



Módulo IV

VOLUNTARIADO PARA SENIORES O DESENVOLVIMENTO DOS INTERESSES DOS IDOSOS MATERIAL PARA PROFESSORES



EDUCATION – THE CHALLENGE OF THE LATER YEARS
Project Number: 2014-1-PL01-KA204-003408

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

CONTEÚDOS

| | |
|---|----|
| INTRODUÇÃO | 2 |
| PROMOVER UMA IMAGEM POSITIVA PARA O VOLUNTARIADO | 3 |
| SÉNIORES COMO UMA FONTE DE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIAS | 5 |
| AUMENTAR O NÍVEL DE CONHECIMENTO PARA O VOLUNTARIADO | 6 |
| OS BENEFÍCIOS DO VOLUNTARIADO PARA AJUDAR SÉNIORES | 7 |
| DESENVOLVIMENTO PESSOAL SÉNIOR | 8 |
| AUMENTAR A MOTIVAÇÃO DAS AÇÕES PARA BENEFICIAR AS COMUNIDADES DE PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS | 9 |
| A DISSEMINAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS | 10 |
| MELHORAR A IMAGEM DOS SÉNIORES E ACABAR COM VÁRIOS ESTÉRIOTIPOS | 11 |
| CRIAR A CULTURA DO VOLUNTARIADO | 12 |

INTRODUÇÃO

Este módulo foi projetado especificamente para tutores, facilitadores, professores, funcionários que querem saber mais sobre como podem ter impacto na qualidade de vida dos idosos através da educação. Numa perspetiva mais ampla, o seu principal objetivo é aumentar o bem-estar e a qualidade de vida dos alunos mais idosos (QoL).

Uma das atividades que poderiam ser abordadas de forma mais ampla é o voluntariado que traz ampla gama de possibilidades e resultados positivos quando relacionados com os membros mais antigos da sociedade.

O objetivo do curso é aumentar a tomada de consciência sobre o conhecimento e as oportunidades de voluntariado para idosos.

O Módulo IV baseia-se nas seguintes questões: promover uma imagem positiva do voluntariado entre os idosos e elevar o nível de conhecimento e habilidades dos idosos no voluntariado.

Pensamos nos benefícios do voluntariado para as pessoas mais velhas. Assumimos que o resultado será melhorar a imagem dos idosos e romper muitos estereótipos sobre eles.

"A União reconhece e respeita os direitos dos idosos a levar uma vida digna e independente e a participar na vida social e cultural".

Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, Art. 25 Este módulo foi especialmente concebido para tutores, facilitadores, professores, pessoal que deseja saber mais sobre como podem ajudar.

PROMOÇÃO DE UMA IMAGEM POSITIVA DO VOLUNTARIADO COMO EXPRESSÃO DE PARTICIPAÇÃO CÍVICA ENTRE OS SENIORES

Uma vida ativa mais longa permite a reforma produtiva por meio do voluntariado e do engajamento geral na sociedade civil.

Estar reformado do mercado de trabalho não significa não continuar ativo. O seu status em relação à renda, à educação, às famílias, ao papel, pode afetar a sua qualidade de vida e também deve ser entendido claramente ao projetar programas educacionais focados na sua realidade social.

Uma investigação europeia realizada em 2009 (Haski-Leventhal 2009), mostra que existe uma correlação global positiva entre o voluntariado e a percepção da saúde, a satisfação com a vida, a esperança de vida e a prevenção da depressão.

O voluntariado é uma ótima maneira de contribuir para as comunidades locais em casa, ao desenvolver novas habilidades e fazer amigos.

O processo de envelhecimento pode ser crítico em qualquer indivíduo porque envolve grandes mudanças. Essas mudanças e a perda de controle são os principais fatores que comprometem a qualidade de vida dos indivíduos, particularmente quando são imprevisíveis e as pessoas não estão preparadas para elas. Há mudanças no trabalho (reforma), família, sociedade, o corpo e problemas relacionados com a saúde que exigem ajustes nas percepções e estruturas das nossas vidas. Estes são desafios psicológicos, físicos e sociais que podem levar a um declínio na QV se o indivíduo não lida com eles da maneira correta. Por outro lado, esta fase da vida oferece a oportunidade de captar novas oportunidades porque as pessoas geralmente têm mais tempo para participar de atividades sociais. Os idosos também têm uma riqueza de experiências de vida que não devem ser perdidas ou desperdiçadas. A sociedade pode beneficiar com os idosos com boa qualidade de vida, não só por causa da sua maior participação social, mas também por uma menor despesa com serviços sociais e de saúde.

