowaniu się, wskazywanie szerokiej oferty spędzania wolnego czasu oraz rozszerzanie możliwości wolontariackiej w środowisku lokalnym. Realizacja tych postulatów

leży w gestii samorządów terytorialnych, organizacji reprezentujących interesy osób starszych, ale także samych seniorów. Wyraźnie obserwowalny trend w polityce społecznej związany jest ze zwiększeniem udziału osób starszych w życiu społecznym, publicznym, gospodarczym, kulturalnym i politycznym. Aktywne starzenie się pozwala ludziom wykorzystywać swój potencjał w społeczeństwie, w tym zwłaszcza środowisku lokalnym. Lokalna polityka społeczna wobec osób starszych w oparciu o rzetelną diagnozę potrzeb i oczekiwań tej grupy ludzi powinna przejawiać się w tworzeniu optymalnych warunków do podejmowania rozmaitych form aktywności i inicjatyw przez seniorów, łącznie z wykorzystywaniem form integracji między- i wewnątrzpokoleniowej. Działania te dotyczą takich obszarów, jak: edukacja, rekreacja, organizacja czasu wolnego, pomoc na rzecz potrzebujących, kultura, historia, tradycja, promocja.



Wspólne spędzanie czasu wolnego

Prowadzone są też działania opiekuńcze wobec osób chorych terminalnie, przewlekle i niepełnosprawnych, ubogich, bezrobotnych, doznających przemocy, samotnych, bezdomnych czy w sędziwym wieku. W posłudze na rzecz innych ludzi osoby starsze podejmują się pomocy w szpitalach, przytuliskach, hospicjach, domach opieki społecznej, w świetlicach
dziecięcych
i młodzieżowych. Formy wsparcia są zróżnicowane i zależą od potrzeb, miejsca pobytu, kompetencji i możliwości wolontariuszy. Wśród nich istotne są m.in.: pomoc w szkołach, innych placówkach edukacyjnych, klubach osiedlowych, opieka nad chorymi potrzebującymi pomocy, opieka paliatywna czy praca na rzecz dzieci, młodzieży i dorosłych. Mogą to być nawet najprostsze czynności: chodzenie na spacer, rozmowy, robienie zakupów, organizowanie czasu wolnego. Zajęcia te mają wymiar działań systematycznych,

zorganizowanych przez instytucje, indywidualnych bądź doraźnych i zależą od potrzeb osób w konkretnym środowisku lokalnym.

Poprzez wolontariat osoby starsze kreują pozytywny wizerunek starości. Dzięki niemu mogą się w pełni realizować, być kreatywni i twórczy, poznają oraz realizują siebie w nieznanych dotąd rolach społecznych, inicjują współpracę z różnymi profesjonalnymi instytucjami. Nabywanie nowych doświadczeń rozwija umiejętności panowania nad własnym życiem

i uświadamia zmianę swojej pozycji w strukturze społecznej, jednocześnie chroniąc przed marginalizacją, gdyż przekonuje osoby starsze, że nadal są pełnowartościowymi członkami społeczeństwa. Wolontariat sprzyja zatem samodoskonaleniu i realizacji aspiracji celów życiowych.

Dobór wolontariuszy

Dobór wolontariuszy do pracy w organizacjach pozarządowych powinien opierać się przede wszystkim na rzetelnie przeprowadzonej procedurze diagnozy kompetencji seniorów oraz uzmysłowieniu im, jakie kompetencje już posiadają, a jakie powinni doskonalić. Zdobywać

i utrzymywać na kursach, szkoleniach, konferencjach i warsztatach tematycznych. Dzięki udziałowi w tego typu przedsięwzięciach seniorzy mogą nabywać niezbędnej wiedzy i umiejętności, aby w sposób profesjonalny udzielać pomocy osobom starszym. Zwracanie uwagi na ich postawy wobec osób, którym pomagają i wobec samego siebie, poszerza paletę ich samoświadomości, odpowiedzialności oraz pozwala poznać motywy swojego działania.



