

DOBRE PRAKTYKI WOLONTARIATU CARITAS





Sfinansowano ze środków Narodowy Instytut Wolności
– Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji
Obywatelskich na lata 2018–2030.

Autor

Fundacja Edukacji Naturalnej

Współpraca merytoryczna

Marcin Kawko

Projekt okładki

Anna Wardęga-Czaja

Skład graficzny

Martyna Wigłasz,
Kamil Maćków



Spis treści

1. Wstęp	4
2. Wolontariat. Wprowadzenie w tematykę	6
Kategorie wolontariatu	7
Problemy współczesnego świata – dlaczego potrzebujemy wolontariatu?	10
Wolontariat odpowiedzią na samotność	13
3. Struktura i funkcjonowanie wolontariatu Caritas w Polsce	14
Wielopoziomowa struktura wolontariatu	15
Aktualne dane liczbowe (2023)	16
Zakres działań wolontariuszy	16
Rola Centrów Wolontariatu Caritas	17
Motywacje i wyzwania	18
Wnioski i rekomendacje	19
4. Dobre praktyki wolontariatu Caritas	20
Wolontariat żywnościowy – Warszawa-Anin	21
Wolontariat żywnościowy – Lublin	24
Wolontariat żywnościowy (ekologia integralna) – Jaczów	27
Wolontariat w bezdomności – Poznań	30
Wolontariat w bezdomności – Żukowice	34
Wolontariat senioralny – Kaczki Średnie	37
Wolontariat senioralny – Białystok	41
Wolontariat migrantów i uchodźców – Płock	44
Wolontariat migrantów i uchodźców – Warszawa	48
Wolontariat hospicyjny – Warszawa	52
Wolontariat kryzysowy – Powódź na Dolnym Śląsku 2024	55
5. Wnioski i rekomendacje dla Wolontariatu Caritas	58

Cześć 1

Wstęp

Drogi Czytelniku!

Oddajemy w Twoje ręce publikację, która powstała z głębokiego przekonania, że wolontariat to nie tylko dobry uczynek, ale przede wszystkim styl życia, który ożywia i przemienia lokalne społeczności. Jest to opracowanie skierowane właśnie do Ciebie – wolontariusza lub koordynatora wolontariatu (Caritas i nie tylko!), do osoby, która każdego dnia świadomie wybiera, by wychodzić do innych z gestem dobroci, wsparcia i życzliwości.

Caritas od wielu lat jest synonimem solidnego wsparcia, ale również symbolem jedności i zaangażowania wspólnoty Kościoła katolickiego. Jako wolontariusz lub lider takiej działalności wiesz, że w sercu naszych działań jest człowiek, a każde, nawet najmniejsze działanie, ma swoją wartość i znaczenie. Nie chodzi jedynie o samo pomaganie, lecz przede wszystkim o budowanie relacji, przeciwdziałanie samotności, umacnianie więzi społecznych i ewangeliczne świadczenie miłości bliźniego.

Głównym celem tego opracowania jest ożywienie naszych lokalnych parafii poprzez aktywne zaangażowanie społeczności – szczególnie młodych ludzi, którzy w wolontariacie mogą znaleźć swoje miejsce w Kościele katolickim. Wierzymy, że właśnie poprzez konkretne, praktyczne przykłady można najlepiej pokazać, jak skutecznie i owocnie prowadzić działalność charytatywną. Prezentując Ci sprawdzone działania Caritas z różnych regionów Polski, pragniemy inspirować, zachęcać do refleksji oraz działania. Tak powstała idea inspirowanych twórczością Jana

Pawła II Wspólnot Działania Caritas Laudato si, w których ekologia integralna jest przyczynkiem do integracji lokalnych społeczności.

W tym opracowaniu znajdziesz nie tylko teoretyczne wprowadzenie, ale przede wszystkim konkretne przykłady dobrych praktyk wolontariatu Caritas. Są to historie prawdziwe, pokazujące, jak wiele można osiągnąć, gdy połączymy siły w ramach parafii, szkół czy społeczności lokalnych. Historie te dowodzą, że każdy może stać się częścią tego niezwykłego ruchu dobra, a przez swoje zaangażowanie zmieniać życie innych na lepsze.

Bardzo zależy nam również na budowaniu pozytywnego wizerunku Caritas oraz całego Kościoła katolickiego jako instytucji, która nie tylko mówi o miłości bliźniego, ale autentycznie ją realizuje. Chcemy pokazać światu, że Kościół jest obecny tam, gdzie ludzie najbardziej tego potrzebują – w kryzysach społecznych, sytuacjach bezdomności, samotności, ubóstwa czy wykluczenia. Wierzimy, że skuteczne działanie, za którym stoją ludzie tacy jak Ty, jest najlepszym sposobem na przełamywanie stereotypów i budowanie zaufania społecznego.

Opracowanie, które trzymasz w ręku, składa się z kilku części. Na początku znajdziesz wprowadzenie, które pomoże Ci lepiej zrozumieć fenomen wolontariatu oraz jego ogromną wartość we współczesnym świecie. Następnie poznasz strukturę i funkcjonowanie wolontariatu Caritas w Polsce – przekonasz się, jak dobrze zorganizowane mogą być działania charytatywne, które są profesjonalne, a jednocześnie oparte na chrześcijańskich wartościach.

Największą część książki zajmują jednak konkretne przykłady – dobre praktyki realizowane przez różne grupy wolontariuszy. Przeczytasz między innymi o wolontariacie żywnościowym, działaniach na rzecz seniorów, bezdomnych, migrantów i uchodźców, a także o wolontariacie hospicyjnym i kryzysowym. Każda historia zawiera nie tylko opis działań, ale również konkretne wskazówki, jak można podobne działania wdrożyć w swojej społeczności.

Końcowe wnioski i rekomendacje mają pomóc Ci jeszcze lepiej rozwijać własny wolontariat, dostosowując go do realnych potrzeb Twojej lokalnej społeczności.

Wierzimy, że ta publikacja stanie się dla Ciebie nie tylko źródłem inspiracji, ale również praktycznym przewodnikiem. Niech historie tych, którzy już działają, staną się impulsem dla Twoich własnych inicjatyw, a Twoje zaangażowanie niech przynosi owoce, które będą zmieniać świat wokół Ciebie.

Cześć 2

Wolontariat

Wprowadzenie w tematykę

Wolontariat to zjawisko wielowymiarowe, obejmujące zarówno działania spontaniczne na rzecz innych, jak i usystematyzowane programy pomocy społecznej w organizacjach pozarządowych, parafiach czy instytucjach publicznych. W obliczu pogłębiającej się samotności we współczesnym świecie i wielu kryzysów społecznych (m.in. pandemii COVID-19, klęsk żywiołowych, starzenia się społeczeństwa)

wolontariat zyskuje nowy wymiar: nie jest już wyłącznie pomaganiem osobom potrzebującym, lecz staje się narzędziem budowania autentycznych więzi i odpowiedzią na narastające poczucie izolacji. W dalszych częściach rozdziału przyjrzymy się kategoriom wolontariatu oraz przeanalizujemy fenomen wolontariatu jako skutecznego remedium na samotność i kryzys człowieczeństwa.

Kategorie wolontariatu

Wolontariat można podzielić na kilka ogólnych typów, które mają zastosowanie w szeroko rozumianej działalności społecznej, w tym w wolontariacie

Caritas. Klasyfikację tę zaproponowali autorzy raportu pt. „Wolontariat, który otwiera oczy” przygotowanego na zlecenie Szlachetnej Paczki.

1. Wolontariat akcyjny



Charakterystyka: krótkoterminowy, jednorazowy bądź cykliczny udział w wydarzeniach (np. zbiórkach żywności czy kiermaszach charytatywnych).



Motywacje wolontariuszy: chęć zrobienia czegoś dobrego „tu i teraz”, potrzeba natychmiastowego efektu, pozytywne przeżycie związane z akcją.



Przykłady: zbiórki Caritas „Tak. Pomagam!”, organizowanie paczek świątecznych dla rodzin w potrzebie.

2. Wolontariat długofalowy



Charakterystyka: stałe zaangażowanie w określony projekt (np. pomoc w świetlicy, opiece nad osobami starszymi, prowadzenie regularnych zajęć w domach dziecka).



Motywacje wolontariuszy: pragnienie wpływania na zmianę społeczną w dłuższej perspektywie, potrzeba poczucia misji.



Przykłady: systematyczne wizyty u seniorów w ramach programów Caritas, opieka w hospicjach Caritas, animacja działań środowiskowych w Parafialnych Zespołach Caritas.

3. Wolontariat kompetencyjny



Charakterystyka: wolontariusz wykorzystuje w działaniach charytatywnych swoją wiedzę ekspercką (np. w zakresie prawa, psychologii, medycyny, IT).



Motywacje wolontariuszy: chęć rozwijania i dzielenia się umiejętnościami, wpływanie na efektywność pomocy.



Przykłady: specjaliści ds. prawa wspierający osoby w kryzysie bezdomności i uchodźców, lekarze udzielający porad w placówkach opiekuńczych Caritas, psychologowie prowadzący wsparcie dla seniorów czy rodzin w kryzysie.

4. Wolontariat rodzinny i społecznościowy



Charakterystyka: zaangażowanie całych rodzin, grup przyjaciół, sąsiadów w akcje lokalne.



Motywacje wolontariuszy: budowanie więzi, przekazywanie wartości kolejnym pokoleniom, wzmacnianie kapitału społecznego.



Przykłady: rodzinne pakowanie paczek żywnościowych w parafii, organizacja kiermaszy w szkołach, ekowolontariat (np. sprzątanie okolicy).

5. Wolontariat korporacyjny



Charakterystyka: pracownicy firmy angażują się w wolontariat wspierany przez pracodawcę (tzw. CSR lub ESG).



Motywacje wolontariuszy: działanie w grupie, wspierane przez firmę, możliwość pomocy dzięki zasobom przedsiębiorstwa.

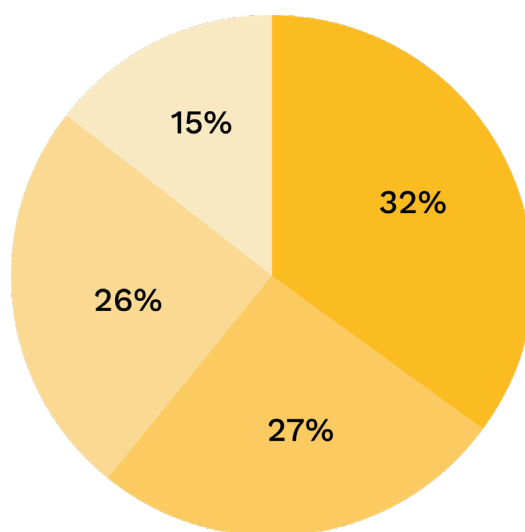


Przykłady: zbiórki wśród pracowników, wspólne remonty placówek Caritas, stypendia fundowane dla młodzieży.

Czynniki motywujące wolontariuszy

Każdy z powyższych rodzajów wolontariatu znajduje zastosowanie w działalności Caritas, od pomocy doraźnej po złożone projekty systemowe. Właściwy dobór formy wolontariatu zależy od indywidualnych preferencji i możliwości wolontariuszy.

Ciekawe może być również przyjrzenie się czynnikom motywującym wolontariuszy do pomagania. We wspomnianym wcześniej raporcie „Wolontariat, który otwiera oczy” wskazano cztery główne grupy wolontariuszy: kompensacyjnych, aktywistów, aspiracyjnych i asekurantów.



- Wolontariusze kompensacyjni (ok. 32%)
- Wolontariusze aktywiści (ok. 27%)
- Wolontariusze aspiracyjni (ok. 26%)
- Wolontariusze asekuranci (ok. 15%)

Co motywuje wolontariuszy do pomagania?

Bardzo ważne jest odpowiednie rozpoznanie grup, do których należą wasi wolontariusze. Dzięki temu organizacje (takie jak Caritas czy inne podmioty) mogą stworzyć przyjazny system wolontariatu, w którym każdy znajdzie miejsce odpowiadające jego predyspozycjom i motywacjom. Wówczas wolontariat staje się bardziej satysfakcjonujący i przynosi głęboką, trwałą zmianę, zarówno w życiu beneficjentów, jak i samych wolontariuszy.

• Wolontariusze kompensacyjni

Skupiają się na wzmocnieniu siebie i zdobywaniu nowych doświadczeń, które mogą im pomóc zniwelować własne trudności czy problemy. Wolontariat postrzegają jako szansę na osobisty rozwój, poprawę samooceny czy ucieczkę od codziennych kłopotów.

• Wolontariusze aktywiści

Łączą w sobie dwa równoważne elementy – pragnienie realnej zmiany w świecie i osobistą satysfakcję (np. rozwój własnych umiejętności, pozytywne przeżycia). Czerpią przyjemność nie tylko z pomocy potrzebującym, lecz także z możliwości samorozwoju.

• Wolontariusze aspiracyjni

Działają przede wszystkim z potrzeby zmieniania losu innych na lepszy. Bardziej niż osobiste korzyści liczy się dla nich sprawczość w zwalczaniu ubóstwa, niesprawiedliwości czy wykluczenia.

• Wolontariusze asekuranci

Chęć pomocy jest tu dość niska. Podejmują się wolontariatu głównie w oczekiwaniu na uznanie społeczne (sympatię, pochwały, akceptację). Rzadziej kierują się ideałami lub własnym rozwojem.

Problemy współczesnego świata – dlaczego potrzebujemy wolontariatu?

Wolontariat to nie tylko bezinteresowne pomaganie innym. To przede wszystkim odpowiedź na realne problemy współczesnego świata. Poniżej opisujemy siedem największych wyzwań, z którymi mierzą się dziś społeczności w Polsce i na świecie, pokazując skalę problemu i znaczenie działań wolontariackich, które mogą być na nie skuteczną odpowiedzią.



1. Kryzysy – katastrofy naturalne i pandemie

Świat coraz częściej mierzy się z kryzysami, których przyczyną są klęski żywiołowe lub epidemie chorób zakaźnych. Powodzie, huragany, pożary czy pandemia COVID-19 ujawniają, jak bardzo ludzie potrzebują natychmiastowej pomocy w sytuacjach kryzysowych.

- Tylko w wyniku pandemii COVID-19 zmarło już ponad **7 milionów ludzi** na całym świecie.
- Katastrofy naturalne w 2023 roku dotknęły aż 185 milionów osób, powodując globalne straty na poziomie ponad **320 miliardów dolarów**.



2. Opieka paliatywna – wobec bólu i cierpienia

Starzejące się społeczeństwa oznaczają wzrost liczby osób, które potrzebują długotrwałej opieki i wsparcia w cierpieniu u schyłku życia. Niewystarczająca liczba miejsc w placówkach opieki paliatywnej i brak wykwalifikowanego personelu prowadzą do poważnych problemów społecznych, wywołując dramatyczne debaty, m.in. wokół eutanazji.

- Rocznie na całym świecie około **40 milionów osób** wymaga opieki paliatywnej, ale dostęp do niej ma tylko 14% pacjentów.
- Ponad **80% osób** potrzebujących takiej pomocy żyje w krajach o średnim lub niskim dochodzie, gdzie opieka medyczna często jest niewystarczająca lub niedostępna.



3. Samotność seniorów – niewidzialne cierpienie

Samotność osób starszych staje się cichą epidemią naszych czasów. Zmieniający się model rodziny, migracje zarobkowe oraz tempo życia sprawiają, że miliony seniorów na całym świecie pozostają bez regularnego kontaktu z bliskimi, sąsiadami czy przyjaciółmi.

- Aż **1 na 3 osoby powyżej 65. roku życia** doświadcza długotrwałej samotności.
- W Polsce ponad **280 tysięcy osób po 80. roku życia** mieszka samotnie, często bez żadnego wsparcia rodzinnego czy sąsiedzkiego.



4. Głód i marnotrawstwo żywności – paradoks współczesności

Współczesny świat stoi przed paradoksalnym wyzwaniem: z jednej strony setki milionów ludzi cierpią głód, a z drugiej co roku marnujemy niewyobrażalne ilości żywności.

- Na świecie aż **868 milionów ludzi** cierpi z powodu chronicznego niedożywienia.
- Jednocześnie każdego roku marnuje się **1,3 miliarda ton żywności**, co stanowi jedną trzecią światowej produkcji spożywczej.



5. Bezdomność – życie poza marginesem

Bezdomność to zjawisko o ogromnej skali, dotyczące zarówno krajów rozwiniętych, jak i rozwijających się. Osoby bezdomne często spotykają się z niezrozumieniem, odrzuceniem i wykluczeniem społecznym, co sprawia, że powrót do normalnego życia staje się niezwykle trudny.

- Na całym świecie aż **150 milionów ludzi** nie ma żadnego schronienia, żyjąc na ulicy lub w prowizorycznych warunkach.
- W Europie liczba osób bezdomnych w ciągu ostatnich 10 lat wzrosła o ponad **70%**, co pokazuje skalę problemu nawet w najbogatszych społeczeństwach.



