

PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



Poczuj w sobie Moc Działania i zaangażuj się społecznie

czyli krótki poradnik, jak rozpocząć przygodę z wolontariatem

CO JEST DLA MNIE NAJLEPSZE?

Podjęcie decyzji o wolontariacie to początek wspaniałej drogi, pod warunkiem że ta **decyzja zostanie podjęta świadomie i w odpowiedzialny sposób**. Po pierwsze, powinna być poparta analizą tego, jakie są Twoje zainteresowania i jakie problemy dotyczą Twoją społeczność.

Przed podjęciem decyzji warto odpowiedzieć sobie **na cztery istotne pytania**:

**JAK DUŻO CZASU
MOGĘ POŚWIĘCIĆ
NA DZIAŁALNOŚĆ
WOLONTARIACKĄ?**

**CO CHCIAŁBYM
OSIĄGNAĆ
DZIĘKI MOJEJ
DZIAŁALNOŚCI?**

**W CZYM JESTEM
DOBRY I JAK MOGĘ
WYKORZYSTAĆ
SVOJE
UMIEJĘTNOŚCI
W POMOCY INNYM?**

**CZY DZIAŁALNOŚĆ
TEGO TYPU
BĘDZIE SPRAWIAŁA
MI PRZYJEMNOŚĆ?**

MOŻNA WYMIENIĆ WIELE POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO ZAANGAŻOWAĆ SIĘ SPOŁECZNIE, JEDNAK JEDEN Z NICH JEST UNIWERSALNY – **WOLONTARIUSZ CZERPIE Z TEGO RADOŚĆ!**



PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



OD CZEGO ZACZAĆ?

Jeżeli rozważasz włączenie się w wolontariat, otwórz się na wiele możliwości! Możesz zacząć działać w dużej organizacji o określonych strukturach lub w małej, mniej formalnej grupie wolontariuszy. Możesz również stworzyć własną grupę zaangażowanych lub pomagać samodzielnie i niezależnie. Kiedy podejmiesz już decyzję, w jaki sposób chciałbyś działać, warto się zastanowić jak wdrożyć swój plan w życie. Z pomocą mogą przyjść nie tylko rodzice, ale też bliscy i nauczyciele. Warto zwrócić się do lokalnych organizacji pozarządowych, fundacji lub stowarzyszeń – bardzo możliwe, że ich członkowie podpowiedzą Ci, od czego zacząć i gdzie działać. Śledź lokalne wiadomości, być może dowiesz się z nich, gdzie aktualnie potrzebna jest Twoja pomoc.

W JAKICH OBSZARACH MOGĘ SIĘ ZAANGAŻOWAĆ?

Jeśli podejmowane przez Ciebie działania będą zbieżne z Twoimi zainteresowaniami i pasjami, to pozwolą w pełni wykorzystywać Twoje umiejętności – będą sprawiać Ci jeszcze większą satysfakcję.

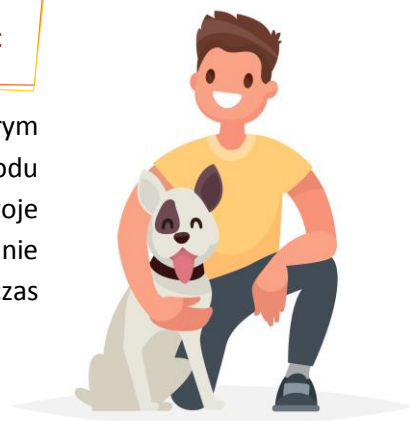
Recepta na dobro



Marzysz, aby w przyszłości zostać lekarzem, a zagadnienia związane z medycyną i opieką zdrowotną masz w przysłowiowym „małym palcu”? Są miejsca, gdzie sprawdzisz się znakomicie. Rozważ wolontariat w szpitalu, regionalnym centrum krwiodawstwa, klinice, domu opieki zdrowotnej lub zespole pogotowia ratunkowego. Być może spodoba Ci się opieka nad chorymi dziećmi lub organizacja zbiórek zabawek i książek, które mogłyby pomóc im przetrwać trudny czas w szpitalu. Wielu wolontariuszy angażuje się w tzw. walkathony, czyli spacerzy dla zdrowia, podczas których organizowane są zbiórki pieniężne na rzecz pacjentów lub na działania związane ze zwalczaniem poszczególnych chorób.

