



## **Programma Erasmus Plus**

### **KA 2 Partenariati strategici per l'educazione degli Adulti**

# **“EDUCATION - THE CHALLENGE OF THE LATER YEARS”**

**2014 -1-PL01-KA204-003408**

**OUTPUT INTELLETTUALE 2**

**MATERIALI PER OPERATORI**

**VOLONTARIATO SENIOR**

**LO SVILUPPO DI INTERESSI DEGLI ANZIANI**

**Fundacja Gaudete**

**POLONIA**



## INDICE

Introduzione .....	2
Promuovere una immagine positive del volontariato tra gli anziani.....	3
Anziani come risorsa di esperienza e conoscenza .....	5
Elevare il livello di conoscenze e competenze sul volontariato .....	6
I benefici del volontariato per gli anziani .....	7
Sviluppo personale dell'anziano .....	8
Incrementare la motivazione per l'attivazione per il bene delle comunità locali tra le persone over 60 .....	9
La disseminazione di buone pratiche di volontariato senior .....	10
Migliorare l'immagine degli anziani e rompere molti stereotipi.....	11
Creare una cultura del volontariato.....	12



## Introduzione

Questo modulo è stato specificamente progettato per i tutor, facilitatori, docenti, personale che vuole sapere di più su come influire sulla qualità della vita degli anziani attraverso la formazione. In una prospettiva più ampia, lo scopo principale è quello di accrescere il benessere e la qualità della vita delle persone anziane (QdV).

Una delle attività che potrebbero essere adottate in modo più ampio è il volontariato, che offre una vasta gamma di possibilità e di risultati positivi per i membri più anziani della società.

L'obiettivo del corso è quello di aumentare la consapevolezza delle opportunità di volontariato per gli anziani.

Il Modulo IV si focalizza sui temi: promuovere un'immagine positiva del volontariato tra gli anziani e aumentare il livello di conoscenze e competenze degli anziani sul volontariato.

Pensiamo a quelli che sono i benefici del volontariato per le persone anziane. Partiamo dal presupposto che il risultato sarà migliorare l'immagine degli anziani e rompere molti stereotipi su di loro.

***"L'Unione riconosce e rispetta il diritto degli anziani di condurre una vita dignitosa e indipendente e di partecipare alla vita sociale e culturale."***

*Carta dei Diritti Fondamentali dell'Unione Europea, Art. 25*

## PROMUOVERE UNA IMMAGINE POSITIVA DEL VOLONTARIATO TRA GLI ANZIANI

Una vita attiva più lunga permette un invecchiamento produttivo attraverso il volontariato e l'impegno generale nella società civile.

Essere in pensione dal mercato del lavoro non significa non essere attivi. Lo stato in relazione al reddito, l'istruzione, la famiglia, il ruolo, può incidere sulla qualità di vita e anche deve essere inteso in modo chiaro quando si progettano programmi educativi incentrati sui fabbisogni sociali.

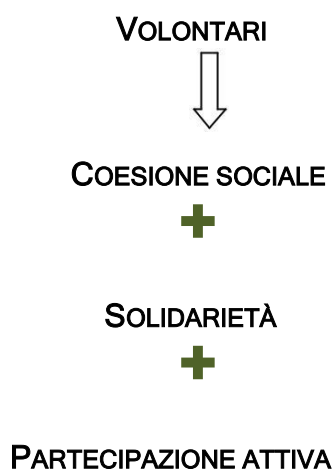
Una ricerca cross-europea condotta nel 2009 (Haski-Leventhal 2009) dimostra che esiste una correlazione positiva complessiva tra il volontariato e la salute percepita, la soddisfazione di vita, e l'aspettativa di vita, e la prevenzione della depressione.

Il volontariato è un ottimo modo di contribuire alle comunità locali, sviluppare nuove competenze e socializzare.

