


Działania społeczne od kuchni



Przepisy na udane akcje wolontariackie



Książki kucharskie oferują inspiracje, techniki oraz praktyczne porady, często odzwierciedlając styl i podejście autora. Co najważniejsze, motywują czytelników do tworzenia własnych potraw. Nasza broszura opiera się na tej samej idei: zebraniu pomysłów i przykładów działań wolontariackich oraz udostępnieniu ich wszystkim, aby były użyteczne.

Każda organizacja wolontariacka dąży do rekrutacji i utrzymania wolontariuszy na dłużej, angażowania ich, szkolenia oraz współpracy z nimi dla ogólnego dobra. Niemniej jednak, wiele działań, które mają długofalowy wpływ, nie zawsze przynosi natychmiastowe korzyści lub informacje zwrotne, a promowanie wolontariatu wśród społeczeństwa może być wyzwaniem.

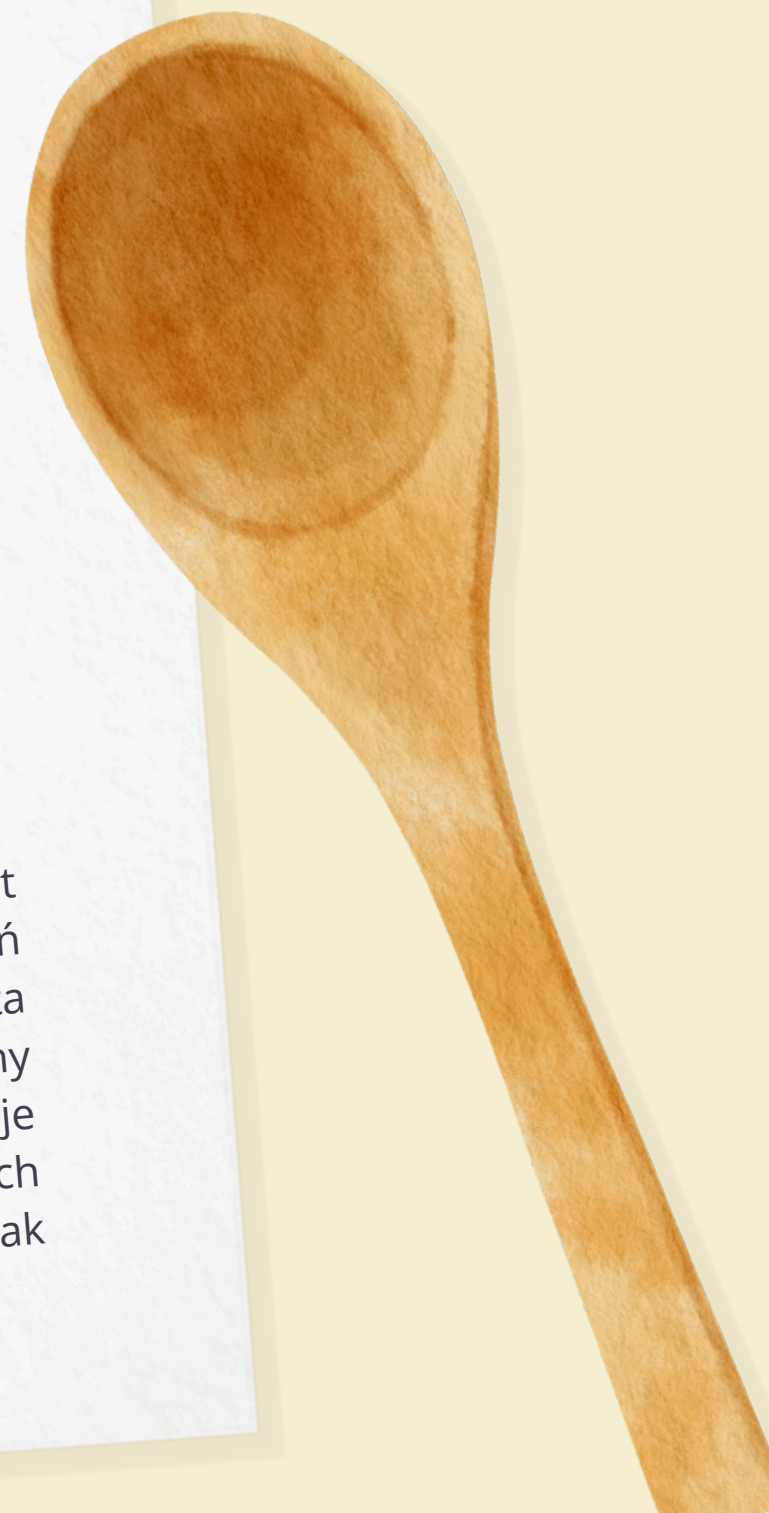
Wolontariat często rozpoczyna się skromnie, od niewielkich kroków w postaci pojedynczego działania.

Akcja wolontariacka to działalność na rzecz dobra publicznego, realizowana w krótkim okresie – czasem zaledwie kilka godzin – przez osoby, które poświęcają na nią swój czas bez wynagrodzenia. Może być prowadzona indywidualnie lub w grupach, a uczestnicy często dostrzegają efekty swojej pracy natychmiast.

Chociaż wiele działań opiera się na osobistym zaangażowaniu, istnieją także przykłady wolontariatu internetowego. Wolontariusze mogą spotykać się z grupą docelową, z którą współpracują, osobiście lub wspierać społeczność zdalnie. Czytelnicy tej publikacji mogą również rozsmakować się w różnorodności działań wolontariackich.

Wolontariat reprezentuje i symbolizuje ideę pomocy, ułatwiając dotarcie do osób zainteresowanych spróbowaniem swoich sił w tej dziedzinie oraz zachęcając je do większego zaangażowania. Jest to szczególnie istotne w przypadku angażowania młodych ludzi, którzy preferują działania przynoszące natychmiastowy efekt i często niechętnie lub boją się głębszego zaangażowania. Wolontariat o niskim progu zaangażowania ułatwia dotarcie do młodych ludzi, ale może również zachęcić osoby z ograniczonymi możliwościami do spróbowania swoich sił w wolontariacie.

Celem tego zbioru działań wolontariackich jest dostarczenie inspiracji na podstawie doświadczeń partnerów z pięciu krajów europejskich. Ta lista mogłaby być oczywiście znacznie dłuższa, ale mamy nadzieję, że to, co tutaj opisaliśmy, zainspiruje każdego do organizowania własnych działań w swoich społecznościach oraz promowania wolontariatu tak szeroko, jak to tylko możliwe!



Spis treści

- 4 Akademia Sztuki Uchodźczej
- 5 Prezent dla społeczności węgierskich mieszkających za granicą – film z okazji Święta Narodowego
- 6 Pieczenie bułek ze starszymi osobami
- 7 Oczyszczanie sektora Rinia: Inicjatywa kierowana przez młodzież
- 8 Cookie Dream: Słodki Jarmark Charytatywny w Polskiej Szkole
- 9 Wspólne odkrywanie – wycieczki dla uchodźców z Miśą
- 10 Zbiórka żywności
- 11 Zarząd Zieleni miasta Warszawa
- 12 Sesje czytania literatury dla osób starszych z Szeged
- 13 Magiczne ogrodnictwo w zabytkowym domu
- 14 Instytucje wypełnione muzyką! – Przynoszenie radości poprzez śpiew i dźwięk
- 15 Tradycyjne gry umysłowe dla osób starszych
- 16 Ogród deszczowy
- 17 Czytanie i tworzenie w bibliotece z wolontariuszem Olí
- 18 Czytanie opowieści Uczniowie i seniorzy tworzą razem
- 19 Mały miejski kwietnik
- 20 Animacja społeczna i zajęcia sportowe dla dzieci
- 21 Szerz nadzieję na Nowy Rok!
- 22 Letnie wydarzenie Future Makers
- 23 Razem dla lokalnych terenów zielonych
- 24 Wolontariusze na Festiwalu Biegowym Matonni w Uściu nad Łabą
- 25 Muzeum Powstania Warszawskiego
- 26 Słowa końcowe
- 27 Autorzy



Akademia Sztuki Uchodczej

Składniki

- Jeden pełen pasji prowadzący warsztaty, który dzieli się umiejętnościami artystycznymi związanymi z dziedzictwem kulturowym
- Ciekawi i kreatywni uczestnicy
- Przytulna przestrzeń do interaktywnej sztuki i rozmów
- Materiały dostosowane do wybranego rzemiosła np. do fileteado porteño:
 - Talerze drewniane lub metalowe (po jednym na uczestnika)
 - Farby akwarelowe lub akrylowe
 - Cienkie pędzle
 - Ołówki i gumki
 - Drukowane tradycyjne wzory dla inspiracji
 - Papier kalkowy (opcjonalnie)
- Duża dawka otwartości, opowiadania historii i szacunku międzykulturowego

Przygotowanie

- Zorganizuj miejsce na warsztaty
- Zakup niezbędne materiały do wybranej aktywności plastycznej
- Skontaktuj się z prowadzącym warsztaty i omów tło kulturowe związane z daną aktywnością

Proces

Serdeczne powitanie i degustacja kulturowa (30 minut)

- Przywitaj uczestników napojem lub przekąską zgodną z kulturą lidera warsztatu (np. yerba mate z Argentyny)
- Podziel się historiami na temat tradycji, jej roli społecznej i wszelkich osobistych powiązań z nią
- Przedstaw miejsce pochodzenia i historię rzemiosła (np. Buenos Aires i fileteado porteño)

Demonstracja i inspiracja (15 minut)

- Prezentacja kluczowych technik i języka wizualnego wybranego rzemiosła
- Prezentacja przykładowych motywów, kontekstu historycznego i przykładowych działań
- Omówieni symboli, kolorów i ich tradycyjnego znaczenia

Tworzenie praktyczne (2 godziny)

Uczestnicy otrzymują materiały (np. drewniane lub metalowe talerze, farby, pędzle)

Korzystając z udostępnionych materiałów, uczniowie szkicują, malują i dekorują pod okiem prowadzącego

Nacisk położony jest na osobistą ekspresję w ramach stylu kulturowego

Prowadzący zapewnia wsparcie, udziela wskazówek dotyczących technik (np. cieniowania, równowagi kolorów) i zachęca do eksperymentowania

Pokaz i opowiadanie – krąg zamykający (15 minut)

- Każdy uczestnik prezentuje swoje ukończone dzieło i dzieli się inspiracją, która za nim stoi
- Prowadzący kończy podsumowaniem i refleksją na temat tego, czego uczestnicy dowiedzieli się o sztuce, tożsamości i sobie nawzajem
- Świątujcie rzemiosło jako formę żywego dziedzictwa kulturowego