Miłość do zwierząt

Jeżeli Twoją pasją są czworonogi, zaangażuj się w działania, dzięki którym zwierzętom będzie żyło się lepiej. Zgłoś się do miejscowego ogrodu zoologicznego albo schroniska – być może tam potrzebne jest Twoje zaangażowanie. Obowiązki wolontariusza mogą obejmować np. sprzątanie klatek, karmienie zwierząt, wspólne spacery, ale również pomoc podczas procesu adopcyjnego.



PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



Czytanie rozwija



Jeśli Twoją pasją jest czytanie książek, może warto podzielić się nią z innymi? Pomyśl o czytaniu dzieciom z domu dziecka lub osobom starszym w domu opieki. Być może uda Ci się zarazić swoim hobby mieszkańców ośrodków pomocy społecznej organizując wieczorki literackie? Z pomocą mogą przyjść biblioteki, szpitale dziecięce lub fundacje wspierające rozwój. Jeżeli jesteś nieśmiały i czytanie dużej grupie powoduje u Ciebie dyskomfort, nic nie stoi na przeszkodzie, abyś poczytał starszej osobie z sąsiedztwa, która potrzebuje towarzystwa. Skontaktuj się z lokalnymi organizacjami. Być może one również prowadzą działania tego typu i właśnie rekrutują wolontariuszy.

Sztuka pomagania

Młodzi wolontariusze, których pasją jest sztuka, mogą dzielić się swoimi talentami, jednocześnie pomagając. Być może w domach dziecka lub w ośrodkach opieki prowadzone są zajęcia plastyczne lub teatralne, w których mógłbyś pomóc lub nawet je poprowadzić. Jako wolontariusz możesz współorganizować wydarzenia kulturalne w okolicy lub być pomysłodawcą któregoś z nich. Możliwości jest wiele np. koncerty, przedstawienia, warsztaty artystyczne, wystawy. Podziel się swoimi zainteresowaniami z lokalną społecznością.



Sport to zdrowie



„Sportowy freak” to Twoje przezwisko wśród znajomych? Zaraź swoją aktywnością innych jako trener lub pomocnik trenera w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. „Poszukujemy osób chętnych do pomocy” – takie ogłoszenie często pojawia się na drzwiach lub stronach internetowych fundacji lub ośrodków, które opiekują się osobami niezdolnymi do samodzielnego poruszania się. Twoja energia może pomóc im w rehabilitacji. Chciałbyś iść w nieco innym kierunku? Pomyśl o organizacji imprezy sportowej lub maratonu dla lokalnej społeczności, która doceni Twój wysiłek. Podczas imprez tego typu popularne są również zbiórki pieniężne dla potrzebujących, które pozwalają łączyć przyjemne, sportowe emocje z pożyteczną i wartościową pomocą.

PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



Użyj swoich zdolności na rzecz niepełnosprawnych

Zostań przyjacielem osób z niepełnosprawnością. Wolontariusz może pomagać w organizacji i obsłudze różnych imprez oraz lokalnych zawodów sportowych. Fundacje oraz ośrodki opieki często potrzebują wolontariuszy chętnych do towarzyszenia niepełnosprawnym podczas wycieczek po terenie muzeów, parków rozrywki oraz rekreacji i sportu. Zadzwoń do ośrodka pomocy społecznej w Twojej okolicy, do centrum rehabilitacji lub zgłoś się do urzędu miasta z pytaniem o dostępne możliwości. Twoje zdolności i zapał nie tylko przyczynią się do pomocy, ale mogą również zmienić postrzeganie osób z niepełnosprawnością przez lokalną społeczność i Twoich rówieśników.