6. Migracje i uchodźstwo – dramat utraty domu

Wojny, konflikty, prześladowania, a także ubóstwo i zmiany klimatu sprawiają, że miliony ludzi są zmuszone opuścić swoje domy w poszukiwaniu bezpieczeństwa i lepszych warunków życia. Kryzysy migracyjne stanowią jedno z najtrudniejszych wyzwań naszych czasów.

- Obecnie aż **110 milionów ludzi** na świecie to osoby przymusowo wysiedlone ze swoich krajów lub regionów.
- Co minutę aż **20 osób** jest zmuszonych do opuszczenia własnego domu ze względu na wojny lub katastrofy naturalne.



7. Kryzys ekologiczny – Ziemia na granicy możliwości

Kryzys ekologiczny nie jest tylko zagrożeniem dla środowiska naturalnego, ale staje się realnym zagrożeniem społecznym. Zanieczyszczenia, zmiany klimatu, brak dostępu do czystej wody czy żywności stają się powodem cierpienia i ubóstwa milionów ludzi.

- Około **90% mieszkańców Ziemi** oddycha powietrzem przekraczającym dopuszczalne normy jakości, co prowadzi do milionów przedwczesnych śmierci rocznie.
- Z powodu zmian klimatycznych do 2050 roku aż **216 milionów osób** może być zmuszonych do migracji, jeśli nie zostaną podjęte natychmiastowe działania zaradcze.

Wszystkie te problemy mają jeden wspólny mianownik – nie jesteśmy wobec nich bezsilni. Kluczem do skutecznego reagowania jest współpraca i solidarność, której praktycznym wymiarem jest wolontariat. W kolejnych rozdziałach przedstawimy dobre praktyki Caritas, pokazujące, jak można skutecznie pomagać tym, którzy najbardziej tego potrzebują.

Zanim jednak dojdziemy do rozwiązań, jasno zarysujmy sobie najważniejszy problem, na jaki odpowiada wolontariat. Problem łączy wszystkie powyższe, dotykający tak osoby ubogie, jak i każdego z nas. Tym problemem jest... samotność.

Wolontariat odpowiedzią na samotność

Współczesny świat, choć pełen wygód i stale rosnącej oferty konsumpcyjnej, nie- sie za sobą poważne zagrożenie – samot- ność. Z powodu dominującego podejścia „najpierw JA”, coraz mniej mamy czasu i uwagi dla innych. Zaabsorbowani pracą oraz zdobywaniem dóbr materialnych, nie dostrzegamy ludzi wokół nas, którzy roz- paczliwie potrzebują rozmowy, wsparcia czy zwykłej obecności.

Weźmy przykład **samotnych seniorów**, których dzieci przeprowadziły się do wielkiego miasta w poszukiwaniu „lep- szego życia”. Rodzice zostali w małej miejscowości sami. Dom, który kie- dyś tętnił rodzinnym gwarem, teraz jest cichy i pusty. Bliscy są daleko, a sąsiedzi – również pochłonięci własnymi spra- wami. Zdarza się, że pędząc za karierą i pieniędzmi, zupełnie zapominamy o odwiedzinach czy choćby telefonie do starszych rodziców. Oni zaś, spra- gnieni zwykłej rozmowy, zamykają się w czterech ścianach, stając się praktycz- nie niewidocznymi w społeczności.

Drugim przykładem są **osoby w kryzysie bezdomności**. W wielkich miastach, gdzie – wydawałoby się – jest tylu ludzi i tyle możliwości, człowiek bez dachu nad głową bywa jeszcze bardziej wyobcowany. W przestrzeni nastawionej na schludny wize- runek i szybki zysk, osoba bezdomna bywa spychana na margines. Przechodnie rzucają przelotne, nieraz pełne uprzedzeń spojrze- nia, a reklamy na każdym kroku zapraszają do świata konsumpcji, który dla bezdom- nych jest niedostępny. Tak rodzi się prze- paść i poczucie, że nikt ich nie chce, nikt nie zauważa, nikt nawet nie próbuje zrozumieć.

Wielkim problemem jest też **samotność dzieci** z ubogich rodzin – nieraz cierpią- cych przez wykluczenie i szykany rówie- śników. Czują się gorsze, bo nie mają markowych ubrań czy nowoczesnych gadżetów. Odtrącane w szkole, zaczynają wierzyć, że nie zasługują na przyjaźń i że są niewiele warte. A przecież to nie one zawiniły brakiem dostatku czy skromniej- szym stylem życia rodziców.

Czy wreszcie my wszyscy, pochłonięci kon- sumpcyjną, smartfonową spiralą? Nie czu- jesz się czasami samotny, uwikłany w pęd aktywności, o których ktoś zdecydował za ciebie? Samotności, również tej głębo- kiej, może doświadczyć każdy z nas.

Jak to zmienić? Właśnie tu pojawia się wolontariat Caritas – bezcenne narzędzie w walce z samotnością i wykluczeniem. Wolontariusze docierają do seniorów porzuconych przez najbliższych, by spędzić z nimi czas, porozmawiać, zała- twić codzienne sprawunki. Wspierają też osoby bezdomne: wychodzą do nich na ulicę, niosą ciepły posiłek, często sta- rają się wesprzeć w znalezieniu pracy czy kontaktu z rodziną. Dla dzieci, które czują się inne wśród rówieśników, wolon- tariat Caritas tworzy bezpieczne miej- sce – świetlice, spotkania w parafii czy wyjazdy wakacyjne, gdzie ważniejsza jest serdeczność, a nie posiadanie kolejnych gadżetów. No i równie ważne – wolonta- riat Caritas jest przestrzenią budowania relacji także dla samych wolontariuszy!

Takie gesty czynione w stronę konkret- nych ludzi, choć drobne w skali całego świata, stają się ratunkiem i znakiem nadziei. Wolontariat uczy nas współ- odpowiedzialności, a także otwiera oczy na ogromną siłę wspólnoty. Dzięki Caritas i zaangażowaniu wolontariu- szy okazuje się, że nawet w najbardziej konsumpcyjnym świecie można wycią- gnąć dłoń do samotnego człowieka i w ten sposób przywrócić mu wiarę w ludzi i w siebie samego.

A large, stylized yellow graphic in the background. It features a heart shape at the top, with two hands reaching up towards it from below. The hands are positioned as if they are holding or supporting the heart. The entire graphic is rendered in a solid yellow color, matching the background.

Cześć 3

Struktura i funkcjonowanie wolontariatu Caritas w Polsce

Wielopoziomowa struktura wolontariatu

Wolontariat Caritas w Polsce tworzy wszechstronną sieć, złożoną z kilku poziomów organizacyjnych, zapewniającą szeroką skalę oraz profesjonalizm w niesieniu pomocy najbardziej potrzebującym. Fundamentem systemu są wartości chrześcijańskie i zasada miłości bliźniego, jednak działania wolontariuszy łączą się tu z nowoczesnymi metodami zarządzania, szkoleniami i formacją duchową. Niniejszy rozdział prezentuje aktualną (na rok 2023 r.) strukturę wolontariatu Caritas, formy jego pracy oraz najważniejsze dane liczbowe, stanowiące tło i inspirację do wdrażania dobrych praktyk.



Caritas Polska (poziom krajowy)

Koordynuje ogólnopolskie programy pomocowe (np. wielkie zbiórki żywności, akcje wigilijne, projekty senioralne) oraz czuwa nad opracowaniem i wdrażaniem standardów wolontariatu. Na tym poziomie kładzie się nacisk na zbudowanie spójnej strategii rozwoju, zapewnienie materiałów formacyj-

nych i kontakt z Caritas w innych krajach. Caritas Polska prowadzi również, poprzez Centrum Analiz Problemów Społecznych, badania, publikując m.in. coroczne raporty i analizy dotyczące wolontariatu i potrzeb społecznych.



Caritas diecezjalne (poziom diecezji)

W każdej diecezji działa samodzielna Caritas prowadząca inicjatywy lokalne i kluczowe programy regionalne. Istotnym elementem ich aktywności są Centra Wolontariatu Caritas (CWC), które służą jako miejsca rekrutacji, szkolenia i formacji wolontariuszy oraz koordynowania działań

w sytuacjach kryzysowych. Koordynatorzy diecezjalni wspierają Parafialne Zespoły Caritas, Szkolne Koła Caritas i rozmaite grupy wolontariuszy w realizacji projektów odpowiadających na specyficzne potrzeby danego terenu.



Parafialne Zespoły Caritas (PZC) i Szkolne Koła Caritas (SKC)

To na tym poziomie dokonuje się znacząca część pracy wolontariuszy, którzy są w bezpośrednim kontakcie z osobami potrzebującymi. W Parafialnych Zespołach Caritas wierni angażują się w lokalne akcje charytatywne, odwiedzają seniorów czy osoby chore, organizują zbiórki żywności. Szkolne Koła Caritas angażują dzieci i młodzież, ucząc ich odpowiedzialności społecznej

poprzez konkretne działania (np. zbiórki przyborów szkolnych, pakowanie paczek świątecznych, akcje ekologiczne). W niektórych diecezjach funkcjonują ponadto Przedszkolne Koła Caritas, budując w najmłodszych wrażliwość na potrzeby innych.

Aktualne dane liczbowe (2023)

Przytoczone liczby potwierdzają duży zasięg wolontariatu Caritas i pokazują, że forma zaangażowania społecznego ma w Polsce stabilne podstawy.



4 300

Parafialnych
Zespołów Caritas



3 200

Szkolnych
Kół Caritas



20

Centra Wolontariatu
Caritas



66 616

wolontariuszy
Caritas



1632

placówek
Caritas



1 milion

beneficjentów
w skali roku

Zakres działań wolontariuszy



**Wolontariat
żywnościowy**

Współpraca z sieciami sklepów, udział w corocznych zbiórkach („Tak. Pomagam!”), logistyka związana z dystrybucją nadwyżek żywności (Spiżarnia Caritas), organizacja wigilijnych spotkań czy promocja zdrowego odżywiania poprzez wspólnotowe inicjatywy z zakresu ekologii integralnej.



**Wolontariat
senioralny**

Wsparcie osób starszych w ich własnych domach, klubach seniora, domach dziennego pobytu i w placówkach opiekuńczych. Wolontariusze niosą pomoc przy codziennych czynnościach, organizują warsztaty i spotkania aktywizujące, przeciwdziałając samotności seniorów.



**Wolontariat
hospicyjny**

Towarzyszenie chorym terminalnie – zarówno w hospicjach Caritas, jak i w formie opieki domowej, a nawet hospicjach prowadzonych przez inne organizacje. Działania obejmują wsparcie emocjonalne, pomoc pielęgnacyjną i organizację czasu wolnego.



**Wolontariat
kryzysowy**

Natychmiastowa mobilizacja na wypadek powodzi, innych klęsk żywiołowych czy konfliktów (jak w przypadku wsparcia uchodźców z Ukrainy). Wolontariusze – we współpracy z Centrami Wolontariatu Caritas i Caritas diecezjalnymi – zajmują się zbiórką i dystrybucją środków niezbędnych do życia, organizacją schronienia i pomocą w integracji.



Wolontariat ekologiczny

Projekty w ramach programu Caritas Laudato si, takie jak zakładanie łąk kwietnych, sprzątanie terenów zielonych czy promocja idei ekologii integralnej. Zadaniem wolontariuszy jest prowadzenie warsztatów i inicjowanie zmian postaw w lokalnych społecznościach.

Rola Centrów Wolontariatu Caritas

Centra Wolontariatu Caritas, funkcjonujące w strukturach Caritas diecezjalnych, stanowią kluczowy element w rozwoju wolontariatu. Odpowiadają za:

Dzięki Centrom Wolontariatu Caritas poszczególne Parafialne Zespoły i Szkolne Koła Caritas mogą skutecznie wymieniać się doświadczeniami i zasobami, a w sytuacjach wymagających natychmiastowej reakcji (takich jak np. powódź) – szybko uruchomić działania na szeroką skalę.

1. Rekrutację i szkolenia

Zachęcają nowych członków do podjęcia wolontariatu, zapewniając szkolenia startowe i tematyczne (m.in. obejmujące wiedzę z zakresu opieki nad osobami zależnymi, edukację ekologiczną, wiedzę formalno-prawną).

2. Formację duchową

Prowadzą dni skupienia, rekolekcje, spotkania integracyjno-modlitewne z udziałem asystentów kościelnych i doświadczonych animatorów.

3. Wsparcie administracyjne i merytoryczne

Służą pomocą w kwestiach formalnych (np. dotyczących ubezpieczenia czy organizacji akcji), a także w zakresie zarządzania zespołami czy planowania kampanii charytatywnych.

4. Współpracę z innymi podmiotami

Działają w łączności z placówkami oświatowymi, innymi organizacjami pozarządowymi, samorządem czy darczyńcami, tworząc lokalne koalicje na rzecz pomocy.

Motywacje i wyzwania

Z badań Caritas Polska wynika, że najważniejszymi motywacjami wolontariuszy są:

- **Realizacja wartości chrześcijańskich i potrzeba czynienia dobra.**
- **Satysfakcja osobista**
 - poczucie sensu i wspólnotowości.
- **Rozwój kompetencji**
 - związanych z zarządzaniem projektami, komunikacją i pracą w zespole.
- **Formacja duchowa**
 - dzięki współpracy z duszpasterzami.

Do najczęściej wymienianych wyzwań należą:

- **Ograniczone zasoby pozwalające na organizację szkoleń i integracji**
 - część wolontariuszy podkreśla potrzebę częstszych kursów specjalistycznych.
- **Rotacja wolontariuszy**
 - trudność w utrzymaniu ciągłości zespołu i przekazywaniu doświadczeń.
- **Standaryzacja formalna**
 - np. kwestia ubezpieczeń, regulacje dotyczące pracy z osobami z niepełnosprawnościami.
- **Komunikacja i integracja**
 - zarówno między wolontariuszami a koordynatorami, jak i na poziomie diecezja-parafia.

Dzięki umiejętnemu wykorzystaniu powyższych rekomendacji wolontariat Caritas w Polsce pozostanie inspirującym wzorem, łącząc w sobie formację duchową, solidarność społeczną oraz realną efektywność w niesieniu pomocy.

W następnym rozdziale przedstawimy 11 Dobrych Praktyk, które zobrazują inspirujące przedsięwzięcia wolontariackie, na których wzorować się mogą wszyscy chętni do zaangażowania się w szerzenie dobra w swoich lokalnych społecznościach.

Wnioski i rekomendacje

Wolontariat Caritas w Polsce cechuje się wielką różnorodnością form i obszarów działania. Stanowi przy tym jeden z najsilniejszych przykładów wolontariatu wspieranego i inspirowanego wartościami duchowymi. Aktualne dane (z 2023 r.) świadczą o stabilnym wzroście liczby grup wolontariackich (m.in. PZC i SKC) i o ciągłym rozbudowywaniu Centrów Wolontariatu Caritas. To wszystko pozwala z nadzieją spoglądać na dalszy rozwój wolontariatu w Kościele i społeczeństwie.

Najważniejsze kierunki rozwoju dobrych praktyk:

- Inwestycja w szkolenia i formację: regularne warsztaty, kursy specjalistyczne i spotkania integracyjne.
- Wzmacnianie infrastruktury Centrów Wolontariatu Caritas: dodatkowe zasoby personalne, narzędzia IT i stabilne finansowanie.
- Promocja i komunikacja: szerokie informowanie o efektach działań, aby pozyskać nowych wolontariuszy i darczyńców.
- Współpraca między Caritas diecezjalnymi a partnerami lokalnymi: ciągła wymiana doświadczeń i dobrych praktyk w obszarach pomocy seniorom, osobom bezdomnym, uchodźcom czy w działaniach ekologicznych.

Cześć 4

Dobre praktyki wolontariatu Caritas

Wolontariat żywnościowy



Parafialny Zespół Caritas Warszawa-Anin

Rodzaje działań wolontariackich:

- Zbiórki żywności w sklepach (organizacja, dyżury, kontakt z klientami);
- Segregowanie, ważenie i pakowanie produktów w paczki;
- Organizacja i przeprowadzanie zbiórek pieniężnych w kościele;
- Zakupy uzupełniające brakujące produkty (z darowizn);
- Kontakt z Ośrodkiem Pomocy Społecznej i weryfikacja list beneficjentów programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową (FEPŻ);
- Rozliczenia, dokumentacja i ewidencjonowanie dystrybucji;
- Transport żywności i pomoc w dostawie do domów;
- Udział w wydarzeniach (np. Światowy Dzień Chorego, Dzień Dziecka, festyny parafialne) – przygotowanie upominków.



