

Bank Żywności

Szczecin im. Jacka Kuronia



E-BOOK

ZMIENIAJ ŚWIAT

z nami

POZNAJ FORMY
WOŁONTARIATU
DOSTĘPNE NA
POMORZU
ZACHODNIM

Razem
możemy
więcej!





Bank Żywności Szczecin im. Jacka Kuronia

ul. Ludowa 16
71-700 Szczecin

NIP 8522619636
REGON 364004020
KRS 0000608434

bz.szczecin@bankizywnosci.pl

opracowanie: Wiktoria Banasiak

Szczecin, 2026r

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	05
.....	
2. HISTORIA WOŁONTARIATU	06
.....	
3. CZYM JEST WOŁONTARIAT?	07
.....	
4. RODZAJE WOŁONTARIATU	08
.....	
5. WOŁONTARIAT W POLSCE –	10
.....	
PODSTAWOWE INFORMACJE	
.....	
6. DLACZEGO WARTO ZOSTAĆ	11
.....	
WOŁONTARIUSZEM?	
.....	
7. JAK WOŁONTARIAT WPŁYWA NA	12
.....	
SPOŁECZNOŚĆ LOKALNĄ?	
.....	
8. WOŁONTARIAT MŁODZIEŻOWY I	13
.....	
SZKOLNY	
.....	

SPIS TREŚCI

9. WOŁONTARIAT SENIORALNY	14
.....	
10. WOŁONTARIAT PRACOWNICZY	15
.....	
11. FORMY WOŁONTARIATU DOSTĘPNE	16
.....	
NA POMORZU ZACHODNIM	
.....	
12. GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI O	18
.....	
WOŁONTARIACIE NA POMORZU	
.....	
ZACHODNIM?	
.....	
13. ROK WOŁONTARIATU NA POMORZU	23
.....	
ZACHODNIM	
.....	



WSTĘP

Wolontariat to jedna z najpiękniejszych form aktywności społecznej. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy każdego dnia możliwe jest niesienie pomocy osobom potrzebującym, organizowanie wydarzeń społecznych, wspieranie seniorów, dzieci, osób z niepełnosprawnościami czy rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Szczególną rolę w działaniach społecznych odgrywają Banki Żywności. Ich działalność polega nie tylko na ratowaniu żywności przed zmarnowaniem, ale przede wszystkim na przekazywaniu jej osobom potrzebującym. To możliwe dzięki współpracy organizacji społecznych, instytucji oraz setek wolontariuszy.

Niniejszy e-book został przygotowany z myślą o osobach, które chcą rozpocząć swoją przygodę z wolontariatem, dowiedzieć się więcej o możliwościach działania na Pomorzu Zachodnim.

Publikacja ma charakter praktycznego poradnika. Znajdziesz tu informacje o historii wolontariatu, jego znaczeniu dla społeczeństwa, korzyściach płynących z pomagania oraz wskazówki dotyczące tego, jak zostać wolontariuszem.

HISTORIA WOLONTARIATU-

OD POMOCY SĄSIEDZKIEJ DO NOWOCZESNYCH ORGANIZACJI

Pomaganie innym towarzyszy ludziom od początku istnienia społeczności. Już w starożytności funkcjonowały formy wsparcia dla osób biednych, chorych czy starszych. W średniowieczu pomoc organizowały głównie wspólnoty religijne, zakony oraz lokalne społeczności.



Nowoczesne rozumienie wolontariatu zaczęło rozwijać się w XIX wieku wraz z powstawaniem organizacji społecznych i humanitarnych. Po II wojnie światowej wolontariat zaczął odgrywać coraz większą rolę w odbudowie społeczeństw i wspieraniu osób dotkniętych kryzysami.

W Polsce idea społecznego pomagania była obecna od dawna, jednak dynamiczny rozwój organizacji pozarządowych nastąpił po 1989 roku. Powstały fundacje, stowarzyszenia i centra wolontariatu, które zaczęły angażować mieszkańców do działań społecznych.

