

Ajutarea ajută

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 7/12)

DESCRIERE

Voluntariatul este recompensator. Chiar dacă ne gândim că cel mai important lucru este ceea ce aducem beneficiarilor activității de voluntariat, în multe cazuri, sentimentul de scop, legătura și creșterea încrederii în sine pe care le aduce voluntarului au o valoare egală. Unele tipuri de sarcini de voluntariat pot fi bune și pentru capacitățile cognitive și pentru prevenirea demenței. Există o mulțime de posibilități de a face voluntariat pentru seniori, fie participând la evenimente de sprijin, fie ca activitate permanentă.

Implicarea în activități de voluntariat poate contribui, de asemenea, la reducerea anxietății, precum și la combaterea singurătății sau a tristeții.

OBIECTIVE

Reducerea anxietății prin:

1. Îmbunătățirea stării de bine cu un impact pozitiv asupra sănătății mintale
2. Creșterea sentimentului de scop, a satisfacției în viață, a încrederii în sine
3. Creșterea sentimentului de apartenență și consolidarea rețelelor sociale
4. Consolidarea dialogului și a legăturii între generații.

Există o mulțime de studii care subliniază faptul că voluntariatul la vârsta a treia poate avea un impact pozitiv și poate îndeplini aceste obiective.

RESURSE ȘI MATERIALE

Atunci când se implementează un program de voluntariat, se recomandă să se cerceteze și să se pregătească o listă de posibilități locale pentru seniori, cum ar fi în ONG-uri și instituții, centre de voluntariat, fundații, asociații, muzee, birouri municipale și orașenești și așa mai departe.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

IMPLEMENTARE

1. Sarcinile de voluntariat pe care seniorul le va întreprinde trebuie să fie adaptate la capacitățile și aptitudinile sale și la nevoile celeilalte părți.
2. Munca voluntară și ajutorul persoanelor în vârstă pot fi necesare și așteptate în multe domenii - de exemplu, în domeniul asistenței sociale, al sănătății, al educației, al culturii, al ecologiei, al sportului. La fel cum există o mare varietate de locuri în care voluntarii ajută, există și o mulțime de activități pe care le pot desfășura, de exemplu îngrijirea bolnavilor, acordarea de meditații gratuite, organizarea de festivaluri, expoziții, muncă de birou, asistență la evenimente.
3. Un voluntar poate fi responsabil de o anumită sarcină sau de o parte a unei activități/proiect, de exemplu, desfășurarea de activități tematice (de exemplu, gătit, broderie, istorie), adresarea de plicuri, consultanță într-un domeniu în care aveți experiență sau coordonarea unei activități, cum ar fi conducerea unui club de discuții, a unui centru comunitar sau organizarea unui eveniment special.
4. Având în vedere că voluntariatul în rândul persoanelor în vârstă devine din ce în ce mai popular, iată câteva ghiduri (în diferite limbi) pentru seniori despre cum să devină voluntari:

- a. PL - Ghid pentru seniori - cum să devii voluntar?

http://bibliotekawolontariatu.pl/wp-content/uploads/poradnik_seniora_wolontariat.pdf

- b. SP - Voluntariat pentru bătrâni. Cum se promovează și se gestionează participarea la acțiuni de voluntariat:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007221.pdf>

- c. ENG - Voluntariat favorabil vârstei și incluziv"

<https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2019-05/Age-friendlyandinclusivevolunteeringfinalprint.pdf>

Cu privire la învățarea pe tot parcursul vieții, voluntariatul, schimbul între generații, consultarea și participarea persoanelor în vârstă în Europa

https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

REZULTATELE AȘTEPTATE

- un sentiment sporit de scop
- creșterea stării de bine și reducerea anxietății
- creșterea satisfacției generale a vieții.