Miejsce:

Parafialny Zespół Caritas przy parafii MB Królowej Polski, Warszawa-Anin



Finansowanie:

Programy FEPŻ i Spiżarnia Caritas, zbiórki w sklepach i w parafii, darczyńcy, lokalni sponsorzy



Czas działania:

Zbiórki 2 razy w roku, dystrybucja FEPŻ co 2–3 miesiące, pomoc całoroczna; kulminacja przed świętami



Beneficjenci:

Rodziny ubogie, seniorzy, osoby chore, migranci z Ukrainy, dzieci z rodzin dysfunkcyjnych



Problemy społeczne:

Ubóstwo, izolacja, dyskryminacja żywnościowa, brak środków na leki i żywność



Cel działania:

Wsparcie żywnościowe, przeciwdziałanie wykluczeniu, budowanie solidarności w parafii

Formy wsparcia:

Zbiórki, segregowanie i dystrybucja żywności, odbieranie żywności w ramach Spiżarni Caritas, kontakt z instytucjami i beneficjentami, rozliczenia i ewidencjonowanie pomocy, przygotowywanie wydarzeń

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Osoby w trudnej sytuacji życiowej, z niepełnosprawnościami, rodziny z dziećmi;
- Samotni seniorzy, migranci z Ukrainy;
- Dzieci i młodzież – szczególnie z rodzin ubogich lub dysfunkcyjnych.

Ludzie i historia

Parafialny Zespół Caritas w Aninie działa nieprzerwanie od lat 90., z pasją i wytrwałością. Kieruje nim Danuta Szczepaniak, która od 24 lat koordynuje pracę kilkuosobowego zespołu wolontariuszy i ludzi dobrej woli.

Choć dziś aktywnych członków jest mniej niż kiedyś, siła ich zaangażowania jest ogromna. Wspierają ich lokalni parafianie, znajomi, a także młodzież ze Szkolnego Koła Caritas, działającego przy pobliskiej szkole podstawowej. Młodzi wolontariusze – uczniowie klas 7–8 – pełnią dyżury w sklepach podczas zbiórek, zdobywając punkty za aktywność społeczną i ucząc się realnej pomocy, m.in. przy segregowaniu, a potem przygotowywaniu rodzinnych paczek świątecznych.

Zespół Caritas działa na zasadzie bezpośredniego kontaktu – telefonicznie, osobiście, z mobilizacją „na hasło”. Najwięcej pracy odbywa się przed świętami, ale pomoc trwa przez cały rok. Dla wielu wolontariuszy to nie tylko zaangażowanie – to misja, sposób życia i głęboka więź z lokalną wspólnotą.



„Jak człowiek wejdzie w takie działanie, to w którymś momencie zrozumie, że ma jakąś misję do spełnienia”.

Danuta Szczepaniak,
koordynatorka PZC Warszawa-Anin

Dobra historia

Podczas wielkanocnej zbiórki w Lidlu do wolontariatu zgłosił się uczeń 7. klasy – cichy, nieśmiały chłopak, którego pani Danuta знаła z wcześniejszych akcji wydawania paczek żywnościowych. Tym razem nie przyszedł po pomoc – przyszedł pomagać. Wziął ulotki, założył czerwoną kamizelkę i stanął przy wejściu do sklepu. Po dwóch godzinach dyżuru zapytał: „Proszę pani, mogę zostać jeszcze?”.

Został – na kolejne dwie. Potem wrócił w sobotę. Przy zbieraniu darów był sumienny, serdeczny, uśmiechnięty. Pod koniec dnia powiedział: „Dobrze, że teraz ja mogę coś dawać. Kiedyś moja mama tu przychodziła po paczki”. Ta historia pokazuje, że pomoc wraca – a wolontariat żywnościowy może być nie tylko formą wsparcia, ale też drogą do odzyskania godności, wspólnoty i wiary w siebie.

Rezultaty działań:

- Stałe wsparcie dla ponad 125 rodzin rocznie;
- Świąteczne paczki żywnościowe 2 razy w roku oraz prezenty bożonarodzeniowe dla dzieci;
- Upominki dla chorujących seniorów z okazji Światowego Dnia Chorego;
- Regularna dystrybucja produktów z programu FEPŻ;
- Angażowanie ok. 30 młodych wolontariuszy rocznie;
- Współpraca z 6 organizacjami i darczyńcami lokalnymi.

Współpraca z instytucjami:

OPS Falenica – kwalifikacja do FEPŻ, Szkoła podstawowa w Aninie (Szkolne Koło Caritas), Fundacja „Kresy w Potrzebie”, Instytut Szentszacki Sióstr Maryi, Fundacja „Pro Homini”, Dom samotnej matki i świetlice socjoterapeutyczne, Firma gastronomiczna „Kotwica” – dania gotowe do paczek, Firma HIPPI (produkcja odżywek dziecięcych), Piekarnia.

Warte uwagi

Przykład PZC w warszawskim Aninie doskonale świadczy o tym, że klasyczna formuła działalności Caritas wciąż się nie wyczerpała. Organizacja wolontariatu dorosłych, przy jednoczesnym angażowaniu młodszych, może opierać się o sprawdzone mechanizmy zbiórki i dystrybucji żywności na rzecz osób potrzebujących. Jest to bowiem temat, z którym silnie kojarzona jest Caritas, dzięki czemu przesłanie wolontariatu w tym wymiarze jest proste i zrozumiałe dla szerokiej grupy potencjalnych wolontariuszy.

Wskazówki i przestrogi

Wskazówki:

1. Buduj relacje – nie tylko listy potrzebujących.

W Aninie kontakt z osobami korzystającymi z pomocy jest osobisty: wolontariusze znają wiele rodzin, wiedzą, komu trzeba zawieźć paczkę, kto ostatnio chorował, kto nie przyszedł. Ta relacyjność to fundament skutecznej pomocy.

2. Zachęcaj młodzież do akcyjnego wolontariatu – zbiórki to dobry początek.

Udział młodych w zbiórkach żywności to świetny sposób na zaangażowanie – uczą się odpowiedzialności i przełamują bariery. Dla wielu to pierwsze doświadczenie wolontariatu, które potem owocuje głębszym zaangażowaniem.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie sensu i sprawczości,
- Przynależność do wspólnoty parafialnej,
- Doświadczenie działania w zespole,
- Radość z pomagania, wdzięczność beneficjentów.

Motywacje:

- Wiara i zaangażowanie religijne,
- Potrzeba dawania dobra i dzielenia się,
- Chęć wychowania dzieci w duchu solidarności,
- Odpowiedź na konkretne potrzeby – „bo ktoś musi to zrobić”.

Przestrogi:

1. Nie zostawiaj wszystkiego na barkach jednej osoby.

Choć liderka zespołu działa z ogromnym oddaniem, bez strukturalnego wsparcia może być trudno utrzymać działania na dłuższą metę. Warto wspierać liderów i szkolić następców.

2. Nie licz, że ludzie sami się zgłoszą – zapraszaj ich.

Nawet w zaangażowanej parafii potrzeba osobistego zaproszenia, rozmowy, wskazania konkretnej roli. Wolontariusze nie zawsze zgłoszą się sami – trzeba ich szukać i motywować do działania.

Wolontariat żywnościowy



Wigilia i Śniadanie Wielkanocne Caritas Archidiecezji Lubelskiej

Rodzaje działań wolontariackich:

- Zbiórki w sklepach i parafiach („Tak. Pomagam!”, „Paka Charytatywna”),
- Pakowanie i segregowanie darów,
- Przygotowanie dekoracji, hal, sceny,
- Obsługa stołów, rozdawanie paczek, sprzątanie,
- Dowóz paczek do beneficjentów – również na własny koszt.

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Osoby ubogie, bezdomne, seniorzy,
- Dzieci i rodziny w potrzebie,
- Pracownicy Caritas – odciążeni w działaniach.



Miejsce:

Śniadanie: Plac przy Centrum Caritas Archidiecezji Lubelskiej, Al. Unii Lubelskiej 15, Lublin
Wigilia: Hala Targów Lublin



Finansowanie:

Środki własne Caritas, partnerzy lokalni (m.in. Urząd Marszałkowski, firmy prywatne), Fundacja Dantis (kuchnia)



Czas działania:

- Zbiórka żywności: ok. 3 tygodnie przed świętami („Tak. Pomagam!”);
- Pakowanie paczek: zaraz po zbiórce;
- Wigilia Miłosierdzia: 24 grudnia, hala Targów Lublin;
- Śniadanie Wielkanocne: Wielka Sobota, plac Caritas;
- Co miesięczne spotkania wolontariuszy z elementami integracji.



Beneficjenci:

Osoby ubogie, samotne, starsze, osoby w kryzysie bezdomności, dzieci korzystające ze świetlic Caritas



Problemy społeczne:

Samotność i izolacja społeczna, ubóstwo i brak dostępu do żywności, poczucie braku sensu i wspólnoty



Cel działania:

Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, zapewnienie pomocy żywnościowej i obecności, tworzenie przestrzeni wspólnotowego świętowania

Formy wsparcia:

Zbiórki, segregacja, pakowanie i rozdawanie paczek, obsługa wydarzeń świątecznych, dowożenie paczek

Współpraca z instytucjami:

Fundacja Dantis – kuchnia i obsługa posiłków, Urząd Marszałkowski – wsparcie finansowe, Harcerze – pomoc przy pakowaniu paczek.

Ludzie i historia

Wolontariat Caritas Lublin to społeczność ludzi z bardzo różnych środowisk – od sióstr zakonnych po nastolatków. Większość wolontariuszy akcyjnych to osoby starsze, ale coraz częściej dołączają też młodzi, np. licealiści i studenci. Wolontariusze to często osoby wycofane, poszukujące sensu i relacji, które w działaniach Caritas odnajdują przestrzeń wspólnoty, bezpieczeństwa i znaczenia. Integracja i wspólne działania są kluczowe – zarówno dla budowania więzi, jak i dla motywacji. Regularnie angażuje się około 75 osób, choć na Wigilię Miłosierdzia przychodzi nawet 100 wolontariuszy.

Nowych wolontariuszy Caritas Lublin pozyskuje poprzez różnorodne kanały: lokalne media (np. relacje w TVP Lublin), media społecznościowe (Facebook, TikTok), a także plakaty i ogłoszenia w parafiach i szkołach. W październiku prowadzona jest coroczna rekrutacja ogólnodostępna. Dla osób zgłaszających się tylko na duże wydarzenia (np. Wigilia), przygotowywane są specjalne formularze zgłoszeniowe oraz krótkie szkolenie online.

Relacja z wolontariuszami budowana jest poprzez comiesięczne spotkania z elementami integracji i podsumowania działań. Caritas prowadzi też aktywną grupę informacyjną na Facebooku oraz inne komunikatory – służące do szybkiego informowania i mobilizacji. Grupa ta liczy obecnie ok. 75 osób, które reagują na wezwania do akcji i inicjatywy.

Dla wielu wolontariuszy ten kontakt i przynależność są nie mniej ważne niż konkretne działania pomocowe. Tworzy się tu wspólnota, która daje przestrzeń do zaangażowania niezależnie od wieku, sytuacji życiowej czy doświadczenia.

*„Jeśli już organizujecie coś sami,
to wolontariusze mogą to tylko ulepszyć
i zrobić na większą skalę.
Nie trzeba się bać – trzeba się otworzyć”.*



Iwona Adamek
koordynatorka wolontariatu
Caritas Archidiecezji Lubelskiej

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie bycia potrzebnym,
- Rozwój osobisty, odkrywanie sensu,
- Nowe znajomości, przyjaźnie,
- Wzmocnienie poczucia wartości,

Motywacje:

- Chęć niesienia pomocy,
- Potrzeba wspólnoty,
- Poszukiwanie możliwości twórczego i pożytecznego spędzenia czasu.

Dobra historia

Dwóch nastolatków z Krasnegostawu – 17 i 18 lat – co tydzień pokonuje 60 kilometrów, by pomagać w działaniach Caritas. Nie mają jeszcze prawa jazdy, więc podróżują komunikacją publiczną – niezależnie od pogody i pory roku. Zaangażowani są we wszystko: od pakowania paczek, przez rozstawianie dekoracji, aż po obsługę techniczną wydarzeń. Są obecni na koloniach, gdzie opiekują się dziećmi, wspierają wydarzenia świąteczne, potrafią samodzielnie podpiąć nagłośnienie czy rozplanować ustawienie sali. Wyróżniają się nie tylko zaangażowaniem, ale i odpowiedzialnością – są pierwszymi, którzy przychodzą i ostatnimi, którzy wychodzą. Dzięki ich obecności wiele działań odbywa się sprawniej, a ich entuzjazm udziela się innym wolontariuszom. Ich historia pokazuje, że młodzież, jeśli dostanie przestrzeń, potrafi przekraczać własne ograniczenia i być prawdziwym filarem pomocy.

Rezultaty działań:

- 1000 paczek na Wigilię Miłosierdzia;
- 600 paczek na Śniadanie Wielkanocne;
- 11 ton żywności zebranej w jednej zbiórce (bożonarodzeniowej);
- Realizacja wydarzeń dla ponad 1500 osób;
- Zintegrowana społeczność 70–100 wolontariuszy akcyjnych.

Wskazówki i przestrogi

Wskazówki:

1. Organizuj rekrutację z wyprzedzeniem, twórz grupy robocze.
2. Angażuj różne grupy wiekowe – łącz pokolenia.
3. Dbaj o relację i integrację wolontariuszy.

Przestrogi:

1. Uważaj na osoby, które narzekają i demotywują innych – potrzebują indywidualnego podejścia.
2. Nie ignoruj granic i potrzeb wolontariuszy.
3. Nie zostawiaj wolontariuszy samych – wspieraj, komunikuj, dziękuj.

Warte uwagi

Wolontariat Caritas Lublin wychodzi z szerszą ofertą do obeznanych w sieci młodych osób. Organizuje regularną rekrutację w ustalonym z góry terminie (październik) i komunikuje tak ją, jak i inne swoje działania również w przestrzeniach, w których działają młodzi – np. na TikToku. Dzięki temu nie tylko rośnie szansa na pozyskanie nowych wolontariuszy, ale również budowana jest marka Caritas jako silnej i nowoczesnej organizacji.

Wolontariat żywnościowy



Wolontariat ekologiczny Caritas Laudato si' w Jaczowie

Rodzaje działań wolontariackich:

- Zbiórki i przetwórstwo lokalnej żywności (Spizarnia św. Hildegardy),
- Wydawanie żywności potrzebującym (współpraca z gminami, ok. 140 osób),
- Prowadzenie ogrodu ziołowego (wirydarz, Winnica Pańska),
- Organizacja i udział w warsztatach: pieczenie chleba, ziołolecznictwo, przetwórstwo, zero waste,
- Produkcja naturalnych dekoracji (wieńce, palmy, bukiety),
- Animacja wydarzeń parafialnych i regionalnych (Wniebowianki, Niedziela św. Franciszka),
- Praca z dziećmi i młodzieżą – wolontariat szkolny, pierogi, ozdoby, recykling,
- Odzyskiwanie materiałów budowlanych, działania upcyklingowe.



Miejsce:

Parafia pw. św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Jaczowie
k. Głogowa



Finansowanie:

Środki własne parafii, wsparcie Caritas Laudato si', granty lokalne, współpraca z partnerami (gminy, KGW, szkoły)



Czas działania:

Działania całoroczne, z kulminacją wiosną i latem (zbiory, przetwory, ogród, warsztaty), dystrybucja żywności przez cały rok; wolontariat młodzieżowy – cykliczne spotkania raz w miesiącu; działania integracyjne i wydarzenia – kilka razy w roku



Beneficjenci:

Mieszkańcy Jaczowa, Ruszowic i okolic – dzieci, młodzież, seniorzy, osoby ubogie, uczestnicy warsztatów, parafianie



Problemy społeczne:

Samotność, brak integracji pokoleń, marnowanie żywności, brak świadomości ekologicznej, deficyt zdrowych nawyków żywieniowych i wspólnotowych działań w mniejszych miejscowościach



Cel działania:

Tworzenie zintegrowanej wspólnoty lokalnej wokół idei ekologii integralnej, niemarnowania, wspólnego działania na rzecz środowiska i potrzebujących; odzyskiwanie żywności i jej dzielenie

Formy wsparcia:

Spotkania i wspólne uprawianie roślin, przygotowywanie posiłków, wydawanie żywności, warsztaty manualne

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Osoby w potrzebie – odbiorcy pomocy żywnościowej,
- Społeczność lokalna – uczestnicy warsztatów, wydarzeń, spotkań,
- Dzieci i młodzież – formacja, edukacja, integracja,
- Seniorzy – więzi międzypokoleniowe, wspólne działania.

Ludzie i historia

W Jaczowie nie ma formalnych struktur stowarzyszeniowych – jest za to żywa parafia, wokół której gromadzi się kilkadziesiąt osób zaangażowanych w działania Caritas Laudato si', Parafialnego Zespołu Caritas (PZC), Szkolnego Koła Caritas (SKC), Koła Gospodyń Wiejskich i nieformalnych grup. To jedna z pierwszych parafii w Polsce, która włączyła ekologię integralną do swojej codzienności. Proboszcz ks. Piotr Matus inspirowuje i spaja wspólnotę: „Ja tylko rzucam pomysły, a ludzie robią”. Rzeczywiście – to wspólnota, która działa.

Baza działań to parafia w Jaczowie oraz budynek starej szkoły w Ruszowicach, przekształcany w dom wspólnoty lokalnej. W Jaczowie mieści się Spiżarnia św. Hildegardy – serce działań: soki, przetwory, suszone zioła, lemoniady, syropy, zupy. Ludzie dzielą się nadmiarem plonów, wolontariusze je przetwarzają, a potem przekazują dalej – potrzebującym lub przy okazji wyda-

rzeń. Wszystko odbywa się w duchu niemarnowania, ekologii i wspólnoty.

