



**Programma Erasmus Plus
KA 2 Partenariati strategici per l'educazione degli
Adulti**

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

2014 -1-PL01-KA204-003408

Challenge IV

VOLONTARIATO SENIOR

MATERIALE PER GLI ANZIANI

**Fundacja Gaudete
POLONIA**



INDICE

| | |
|--|----|
| INTRODUZIONE | 2 |
| PROMUOVERE UN'IMMAGINE POSITIVA DEL VOLONTARIATO TRA GLI ANZIANI..... | 3 |
| ANZIANI COME FONTE DI ESPERIENZA E CONOSCENZA..... | 5 |
| ELEVARE IL LIVELLO DI CONOSCENZE E COMPETENZE DAL VOLONTARIATO | 6 |
| I VANTAGGI DI VOLONTARIATO PER LE PERSONE ANZIANE..... | 7 |
| SVILUPPO PERSONALE DEGLI ANZIANI | 8 |
| AUMENTARE LA MOTIVAZIONE AD ATTIVARSI PER IL BENE DELLE COMUNITÀ LOCALI TRA PERSONE OVER 60 .. | 9 |
| LA DIFFUSIONE DI BUONE PRATICHE, VOLONTARIATO SENIOR | 10 |
| MIGLIORARE L'IMMAGINE DEGLI ANZIANI E ROMPERE MOLTI STEREOTIPI ... | 11 |
| CREARE UNA CULTURA DEL VOLONTARIATO | 12 |



INTRODUZIONE

Il materiale è destinato alle persone anziane. Si ritiene che esso possa contribuire al benessere e miglioramento della qualità della vita (QoV) degli allievi. Il focus di questo materiale è il volontariato, che è una delle attività che offrono una vasta gamma di possibilità e di risultati positivi se riferiti ai membri più anziani della società. L'obiettivo del corso è quello di aumentare la consapevolezza delle opportunità di volontariato per gli anziani. Esso costituisce un incoraggiamento a promuovere un'immagine positiva del volontariato tra gli anziani. Inoltre, il corso è stato progettato per aumentare il livello di conoscenze e competenze degli anziani in materia di volontariato.

Vogliamo invitarvi a familiarizzare con il corso e sfruttare i vantaggi che offre.



PROMUOVERE UN'IMMAGINE POSITIVA DEL VOLONTARIATO TRA GLI ANZIANI

COMPITO 1. Per favore scrivi cosa significa per te Qualità della Vita.

| | |
|--------------------|--|
| Qualità della Vita | |
|--------------------|--|

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

COMPITO 2.

Per favore indica un esempio di come il volontariato senior può avere un impatto sulla coesione sociale, la solidarietà e la partecipazione attiva.

| VOLONTARIATO SENIOR | |
|-----------------------|--|
| COESIONE SOCIALE | |
| SOLIDARIETÀ | |
| PARTECIPAZIONE ATTIVA | |

PARTECIPAZIONE SOCIALE

COMPITO 3.

Per favore completa la tabella. Scegli i tre fattori più importanti che, secondo te, promuovono una immagine positive dell'anziano.

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

La promozione dell'immagine positiva dell'invecchiamento attivo:

- Sfidando stereotipi e immagini negative degli anziani,
- Promuovendo un'immagine positive dell'invecchiamento,
- Fornendo esempi positive di invecchiamento,
- Promuovendo il contributo degli anziani alla società,
- Creando una cultura che rispetta gli anziani.

CHE COS'È IL VOLONTARIATO

IL VOLONTARIATO È GENERALMENTE CONSIDERATA UN'ATTIVITÀ ALTRUISTICA IN CUI UN INDIVIDUO O GRUPPO FORNISCE SERVIZI SENZA UN GUADAGNO.

IL VOLONTARIATO È ANCHE UTILE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE, E SPESSO È DESTINATO A PROMUOVERE LA BONTÀ O PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DI VITA.



**COMPITO 4.**

Quale esperienza e conoscenza saresti in grado di trasferire come volontario?

| La tua esperienza e conoscenza | Il trasferimento come volontario |
|--------------------------------|----------------------------------|
| | |
| | |
| | |

Il lavoro intergenerazionale è un ottimo modo per abbattere le barriere tra gruppi di persone.

Per i giovani è l'occasione per apprezzare l'esperienza e le competenze degli anziani e viceversa, in modo da promuovere una maggiore comprensione tra gruppi di persone.

COMPITO 5. Per favore, fornisci un esempio di lavoro intergenerazionale che contribuisce a rompere le barriere tra giovani e anziani.

COMPITO 6. Per favore, leggi quali benefici fisici e mentali derivano dal Volontariato senior. Discuti di questo argomento in piccoli gruppi.

IL VOLONTARIATO FORNISCE VARI BENEFICE ALLA SALUTE MENTALE E FISICA

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.

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.



COMPITO 7. Per favore, completa la tabella con fattori di disturbo e fattori favorevoli per intraprendere il volontariato.

| FATTORI DI DISTURBO | FATTORI FAVOREVOLI |
|---------------------|--------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Da quando le persone invecchiano e entrano nella terza età trovano nel volontariato un buon sostituto per i ruoli sociali che hanno perso. Il volontariato senior può avere un impatto sociale positivo, sulla società e sui volontari anziani, 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 dei 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, la protezione dalle insidie del pensionamento, il declino fisico e l'inattività. L'integrazione sociale legata al lavoro di volontari è in grado di migliorare il proprio benessere, in quanto riduce l'isolamento sociale il rischio di depressione.

Opportunità di volontariato senior

- **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



4. SVILUPPO PERSONALE DEGLI ANZIANI

COMPITO 8 Per favore, completa la tabella giustificando la volontà degli anziani di dedicare il loro tempo al volontariato.

| 5 RAGIONI PER CUI GLI ANZIANI DOVREBBERO DEDICARE IL PROPRIO TEMPO AL VOLONTARIATO | |
|--|--|
| Aiuta a colmare il gap generazionale | |
| Aiuta a cambiare il modo di pensare sugli anziani | |
| Aiuta la salute mentale e può prevenire i disturbi dell'Alzheimer | |
| Aiuta a prevenire l'isolamento e la depressione dell'anziano. | |
| Promuove attività fisica salutare | |

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?

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

COMPITO 9. Per favore, esprimi la tua motivazione per intraprendere attività di volontariato.

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.

Perché 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.

LA DISSEMINAZIONE DI BUONE PRATICHE IN TERMINI DI VOLONTARIATO SENIOR

COMPITO 10. Per favore, cerchia l'opportunità di volontariato di alto livello ono disponibili nel tuo contesto locale.

| |
|---|
| VARIE 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.

COMPITO 11. Per favore, verifica I tre gruppi di volontari. Quale di questi gruppi può classificarti? Discuti questo argomento in un piccolo gruppo.

Classificazione dei gruppi di volontari:

- I coloro che fanno volontariato perché l'hanno sempre fatto (volontari per tutta la vita);
- II 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).



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

COMPITO 12. Quali esempi potresti fornire che contraddicono gli 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.

COMPITO 13.

Per favore, leggi le fasi di volontariato e discutine con il tuo vicino.

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



COMPITO 14. Osserva i cambiamenti di atteggiamento verso l'attività di volontari senior.

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.

“Voglio risvegliare la passione e la creatività dei giovani, combinarla con la saggezza, l'esperienza e la conoscenza degli anziani, e trasformare il nostro mondo.” Ocean Robbins

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.