Przydatne porady

- W miarę możliwości używaj materiałów biodegradowalnych lub nadających się do ponownego użycia
- Przetłumacz kluczowe kroki lub terminy, aby zapewnić inkluzywność
- Zachęcaj prowadzącego do dzielenia się historiami osobistymi i kulturowymi, aby wzbogacić doświadczenie
- Daj czas wolniejszym uczestnikom – w sztuce nie ma pośpiechu!
- Zaakceptuj niedoskonałość jako część procesu twórczego
- Przygotuj się na chwile pełne emocji – dzielenie się wiedzą kulturową może być bardzo osobiste

Prezent dla społeczności węgierskich mieszkających za granicą – film z okazji Święta Narodowego

Składniki

- Wolontariusze, którzy lubią i potrafią czytać na głos lub recytować poezję
- Dobrej jakości smartfon do nagrywania
- Wolontariusz z doświadczeniem w montażu i postprodukcji wideo
- Oprogramowanie do edycji wideo (nawet podstawowe programy mogą działać)
- Opcjonalnie: ładne ujęcie początkowe i końcowe, które pięknie ujęłyby film

Przygotowanie

- Najpierw zdecyduj o temacie i okazji, do których będzie nawiązywać wiersz (lub proza)
- Jeśli jesteś częścią ogólnokrajowej sieci lub masz profesjonalnych partnerów, zorganizowanie tego projektu będzie łatwiejsze; jeśli nie, to jest to świetny sposób na nawiązanie nowych kontaktów
- Przypisz każdą zwrotkę (lub fragment) do różnych osób lub grup
- Zarezerwuj czas na ćwiczenia, a następnie nagraj każdą część, ustalając przedział czasowy (np. jeden na tydzień) na przesyłanie prac
- Ostateczna edycja wideo jest często szybka i łatwa dla wielu współczesnych młodych ludzi, którzy interesują się technologią – znajdź zmotywowaną osobę

Proces

Koordinacja i planowanie (1–2 tygodnie przed terminem)

- Rozpowszechnianie idei wolontariatu transgranicznego wśród grup młodzieżowych lub organizacji partnerskich w miastach węgierskich
- Podziel się pomysłem, instrukcjami technicznymi i terminami

Nagranie (w ciągu 1 tygodnia)

- Wolontariusze nagrywają przydzielony im werset w kreatywnym i znaczącym otoczeniu
- Zachęcaj do różnorodności lokalizacji i pór dnia, aby stworzyć zainteresowanie wizualne

Montaż i postprodukcja (1–2 dni)

- Połącz klipy wideo w jeden film
- Jeśli chcesz, dodaj tytuły, przejścia i ujednolicony motyw dźwiękowy lub wizualny

Udostępnianie filmu

- Prześlij film na YouTube lub inną platformę
- Prześlij gotowy film jako przemyślany prezent społecznościom węgierskim za granicą za pośrednictwem miłej wiadomości lub organizacji partnerskich
- Zachęcaj widzów do wyrażania opinii i dyskusji

Przydatne porady

- Zaplanuj tło każdego nagrania. Możesz nagrać je na tle jakiegoś punktu orientacyjnego, w pomieszczeniu, w nocy lub o różnych porach dnia, aby symbolicznie stworzyć „dzień poprzez poezję”.
- Źle zaplanowane lub zagracone tła mogą odwracać uwagę od wiersza, dlatego dobieraj elementy wizualne ostrożnie
- Staraj się, aby wszystkie nagrania były wykonywane przy użyciu podobnego sprzętu i w podobnym kadrowaniu (np. wszystkie w trybie poziomym na telefonach), ponieważ niespójne formaty mogą utrudnić ostateczną edycję lub sprawić, że będzie ona mniej atrakcyjna wizualnie
- Wiersz, okazja, mówcy i miejsca są ograniczone jedynie wyobraźnią – bądź kreatywny, ale zawsze szanuj dzieło literackie

„Wspaniale było móc przyczynić się do czegoś większego niż moja lokalna grupa”.

„Gdy zobaczyłem, jak wszystkie nasze części łączą się w całość, dostałem gęsiej skórki!”

„Nigdy wcześniej nie brałam udziału w projekcie wideo – teraz chcę zrobić więcej”.

„Pokazaliśmy ten film nawet na szkolnej uroczystości!”



Obejrzyj wideo tutaj!



Pieczenie bułek ze starszymi osobami

Składniki

- wolontariusze i osoby starsze (najlepiej w równej liczbie)

Składniki bułek:

- mąka
- zakwas lub drożdże
- ciepła woda
- sól
- sito

Narzędzia:

- miski
- łyżki
- deski drewniane
- papier do pieczenia
- blachy do pieczenia
- piekarnik



Proces

- Tworzenie par z wolontariuszy i osób starszych
- Wolontariusze i osoby starsze muszą ze sobą współpracować przez cały proces
- Podaj jasne instrukcje dotyczące przepisu
- Połóż składniki na stole
- Pozwól uczestnikom wymieszać składniki i uformować bułki
- Upiecz bułki

Przydatne porady

- Noście ubrania, które mogą się pobrudzić
- Przed mieszaniem ciasta dokładnie umyć ręce
- Rozmawiajcie, śpiewajcie lub bawcie się razem, aż bułki się upieką

Przygotowanie

- Skontaktuj się z klubem seniorów i miejscem akcji
- Przygotuj miejsce, w którym odbędzie się wydarzenie
- Znajdź dobry przepis na bułki
- Kup składniki
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo misek



Zrealizowane przez międzynarodowy zespół wolontariuszy VAC w Szegedzie

To wspaniała akcja dobrowolna, w którą angażują się różne pokolenia. Sprawdza się również w środowisku międzynarodowym, np. w przypadku wolontariuszy zagranicznych.

Oczyszczanie sektora Rinia: Inicjatywa kierowana przez młodzież

Składniki

- Wolontariusze młodzieżowi
- Rękawice, worki na śmieci i narzędzia czyszczące
- Pojemniki do recyklingu
- Materiały edukacyjne na temat zrównoważonego rozwoju
- Wsparcie Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego (CSDC) Durrës i „Zëri 16+”
- Miejsce: Sektor Młodzieżowy, Durrës



Przygotowanie

- Zaplanowanie spotkania z organizatorami
- Rekrutacja wolontariuszy
- Zaopatrzenie w środki czyszczące
- Opracowanie materiałów edukacyjnych na temat zrównoważonego rozwoju
- Koordynacja logistyczna utylizacji odpadów

Proces

Sesja wprowadzająca i uświadamiająca

- Informacje na temat wpływu odpadów na środowisko
- Przegląd planu sprzątnięcia i ról wolontariuszy

Akcja sprzątnięcia

- Wolontariusze podzieleni na zespoły, aby objąć różne strefy Sektora Rinia
- Zbiórka śmieci i sortowanie materiałów nadających się do recyklingu
- Prawidłowa utylizacja odpadów w wyznaczonych miejscach

Warsztaty edukacyjne i dyskusje

- Interaktywne dyskusje na temat praktyk zrównoważonego rozwoju
- Szkolenia z zakresu redukcji odpadów i odpowiedzialnej konsumpcji

Zaangażowanie społeczności i refleksja końcowa

- Dzielenie się doświadczeniami i kluczowymi wnioskami
- Zachęcanie wolontariuszy do propagowania zrównoważonych nawyków
- Grupowe zdjęcie i docenienie wolontariuszy

Przydatne porady

- Zapewnij zróżnicowaną grupę wolontariuszy w celu zwiększenia reprezentacji społeczności
- Współpracuj z lokalnymi władzami odpowiedzialnymi za gospodarkę odpadami, aby zapewnić właściwą utylizację odpadów
- Wyposaż wolontariuszy w odpowiedni sprzęt ochronny, aby zapewnić im bezpieczeństwo
- Wykorzystuj media społecznościowe, aby zwiększać świadomość i zachęcać do szerszego udziału
- Zintegruj sesje edukacyjne, aby promować długoterminową zmianę zachowania

„Udział w tej inicjatywie uświadomił mi, jak wielki wpływ na nasze środowisko mogą mieć drobne działania”.

„Sprzątnięcie Sektora Rinia nie polegało tylko na zbieraniu śmieci, ale na budowaniu kultury odpowiedzialności”.

„To doświadczenie zainspirowało mnie do większej świadomości własnych nawyków związanych z marnotrawstwem i zachęcania innych do zrobienia tego samego”.

Cookie Dream: Słodki Jarmark Charytatywny w Polskiej Szkole

Składniki

- Członkowie szkolnego klubu wolontariuszy, którzy przygotowują desery w domu
- Wolontariusze, którzy będą sprzedawać żywność na jarmarku
- Jeden nauczyciel
- Narzędzie do komunikacji online pomiędzy wolontariuszami
- Kilka narzędzi do informowania potencjalnych klientów o targach: plakat w szkole, wiadomości do uczniów i rodziców
- Aparat lub telefon do dokumentowania aktywności
- Energia i pozytywne nastawienie podczas sprzedaży

Przygotowanie

- Planuj z wyprzedzeniem
- Pomyśl o konkretnej sprawie, na którą chcesz zebrać pieniądze (dla kogo i po co potrzebujesz pieniędzy?). Gdzie i kiedy możesz zorganizować festyn? Jak długo będzie trwał? Ile jedzenia potrzebujesz? Kogo poprosisz o przygotowanie i sprzedaż jedzenia?
- Zaplanuj całe wydarzenie i spotkanie przed nim
- Zorganizuj spotkanie dla wolontariuszy, na którym poinformujesz ich o celu i planie akcji.

Podczas spotkania z wolontariuszami

- Poinformuj wolontariuszy o celu targów
- Sporządź listę produktów spożywczych przeznaczonych do sprzedaży i uczniów, którzy zgłosili się na ochotnika do ich przygotowania
- Zachęcaj uczniów do współpracy z rodzicami lub rodzeństwem, jeśli potrzebują pomocy lub towarzystwa
- Poproś trzech wolontariuszy o przygotowanie plakatu reklamującego wydarzenie

Przed dniem targów

- Prześlij informacje do wszystkich w szkole (uczniów, nauczycieli, rodziców) o dacie, miejscu i celu jarmarku. Możesz również podać średnie ceny żywności, która będzie sprzedawana.