Il processo di invecchiamento può essere critico in qualsiasi individuo poiché coinvolge importanti modifiche. Questi cambiamenti e la perdita del controllo sono i principali fattori che mettono a rischio la QdV degli individui, in particolare quando sono imprevedibili e le persone sono impreparate. Ci sono cambiamenti nel lavoro (pensionamento), la famiglia, la società, il corpo; i problemi legati alla salute richiedono adattamenti delle percezioni e delle strutture di vita. Tutti questi sono problemi psicologici, fisici e sociali che possono portare ad un calo della qualità di vita, se l'individuo non le tratta nel modo giusto. D'altra parte, questa fase della vita offre la possibilità di cogliere nuove opportunità perché le persone in genere hanno più tempo per partecipare alle attività sociali. Gli anziani hanno anche una ricchezza di esperienza di vita che non dovrebbe essere persa o sprecata. La società può beneficiare di anziani con una buona qualità di vita, non solo a causa della loro maggiore partecipazione sociale, ma anche attraverso la riduzione della spesa sociale e il servizio sanitario inferiore.

**La qualità della vita (QdV) è il benessere generale degli individui e delle società. QdV ha una vasta gamma di contesti, tra cui i campi di sviluppo internazionale, la sanità, la politica, e l'occupazione.**

Seguendo il trend demografico e la crescente quota di anziani nella popolazione, diventa sempre più importante creare opportunità per la partecipazione attiva degli anziani nella società. Il contributo del volontariato come una strategia per l'invecchiamento attivo e lo sviluppo delle competenze di discenti anziani è al centro del modulo.



*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*



## PARTECIPAZIONE SOCIALE

Con la partecipazione sociale intendiamo la 'partecipazione sociale significativa', il processo di interazione personale che consiste nel prendere parte in modo attivo e impegnato in un'attività comune, che la persona percepisce come benefico. La partecipazione sociale si riferisce a supportare i sistemi o le risorse psico-sociali come le unioni tra individui, caratterizzati da aiuto materiale, assistenza fisica, pensieri condivisi, sentimenti ed esperienze e contatti sociali positivi. Una significativa partecipazione sociale ricopre essenzialmente quattro aree: istruzione, occupazione, attività fisica e le attività ricreative, e le relazioni sociali in cui l'obiettivo è la reciproca interazione e l'integrazione sociale.



Secondo un progetto di ricerca europeo SHARE (indagine sulla salute, invecchiamento e pensionamento), il volontariato è svolto dal 10% della popolazione europea oltre i 65 anni di età.

Le differenze nel livello di coinvolgimento nei singoli paesi, tuttavia, sono notevoli.

Promuovere il volontariato tra gli anziani è un fattore pratico motivante. Da un lato, si attiva la gente alla fine carriera e durante il pensionamento. D'altra parte, è un aiuto concreto.

**La promozione dell'immagine positiva dell'invecchiamento attivo contribuisce a:**

- Sfidare stereotipi e immagini negative degli anziani,
- Promuovere immagini positive dell'invecchiamento,
- Fornire esempi di invecchiamento positivo,
- Promuovere il contributo degli anziani alla società,
- Creare una cultura che rispetta gli anziani.

### CHE COS'È IL VOLONTARIATO

**IL VOLONTARIATO È GENERALMENTE CONSIDERATA UN'ATTIVITÀ IN CUI UN INDIVIDUO O GRUPPO FORNISCE SERVIZI SENZA SCOPO DI LUCRO.**

**IL VOLONTARIATO CONTRIBUISCE ALLO SVILUPPO DI COMPETENZE E SPESSE PROMUOVE BENESSERE E MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DI VITA.**

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

## ANZIANI COME RISORSA DI ESPERIENZA E CONOSCENZA

La generazione anziana è troppo spesso vista nel contesto della necessità di varie forme di aiuto e di cura. Molto raramente questa generazione è vista come una sezione di popolazione con una notevole importanza politica ed economica, come elemento importante nella cultura, storia, tradizione. Le persone anziane hanno un patrimonio di competenze ed esperienze, hanno vissuto situazioni gli altri non possono nemmeno immaginare.