Obecnie wolontariat obejmuje wiele obszarów:

- pomoc społeczną,
- edukację,
- kulturę,
- sport,
- ochronę środowiska,
- pomoc humanitarną,
- działania lokalne,
- wsparcie osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Współczesny wolontariat to nie tylko pomoc innym, ale również możliwość rozwoju osobistego, zdobywania doświadczenia i budowania relacji społecznych.

CZYM JEST WOLONTARIAT?

Wolontariat to dobrowolna, świadoma i bezpłatna działalność wykonywana na rzecz innych osób, organizacji lub społeczności.

Najważniejsze cechy wolontariatu:

- dobrowolność – nikt nie może być zmuszany do wolontariatu,
- bezinteresowność – wolontariusz nie otrzymuje wynagrodzenia,
- działanie na rzecz innych,
- zaangażowanie społeczne,
- odpowiedzialność i współpraca.

Wolontariuszem może zostać praktycznie każdy – młodzież, osoby dorosłe, seniorzy, uczniowie, studenci, osoby niepełnosprawne czy osoby aktywne zawodowo.

Wolontariat może mieć charakter:

- jednorazowy,
- krótkoterminowy,
- długoterminowy,
- akcyjny,
- regularny.

W Polsce działalność wolontariacka regulowana jest przez ustawę o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

RODZAJE WOLONTARIATU

Wolontariat może przyjmować różne formy, w zależności od potrzeb organizacji i możliwości wolontariuszy.

► Wolontariat akcyjny

Polega na udziale w konkretnych wydarzeniach lub akcjach, np. zbiórkach żywności, wydarzeniach charytatywnych czy festynach.

► Wolontariat długoterminowy

To regularne zaangażowanie w działania organizacji, np. cotygodniowa pomoc w magazynie, prowadzenie zajęć lub wsparcie administracyjne.

► Wolontariat szkolny

Realizowany przez uczniów w szkołach lub organizacjach społecznych. Pozwala młodym ludziom rozwijać empatię i odpowiedzialność.

► Wolontariat pracowniczy

Firmy angażują swoich pracowników w działania społeczne organizowane wspólnie z organizacjami pozarządowymi.

► Wolontariat senioralny

Coraz więcej seniorów angażuje się w działania społeczne, dzieląc się doświadczeniem i wspierając lokalne inicjatywy.

► Wolontariat online

Pomoc realizowana zdalnie, np. prowadzenie mediów społecznościowych, tworzenie grafik, tłumaczenia czy działania promocyjne.



WOŁONTARIAT W POLSCE

PODSTAWOWE INFORMACJE

W Polsce działa tysiące organizacji pozarządowych korzystających ze wsparcia wolontariuszy. Są to fundacje, stowarzyszenia, hospicja, organizacje społeczne, kluby sportowe, domy kultury czy Banki Żywności.

Wolontariusze pomagają między innymi:

- osobom starszym,
- dzieciom i młodzieży,
- osobom z niepełnosprawnościami,
- rodzinom w kryzysie,
- osobom w kryzysie bezdomności,
- zwierzętom,
- organizacjom społecznym.



Ważnym elementem wolontariatu jest współpraca i odpowiedzialność. Organizacje zapewniają wolontariuszom odpowiednie warunki pracy, szkolenia oraz wsparcie koordynatorów.

Wolontariusz ma również swoje prawa:

- prawo do zawarcia porozumienia ,
- prawo do bezpiecznych warunków działania,
- prawo do ubezpieczenia NNW,
- możliwość otrzymania zaświadczenia lub referencji.

DLACZEGO WARTO ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM?

Wolontariat daje wiele korzyści zarówno osobom potrzebującym, jak i samym wolontariuszom.

Rozwój osobisty

Wolontariat pozwala rozwijać umiejętności społeczne, organizacyjne i komunikacyjne. To także okazja do nauki pracy w zespole.

