

# Chodź na słówko

Zajęcia językowe wspierające indywidualnie osoby z doświadczeniem migracji i uchodźstwa prowadzone przez wolontariuszki i wolontariuszy.

# Let's talk

Language classes tailored to individuals with migration and refugee experience, led by volunteers.

# Запрошуємо на слово

Мовні заняття для осіб із досвідом міграції та біженства, які проводять волонтери.

FUNDACJA  
**Polskie  
Forum  
Migracyjne**

# Znając języki wszędzie czujesz się jak u siebie w domu.

Edmund De Wall

## Spis treści

O projekcie  
O wolontariacie  
O Polskim Forum Migracyjnym

Dla wolontariuszek i wolontariuszy *Chodź na słówko*

Na czym polega zaangażowanie  
Formalności  
Szkolenia  
Wsparcie od Fundacji  
Kilka słów od innych wolontariuszy

Dla migrantek i migrantów pragnących uczyć się  
języka polskiego z wolontariuszami PFM

Na co możesz liczyć  
Zasady współpracy  
Test sprawdzający poziom języka polskiego  
Kilka słów od innych uczestników projektu

## O projekcie

Nauczanie języka polskiego – Chodź na słówko – to projekt tandemów językowych, w ramach którego osoby polskojęzyczne uczą migrantów języka polskiego. Pary umawiają się na spotkania minimum raz w tygodniu przez okres min. 3 miesięcy. Od niedawna wolontariusze angażują się również w nauczanie innych języków, przede wszystkim angielskiego, na który jest duże zapotrzebowanie, ale również hiszpańskiego i włoskiego. Zajęcia językowe w ramach projektu Chodź na słówko odbywają się w większości online (w projekcie uczestniczą wolontariusze z całej Polski oraz Polacy mieszkający za granicą), natomiast pary mieszkające w tej samej miejscowości mają możliwość organizacji spotkań w bibliotekach, miejscach aktywności lokalnej, a te z Warszawy również w siedzibie PFM.

Każdy wolontariusz poświęca ok. 10 godzin pracy miesięcznie, w tym czas potrzebny na przygotowanie się do spotkań.

W projekcie biorą udział osoby z doświadczeniem migracji i uchodźstwa z całego świata, obecnie z ponad 20-stu różnych krajów. Niektórzy w ramach wymiany uczą wspierających ich wolontariuszy swojego języka ojczystego, ale nie stawiamy im takiego wymogu :)

## O wolontariacie

W Fundacji Polskie Forum Migracyjne społeczność wolontariuszy stanowi serce naszych działań. Oferujemy możliwość zaangażowania w projekty, które łączą wsparcie dla migrantów z rozwojem osobistym wolontariuszy. Pracując razem wspieramy społeczność migrancką w różnorodnych obszarach – od nauczania języka polskiego i angielskiego, przez wsparcie w tłumaczeniu po pomoc w organizacji wydarzeń kulturalnych i integracyjnych.

Nasi wolontariusze i wolontariuszki wspierają zespół Fundacji w następujących obszarach:

- nauka języka w ramach projektu „Chodź na słówko”, do którego prowadzimy ciągły nabór osób chętnych do prowadzenia konwersacji w języku polskim i angielskim, na żywo lub online. Szkolimy naszych wolontariuszy z metodyki nauczania języka polskiego jako obcego, opowiadamy, na czym polega specyfika pracy w środowisku migranckim. Dla chętnych organizujemy szkolenie z pierwszej pomocy psychologicznej według metody International Medical Corps. Wszyscy otrzymują dostęp do ćwiczeń i podręczników, mogą też korzystać z porady metodycznej;
- wsparcie w organizacji i prowadzeniu spotkań i warsztatów – rękodzielniczych, tanecznych, sportowych, kulinarnych itp.;
- bieżąca pomoc w pracach biurowych i administracyjnych Fundacji;
- tłumaczenia na różne języki;
- realizacja własnych inicjatyw społecznych w ramach mini-grantów;
- wsparcie w prowadzeniu Międzynarodowego Klubu Seniora.

W gronie ponad 80 wolontariuszy PFM znajdują się też migranci między innymi z Ukrainy, Argentyny, Azerbejdżanu, Iranu, Wenezueli, Boliwii, Kolumbii, Afganistanu, Hiszpanii, Stanów Zjednoczonych, Indii i Białorusi.



## O Polskim Forum Migracyjnym

Fundacja Polskie Forum Migracyjne od 2007 roku wspiera wszystkie osoby z doświadczeniem uchodźczym lub migracyjnym, które mieszkają lub przebywają w Polsce. Zabiegamy o włączanie migrantów i uchodźców do polskiego społeczeństwa, przestrzeganie ich praw i przeciwdziałanie dyskryminacji. Zależy nam na budowaniu społecznej spójności oraz zasobów do funkcjonowania w świecie zróżnicowanym kulturowo. Chcemy tworzyć świat, w którym przestrzegane są prawa człowieka, a osoby o różnym pochodzeniu tworzą społeczności oparte na współpracy i zaufaniu. Pomagamy wszystkim, bez względu na kraj pochodzenia, płeć, pochodzenie etniczne, narodowość, religię, wyznanie, światopogląd, niepełnosprawność, orientację seksualną czy wiek. Nasze wsparcie jest bezpłatne.

