

Dlaczego warto, aby seniorzy angażowali się w wolontariat korzyści dla jednostki i społeczności



ARTYKUŁ WYDANY W RAMACH PROJEKTU
"OBYWATELSKA AKTYWNOŚĆ SENIORÓW"

Jednym z największych wyzwań, przed jakimi stoją osoby starsze, jest samotność oraz poczucie wykluczenia społecznego.

Proces starzenia się społeczeństw jest jednym z najważniejszych wyzwań demograficznych współczesnego świata. Zwiększający się odsetek osób starszych w populacji prowadzi do konieczności podejmowania działań mających na celu ich aktywizację i integrację ze społeczeństwem. W kontekście dążenia do poprawy jakości życia seniorów oraz wykorzystania ich potencjału coraz większą rolę odgrywa wolontariat. Wolontariat to działalność oparta na bezinteresownym niesieniu pomocy innym, ale jednocześnie jest to forma aktywności, która może przynosić wymierne korzyści również samym wolontariuszom. W przypadku osób starszych angażowanie się w działania społeczne może mieć szczególne znaczenie – zarówno dla ich dobrostanu psychicznego i fizycznego, jak i dla całej społeczności, która korzysta z ich wiedzy, doświadczenia i gotowości do działania.

W niniejszym artykule zostaną omówione kluczowe korzyści wynikające z zaangażowania seniorów w wolontariat. Uwzględnione zostaną zarówno aspekty indywidualne, związane z poprawą jakości życia jednostki, jak i społeczne, obejmujące wpływ wolontariatu na rozwój wspólnoty i budowanie solidarności międzypokoleniowej. Jednym z największych wyzwań, przed jakimi stoją osoby starsze, jest samotność oraz poczucie wykluczenia społecznego. Wraz z zakończeniem aktywności zawodowej, ograniczeniem kontaktów towarzyskich



czy utratą bliskich, seniorzy często doświadczają osamotnienia i spadku poczucia własnej wartości. Wolontariat może stanowić skuteczne remedium na ten problem, ponieważ umożliwia seniorom ponowne zaangażowanie w życie społeczne oraz nawiązywanie nowych relacji. Aktywność społeczna wpływa również na poprawę kondycji psychicznej. Badania wskazują, że osoby starsze, które regularnie angażują się w działania wolontariackie, rzadziej cierpią na depresję i stany lękowe. Wolontariat daje im poczucie sensu i sprawczości – dzięki niemu seniorzy widzą, że ich praca przynosi realne korzyści innym ludziom, co przekłada się na ich samopoczucie i zadowolenie z życia. Wzmacnianie zdrowia fizycznego to jeden z wielu korzyści wynikających z angażowania się seniorów w wolontariat.

Osoby starsze, które angażują się w tego rodzaju działalność, częściej dbają o swoje zdrowie, ponieważ czują się odpowiedzialne nie tylko za siebie, ale także za osoby, którym pomagają.

Choć powszechnie kojarzymy wolontariat z poprawą samopoczucia psychicznego, ma on również pozytywny wpływ na kondycję fizyczną. Regularna aktywność związana z wolontariatem, taka jak wychodzenie z domu, uczestniczenie w spotkaniach, a także wykonywanie różnorodnych zadań, sprzyja utrzymaniu sprawności ruchowej. Zajmowanie się konkretnymi obowiązkami, często wymagającymi chodzenia, wstawania czy poruszania się w różnych środowiskach, pomaga seniorom dbać o zdrowie fizyczne i zapobiega stagnacji. Wolontariat sprzyja również zdrowemu trybowi życia. Osoby starsze, które angażują się w tego rodzaju działalność, częściej dbają o swoje zdrowie, ponieważ czują się odpowiedzialne nie tylko za siebie, ale także za osoby, którym pomagają. Regularny kontakt z innymi ludźmi i wypełnianie określonych zadań motywuje ich do podejmowania prozdrowotnych decyzji, takich jak zdrowsze odżywianie czy większa dbałość o aktywność fizyczną. Z kolei brak tej aktywności, wynikający z zamknięcia się w domu, może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak osłabienie mięśni, problemy z krążeniem czy otyłość. Co ważne, długoterminowe badania potwierdzają, że seniorzy aktywni społecznie cieszą się lepszym zdrowiem i żyją dłużej niż ich rówieśnicy, którzy prowadzą bierny tryb życia.