Qualidade de vida (QdV) é o bem-estar geral dos indivíduos e das sociedades. A QoL tem uma ampla gama de contextos, incluindo os campos de desenvolvimento internacional, saúde, política e emprego.

Na sequência da tendência demográfica e da crescente participação dos idosos na população, torna-se cada vez mais importante criar oportunidades para a participação ativa dos idosos na sociedade. A contribuição do voluntariado como estratégia para o envelhecimento ativo e desenvolvimento de competências de alunos mais velhos é o foco do módulo.

VOLUNTÁRIOS
+
COESÃO SOCIAL
+
SOLIDARIEDADE
+
PARTICIPAÇÃO ATIVA

O VOLUNTARIADO É TAMBÉM RECONHECIDO PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILITAÇÕES, E É SEMPRE DESTINADO A PROMOVER OU MELHORAR A QUALIDADE DA VIDA HUMANA.

SENIORES COMO FONTE DE EXPERIÊNCIA E CONHECIMENTO

A geração de idosos é vista com demasiada frequência no contexto da necessidade de várias formas de ajuda e cuidados. Muito raramente esta geração é vista como uma secção de uma população com uma importância política e económica significativa, como um elemento importante na cultura, na história, na tradição. As pessoas mais velhas têm uma riqueza de habilidades e experiências, viveram situações que outros não podem sequer imaginar.

O voluntariado capacita as pessoas a participar ativamente no desenvolvimento, a assumir a responsabilidade pelas necessidades dos outros e a ter um impacto nas suas próprias vidas.



O trabalho inter-geracional é uma ótima maneira de romper barreiras.

Entre grupos de pessoas.

Para os jovens é uma oportunidade de apreciar a experiência e as competências dos idosos e vice-versa.

Maior compreensão entre grupos de pessoas.

O VOLUNTARIADO TRÁZ MUITOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL E FÍSICA

O voluntariado aumenta a autoconfiança. O voluntariado pode proporcionar um impulso saudável para a sua auto-confiança, auto-estima e satisfação com a vida. Fazer o bem pelos outros e pela comunidade, proporciona um senso natural de realização. O seu papel como voluntário também pode dar-lhe um senso de orgulho e identidade.

O voluntariado fornece um sentido de propósito. Os adultos mais velhos, especialmente aqueles que se reformaram ou perderam um cônjuge, podem encontrar um novo

significado e propósito nas suas vidas, ajudando os outros. Seja qual for a sua idade ou situação de vida, o voluntariado pode ajudar a tirar a mente das suas próprias preocupações, mantê-lo mentalmente estimulado e adicionar mais entusiasmo à sua vida.

O voluntariado combate a depressão. Um fator de risco-chave para a depressão é o isolamento social. O voluntariado mantém-no em contato regular com os outros e ajuda-o a desenvolver um sólido sistema de apoio, que por sua vez o protege contra o stress e depressão quando está a passar por tempos difíceis.

O voluntariado ajuda-o a manter-se fisicamente saudável. A atividade física envolvida em certas formas de voluntariado - como projetos ambientais em parques, reservas naturais ou praias - pode ser boa para a sua saúde em qualquer idade, mas é especialmente benéfica para os adultos mais velhos.

NÍVEL DE CONHECIMENTO E COMPETÊNCIAS DO VOLUNTARIADO

A melhor maneira de apoiar as pessoas que se reformam ou deixam de trabalhar é capacitá-las a compartilhar habilidades, ganhar dinheiro, fazer novas conexões e permanecer ativas, física e mentalmente.