Na ratunek planecie

Troska o środowisko naturalne jest dzisiaj niezwykle ważnym tematem społecznym. W akcję pomocy naszej planecie możesz włączyć się, nie wychodząc z domu. Jeżeli jeszcze tego nie robisz, zacznij segregować śmieci, a następnie przekonaj do tego rodziców i bliskich. Opowiedz im, jak ważne jest dbanie o Ziemię. Jeżeli Twoja szkoła nie uczestniczy w programach recyklingu, porozmawiaj z nauczycielami o możliwości wprowadzenia ich do placówki, w której się uczysz i edukowania uczniów. Warsztaty, podczas których młodzież dowie się m.in. tego, jak dać drugie życie starym, zepsutym rzeczom, mogą okazać się strzałem w dziesiątkę!



Pewnym głosem

Mimo że nie jesteś nauczycielem, też możesz edukować swoich szkolnych kolegów. W końcu nikt nie dotrze do nastolatka tak jak drugi nastolatek. Zresztą... sam wiesz najlepiej ;) Zacznij rozmawiać o problemach ważnych społecznie, takich jak m.in. problem mniejszości narodowych czy degradacja środowiska naturalnego. Możesz to zrobić np. w czasie lekcji, proponując nauczycielowi wygłoszenie przygotowanej przez siebie prezentacji lub zaangażować się w organizację kampanii edukacyjnej w Twojej szkole.



PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



Miasto na medal

Mamy kilka pomysłów, jak możesz sprawić, żeby Twoje miasto stało się jeszcze piękniejsze, a mieszkańcom żyło się w nim lepiej. Zarząd Zieleni Miejskiej w Twojej miejscowości może przystać na propozycję zagospodarowania nieużywanych terenów, np. w celu posadzenia kwiatów lub innych roślin pod uprawę. Cieszące się w ostatnim czasie popularnością ogrody społeczne, w których każdy mieszkaniec może uprawiać owoce i warzywa, to doskonały sposób aby zintegrować lokalną społeczność i zjednoczyć ją we wspólnej sprawie. Innym sposobem na poprawienie wyglądu przestrzeni w Twoim mieście może być zaangażowanie w akcje zamalowywania szpecących budynki graffiti lub wręcz przeciwnie – ozdabiania ścian efektowymi i przyjemnymi dla oka muralami. Jeżeli całe miasto to za dużo, skup się na terenach przy szkole. Być może one również potrzebują ożywienia w postaci kolorowych kwiatów, zieleni czy instalacji przygotowanych wspólnie z innymi uczniami. Spraw, by otoczenie wokół Ciebie było radosne i kolorowe!



Dzieci to przyszłość



Pomyśl o udzielaniu korepetycji w ośrodkach wsparcia rodziny lub w placówkach dla dzieci z problemami. Uwaga poświęcona zaniedbywanemu przez rodziców dziecku może rozwinąć w nim nieznaną dotąd talent i umiejętności, które pomogą mu w życiu. Jeżeli natomiast nie masz planów na wakacje, sprawdź się w roli opiekuna na obozie lub kolonii. Każdego roku zapotrzebowanie na takie osoby jest ogromne.

Wolontariat nie zna granic. Jeżeli więc chciałbyś pomóc potrzebującym z innego kraju, nic nie stoi na przeszkodzie. Funkcjonuje wiele organizacji, które wysyłają wolontariuszy np. do Afryki. Jedną z najpopularniejszych jest organizacja młodzieżowa AIESEC. Podróżowanie wcale nie musi przekreślać Twoich społecznych ambicji – wręcz przeciwnie, możesz podzielić się swoim dobrem z jeszcze większą liczbą ludzi!