Dzieci i młodzież z SKC spotykają się regularnie – lepią pierogi, szyją torby z recyklingu, sadzą zioła, tworzą ozdoby świąteczne. Seniorzy plotą wieńce z suszonych hortensji i warszawskich kwiatów. Każdy wnosi coś od siebie – jedni wiedzę, inni ręce do pracy, inni transport lub miejsce.

*„Kiedy rozpalamy piec, to ludzie
przychodzą piec podpłomyki
niezależnie od przynależności.
Bo tu wszystko jest wspólne”*



ks. Piotr Matus
proboszcz parafii pw. św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Jaczowie

Rezultaty działań:

- Ok. 30 aktywnych wolontariuszy (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy);
- Ponad 140 osób objętych pomocą żywnościową;
- Kilkanaście warsztatów i wydarzeń integracyjnych rocznie;
- Chleb Jaczowski – wypracowanie receptury i metody wypiekania autorских chlebów;
- Spiżarnia św. Hildegardy – m.in. jako-ściowe, estetyczne stoisko z naturalnym jedzeniem, rozstawiane na wydarzeniach zewnętrznych;
- Ponad 100 stoików przetworów sezonowo;
- Uznanie w regionie – Jaczów jako wzorcowa Wspólnota Działania Caritas Laudato si'.

Współpraca z instytucjami:

Gminy Jerzmanowa i Głogów – wsparcie, listy beneficjentów, Koła Gospodyń Wiejskich, szkoły (SKC), seniorzy, parafianie, Caritas Polska (projekty Caritas Laudato Si') – sprzęt, know-how, NGO, aktywiści, lokalni rzemieślnicy i pasjonaci.

Warte uwagi

Parafia w Jaczowie to jeden z najlepszych przykładów w całej Polsce tego, jak świetnie ekologia integralna może budować i integrować lokalną społeczność. Nie jest to żadne ideologiczne przedsięwzięcie – to budowa na setkach lat tradycji Kościoła, w której ceni się pracę rąk ludzkich oraz przyrodę, która tę pracę umożliwia.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak Ty możesz wykorzystać ekologię integralną do integracji Twojej lokalnej społeczności, wejdź na stronę www.laudatosi.caritas.pl.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie przynależności i sensu,
- Rozwój praktycznych umiejętności (pieczenie, sadzenie, gotowanie, rękodzieło),
- Wzmocnienie lokalnych więzi,
- Wspólna radość z tworzenia dobra.

Motywacje:

- Chęć działania na rzecz lokalnej społeczności,
- Potrzeba integracji pokoleń,
- Wiara i duch służby,
- Radość z dzielenia się i tworzenia wspólnoty.

Wskazówki i przestrogi

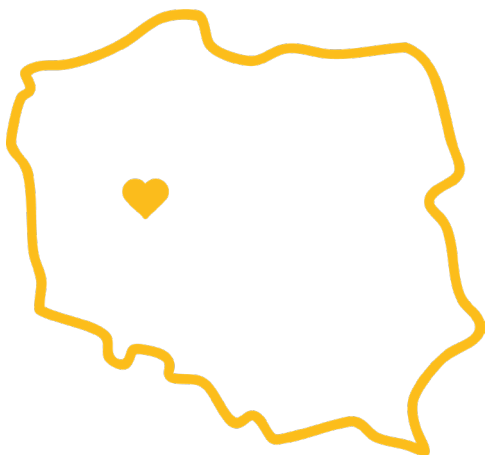
Wskazówki:

1. **Zadbaj o różnorodność działań – dla różnych ludzi, w różnym wieku.**
W Jaczowie jedni lepią pierogi, inni suszą zioła, jeszcze inni robią syropy, ozdoby czy pieką chleb. Dzięki temu każdy może znaleźć coś dla siebie – dzieci, młodzież, seniorzy, osoby samotne.
2. **Twórz działania, które dają widoczny efekt wspólnotowy.**
Wspólne warsztaty, stoły odpustowe, przetwory rozdawane potrzebującym czy Winnica Pańska dają ludziom poczucie, że ich wysiłek ma sens i buduje realną więź w lokalnej społeczności.

Przestrogi:

1. **Nie opieraj wszystkiego na jednym liderze – choćby był najlepszy.**
Choć ks. Piotr Matus to charyzmatyczny duszpasterz i lider, cała wspólnota zdaje sobie sprawę, że długofalowo trzeba budować „drugiego szereg” i decentralizować odpowiedzialność.
2. **Nie komplikuj struktury – ale zadbaj o jasność zadań.**
Formalnie nie ma w Jaczowie wyraźnego podziału na zespoły czy role, ale w praktyce każdy wie, za co odpowiada. Brak przejrzystości mógłby jednak w przyszłości utrudniać organizację działań na większą skalę.

Wolontariat w Bezdomności



Wolontariat na rzecz osób w kryzysie bezdomności Caritas Archidiecezji Poznańskiej

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Osoby w kryzysie bezdomności (zwłaszcza kobiety),
- Osoby opuszczające placówki pomocowe,
- Społeczność lokalna ucząca się nowych postaw.



Miejsce:

Centrum Pomocy Osobom w Kryzysie Bezdomności,
ul. Krańcowa 10, Poznań



Finansowanie:

Środki własne Caritas Archidiecezji Poznańskiej, projekty dofinansowane z budżetu Miasta Poznania, darowizny od osób prywatnych i firm



Czas działania:

- Cołorocznie (więcej: grudzień–marzec), wydawanie posiłków poniedziałek–piątek, 12:00–14:00 (wolontariusze rotacyjni), działania logistyczne (segregacja odzieży, przygotowanie paczek, porządkowanie magazynu)
– wtorki i czwartki 10:00–16:00;
- Spotkania wolontariuszy raz w miesiącu – środy lub piątki popołudniami;
- Wolontariusze deklarują harmonogram dostępności na kolejny miesiąc.



Beneficjenci:

Osoby w kryzysie bezdomności z Poznania i okolic, w tym również kobiety



Problemy społeczne:

Bezdomność, ubóstwo, wykluczenie społeczne, brak dostępu do schronienia, jedzenia i środków higieny, samotność, trauma, brak relacji społecznych



Cel działania:

Zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, towarzyszenie i wsparcie w drodze do reintegracji społecznej, budowanie empatii i świadomości społecznej, zapewnienie godności osobom w kryzysie bezdomności

Formy wsparcia:

Wydawanie posiłków i odzieży, pomoc w sprawach urzędowych i zdrowotnych, spotkania aktywizujące, integracyjne, edukacyjne, warsztaty manualne

Rodzaje działań wolontariackich:

Wolontariat stały:

- Pomoc specjalistyczna (np. usługi fryzjerskie),
- Towarzyszenie i rozmowa z osobami w kryzysie bezdomności,
- Pakowanie niezbędników menstruacyjnych,
- Udział w działaniach aktywizujących (np. gry planszowe, warsztaty, spacer),
- Budowa tratwy – harcerze i mężczyźni w kryzysie bezdomności.

Wolontariat akcyjny:

- Pomoc przy wydarzeniach integracyjnych (np. raz w miesiącu kawa z ks. Dyrektorem Caritas Poznań),
- Szywanie worków na niezbędne artykuły higieniczne z pozyskanej używanej odzieży,
- Zbieranie artykułów (higienicznych i odzieży) dla kobiet w kryzysie bezdomności,
- Zbieranie produktów do paczek na Święta,
- Pieczenie ciasta na Święta,
- Zbiórki okazjonalne np. kurtki, zimowe namioty, termosy.

Wolontariat pracowniczy:

- Sadzenie roślin na terenie Centrum,
- Przygotowywanie paczek dla osób w kryzysie bezdomności,
- Budowa toru do gry w bule na terenie Centrum.

Wolontariat medyczny:

- Konsultacje i pomoc przedmedyczna (2 razy w tygodniu).

Ludzie i historia

W Centrum Pomocy Osobom w Kryzysie Bezdomności Caritas na ul. Krańcowej w Poznaniu działa grupa kilkudziesięciu wolontariuszy. Są wśród nich emeryci, studenci, osoby pracujące i osoby, które kiedyś same doświadczały bezdomności. Wolontariusze towarzyszą ludziom w sytuacjach bardzo trudnych – czasem dramatycznych. Ich obecność daje beneficjentom nie tylko jedzenie i ciepłą herbatę, ale przede wszystkim poczucie bycia zauważonym i godności.

Koordynatorką wolontariatu na rzecz osób w kryzysie bezdomności jest Małgorzata Skała. Wraz z zespołem prowadzi comiesięczne spotkania dla wolontariuszy, organizuje szkolenia (m.in. z komunikacji i zachowań kryzysowych) i dba o atmosferę współpracy. Wolontariat ten to nie tylko działanie – to wspólnota ludzi, którzy widzą sens w byciu blisko tych najbardziej zepchniętych na margines.

„Ludzie pytają, co trzeba mieć, żeby pomagać. Wystarczy serce i gotowość do bycia obecnym. Resztę robimy razem. Wolontariat działa tam, gdzie pojawia się zaufanie, relacja i wzajemny szacunek.

Centrum wolontariatu to przestrzeń, w której ludzie z różnych światów spotykają się po to, by po prostu być dla drugiego człowieka. A z takich spotkań rodzi się coś, co zmienia i wolontariuszy, i tych, którym pomagają”.



Małgorzata Skała

koordynatorka wolontariatu na rzecz osób w kryzysie bezdomności Caritas Poznań, innowatorka społeczna

Dobra historia

Wiosną w przestrzeni otwartej przy Centrum Pomocy Osobom w Kryzysie Bezdomności prowadzonym przez Caritas Archidiecezji Poznańskiej rozpoczęła się niezwykła współpraca – osoby w kryzysie bezdomności wspólnie z harcerzami budują tratwę. To nie tylko projekt manualny, ale symboliczna przestrzeń spotkania i zaangażowania. Dla wielu mężczyzn korzystających z pomocy Caritas taka forma aktywności – konkretna, fizyczna, wymagająca umiejętności i siły – okazała się przełomowa.

Harcerze mają w czerwcu spłynąć tą tratwą rzeką – ale zanim to nastąpi, wspólnie z osobami w kryzysie bezdomności projektują, montują i testują każdy element konstrukcji. W warsztacie panuje atmosfera skupienia i śmiechu – są rozmowy o drewnie, wodzie, życiu. Ta inicjatywa przełamuje bariery i daje uczestnikom coś więcej niż tylko zajęcie – daje poczucie sprawczości, godności i współpracy. I zostawia ślad – nie tylko na rzece, ale przede wszystkim w relacjach.

Rezultaty działań:

- Wydanie ok. 200 niezbędnych menstruacyjnych dla kobiet w kryzysie bezdomności;
- Reintegracja społeczna kilkunastu osób rocznie;
- Zbudowanie stabilnego zespołu 40–50 wolontariuszy;
- Tworzenie pozytywnego wizerunku osób pomagających i potrzebujących;
- Zebranie 250 paczek na święta;
- Uszycie 400 worków na niezbędne;
- Usługi fryzjerskie – 60 osób skorzystało w ciągu roku;
- 120 upieczonych ciast w ciągu roku przez wolontariuszy.

Współpraca z instytucjami:

MOPR i władze Miasta Poznań, Parafie i wspólnoty kościelne, Caritas Polska (projekty Caritas Laudato Si'), organizacje pozarządowe (zwłaszcza Stowarzyszenie Ziarno Dobra) i miejskie schroniska, Centrum Integracji Senioralnych, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie sensu i sprawczości,
- Rozwój umiejętności społecznych, komunikacyjnych i organizacyjnych,
- Lepsze zrozumienie mechanizmów wykluczenia społecznego,
- Doświadczenie wspólnoty i przynależności.

Motywacje:

- Potrzeba działania w duchu solidarności,
- Chęć przełamania stereotypów o osobach bezdomnych,
- Gotowość do towarzyszenia i obecności, bez oceniania,
- Pragnienie dzielenia się czasem, energią i empatią.

Warte uwagi

Jak podkreśla Małgorzata Skąta, pierwszym i najważniejszym punktem w budowie wolontariatu na rzecz osób w kryzysie bezdomności jest odpowiednie wprowadzenie wolontariusza w temat, by był przygotowany (zwłaszcza mentalnie) na kontakt z potrzebującymi, którzy czasami mogą zachowywać się inaczej, niż to sobie wyobraża wolontariusz.

Ciekawą propozycją jest też wolontariackie wsparcie akcyjne w przygotowaniu wizyty studyjnej w Centrum dla urzędników lokalnych, którym prezentowane są jakościowe, godnościowe działania podejmowane w Centrum.

Wreszcie, niezwykle interesujące i intrygujące jest wprowadzanie innowacji społecznych w dość trudnej przestrzeni kryzysu bezdomności. W tym przypadku są to niezbędni menstruacyjni dla kobiet w kryzysie bezdomności, o potrzebach których często się zapomina. Więcej o tym konceptie przeczytacie na tej stronie internetowej:



Tu natomiast scenariusz kompletnego, ciekawego szkolenia o kryzysie bezdomności dla potencjalnych wolontariuszy-seniorów:



Wskazówki i przestrogi

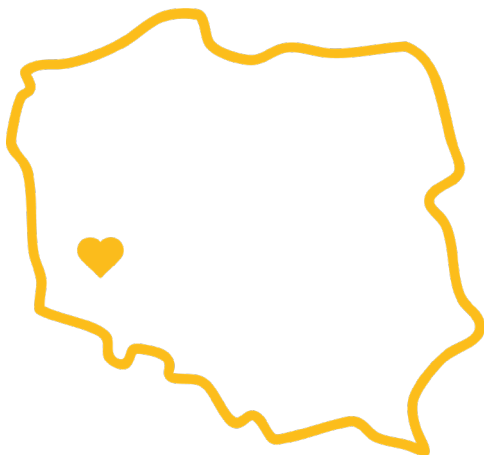
Wskazówki:

- 1. Twórz przestrzeń, w której osoby w kryzysie mogą działać dla innych.** Wolontariat w Poznaniu pokazuje, że aktywizacja osób wykluczonych przez ich zaangażowanie w pomoc innym (np. gotowanie, prace stolarskie, dystrybucja odzieży) jest skuteczną drogą do odzyskania godności i sensu.
- 2. Pamiętaj, że wolontariat to wspólnota, nie tylko działanie.** Regularne spotkania, dzielenie się doświadczeniem i opowieściami z pracy sprawiają, że zespół wolontariuszy staje się grupą wzajemnego wsparcia – co jest kluczowe w działaniach z osobami po kryzysie.

Przestrogi:

- 1. Nie zakładaj, że każdy jest gotowy do działania od razu.** Część osób potrzebuje więcej czasu, adaptacji i poczucia bezpieczeństwa, zanim zdecyduje się na aktywność – szczególnie osoby doświadczające długotrwałą bezdomność.
- 2. Nie pozostawiaj wolontariuszy bez wsparcia psychicznego** Działania z osobami w kryzysie mogą być emocjonalnie trudne – potrzebne są szkolenia, rozmowy, możliwość „złapania oddechu” oraz profesjonalne zaplecze, np. kontakt z psychologiem czy duchowym opiekunem.

Wolontariat w Bezdomności



Wolontariat osób w kryzysie bezdolności Caritas Diecezji Zielonogórsko- Gorzowskiej, Ośrodek w Żukowicach

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Samotni seniorzy – odbiorcy posiłków i przetworów,
- Mieszkańcy gminy Żukowice i sąsiednich miejscowości – uczestnicy warsztatów,
- Społeczność parafialna – odbiorcy wydażeń i produktów „Spizarni Żukowice”,
- Sami mieszkańcy Ośrodka – jako współtwórcy i beneficjenci działań.



Miejsce:

Schronisko – Ośrodek Aktywizujący dla Mężczyzn im. s. Faustyny w Żukowicach, prowadzony przez Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej



Finansowanie:

Środki własne Caritas, dotacje z budżetu gminy i powiatu, projekt „Spizarnia Caritas”, projekt Caritas Laudato si, wsparcie od partnerów lokalnych i instytucji publicznych – głównie NIW CRSO (Korpus Solidarności)



Czas działania:

Wolontariat prowadzony całorocznie, z intensyfikacją działań kulinarnych i ogrodowych w sezonie wiosenno-letnim, a pomoc żywnościowa dla seniorów – od października do marca, dwa razy w tygodniu. Warsztaty zewnętrzne i integracyjne odbywają się kilka razy w miesiącu, głównie w tygodniu.