Stowarzyszenie „Wolontariat Legionowski” podczas festynu z okazji 100-lecia miasta

Kwalifikacje i umiejętności przytaczane zarówno w publikacjach Centrum Wolontariatu, jak i regulaminach programów wolontariackich, dotyczą informacji wyjaśniających wszelkie wątpliwości co do posiadania umiejętności. Pozwoli to niewątpliwie zwiększyć poziom świadomości ich motywacji do działań prospołecznych.

Czas i miejsce wolontariatu

Ponad 80 procent seniorów preferuje prace wolontarystyczne, które odbywają się w dni robocze tygodnia a nie w weekendy. Dziewięciu na dziesięciu seniorów zainteresowanych wolontariatem gotowych jest pomagać blisko swego domu lokalnie albo w miejscu, w którym uczestniczą w zajęciach (kluby seniora, związki emerytów, domy pomocy). W związku z tym nasuwa się pytanie:

Jak pozyskać wolontariuszy seniorów?

Niemal połowa organizacji pozyskuje wolontariuszy poprzez swoją stronę internetową. W dalszej kolejności wymieniane są spotkania, materiały promocyjne, ogłoszenia i artykuły promocyjne w gazetach oraz kontakt ze specjalistyczną organizacją. Preferowanymi sposobami dotarcia z informacjami dotyczącymi wolontariatu do osób, które są nim zainteresowane, są lokalne spotkania informacyjne, inni seniorzy, telewizja i radio oraz telefon od organizacji lub wolontariuszy, lokalne kluby lub domy kultury, listy i ulotki.



Wolontariusze podczas zbiórki Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

Osoby starsze mogą same trafić do organizacji wolontariackiej, najczęściej jednak to taka organizacja dociera do nich pierwsza. Tak się np. dzieje w Legionowskim Centrum wolontariatu, który kieruje do seniorów zaproszenia i propozycje do udziału w różnego typu aktywnościach np.: zajęciach edukacyjnych, wyjazdach integracyjnych, wycieczkach plenerowych, wyjściach na imprezy kulturalne do kina czy teatru. Podczas takich spotkań seniorzy poznawali się wzajemnie i z czasem współuczestniczyli w organizacji imprez. Wspólna zabawa, przebywanie razem sprawiały, że pojawiały się nowe pomysły organizacji wspólnych zajęć i pomysły, jak pomagać sobie wzajemnie w razie nagłej potrzeby.

W zachęcaniu osób starszych do działań w ramach wolontariatu warto skorzystać z miejsc, w których seniorzy często przebywają, a więc kościoły, ośrodki zdrowia, kluby seniora, Domy Pomocy Społecznej, sklepy, galerie handlowe, itp. W miejscach tych można wyłożyć materiały promujące wolontariat i zachęcające do podjęcia działania (np. plakaty, ulotki oraz prasę senioralną).

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

Szkolenia i praca przygotowawcza z wolontariuszami

Angażując się w wolontariat osób starszych, trzeba uświadomić sobie konieczność chociaż podstawowej wiedzy z zakresu psychologii, biologicznych i społecznych aspektów rozwoju człowieka w średniej oraz późnej dorosłości. Tylko wtedy można rozumieć starość jako etap życia człowieka oraz przeciwdziałać negatywnym jego stereotypom i tym samym zmniejszać obawy przed osobami starszymi. Seniorzy w wyniku szkoleń, warsztatów i treningu wykazują bardziej pozytywną postawę oraz mniejszą obawę przed osobami w późnej starości niż młodzież. Jest to zatem niezaprzeczalnym atutem wolontariuszy seniorów. W opinii społecznej istnieją rozbieżności pomiędzy postrzeganiem obrazu starości jako grupy osób, a indywidualnymi jednostkami. Obraz grupy jest z reguły negatywny, sprowadza się do dostrzegania cech takich jak: zmęczenie, spowolnienie, zaburzenia pamięci, bierność, aspołeczność, kłótniwość, nieporadność. Obraz seniorów, który budowany jest na podstawie spostrzegania osób bliskich, ma z kolei konotacje pozytywne – zwraca się w nim uwagę na mądrość życiową, skromność, roztropność, wyrozumiałość czy doświadczenie życiowe.