Wolontariat polegający na wspieraniu osób migranckich w nauce polskiego może być bardzo satysfakcjonujący! Wolontariusze również mogą czerpać z niego korzyści:

- **Wsparcie integracji społecznej** – pomagając migrantom w nauce polskiego, ułatwicie im adaptację i budowanie relacji w nowym kraju.
- **Rozwój umiejętności komunikacyjnych** – praca z osobami z różnych kultur wzmacnia Wasze umiejętności komunikacyjne i międzykulturowe.
- **Satysfakcja z pomagania** – wolontariat daje poczucie, że przyczyniacie się do zmiany w życiu innych osób.
- **Poszerzenie horyzontów** – uczycie się o innych kulturach i tradycjach od migrantów, wzbogacie swoje doświadczenia.
- **Rozwój osobisty i zawodowy** – zdobywacie cenne umiejętności dydaktyczne, które mogą być atutem w Waszej karierze.
- **Zacieśnianie więzi lokalnych** – wspierając migrantów, przyczyniacie się też do budowania bardziej zintegrowanej i tolerancyjnej społeczności.

Fundacja oferuje wsparcie w obszarach zdrowia psychicznego, informacji, doradztwa i pomocy prawnej, edukacji, rynku pracy. Pracujemy dwutorowo: prowadzimy działania bezpośrednie i wspieramy rozwój rozwiązań systemowych prowadząc rzecznictwo oparte na bezpośrednim doświadczeniu.

W 2022 roku, gdy Polska przyjęła blisko 2 miliony uchodźców z Ukrainy, Fundacja zaczęła dynamicznie rozszerzać skalę swoich działań, powiększając zespół ponad ośmiokrotnie. Pozostaliśmy przy obszarach naszej specjalizacji, ale przeszliśmy proces profesjonalizacji i rozwoju, w każdym aspekcie. Zespół oferuje obecnie profesjonalną, kompleksową, bezpłatną pomoc około dwudziestu tysiącom osób z doświadczeniem migracyjnym rocznie, prowadzi szeroko zakrojone działania rzecznicze i nieustannie dostosowuje swoją pomoc do zmieniających się potrzeb.

# Dla wolontariuszek i wolontariuszy *Chodź na słówko*

## Na czym polega zaangażowanie wolontariuszy w projekcie?

Zapraszamy osoby polskojęzyczne do wspierania migrantek i migrantów w nauce języka polskiego. Po szkoleniach wprowadzających dla naszych wolontariuszy umawiamy się na współpracę przez 3 miesiące, w trakcie których spotykają się z wybraną dla nich osobą migrantką minimum raz w tygodniu przez około godzinę (choć pierwsze spotkania często trwają krócej). Jest to czas, który pozwala na zrobienie postępu w komunikacji, a jednocześnie nie jest przytłaczającym zobowiązaniem na lata. Po trzech miesiącach sprawdzamy, czy para nadal ma ochotę na współpracę. Większość par decyduje się kontynuować spotkania, ale nie ma takiego obowiązku. Niektóre pary spotykają się też częściej, ale nie oczekujemy zaangażowania częściej niż raz w tygodniu.

Można spotykać się online, jeśli obie osoby mieszkają w tej samej miejscowości i uda im się znaleźć dogodną porę zajęć. Jako PFM staramy się wspierać w znalezieniu bezpłatnego miejsca na lekcje, na przykład w miejscach aktywności lokalnej lub w bibliotekach.

## Formalności krok po kroku

1. Spotkanie wprowadzające z koordynatorką wolontariatu (online lub na żywo)
2. Szkolenia wstępne (pakiet udostępniony online)
3. Podpisanie porozumienia o wolontariacie (online)
4. Założenie konta w systemie SOW i raportowanie pracy na bieżąco – Prosimy naszych wolontariuszy o rejestrację przepracowanych godzin w systemie dla wolontariuszy. W razie potrzeby służymy pomocą w poruszaniu się po serwisie!
5. Bieżący kontakt z koordynatorką
6. Zaświadczenie o wolontariacie na zakończenie współpracy

## Szkolenia dla wolontariuszy

Zanim połączymy Was z osobą migrancką szukającą wsparcia w nauce języka, poprosimy Was o zapoznanie się z treścią pakietu szkoleniowego. Jest to dla nas bardzo ważne, ponieważ nasi beneficjenci to często osoby szczególnie wrażliwe i jesteśmy zobowiązani dbać o ich bezpieczeństwo. Szkolenia mają również za zadanie wsparcie Was w procesie nauczania i ułatwić reagowanie na ewentualne trudności pojawiające się w kontakcie z osobą z Waszej pary lub problemy, które ta osoba może Wam sygnalizować

### **Pakiet wstępny, który udostępniemy Wam online zawiera.:**

- Szkolenie metodyczne – nauczanie języka polskiego jako obcego w pigułce
- Współpraca w środowisku wielokulturowym
- Safeguarding
- Pierwsza Pomoc Psychologiczna (szkolenie opracowane przez International Medical Corps).

## Wsparcie od Fundacji

Zespół odpowiedzialny w PFM za budowanie społeczności jest do Twojej dyspozycji przez cały okres świadczenia wolontariatu. Staramy się reagować na pojawiające się potrzeby i ewentualne trudności występujące zarówno w procesie nauczania, jak i w życiu osobistym osób, które wspieramy. W fundacji pracuje w trybie ciągłym zespół psychologów, case workerów, prawników i doradców zawodowych, do których można skierować osobę migrancką w razie potrzeby.