Beneficjenci:

Osoby starsze i samotne z okolicznych wsi (głównie seniorzy), społeczność lokalna (np. kluby seniora), dzieci i młodzież szkolna (uczestnicy warsztatów), a także sami mieszkańcy Ośrodka



Problemy społeczne:

Bezdolność, ubóstwo, wykluczenie społeczne, brak dostępu do schronienia, jedzenia i środków higieny, samotność, trauma, brak relacji społecznych



Cel działania:

Aktywizacja społeczna i zawodowa mieszkańców Ośrodka, integracja ze społecznością lokalną, pomoc najuboższym (w szczególności seniorom), promocja ekologii integralnej i przeciwdziałanie marnowaniu żywności

Formy wsparcia:

Warsztaty manualne, przygotowywanie i roznoszenie posiłków, prace porządkowe, pielęgnacja ogrodu

Rodzaje działań wolontariackich:

- Gotowanie posiłków dla seniorów (z produktów pozyskanych z marketów w ramach „Spiżarni Caritas”),
- Wekowanie przetworów z darów ogrodowych i darowizn żywnościowych (projekt „Spiżarnia Żukowice”),
- Pielęgnacja ogrodu społecznego (uprawa warzyw, ziół, owoców),
- Prace stolarskie i porządkowe w domu i wokół Ośrodka,
- Udział w warsztatach i wydarzeniach integracyjnych (stolarskich, kulinarnych, krawieckich) z seniorami i dziećmi,
- Obsługa stoisk promujących działania Ośrodka (np. na odpustach, piknikach, targach).

Rezultaty działań:

- Kilkadziesiąt osób w kryzysie bezdomności zaangażowanych rocznie w działania wolontariackie;
- Ponad 30 seniorów regularnie otrzymuje posiłki z Ośrodka;
- Coroczna produkcja kilkuset słoików przetworów – rozdawanych i prezentowanych na wydarzeniach;
- Udział mieszkańców w kilkunastu wydarzeniach i warsztatach rocznie;
- Rosnąca akceptacja i zaufanie wobec Ośrodka w regionie.

Współpraca z instytucjami:

GOPS Żukowice – wskazanie beneficjentów, Kluby Seniora, szkoły, parafie (Głogów, Jaczów, Grodowiec), Caritas Polska (projekty Caritas Laudato si’), Szkolne Koła Caritas, Koła Gospodyń Wiejskich, lokalni aktywiści, Samorządy gminne i powiatowe, okalne przedsiębiorstwa społeczne.

Ludzie i historia

W Ośrodku mieszka 25–35 mężczyzn w kryzysie bezdomności. Codziennie kilkunastu z nich włącza się w działania aktywizujące – szczególnie w kuchni, ogrodzie i warsztacie stolarskim. To właśnie tu powstała idea „weków od bezdomnych dla samotnych” – mieszkańcy Ośrodka przetwarzają warzywa i owoce w domowej kuchni, które trafiają następnie jako podarunki do samotnych seniorów. Liderami są m.in. pan Zbyszek (ogrodnik i aktywny kucharz), pan Krzysztof (kuchnia), pan Jerzy (obwiązuje słoiki), a także panowie: Andrzej, Janek i Józef (stolarze, pomocnicy).

Relacje wewnątrz grupy są różnorodne – część mieszkańców to osoby bardzo aktywne i wdzięczne za możliwość działania, inni – wycofani lub niezdolni do pracy głównie z powodów zdrowotnych. Wolontariat pozwala na odzyskanie poczucia sprawczości i sensu, a także zbliża mieszkańców do otoczenia – np. seniorek z Klubów Seniora, dzieci ze szkół czy parafian. Dzięki osobistemu zaangażowaniu ks. dyrektora Stanisława Podfigórnego oraz animatorki społecznej Anny Milicz, działania te mają nie tylko charakter opiekuńczy, ale także wspólnotowy i ekologiczny.

„Tu nie chodzi o to, żeby ktoś przyszedł i coś zrobił za nich. Chodzi o to, żeby oni sami poczuli, że potrafią – i że komuś na tym zależy”.



Anna Milicz

koordynatorka wolontariatu w Ośrodkach Caritas w Żukowicach i Zielonej Górze, animatorka Wspólnoty Działania Caritas Laudato si

Warte uwagi

Działania w Żukowicach są świetnym przykładem wykorzystania ekologii integralnej do reintegracji społecznej. Praktykowana tu ekologia, to ekologia życia codziennego – uprawianie ogrodu, przeciwdziałanie marnowaniu żywności, naprawianie i ponowne wykorzystywanie przedmiotów, pielęgnowanie relacji międzyludzkich. Ekologia integralna w tym wydaniu jest wspieranym narzędziem służącym organizacji zajęć oraz podkreśleniu wartości i godności wszystkich ludzi, w tym również osób zmagających się z kryzysem bezdomności.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie sensu i użyteczności,
- Integracja ze wspólnotą lokalną,
- Odzyskiwanie sprawczości i wiary w siebie,
- Rozwój umiejętności praktycznych (gotowanie, prace ręczne, ogrodnictwo),
- Udział w wydarzeniach zewnętrznych i docenienie ze strony otoczenia.

Motywacje:

- Chęć „oddania” czegoś innym,
- Potrzeba znalezienia zajęcia i rytmu dnia,
- Pragnienie wyjścia z izolacji i bycia zauważonym,
- Doświadczenie wspólnoty i relacji.

Wskazówki i przestrogi

Wskazówki:

1. **Zaproponuj konkretne, sensowne zadania fizyczne – zwłaszcza dla mężczyzn.**
Praca przy gotowaniu, stolarstwie czy w ogrodzie to dla wielu mieszkańców ośrodka nie tylko forma aktywizacji, ale też szansa, by poczuć się potrzebnym i „na swoim miejscu”.
2. **Łącz działania pomocowe z relacjami.**
Wspólne gotowanie zupy, wekowanie słoików czy odnawianie mebli to okazja nie tylko do pracy, ale i do rozmowy, budowania zaufania, wymiany doświadczeń – z seniorami, młodzieżą, ludźmi z zewnątrz.

Przestrogi:

1. **Nie traktuj mieszkańców ośrodka jedynie jako beneficjentów.**
Ich zaangażowanie jako wolontariuszy może być skuteczniejsze niż bierne przyjmowanie pomocy – ale tylko wtedy, gdy zostaną potraktowani z szacunkiem i jako partnerzy działania.
2. **Nie przeceniaj jednorazowych sukcesów.**
Wolontariat osób po kryzysie wymaga czasu, cierpliwości i powtarzalności. Jednorazowe zaangażowanie nie zawsze prowadzi do trwałej zmiany – trzeba dać przestrzeń do wzrastania krok po kroku.

Wolontariat senioralny



Parafialny Zespół Caritas w Kaczkach Średnich



Miejsce:

Kaczki Średnie k. Turku, parafia pw. NMP Królowej Polski (wiejska, obejmująca 6 miejscowości)



Finansowanie:

Środki własne, zbiórki parafialne, współpraca z lokalnymi władzami i firmami, program „Na Codzienne Zakupy”



Czas działania:

Regularne spotkania modlitewne i robocze (min. raz w miesiącu), wydarzenia parafialne zgodnie z Kalendarzem Liturgicznym, pomoc sąsiedzka i zakupy regularnie w zależności od potrzeb



Beneficjenci:

Osoby samotne (głównie seniorzy), rodziny w trudnej sytuacji, podopieczni Domu Dziecka



Problemy społeczne:

Samotność seniorów, ubóstwo, izolacja społeczna, brak integracji lokalnej



Cel działania:

Aktywizacja seniorów, budowanie relacji społecznych, wsparcie osób potrzebujących w lokalnej społeczności

Formy wsparcia:

Modlitwa, pomoc materialna (żywność, środki finansowe), przygotowanie i rozprawianie palm wielkanocnych, wspólne nabożeństwa i spotkania modlitewne, integracja społeczna i międzypokoleniowa, pomoc w codziennych zakupach

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Seniorzy – osoby samotne, potrzebujące kontaktu i wsparcia duchowego oraz społecznego,
- Rodziny w trudnej sytuacji życiowej – wsparcie materialne i duchowe,
- Podopieczni Domu Dziecka – wsparcie w integracji społecznej i codziennym funkcjonowaniu.

Rodzaje działań wolontariackich:

- **Wolontariat sąsiedzki** – każda wolontariuszka odpowiada za swoją część wsi, pomagając lokalnie i rozpoznając potrzeby mieszkańców,
- **Modlitwa i wsparcie duchowe** – regularne spotkania modlitewne, prowadzenie nabożeństw, takich jak Droga Krzyżowa, Godzina Miłosierdzia, nabożeństwa majowe,
- **Warsztaty rękodzielnicze** – międzypokoleniowe wykonywanie palm wielkanocnych z krepiny, sprzedawanych podczas wydarzeń parafialnych,
- **Akcje pomocowe** – zbiórki i rozprowadzanie darów materialnych oraz żywności,
- **Integracja międzypokoleniowa** – współpraca z dziećmi i młodzieżą, szczególnie podopiecznymi Domu Dziecka (np. wspólne wycieczki po okolicy, wymiana umiejętności – np. wsparcie przez młodzież seniorów w obsłudze telefonu),
- **Zakupy dla seniorów** – pomoc seniorom w robieniu codziennych zakupów w ramach programu „Na Codzienne Zakupy”,
- **Spotkania integracyjne** – regularne wspólne działania, które sprzyjają integracji lokalnej społeczności, zwłaszcza seniorów,
- **Organizacja wydarzeń parafialnych** – aktywny udział w przygotowywaniu lokalnych uroczystości i wydarzeń religijnych.

Rezultaty działań:

- **Integracja społeczności lokalnej** poprzez zaangażowanie seniorów i innych mieszkańców w regularne działania charytatywne;
- **Aktywizacja seniorów** – zapobieganie samotności, podtrzymywanie aktywności społecznej;
- **Wsparcie materialne i duchowe** dla rodzin i osób potrzebujących;
- **Budowanie tożsamości wspólnotowej** poprzez tradycje parafialne (palmy, nabożeństwa).

Ludzie i historia

Parafialny Zespół Caritas w Kaczkach Średnich powstał 12 lat temu i obecnie zrzesza 26 wolontariuszek, głównie senierek. Kilkanaście z nich działa regularnie. Wolontariuszki są mieszkankami okolicznych miejscowości, znają lokalne potrzeby, co pozwala im skutecznie działać na rzecz społeczności. Każda z nich zatem odpowiada za konkretną część parafii. Liderka zespołu, zawodowo główna księgowa w dużej firmie międzynarodowej, przenosi swoje doświadczenia zawodowe w zarządzaniu zespołem do działań Caritas. Komunikacja między wolontariuszkami odbywa się regularnie podczas spotkań modlitewnych, roboczych oraz nieformalnie, telefonicznie i bezpośrednio. Duży nacisk kładziony jest na wzajemne wsparcie, motywację i wspólną modlitwę, co pomaga utrzymać wysoki poziom zaangażowania wolontariuszek.

„Każdy powód do świętowania jest dobry, więc to Święto Patronalne Caritas, imieniny czy lidera, czy proboszcza, no to my się chociaż przy tej kawie i ciastku spotykamy. Stół zawsze łączy i zawsze daje pretekst do rozmowy. Na co dzień najważniejsze są relacje – z Panem Bogiem i z drugim człowiekiem”.



Anna Majewska
koordynatorka PZC w Kaczkach Średnich

Dobra historia

Jednym z ciekawszych, a zarazem bardzo prostych pomysłów, który powstał przy współpracy seniorów z młodzieżą z pobliskiego Domu Dziecka, jest wysyłanie „kropek bezpieczeństwa” za pomocą SMS-a. Inicjatywa narodziła się, gdy wolontariuszki Caritas zauważyły, że niektórym starszym osobom trudno jest przekazać, czy wszystko u nich w porządku – zwłaszcza w sytuacjach, gdy mieszkają samotnie i nie mają regularnego dostępu do innych form komunikacji. Równocześnie wysyłanie długich wiadomości tekstowych lub rozmowy telefoniczne były dla nich wyzwaniem ze względu na słabszy wzrok, mniejszą sprawność rąk czy po prostu brak doświadczenia z technologią.

Rozwiązanie okazało się zaskakująco proste: raz na dobę lub zawsze wtedy, gdy senior czuje potrzebę poinformowania wolontariusza, z którym współpracuje, o swoim stanie, wysyła mu SMS z pojedynczą kropką, która oznacza, że wszystko u niego w porządku. „Kropka bezpieczeństwa” stała się więc symbolem: to nie tylko krótki sygnał „wszystko gra”, ale i wyraz pewności, że nawet nieśmiali technologicznie seniorzy potrafią zadbać o komunikację. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszek oraz ich współpracy z młodzieżą udało się wprowadzić praktyczne, a zarazem skuteczne rozwiązanie, łączące pokolenia i pokazujące, że czasem wystarczy tylko jeden znak, by zbliżyć ludzi do siebie.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie przynależności do wspólnoty parafialnej,
- Duchowy rozwój i pogłębianie relacji z Bogiem oraz z innymi członkami społeczności,
- Satysfakcja z niesienia pomocy innym,
- Rozwój osobisty poprzez udział w działaniach integracyjnych i modlitewnych

Motywacje:

- Wiara i miłość do Boga oraz bliźniego jako główny fundament działań,
- Potrzeba bycia użytecznym i aktywnym w społeczności lokalnej,
- Chęć dzielenia się swoim doświadczeniem życiowym i zawodowym na rzecz dobra wspólnego.

Warte uwagi

Liderki PZC w Kaczkach Średnich regularnie korzystają z materiałów formacyjnych przygotowywanych przez Caritas Polska, dostępnych na stronach www.wolontariat.caritas.pl oraz www.laudatosi.caritas.pl.

Są tam gotowe scenariusze zajęć na każdą porę roku, co może być świetną pomocą w organizacji regularnych spotkań. Co więcej, działania w tym PZC są zorganizowane terytorialnie i dostosowane do predyspozycji wolontariuszy – to najpewniejsza droga do sukcesu w budowie i utrzymaniu długoterminowego zaangażowania.

Wskazówki i przestrogi

Wskazówki:

1. **Zadbaj o wsparcie księdza proboszcza**
i regularną modlitwę wspólnotową
– dzięki temu wolontariusze czują się
docenieni i zyskują pewność,
że działania parafialne mają mocny
fundament duchowy.
2. **Buduj relacje przy wspólnym stole**
– nawet krótka chwila przy kawie
i cieście integruje grupę, a nieformalne
rozmowy sprzyjają zacieśnianiu więzi
i lepszej współpracy.

Przestrogi:

1. **Unikaj działań „na siłę”**
– jeśli zaangażowanie nie wynika
z potrzeby serca, wolontariat staje się
obowiązkiem zamiast radością,
co szybko prowadzi do wypalenia
i braku efektów.
2. **Nie pomijaj jasno określonych ról
i obowiązków** – brak przejrzystej
struktury może rodzić frustracje, chaos
organizacyjny i niedomówienia, które
zniechęcają do dalszej aktywności.

Wolontariat senioralny



Międzypokoleniowe praktyki wolontariatu senioralnego Caritas Archidiecezji Białostockiej

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Dzieci i młodzież – uczestnicy świetlic socjoterapeutycznych Caritas, uczniowie szkół, młodzież z trudnościami społecznymi i edukacyjnymi,
- Seniorzy – uczestnicy Klubu Seniora „Dobry Czas” (jednocześnie główni wolontariusze akcji międzypokoleniowych), mieszkańcy miasta z potrzebą relacji i aktywizacji,
- Lokalna społeczność – uczestnicząca w wydarzeniach kulturowych i społecznych (np. czytania, wystawy).



Miejsce:

Białystok, Osiedlowy Klub Seniora „Dobry Czas” Caritas Archidiecezji Białostockiej, Świetlice socjoterapeutyczne Caritas („Stokrotka” i „Promyk”)



Finansowanie:

Środki z Urzędu Miasta Białystok, Urzędu Marszałkowskiego, Caritas Polska (projekt Caritas Laudato Si’), program Spiżarnia Caritas, Erasmus+, środki własne Caritas Archidiecezji Białostockiej



Czas działania:

Akcyjny: zbiórki żywności, narodowe czytanie, wyjazdy (np. w ramach Erasmusa), święta.

Regularny:

- Spotkania seniorów i dzieci – dwa razy w miesiącu, w godz. popołudniowych lub wynikających z harmonogramu placówek,
- Klub seniora – codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 14:00–18:00.



