



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Październik-Grudzień, 2025

KWARTALNIK CZĘSTOCHOWSKIEGO WOLONTARIUSZA



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030
**Korpus
Solidarności**

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



Zmiana przyrody jesienią – cichy spektakl natury

Jesień to pora roku, która przemawia do nas kolorami, zapachem wilgotnej ziemi i coraz cichszym śpiewem ptaków. To czas, kiedy przyroda nie umiera, lecz zasypia, by z nową siłą odrodzić się na wiosnę.

W październiku drzewa stroją się w złoto, czerwienie i brązy. Liście szeleszczą pod stopami, a powietrze staje się rześkie, pełne wilgoci i zapachu grzybów. Dni stają się krótsze, a poranki coraz częściej zaczynają się od mgły i chłodu. Ptaki odlatują do ciepłych krajów, a te, które zostają – jak sikorki czy wróble – zaczynają szukać schronienia i pożywienia bliżej ludzi.

Listopad przynosi coraz mniej słońca, a więcej deszczu i szarości. Ale nawet w tej porze roku można dostrzec piękno – w nagich gałęziach drzew, w spokojnych wodach stawów, w miękkim mchu i pajęczynach, które błyszczą od porannej rosy. Zimą natura zapada w ciszę. Ziemia pokrywa się bielą, a lasy cichną. Ale to nie koniec – to odpoczynek. Bo przyroda, podobnie jak człowiek, potrzebuje przerwy, by znów zakwitnąć, gdy nadejdzie jej czas.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



Porady zdrowotne na jesień i zimę

Jesień i zima to okres, w którym nasza odporność wystawiona jest na próbę. Zmienne temperatury, wilgoć, mniej słońca i więcej czasu spędzanego w zamkniętych pomieszczeniach sprzyjają przeziębieniom. Oto kilka prostych, sprawdzonych porad, które pomogą zachować dobre zdrowie:

1. Dbaj o ciepłe posiłki

Zupy warzywne, kasze, herbaty z imbirem, cynamonem i miodem – to nie tylko rozgrzewające potrawy, ale też wspomagające odporność. Dodawaj czosnek i cebulę – to naturalne antybiotyki.

2. Jedz sezonowe owoce i warzywa

Jesienią mamy bogactwo jabłek, śliwek, dyni, kapusty, marchwi. Zimą warto sięgać po kiszonki – są pełne witaminy C i wzmacniają florę bakteryjną jelit.

3. Ubieraj się na cebulkę

Lepiej zdjąć jedną warstwę niż zmarznąć. Szczególnie ważne jest chronienie głowy, stóp i karku – tamtędy najłatwiej „łapiemy” chłód.

4. Nie unikaj spacerów

Nawet krótki, codzienny spacer dotlenia organizm, poprawia nastrój i pomaga walczyć z jesiennym spadkiem energii. Warto korzystać z każdego słonecznego dnia.

5. Pij dużo płynów

W chłodne dni często zapominamy o nawodnieniu. A to ważne nie tylko dla skóry, ale też dla sprawnej pracy całego organizmu.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



Zaduszki – czas pamięci i zadumy

Listopad to miesiąc szczególny. W jego pierwszych dniach wspominamy tych, którzy odeszli – bliskich, przyjaciół, sąsiadów. 1 listopada – Wszystkich Świętych i 2 listopada – Dzień Zaduszny to czas, gdy odwiedzamy cmentarze, zapalamy znicze, składamy kwiaty i – co najważniejsze – pamiętamy.

To nie tylko święta religijne. To również głęboko zakorzeniona w naszej kulturze potrzeba zadumy, wdzięczności i przekazywania pamięci młodszemu pokoleniu. Każdy płomień świecy to znak, że ktoś był, kochał, żył i zostawił po sobie ślad.

W wielu domach wciąż kultywuje się zwyczaje zaduszkowe – modlitwa za zmarłych, wspólne opowieści o przodkach, oglądanie starych zdjęć. To dobry czas, by przekazać wnukom rodzinne historie, wspomnieć nie tylko tych, którzy odeszli, ale też czasy, w których żyli.

Zaduszki przypominają nam, że pamięć jest formą miłości – tej, która trwa mimo upływu lat.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Wydarzenia z IV kwartału

1 października – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
Dzień, w którym doceniamy mądrość, doświadczenie i rolę seniorów w społeczeństwie. W wielu miejscach organizowane są spotkania, koncerty i warsztaty.