Oferujemy też zestaw materiałów dydaktycznych, w tym scenariusze zajęć opracowane specjalnie na potrzeby projektu Chodź na słówko przez doświadczonych metodyków. Jeśli zabraknie Wam pomysłów na ćwiczenia czy zabawy, również chętnie służyliśmy pomocą.

Nasi wolontariusze spotykają się regularnie na spotkaniach integracyjnych, zdarza nam się też organizować wspólne wyjazdy.



## Kilka słów od wolontariuszy uczestniczących w projekcie

Lidka:

*Dziękuję! Za moją Taisiję. Nie mogłam dostać cudowniejszej osoby do wspólnych spotkań. Jej determinacja i wnikliwość w nauce języka polskiego po prostu mi imponowały. Oprócz pracy i codziennych zadań, znajdowała się i czas na realizację swojego celu. Wiem, że dojdzie do perfekcji w posługiwaniu się językiem polskim. Trzymam za nią kciuki i cały czas noszę w serduchu!*

Michał:

*Niedawno skończyłem lekcje z Danielem. To było ciekawe przeżycie, wiele się od siebie nauczyliśmy, ale Daniel dostał propozycję pracy w Hiszpanii i tam się przeprowadza. Spotkania miały trwać 3 miesiące, a było około 8... No i teraz pustka. Akcja jest świetna, dlatego mam pytanie, czy nadal trwa? Chciałbym jeszcze komuś pomóc. Liczę, że projekt nadal działa... Powiedzcie, że tak!*



# Dla migrantek i migrantów pragnących uczyć się języka polskiego z wolontariuszami PFM

Chcesz nauczyć się języka polskiego lub chcesz po prostu porozmawiać? Wypełnij formularz na naszej stronie internetowej! Skontaktujemy się z Tobą, aby dopasować Cię do wolontariusza, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom i zainteresowaniom. Do udziału w projekcie zgłasza się wiele osób, dlatego czasami trzeba uzbroić się w cierpliwość i poczekać na swoją kolej.

**LINK DO FORMULARZA  
DLA MIGRANTÓW**

<https://forms.gle/JRSbCK3wZKDa5miu6>



## Na co możesz liczyć

Na wsparcie wolontariuszki/wolontariusza w nauce języka polskiego, raz w tygodniu przez minimum trzy miesiące (z opcją przedłużenia, jeśli obie strony będą chętne), na żywo lub online, w zależności od potrzeby.

Nasi wolontariusze nie są zawodowymi nauczycielami języków obcych (choć zdarzają się wyjątki), przygotowujemy ich do wspierania Was w procesie nauczania w pigułce, dlatego nie oczekujcie zorganizowanego kursu, tylko indywidualnych spotkań w życzliwej atmosferze.

Osoby mieszkające w Warszawie zapraszamy ponadto na różnego rodzaju spotkania integracyjne, warsztaty kulinarne, spotkania i zajęcia DIY, które również są świetną okazją do ćwiczenia języka polskiego w bezpiecznej i otwartej atmosferze.

## Zasady współpracy

Wolontariusze, którzy wspierają osoby migranckie i uchodźcze w nauce języka polskiego poświęcają na to swój wolny czas i angażują się z chęcią wsparcia i otwartości serca. Bardzo nam zależy, żeby ich czas był dobrze wykorzystywany i żeby czuli się docenieni, tak jak na to zasługują. Dlatego prosimy – jeśli zdecydujecie się dołączyć do projektu, bierzcie aktywny udział w spotkaniach, nie odwołujcie ich bez poważnego powodu i bądźcie punktualni. Jeśli jesteście zmuszeni przełożyć lub odwołać spotkanie, dajcie znać z wyprzedzeniem minimum 24-godzinny.

Poza tym prosimy Was o wypełnienie formularza, w których deklarujecie chęć udziału w projekcie i wpisujecie swoje dane kontaktowe.



## Zgłoszenie do projektu

Na etapie zgłoszenia do projektu, prosimy Was o zadeklarowanie, jaki jest Wasz orientacyjny poziom znajomości języka polskiego. Zdajemy sobie sprawę, że może to sprawiać trudność, dlatego nie traktujemy tego jako sztywnej deklaracji.

Wolontariusz, z którym będziecie współpracować, samodzielnie postara się zorientować, co już umiecie (chyba że zaczniecie naukę od zera). Nie przeprowadzamy jednak formalnych egzaminów.

## Kilka słów od innych uczestników projektu

*I am sending this email to give my feedback regarding the Polish language support that I got from Jan (and still getting) since December. I can't thank him enough for all his great effort in helping me and doing his best to explain for me in a very nice way how to speak Polish not only to talk with but also to be a fluent speaker.*

*He is always preparing special exercises for me that for sure I will keep doing to improve my language even for later. They are very useful and combine language, my specialty (dentistry), and of course my life as a foreigner. The lessons are going very smooth and fast actually and I am finding them very valuable to me. So thanks again to Jan and hope that the next lessons will go this way.*

*Thanks!*

Kind Regards, Sarwa



*Kiedy zaczynaliśmy spotkania, nasze zrozumienie prawie nie istniało, ale nasza cierpliwość pomogła nam się poznawać. Było to zdecydowanie najbezpieczniejsze miejsce do mówienia po polsku i rozpoczęcia nauki języka oraz ćwiczenia konwersacji.*

*Po wielu miesiącach nauka i zrozumienie rośnie i rośnie, a także przyjaźń, która tworzy się przez zabawę i wspólne rozmowy.*

Jose

EN



## Let's talk

Language classes tailored to individuals with migration and refugee experience, led by volunteers.