Beneficjenci:

45 seniorów i 40 dzieci i młodzieży (głównie z placówek wsparcia dziennego), a także lokalna społeczność korzystająca z wydarzeń otwartych



Problemy społeczne:

Samotność i wykluczenie seniorów, brak celu (planów na przyszłość), ograniczony kontakt z rodziną, depresja, brak aktywności społecznej, brak więzi międzypokoleniowych, brak dostępu dzieci i młodzieży do wzorców i kompetencji życiowych



Cel działania:

Tworzenie relacji międzypokoleniowych, przeciwdziałanie osamotnieniu i wykluczeniu seniorów, rozwój pasji i zainteresowań seniorów i młodzieży, rozwój kompetencji i wrażliwości społecznej dzieci i młodzieży

Formy wsparcia:

Wspólne działania – warsztaty kulinarne i krawieckie, warsztaty rękodzielnicze, spotkania edukacyjne, rekreacyjne i kulturalne, działania ekologiczne, spotkania prozdrowotne, gimnastyka, rozmowy, wspólne posiłki, wyjazdy, budowanie opowieści (badania terenowe), pomoc materialna

Rodzaje działań wolontariackich:

- **Warsztaty kulinarne** – wspólne gotowanie zdrowych, regionalnych dań, tworzenie przetworów, wypieki,
- **Warsztaty krawieckie** – szycie toreb, przerabianie ubrań, działania z zakresu upcyklingu,
- **Spotkania historyczne** – np. projekt „Kobiety z Podlasia”, spacery krajoznawczo – historyczne, wystawy malarskie, mini publikacje, prezentacje zbiorów historycznych,
- **Spotkania projektowe** – gimnastyka, wieczory filmowe, warsztaty aktywizacyjne, spotkania edukacyjne, spotkania pomocowe, spotkania prozdrowotne, wyjścia do miejsc kultury,
- **Zajęcia ekologiczne** – działania wokół zero waste, nasadzenia, edukacja ekologiczna,
- **Zbiórki żywności** – wspólne akcje seniorów i młodzieży,
- **Czytelnictwo i kultura** – wspólne wyjścia, narodowe czytanie, biblioteki, spacer kulturotwórcze,
- **Pomoc okazjonalna** – np. w przygotowaniu Wigilii i Świąt wielkanocnych osobom samotnym, bezdomnym, ubogim,
- **Pomoc codzienna i sąsiedzka** – wsparcie w zakupach i potrzebach osób starszych (m.in. w ramach programu „Na Codzienne Zakupy”), działania w ramach opieki wytchnieniowej.

Rezultaty działań:

- Integracja seniorów i dzieci poprzez regularne działania;
- Rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych u dzieci;
- Aktywizacja ponad 45 seniorów i wsparcie dla 40 dzieci z dwóch świetlic;
- Organizacja 12 warsztatów nt. ekologii integralnej (gotowanie i szycie) – praktyczna edukacja ekologiczna i obywatelska;
- Zmniejszenie poczucia samotności i wykluczenia wśród seniorów.

Ludzie i historia

Wolontariat międzypokoleniowy Caritas Białostok to przykład, jak tworzyć więzi, które łączą doświadczenie z młodością. Wolontariuszami są przede wszystkim seniorzy – uczestnicy Klubu „Dobry Czas”, którzy dzielą się swoimi umiejętnościami i historią.

Organizacja działań jest oparta na codziennym rytmie klubu oraz cyklicznych zajęciach międzypokoleniowych. Spotkania odbywają się raz w tygodniu, z komunikacją przez SMS, plakaty (MOPS, biblioteki, biuro Caritas) oraz media społecznościowe. Istnieje harmonogram wywieszony w klubie.

Od wolontariusza – zwłaszcza seniora – oczekuje się inicjatywy, uśmiechu, otwartości, energii, uczciwości i chęci dzielenia się. Najważniejsze są relacje i obecność.

„Dzieci czerpią z doświadczenia seniorów, a seniorzy cieszą się, że mogą przekazać wiedzę młodszym. Po prostu – przy stole, przy szyciu, przy cieście – uczymy się siebie nawzajem”.



Elżbieta Węgierska

kierowniczka Klubu Seniora
Caritas Archidiecezji Białostockiej

Współpraca z instytucjami:

Urząd Miasta Białostok i Urząd Marszałkowski (finansowanie), Caritas Polska (projekty Caritas Laudato si’), biblioteki miejskie (spotkania, promocja), szkoły branżowe i podstawowe, świetlice socjoterapeutyczne Caritas, parafie, Erasmus+ (wyjazdy, wymiany doświadczeń, m.in. z Caritas w Serbii, Słowenii i na Litwie).

Dobra historia

Pan Marian, emerytowany nauczyciel historii, przyszedł do Klubu po spotkaniu zorganizowanym w bibliotece. Zaproponował swoją pomoc – na początek przygotował prezentację swoich zbiorów historycznych: monety, pocztówki, medale – a dziś jest jednym z filarów działań międzypokoleniowych. Dzięki jego inicjatywie powstały publikacje „Kobiety z Podlasia – służba pod przysięgą”, „(Nie)Zapomniane – Kobiety z Podlasia na przystankach Powstania Styczniowego”, „Zachowały się jak Trzeba. Kobiety z Małych ojczyzn na Podlasiu”. Prowadzi historyczne projekty, organizuje wystawy i jeździ do szkół z „Muzeum z bagażnika” – pokazuje dzieciom przedmioty z dawnych lat, opowiada historie, angażuje, zaraża pasją. Dzieci słuchają z otwartymi oczami. Seniorzy przychodzą chętniej, bo czują, że mają wpływ. On sam mówi, że dopiero teraz jego emerytura nabiera nowego sensu.

Wskazówki i przestrogi

Wskazówki:

1. **Zbuduj relację z placówką dziecięcą** – łatwiej działać z grupą niż indywidualnie.
2. **Zacznij od drobnych, cyklicznych spotkań** – integracja i systematyczność przychodzi z czasem.
3. **Wspieraj relacje** – stwarzaj przestrzeń na rozmowy, wspólne świętowanie.
4. **Komunikuj się prosto i ciepło** – SMS, plakaty, rozmowy.

Przestrogi:

1. **Początki bywają trudne** – dzieci i seniorzy mogą działać „obok siebie”.
2. **Nie zniechęcaj się** – każda relacja potrzebuje czasu.
3. **Nie komplikuj** – najlepsze są proste pomysły i autentyczne spotkanie.

Warte uwagi

Również w tych działaniach jednym z centralnych elementów jest wykorzystanie ekologii integralnej do integracji, w tym przypadku integracji międzypokoleniowej. Wykorzystując to, co już mamy (żywność z marketów w ramach „Spiżarni Caritas” czy ubrania używane przyniesione do Caritas) możemy zorganizować praktyczny, ciekawy i atrakcyjny wolontariat międzypokoleniowy, który jest nie tylko wartościowy sam w sobie, ale również buduje markę Caritas jako organizacji atrakcyjnej i nowoczesnej. Co więcej, połączenie dwóch już istniejących instytucji – klubu seniora i świetlicy dziecięcej – jest doskonałym sposobem na osiągnięcie jeszcze większych korzyści!

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie bycia potrzebnym i sprawczym,
- Radość z relacji, wymiana międzypokoleniowa,
- Możliwość rozwoju pasji (gotowanie, szycie, historia),
- Udział w ciekawych wydarzeniach, wyjazdach,
- Codzienna obecność i wspólne przeżywanie.

Motywacje:

- Potrzeba przyjaznych relacji i sensu,
- Chęć dzielenia się doświadczeniem,
- Uśmiech, obecność, wspólna herbata – bycie razem.

Wolontariat migrantów i uchodźców



Wolontariat migrantów i uchodźców z Ukrainy na rzecz podopiecznych Caritas Diecezji Płockiej

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Seniorzy – głównie osoby powyżej 60. roku życia, zarówno Polacy, jak i Ukraińcy, uczestniczący w warsztatach, spotkaniach i zajęciach integracyjnych,
- Dzieci i młodzież – korzystający z korepetycji, zajęć językowych, warsztatów artystycznych i wydarzeń kulturalnych,
- Rodziny w trudnej sytuacji życiowej – otrzymujące paczki żywnościowe oraz wsparcie materialne,
- Osoby dorosłe – migranci – uczęszczający na kursy języka polskiego i działania integracyjne,
- Lokalna społeczność polska – uczestnicząca w wydarzeniach międzykulturowych i korzystająca ze wsparcia w sytuacjach kryzysowych.



Miejsce:

Płock, Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom oraz Centrum Wolontariatu Caritas Diecezji Płockiej



Finansowanie:

Środki własne Caritas Płock oraz projekty Caritas Polska



Czas działania:

Akcyjny: np. zbiórki żywności w okresach przedświątecznych,

Regularny:

- Dzieci – poniedziałek-sobota, od 14:00,
- Dorośli – poniedziałek-czwartek, od 16:00,
- Seniorzy – wtorki i piątki, od 12:00.



Beneficjenci:

ok. 150 seniorów (polskich i ukraińskich), ok. 1500 łącznie (w tym uboższe dzieci i dorośli, 1/2 to Polacy)



Problemy społeczne:

Samotność seniorów, trudności integracyjne migrantów, problemy edukacyjne dzieci i młodzieży



Cel działania:

Budowanie relacji i wspólnoty, aktywizacja i integracja migrantów

Formy wsparcia:

Rozmowy, wsparcie codziennych aktywności, warsztaty, zajęcia edukacyjne i artystyczne, zbiórki żywności, pakowanie paczek, logistyka wydarzeń, pomoc językowa

Współpraca z instytucjami:

Caritas Diecezji Płockiej w zakresie wolontariatu migrantów ukraińskich nie współpracuje z instytucjami zewnętrznymi w klasycznym sensie sieci partnerskiej. Jak wskazuje koordynatorka, działania opierają się głównie na własnych zasobach i bezpośredniej rekrutacji wolontariuszy spośród beneficjentów. Próby zaangażowania instytucji, takich jak szkoły czy parafie, a zwłaszcza inne organizacje pozarządowe, często kończyły się brakiem odpowiedzi – szczególnie w grupie wiekowej 30–50 lat. Mimo otwartości Caritas na współpracę, instytucjonalne zaangażowanie zewnętrzne jest obecnie znikome.

Rodzaje działań wolontariackich:

- **Zbiórki żywności** – organizacja i obsługa akcji pomocowych (np. przedświąteczne zbiórki Caritas),
- **Prowadzenie zajęć edukacyjnych** – korepetycje z matematyki, języka angielskiego i polskiego,
- **Wsparcie kulturowe** – organizacja wydarzeń międzykulturowych (np. kolacja prawosławna, wigilia),
- **Zajęcia artystyczne i kreatywne** – warsztaty plastyczne, muzyczne, rękodzieło,
- **Wsparcie dla seniorów** – animacja zajęć, rozmowy, pomoc w codziennych aktywnościach,
- **Pomoc przy wydarzeniach i akcjach Caritas** – przygotowanie paczek, logistyka wydarzeń,
- **Pomoc językowa i tłumaczenia** – wspieranie komunikacji w działaniach z migrantami,
- **Promocja działań i budowanie wspólnoty** – udział w działaniach komunikacyjnych i integracyjnych.

Ludzie i historia

Wolontariat migrantów ukraińskich w Caritas Diecezji Płockiej opiera się na wyjątkowym zasobie – ludziach, którzy sami doświadczyli pomocy i teraz chcą się odwdziżyć. Wolontariusze rekrutowani są przede wszystkim spośród beneficjentów Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom, ale także przez polecenia innych migrantów, którzy już działają w wolontariacie. Często są to osoby, które najpierw same uczestniczyły w zajęciach, a z czasem, znajdując w nich sens i wspólnotę, postanowiły zaangażować się aktywniej.

Wolontariuszami są głównie kobiety i mężczyźni z Ukrainy, w różnym wieku – od młodych dorosłych po seniorów. Wśród nich są nauczyciele, artyści, studenci, mamy z dziećmi i osoby z doświadcze-

niem pracy społecznej. Ich zaangażowanie wpływa z wdzięczności i chęci działania na rzecz wspólnego dobra.

Organizacja pracy opiera się na stałym rytmie tygodnia. Zajęcia odbywają się codziennie – popołudniami w tygodniu i w ciągu dnia w soboty, każdorazowo przy asyście pracownika Caritas. Seniorzy spotykają się dwa razy w tygodniu (we wtorki i piątki), dzieci mają zajęcia popołudniowe i sobotnie, a dorośli migranci uczęszczają na kursy językowe od poniedziałku do czwartku. Spotkania organizacyjne z wolontariuszami odbywają się regularnie – co najmniej raz w miesiącu.

Komunikacja prowadzona jest głównie przez media społecznościowe (grupy na Messengerze i WhatsAppie), telefonicznie oraz podczas osobistych spotkań w Centrum. Ważne są szybkie, zwięzłe informacje, ale też przestrzeń na rozmowę i relację.

Wolontariusz powinien być otwarty, empatyczny, chętny do działania i gotów uczyć się nowych rzeczy. Ważna jest podstawowa znajomość języka polskiego lub gotowość do jej nabycia, cierpliwość oraz umiejętność współpracy w grupie.

„To są osoby, które same kiedyś przyszły po pomoc, a teraz chcą coś od siebie dać. I to jest najpiękniejsze – że przychodzą z serca, bez pytania o zapłatę, bez oczekiwań. Dla nich bycie wolontariuszem Caritas to zaszczyt. Naprawdę tak mówią. To ich sposób, żeby podziękować i być potrzebnym”.



Małgorzata Przemyska

kierownik projektów Caritas Diecezji Płockiej,
organizator wolontariatu migrantów i uchodźców

Dobra historia

Maksym przyjechał do Płocka jako bardzo młody chłopak – miał zaledwie 18 lat. Przywiozła go mama, ale niedługo później wróciła na Ukrainę, gdzie zostało jego młodsze rodzeństwo. On został sam. Bez wsparcia, bez środków, bez pewności co do jutra. By się utrzymać, pracował fizycznie – sprzątał parkingi, ustawiał wózki. Każdą okazję traktował poważnie. Kiedy dostał się na Politechnikę Płocką, udowodnił sobie i światu, że potrafi.

W Caritas pojawił się najpierw jako uczestnik – potrzebował wsparcia, przestrzeni, by poukładać życie. Okazało się, że ma ogromny talent do matematyki. Wkrótce sam proponował pomoc. Najpierw uczył dzieci ukraińskie, później – polskie. Dziś prowadzi zajęcia dla grup podzielonych wiekowo. Dzieci go uwielbiają – nie boją się pytać, rozumieją więcej, widzą sens. Rodzice dziękują, bo ich dzieci z trudem zdobywały pozytywne oceny, a teraz robią postępy.

Maksym jest zawsze dyspozycyjny – jeśli nie ma zajęć na uczelni, przychodzi. Dla niego bycie wolontariuszem Caritas to zaszczyt. Powtarza, że to „coś wielkiego”. Dla niego to nie obowiązek, ale misja – być dla innych, mimo własnych trudnych doświadczeń.

Rezultaty działań:

- Integracja migrantów z lokalną społecznością poprzez wspólne działania i relacje;
- Aktywizacja ponad 50 wolontariuszy – zaangażowanie ich w regularne formy pomocy;
- Wsparcie edukacyjne i emocjonalne dla dzieci i młodzieży, poprawa wyników w nauce;
- Aktywizacja i towarzyszenie seniorom przez zajęcia warsztatowe i spotkania integracyjne;
- Organizacja akcji pomocowych i wydarzeń międzykulturowych – wsparcie ok. 1500 beneficjentów.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie przynależności i wspólnoty – budowanie relacji w nowym środowisku,
- Możliwość odwzajemnienia otrzymanej pomocy – działanie z wdzięczności,
- Rozwój osobisty i zdobywanie doświadczenia – w pracy z dziećmi, seniorami, organizacji wydarzeń,
- Wzrost pewności siebie i sprawczości – szczególnie po doświadczeniu kryzysu migracyjnego,
- Poprawa kompetencji językowych i społecznych – poprzez kontakt z językiem polskim i lokalną kulturą.

Motywacje:

- Wdzięczność za otrzymane wsparcie w Polsce,
- Potrzeba sensu i działania na rzecz innych,
- Pragnienie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i integracji.

Warte uwagi

Po wielkim zrywie pomocowym Polaków w 2022 r. ich gotowość do pomagania uchodźcom z Ukrainy znacząco zmalała. Jedną z głównych przyczyn jest pogarszająca się opinia Polaków o swoich sąsiadach. Działania takie jak te w Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom Caritas Diecezji Płockiej doskonale odkłamywają stereotypy i pokazują, że migranci z Ukrainy są bardzo otwarci na pomoc w każdej wolnej chwili – i to pomaganie nie tylko swoim rodakom, ale również lokalnej społeczności, której pragną odwdziżyć się za przyjęcie.

Wskazówki i przestrogi

Wskazówki:

- 1. Zawsze zawieraj porozumienia wolontariackie**
– tylko na czas określony, aby ułatwić ewentualne zakończenie współpracy i sprawdzić zaangażowanie wolontariusza.
- 2. Dopilnuj formalności i bezpieczeństwa**
– szczególnie w pracy z dziećmi (procedury zgodne z „ustawą Kamilka”, m.in. zaświadczenia o niekaralności i rejestr przestępców seksualnych).
- 3. Doceniaj wolontariuszy**
– nawet drobnym gestem: słodycz, podziękowanie na piśmie lub przez social media.
- 4. Utrzymuj kontakt i okazuj wdzięczność**
– np. zaproszeniem na ciastko i kawę po większej akcji.
- 5. Buduj poczucie wspólnoty**
– np. ukraińskie dzieci-wolontariusze same stworzyły nazwę „Caritasiki” i są z niej dumne – warto pielęgnować takie oddolne inicjatywy.