14 października – Dzień Edukacji Narodowej (Dzień Nauczyciela)

Święto nauczycieli i pracowników oświaty. Uczniowie dziękują swoim nauczycielom za trud i zaangażowanie w przekazywanie wiedzy.

1 listopada – Wszystkich Świętych

Dzień zadumy i pamięci o zmarłych. Odwiedzamy cmentarze, zapalamy znicze, modlimy się i wspominamy tych, którzy odeszli.

2 listopada – Dzień Zaduszny

Tradycyjny dzień modlitwy za dusze zmarłych. W wielu domach wspomina się zmarłych bliskich i przodków.

11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości

Rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 roku. Odbywają się uroczystości patriotyczne, msze i pochody upamiętniające to ważne wydarzenie historyczne.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



25 listopada – Dzień Pluszowego Misia

Sympatyczne, nietypowe święto. Idealna okazja do uśmiechu, zwłaszcza dla dzieci i wnuków – i dla tych dorosłych, którzy nadal mają swojego pluszaka z dzieciństwa

6 grudnia – Mikołajki

Tradycja wręczania drobnych prezentów lub słodyczy – zwłaszcza dzieciom, ale nie tylko! Czas radości, niespodzianek i małych gestów.

8 grudnia – Uroczystość Niepokalanego Poczęcia NMP

Ważne święto katolickie, często obchodzone mszą i modlitwą.

24 grudnia – Wigilia Bożego Narodzenia

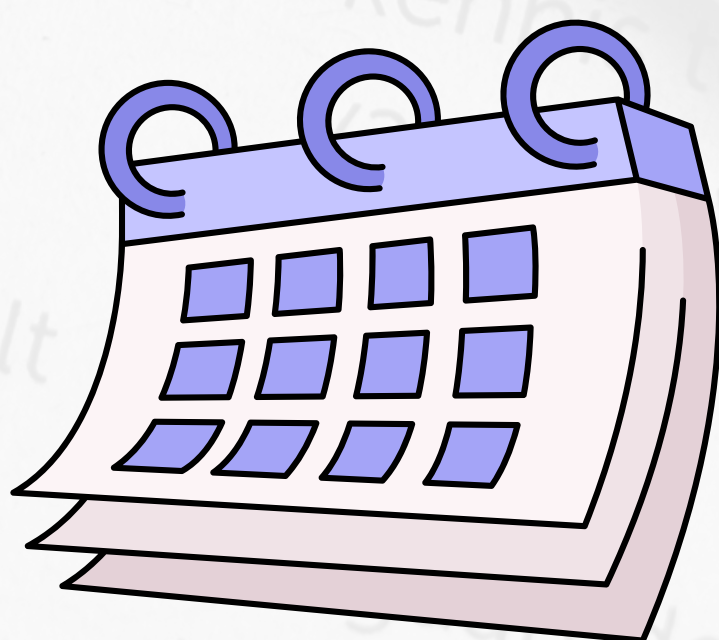
Najbardziej rodzinny wieczór w roku. Tradycyjna kolacja wigilijna z opłatkami, pustym talerzem, 12 potrawami i śpiewaniem kołęd.

25–26 grudnia – Boże Narodzenie

Święta upamiętniające narodziny Jezusa. Czas spokoju, rodzinnych spotkań, wspólnego świętowania i odpoczynku.

31 grudnia – Sylwester

Pożegnanie starego roku. Wiele osób bawi się przy muzyce, tańcach, fajerwerkach lub... z kubkiem herbaty pod kocem – jak kto lubi!



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



11 listopada – Święto Niepodległości. Dzień, który przypomina o naszej wolności

11 listopada 1918 roku Polska odzyskała niepodległość po 123 latach zaborów. Był to dzień, w którym nasz kraj – wymazany z mapy przez trzy mocarstwa: Rosję, Prusy i Austrię – wrócił do życia jako wolne, suwerenne państwo. Dziś to dla nas wszystkich wyjątkowe święto – pełne dumy, zadumy i wdzięczności wobec tych, którzy walczyli o wolność.