Przydatne porady

- Jeśli nie wszystko zostało sprzedane, możecie zjeść to razem
- Możesz również poczęstować wolontariuszy słodyczami, aby okazać im wdzięczność za ich ciężką pracę i zaangażowanie

Proces

W dniu targów

- Upewnij się, że miejsce sprzedaży żywności jest czyste i atrakcyjne (stoły z obrusami i serwetkami) oraz że uczniowie sprzedający żywność noszą rękawiczki
- Połóż przygotowane jedzenie na stołach z metkami z ceną

Podczas sprzedaży

- Upewnij się, że wszystko pójdzie zgodnie z planem
- Rób zdjęcia/filmy

Po sprzedaży

- Poproś wolontariuszy o posprzątanie tego miejsca
- Policz zebrane pieniądze

Na końcu

- Podsumuj osiągnięcia, powiedz wolontariuszom, jak bardzo jesteś z nich dumny, ile zebrałeś pieniędzy i jak to pomoże w osiągnięciu celu. Wspólnie z wolontariuszami zdecydujcie, na jaką akcję charytatywną zostaną przeznaczone te pieniądze.



Wspólne odkrywanie – wycieczki dla uchodźców z Miśą

Składniki

- Wolontariusz z chęcią pomagania - Miśa, studentka pedagogiki
- Grupa ukraińskich seniorów, którzy obecnie mieszkają w nowym miejscu - innym mieście (może to być dowolna grupa docelowa)
- Inspirujące miejsca do odwiedzenia
- Dostępne połączenia transportowe (komunikacja publiczna, pociąg, autobus). Alternatywnie, można zwiedzać okolicę pieszo – jeśli dysponujesz ograniczonym budżetem. Wycieczki muszą być dostosowane do kondycji fizycznej uczestników.
- Przewodnik, mapa lub telefon, odpowiednia odzież, przekąski i dobry nastrój



Przygotowanie

- Dwa tygodnie przed wydarzeniem: wybór miejsca docelowego, organizacja transportu, stworzenie programu
- Tydzień przed wydarzeniem: uzgodnienie z uczestnikami, wydruk map i informacji
- Dzień wydarzenia: spotkanie, wycieczka, dokumentacja fotograficzna i wideo

„W Cieplicach po raz pierwszy usłyszałem historię tego pięknego miasta. Teraz czuję się bardziej częścią Czech.”

Proces

- Zaplanowanie trasy. Wolontariuszka Miśa zawsze starannie wyszukuje, co może zainteresować osoby starsze. Na przykład w naszym ośrodku uzdrowiskowym w Cieplicach znajduje się egzotyczna pawilon motyli i orzeźwiający park wodny.
- Spotkanie i otwarcie. Powitanie w miejscu spotkania, krótka prezentacja programu, omówienie oczekiwań.
- Doświadczenie - nieformalna nauka. W Cieplicach wolontariuszka Miśa opowiadała seniorom o historii miasta, a oni wspólnie odkrywali przyrodę w pawilonie motyli i cieszyli się letnią zabawą w aquaparku. Podczas wycieczki język czeski był ćwiczony w naturalny sposób, ponieważ ludzie pytali o słowa i dzielili się wrażeniami.
- Podsumowanie. Pod koniec każdej podróży wszyscy wyjeżdżają nie tylko z nową wiedzą, ale także z poczuciem przynależności.

Przydatne porady

- Dostępność jest kluczowa. Wybierz miejsca z dostępem dla wózków inwalidzkich i dostosuj tempo do grupy.
- Nieformalna atmosfera. Naukę języków najlepiej przeprowadzać w naturalnym otoczeniu i w dobrym towarzystwie.
- Uchwycić chwile. Rób zdjęcia i nagrywaj filmy, aby dzielić się nimi z innymi.

„Dzięki podróżom z Miśą przezwyciężyliśmy swoją nieśmiałość i poprawiliśmy znajomość języka czeskiego.”



Zbiórka żywności

Składniki

- Klienci służb socjalnych, wolontariusze, koordynatorzy
- Mundury lub fartuchy, skrzynki na żywność z darowizn, ulotki informacyjne, stoły i krzesła, wózki sklepowe, baner reklamowy o zbiórce, pojazd transportowy



Przygotowanie

- Współpraca z Ogólnopolską Zbiórką Żywności
- Umowa z konkretnym sklepem spożywczym
- Podejmowanie kontaktów z klientami i wolontariuszami
- Zapewnianie przestrzeni, materiałów do zbiórki żywności, odbioru żywności, oznaczenia dla wolontariuszy
- Przygotowywanie ulotek informacyjnych
- Rozdawanie fartuchów i koszulek wolontariuszom i klientom
- Przydział czasu: 4-5 godzin

Proces

- Umieszczenie baneru typu roll-up z informacjami o zbiórce żywności
- Wolontariusze witają darczyńców na stoisku i informują ich, jak mogą pomóc. Obchodzą sklep i rozdają ulotki informacyjne, dziękują darczyńcom za pomoc, odbierają żywność, a następnie sortują ją i pakują do pudełek.
- Po zakończeniu zbiórki żywności zabieramy wybraną żywność w wózkach sklepowych i ładujemy ją do samochodu, aby przewieźć ją do naszego magazynu

Przydatne porady

- Upewnij się, że każdy rozumie swoją rolę
- Stwórz przyjazną i otwartą atmosferę, aby wszyscy uczestnicy czuli się mile widziani i zmotywowani
- Wspieraj swoich wolontariuszy w angażowaniu się w życie społeczności i rozwijaj ich umiejętności w zakresie public relations



„Jestem dumny, że udało mi się pokonać fobię społeczną. Czułem, że jestem częścią czegoś wielkiego. To było bardzo przyjemne.”

„Miło jest być użytecznym. I wspaniale, że jest tak wielu ludzi, którzy nie wahają się pomagać tym, którzy tego teraz potrzebują”.



Zarząd Zieleni miasta Warszawa

Składniki

- Jeden gatunek ptaka wędrownego wymagający pomocy (np. nurogęś)
- Miejskie tereny zielone i zbiorniki wodne (np. parki, kanały)
- Zidentyfikowane szlaki migracyjne przecinające się z infrastrukturą miejską
- Zespół oddanych wolontariuszy
- zestaw dla wolontariusza zawierający materiały szkoleniowe i wytyczne bezpieczeństwa
- Znaki informacyjne i kanały komunikacji publicznej
- Partnerstwa z władzami lokalnymi i organami ścigania
- Ustrukturyzowany harmonogram monitorowania



Przygotowanie

Określ potrzebę ochrony środowiska:

- Monitoruj dziką przyrodę miejską, aby zidentyfikować gatunki wymagające pomocy w okresie migracji lub lęgowym
- Zmapuj krytyczne siedliska i potencjalne zagrożenia wzdłuż szlaków migracji
- Porozmawiaj na ten temat z lokalnymi ekspertami lub władzami

Zaangażuj interesariuszy:

- Współpracuj z lokalnymi organami samorządowymi, organizacjami ekologicznymi i grupami społecznymi
- Określ jasne role i obowiązki dla każdej ze stron zainteresowanych

Rekrutacja i szkolenie wolontariuszy:

- Uruchom kampanię rekrutacyjną dla wolontariuszy skierowaną do lokalnych mieszkańców
- Prowadź kompleksowe sesje szkoleniowe obejmujące zachowania gatunków, protokoły bezpieczeństwa i strategie komunikacji

Proces

Przydzielanie zadań wolontariuszom:

- Wspieranie żab w czasie migracji
- Tworzenie rabat bylinowych
- Sadzenie kwiatów cebulowych i drzew
- Monitorowanie trasy pokonywanej przez kaczki
- Lokalizacja siedlisk nietoperzy

Wdrożenie protokołów monitorowania i pomocy:

- Opracuj harmonogram monitorowania, aby zapewnić zasięg w okresach szczytowych migracji
- Wyposaż wolontariuszy w niezbędne narzędzia (np. kamizelki odblaskowe, urządzenia komunikacyjne)

Zwiększanie świadomości społecznej:

- Zainstaluj tablice informacyjne wzdłuż szlaków migracyjnych, które będą informować społeczeństwo, jak postępować w przypadku spotkania z dzikim zwierzęciem.
- Wykorzystaj media społecznościowe i lokalne media do rozpowszechniania informacji i aktualizacji

Współpraca z władzami:

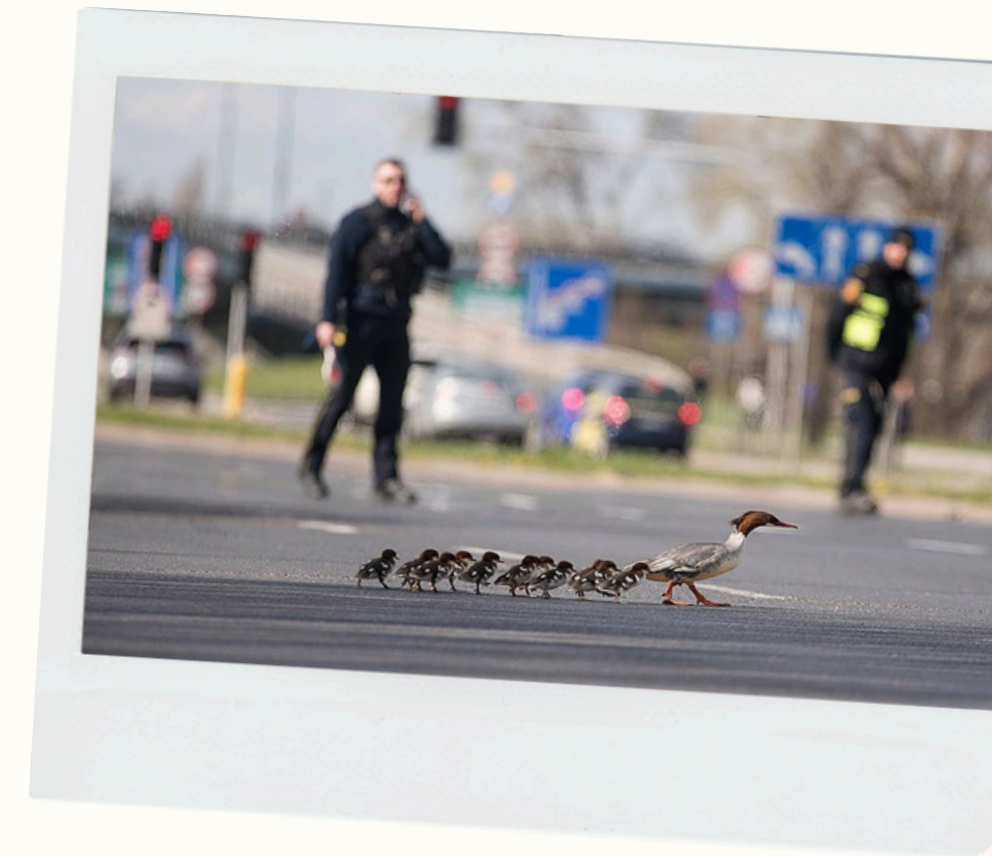
- W razie potrzeby utrzymuj otwarte linie komunikacji z lokalnymi organami ścigania i służbami miejskimi
- Opracujcie plany awaryjne na wypadek sytuacji wysokiego ryzyka wymagających natychmiastowej interwencji