Il volontariato consente alle persone di prendere parte attiva nello sviluppo, ad assumersi la responsabilità per i bisogni degli altri, e avere un impatto sulla loro stessa vita.



**Il lavoro intergenerazionale è una grande strada per rompere le barriere tra gruppi di persone.**

**Per i giovani è un'opportunità per apprezzare l'esperienza e le competenze degli anziani e viceversa, in modo tale che si raggiunga un alto grado di comprensione tra gruppi di persone.**

### IL VOLONTARIATO OFFRE MOLTI BENEFICI PER LA SALUTE FISICA E MENTALE

**Il Volontariato aumenta la fiducia in se stessi.** Il volontariato può fornire una spinta salutare per la vostra fiducia in se stessi, l'autostima e la soddisfazione di vita. Fare del bene agli altri ed alla comunità fornisce un naturale senso di realizzazione. Il ruolo di volontario può anche dare un senso di orgoglio e di identità.

**Il volontariato offre il senso di uno scopo.** Gli anziani, soprattutto quelli che sono andati in pensione o hanno perso il coniuge, riescono a trovare un nuovo significato e scopo della loro vita aiutando gli altri. Qualunque sia l'età o la situazione di vita, il volontariato può aiutare a liberare la mente dalle proprie preoccupazioni, tenersi mentalmente attivi, e aggiungere gioia alla propria vita.

**Il volontariato combatte la depressione.** Un fattore chiave di rischio per la depressione è l'isolamento sociale. Il volontariato mantiene regolarmente in contatto con gli altri e aiuta a sviluppare un sistema di supporto solido, che a sua volta protegge contro lo stress e la depressione quando si stanno attraversando momenti difficili.

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

**Il volontariato aiuta a mantenere la salute fisica.** L'attività fisica prevista in certe forme di volontariato, ad esempio per i progetti ambientali nei parchi, riserve naturali, o spiagge, può essere buona per la salute a qualsiasi età, ma è particolarmente utile in adulti più anziani.

Gli studi dimostrano che coloro che svolgono volontariato hanno un tasso di mortalità più basso di quelli che non lo fanno, anche se si considera fattori come la salute dei partecipanti.

#### ELEVARE IL LIVELLO DI CONOSCENZE E COMPETENZE DAL VOLONTARIATO

Il miglior modo per sostenere le persone che vanno in pensione o sono già in pensione è quello di consentire loro di condividere le competenze, guadagnare soldi, fare nuove conoscenze e rimanere attivi, fisicamente e mentalmente.

#### Buone pratiche

Una forma popolare di volontariato è quella di aiutare i bambini svantaggiati, che trovano la lettura di una sfida e sono a rischio di restare dietro i loro coetanei. Questi bambini possono anche avere difficoltà a interagire socialmente con gli adulti e i volontari possono aiutare a costruire la loro fiducia e migliorare la loro capacità di lettura.

Molte scuole sono coinvolte in programmi di cui gli adulti della comunità locale assistono gli studenti durante la lettura su una base uno-a-uno, al di fuori dei soliti ambienti di classe. I volontari di solito subiscono un breve periodo di formazione prima di iniziare, per poi trascorrere un certo periodo di tempo a settimana (di solito un'ora) con un bambino, almeno per un determinato periodo.

I volontari non sono tenuti a prendere il posto di un insegnante, ma sono lì per stimolare i bambini uno-a-uno, aiutandoli a rilassarsi, acquisire fiducia e godere della loro lettura.

Per molte organizzazioni del settore delle arti, il volontariato è fondamentale per loro per essere in grado di lavorare in modo efficace, con risorse spesso limitate. I volontari possono aiutare con la gestione e il funzionamento dell'organizzazione, collaborare per eventi e attività, amministrazione, e raccolta di fondi.