FUNDACJA  
**Polskie  
Forum  
Migracyjne**

Project by the Polish Migration Forum Foundation  
Warsaw, 2024

„Knowing  
languages  
makes you  
feel at home  
everywhere”.

Edmund De Wall

## Table of Contents

About the Project  
About Volunteering  
About the Polish Migration Forum  
For Volunteers in the Let's talk Program  
What Involvement Entails  
Formalities  
Training  
Support from the Foundation  
Testimonials from Other Volunteers  
For Migrants Wanting to Learn Polish with PFM Volunteers  
What You Can Expect  
Cooperation Guidelines  
Polish Language Proficiency Test  
Testimonials from Other Participants

## About the Project

Teaching Polish – *Let's talk*– is a language tandem project where Polish-speaking individuals teach migrants Polish. Participants meet at least once a week for a minimum of three months. Recently, volunteers have also started teaching other languages, mainly English, which is in high demand, as well as Spanish and Italian. Classes under the Let's talk project are mostly conducted online (with volunteers participating from across Poland and even Poles living abroad), but pairs living in the same city have the option to meet in local libraries, community centers, or, in Warsaw, at the PFM headquarters. Each volunteer dedicates about 10 hours per month, including preparation time for the meetings.

The project involves individuals with migration and refugee experiences from over 20 countries. Some participants, as part of an exchange, teach their native languages to the volunteers supporting them, though this is not required.



# About Volunteering

At the Polish Migration Forum Foundation, volunteers form the heart of our operations. We offer opportunities to engage in projects that combine supporting migrants with personal development for volunteers. Together, we support migrant communities in various areas – from teaching Polish and English to providing translation assistance and helping organize cultural and integration events.

Our volunteers support the Foundation in the following areas:

- Language teaching as part of the Let's talk project, where we continually recruit individuals interested in leading Polish and English conversations, either in-person or online. We provide volunteers with training in teaching Polish as a foreign language and guidance on working in a migratory environment. For those interested, we also offer first aid psychological training following the International Medical Corps methodology. Volunteers have access to exercises and textbooks and can also seek methodological advice.
- Assisting in organizing and leading workshops and events, such as craft sessions, dance classes, sports activities, or cooking workshops.
- Providing administrative and office support to the Foundation.
- Translating documents into various languages.
- Implementing individual social initiatives through mini-grants.
- Supporting the International Seniors' Club.

Among our over 80 volunteers are migrants from countries such as Ukraine, Argentina, Azerbaijan, Iran, Venezuela, Bolivia, Colombia, Afghanistan, Spain, the United States, India, and Belarus.

Supporting migrants in learning Polish as a volunteer can be highly rewarding! Volunteers also benefit from:

- **Facilitating social integration** – Helping migrants learn Polish makes adapting and relationship-building in a new country easier.
- **Developing communication skills** – Working with people from diverse cultures strengthens interpersonal and cross-cultural communication skills.
- **Satisfaction from helping others** – Volunteering gives a sense of contributing positively to someone else's life.
- **Broadening horizons** – Volunteers learn about different cultures and traditions from migrants, enriching their own experiences.
- **Personal and professional growth** – Volunteers gain valuable teaching skills that can enhance their career prospects.
- **Strengthening local ties** – Supporting migrants also builds more integrated and tolerant communities.



# About the Polish Migration Forum Foundation

Since 2007, the Polish Migration Forum Foundation has been supporting individuals with refugee or migration backgrounds who reside in Poland.

Our mission is to include migrants and refugees in Polish society, advocate for their rights, and combat discrimination. We aim to build social cohesion and resources for functioning in a culturally diverse world. We envision a world where human rights are respected, and communities of people from diverse backgrounds collaborate based on trust and cooperation. We assist everyone, regardless of country of origin, gender, ethnicity, nationality, religion, worldview, disability, sexual orientation, or age. All our support is free of charge.

Our services include mental health support, legal assistance, education, employment advice, and more. We operate on two fronts: offering direct aid and advocating for systemic solutions informed by direct experience.

In 2022, when Poland welcomed nearly 2 million refugees from Ukraine, the Foundation expanded significantly, growing its team eightfold. While we maintained our areas of expertise, we professionalized and enhanced every aspect of our operations. Currently, the team provides professional, comprehensive, and free assistance to around 20,000 migrants annually, engages in extensive advocacy efforts, and continually adapts to evolving needs.



# For Volunteers in the *Let's talk* Program

## What Volunteering Entails

We invite Polish-speaking individuals to support migrants in learning the Polish language. After introductory training sessions for our volunteers, we arrange a three-month collaboration where volunteers meet with their assigned migrant partner at least once a week for about an hour (although initial meetings may be shorter). This duration allows progress in communication while not overwhelming either party with a long-term commitment. After three months, we check if the pair wishes to continue. Most decide to extend their collaboration, but there is no obligation to do so. Some pairs meet more frequently, though the minimum commitment is once per week. Meetings can be conducted online, but if both individuals live in the same town and find a convenient time, in-person sessions are possible. At PFM, we strive to assist in finding free venues for lessons, such as local activity centers or libraries.