Przydatne porady

- Zintegruj z inicjatywą elementy edukacyjne, takie jak programy szkolne i warsztaty społeczne
- Świętuj sukcesy, organizując wydarzenia społecznościowe, aby docenić wkład wolontariuszy i zwiększyć świadomość
- Dokumentuj postępy inicjatywy poprzez fotografię i opowiadanie historii, aby zachęcić do szerszego uczestnictwa

Oceń i dostosuj:

- Zbierz dane dotyczące wyników inicjatywy, w tym liczby zwierząt objętych pomocą i wskaźników uczestnictwa wolontariuszy
- Zbierz opinie od wolontariuszy i interesariuszy, aby zidentyfikować obszary wymagające poprawy
- Dostosuj strategie i protokoły na podstawie ustaleń, aby zwiększyć skuteczność przyszłych działań



Sesje czytania literatury dla seniorów z Segedyn

Składniki

- Uczestnicy w podeszłym wieku mieszkający w domach opieki, uczęszczający do klubów emerytalnych lub mieszkający samotnie
- Młodzi czytelnicy lubiący czytać na głos, najlepiej pasjonaci literatury, członkowie klubów teatralnych lub studenci szkół teatralnych
- Przytulność: ciepła i przyjazna przestrzeń, albo kameralny kącik dla małych grup, albo duża sala, która pozwala, aby głos czytelnika wypełnił całe pomieszczenie
- Opowiadania i utwory literackie: opowieści nostalgiczne, humorystyczne, a nawet lekko bezczelne, historie przywołujące wspomnienia młodości
- Opcjonalne rekwizyty (koce, ciepłe światła, herbata i przekąski) służące stworzeniu przytulnej atmosfery

Przygotowanie

- Wybierz odpowiedni materiał literacki – unikaj historii, które są zbyt ciężkie lub wywołują zbyt duże emocje
- Współpracuj z domami opieki dla osób starszych lub centrami społecznościowymi, aby wykorzystać ich przestrzeń i zaangażować uczestników
- Wybierz młodych wolontariuszy z dobrą umiejętnością czytania i ciepłą atmosferą
- Poinformuj czytelników, jak czytać: powoli, wyraźnie i ekspresyjnie
- Zaaranżuj przestrzeń tak, aby była wygodna i osobista

Proces

Powitanie i wprowadzenie (15 minut)

- Przywitaj uczestników i krótko wyjaśnij, na czym polega aktywność
- Przedstaw czytelników i zaproś starszych uczestników do podzielenia się swoimi oczekiwaniami

Sesja czytania (20–30 minut)

- Młodzi uczestnicy czytają na głos wybrane utwory literackie
- Wybierz 1–3 krótkie opowiadania lub fragmenty, biorąc pod uwagę zainteresowania i poziom energii odbiorców.

Dyskusja interaktywna (15 minut)

- Poproś starszych uczestników o podzielenie się wspomnieniami lub przemyśleniami zainspirowanymi lekturą
- Ułatwaj serdeczną rozmowę, aby wzmocnić więź i opowiadanie historii

Informacje zwrotne i dalsze kroki (10–15 minut)

- Zapytaj uczestników, jakie historie chcieliby usłyszeć następnym razem
- Podziękuj wszystkim i omów możliwość regularnych sesji



Przydatne porady

- Sesje powinny być krótkie, ponieważ osoby starsze mogą się łatwo męczyć
- Czytaj powoli i wyraźnie, aby wesprzeć osoby z problemami ze słuchem
- Wybierz treści budujące, zabawne lub nostalgiczne, aby wywołać pozytywny wpływ emocjonalny
- Włącz interakcje międzypokoleniowe, aby zmniejszyć poczucie samotności
- Zachęcaj młodych ludzi do empatii, cierpliwości i obecności

„Poczułem się znowu młody – te historie przypomniały mi dzieciństwo!”

„Jako młody czytelnik czułem, że naprawdę nawiązuje kontakt z kimś z innego świata”.

„Nigdy nie sądziłam, że czytanie na głos może być tak przyjemne i znaczące”.

„Słuchanie młodych głosów wnosi mnóstwo życia do naszych dni”.

Magiczne ogrodnictwo w zabytkowym domu

Składniki

- Dom będący obiektem dziedzictwa kulturowego, który potrzebuje pomocy w zorganizowaniu ogrodu na potrzeby programów z dziećmi i osobami starszymi
- Entuzjastyczni wolontariusze
- Rękawice ogrodowe
- Narzędzia ogrodnicze (sekatory, nożyce ogrodowe, kosiarki)
- Rośliny
- Ładna pogoda

Przygotowanie

- Skontaktuj się z instytucją (domem dziedzictwa), w której chciałbyś pomóc w ogrodnictwie
- Zapytaj, czego potrzebuje instytucja
- Wybierz grupę wolontariuszy
- Przygotuj się zgodnie z instrukcjami i poinformuj wolontariuszy, co muszą zrobić w ogrodzie
- Przygotuj niezbędne narzędzia (sekatory, rękawice itp.)

Proces

- Załóżcie ubrania, których nie będziecie żałować gdy się pobrudzą lub podrą
- Zbierz potrzebne narzędzia: sekator, nożyce, rękawice, kosiarkę do trawy
- Udzielaj instrukcji na miejscu: ścinaj gałęzie drzew, sadź owoce i warzywa, koś trawę
- Przygotuj glebę do sadzenia
- Rozpocznij ogrodnictwo z grupą
- Sadźcie warzywa i owoce pojedynczo
- W razie potrzeby przytnij gałęzie drzew
- Skoście trawę w ogrodzie
- W razie potrzeby pomóż wolontariuszom w trakcie akcji
- Schowaj narzędzia
- Wyczyśćcie się, zmieńcie ubrania jeśli potrzeba
- Przyjrzyj się dzieciom i osobom starszym, cieszącym się czystym i uporządkowanym ogrodem, który właśnie stworzyłeś. Okaż uznanie za pracę wolontariuszy.



Przydatne porady

- Zagrożenia: należy uważać na duże gałęzie, mogą one zranić wolontariuszy
- Wskazówka dotycząca zrównoważonego rozwoju: nie używaj jednorazowych rękawiczek plastikowych, używaj rękawic ogrodniczych o długim okresie użytkowania

„To było relaksujące i przyjemne zajęcie; nie spodziewałam się tego”.

„To także dobry sposób na integrację zespołu, bo świetnie się bawiliśmy”.

„Dobrze było pomagać pracownikom Domu Dziedzictwa, ponieważ nie mają wystarczających możliwości, aby zająć się wszystkim wokół niego. Wiedziałam, że upiększamy ogród dla dzieci i osób starszych, które przychodzą tu, aby dowiedzieć się czegoś o swoich przodkach, co sprawiło, że cel tego wolontariatu był dla mnie jeszcze cenniejszy”.

Zrealizowane przez międzynarodowy zespół wolontariuszy VAC w Szegedzie

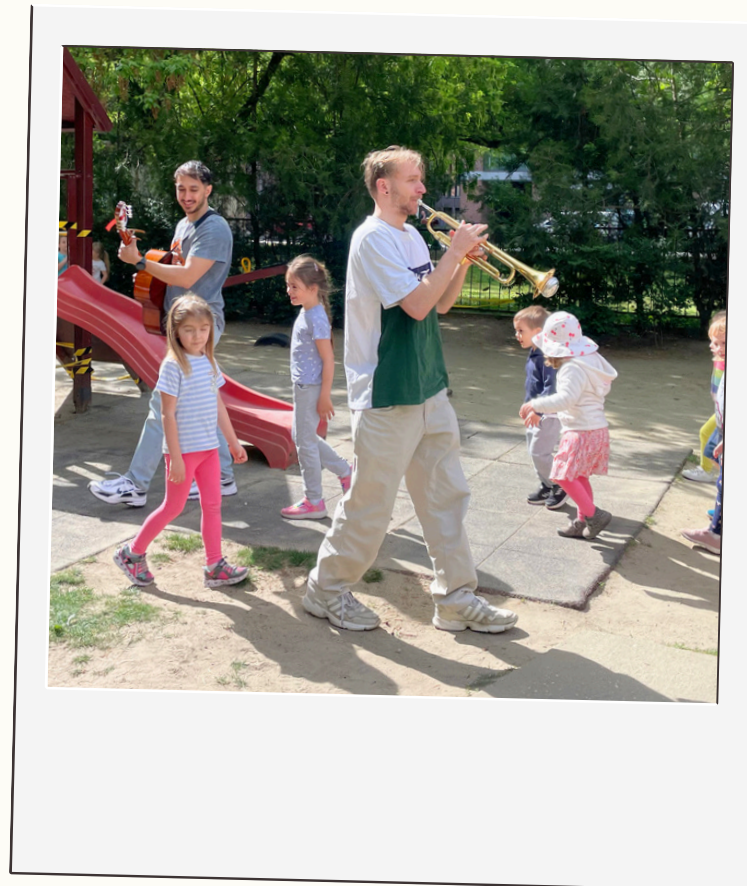
Instytucje wypełnione muzyką! – Przynoszenie radości poprzez śpiew i dźwięk

Składniki

- Wolontariusze umiejący śpiewać lub grać na instrumencie – umiejętności muzyczne są niezbędne
- Wykonawcy nie muszą być profesjonalistami – nawet studenci muzyki mogą dać pełne emocje występy
- Skontaktuj się ze szkołami muzycznymi, lokalnymi chórami lub zespołami – mogą one przyjąć tę możliwość z zadowoleniem
- Wykonawcy fakultatywni: lokalni artyści teatralni, osoby grające na cytrze lub akordeonie, członkowie chóru lub grupy szkolne
- Gospodarz lub konferansjer, który przedstawi wykonawców i prowadzi wydarzenie
- Wyposażenie miejsca wydarzenia, jeśli jest potrzebne, np. klawiatura, mikrofon lub prosty głośnik (w zależności od ustawienia)
- Osoby niepełnosprawne (np. dom dla osób niepełnosprawnych w Segedynie)