I volontari possono supportare nel lavoro presso i Musei in molti modi diversi, assistere i visitatori nelle gallerie, sostenere il lavoro di cura di mostre, servizi amministrativi o di formazione.



*Questo progetto è stato finanziato dalla Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*





## I BENEFICI DEL VOLONTARIATO PER GLI ANZIANI

Quando le persone invecchiano ed entrano nella terza età trovano volontariato un buon sostituto per i ruoli sociali che hanno perso. Il volontariato può avere un impatto sociale positivo sugli anziani, sulla società e sui volontari, fornendo servizi altrimenti non disponibili o costosi. Il volontariato per gli anziani può contribuire ad eliminare l'isolamento, rafforzare la partecipazione della comunità, migliorare l'autostima nei volontari, cambiare gli stereotipi e promuovere la coscienza sociale e politica.

Aiutando gli altri, i volontari più anziani possono anche aiutare se stessi e migliorare il loro benessere fisico, mentale e sociale, evitare le insidie del pensionamento, del declino fisico e dell'inattività. L'integrazione sociale legata al lavoro di volontario è in grado di migliorare il proprio benessere, in quanto la riduzione di isolamento sociale può limitare il rischio di depressione.

### Opportunità di volontariato per Anziani

- Volontariato degli anziani - può essere una passione che ha un impatto sullo sviluppo personale, permette di mantenere elevata l'attività sociale e ti dà la soddisfazione di aiutare gli altri.
- Volontariato consente l'acquisizione di conoscenze, nuove amicizie e esperienze interessanti.

Uno dei vantaggi più noti del volontariato è l'impatto sulla comunità. Il volontariato permette di collegare se stessi alla propria comunità e renderla un posto migliore. Anche dando una mano con i compiti più piccoli si può fare la differenza per la vita delle persone, gli animali e le organizzazioni che hanno bisogno. Dedicare il tempo come volontario ti aiuta a fare nuove amicizie, espandere la tua rete, e incrementare le abilità sociali.

### **Il volontariato ti aiuta a farti nuovi amici e avere nuovi contatti**

Uno dei modi migliori per fare nuove amicizie e rafforzare le relazioni esistenti è di impegnarsi per un'attività insieme. Il volontariato è un ottimo modo per incontrare nuove persone, soprattutto se siete nuovi nella zona. Il volontariato rafforza anche i legami di comunità e amplia la rete di sostegno, mettendo in contatto con persone con interessi comuni, le risorse di quartiere, ed attività divertenti e appaganti.

### **Il volontariato accresce le tue competenze sociali e relazionali**

Mentre alcune persone sono naturalmente estroverse, altre sono timide e hanno difficoltà a conoscere nuove persone. Il volontariato ti dà l'opportunità di praticare e sviluppare le tue abilità sociali, dal momento che incontri regolarmente un gruppo di persone con interessi comuni.