Dzięki udziałowi w kursach, szkoleniach, warsztatach tematycznych seniorzy mogą nabywać niezbędnej wiedzy i umiejętności, aby w sposób profesjonalny udzielać pomocy

osobom starszym. Zwracanie uwagi na ich postawy wobec osób, którym pomagają i wobec samego siebie, poszerza paletę ich samoświadomości, odpowiedzialności oraz pozwala poznać motywy swojego działania.

Nigdy nie jest za późno, by nauczyć się czegoś nowego – seniorzy wyznający taką maksymę uświadamiają sobie drzemający w nich potencjał i wrażliwość na drugiego człowieka, postrzegają wiele spraw i sytuacji życiowych inaczej, pełniej, przełamują swoje wewnętrzne bariery, wprowadzają zmiany w swoim życiu. Wykazują dojrzałość społeczną, wdrażają nowe pomysły, podejmują inicjatywy w różnorodnych działaniach. Warto również dodać, że wolontariat senioralny dobrze wpisuje się w koncepcję pomocy w rozwoju, która zakłada, że proces wychowania odbywa się przez całe życie człowieka poprzez harmonijne rozwijanie różnych sfer osobowości, aktywne i systematyczne wrastanie w kulturę społeczną. W tak rozumianej koncepcji rozwoju uznaje się, że każda osoba jest współtwórcą swojego rozwoju, gdyż może wyzwalać i inicjować swoją aktywność i realizować swoje cele życiowe.

Dlatego też dla wolontariuszy organizuje się specjalne szkolenia, spotkania w celu wymiany doświadczeń oraz narady i konferencje tematyczne.



Narada wolontariuszy w legionowskim ratuszu pn. „Znaczenie wolontariatu dla wzmocnienia inicjatyw lokalnych. Inspiracje dla Legionowa.”

Jedna z takich narad odbyła się w kwietniu 2019 roku w Legionowie. Oto krótka relacja z jej przebiegu, dla zobrazowania, jakimi tematami i problemami zajmują się wolontariusze wielu pokoleń:

„W Legionowie, wolontariusze i organizacje oraz instytucje angażujące wolontariuszy, zebrały się na naradzie pn. „Znaczenie wolontariatu dla wzmocnienia inicjatyw lokalnych. Inspiracje dla Legionowa.” Naradę zorganizowały Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu z Warszawy oraz Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym NADZIEJA z Legionowa.

Zebranych powitał prezes Stowarzyszenia NADZIEJA dr Roman Biskupski, który w krótkim wystąpieniu omówił rolę i zadania wolontariatu oraz działania wolontariuszy na terenie miasta. Podkreślił, że ich rola rośnie, gdyż ludzi potrzebujących stale przybywa. Na pomoc oczekują zwłaszcza seniorzy, którzy stanowią w mieście populację niemal dwudziestoprocentową.

W następnej kolejności głos zabrał, prezydent Legionowa Roman Smogorzewski, który podziękował wolontariuszom za duże zaangażowanie w pomoc potrzebującym. W swym wystąpieniu podkreślił zwłaszcza znaczenie wolontariatu międzypokoleniowego, w który włączyła się legionowska młodzież. Prezydent zapewnił o stałej pomocy miasta dla legionowskich wolontariuszy i zachęcił wszystkich do rzeczowej dyskusji na temat poprawy skuteczności działań wolontariatu w mieście. W dalszej części dyskusji, którą poprowadziła Anna Żelazowska-Kosirek z fundacji Robinson Crusoe, koordynatorka programów Bezpieczny Staż i Senior Junior, omówiono doświadczenia wolontariatu w zakresie: pomocy osobom starszym i niepełnosprawnym, inicjatywy w zakresie współpracy z urzędami, instytucjami

i organizacjami pozarządowymi a pomoc niepełnosprawnym, współpracę międzypokoleniową i przystosowanie przestrzeni miejskiej do potrzeb seniorów. O kwestiach tych mówili m.in. Marek Ślusarz z warszawskiej Fundacji Muranów oraz Marcin Świdorski z Wawerskiego Wolontariatu Bibliotecznego. Na Muranowie powstała grupa wolontariuszy, którzy spotykają się co miesiąc, ustalają plany działania i podejmują wspólne inicjatywy. Jedną z nich była np. inicjatywa pod nazwą „Stop bazgrołom” mająca na celu zapobieganie bezmyślnemu mazaniu murów budynków i umieszczania na nich wulgarnych napisów. Kolejnymi: „Przepis na Muranów”, „Muranowskie Potańcówki Historyczne” czy „Wspólne ubieranie choinki”. Grupa ta wydała także „Poradnik dla wolontariuszy dzielnicy”.

