



lyondellbasell  
*Advancing Possible*

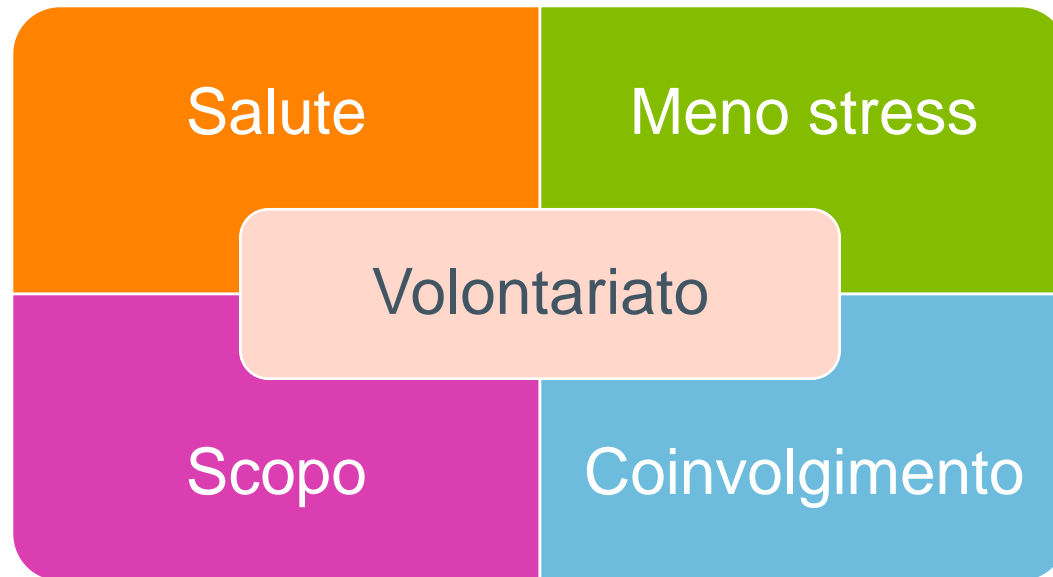
## Sostegno alla comunità

I benefici per la salute  
del volontariato

lifebeats

## I benefici del volontariato

La salute, più che una meta, è un percorso. Il benessere richiede un approccio di tipo integrato, che si concentri sulla salute fisica ed emotiva. Esistono molte vie per raggiungere un buono stato di salute: indipendentemente da quella che sceglieremo, fare volontariato può esserci utile. Il volontariato fornisce un aiuto fondamentale alle persone bisognose, a cause importanti e alla comunità, ma i benefici che offre possono essere ancora maggiori per chi lo pratica: il volontario.



**Il 76% delle persone che hanno svolto attività di volontariato negli ultimi 12 mesi afferma di sentirsi in uno stato di salute migliore.**

## I benefici del volontariato

### Salute

- Esiste un forte collegamento tra il volontariato e la salute mentale. Secondo alcuni studi, chi pratica volontariato ha un tasso di mortalità inferiore rispetto a chi non lo pratica.

### Meno stress

- Il volontariato mantiene regolarmente in contatto con gli altri e aiuta a sviluppare una solida rete di supporto che, a sua volta, protegge il volontario dalla depressione. Il volontariato, inoltre, allontana dalla mente i problemi, mentre dare aiuto agli altri fa sentire meglio.

# Volontariato

### Scopo

- La soddisfazione che deriva dall'aiutare le persone che ne hanno bisogno crea una connessione più profonda con la comunità e dà uno scopo; quest'ultimo aspetto contribuisce a creare un senso di benessere e alla salute.

### Coinvolgimento

- I volontari sono fruitori di servizi sanitari più consapevoli e si dedicano maggiormente alla propria salute.

**Il 78% delle persone che hanno svolto attività di volontariato negli ultimi 12 mesi afferma che il volontariato riduce lo stress.**

## Da dove si comincia?

Per prima cosa si deve trovare un'attività di volontariato che possa piacere e che si sia in grado di svolgere.