Przestrogi:

- 1. Nigdy nie dopuszczaj wolontariuszy do działań bez podpisanego porozumienia.**
- 2. Nie zezwalaj na żaden kontakt wolontariuszy z dziećmi poza nadzorem**
– szczególnie w formie prywatnej.
- 3. Nie bagatelizuj formalnych procedur**
– nawet w przypadku krótkoterminowej pomocy.

Wolontariat migrantów i uchodźców



Wolontariat migrantów i uchodźców z Ukrainy w Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom Caritas Polska w Warszawie

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- **Dzieci i młodzież** – korzystające z animacji, sali zabaw, zajęć rękodzielniczych; często będące w trudnej sytuacji adaptacyjnej (nowa szkoła, bariera językowa),
- **Seniorzy** – osoby w podeszłym wieku, często doświadczające samotności i trudności zdrowotnych (grupy wsparcia, wspólne spędzanie czasu),
- **Osoby dorosłe – migranci i uchodźcy** – przychodzący do Centrum po pomoc rzeczową/materialną czy pomoc specjalistyczną, a także uczestniczący w spotkaniach integracyjnych i wydarzeniach kulturalnych,
- **Rodziny i osoby w kryzysach** – korzystające z doraźnej pomocy materialnej i rzeczowej (magazyn, paczki); mające trudność w znalezieniu pracy, mieszkania lub w integracji społecznej.



Miejsce:

Warszawa, Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom Caritas Polska (ul. Towarowa 25a)



Finansowanie:

Środki Caritas Polska (m.in. projekty współfinansowane ze środków publicznych i prywatnych darczyńców – np. UNHCR)



Czas działania:

- Poniedziałek–piątek (8:30–16:30) – bieżące zadania w Centrum (telefony, dokumentacja, magazyn),
- Popołudnia (po 16:00) – warsztaty, spotkania grup wsparcia, zajęcia dla dzieci,
- Akcje okolicznościowe (godziny elastyczne) – np. pakowanie paczek świątecznych, wydarzenia integracyjne.



Beneficjenci:

Osoby w kryzysie uchodźczym (przede wszystkim z Ukrainy), obcokrajowcy z innych krajów; w razie potrzeby – również Polacy wymagający pomocy (np. w ramach akcji wspólnych)



Cel działania:

Wielowymiarowe wsparcie migrantów i uchodźców; a przy tym umożliwienie samym uchodźcom budowania wspólnoty i dzielenia się własnymi talentami

Formy wsparcia:

Wsparcie informacyjne, wsparcie rzeczowe/materialne (paczki, magazyn) i integracyjne (zajęcia edukacyjne, grupy wsparcia, wydarzenia kulturalne – np. wycieczki i wyjścia do kina)

Współpraca z instytucjami:

CPMiU w Warszawie działa w ramach zasobów własnych Caritas Polska, jak również korzystając ze wsparcia finansowego i merytorycznego głównego donora Centrum – UNHCR. Ponadto CPMiU współpracuje z organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami państwowymi w ramach możliwości pozyskania pomocy swoim beneficjentom. Przy organizacji spotkań tematycznych i wydarzeń (np. profilaktyka zdrowia, konsultacje prawne) wolontariat może liczyć na wsparcie gości zewnętrznych (lekarzy, prawników, pedagogów). Dodatkowo zdarzają się wspólne inicjatywy z lokalnymi parafiami i innymi placówkami pomocowymi w Warszawie, choć w dużej mierze działania opierają się na wewnętrznym potencjale CPMiU i wolontariuszach-rezydentach.

Rodzaje działań wolontariackich:

Wsparcie rzeczowe i akcyjne

- Segregacja i pakowanie darów (żywności, chemii, artykułów higienicznych),
- Pomoc logistyczna przy akcjach okresowych (np. paczki świąteczne, wydarzenia bożonarodzeniowe i wielkanocne),
- Obsługa list, weryfikacja uprawnień, udzielanie informacji beneficjentom,
- Udzielanie informacji.

Zajęcia edukacyjne i animacja

- Prowadzenie warsztatów tematycznych (np. artystycznych, robienia świec, drobnych rękodzieł),
- Opieka w „salach zabaw” dla dzieci w trakcie spotkań grupowych,
- Tworzenie teatrzyków i drobnych występów integracyjnych (np. wspólne kolędowanie).

Wsparcie telefoniczne i organizacyjne

- Kontakt z beneficjentami (monitoring sytuacji, potwierdzanie informacji, zapraszanie na wydarzenia),
- Pomoc przy rejestracji uczestników spotkań, kontroli listy obecności,
- Drobne prace biurowe (kserowanie, kompletowanie dokumentacji, przygotowywanie materiałów na warsztaty).

Grupy wsparcia i towarzyszenie seniorom

- Prowadzenie spotkań integracyjnych dla osób starszych (przygotowanie herbaty, tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy),
- Inicjowanie i koordynowanie grup samopomocowych (np. grupy seniorów, spotkania „przy herbacie”).

Obsługa wydarzeń i akcji specjalnych

- Wydarzenia kulturalne i tematyczne, np. warsztaty profilaktyki zdrowia, spotkania informacyjne, prelekcje,
- Przygotowanie dekoracji, dbanie o porządek, pomoc osobom z niepełnosprawnościami czy ograniczoną mobilnością,
- Tworzenie przyjaznej atmosfery, pierwsza linia kontaktu z nowymi beneficjentami.

Ludzie i historia

Wolontariuszami w CPMiU przy ul. Towarowej w Warszawie w zdecydowanej większości są osoby, które same kiedyś skorzystały z pomocy Caritas Polska. Najczęściej to kobiety 40+ (ale także seniorzy), które po ustabilizowaniu swojej sytuacji pragną działać na rzecz innych. Jednocześnie spora część wolontariuszy stanowi grupę osób wciąż zmagających się z różnymi trudnościami – dzięki wolontariatowi rozwijają poczucie przynależności i integrują się ze społecznością.

Zdarza się, że niektóre osoby nie dysponują dużą ilością czasu (mają pracę, dzieci), jednak wolontariat w krótkich, konkretnych blokach godzinowych pozwala im włączyć się w życie Centrum. Rekrutacja odbywa się głównie wśród beneficjentów – wystarczy wyrazić chęć pomocy, sprawdzić się na jednym czy dwóch działaniach, a następnie podpisać porozumienie wolontariackie.

„U nas nie trzeba przekonywać ludzi, by zostali wolontariuszami. Oni sami przychodzą, bo chcą pomóc i czuć, że są częścią tej wspólnoty. Dla wielu wolontariuszy bycie częścią Caritas to poczucie, że nie są sami. Służą innym, a przy tym odzyskują wiarę we własne możliwości – to bezcenne w sytuacji migracji czy kryzysu uchodźczego”.



Renata Makuch

kierownik CPMiU Caritas Polska w Warszawie

Dobra historia

Walentyna to seniorka, która przyjechała do Warszawy, uciekając przed wojną. Początkowo potrzebowała wsparcia materialnego i psychologicznego. Szybko się jednak okazało, że jej siłą jest animacja spotkań z innymi osobami starszymi. Zainicjowała pierwszą grupę wsparcia dla seniorów w CPMiU, zmobilizowała znajomych.

Mimo własnych problemów zdrowotnych i osobistych Walentyna prowadzi zajęcia z zapałem. Jej pomysł na „zwykłe pogawędki przy herbacie” okazał się strzałem w dziesiątkę: dziś w Centrum działa już 11 grup wsparcia, a seniorki (i seniorzy) wzajemnie się wspierają w codziennych trudnościach. Walentyna udowadnia, że nawet w późniejszym wieku i w nowym, nieznanym otoczeniu można odnaleźć sens i dawać innym wsparcie.

Rezultaty działań:

- Systematyczna pomoc dla kilku tysięcy (36 tys. w 2024 r.) beneficjentów rocznie – zarówno w obszarze materialnym (paczki z żywnością, odzieżą), jak i emocjonalnym (11 grup wsparcia, spotkania integracyjne);
- Stałe grono ok. 30–40 wolontariuszy gotowych do pomocy, w tym duża część seniorów, którzy odnajdują w wolontariacie poczucie sensu i społecznej aktywności;
- Integracja i aktywizacja środowiska uchodźców w Warszawie – wolontariat stanowi doskonałą platformę do nawiązywania relacji, uczenia się języka polskiego i lepszego orientowania się w możliwościach dostępnych w Warszawie;
- Wzmacnianie poczucia sprawczości wśród migrantów – często osoby doświadczające wojnę, utratę domu, odnajdują w działaniu na rzecz innych nowe siły.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Systematyczna pomoc dla kilku tysięcy (36 tys. w 2024 r.) beneficjentów rocznie – zarówno w obszarze materialnym (paczki z żywnością, odzieżą), jak i emocjonalnym (11 grup wsparcia, spotkania integracyjne);
- Stałe grono ok. 30–40 wolontariuszy gotowych do pomocy, w tym duża część seniorów, którzy odnajdują w wolontariacie poczucie sensu i społecznej aktywności;
- Integracja i aktywizacja środowiska uchodźców w Warszawie – wolontariat stanowi doskonałą platformę do nawiązywania relacji, uczenia się języka polskiego i lepszego orientowania się w możliwościach dostępnych w Warszawie;
- Wzmacnianie poczucia sprawczości wśród migrantów – często osoby doświadczające wojnę, utratę domu, odnajdują w działaniu na rzecz innych nowe siły.

Motywacje:

- **Wdzięczność** za okazaną wcześniej pomoc,
- Chęć **integracji** i działania dla innych,
- Potrzeba **odnalezienia sensu** oraz miejsca w lokalnej społeczności.

Warte uwagi

Sz szczególnie ciekawe są dwie wyjątkowe praktyki współpracy z wolontariuszami w CPMiU w Warszawie. Pierwsza z nich polega na stworzeniu przestrzeni do dzielenia si ę przez wolontariuszy-migrantów swoimi narodowymi czy regionalnymi daniami, dzięki czemu nie tylko mogą si ę oni poczuć dowartościowani, ale również spotkania stają si ę bardziej atrakcyjne i tańsze w organizacji. Drugą ciekawą aktywnością jest zaangażowanie wolontariusze w telefoniczne „obdzwanianie” beneficjentów. Część z nich zapisuje si ę bowiem na wiele aktywności, o których w rzeczywistości nic nie wie, dlatego ważne, by np. przed wyjściem do kina

potwierdzić jeszcze przynajmniej telefonicznie czy dany uczestnik faktycznie planuje wziąć udział w przedsięwzięciu. Dodatkową korzyścią jest tu ponowne obniżenie kosztów – np. mniej pustych miejsc na zakupionych już biletach do kina. Wiele osób nie ma sprawności w korzystaniu z mediów, np. społecznościowych, zatem bezpośredni telefon m.in. od wolontariusza to często okazja do zadania pytania, przedstawienie swoich potrzeb np. kryzysowych albo po prostu możliwość rozmowy z przyjaźnie nastawionym człowiekiem.

Wskazówki i przestrogi

Wskazówki:

- 1. Zachęcaj do działania na małą skalę**
– krótki, praktyczny udział przy akcji lub paczkach często wystarczy, by ktoś „złapał bakcyła” i został na dłużej.
- 2. Formalizuj współpracę**
– podpisanie porozumienia wolontariackiego chroni zarówno wolontariusza, jak i organizatora (ubezpieczenie, odpowiedzialność).
- 3. Twórz przyjazne warunki**
– ciepła herbata, życzliwość i otwarta atmosfera pomagają zwłaszcza osobom w trudnej sytuacji adaptacyjnej (np. seniorzy).
- 4. Elastyczność**
– migranci mogą pracować, opiekować si ę rodziną lub być starsi; dopasuj zadania do czasu i możliwości wolontariuszy.

Przestrogi:

- 1. Nie wszystkie osoby si ę sprawdzają**
– warto najpierw wypróbować współpracę przy jednej akcji, by zobaczyć, czy ktoś jest rzetelny i gotowy do dalszego zaangażowania.
- 2. Unikaj zbyt rozbudowanych szkoleń formalnych**
– wolontariusze często wolą bezpośrednie działanie niż teoretyczne warsztaty.
- 3. Pamiętaj o bezpieczeństwie**
– każda osoba, która ma kontakt z dziećmi, powinna zostać zweryfikowana zgodnie z przepisami (także cudzoziemcy – w miarę możliwości i wymagań).
- 4. Kontroluj przepływ informacji**
– rozproszona grupa wolontariuszy wymaga jasnej komunikacji (grupy w komunikatorach, krótkie spotkania organizacyjne).

Wolontariat hospicyjny



Wolontariat w Hospicjum Stacjonarnym Caritas Archidiecezji Warszawskiej

Rodzaje działań wolontariackich:

- Towarzyszenie pacjentom (rozmowa, obecność, gra na instrumentach, malowanie paznokci, spacer na taras i do ogrodu),
- Pomoc fizyczna (mycie okien, sadzenie kwiatów, porządki),
- Pomoc administracyjna (biuro, magazyn, organizacja wydarzeń),
- Współorganizacja wydarzeń i integracji dla pacjentów (wycieczki, koncerty),
- Działania wspierające personel (pomoc w posiłkach, małe zadania techniczne).



Miejsce:

Hospicjum Caritas Archidiecezji Warszawskiej, ul. Krakowskie Przedmieście 62, Warszawa



Finansowanie:

Caritas AW; wydatki związane z wolontariatem (np. integracja, spotkania, potrzebne wyposażenie) refundowane z budżetu hospicjum



Czas działania:

- **Stałe działania towarzyszące:** wolontariusze odwiedzają pacjentów codziennie, najczęściej w godzinach popołudniowych (ok. 16:00–20:00), w wybrane dni także rano,
- **Zadania wspierające i organizacyjne:** porządki, sadzenie kwiatów, pomoc w biurze – w ciągu dnia, według potrzeb hospicjum,
- **Spotkania formacyjne i organizacyjne:** raz na 2 miesiące (grupy stałe) oraz cykliczne rekrutacje i szkolenia tematyczne dla nowych i obecnych wolontariuszy
- **Wydarzenia specjalne:** organizowane kilkakrotnie w roku (koncerty, wystawy, loterie, iluminacje).



Beneficjenci:

150 pacjentów hospicjum i ZOL-u (3 oddziały ZOL, 1 oddział hospicyjny); osoby starsze, samotne, przewlekłe chore



Problemy społeczne:

Samotność pacjentów, odcięcie od bliskich i świata zewnętrznego, potrzeba godnego towarzyszenia w ostatnich dniach życia, brak przestrzeni do okazywania miłości i uważności



Cel działania:

Wielowymiarowe wsparcie migrantów i uchodźców; a przy tym umożliwienie samym uchodźcom budowania wspólnoty i dzielenia się własnymi talentami

Formy wsparcia:

Towarzyszenie (rozmowa, obecność), opieka przy drobnych czynnościach (kawa, spacer na taras i ogród), akcje specjalne (loterie, wycieczki, występy), pomoc w biurze i logistyce, prace porządkowe (mycie okien, sadzenie kwiatów), organizacja wydarzeń itp.

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Pacjenci hospicjum i ZOL-u,
- Personel medyczny i administracyjny,
- Rodziny pacjentów,
- Wolontariusze nawzajem.

Rezultaty działań:

- Stałe wsparcie dla 150 pacjentów w 4 jednostkach;
- Realizacja średnio 20–30 działań w tygodniu;
- Rozbudowanie wolontariatu hospicyjnego z 7 osób tuż po pandemii do obecnych ok. 120 wolontariuszy (40 bardzo aktywnych);
- Integracja kilkudziesięciu wolontariuszy i stworzenie wspólnoty;
- Wsparcie emocjonalne i duchowe dla pacjentów i wolontariuszy;
- Rozwój osobisty i społeczny wolontariuszy.

Współpraca z instytucjami:

Szkoły podstawowe i średnie (np. SP 280 w Warszawie), szkoły muzyczne i specjalne, firmy lokalne (np. kwiaty od firmy Tomaszewski), wspólnoty religijne i parafie, szkoła filmowa – nakręcenie filmu dokumentalnego o wolontariacie.

Dobra historia

Ewa Gawrychowska – lekarz pediatra, dziś po 80-tce – przez lata była wolontariuszką towarzyszącą pacjentom. W czasie pandemii, z dala od hospicjum, odkryła swój niezwykły dar: rysowanie. Dziś tworzy dziesiątki portretów, wystawia je w galeriach, przynosi do hospicjum i opowiada pacjentom ich historie. Wraca na oddział codziennie, by nieść piękno, rozmowę i nadzieję. Uczy też młodych lekarzy – pokazując im, jak widzieć nie tylko chorobę, jej łacińską nazwę i numer pacjenta, ale przede wszystkim człowieka.

