



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?

- *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.