## Formalities – Step by Step

1. Introductory Meeting with the Volunteer Coordinator (online or in person).
2. Initial Training Sessions (accessible online).
3. Signing the Volunteer Agreement (done online).
4. Registering Work Hours in the SOW System – We request that volunteers log their working hours in the volunteer system. If needed, we offer guidance on navigating the platform.
5. Ongoing Contact with the Coordinator.
6. Volunteer Certificate upon Completion – At the end of your collaboration, you will receive a certificate acknowledging your volunteering.



## Training for Volunteers

Before connecting you with a migrant looking for language support, we ask you to review our training materials. This is crucial, as our beneficiaries are often particularly vulnerable, and we are committed to ensuring their safety. The training also aims to support you in teaching and equip you to handle potential challenges in your interactions with your assigned partner or issues they might bring to your attention.

### **The online introductory training package includes:**

- Methodological Training – A concise guide to teaching Polish as a foreign language.
- Collaboration in a Multicultural Environment.
- Safeguarding.
- First Psychological Aid (training developed by the International Medical Corps).

## Support from the Foundation

The PFM team responsible for community building is available throughout your volunteering period. We aim to respond to emerging needs and address challenges arising both in the teaching process and in the personal lives of the individuals we support.

The Foundation has a dedicated team of psychologists, case workers, legal advisors, and career counselors to whom you can refer a migrant in need.

We also provide teaching materials, including lesson plans specifically designed for the Come for a Word project by experienced educators. If you run out of ideas for activities or exercises, we are happy to assist.

Volunteers regularly participate in integration meetings, and we occasionally organize group outings.

## Testimonials from Project Volunteers

Lidka:

*Thank you! For my Taisija. I couldn't have been paired with a more wonderful person for our meetings. Her determination and meticulousness in learning Polish truly impressed me. Despite her work and daily tasks, she found the strength and time to pursue her goal. I know she'll achieve fluency in Polish. I'm cheering for her and carrying her in my heart!*

Michał:

*I recently finished lessons with Daniel. It was an interesting experience, and we learned a lot from each other. But Daniel got a job offer in Spain and has moved there. Our meetings were supposed to last three months, but we had about eight... Now there's a void. This initiative is fantastic, and I have a question: is it still ongoing? I'd like to help someone else. Please tell me it is still running!*



# For Migrants Wanting to Learn Polish with PFM Volunteers

Would you like to learn Polish or simply have a conversation? Fill out the form on our website, and we'll get in touch to match you with a volunteer who best suits your needs and interests. Please note that many people join the project, so you may need to wait patiently for your turn.

**LINK TO THE FORM  
FOR MIGRANTS**

<https://forms.gle/JRSbCK3wZKDa5miu6>



## What You Can Expect

You can count on support from a volunteer in learning Polish once a week for at least three months (with the option to extend if both parties agree), either in-person or online, depending on your preference.

Our volunteers are not professional language teachers (though there are exceptions). We prepare them to assist in the learning process, but this is not a structured language course. Instead, you will engage in individual meetings in a friendly and supportive atmosphere.

If you live in Warsaw, you are also invited to participate in various integration events, cooking workshops, DIY meetings, and other activities. These are excellent opportunities to practice Polish in a safe and open environment.

## Cooperation Guidelines

Volunteers who assist migrants and refugees in learning Polish dedicate their free time to this initiative, motivated by their willingness to help and open hearts. We highly value their commitment and want them to feel appreciated. Therefore, we ask that you:

- Actively participate in the meetings.
- Do not cancel sessions without a serious reason.
- Be punctual.
- If you need to reschedule or cancel a session, provide at least 24 hours' notice.

Additionally, you will need to fill out a form indicating your interest in the project and provide your contact information.



## Polish & English Language Proficiency

When applying to the project, we ask you to indicate your approximate level of Polish proficiency (A0 – B2). We understand that this might be difficult, so we treat this as a flexible estimate.

The volunteer you will be working with will try to assess your current level themselves (unless you are starting from scratch). However, there will be no formal tests.

## Testimonials from Other Project Participants

Sarwa:

*I am writing to provide feedback regarding the Polish language support I have received from Jan (and continue to receive) since December. I cannot thank him enough for his incredible efforts in helping me and explaining in such a nice way how to speak Polish—not only to communicate but also to become fluent.*

*He always prepares special exercises for me, which I will continue to use to improve my language skills even in the future. These exercises are very useful, combining language learning, my field (dentistry), and, of course, my life as a foreigner. The lessons flow smoothly and quickly, and I find them extremely valuable. Many thanks to Jan, and I look forward to continuing these lessons.*



Jose:

*When we started our sessions, our understanding was almost non-existent, but our patience allowed us to get to know each other. It was undoubtedly the safest space to practice Polish and begin learning the language and engaging in conversations.*

*After many months, both my learning and understanding continue to grow, as does the friendship we've built through fun and shared conversations.*

UKR



# Запрошуємо на слово

Мовні заняття для осіб із  
досвідом міграції та біженства,  
які проводять волонтери.