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*



#### 4. SVILUPPO PERSONALE DEGLI ANZIANI

5 RAGIONI PER CUI GLI ANZIANI DOVREBBERO DEDICARE IL PROPRIO TEMPO AL VOLONTARIATO	
Aiuta a colmare il gap generazionale	<p>I giovani sono spesso incoraggiati a volontariato come un modo per ampliare i propri orizzonti, migliorare le prospettive di studio, costruire i loro curriculum e aiutare gli altri, nel farlo.</p> <p>facendolo. Gli anziani volontari hanno una opportunità unica di lavorare e assistere le giovani generazioni</p> <p>- E imparare da loro, anche.</p>
Aiuta a cambiare il modo di pensare sugli anziani	<p>Usando i loro talenti e competenze in molti modi, gli anziani dimostrato di essere attivi, coinvolti ed essenziali per il benessere della comunità.</p>
Aiuta la salute mentale e può prevenire i disturbi dell'Alzheimer	<p>Partecipare nelle attività sociali significative, attività produttive, può abbassare il rischio di problemi di salute negli anziani, inclusa la demenza senile, come anche aumentare la longevità.</p> <p>Essere un volontario può aiutare a mantenere il cervello ed il corpo attivo, contribuendo alla salute cognitiva, secondo vari studi.</p> <p>studies.</p>
Aiuta a prevenire l'isolamento e la depressione dell'anziano.	<p>Oltre a tenere gli anziani fuori di casa e nella comunità, il volontariato ha un effetto positivo sulla salute mentale, coloro che sperimentano il volontariato hanno una maggiore soddisfazione di vita, un senso di scopo e realizzazione, maggiore resistenza allo stress, e tassi più bassi di depressione.</p>
Promuove attività fisica salutare	<p>Volunteering can be good for keeping the body active.</p> <p>Maintaining a healthy level of physical fitness as we age helps ward off disease, injury and even dementia.</p>

#### Come trovare la giusta opportunità di volontariato

Sono disponibili diverse opportunità di volontariato. L'importante è trovare una posizione di volontario che ti piace e che sei capace di fare.

È inoltre importante essere certi che il tuo incarico incontra i bisogni dell'organizzazione.

Le seguenti domande possono aiutarti a restringere le tue opzioni:

- Ti piacerebbe lavorare con gli adulti, bambini, o animali, o in remoto da casa?
- Preferisci lavorare da solo o come parte di una squadra?
- Stai meglio dietro le quinte o preferisci assumere un ruolo più visibile?
- Quanto tempo sei disposto a impegnarti?
- Quanta responsabilità sei pronto ad assumerti?
- Quali competenze puoi portare in un lavoro di volontariato?
- Quali cause sono importanti per te?

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

## AUMENTARE LA MOTIVAZIONE DELLA POPOLAZIONE OVER 60 AD ATTIVARSI PER IL BENE DELLE COMUNITÀ LOCALI

Il valore del volontariato senior per la comunità è sostanziale.  
I volontari senior più attivi e impegnati giocano un ruolo critico nel rendere le loro comunità più forti e luoghi più resistenti per vivere.



- Il volontariato può svolgere un ruolo significativo nella vita delle persone che si muovono dal lavoro al pensionamento. Eppure varie barriere, sia istituzionali che comportamentali, sembrano dissuadere la gente dal dedicarsi al volontariato tardi nella vita.
- Le motivazioni delle persone anziane per il volontariato sono varie. Per alcune persone anziane il volontariato è un'opportunità per restituire qualcosa alla società; per altri rappresenta la possibilità di continuare ad imparare nuove abilità e fare nuove esperienze.
- Per molti anziani il volontariato svolge un ruolo importante nel processo di transizione, contribuendo a riempire il vuoto a volte avvertito al momento del pensionamento.

### Perchè promuovere il volontariato senior?

Il divario tra i potenziali e gli effettivi volontari senior va ridotto.

Il volontariato aggiunge soddisfazione alla vita dell'individuo: aumenta i contatti sociali, promuove la consapevolezza sociale, favorisce il benessere, facilita il coinvolgimento della comunità, e sviluppa le competenze chiave e le abilità per attivare ulteriore partecipazione sociale.

Il volontariato senior costituisce un contrappeso al crescente isolamento ed egoismo nelle società moderne. Inoltre promuove una maggiore comprensione tra le generazioni quando si sostengono a vicenda in un'attività condivisa.