Partiamo dalle seguenti domande:

- Quanto tempo dedicherò a questa attività e con quale frequenza?
- Quali abilità posso offrire in qualità di volontario?
- Quali sono le cause che ritengo importanti?
- Che tipo di ambiente preferisco:
  - Dimensioni del gruppo
  - Ruolo visibile o dietro le quinte
- Voglio lavorare con gli adulti, i bambini, gli animali o da casa?



**Tra le persone che hanno svolto attività di volontariato negli ultimi 12 mesi, il 95% afferma di aver contribuito a rendere la propria comunità un luogo migliore.**

## I benefici di fare volontariato attraverso la propria azienda

### Capacità di gestire il tempo

- I volontari riorganizzano i propri impegni per trovare il tempo di svolgere le attività di volontariato; ciò significa ridistribuire le ore o i giorni dedicati al tempo libero e alla famiglia per potersi dedicare agli altri.

### Solidi rapporti con i colleghi

- Spesso i datori di lavoro organizzano giornate di volontariato o attività nella comunità per gruppi di dipendenti; può trattarsi, ad esempio, di iniziative aziendali come il Global Care Day o la creazione di gruppi che svolgono servizi per la comunità.

# Il volontariato crea

### Capacità interpersonali e di lavoro di squadra

- I volontari si dedicano alle attività più svariate, ma queste richiedono spesso di operare in collaborazione con altre persone e organizzazioni in contesti comunitari diversi.

### Competenze professionali

- Le competenze economiche, di marketing e di gestione sono solo alcuni esempi delle abilità spesso necessarie durante le attività di volontariato. Il 56% dei nuovi volontari ritiene che il volontariato sia utile per la carriera professionale.

**Il volontariato va a vantaggio di tutti: fare del bene per la comunità fa bene anche a noi!**

## Global Care Day

Dal 2000, LyondellBasell organizza il Global Care Day, una giornata in cui i dipendenti dei nostri stabilimenti in tutto il mondo si dedicano, insieme a familiari e amici, ad attività in favore delle proprie comunità.



Pindamonhangaba, Brasile – I volontari hanno preparato i kit per l'igiene personale e servito la colazione presso una struttura per anziani.



Cincinnati, Ohio, USA – I volontari hanno abbellito i parchi della zona.



Hong Kong, Cina – I volontari hanno partecipato a una colletta alimentare.

**L'81% delle persone che ha svolto attività di volontariato attraverso la propria azienda concorda sul fatto che aiutino a rafforzare i rapporti tra colleghi.**

## Global Care Day

Oltre ai normali benefici per la salute, svolgere attività di volontariato attraverso la propria azienda è un'ottima opportunità per sviluppare le competenze professionali e i rapporti tra colleghi.



Pasig, Filippine – I volontari si sono dedicati alla pulizia di un centro per bambini.



Chennai, India – I volontari hanno insegnato agli alunni della scuola elementare Panchayat Union Primary School.



Wesseling, Germania – I volontari si sono dedicati alla raccolta dei rifiuti a Wesseling.

**Il Global Care Day è sabato 9 settembre!**

**Volontari, siete pronti?**

## Risorse

---

- *The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research.* Washington, DC: Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy Development, 2007. Risorsa cartacea.
- *Doing Good Is Good For You: 2013 Health and Volunteering Study.* Minneapolis, MN: UnitedHealthGroup, 2013. Risorsa cartacea.
- Segal, Jeanne, PhD. "Volunteering and Its Surprising Benefits." *Volunteering and Its Surprising Benefits: How Giving to Others Makes You Healthier and Happier.* HelpGuide, Apr. 2017. Risorsa online. 06 luglio 2017.
- "Giving Back Helps Others - And You." *Health Benefits of Volunteering | Create the Good.* The All for Good Network, n.d. Risorsa online. 06 luglio 2017.
- "Destination/Staycation." *Make Your Vacation A Volunteer Affair | Create the Good.* The All for Good Network, n.d. Risorsa online. 06 luglio 2017.