FUNDACJA **Polskie  
Forum  
Migracyjne**

Проект Фонду Польський Форум Міграцій Проект Фонду  
Польський Форум Міграцій  
Варшава, 2024

„Знаючи  
мови, всюди  
відчуваєш себе  
як вдома.”

Едмунд де Вааль

## Зміст

Про проєкт  
Про волонтерство  
Про Польський Форум Міграцій  
Для волонтерів програми Запрошуємо на слово  
У чому полягає участь  
Формальності  
Тренінги  
Підтримка від Фонду  
Кілька слів від інших волонтерів  
Для мігранток і мігрантів, які бажають навчатися польської мови з волонтерами ПФМ  
На що ви можете розраховувати  
Правила співпраці  
Тест для визначення рівня польської мови  
Кілька слів від інших учасників проєкту

## Про проєкт

Навчання польської мови – Запрошуємо на слово – це проєкт мовних тандемів, у рамках якого польськомовні особи навчають мігрантів польської мови. Пари домовляються про зустрічі мінімум раз на тиждень протягом щонайменше 3 місяців. Нещодавно волонтери почали також навчати інших мов, насамперед англійської, яка користується великим попитом, а також іспанської та італійської.

Мовні заняття в рамках проєкту Запрошуємо на слово переважно проводяться онлайн (у проєкті беруть участь волонтери з усієї Польщі та поляки, які живуть за кордоном), проте пари, які проживають в одному місті, мають можливість організовувати зустрічі у бібліотеках, місцевих громадських центрах, а у Варшаві – також у штаб-квартирі ПФМ.

Кожен волонтер витрачає близько 10 годин роботи на місяць, включаючи час на підготовку до зустрічей. У проєкті беруть участь люди з досвідом міграції та біженства з усього світу, наразі – із понад 20 різних країн. Деякі з них у рамках обміну навчають своїх волонтерів рідної мови, але це не є обов'язковим.



## 2. Про волонтерство

У Фонді «Польський Форум Міграцій» спільнота волонтерів є серцем нашої діяльності. Ми пропонуємо можливість залучення до проєктів, які поєднують підтримку мігрантів із особистим розвитком волонтерів. Спільно ми підтримуємо мігрантську спільноту в різноманітних сферах — від навчання польської та англійської мов до надання допомоги в перекладі та організації культурних і інтеграційних заходів.

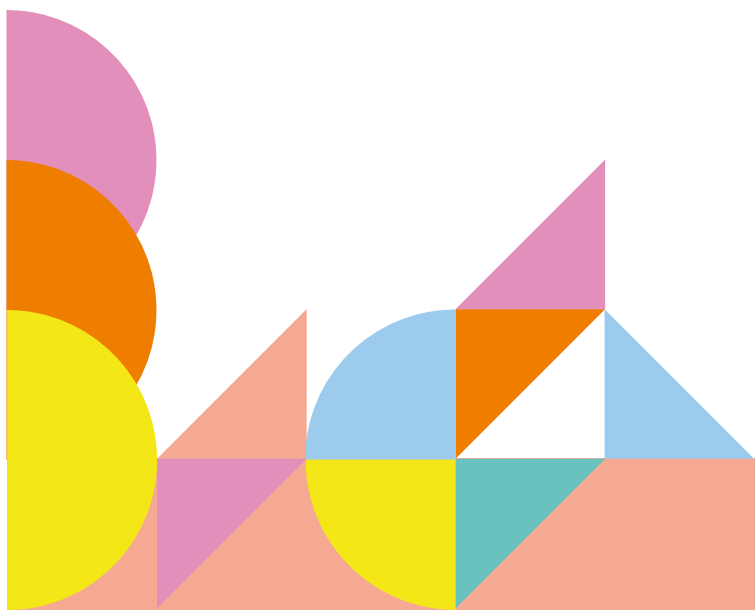
Наші волонтери підтримують команду Фонду в таких напрямках:

- Навчання мов у рамках проєкту Запрошуємо на слово, для якого ми постійно набираємо людей, які хочуть проводити розмови польською та англійською мовами, очно або онлайн. Ми навчаємо наших волонтерів методиці викладання польської як іноземної мови, розповідаємо про специфіку роботи в мігрантському середовищі. Для охочих організуємо тренінги з надання першої психологічної допомоги за методикою International Medical Corps. Всі волонтери мають доступ до вправ і підручників, можуть також скористатися методичною порадою.
- Підтримка в організації та проведенні зустрічей і майстер-класів — рукодільних, танцювальних, спортивних, кулінарних тощо.
- Щоденна допомога в офісних та адміністративних роботах Фонду.
- Переклади на різні мови.
- Реалізація власних соціальних ініціатив через міні-гранти.
- Підтримка у веденні Міжнародного клубу для літніх людей.

Серед понад 80 волонтерів ПФМ є також мігранти з України, Аргентини, Азербайджану, Ірану, Венесуели, Болівії, Колумбії, Афганістану, Іспанії, Сполучених Штатів Америки, Індії та Білорусі.