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

## LA DISSEMINAZIONE DI BUONE PRATICHE IN TERMINI DI VOLONTARIATO SENIOR

DOVE POSSO TROVARE OPPORTUNITÀ DI VOLONTARIATO?
teatri locali, musei e teatri d'opera
Biblioteche, centri per anziani, strutture di assistenza, per hospice
Organizzazioni di servizi
Rifugi per animali, organizzazioni di soccorso, centri per la fauna selvatica
Organizzazioni giovanili, squadre sportive, programmi e doposcuola
Restauri storici, parchi nazionali, le organizzazioni per la conservazione
Cori, luoghi di culto come chiese
Database Online

Le persone anziane che partecipano ad attività di volontariato portano con sé competenze notevoli, conoscenza e impegno. Hanno qualità distinte da offrire grazie alla loro maturità sociale, esperienza di vita accumulata, e un senso di obbligo sociale. Essi sono spesso bravi a risolvere i problemi, posseggono un alto grado di comprensione culturale, e possono impegnarsi in modo efficace con gli altri. Possono anche offrire la loro disponibilità, la fiducia, la pazienza e la fedeltà in ogni impegno volontario.

### **Puoi essere classificato in tre gruppi di volontari:**

- **I coloro che fanno volontariato perché l'hanno sempre fatto (volontari per tutta la vita);**
- **Il coloro che si sono dedicati al volontariato tardi nella vita a seguito di una pausa dal lavoro e dalle responsabilità familiari (volontari seriali);**
- **III coloro che sono stati ispirati a fare volontariato dopo il pensionamento per la prima volta (volontari limite).**

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

## 5. MIGLIORARE L'IMMAGINE DEGLI ANZIANI E ROMPERE MOLTI STEREOTIPI.

Alcuni degli stereotipi comuni associati agli anziani sono:

- Gli anziani non possono imparare cose nuove
- Gli anziani non affrontano i cambiamenti dell'invecchiamento
- Gli anziani sono intolleranti e severi
- Gli anziani sono soli e isolati
- Gli anziani hanno problemi di memoria

**UNO STEREOTIPO È UTILIZZATO PER CATEGORIZZARE UN GRUPPO DI PERSONE. LA GENTE NON CAPISCE QUEL TIPO DI PERSONE, PER QUESTO LI INSERISCONO IN CLASSIFICAZIONI.**

**PENSANO CHE CIASCUNO SIA INSERITO IN UNA CLASSIFICAZIONE DEVE ESSERE COSÌ, O CHIUNQUE AGISCA SECONDO LA LORO CLASSIFICAZIONE È QUEL TIPO DI PERSONA.**

Gli anziani spesso incontrano disincentivi al volontariato, come atteggiamenti e stereotipi negativi, barriere culturali e pratiche, e politiche e pratiche discriminatorie. Una crescente domanda di qualifiche specifiche, gli oneri amministrativi coinvolti nell'organizzazione di semplici compiti di volontariato e limiti di età ingiustificati imposti dalle compagnie di assicurazione sulle attività di volontariato costituiscono gli ostacoli che dobbiamo aiutare a superare.

### Volontariato Senior

- Recrutamento dei volontari
- Supporto per gli anziani che si offrono volontari
- Supporto per le organizzazioni che impiegano volontari
- Costruire partnerships con gli operatori sociali chiave
- Ricerca sul volontariato
- Coordinamento dei volontari nel settore non profit

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

Al fine di radicare il volontariato come un elemento chiave della partecipazione civica, il volontariato deve essere promosso e incoraggiato sia in giovane età che per tutta la durata della vita delle persone.

Il volontariato come strumento per promuovere l'integrazione sociale in età avanzata. Le politiche comunitarie prestano particolare attenzione a favorire il volontariato. Gli obiettivi principali sono la creazione di condizioni generali adeguate per il volontariato come una parte importante di partecipazione civica, nonché il potenziamento delle organizzazioni di volontariato. Questo è di particolare importanza per il volontariato in età avanzata.



A causa delle differenze culturali e storiche, il volontariato (in tutte le età) è profondamente radicato nei paesi della UE. Mentre alcuni paesi hanno una lunga tradizione di volontariato ed un settore di volontariato forte, in altri paesi il settore è poco sviluppato o ancora in fase di realizzazione.

*Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*