Boas práticas

Uma forma popular de voluntariado é ajudar as crianças desfavorecidas, que enfrentam um desafio e estão em risco de ficar atrás dos seus pares. Essas crianças também podem achar difícil interagir socialmente com adultos e os voluntários podem ajudar a construir a sua confiança, bem como melhorar a sua capacidade de leitura.

Muitas escolas estão agora envolvidas em esquemas por meio dos quais os adultos da comunidade local ajudam os alunos enquanto lêem numa base de um-para-um, fora do ambiente de sala de aula usual. Os voluntários geralmente passam por um curto período de treino antes de se comprometerem a gastar um determinado período de tempo por semana (geralmente uma hora) com uma criança, pelo menos por um período.

Não se espera que os voluntários tomem o lugar de um professor, mas estão lá para dar um incentivo individual às crianças, ajudando-as a relaxar, ganhar confiança e apreciar a sua leitura.

Para muitas organizações do setor de artes, o voluntariado é fundamental para que elas possam funcionar de forma eficaz, com recursos frequentemente limitados. Os voluntários

podem ajudar com a gestão e funcionamento da organização, ajudando com eventos e atividades, administração e angariação de fundos.

Os voluntários contribuem para o trabalho do Museu de muitas maneiras diferentes, desde a assistência aos visitantes nas galerias, ao apoio ao trabalho dos departamentos, de aprendizagem ou administrativos do Museu.



OS BENEFÍCIOS DO VOLUNTARIADO PARA PESSOAS MAIS VELHAS

À medida que as pessoas envelhecem e entram na terceira idade, encontram no voluntariado um bom substituto para os papéis sociais que perderam. O voluntariado de sêniores pode ter um impacto social positivo, tanto para a sociedade como para os voluntários mais velhos, prestando serviços que de outra forma não estão disponíveis ou são caros. O voluntariado de pessoas mais velhas pode ajudar a eliminar o isolamento, fortalecer a participação comunitária, melhorar a auto-estima dos voluntários, mudar os estereótipos e promover a consciência social e política.

Ao ajudar os outros, os voluntários mais velhos também podem ajudar-se e melhorar o seu bem-estar físico, mental e social, protegendo das armadilhas da reforma, declínio físico e inatividade. A integração social relacionada com o trabalho voluntário pode melhorar o bem-estar, uma vez que a redução do isolamento social pode levar a menos depressão.

Oportunidades de voluntariado para seniores

- Voluntariado dos idosos - pode ser uma paixão que tem um impacto no desenvolvimento pessoal, torna possível manter alta atividade social e dá-lhe a satisfação de ajudar os outros.

- O voluntariado possibilita a aquisição de conhecimentos, novos amigos e experiências interessantes.

Um dos benefícios mais conhecidos do voluntariado é o impacto sobre a comunidade. O voluntariado permite-lhe ligar-se à sua comunidade e torná-la um lugar melhor. Mesmo ajudando com as tarefas mais pequenas pode fazer uma diferença real para as vidas das pessoas, animais e organizações com necessidades. Dedicar o seu tempo como voluntário ajuda-o a fazer novos amigos, expandir a sua rede e aumentar as suas habilidades sociais.

O voluntariado ajuda-o a fazer novos amigos.

Uma das melhores maneiras de fazer novos amigos e fortalecer os relacionamentos existentes é comprometer-se com uma atividade compartilhada em conjunto. Voluntariado é uma ótima maneira de conhecer novas pessoas, especialmente se é novo numa área. O voluntariado também fortalece os seus laços com a comunidade e amplia a sua rede de apoio, expondo-o a pessoas com interesses comuns, recursos de vizinhança e atividades divertidas e gratificantes.

O voluntariado aumenta as suas habilidades sociais e de relacionamento.

Enquanto algumas pessoas são naturalmente extrovertidas, outras são tímidas e têm dificuldade em conhecer novas pessoas. Oferecer-lhe a oportunidade de praticar e desenvolver as suas habilidades sociais, encontrando-se regularmente com um grupo de pessoas com interesses comuns.