Myśl lokalnie, działaj globalnie



PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



CO ROBIĆ, A CZEGO UNIKAĆ, BĘDĄC WOLONTARIUSZEM?

Ludzie, którzy działają w fundacjach czy organizacjach skupiających wolontariuszy, są bardzo zajęci. W końcu obszarów do pomocy nie brakuje. Brak natychmiastowego telefonu w odpowiedzi na Twoje pomysły wcale nie musi oznaczać, że nie spotkały się one z zainteresowaniem.

Niestety, jak to często bywa, jako wolontariusz będziesz zajmował się wieloma rzeczami naraz. Na początku koordynatorzy mogą powierzyć Ci mniej odpowiedzialne zadania, aby sprawdzić Twoje umiejętności. Jednak z czasem Twoje zaangażowanie w sprawę będzie rosło.

Dotrzymuj terminów i zawsze zjawiaj się punktualnie na miejscu zbiórki. Twoi koledzy będą wiedzieli, że można na Tobie polegać.

Czasami trudno jest znaleźć obszar, w którym chcielibyśmy działać. Jeśli jednak wykazesz się otwartością, bez trudu znajdziesz idealny sposób na pomoc lokalnej społeczności.

Zapytaj o nie w wybranej przez siebie organizacji, zanim zaczniesz działać. Dzięki nim zdobędziesz wiedzę, która okaże się niezbędna podczas dalszych działań.

Pamiętaj, że dobrze poinformowany wolontariusz to najlepszy wolontariusz.

**BĄDŹ
CIERPLIWY**

**MIEJ
POKORĘ**

**BĄDŹ
ODPOWIEDZIALNY**

**NIE
ZNIECHĘCAJ SIĘ**

**BIERZ UDZIAŁ
W SPOTKANIACH
ORGANIZACYJNYCH
I INTEGRACYJNYCH**

**BIERZ UDZIAŁ
W SZKOLENIACH DLA
WOLONTARIUSZY**

**CIESZ SIĘ TYM, CO ROBISZ, BO TWOJA PRACA MA ZNACZENIE!
GWARANTUJEMY, ŻE POMOC INNYM DOSTARCZY CI MNÓSTWA RADOŚCI
I NIEZAPOMNIANYCH DOŚWIADCZEŃ.**

PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



GDZIE MOŻESZ ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC?

Poniżej przedstawiamy listę placówek i organizacji, do których możesz się zwrócić ze swoim pomysłem na działanie. Tym instytucjom również zależy na tym, aby lokalnej społeczności żyło się jak najlepiej, dlatego jest szansa, że wspomogą Twoje inicjatywy lub skierują Cię do odpowiednich osób.

Dyrektor szkoły
Doradca zawodowy, nauczyciel
Pedagog szkolny
Lokalna parafia
Urząd Miasta
Ośrodek pomocy
Lokalne centrum sztuki
Dom kultury
Schronisko dla bezdomnych

Dom dziecka
Dom opieki
Media lokalne
Szkoła, biblioteka
Schronisko dla zwierząt
Szpital, hospicjum
Centrum rehabilitacyjne
Lokalne centrum wolontariatu i fundacje



Mamy nadzieję, że ten krótki poradnik nakierował Cię na to, gdzie i jak zacząć realizować swoje pomysły i przekuć chęć zmieniania świata w działanie. To pewne, że Twoja pomoc jest potrzebna, niezależnie od tego, czy w Twojej szkole, w mieście, czy najbliższym sąsiedztwie. Od Ciebie i Twoich pasji zależy tylko, jaki obszar działalności wybierzesz i w jaki sposób będziesz pomagał.

PRAMERICA MOC DZIAŁANIA



**PAMIĘTAJ, ŻE TY RÓWNIEŻ
MOŻESZ ZMIENIĆ ŚWIAT
NA LEPSZY!**

www.mocdzialania.pl