Przygotowanie

- Porozmawiaj z profesjonalistami lub personelem instytucji dla osób niepełnosprawnych, aby zrozumieć odbiorców, w tym ich preferencje muzyczne, czas skupienia uwagi i poziom interakcji.
- Na podstawie tych informacji stwórz repertuar muzyczny – weź pod uwagę elementy sezonowe lub tematyczne (np. wiosnę lub Dzień Matki)
- Zbierz grupę wykonawców i zaplanuj próby, jeśli to konieczne
- Skoordinuj kwestie logistyczne z instytucją, w tym przestrzeni, czasu, liczby uczestników i poczęstunku
- Zadbaj o to, aby program był krótki i angażujący – zwykle wystarczy 20–30 minut
- Zapewnij bezpieczeństwo i wygodę uczestników podczas wydarzenia oraz podaj poczęstunek, jeśli jest to zaplanowane
- Przygotuj się na udokumentowanie wydarzenia za pomocą zdjęć lub filmów (za odpowiednimi pozwoleniami)



Planowanie i koordynacja (dwa tygodnie przed wydarzeniem)

- Skontaktuj się z muzykami, znajomymi ze szkoły lub wolontariuszami występującymi na scenie
- Utwórz listę występów i przypisz role
- Jeśli to możliwe, odwiedź miejsce wcześniej

Próba i promocja (tydzień wcześniej)

- Jeśli to konieczne, przeprowadź krótką próbę
- Ogłoś wydarzenie w placówce – personel i mieszkańcy docenią oczekiwanie

Proces

Dzień wydarzenia (1–2 godziny, wliczając montaż i demontaż)

- Powitanie i wprowadzenie gospodarza ośrodka dla osób niepełnosprawnych
- Występ muzyczny składający się z 4–6 piosenek lub utworów, z możliwością klaskania lub innej interakcji
- Słowa końcowe i podziękowania dla wykonawców
- Podaj napoje i zapewnij czas na nieformalną interakcję lub informację zwrotną

„Niesamowite było to, jak cała sala zaczęła klaskać.”

„Na początku byłem zdenerwowany, bo nigdy wcześniej nie byłem w domu opieki dla niepełnosprawnych w Segedynie, ale ich uśmiechy były dla mnie darem”.

„Nigdy nie zapomnę, jak ktoś niepełnosprawny zaczął śpiewać, a ktoś inny zaczął tańczyć z nami”.



Przydatne porady

- Ciepły, nieformalny występ może być bardziej wzruszający niż formalny koncert
- Rozważ zorganizowanie serii sesji muzycznych w ciągu roku
- Znane piosenki wywołują radość i budują więź – muzyka naprawdę łączy pokolenia
- Postaw na lekkość – podnoszące na duchu piosenki, radosna atmosfera i elastyczny harmonogram mogą wiele zdziałać
- Zawsze bierz pod uwagę wrażliwość emocjonalną i potrzeby zdrowotne odbiorców

Tradycyjne gry umysłowe dla osób starszych

Składniki

- Uczestnicy w podeszłym wieku, którzy regularnie uczęszczają na spotkania klubowe i lubią rozmawiać, śpiewać lub grać w karty, a także są otwarci na spróbowanie czegoś nowego i stymulującego umysłowo
- Klasyczne gry z przeszłości, takie jak: „Wisielec”, „Statek”, „Kategorie słów” (np. Kraj, Miasto, Chłopiec, Dziewczynka) oraz „Kropki i pudełka” (znane również jako „Kurze wnętrzości”)
- Młodzi ludzie, którzy lubią prowadzić zajęcia grupowe, ponieważ chcą nauczyć się tych starych gier lub mają już osobiste powiązania z uczestnikami (np. ich babcia lub sąsiad uczęszcza do klubu)
- Materiały: Papier, ołówki, ewentualnie duża tablica lub flipchart
- Przyjemne pomieszczenie, w którym można swobodnie rozmawiać i śmiać się, a jeśli ktoś zaparzy sobie ciepłą filiżankę herbaty, będzie to idealne miejsce na „ćwiczenia mózgu”, jak to miało miejsce w klubie Szegedien Szent Rozália Ház

Przygotowanie

- Istnieją dwa możliwe podejścia:
 - Młodzież może uczyć się gier na miejscu od osób starszych, jednocześnie prowadząc zajęcia
 - Kolejną opcją jest możliwość wcześniejszego przygotowania się i zaskoczenia starszych osób poprzez zorganizowanie im zabawy i doświadczenia z przewodnikiem
- Zbierz proste materiały, wymagające niewielkiego przygotowania
- Zadbaj o to, aby przestrzeń była przygotowana do interakcji i komfortu, ze stołami do pisania, wystarczającą liczbą krzeseł i dobrym oświetleniem



Proces

Powitanie i rozgrzewka (15 minut)

- Przedstaw uczestników i podaj krótkie wyjaśnienie aktywności
- Zachęć starszych uczestników do podzielenia się wspomnieniami z gier z młodości

Czas na grę – powrót klasycznych gier (45–60 minut)

- Zagraj w kilka rund klasycznych gier, zmieniając partnerów lub rodzaje gry w razie potrzeby
- Wypróbuj gry indywidualne, takie jak Wisielec na dużej planszy, lub gry dla dwóch graczy, aby uzyskać głębszą interakcję

Dzielenie się wspomnieniami i przerwa na śmiech (15 minut)

- Zachęcaj do opowiadania historii o tym, jak ludzie kiedyś grali w te gry, a także o wszelkich zabawnych lub nostalgicznych momentach
- Śmiech gwarantowany, gdy pojawią się zabawne słowa lub zaskakujące odpowiedzi!

Podsumowanie i zbiórka gier (15 minut)

- Podsumuj krótką refleksją
- Poproś uczestników o spisanie zasad mniej znanych gier w celu wspólnej „Kolekcji gier”
- Podziękuj wszystkim i zaproś ich na następną sesję

Przydatne porady

- Najlepiej, aby w grę zaangażowało się kilka młodych osób – zarówno prowadzących, jak i biorących udział w grze
- Niektóre gry dobrze sprawdzają się na dużej, widocznej planszy, gdzie każdy może wykrzykiwać odpowiedzi, co sprawia, że rozgrywka jest bardziej dynamiczna i przystępna
- Gra w parach pozwala na głębsze rozmowy i nawiązywanie więzi między pokoleniami
- Utrzymaj lekki i radosny nastrój – chodzi o to, aby cieszyć się chwilą i stymulować umysł

„Nie grałem w te gry od czasów szkoły – przywołały tyle miłych wspomnień!”

„Cieszę się, że młodzi chcieli uczyć się naszych starych gier. Świetnie się razem bawiliśmy”.

„Byłem zaskoczony, jak szybko wszyscy zaczęliśmy się śmiać – poczułem się, jakbym znowu był dzieckiem”.

„Najlepszą częścią gry było poznawanie nowych przyjaciół – zarówno młodych, jak i starszych!”

Ogród deszczowy

Składniki

- 5 wolontariuszy
- podwórko z dobrymi warunkami i wystarczającą ilością deszczu
- rury
- rośliny
- żwir
- piasek

Przygotowanie

Sprawdzamy stan budynku Dobrovoľnícké centrum Košického kraja, n.o. i jego otoczenia w zasięgu trzech metrów.

Można sprawdzić każdy budynek.

Proces

- Inspekcja budynku i pomiar wielkości dachu, inspekcja terenów przed i w pobliżu budynku, na których można by stworzyć ogród deszczowy
- Badanie przepuszczalności gleby w miejscu wybranym jako nadające się pod ogród deszczowy
- Badanie gleby przeprowadza się w ciągu 48 godzin
- Analiza nasłonecznienia i nachylenia terenu, analiza danych Urzędu Statystycznego
- Na tej podstawie dokonuje się wyboru odpowiednich roślin
- Analiza średniej ilości opadów atmosferycznych na danym obszarze
- Określenie wielkości ogrodu deszczowego i procedury technicznej odłączenia rur odprowadzających wodę deszczową od ogrodu deszczowego
- Proponowanie budżetu i działań administracyjnych, takich jak zamawianie prac hydraulicznych i wykopaliskowych, zamawianie roślin, żwiru, piasku
- Zapewnienie wolontariuszy
- Działania wdrożeniowe



Przydatne porady

Weź pod uwagę korzyści i zalety ogrodu deszczowego:

- Oszczędność pieniędzy, ponieważ nie będziesz musiał płacić za odprowadzanie wody deszczowej (ok. 100 € rocznie)
- Zwiększenie zasobów wód gruntowych na Twojej posesji
- Obniżenie temperatury na posesji o około 3°C
- Zwiększenie wilgotności powietrza na posesji
- Redukcja kurzu i alergenów w powietrzu

„Dzięki zatrzymywaniu wody deszczowej w środowisku naturalnym, stan środowiska w naszym mieście ulega poprawie.”

„Zwiększają atrakcyjność i estetykę podwórek lub terenów przed szkołami i budynkami mieszkalnymi, co oczywiście podnosi atrakcyjność całego miasta”.

„Uczniowie w szkołach mają lepszy mikroklimat dzięki parowaniu wody, co sprawia, że nauka jest łatwiejsza, a powietrze przyjemniejsze.”

Czytanie i tworzenie w bibliotece z wolontariuszem Olí

Składniki

- Wolontariusz pełen kreatywności
- Dzieci chętne przygód
- Biblioteka lub inne odpowiednie miejsce spotkań
- Książka i przybory artystyczne (papier, klej, kredki, nożyczki itp.)

Przygotowanie

- Umów się z biblioteką na dogodny czas i miejsce (wolontariusz Olí przychodzi w każdą środę po południu)
- Wybierz książkę do przeczytania, która inspiruje i pobudza wyobraźnię dziecka
- Przygotuj materiały plastyczne zgodne z tematyką książki (papier, klej, kredki, nożyczki itp.)
- Poinformuj rodziców i dzieci o tej aktywności za pośrednictwem biblioteki lub sieci społecznościowych

Proces

- W każdą środę po południu wolontariusz Olí przychodzi do biblioteki z torbą pełną opowieści
- Wolontariusz Olí czyta dzieciom książkę – czasami ekscytującą, czasami zabawną, ale zawsze historią pobudzającą wyobraźnię (ok. 20 minut)
- Po lekturze czas na część twórczą – dzieci biorą udział w zajęciach artystycznych inspirowanych opowiadaniem (ok. 30 minut)

Każde spotkanie jest inne, każda praca oryginalna, a radość ze wspólnie spędzonego czasu zawsze wyjątkowa.