Волонтерство, яке полягає в підтримці мігрантів у навчанні польської мови, може бути дуже задовільним! Волонтери також можуть отримувати вигоду від цього:

- **Підтримка соціальної інтеграції** — допомагаючи мігрантам у вивченні польської мови, ви сприяєте їхній адаптації та побудові стосунків у новій країні.
- **Розвиток комунікаційних навичок** — робота з людьми з різних культур посилює ваші комунікаційні та міжкультурні навички.
- **Задоволення від допомоги** — волонтерство дає відчуття того, що ви сприяєте змінам у житті інших людей.
- **Розширення кругозору** — ви вивчаєте інші культури та традиції від мігрантів, збагачуючи свої досвіди.
- **Особистісний та професійний розвиток** — ви здобуваєте цінні навчальні навички, які можуть бути перевагою у вашій кар'єрі.
- **Зміцнення місцевих зв'язків** — підтримуючи мігрантів, ви також сприяєте побудові більш інтегрованої та толерантної спільноти.



# Про Польський Форум Міграцій

Фонд «Польський Форум Міграцій» з 2007 року підтримує всіх осіб із досвідом біженства або міграції, які проживають або перебувають у Польщі.

Ми виступаємо за інтеграцію мігрантів і біженців у польське суспільство, дотримання їхніх прав і протидію дискримінації. Нам важливо сприяти соціальній згуртованості та розвитку ресурсів для функціонування в культурно різноманітному світі. Ми прагнемо створити світ, у якому дотримуються прав людини, а люди з різним походженням створюють спільноти, засновані на співпраці та довірі.

Ми допомагаємо всім, незалежно від країни походження, статі, етнічного походження, національності, релігії, світогляду, інвалідності, сексуальної орієнтації чи віку. Наша допомога безкоштовна.

Фонд пропонує підтримку в таких сферах: психічне здоров'я, інформація, консультування та правова допомога, освіта, ринок праці. Ми працюємо двома напрямками: надаємо безпосередню допомогу та сприяємо розвитку системних рішень через лобювання, основане на безпосередньому досвіді.

У 2022 році, коли Польща прийняла майже 2 мільйони біженців з України, Фонд почав активно розширювати свої дії, збільшивши команду більш ніж у вісім разів. Ми залишилися в межах наших спеціалізацій, але пройшли процес професіоналізації та розвитку у всіх аспектах. Зараз наша команда пропонує професійну, комплексну безкоштовну допомогу близько 20 тисячам осіб з міграційним досвідом щороку, проводить широкі лобістські заходи та постійно коригує свою допомогу відповідно до змінюваних потреб.



# Для волонтерів програми *Запрошуємо на слово*

## На чому полягає залучення волонтерів у проєкті?

Запрошуємо осіб, які володіють польською мовою, до підтримки мігрантів у навчанні польської мови. Після вступних тренінгів для наших волонтерів ми організовуємо співпрацю на три місяці, під час яких волонтери зустрічаються з обраною для них особою мінімум раз на тиждень приблизно на годину (хоча перші зустрічі часто тривають менше). Це час, який дозволяє досягти прогресу в комунікації, і водночас не є надмірним зобов'язанням на кілька років. Після трьох місяців ми перевіряємо, чи хоче пара продовжити співпрацю. Більшість пар вирішують продовжити зустрічі, але це не є обов'язковим. Деякі пари зустрічаються частіше, але ми не очікуємо більшого за один раз на тиждень.

Можна зустрічатися онлайн, якщо обидві особи проживають у тому ж місті та можуть знайти зручний час для занять. Як ПФМ, ми намагаємося допомогти знайти безкоштовне місце для уроків, наприклад, у місцях активності місцевої громади або в бібліотеках.

## Формальності крок за кроком

1. Вступна зустріч з координатором волонтерів (онлайн або особисто).
2. Вступні тренінги (пакет надається онлайн).
3. Підписання угоди про волонтерство (онлайн).
4. Реєстрація в системі SOW і звітність про роботу – просимо наших волонтерів реєструвати відпрацьовані години в системі для волонтерів. У разі потреби надаємо допомогу у користуванні цією системою!
5. Постійний контакт з координатором.
6. Свідоцтво про волонтерство після завершення співпраці.

## Тренінги для волонтерів

Перед тим як ми з'єднаємо вас з особою, яка шукає підтримку в навчанні мови, ми попросимо вас ознайомитися з вмістом пакету навчальних матеріалів. Це важливо, оскільки наші бенефіціари часто є особами, що потребують особливого захисту, і ми зобов'язані піклуватися про їхню безпеку. Тренінги також мають на меті підтримку вас у процесі викладання та допомогти у разі виникнення труднощів у контакті з вашим партнером або в разі, якщо ця особа повідомить вам про проблеми.

Початковий пакет, який ми надамо вам онлайн, включає:

- Методичне навчання – основи викладання польської як іноземної мови.
- Співпраця в мультикультурному середовищі.
- Захист (Safeguarding).
- Перша психологічна допомога (тренінг, розроблений International Medical Corps).

## Підтримка від Фонду

Команда ПФМ, яка відповідає за побудову спільноти, буде надавати вам підтримку протягом усього періоду волонтерства. Ми намагаємося реагувати на виникаючі потреби та труднощі, що з'являються як у процесі навчання, так і в особистому житті осіб, яких ми підтримуємо. У Фонді працює постійна команда психологів, кейс-менеджерів, юристів та кар'єрних консультантів, до яких можна звернутися, якщо є потреба допомогти мігрантові. Ми також надаємо набір навчальних матеріалів, зокрема сценарії занять, спеціально розроблені для проекту. Запрошуємо на слово досвідченими методистами. Якщо вам не вистачатиме ідей для вправ чи ігор, ми з радістю надамо допомогу.