Wysoka aktywność społeczna i fizyczna wpływają na układ sercowo-naczyniowy, poprawiają kondycję mięśniową, a także zapobiegają wielu chorobom, w tym problemom z układem oddechowym czy metabolicznym. Aktywność umysłowa i fizyczna, jaką zapewnia wolontariat, ma także pozytywny wpływ na układ nerwowy. Istnieją dowody na to, że angażowanie się w wolontariat może zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja czy choroba Alzheimera. Regularna stymulacja umysłowa oraz społeczna, jaką zapewniają działania wolontariackie, wspiera pracę mózgu, poprawiając zdolności poznawcze i opóźniając procesy starzenia.

Dzięki angażowaniu się w wolontariat, osoby starsze nie tylko przyczyniają się do dobra innych, ale także mają szansę na poprawę własnego zdrowia fizycznego i psychicznego, co przyczynia się do lepszej jakości ich życia. Choć często postrzega się starość jako okres stagnacji, to dla wielu seniorów jest to czas, w którym mogą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Wolontariat daje im możliwość uczenia się nowych rzeczy, rozwijania umiejętności organizacyjnych i komunikacyjnych, a także zdobywania wiedzy na temat współczesnych wyzwań społecznych. Działalność w organizacjach społecznych lub charytatywnych może również pomóc seniorom w przełamywaniu barier technologicznych. Coraz częściej wolontariat wymaga korzystania z narzędzi cyfrowych, co zachęca osoby starsze do nauki obsługi komputerów, smartfonów czy mediów społecznościowych. Dzięki temu seniorzy nie tylko pozostają aktywni społecznie, ale także zwiększają swoje kompetencje, co może poprawić ich codzienne funkcjonowanie. Seniorzy, którzy angażują się w wolontariat, mają możliwość budowania relacji z osobami w różnym wieku i o różnych doświadczeniach życiowych. Działalność społeczna staje się przestrzenią do wymiany myśli, wspólnego działania i wzajemnej pomocy.



W ten sposób osoby starsze mogą przeciwdziałać poczuciu izolacji i wciąż czuć się ważnym elementem społeczeństwa. Osoby starsze posiadają bogate doświadczenie życiowe i zawodowe, które może być nieocenionym zasobem dla społeczeństwa. Dzięki ich wiedzy i umiejętnościom możliwe jest skuteczniejsze realizowanie różnych inicjatyw społecznych. Seniorzy mogą pełnić rolę mentorów dla młodszych pokoleń, wspierać edukację dzieci i młodzieży oraz uczestniczyć w projektach kulturalnych i edukacyjnych. Wolontariat daje seniorom możliwość współpracy z młodszymi pokoleniami, co sprzyja wymianie doświadczeń i budowaniu wzajemnego szacunku. Relacje te mogą działać w obie strony – osoby starsze czerpią energię i inspirację od młodszych, a młodzi uczą się od seniorów wartości takich jak odpowiedzialność, zaangażowanie i troska o innych. Społeczeństwa, w których duża liczba osób angażuje się w działania wolontariackie, charakteryzują się większą solidarnością i wyższym poziomem zaufania społecznego. Seniorzy, podejmując aktywność w różnych obszarach życia społecznego, przyczyniają się do budowania wspólnoty opartej na wzajemnym wsparciu i współpracy. Wiele organizacji charytatywnych, kulturalnych czy edukacyjnych boryka się z niedoborem kadry i zasobów. Wolontariusze-seniorzy mogą stanowić cenne wsparcie w prowadzeniu działań na rzecz społeczności lokalnych, angażując się w pomoc potrzebującym, organizację wydarzeń kulturalnych czy wsparcie instytucji opieki zdrowotnej.

Zaangażowanie seniorów w wolontariat niesie ze sobą liczne korzyści zarówno dla samych osób starszych, jak i dla całego społeczeństwa. Dla jednostki oznacza to poprawę zdrowia, większą satysfakcję z życia oraz możliwość samorealizacji. Społeczność z kolei zyskuje aktywnych i zaangażowanych obywateli, którzy swoim doświadczeniem i pracą przyczyniają się do budowy lepszego świata. W obliczu starzejącego się społeczeństwa kluczowe jest tworzenie warunków sprzyjających aktywizacji seniorów i promowanie idei wolontariatu jako wartościowego sposobu spędzania czasu w późniejszych latach życia.

