



REGIONALNE CENTRUM  
WOLONTARIATU W KRAKOWIE

# SENIOR W AKCJI

- NA WOLONTARIAT NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO

**Stowarzyszenie Regionalne Centrum Wolontariatu w Krakowie** zaprasza osoby powyżej 60 roku życia mieszkające na terenie województwa małopolskiego do BEZPŁATNEGO udziału w SENIORALNEJ SZKOLE WOLONTARIATU.

*Jeśli jesteś aktywną osobą? Lubisz działać? Chcesz coś zmienić?  
Zgłoś się! Przygotuj się z nami do nowej przygody jaką jest wolontariat!*

**SENIORALNA SZKOŁA WOLONTARIATU** to kompleksowa forma działań, których zadaniem jest upowszechnianie idei wolontariatu, edukowanie, motywowanie i zaangażowanie osób w wieku 60+ w działalność wolontarystyczną. Realizowana jest w ramach projektu „Senior w akcji”, będącego kontynuacją zeszłorocznego projektu „Senior z pasją...”, który cieszył się ogromnym zainteresowaniem i ciepłym przyjęciem przez seniorów z całej małopolski.

**I. Szkolenia** - 3 dni szkoleniowe, realizowane w okresie II połowa września-listopad-średnio jedno szkolenie w miesiącu, każde szkolenie trwające 6 godzin dydaktycznych, realizowane na terenie Krakowa. Tematyka szkoleń:

- ◆ “Dlaczego warto zostać wolontariuszem 60+?”- współcześnie rozumiany wolontariat, sposoby pomagania innym, wolontariat formalny i nieformalny, przywileje i obowiązki wolontariusza, korzyści zdrowotne, społeczne i osobiste dla seniorów z pełnionej “pracy” w charakterze wolontariuszy.
- ◆ “Ja jako wolontariusz - moje mocne i słabe strony” - moja wiedza, umiejętności, kompetencje - co umiem? co potrafię? jak mogę to wykorzystać? - asertywność - jak mądrze stawiać granice? - moje emocje i stres - jak sobie z tym radzić?
- ◆ Szkolenie specjalistyczne – propozycje tematyczne:
  - „Wrażliwym być - czyli jak postępować z osobami niepełnosprawnymi,
  - „Wolontariat w szpitalach i hospicjach - jak radzić sobie z emocjami ,
  - „Społeczny animator - wolontariat w kulturze” ,
  - „Wolontariat na sportowo - mój sposób na aktywność”,
  - „Współczesne pomysły na zabawę - aktywne metody na spędzenie czasu z dziećmi”.

**II. Wizyta studyjna** - wizyta w warszawskich placówkach aktywnie i systematycznie współpracujących z wolontariuszami-seniorami.

- ◆ Termin i czas wizyty studyjnej: 17-19 października 2016r. , 3 dni
- ◆ 3 spotkaniach, każdorazowo trwających około 3 godzin, składających się z trzech części: spotkania z seniorem, który opowie o swoich doświadczeniach, z koordynatorem wolontariuszy, który przedstawi zasady współpracy z seniorami -wolontariuszami oraz możliwością zobaczenia danej instytucji.
- ◆ miejsca wizyt - placówki współpracujące z wolontariuszami - seniorami z różnych dziedzin życia: sportu, kultury, opieki nad chorymi itp. np.: Muzeum Powstania

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.



REGIONALNE CENTRUM  
WOLONTARIATU W KRAKOWIE

## **SENIOR W AKCJI**

- NA WOLONTARIAT NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO

---

Warszawskiego, Stadion Narodowym, Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy.

### **Na wolontariat nigdy nie jest za późno! Udział w projekcie to sposób na:**

- ◆ profesjonalne przygotowanie do rozpoczęcia wolontariatu w swoim środowisku,
- ◆ przełamanie barier i obaw związanych z własnymi ograniczeniami,
- ◆ zdobycie nowych umiejętności i znajomości;
- ◆ aktywnie spędzony czas;
- ◆ świetną zabawę.

### **Udział w projekcie jest BEZPŁATNY! Zapewniamy:**

- ◆ materiały dydaktyczne i poczęstunek podczas szkoleń;
- ◆ zwrot kosztów dojazdu na zajęcia;
- ◆ wyżywienie, zakwaterowanie i przejazdy na wizytę studyjną;
- ◆ ubezpieczenie NNW

### **Na zgłoszenia czekamy do 13 września 2016r.! Do udziału w projekcie można zapisać się:**

- ◆ wysyłając formularz zgłoszeniowy pocztą mailową na adres: [rodacka@wolontariat.org.pl](mailto:rodacka@wolontariat.org.pl)
- ◆ wysyłając pocztą tradycyjną lub dostarczając formularz zgłoszeniowy do Biura projektu: ul. Krasickiego 18/IIp., 30-503 Kraków

### **Do pobrania:**

- ◆ Regulamin Senioralnej Szkoły Wolontariatu
- ◆ Formularz zgłoszeniowy

Więcej informacji można uzyskać:

<http://wolontariat.org.pl/krakow/projekty/senior-w-akcji/>

W przypadku pytań lub wątpliwości proszę o kontakt z opiekunką merytoryczną projektu: Anną Rodacka – [rodacka@wolontariat.org.pl](mailto:rodacka@wolontariat.org.pl) , tel: 603 33 42 52

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.