4. DESENVOLVIMENTO PESSOAL DOS SÊNIORES

5. RAZÕES PARA OS SÊNIORES DEVOLVEREM O SEU TEMPO DE VOLUNTARIADO

Ajuda a reduzir o hiato das gerações.

Os jovens são frequentemente encorajados a ampliar os seus horizontes, melhorar as suas perspetivas. Construir os seus currículos e ajudar os outros enquanto o fazem.

Os idosos voluntários têm oportunidade de trabalhar e ajudar as gerações mais jovens - à medida que vão aprendendo com eles.

O voluntariado ajuda a mudar a forma de pensar das pessoas.

Usando os seus talentos e habilidades no mundo ,de uma forma voluntária, aprendem sobre a variedade dos adultos mais velhos, os sêniore demonstram que são ativos, envolvidos e essenciais para uma comunidade saudável, é bom para a saúde mental poderem participar em atividades de lazer social.

Atividades produtivas como o voluntariado podem ajudar a prevenir o risco de problemas de saúde nos idosos, incluindo demência e doença de Alzheimer, bem como melhorar a longevidade.

Ser voluntário pode ajudar a manter o cérebro e o corpo ativo, o que contribui para a saúde cognitiva contínua, de acordo com numerosos estudos.

Ajuda a prevenir o isolamento sénior e além de ter idosos fora da casa e em comunidade, o voluntariado tem um efeito positivo no bem-estar psicológico, aqueles que se voluntariam experienciam maior satisfação com a vida, sentido de propósito e maior resistência ao stress e taxas mais baixas de depressão.

Promove a atividade física saudável. O voluntariado pode ser bom para manter o corpo ativo.

Manter um nível saudável de aptidão física à medida que envelhecemos ajuda a evitar doenças, lesões e até mesmo demência.

Como encontrar a oportunidade certa de voluntariado.

Existem inúmeras oportunidades de voluntariado disponíveis. A chave é encontrar uma posição de voluntário de que goste e que seja capaz de fazer. Também é importante certificar-se de que o seu compromisso coincide com as necessidades da organização. As perguntas a seguir podem ajudá-lo a restringir as suas opções:

- Gostaria de trabalhar com adultos, crianças ou animais, ou remotamente a partir de casa?
 - Prefere trabalhar sozinho ou como parte de uma equipa?
 - Está melhor nos bastidores ou prefere assumir um papel mais visível?
 - Quanto tempo está disposto a despende?
 - Quanta responsabilidade pretende assumir?
 - Que habilidades lhe pode trazer um trabalho voluntário?
 - Que causas são importantes para si?
-

AUMENTAR A MOTIVAÇÃO PARA O BENEFÍCIO DE COMUNIDADES ENTRE PESSOAS DE 60+

O valor dos voluntários seniores para a comunidade é substancial.

A maioria dos voluntários seniores ativos e empenhados, desempenham um papel crítico em fazer das suas comunidades locais mais fortes e melhores para se viver.



- O voluntariado pode desempenhar um papel significativo na vida das pessoas à medida que caminham do trabalho para a reforma. No entanto, várias barreiras, tanto institucionais como de atitude, parecem impedir as pessoas de assumirem o voluntariado mais tarde na vida.
- As motivações das pessoas mais velhas para o voluntariado são diversas. Para algumas pessoas mais velhas, o voluntariado é uma oportunidade para dar algo à sociedade. Para outras, proporciona uma oportunidade para continuar a adquirir novas habilidades e participar em novas experiências.
- Para muitas pessoas idosas, o voluntariado desempenha um papel importante no processo de transição, ajudando a preencher o vazio que às vezes se sentia após a reforma.

Por que é que o voluntariado sénior deve ser promovido?

A lacuna entre os voluntários seniores potenciais e participantes deve ser corrigida.

O voluntariado contribui para a satisfação pessoal do indivíduo: aumenta os contatos sociais, promove a consciência social, incentiva o bem-estar, facilita o envolvimento da comunidade e desenvolve competências e habilidades-chave que ativam a participação da sociedade.

O voluntariado sénior constitui um contrapeso ao crescente isolamento e ao egoísmo nas sociedades modernas. Também promove maior compreensão entre gerações quando se apoiam mutuamente numa atividade compartilhada.