Z kolei w Wawrze grupa wolontariuszy skupiła się wokół biblioteki dzielnicowej i jej filii osiedlowych. Za cel postawiła sobie integrację młodych ludzi z seniorami poprzez podejmowanie licznych wspólnych przedsięwzięć. Tylko w bieżącym roku udało się zorganizować aż 260 różnorodnych imprez tematycznych i towarzyskich, w tym takich, jak: „Lato/zima w mieście”, II Marsz śladami powstańców”, Gry Miejskie”, Dzień Zielonego Konstantego”, „Dzień Dziecka”, „Pan eko-samochodzik”, Bezcenne 4 minuty” czy „Objazdowy Bibliotekarz”. Po zakończeniu zasadniczej części narady odbył się panel dyskusyjny w podgrupach. Legionowscy wolontariusze, wraz z zaproszonymi gośćmi z gmin ościennych i Warszawy, obradowali między innymi nad takimi zagadnieniami, jak: wolontariat seniorów, wolontariat dzieci i młodzieży, pomoc niepełnosprawnym, działania i

pomoc sąsiedzka, zagospodarowanie przestrzeni miejskiej oraz ekologia i ochrona zwierząt. Podczas dyskusji każda z podgrup sformułowała propozycje, które po opracowaniu i analizie posłużą organizatorom narady do dalszego usprawniania działań legionowskiego wolontariatu.”

Bariery w pracy z wolontariuszami

Zanim przystąpimy do rekrutacji wolontariuszy warto zapoznać się z barierami, które stoją na drodze zaangażowania się seniorów w wolontariat. Według opinii organizacji wolontariackich do głównych barier należą: ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia, ograniczoną sprawność fizyczną, mniejszą mobilność, niechęć do nowinek technicznych (komputer, Internet, telefon komórkowy), obawa przed podjęciem zadania, które może przerosnąć możliwości seniora, stosunkowo niską odporność psychiczną, zwłaszcza na stres, brak wiedzy, gdzie się zgłosić oraz obawa przed opinią swego najbliższego otoczenia – rodziny, sąsiadów, znajomych. Dlatego też przed przystąpieniem do pozyskiwania wolontariuszy, koniecznym jest poznanie potrzeb seniorów i zbudowanie na tej podstawie dobrych relacji z przyszłymi wolontariuszami. 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 zaangażowania się w wolontariat. Poznanie potrzeb umożliwi pełniejsze wykorzystanie seniora w pracy z potrzebującymi pomocy. 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, nie zaniedbywali swojego stanu zdrowia. Seniorzy najczęściej są doświadczonymi ludźmi, z dużą wiedzą na

temat własnej osoby i do tego wykształceni. Dlatego należy stworzyć im warunki do pomocy innym zgodne z ich wykształceniem, hobby lub chęcią realizacji siebie w nowym obszarze działania. Dla jednej osoby będzie to udzielanie korepetycji, dla innej lekcji gimnastyki, dla jeszcze innej nauki muzyki, śpiewu czy choreografii. Dla dużej grupy zapewne udzielanie pomocy innym, 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.



Wolontariusz działać może samodzielnie a najlepiej w grupie

Budowanie wzajemnego zaufania i dobrej atmosfery w grupie.

Aby zbudować zaufanie i dobrą atmosferę w grupie należy przestrzegać kilku zasad:

Po pierwsze, należy nieustannie podkreślać i pokazywać, jak bardzo wolontariusze są potrzebni dla organizacji;

Po drugie, organizować systematycznie spotkania, przy herbacie i kawie. Na luzie, w celu przedyskutowania najważniejszych spraw i problemów zasięgnięcia opinii i poszukiwania rozwiązań;

Po trzecie, dyskretnie i z wyczuciem interesować się sprawami i problemami osobistymi wolontariuszy, a także problemami w działalności senioralnej;

Po czwarte, po okresie próbnym powierzać wolontariuszom seniorom bardziej odpowiedzialne zadania;

Po piąte, umożliwić seniorom kontakt z innymi grupami wolontariuszy, np. z młodzieżą, w celu wymiany doświadczeń i podejmowania wspólnych działań;

Po szóste, wspierać seniorskie inicjatywy i rozpatrywać dogłębnie każdy nowy pomysł dotyczący zarówno prowadzenia zajęć, jak i pomocy osobom potrzebującym;

Po siódme, wspierać, doceniać i nagradzać wolontariuszy za wykonaną pracę.