Przydatne porady

- Nie bój się zaangażować, nawet jeśli nie jesteś profesjonalnym artystą ani nauczycielem. Chęć dzielenia się i inspirowania jest ważna.
- Znajdź miejsce na swoją aktywność w bibliotece lub innym ośrodku społecznościowym – Ty też możesz stworzyć coś niezwykłego!
- Stosuj różne techniki artystyczne, które odpowiadają wiekowi i umiejętnościom dzieci
- Jeśli dzieci nie znają książki, przedstaw im głównych bohaterów i fabułę, aby czytanie sprawiło im więcej przyjemności.
- Zadbaj o bezpieczne środowisko – upewnij się, że dzieci prawidłowo posługują się nożyczkami i klejem

„Wolontariusz Olí ma dar tworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której dzieci nie tylko słuchają opowieści, ale także uczą się wyrażać swoje uczucia poprzez działania twórcze”.

„Nasza biblioteka ożyła dzięki wolontariuszowi Olí, dzieci uwielbiają tu wracać, a rodzice doceniają to, że ich pociechy spędzają tu swój wolny czas w sposób wartościowy”.

Wolontariusz Olí jest niesamowicie cierpliwy i miły. Jego środowiska czytania to zawsze magiczne przeżycie dla dzieci.

Czytanie opowieści

Składniki

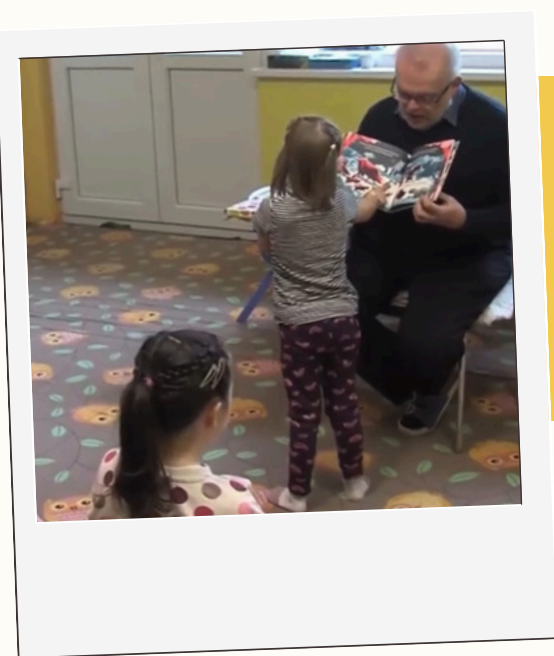
- Seniorzy, którzy chcą czytać dzieciom bajki i opowieści
- Przedszkola, w których odbywają się zajęcia
- Dzieci w przedszkolu, które lubią słuchać opowieści

Przygotowanie

- Organizator i przedszkole muszą uzgodnić częstotliwość i terminy akcji wolontariackich
- Wybór seniorów, którzy będą czytać bajki (decyzja, czy będzie to jednorazowa czy regularna aktywność seniora)
- Wybierz odpowiedni moment na aktywność – unikając sezonu grypowego i innych okresów pandemii

Proces

- Senior wchodzi do przedszkola o umówionej godzinie i czyta jedną lub dwie bajki
- Dzieci słuchają opowieści



Obejrzyj wideo tutaj!



Przydatne porady

- Kluczowe jest dobre dopasowanie czasu do harmonogramu zajęć w przedszkolu
- Może bardziej odpowiadać osobom starszym, jeśli wybierzesz tradycyjne bajki (na przykład wybraliśmy stare słowackie baśnie)

To aktywność międzypokoleniowa, która łączy seniorów z dziećmi. Dzieci stają się bardziej tolerancyjne wobec osób starszych, a seniorzy bardziej wyrozumiali wobec dzieci. W większych miastach, gdzie dziadkowie często nie mieszkają blisko wnuków, ta aktywność może pomóc zrekompensować brak dziadków w życiu dzieci.

Uczniowie i seniorzy tworzą razem

Składniki

- Osoby starsze mieszkające w domach opieki dla seniorów
- Uczniowie szkół średnich
- Materiały do zajęć twórczych, w tym przypadku: len i wosk pszczeli

Przygotowanie

- Termin spotkania
- Przygotowanie materiałów, jeśli zajdzie taka potrzeba, np. przycięcie białej tkaniny do odpowiedniego rozmiaru
- Wypróbuj wcześniej stworzenie produktu

Proces

- Uczniowie odwiedzają seniorów mieszkających w domach opieki
- Razem wykonują rękodzieło
- Tworzą łatwe do wykonania produkty, takie jak woskowane lniane torby do przechowywania żywności, owoców, warzyw itp.
- Decydują, co zrobić z produktami, które wytworzyli: dać je w prezencie bliskim lub przekazać na cele charytatywne

W naszym przykładzie ze Słowacji woreczki z wosku pszczelego przekazywane są organizacji Caritas, która je sprzedaje, a zyski przeznaczają na cele charytatywne.

Jest to wspaniała międzypokoleniowa aktywność wolontariacka, która sprawia, że młodzi ludzie stają się bardziej empatyczni i szanują osoby starsze, a seniorzy lepiej rozumieją młodych ludzi.

Przydatne porady

Jeżeli zdecydujesz się na wspólne tworzenie produktów, wypróbuj ich produkcję, aby uniknąć niespodzianek podczas działania.



Mały miejski kwietnik

Składniki

- Grupa wolontariuszy
- Letnie kwiaty w sprzedaży
- Małe narzędzia do przygotowania gleby, konewka, worek z pożywną ziemią

Przygotowanie

- W połowie czerwca wybierz się na wycieczkę do ogrodu i dowiedz się, kiedy rozpoczyna się sprzedaż kwiatów letnich
- Odkryj zaniedbany obszar w mieście, który obecnie nie jest wykorzystywany do nasadzeń
- Zawrzyj umowę z samorządem w sprawie założenia małego miejskiego kwietnika.

Proces

- Wybierz datę i zaplanuj 2-3 godziny aktywności, najlepiej w weekendowy poranek, gdy w mieście jest mało ludzi, a atmosfera jest spokojna
- Utwórz grupę składającą się z 5-7 wolontariuszy
- Zapewnij rękawice robocze i narzędzia do wykopywania chwastów i napowietrzania gleby
- W dniu poprzedzającym wydarzenie wolontariackie zakup letnie kwiaty ze zniżką, worek pożywnej ziemi, narzędzia, rękawice robocze i konewkę

„Świetnie ci poszło z tym filmem, a kwietnik jest wspaniały.”

Obejrzyj video tutaj!



Przydatne porady

- Zabierz worek lub duże pudło na chwasty i śmieci
- Kup kwiaty letnie po południu lub wieczorem, aby mogły pozostać w bagażniku samochodu przez noc i zostać przewiezione na miejsce, a następnego ranka posadzone.
- Zorganizuj dostęp do wody w pobliskim sklepie lub u pomocnych sąsiadów

„Dziękuję, piękna praca.”

„Przykuł moją uwagę nawet za kierownicą. Jest piękny. Mam nadzieję, że posłuży długo.”

Animacje społeczne i zajęcia sportowe dla dzieci

Składniki

- Dzieci ze szkół Eftali Koci i Met Hasa
- Ponad 20 młodych wolontariuszy
- Sprzęt sportowy (piłki, pachołki, skakanki itp.)
- Materiały edukacyjne i kreatywne
- Wsparcie ze strony Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego (CSDC) w Durrës

Przygotowanie

- Współpraca z dyrekcją szkoły i nauczycielami
- Spotkanie planistyczne z CSDC Durrës i przedstawicielami szkół
- Rekrutacja i szkolenie wolontariuszy
- Zakup materiałów sportowych i edukacyjnych
- Planowanie i koordynacja ze szkołami
- Przygotowanie miejsca i organizacja logistyki

Proces

Otwarcie i wprowadzenie

- Przemówienie powitalne organizatorów i przedstawicieli szkół
- Przedstawienie wolontariuszy i przegląd zaplanowanych działań

Animacje społeczne i gry interaktywne

- Gry przełamujące lody, które budują pewność siebie i pracę zespołową
- Aktywności twórcze, takie jak opowiadanie historii i odgrywanie ról
- Ćwiczenia grupowe rozwijające umiejętności komunikacyjne

Zajęcia sportowe i team building

- Piłka nożna, koszykówka i biegi sztafetowe
- Gry kooperacyjne rozwijające przywództwo i współpracę
- Zabawne konkursy zachęcające do aktywnego uczestnictwa

Sesja edukacyjno-refleksyjna

- Dyskusje na temat integracji, szacunku i pracy zespołowej
- Dzielenie się doświadczeniami i refleksjami na temat rozwoju osobistego
- Zachęcanie dzieci do udziału w przyszłych działaniach wolontariackich



Przydatne porady

- Zadbaj o to, aby zajęcia można było dostosować do potrzeb wszystkich dzieci, niezależnie od ich zdolności i pochodzenia
- Współpracuj z personelem szkoły w celu poprawy zaangażowania i nadzoru nad bezpieczeństwem
- Wykorzystaj sport jako narzędzie do integracji społecznej i przełamywania barier
- Stwórz środowisko, w którym każde dziecko czuje się doceniane i włączone
- Zachęcaj wolontariuszy do budowania trwałych więzi z dziećmi

„Dzięki temu wydarzeniu nabrałam pewności siebie, mogłam wchodzić w interakcje z innymi i poczuć się częścią grupy”.

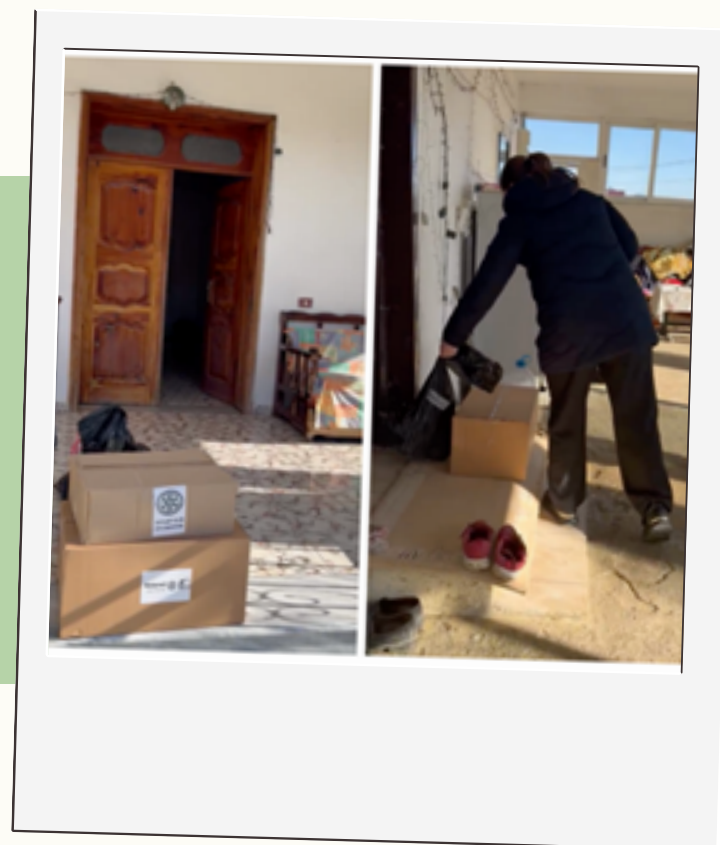
„Wspólne uprawianie sportu pokazało mi, że praca zespołowa czyni nas silniejszymi”.