Ludzie i historia

Wolontariat hospicyjny w Caritas AW to systemowy, czuły i bardzo ludzki model działania. Wolontariusze są wprowadzani stopniowo – najpierw poprzez spotkanie rekrutacyjne i rozmowę z koordynatorką, następnie poprzez cykl szkoleń (z BHP, komunikacji, przeżywania żałoby, pierwszej pomocy) oraz towarzyszenie doświadczonym wolontariuszom. Zanim rozpoczną samodzielną obecność przy pacjentach, uczą się, obserwują i stopniowo odnajdują swoje miejsce. Decyzje o ich zaangażowaniu zapadają wspólnie – koordynatorka i psycholog dbają o dopasowanie osoby do zadania i środowiska. Komunikacja z wolontariuszami jest bardzo osobista – przez e-mail, SMS, ale także przez rozmowy i relację. Prowadzony jest również newsletter mailowy i drukowany – nie wszyscy mają skrzynki mailowe, a ważne by nikt nie był wykluczony z obiegu informacji. Istotne jest budowanie wspólnoty, w której każdy czuje się potrzebny, wysłuchany i bezpieczny. To właśnie ta uważność sprawia, że wolontariat staje się przestrzenią dawania i wzrastania.

„Pacjentom dolegają głównie ból i samotność. Z bólem medycyna sobie radzi. A my robimy wszystko, żeby zniwelować samotność. Wolontariusz to serce tego organizmu, którym jest hospicjum. Coś, co daje tym ludziom chcieć żyć. Chociażby tego życia było już tylko trochę – do końca się żyje”.



Krystyna Polak

koordynatorka wolontariatu w Hospicjum Stacjonarym Caritas Archidiecezji Warszawskiej

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Samorealizacja i poczucie sensu,
- Miłość i wdzięczność pacjentów,
- Dojrzałość emocjonalna,
- Rozwój umiejętności komunikacyjnych i empatii,
- Wsparcie psychologiczne i duchowe.

Motywacje:

- Chęć niesienia dobra,
- Potrzeba bycia blisko drugiego człowieka,
- Wewnętrzne powołanie i duchowa motywacja.

Wskazówki i przestrogi

Przestrogi:

1. **Unikaj samowystarczalności**
– wszystko zbuduj na współpracy.
2. **Regularnie przypominaj wolontariuszom, że są odpowiedzialni za podopiecznych,** z którymi się spotykają. Ci zawsze na nich czekają i tęsknią – to pewne poważne zobowiązanie.
3. **Uświadom wolontariuszom, że to oni są zobowiązani do zgłoszenia ew. wypadku** w trakcie niesienia pomocy, nawet jeśli Ty jako instytucja zapewniasz im ubezpieczenie.
4. **Nie przyjmuj wolontariuszy przypadkowych** – weryfikuj ich motywację.
5. **Nie zostawiaj wolontariuszy bez opieki** – kruchość tej pracy wymaga troski.
6. **Nie zrażaj się nieobecnościami** – działaj z wiarą i pokorą.

Warte uwagi

Wolontariat hospicyjny jest jednym z najtrudniejszych pól zaangażowania wolontariackiego, dlatego tak ważne jest towarzyszenie wolontariuszowi. Świetnie się w tym sprawdza system mentoringowy, w którym starsi wolontariusze wspierają młodszych w bezpośredniej relacji – każdemu z nowych wolontariuszy przydzielony zostaje jeden mentor, wprowadzający go i wspierający.

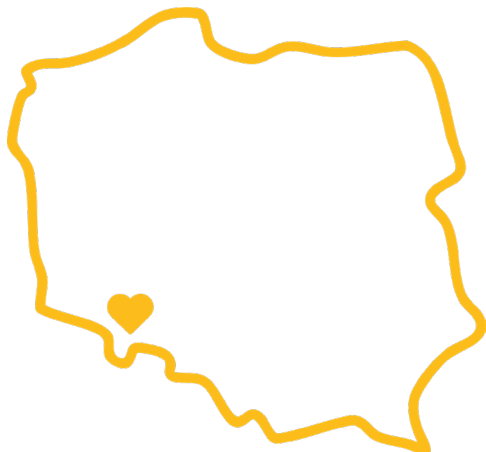
Ponadto, w tym przypadku szkolenia dla wolontariuszy są obowiązkowe – nie można na oddział hospicyjny wpuścić osoby, która nie zna podstaw BHP, komunikacji z osobami terminalnie chorymi czy nie przeszła szkolenia psychologicznego. Obowiązkowe – to nie jest przypadkowe słowo, od wolontariuszy trzeba wymagać, nie tylko ich kochać, oni tego naprawdę potrzebują, zwłaszcza w tak wymagającym środowisku, jak hospicjum.

Pamiętaj też, że wolontariusz może działać nie tylko bezpośrednio z pacjentami. Jeśli to przerasta jego możliwości, może wesprzeć placówkę hospicyjną np. w sadzeniu kwiatów, myciu okien czy nawet czynnościach administracyjnych.

Wskazówki:

1. **Organizuj cykliczne spotkania i szkolenia** – to buduje zaangażowanie i wspólnotę.
2. **Wymagaj, nie tylko dawaj** – wolontariusze tego potrzebują.
3. **Dobieraj ludzi do zadań** z uwzględnieniem ich potencjału i granic.
4. **Opieraj się na wsparciu zaufanych osób:** psycholog, kapelan, doświadczeni wolontariusze.
5. **Ucz wolontariuszy mądrej asertywności** – wolontariusz służy wszystkim pacjentom, nie jednemu, który mógłby chcieć go dla siebie.

Wolontariat kryzysowy



Powódź na Dolnym Śląsku 2024 Szybkie wsparcie wolontariackie osób poszkodowanych w powodzi

Rodzaje działań wolontariackich:

- Kucie i skuwanie tynków (wewnętrznych i zewnętrznych),
- Wynoszenie mebli, porządkowanie zalanych pomieszczeń,
- Czyszczenie ogrodów z mułu i gałęzi,
- Mycie i czyszczenie przedmiotów codziennego użytku,
- Sortowanie żywności i ubrań w magazynach pomocowych,
- Pomoc w dystrybucji wsparcia (żywność, chemia, ubrania).



Miejsce:

Dolny Śląsk – głównie Bardo, Trzebieszowice, Stronie Śląskie, Odrzychowice, Łądek-Zdrój



Finansowanie:

Caritas Polska, diecezje (m.in. siedlecka, łódzka, koszalińska), zbiórki lokalne, wsparcie logistyczne księży i parafii, darczyńcy prywatni



Czas działania:

Akcja trwała przez ponad miesiąc po kulminacji powodzi (październik 2024), z rotacyjnym udziałem grup wolontariackich.



Beneficjenci:

Mieszkańcy terenów dotkniętych powodzią – kilkanaście miejscowości, kilkadziesiąt domów, osoby starsze, samotne, rodziny, osoby w kryzysie ubóstwa i migracji (np. rodzina z Ukrainy)



Problemy społeczne:

Skutki klęski żywiołowej (zniszczenie domów, wyposażenia, ogrodów), samotność i trauma mieszkańców, potrzeba szybkiej i konkretnej pomocy fizycznej i psychicznej



Cel działania:

Szybka pomoc humanitarna i fizyczna w sytuacji kryzysu – ratowanie domów przed zimą, wsparcie psychiczne, budowanie solidarności i wspólnoty działania

Formy wsparcia:

Pomoc fizyczna (tynki, porządki, ogrody), sortowanie i dystrybucja żywności, towarzyszenie ludziom w kryzysie, współpraca z lokalnymi liderami i służbami, organizacja logistyki wsparcia

Beneficjenci wsparcia wolontariuszy:

- Rodziny, których domy ucierpiały w wyniku powodzi,
- Samotni seniorzy z terenów wiejskich,
- Osoby mieszkające w lokalach wynajmowanych (w tym migranci),
- Lokalne społeczności korzystające z dystrybucji.

Ludzie i historia

Wolontariat powodziowy przyciągnął ludzi z całej Polski – od Koszalina po Gdańsk, od Łodzi po Białą Podlaską. Julia Nowak, z wykształcenia zoopsycholog, została koordynatorką wolontariuszy. Przyjechała jako kierowca busa, wróciła jako liderka. Wśród wolontariuszy byli fachowcy, osoby chcące się zrehabilitować, młodzi, księża i osoby świeckie.

Wyróżniła się Kasia z Łodzi – doświadczona, zorganizowana, zaangażowana. Była wsparciem dla Julii, pomagała organizacyjnie i duchowo. Jej obecność budowała zespół.

Organizacja opierała się na codziennych odprawach, tabelach Excel, kontaktach z lokalnymi liderami (np. Marta – córka sołtysa z Trzebieszowic, Robert i Łukasz ze Stronia). Julia codziennie planowała nowe adresy – logistycznie, rzeczowo i z myślą o kondycji grup. Komunikacja odbywała się bezpośrednio – na miejscu, po kolacji lub przy porannej kawie.

Wolontariusze musieli być odporni, silni, rozważni i gotowi do pracy fizycznej. Uczyli się na miejscu, często od samych mieszkańców. Pracowali młotami, łopatami, a przede wszystkim – sercem.

„Oni robili, bo chcieli. Bo zobaczyli z bliska, co znaczy katastrofa. A jak już tam byli – to nie potrafili przestać pomagać”



Julia Nowak
koordynatorka wolontariuszy
kryzysowych Caritas w Polsce

Rezultaty działań:

- Pomoc przy odbudowie i oczyszczeniu ponad 20 domów;
- Udział 50–70 wolontariuszy z całej Polski;
- Tysiące godzin pracy fizycznej i logistycznej;
- Dystrybucja żywności, ubrań i środków czystości;
- Wsparcie emocjonalne dla dziesiątek osób.

Współpraca z instytucjami:

Caritas Polska (koordynacja i wsparcie materiałowe), Lokalne parafie i domy rekolekcyjne (noclegi, logistyka), działacze lokalni (m.in. Łukasz, Marta, Robert), policja i wojsko – wsparcie logistyczne, harcerze, Szlachetna Paczka, WOŚP – współdziałanie przy koordynacji terenowej.

Motywacja – korzyści wolontariuszy

Najważniejsze korzyści:

- Poczucie sprawczości i sensu,
- Relacje z lokalnymi mieszkańcami i między sobą,
- Rozwój umiejętności technicznych i społecznych,
- Przełamanie stagnacji i życiowy reset,
- Wzruszenie i wdzięczność osób, którym pomagali.

Motywacje:

- Potrzeba działania i pomocy w obliczu katastrofy,
- Chęć bycia potrzebnym, sprawdzenia się,
- Ciekawość, poruszenie sytuacją – „turystyka powodziowa, która stała się misją”.

Dobra historia

Pani Józefina – lokalna bizneswoman, która kiedyś wykupiła domy w strefie zalewowej – dziś sama znalazła się wśród poszkodowanych. Dwa z jej domów były zalane, trzeci – nieco wyżej położony – stał się bazą posiłków dla wolontariuszy. Tymczasem w jednym z zalanych domów mieszkali Ukraińcy. Zamiast uciec, zostali i ratowali to, co mogli. Ich postawa tak poruszyła panią Józefinę, że postanowiła przekazać im dom w wieczyste użytkowanie. Ich relacja, wspólna praca, herbata w altanie i ciepło gestów stały się symbolem wolontariatu powodziowego Caritas.

Warte uwagi

W trakcie kryzysów, takich jak katastrofy naturalne, liczy się szybkość i szerokość działań. Wolontariat na terenach powodziowych był testem możliwości sieci Caritas. Najlepiej świadczy to o tym, że Caritas jest jednością i jako takie, tylko współpracując, może odpowiadać na realne, szerokoskalowe kryzysy. Warto angażować się we współpracę z innymi podmiotami, zwłaszcza tymi działającymi w szerokiej sieci Caritas. Wszyscy działamy dla dobra wspólnego – mnożmy Dobro!

Wskazówki i przestrogi

Przestrogi:

1. **Zadbaj o bezpieczeństwo**
– kaski, gogle, odpowiedni sprzęt to podstawa.
2. **Zaplanuj logistykę z wyprzedzeniem**
– Excel, kontakt do grup, adresy, koordynatorzy.
3. **Współpracuj z lokalnymi liderami**
– sołtysi, działacze, księża.
4. **Dbaj o wolontariuszy**
– jedzenie, energia, regeneracja, słodczy i ciepła herbata.

Wskazówki:

1. **Nie przejmuj się drobiazgami**
– liczy się skuteczność i relacje.
2. **Nie ignoruj potrzeb wolontariuszy**
– są ludźmi, nie robotami.
3. **Nie wysyłaj grup bez rozeznania miejsca**
– może już być ogarnięte.
4. **Unikaj roszczeniowości**
– obie strony powinny być wdzięczne za wzajemny dar obecności i pomocy.

Cześć 5

Wnioski

Wnioski i rekomendacje dla Wolontariatu Caritas

Wolontariat to fenomen, który wykracza daleko poza ramy jednej organizacji czy instytucji. Jest to przestrzeń, w której tysiące ludzi na całym świecie – młodszych i starszych, profesjonalistów i amatorów, osób świeckich i duchownych – decyduje się bezinteresownie poświęcić swój czas, energię oraz umiejętności, aby wspierać tych, którzy znaleźli się w trudniejszej sytuacji. Wolontariat jest realną odpowiedzią na wyzwania współczesnego świata: samotność, kryzysy społeczne, problemy ekologiczne, migracje czy klęski żywiołowe. Szczególnym przykładem tej działalności jest wolontariat Caritas, który poprzez liczne dobre praktyki pokazuje, jak skutecznie łączyć empatię, profesjonalizm i ducha wspólnoty.

Analiza dobrych praktyk opisanych w niniejszym opracowaniu pozwala na wyciągnięcie konkretnych wniosków i rekomendacji, które będą cennymi wskazówkami do dalszego rozwoju wolontariatu Caritas w Polsce.

Kluczowe wnioski:

- **Różnorodność form wolontariatu:**
Wolontariat Caritas obejmuje szerokie spektrum działań, od krótkich akcji po długoterminowe projekty. Każda forma zaangażowania jest ważna i potrzebna.
- **Integracja pokoleniowa i społeczna:**
Najbardziej wartościowe okazują się projekty łączące ludzi różnych pokoleń i środowisk. Dzięki nim lokalne społeczności stają się silniejsze i bardziej spójne.
- **Ekologia integralna jako narzędzie integracji:**
Ekologia integralna nie tylko pomaga chronić środowisko, ale również skutecznie integruje lokalne społeczności.
- **Aktywność migrantów i uchodźców:**
Migranci i uchodźcy w wolontariacie Caritas mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, co sprzyja ich integracji między sobą oraz z lokalną społecznością.
- **Profesjonalizacja i formacja wolontariuszy:**
Szkolenia i formacja duchowa oraz psychologiczna są kluczowe dla jakości i trwałości wolontariatu.

Największe wyzwania:

- **Zapewnienie ciągłości działań:**
Rotacja wolontariuszy wymaga elastycznego zarządzania i planowania działań.
- **Komunikacja i koordynacja:**
Efektywna komunikacja między różnymi poziomami struktur Caritas jest kluczowa dla sukcesu projektów.
- **Zapobieganie wypaleniu wolontariuszy:**
Regularne wsparcie i integracja pomagają utrzymać wolontariuszy zaangażowanych i zmotywowanych.

Wolontariat Caritas w praktyce



Budowanie wspólnoty

- Organizowanie regularnych spotkań integracyjnych i formacyjnych.
- Tworzenie przestrzeni na rozmowy i wymianę doświadczeń.
- Wdrażanie działań międzypokoleniowych i międzykulturowych.



Profesjonalizacja wolontariatu

- Organizowanie szkoleń z pierwszej pomocy, komunikacji i psychologii wsparcia.
- Wprowadzenie mentoringu dla nowych wolontariuszy.
- Utworzenie wspólnej bazy wiedzy.



Wolontariat oparty na ekologii integralnej

- Zachęcanie lokalnych zespołów do działań ekologicznych.
- Organizacja warsztatów dotyczących niemarnowania żywności.
- Promowanie współpracy ze szkołami i organizacjami lokalnymi.



Aktywizacja migrantów i uchodźców

- Zachęcanie migrantów do udziału w działaniach wolontariackich.
- Organizowanie kursów językowych i integracyjnych.
- Kreowanie pozytywnego wizerunku migrantów jako aktywnych obywateli.



Wolontariat senioralny

- Wdrażanie prostych systemów komunikacji jak „kropki bezpieczeństwa” dla seniorów.
- Programy integrujące seniorów z młodzieżą.
- Działania pozwalające seniorom aktywnie uczestniczyć w społeczności.



Wolontariat kryzysowy

- Tworzenie rezerwowych zespołów do szybkiego reagowania.
- Regularne szkolenia z działań kryzysowych.
- Rozwijanie współpracy z lokalnymi służbami.



Promocja działań wolontariackich

- Aktywna obecność Caritas w mediach społecznościowych.
- Promowanie dobrych praktyk, które inspirują.
- Regularne docenianie pracy wolontariuszy.

Zakończenie

Wolontariat Caritas, oparty na empatii, profesjonalizmie i duchu wspólnoty, jest prawdziwą siłą dobra w społeczeństwie. Każdy z nas może stać się jego częścią, zmieniając życie innych i własne na lepsze. Razem możemy budować świat bardziej przyjazny i otwarty na drugiego człowieka – wystarczy tylko odrobina chęci, odwagi i serca. Pamiętajmy, że wszystkich nas łączy i inspiruje najlepszy z możliwych przykładów – historia Jezusa Chrystusa.