Jak wspierać, doceniać i nagradzać?

We wsparciu wolontariuszy seniorów istotne jest zapewnienie dobrych warunków lokalowych, a także umożliwienie im doskonalenia i nabywania nowych kompetencji. Po zebraniu grupy wolontariuszy, postawieniu i realizacji zadań, powinna przyjść pora na okazanie wdzięczności i podziękowania. Okazji do tego nie powinno zabraknąć, gdyż można do tego wykorzystać Dzień Wolontariusza, Śniadanie wielkanocne, Wigilię, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet, Dzień Matki, miesięcznicę i rocznicę działania, itp.



Wigilijne spotkanie legionowskich wolontariuszy

Są to obchody i święta, podczas których można i należy docenić pracę wolontariuszy. W jaki sposób? Otóż, może to być podziękowanie ustne, pisemne, dyplom, laurka, wręczenie wspólnej fotografii, możliwość wystąpienia w mediach lub promocja na łamach lokalnej i senioralnej prasy, zaproszenie na imprezę integracyjną, okolicznościową czy świąteczną, a także wyróżnienie niewielkim symbolicznym prezentem o ile środki na to pozwalają.

Podsumowanie

Przyjmując w życiu określoną postawę, człowiek sam decyduje czy jest dawcą, czy biorcą pomocy. Wolontariusze z reguły należą do tych pierwszych. Aktywny sposób przystosowania się do starości, nieobojętność na sprawy otaczającej rzeczywistości, dążenie do realizacji siebie w nowych rolach społecznych to pełne otwarcie się na siebie i innych. To zachowanie równowagi, aktywności i zapobieganie marginalizacji w życiu społecznym. To po prostu recepta na życie możliwie pełne, w otoczeniu rówieśników i osób, które pomagają i potrzebują pomocy.



Jedną z form pomocy. Wolontariusz Zdzisław Wasilewski z Senioralnego Centrum Wolontariatu Legionowo przewozi riksą niepełnosprawnych seniorów

Różne formy aktywności zadaniowej w grupach równolatków pozwalają lepiej siebie poznawać, budować emocjonalne kontakty i więzi osobowe. Z kolei troska o innych seniorów pozwala uniknąć zamykania się w sobie czy w ścianach swego domu. Sprzyja wewnętrznej harmonii, elastyczności umysłu i stabilności emocjonalnej.

Z tego wynika, że wolontariat, szczególnie w wymiarze wolontariatu seniorów i dla seniorów, można rozpatrywać w aspekcie szansy na pełny rozwój osobowości człowieka. Działania na rzecz innych likwidują lub zmniejszają ryzyko wystąpienia poczucia braku sensu życia. Stają się przeciwwagą dającą dowartościowanie i wyznaczają cele życiowe w pozytywnej perspektywie aktywności życiowej. Aktywność wolontariacka seniorów może również stać się przyczynkiem do rozwoju własnych zainteresowań. Ułatwia planowanie czasu wolnego, pozwala zmniejszyć lub zneutralizować problemy będące następstwem zmiany pełnionych ról społecznych, a także daje jednostce poczucie zadowolenia, znacząco wpływając na kondycję psychofizyczną, przynoszą więc widoczne, pozytywne efekty. Dlatego też po ustaniu aktywności zawodowej, warto zaangażować się w działania wolontariatu senioralnego.

Mazowsze.
serce Polski

 MAZOWIECKA
KADEMIA
SENIORÓW

05-120 Legionowo
ul. J. Piłsudskiego 3

Zajrzyj na naszą stronę

e-mail: <https://spp-nadzieja.nazwa.pl/>

tel.: 22/774-50-80