„Cieszyłam się, że mogę uczyć się nowych umiejętności, a przy okazji nawiązywać przyjaźnie w miłej atmosferze”.

Szerz nadzieję na Nowy Rok!

Składniki

- Wolontariusze młodzieżowi
- 60 rodzin beneficjentów
- Paczki żywnościowe
- Artykuły czyszczące
- Ubrania i zabawki dla dzieci
- Lokalni obywatele, przedsiębiorstwa i organizacje
- Pojazdy do transportu
- Miejsce organizacji darowizn



Przygotowanie

- Planowanie spotkania z klubem Rotaract w Durrës i partnerami
- Zbieranie darowizn od firm i osób prywatnych
- Sortowanie i pakowanie zebranych przedmiotów
- Koordynacja wolontariuszy i logistyka dostaw

Proces

Apel o darowizny i zbiórkę

- Współpraca z lokalnymi firmami, organizacjami i osobami prywatnymi
- Promocja inicjatywy za pośrednictwem mediów społecznościowych i sieci społecznościowych

Sortowanie i przygotowywanie

- Wolontariusze zbierają się w wyznaczonym miejscu, aby kategoryzować żywność, odzież i zabawki
- Pakowanie przedmiotów w paczki gotowe do dystrybucji

Dzień dystrybucji

- Wolontariusze podzieleni na grupy, aby objąć opieką różne dzielnice
- Wizyta u 60 rodzin potrzebujących pomocy w Spitalle, Porto-Romano, Ish-Kënet, Shkozet, Plazh, Shijak i Sukth
- Osobista interakcja i zaangażowanie w relacje z rodzinami

Dalsze działania i zaangażowanie społeczności

- Uznanie wolontariuszy i darczyńców
- Udostępnianie najważniejszych wydarzeń i historii sukcesu w Internecie

Przydatne porady

- Zapewnienie zróżnicowanej reprezentacji wolontariuszy w celu dotarcia do różnych grup społecznych
- Współpracuj z zaufanymi lokalnymi organizacjami, aby zapewnić płynny proces logistyczny
- Zajmij się potencjalnymi problemami związanymi z transportem z wyprzedzeniem
- Zachowaj przejrzystość w zbieraniu i dystrybucji darowizn
- Zachęcaj do całorocznego zaangażowania społeczności, również poza okresem świątecznym



„Widząc uśmiechy na twarzach dzieci, mogliśmy być pewni, że nasze wysiłki się opłaciły”.

„Dzięki tej inicjatywie zrozumiałem, jaką moc ma dawanie i wsparcie społeczności”.

„Poczucie solidarności i pracy zespołowej wśród wolontariuszy było naprawdę inspirujące”.

Letnie wydarzenie Future Makers

Składniki

- Wolontariusze, w tym mentorzy uczestniczący w istniejących programach
- Nastolatki objęci opieką zastępczą
- 1 lider programu
- 1 warsztat
- 1 quiz Kahoot
- Gra miejska (aplikacja Actionbound)
- Formularz rejestracyjny na wydarzenie
- Narzędzie do komunikacji (np. Messenger)
- Aparat lub telefon do dokumentowania aktywności
- Zakwaterowanie
- Lokal
- Bilety (pociągowe i autobusowe, jeśli potrzebne)

Przygotowanie

- Ustal datę i miejsce
- Zaproś uczestników programu na wydarzenie (korzystając z formularza rekrutacyjnego)
- Zaproś ich do wolontariatu, aby przygotować zajęcia dla innych
- Wybierz i poinformuj uczestników o limicie czasowym
- Zaproponuj kilka aktywności (np. grę miejską, quiz Kahoot, warsztaty)

Proces

Przygotowanie z wyprzedzeniem:

- Zorganizuj miejsce warsztatów
- Zakup wszystkich materiałów potrzebnych do wybranej aktywności rzemieślniczej
- Skontaktuj się z prowadzącym warsztaty, aby wspólnie omówić kontekst kulturowy i plan zajęć

W dniu wydarzenia:

- Przygotuj miejsce: zorganizuj przestrzeń, ustaw sprzęt i rozłóż niezbędne materiały
- Pozwól wolontariuszom realizować działania i pomagać im, jeśli zajdzie taka potrzeba
- Po wydarzeniu poprowadź uczestników przez dyskusje na temat korzyści i wyzwań

Przydatne porady

- Idealnie byłoby, gdyby program był połączony ze zwiedzaniem dla młodzieży z małych wiosek
- Można to połączyć ze spotkaniami z pozytywnymi wzorcami do naśladowania (również wolontariuszami)
- Lider programu powinien być dostępny, aby zapewnić pomoc i wsparcie podczas przygotowań (online) i przez cały czas trwania wydarzenia.



Razem dla lokalnych terenów zielonych na Słowacji

Proces

- Rozpocznij swoją aktywność rano. Podziel wolontariuszy na grupy. Przydziel zadania z wyprzedzeniem, rozdaj narzędzia i sprzęt.
- Po zakończeniu instruktażu uczestnicy mogą rozpocząć następujące działania: malowanie ławek, zbieranie śmieci, sadzenie nowych drzew itp.
- Niektórzy wolontariusze odpowiadają za zapewnienie poczęstunku i/lub miski ciepłej zupy
- Monitorowanie wolontariuszy i pomoc w kwestiach organizacyjnych
- Po zakończeniu pracy zorganizuj losowanie, aby rozdać sponsorowane prezenty lub bony

Składniki

- Sprzęt i narzędzia (worki na śmieci, rękawice, łopaty, grabie, szczotki, konewki itp.)
- Małe drzewa i kwiaty do posadzenia
- 10+ wolontariuszy
- Szczegółowy plan tego, co chcesz osiągnąć
- Bufet
- Sponsorzy

Przygotowanie

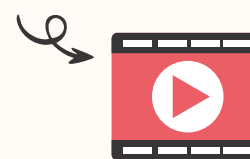
- W razie potrzeby lub jeśli istnieje taka możliwość, zabezpieczyć środki finansowe poprzez projekty (małe/regionalne)
- Upewnij się, że masz wszystkie niezbędne narzędzia
- Zareklamuj swoje wydarzenie i poinformuj lokalnych mieszkańców
- Wybierz wolontariuszy i przydziel im zadania
- Znajdź osobę odpowiedzialną za poczęstunek
- Znajdź kogoś, kto może ugotować zupę gulaszową dla wolontariuszy
- Możesz poprosić sponsorów o przekazanie drobnych upominków/voucherów, które następnie zostaną rozlosowane wśród uczestników

Przydatne porady

- Miej plan B na wypadek złej pogody
- Udostępnij zdjęcia „przed” i „po”
- Podziękuj wszystkim wolontariuszom w mediach społecznościowych



Obejrzyj wideo tutaj!



Wolontariusze na Festiwalu Biegowym Matonni w Uściu nad Łabą

Składniki

Osobisty:

- **Wolontariusze (studenci, sportowcy, seniorzy, grupy społeczne, osoby zainteresowane sportem i organizacją wydarzeń)**
- Koordynatorzy wolontariatu (osoby odpowiedzialne za komunikację i zarządzanie zespołem)
- Organizatorzy partnerscy (RunCzech)

Materiały (dostarczone przez organizatorów wydarzenia sportowego):

- **Elementy identyfikacyjne (koszulki, metki, kamizelki odbłaskowe)**
- **Niezbędny sprzęt (stoły, wyposażenie stacji, oznakowanie trasy, poczęstunek dla biegaczy i wolontariuszy)**
- **Telefony komórkowe (wolontariusze prywatni, koordynatorzy i organizatorzy pracy)**

Przygotowanie

- Trzy miesiące przed wydarzeniem: rekrutacja i rejestracja wolontariuszy (media społecznościowe, strona internetowa, newsletter e-mailowy, dystrybucja ulotek)
- Miesiąc przed wydarzeniem: szkolenie wolontariuszy, przydzielenie im konkretnych ról (punkty z przekąskami, chorążowie, trasa, przechowalnia bagażu itp.)
- Tydzień przed wydarzeniem: logistyka, podział na zespoły, rozdanie sprzętu, odprawa końcowa, spotkanie liderów z organizatorami
- Dzień wydarzenia: przybycie wolontariuszy, odprawa, przygotowanie miejsca, rozwiązanie bieżących sytuacji



Proces

- Rejestracja
- Przydział ról (w trakcie rekrutacji do dnia poprzedzającego wydarzenie)
- Przygotowanie terenu (budowa stoisk, montaż oznakowania, dystrybucja poczęstunku)
- Koordynacja biegaczy i wsparcie na trasie (zapewnianie i serwowanie poczęstunku, motywowanie)
- Zapewnienie bezpieczeństwa i sprawnego przebiegu wydarzenia
- Zakończenie imprezy i sprzątanie (demontaż obiektów, sprzątanie terenu, ocena i podziękowanie wolontariuszom)

„Po prostu zarejestruj się, wybierz rolę, która najbardziej Ci odpowiada i dołącz do zespołu wspaniałych ludzi, którzy pomagają stworzyć niezapomnianą atmosferę podczas wyścigu. W zamian zyskasz cenne doświadczenia, nowe znajomości i szansę spojrzenia na świat sportu z zupełnie nowej perspektywy”.

„To jeden z wielu motywów – poczucie bycia częścią czegoś tak wielkiego i spójnego.”

„Wolontariusze byli fantastyczni, sprawili, że bieg był naprawdę przyjemny. Dziękujemy za Wasz entuzjazm”.

„Bez nich nic by się nie udało – każdy wolontariusz jest niezastąpioną częścią biegu. Dzięki ich wsparciu trasa jest bezpieczna, punkty odżywcze gotowe, biegacze zmotywowani, a organizacja płynna.”