Zdobywanie doświadczenia

Działania społeczne mogą być cennym doświadczeniem zawodowym i dodatkowym atutem w CV.

Nowe znajomości

Wolontariat łączy ludzi o podobnych wartościach i zainteresowaniach.

Satysfakcja i poczucie sensu

Pomaganie innym daje ogromną satysfakcję i poczucie realnego wpływu na życie innych osób.

Aktywność społeczna

Wolontariusze współtworzą lokalne społeczności i wpływają na pozytywne zmiany wokół siebie.

Rozwijanie empatii

Kontakt z osobami potrzebującymi uczy wrażliwości i zrozumienia.

JAK WOLONTARIAT WPŁYWA NA SPOŁECZNOŚĆ LOKALNĄ?

Wolontariat ma ogromny wpływ na funkcjonowanie społeczności lokalnych.

Dzięki zaangażowaniu mieszkańców możliwe jest:

- organizowanie pomocy dla osób potrzebujących,
- integracja społeczna,
- aktywizacja mieszkańców,
- rozwój lokalnych inicjatyw,
- wzmacnianie więzi międzyludzkich,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu,
- budowanie społeczeństwa obywatelskiego.

Wolontariusze wspierają działania organizacji, które często nie byłyby możliwe bez społecznego zaangażowania.

Szczególnie ważną rolę odgrywają wolontariusze podczas:

- zbiórek żywności,
- wydarzeń charytatywnych,
- pomocy kryzysowej,
- działań edukacyjnych,
- wsparcia seniorów i rodzin.

Wolontariat buduje także poczucie wspólnoty i odpowiedzialności za miejsce, w którym żyjemy.

WOŁONTARIAT MŁODZIEŻOWY I SZKOLNY

Młodzież bardzo chętnie angażuje się w działania społeczne.

Wolontariat szkolny:

- rozwija odpowiedzialność,
- uczy współpracy,
- buduje empatię,
- pozwala zdobywać doświadczenie.

Uczniowie mogą pomagać podczas:

- zbiórek żywności,
- wydarzeń szkolnych,
- akcji charytatywnych,
- kampanii społecznych.



Zaangażowanie młodzieży ma ogromne znaczenie dla budowania społeczeństwa obywatelskiego.

WOLONTARIAT SENIORALNY

Seniorzy posiadają ogromne doświadczenie życiowe i społeczne, które może być bardzo cenne dla organizacji.

Wolontariat senioralny:

- przeciwdziała samotności,
- wspiera aktywność społeczną,
- pozwala dzielić się doświadczeniem,
- buduje relacje międzypokoleniowe.

Seniorzy mogą pomagać:

- podczas wydarzeń,
- w działaniach organizacyjnych,
- w działaniach edukacyjnych,
- w punktach wsparcia.

Aktywność społeczna pozytywnie wpływa także na zdrowie i samopoczucie.



WOŁONTARIAT PRACOWNICZY

Coraz więcej firm angażuje się w działania społeczne razem ze swoimi pracownikami.

Wolontariat pracowniczy polega na wspólnym udziale pracowników w akcjach pomocowych.

Firmy mogą wspierać:

- zbiórki żywności,
- przygotowywanie paczek,
- działania edukacyjne,
- akcje społeczne.

Korzyści z wolontariatu pracowniczego:

- integracja zespołu,
- budowanie odpowiedzialności społecznej,
- wzmacnianie relacji pracowników,
- pozytywny wpływ na społeczność lokalną.



FORMY WOŁONTARIATU DOSTĘPNE NA POMORZU ZACHODNIM

Na Pomorzu Zachodnim działa wiele organizacji i instytucji angażujących wolontariuszy.

Możliwe formy wolontariatu:

Wolontariat społeczny

Pomoc osobom potrzebującym, rodzinom, seniorom i dzieciom.