A DIFUSÃO DE BOAS PRÁTICAS EM TERMOS DE VOLUNTARIADO SÉNIOR ONDE ENCONTREI OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO?

Teatros locais, museus e casas de ópera,

Bibliotecas, centros para idosos, instituições de cuidados ou hospícios,

Organizações de serviços,

Abrigos de animais locais, organizações de resgate ou centros de vida selvagem,

Organizações de jovens, equipas desportivas e programas pós-escolares,

Restauros históricos, parques nacionais e organizações de conservação,

Coros, locais de culto como igrejas e

Bases de dados on-line.

As pessoas mais velhas que participam de atividades voluntárias trazem consigo habilidades consideráveis, conhecimento e comprometimento. Têm qualidades distintas a oferecer devido à sua maturidade social, experiência de vida acumulada e um senso de obrigação social. Elas são muitas vezes boas a resolver problemas, possuem um alto grau de compreensão cultural e podem envolver-se efetivamente com os outros. Eles também podem oferecer a sua disponibilidade, confiança, paciência e lealdade em qualquer compromisso voluntário.

Você pode ser classificado em três grupos de voluntários:

- I - aqueles que se voluntariam porque sempre o fizeram ("voluntários ao longo da vida");
- II - aqueles que voltaram a trabalhar como voluntários mais tarde na vida após uma pausa para o trabalho e responsabilidades familiares (voluntários em série);
- III - aqueles que se inspiram na reforma voluntária pela primeira vez (voluntários 'gatilho').

5. MELHORAR A IMAGEM DOS IDOSOS E QUEBRAR MUITOS ESTEREÓTIPOS.

Alguns dos estereótipos comuns associados aos idosos são:

- Os idosos não podem aprender coisas novas;
- Os idosos não enfrentam as mudanças do envelhecimento;
- Os idosos são intolerantes e rigorosos;
- Os idosos são solitários e isolados;
- Os idosos têm problemas de memória.

UM ESTEREÓTIPO É UTILIZADO PARA CATEGORIZAR UM GRUPO DE PESSOAS. AS PESSOAS NÃO ENTENDEM ESSE TIPO DE PESSOA, ASSIM CLASSIFICAM-NO. PENSA-SE QUE TODOS OS QUE PERTENCEM A ESSE GRUPO SÃO IGUAIS.

As pessoas mais velhas frequentemente enfrentam desincentivos ao voluntariado, como atitudes e estereótipos negativos, barreiras culturais e práticas e políticas e práticas discriminatórias. A crescente procura de qualificações específicas, os encargos administrativos inerentes à organização de tarefas voluntárias simples e os limites de idade injustificados, impostos pelas companhias de seguros às atividades de voluntariado, constituem obstáculos que devemos ajudar a superar.

Voluntariado entre idosos;

- Recrutamento de voluntários;
- Apoio aos idosos voluntários;
- Apoio a organizações que utilizam voluntários;
- Criar parcerias entre os principais intervenientes sociais;

- Pesquisa sobre voluntariado;
 - Coordenação de voluntários no setor sem fins lucrativos.
-

CRIAR UMA CULTURA DE VOLUNTARIADO ENTRE OS SENIORES

A fim de enraizar o voluntariado como um elemento-chave da participação cívica, o voluntariado precisa de ser promovido e encorajado tanto nos jovens como em toda a vida das pessoas.

O voluntariado como instrumento de promoção da inclusão social na velhice. As políticas da UE dão especial atenção ao incentivo ao voluntariado. Os principais objetivos são a criação de condições gerais adequadas para o trabalho voluntário como parte importante da participação cívica, bem como o empoderamento das organizações voluntárias. Isto é de particular importância para o voluntariado na velhice.



Devido a diferenças culturais e históricas, o voluntariado (de todas as faixas etárias) está profundamente enraizado nos países da UE. Enquanto alguns países têm uma longa tradição de voluntariado e um sector voluntário forte, o sector é pouco desenvolvido ou ainda está a ser criado noutros países.