„To było niesamowite przeżycie – widzieć radość sportowców i mieć świadomość, że przyczyniłem się do ich sukcesu”.

Przydatne porady

- Wolontariusze: wybór lokalizacji przy rejestracji
- Zrównoważony rozwój: recykling i sortowanie odpadów
- Zagrożenia: niekorzystne warunki atmosferyczne, problemy zdrowotne uczestników, niedociągnięcia organizacyjne
- Ciekawostki: wyścig ma charakter międzynarodowy i oferuje urozmaiconą trasę wzdłuż Střekovské nábřeží wzdłuż rzeki Łaby do odcinka przebiegającego przez strefę przemysłową Spolchemie

Muzeum Powstania Warszawskiego

Składniki

- Jasna misja skupiająca się na zachowaniu i promowaniu pamięci historycznej
- Zróżnicowana grupa wolontariuszy w wieku 14 lat i starszych
- Ustrukturyzowane role wolontariuszy: długoterminowe i oparte na wydarzeniach
- Jeden kompleksowy program szkoleniowy i systemy wsparcia
- Jeden kalendarz wydarzeń i programów edukacyjnych
- Skuteczne kanały komunikacji (strona internetowa, media społecznościowe, newslettery)
- Mechanizmy uznawania i certyfikacji
- Partnerstwa z instytucjami edukacyjnymi i grupami społecznymi

Przygotowanie

Opracuj ustrukturyzowane role wolontariuszy:

- Zaoferuj dwie podstawowe ścieżki:
 - Wolontariat długoterminowy: regularne zobowiązania podejmowane przez dłuższy czas
 - Wolontariat oparty na wydarzeniach: udział w określonych wydarzeniach lub krótkoterminowych projektach

Wdrożenie kompleksowego procesu rekrutacji:

- Utworzenie dostępnego procesu aplikacyjnego dla osób w wieku 14 lat i starszych (dwa razy w roku)
- Wykorzystaj platformy internetowe i działania społeczne, aby przyciągnąć zróżnicowaną bazę wolontariuszy

Zapewnianie szkoleń i wsparcia:

Opracowywanie modułów szkoleniowych obejmujących historię organizacji, obowiązki wolontariuszy i umiejętności komunikacyjne

- Ustal okres próbny
- Przydziel mentorów lub koordynatorów, którzy będą wspierać nowych wolontariuszy

Proces

Angażuj wolontariuszy w wartościowe, krótkoterminowe działania. Zaangażuj wolontariuszy w różne zadania, takie jak:

- Pomoc w organizacji wystaw i wycieczek muzealnych
- Sprawdzanie biletów wstępu
- Wspieranie gości niepełnosprawnych
- Spotkania z weteranami
- Przygotowywanie i wysyłanie kart podarunkowych dla weteranów
- Pomoc w przygotowaniu koncertów i imprez upamiętniających
- Udział w projektach badawczo-dokumentacyjnych w zakresie archiwów

Wspieraj poczucie wspólnoty i uznania:

- Organizuj regularne spotkania, warsztaty i wydarzenia towarzyskie, aby budować silne więzi w społeczności.
- Przygotuj certyfikaty i publiczne podziękowania, aby docenić wkład wolontariuszy

Ustanów skuteczne kanały komunikacji:

- Utrzymuj aktualną stronę internetową i aktywną obecność w mediach społecznościowych, aby dzielić się nowościami i możliwościami
- Rozsyłaj newslettery, aby informować wolontariuszy i zwiększać ich zaangażowanie

Oceń i dostosuj program:

- Zbierz opinie od wolontariuszy, aby ocenić skuteczność programu
- Wprowadź niezbędne zmiany, aby poprawić doświadczenia wolontariuszy i wyniki programu

Przydatne porady

- Współpraca ze szkołami i uniwersytetami w celu włączenia działań wolontariackich do programów nauczania
- Zachęcaj do udziału przedstawicieli różnych pokoleń, aby wzbogacić społeczność wolontariuszy
- Dziel się historiami i doświadczeniami wolontariuszy, aby zainspirować szersze zaangażowanie społeczności
- W tej instytucji po raz pierwszy opracowano system zarządzania wolontariuszami w polskim muzeum
- Pozwala zarządzać procesem zaangażowania każdego wolontariusza. Osoby chętne do wolontariatu w Muzeum mogą to zrobić w ściśle określonych ramach czasowych. Zakładane jest dla nich konto, umożliwiające aplikowanie na poszczególne wydarzenia.



Słowa końcowe

Projekt Voluntary Action Cuisine powstał w ramach programu Erasmus+ Youth Workers Mobility. Celem projektu było zebranie dobrych praktyk w dziedzinie wolontariatu, ze szczególnym uwzględnieniem działań wolontariackich. W ramach projektu odbyły się międzynarodowe warsztaty budowania doświadczeń, podczas których pracownicy młodzieżowi z krajów uczestniczących dzielili się swoimi doświadczeniami i wspólnie zrealizowali cztery akcje wolontariackie w Szegedzie. Warsztaty te zostały zorganizowane przez Fundację Talentum, koordynatora projektu.



Działania opisane w broszurze mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego. Jeśli broszura Cię zainspirowała, będziemy wdzięczni za Twoją opinię pod adresem iroda@talentumonkentes.hu.

Mamy nadzieję, że wszyscy czytelnicy znajdą w broszurze coś dla siebie i życzymy wszystkim powodzenia w pracy wolontariackiej!

Autorzy

W publikacji „Akcje wolontariackie” przedstawiono doświadczenia centrów wolontariatu w pięciu krajach: Albanii, Czechach, Polsce, Słowacji i na Węgrzech. Autorzy niniejszego tomu chętnie udzielą dalszych porad dotyczących swoich działań, na życzenie lub w ramach współpracy.



Czech Republic

dobrovolnické
centrum

Dobrovolnické Centrum

www.dobrovolnictvi-usteckykraj.cz

Albania



Civil Society Development
Center (CSDC) Durrës

www.csdcdurres.al



Centrum
Wolontariatu

Poland

Stowarzyszenie Centrum
Wolontariatu

www.centrumwolontariatu.pl



Slovakia

Luminosus, n.o.

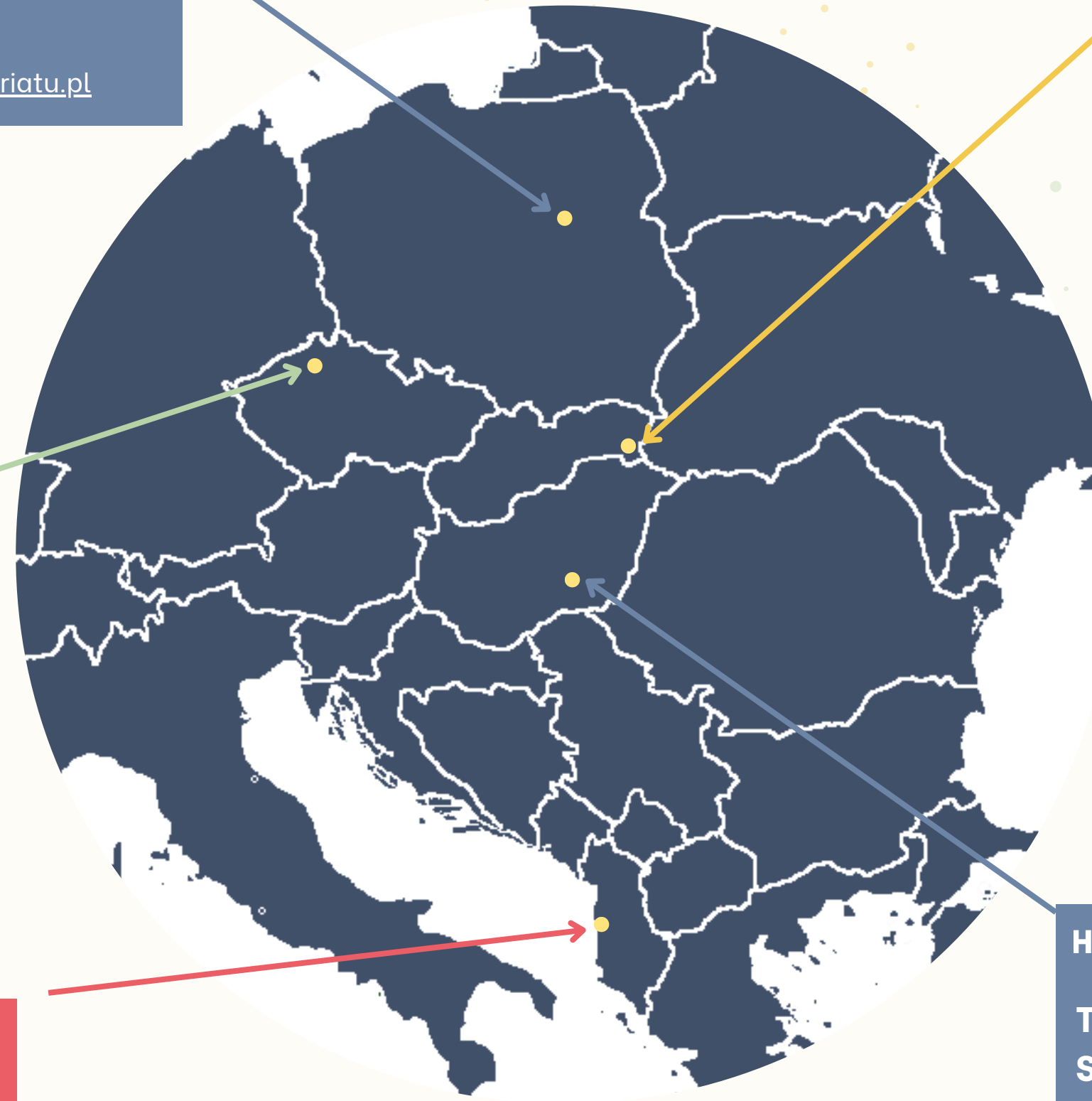
www.luminosus.sk

Hungary



Talentum Foundation for the
Support of Volunteering

www.talentumonkentes.hu



Wydawnictwo i wsparcie



2025

Fundacja Talentum na rzecz Wspierania Wolontariatu

Wydawca odpowiedzialny: Edit Balogh



**Funded by
the European Union**

Program finansowany był przy wsparciu Unii Europejskiej, w ramach projektu „Voluntary Action Cuisine” (ID projektu: 2024-1-HU01-KA153-YOU-000225765).

Wyrażone Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Fundacji Tempus Public. Ani Unia Europejska, ani instytucja przyznająca dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Volunteering
is always
on the menu**