Trochę historii

Przez ponad sto lat Polacy żyli pod obcym panowaniem. Wielu z nich oddało życie w powstaniach, walczyło na frontach I wojny światowej, działało w podziemiu i krzewiło polskość mimo zakazów. 11 listopada 1918 roku, po zakończeniu wojny, Rada Regencyjna przekazała władzę wojskową Józefowi Piłsudskiemu. To właśnie ten dzień symbolicznie uznaje się za moment odzyskania przez Polskę niepodległości.

Dla wielu pokoleń był to moment spełnienia marzeń i nadziei – Polska znów była wolna.

Bycie wolnym to nie tylko świętowanie rocznic. To również odpowiedzialność – za siebie, za innych, za kraj. To codzienne decyzje, które pokazują, że kochamy swoją ojczyznę: uczciwość, solidarność, szacunek dla historii i tradycji.

„Naród, który nie zna swojej przeszłości, umiera i nie buduje przyszłości.”

— Jan Paweł II



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030
**Korpus
Solidarności**



Najpiękniejsze pieśni patriotyczne

1. "Mazurek Dąbrowskiego" – Hymn Polski

Oficjalny hymn narodowy, śpiewany uroczyście przy okazji świąt państwowych. Niesie ogromny ładunek emocjonalny i patriotyczny.

2. "Rota" – Maria Konopnicka / Feliks Nowowiejski

Podniosła i pełna dumy pieśń, śpiewana niegdyś jako hymn narodowy. Wzrusza i przypomina o niezłomności Polaków w walce o tożsamość.

3. "Pierwsza Brygada" – Marsz Pierwszej Brygady

Ukochana pieśń legionistów Józefa Piłsudskiego. Rytmiczna, dumnie śpiewana przez pokolenia.

4. "Szara piechota"

Melodyjna, energiczna pieśń o polskim żołnierzu. Niezwykle popularna podczas obchodów patriotycznych.

5. "Wojenko, wojenko"

Liryczna pieśń wojskowa, która opowiada o trudach żołnierskiego losu. Niezwykle wzruszająca.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



Przepisy wiosenne

Krupnik na żeberkach z kaszą jęczmienną

Składniki:

- 2 litry wody
- 30 dag żeberek
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej
- 2 marchewki, pietruszka, kawałek selera
- 3 ziemniaki
- liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Żeberka ugotuj w wodzie z przyprawami.
2. Dodaj kaszę i warzywa pokrojone w kostkę.
3. Gotuj aż wszystko będzie miękkie.



Kluski leniwe z masłem i cynamonem

Składniki:

- 250 g twarogu
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- szczypta soli
- do podania: masło, cukier, cynamon



Przygotowanie:

1. Zmieszaj składniki, uformuj wałki i pokrój ukośnie.
2. Gotuj w osolonym wrzątku do wypłynięcia.
3. Podawaj z roztopionym masłem, cukrem i cynamonem.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