Wolontariat ekologiczny

Działania związane z ochroną środowiska, sprzątaniem terenów zielonych czy edukacją ekologiczną.

Wolontariat kulturalny

Pomoc podczas wydarzeń artystycznych, festiwali i wydarzeń lokalnych.

Wolontariat sportowy

Wsparcie organizacji wydarzeń sportowych i rekreacyjnych.

Wolontariat edukacyjny

Pomoc przy warsztatach, korepetycjach i działaniach edukacyjnych.
Wolontariat pomocowy.

Inne możliwe formy:

Działania realizowane przez organizacje społeczne, hospicja i Banki Żywności.

Na Pomorzu Zachodnim aktywnie działają:

- organizacje pozarządowe,
- centra wolontariatu,
- fundacje,
- stowarzyszenia,
- instytucje kultury,
- organizacje pomocowe.

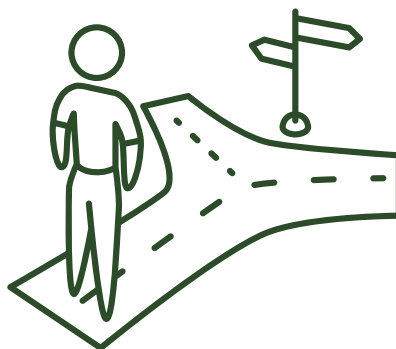
JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI WOŁONTARIAT?

Przed rozpoczęciem działalności warto zastanowić się:

- ile czasu możemy poświęcić,
- jakie działania nas interesują,
- czy wolimy pomagać ludziom, zwierzętom czy organizacjom,
- czy chcemy działać regularnie czy okazjonalnie,
- czy wolimy pracę indywidualną czy zespołową.

Najważniejsze jest wybranie miejsca, w którym będziemy czuć się dobrze i gdzie nasza pomoc będzie naprawdę potrzebna.

Wolontariat to nie tylko pomaganie innym. To także możliwość poznawania ludzi, zdobywania doświadczenia oraz rozwijania własnych umiejętności.



GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI O WOŁONTARIACIE NA POMORZU ZACHODNIM?

Osoby zainteresowane wolontariatem na Pomorzu Zachodnim mają wiele możliwości znalezienia organizacji, wydarzeń oraz miejsc, w których można rozpocząć działalność społeczną.

W regionie działa wiele fundacji, stowarzyszeń, centrów wolontariatu oraz instytucji publicznych współpracujących z wolontariuszami. Warto pamiętać, że pomoc można świadczyć na wiele sposobów – regularnie, okazjonalnie, indywidualnie lub grupowo.



Poniżej przedstawiamy najważniejsze miejsca i organizacje, które pomagają rozpocząć działalność wolontariacką.

REGIONALNE CENTRUM WOŁONTARIATU – STOWARZYSZENIE POLITES

Jednym z najważniejszych miejsc wspierających wolontariat w województwie zachodniopomorskim jest Regionalne Centrum Wolontariatu prowadzone przez Stowarzyszenie POLITES. Organizacja od wielu lat wspiera rozwój wolontariatu w Szczecinie i całym regionie.

POLITES pomaga:

- znaleźć odpowiednią organizację,
- wybrać formę wolontariatu,
- zdobyć doświadczenie społeczne,
- uczestniczyć w szkoleniach i warsztatach,
- rozwijać kompetencje społeczne,
- zaangażować się w lokalne akcje społeczne.

W ramach działalności organizowane są:

- spotkania dla wolontariuszy,
- szkolenia,
- akcje społeczne,
- projekty młodzieżowe,
- działania integracyjne,
- programy wolontariatu międzynarodowego.



To bardzo dobre miejsce dla osób, które:

- dopiero zaczynają swoją przygodę z wolontariatem,
- nie wiedzą, jaką formę pomocy wybrać,
- chcą zdobyć pierwsze doświadczenie,
- szukają działań społecznych w Szczecinie.

Adres: Dworcowa 19/205, 70-206 Szczecin

Strona internetowa: www.polites.org.pl

BANK ŻYWNOŚCI SZCZECIN

Osoby zainteresowane pomaganiem podczas zbiórek żywności i działań pomocowych mogą zgłosić się bezpośrednio do Banku Żywności Szczecin.

Wolontariusze pomagają między innymi:

- podczas Świątecznych Zbiórek Żywności,
- przy segregowaniu produktów,
- podczas przygotowywania paczek,
- przy wydarzeniach edukacyjnych,
- podczas akcji społecznych.

Wolontariat można realizować:

- jednorazowo,
- regularnie,
- indywidualnie,
- grupowo,
- szkolnie,
- pracowniczo.

Informacji można szukać:

- na stronie internetowej organizacji,
- w mediach społecznościowych,
- kontaktując się telefonicznie lub mailowo.

Adres: ul. Ludowa 16, 71-700 Szczecin

Strona internetowa: www.szczecin.bankizywnosci.pl

CARITAS ARCHIDIECEZJI SZCZECIŃSKO-KAMIEŃSKIEJ

Caritas prowadzi wiele działań pomocowych, w które angażowani są wolontariusze.

Wolontariusze pomagają między innymi:

- osobom starszym,
- rodzinom w kryzysie,
- osobom w kryzysie bezdomności,
- dzieciom,
- osobom potrzebującym pomocy żywnościowej.

Można angażować się zarówno w akcje jednorazowe, jak i działania regularne.

URZĘDY MIAST I GMIN

Informacje o działaniach społecznych można znaleźć również:

- w urzędach miast,
- urzędach gmin,
- centrach aktywności lokalnej,
- domach kultury,

Samorządy często organizują:

- lokalne akcje społeczne,
- wydarzenia charytatywne,
- festyny,
- działania integracyjne,
- akcje ekologiczne.
- granty na działania społeczne i wolontariackie np. Program Społecznik

INTERNET I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Bardzo wiele informacji o wolontariacie publikowanych jest w internecie.

Warto obserwować:

- strony internetowe organizacji,
- profile organizacji na Facebooku i Instagramie,
- lokalne grupy społeczne,
- portale informacyjne,
- wydarzenia lokalne.

W mediach społecznościowych organizacje regularnie informują o:

- nowych akcjach,
- zbiórkach,
- naborach wolontariuszy,
- wydarzeniach społecznych,
- szkoleniach.



ROK WOŁONTARIATU NA POMORZU ZACHODNIM

Rok Wolontariatu na Pomorzu Zachodnim to inicjatywa promująca aktywność społeczną, zaangażowanie mieszkańców oraz rozwój wolontariatu w regionie.

Celem działań realizowanych w ramach Roku Wolontariatu jest:

- promowanie idei pomagania,
- zachęcanie mieszkańców do aktywności społecznej,
- wspieranie organizacji pozarządowych,
- integracja środowisk wolontariackich,
- docenienie pracy wolontariuszy.

W ramach inicjatywy organizowane są:

- wydarzenia społeczne,
- akcje charytatywne,
- spotkania i warsztaty,
- kampanie promujące wolontariat,
- działania edukacyjne.

Rok Wolontariatu pokazuje, że nawet niewielkie działania mogą mieć ogromne znaczenie dla społeczności lokalnej.

Wolontariat to siła ludzi, którzy chcą zmieniać świat na lepsze.

Dołącz do grona wolontariuszy i twórz dobro razem z innymi!



Pomorze
Zachodnie



—2026—
Rok Wolontariatu



Pomorze
Zachodnie

**Projekt sfinansowany z budżetu Urzędu
Marszałkowskiego Województwa
Zachodniopomorskiego.**

Zadanie publiczne: "Rozwój wolontariatu na rzecz lokalnych
społeczności Pomorza Zachodniego."