Наші волонтери регулярно зустрічаються на інтеграційних заходах, іноді ми також організовуємо спільні поїздки.

## Кілька слів від волонтерів, які беруть участь у проекті

Лідка:

*Дякую! За мою Тетяну. Я не могла отримати кращу людину для спільних зустрічей. Її рішучість і глибоке розуміння навчання польської мови справили на мене враження. Вона знаходила сили і час для досягнення своєї мети, навіть з усіма робочими обов'язками та щоденними справами. Я знаю, що вона досягне досконалості у володінні польською мовою. Тримаю за неї кулаки і завжди пам'ятаю її в своєму серці!*

Міхал:

*Нещодавно я завершив уроки з Даніелем. Це було цікаве переживання, ми багато чому навчилися одне від одного, але Даніель отримав пропозицію роботи в Іспанії і переїхав туди. Зустрічі мали тривати три місяці, а їх було близько восьми... Тепер відчувається порожнеча. Проект чудовий, тому я маю питання: чи він все ще триває? Я б хотів ще допомогти комусь. Сподіваюся, що проект все ще працює... Скажіть, що так!*





# Для мігранток і мігрантів, які бажають навчатися польської мови з волонтерами ПФМ

Хочете вивчати польську мову або просто поговорити? Заповніть форму на нашому вебсайті! Ми зв'яжемося з вами, щоб підібрати волонтера, який найбільше відповідає вашим потребам і інтересам.

У проєкт подається багато людей, тому іноді треба набратися терпіння і почекати своєї черги.

Посилання на форму для мігрантів  
<https://forms.gle/JRSbCK3wZKDa5miu6>



## На що ви можете розраховувати

Ви можете розраховувати на підтримку волонтерки/ волонтера в навчанні польської мови один раз на тиждень протягом мінімум трьох місяців (з можливістю продовження, якщо обидві сторони згодні), очно або онлайн, в залежності від потреби.

Наші волонтери не є професійними вчителями іноземних мов (хоча є винятки), ми готуємо їх для підтримки вас у процесі навчання польської мови в стиснутому вигляді, тому не очікуйте організованих курсів, а лише індивідуальні зустрічі в дружній атмосфері.

Особи, які проживають у Варшаві, також запрошуються на різноманітні інтеграційні зустрічі, кулінарні майстер-класи, зустрічі та заняття DIY, які є чудовою можливістю для практики польської мови в безпечній та відкритій атмосфері.

## Правила співпраці

Волонтери, які підтримують мігрантів та біженців у навчанні польської мови, присвячують свій вільний час для цього, займаючись волонтерством з бажання допомогти та відкрите серце. Нам дуже важливо, щоб їхній час використовувався ефективно і щоб вони почувалися оціненими, як того вони заслуговують. Тому ми просимо – якщо ви вирішите приєднатися до проєкту, активно беріть участь у зустрічах, не скасовуйте їх без поважної причини і будьте пунктуальними. Якщо вам потрібно перенести або скасувати зустріч, будь ласка, повідомте заздалегідь не менше ніж за 24 години.

Крім того, просимо вас заповнити форму, в якій ви декларуєте бажання брати участь у проєкті та вказуєте ваші контактні дані.



## Тест для визначення рівня польської мови

На етапі подачі заявки до проєкту ми просимо вас вказати ваш орієнтовний рівень знання польської мови. Ми розуміємо, що це може бути складно, тому не розглядаємо це як жорстке зобов'язання.

Волонтер, з яким ви будете співпрацювати, самостійно намагатиметься визначити, що ви вже знаєте (якщо ви не починаєте вивчення з нуля). Однак формальних іспитів не проводиться.

## Кілька слів від інших учасників проєкту

Sarwa:

*Я надсилаю цей лист, щоб поділитися відгуком щодо підтримки вивчення польської мови, яку я отримала від Яна (і досі отримую) з грудня. Я не можу достатньо подякувати йому за його величезні зусилля в допомозі та за те, що він намагається пояснити мені, як говорити польською, не лише для того, щоб спілкуватися, але й для того, щоб стати флюентним у мовленні.*

*Він завжди готує спеціальні вправи для мене, якими я буду користуватися й надалі, щоб покращити мою мову. Вони дуже корисні та поєднують мову, мою спеціальність (стоматологія) і, звісно, моє життя як іноземця. Уроки йдуть дуже плавно і швидко, я знаходжу їх дуже цінними для мене. Дякую знову Яну і сподіваюся, що наступні уроки будуть такими ж!*



Jose:

*Коли ми почали наші зустрічі, наше розуміння було майже відсутнє, але наше терпіння допомогло нам познайомитися. Це було, безумовно, найбезпечніше місце для того, щоб почати вивчати польську та практикувати розмову.*

*Після багатьох місяців навчання розуміння і знання зростають, а також росте дружба, яка виникає через розваги і спільні розмови.*

**Dbajmy razem  
o różnorodną  
wspólnotę!**

**wesprzyj nasze  
działania:**

[forummigracyjne.org/wplac/](https://forummigracyjne.org/wplac/)



**przeznacz nam 1,5%**

**KRS: 0000272075**

**Skontaktuj się z nami**  
**Contact Information**  
**Контакты**

wolontariat@forummigracyjne.org

www.forummigracyjne.org



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –  
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU  
SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU  
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030