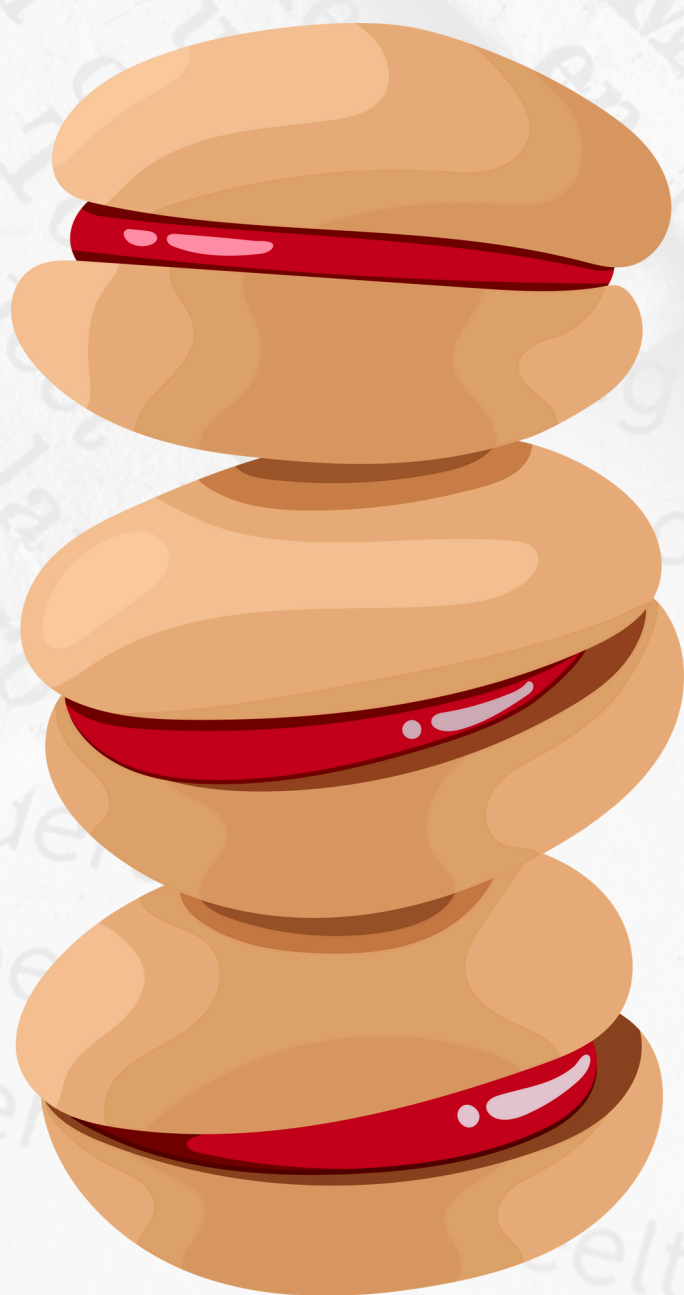
Jabłka pieczone z miodem i orzechami

Składniki:

- 4 duże jabłka (np. szara reneta)
- 4 łyżeczki miodu
- garść orzechów (włoskich lub laskowych)
- cynamon

Przygotowanie:

1. Wydrąż gniazda nasienne z jabłek.
2. Wypełnij środki miodem i orzechami.
3. Posyp cynamonem i piecz 25-30 minut w 180°C.



Kruche ciasteczka z konfiturą (np. różaną lub śliwkową)

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 200 g masła
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 2 żółtka
- ulubiona konfitura

Przygotowanie:

1. Zagnieć ciasto i schłódź w lodówce.
2. Rozwałkuj, wytnij ciasteczka (np. z dziurką w środku).
3. Piecz 12-15 min w 180°C. Po wystudzeniu sklejać konfiturą.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018-2030

Korpus
Solidarności



Święta Bożego Narodzenia – czas ciepła, bliskości i wspomnień

Boże Narodzenie to jedno z najbardziej wyczekiwanych świąt w roku. To nie tylko czas choinki, prezentów i świątecznych potraw, ale przede wszystkim okres bliskości, rodzinnych spotkań i wspólnego przeżywania tradycji.

W wielu domach wciąż pielęgnuje się zwyczaje przekazywane z pokolenia na pokolenie: dzielenie się opłatkiem, 12 potraw na wigilijnym stole, zostawienie pustego talerza dla niespodziewanego gościa, wspólne śpiewanie kolęd czy pasterka o północy. To wszystko tworzy niepowtarzalną atmosferę, która łączy ludzi – bez względu na wiek.

Święta to także czas refleksji. Zatrzymujemy się na chwilę, by pomyśleć o tych, którzy są z nami – i o tych, których już zabrakło przy stole. To czas wspomnień, ciepłych słów i uśmiechów.

Warto w tym okresie okazać serce innym, szczególnie osobom samotnym, starszym czy potrzebującym. Czasem wystarczy jeden telefon, kartka z życzeniami albo wspólna herbata – by ktoś poczuł, że nie jest sam.

Niech te Święta będą pełne spokoju, wdzięczności i radości z bycia razem. Bo to, co najważniejsze, nie mieści się pod choinką – tylko w naszych sercach.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



kącik śmiechu

- Dlaczego renifer nie zdał egzaminu na prawo jazdy?
 - Bo zbyt często zbaczał z trasy... na biegun północny!
- Dlaczego Mikołaj jest świetnym muzykiem?
 - Bo zna wszystkie dzwonki!
- Pada śnieg. Mała dziewczynka patrzy przez okno i mówi:
 - Mamo, kto posolił cały świat?
- Co robi śnieg, gdy jest mu zimno?
 - Przylega do innych, żeby się ogrzać!



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności