

EL VOLUNTARIADO DE LAS PERSONAS MAYORES MANIFESTACION DE CIUDADANÍA ACTIVAS

Hoy, más que nunca, todos necesitamos que instituciones, grupos o personas nos ayuden en algún momento de nuestras vidas. La sociedad es cada día más compleja y nuestro bienestar depende de la disponibilidad, del acceso y del disfrute de los recursos sociales, culturales y sanitarios que nos rodean. Por eso el voluntariado es un recurso en el que todos podemos participar y del que todos nos podemos beneficiar

Todos sabemos que **las personas mayores** viven, por suerte, muchos años y envejecen con más salud, con más autonomía, con más recursos personales y sociales, pero a veces también con algunos problemas derivados de su **tiempo libre, de sentirse apartados de la vida social** y de sus ganas de **seguir siendo útiles**.

Muchas personas mayores entregan su tiempo libre para ayudar a quienes demandan atención y apoyo porque se sienten marginados, bien sea por vivir olvidados de sus seres queridos o porque no han podido mantener vínculos y relaciones sociales.

Apuntarse al voluntariado puede ser para las personas mayores una solución a los sentimientos de inutilidad, a la actitud pasiva y a los desánimos y pequeñas depresiones. La persona mayor puede desempeñar un papel importante en el voluntariado porque tiene experiencia, dispone de tiempo libre y todo lo que haga por los demás le va a beneficiar a ella.

¿Por qué el voluntariado es saludable? Porque beneficia la salud física y psíquica de las personas mayores ya que les posibilita

- que permanezcan activas,
- que aumenten sus relaciones sociales,
- que descubran nuevos estímulos y
- que realicen proyectos que obligan a salir de uno mismo.

Las personas cuando se hacen mayores deben reorganizar su plan de vida y plantearse nuevos objetivos. El voluntariado es una oportunidad para conseguirlo. Al ayudar como voluntarios a solucionar necesidades de los demás se sienten útiles y por lo tanto se siente mejor. Además organizan parte de su tiempo libre y reciben de la sociedad el reconocimiento y la valoración por ser mayores solidarios y activos. Por eso el voluntariado es una de las mejores maneras de desempeñar un rol activo socialmente valorado.

Voluntariado y envejecimiento activo son dos aspectos que caminan juntos en la vida de muchas personas mayores, que se resume en ser protagonista de su vida y no espectador, ser agente y no paciente, porque la solidaridad no tiene edad y porque todo lo que se hace por otros termina beneficiando a uno mismo. Ya lo dice el refranero popular, que de eso saben mucho los mayores, *¿manos que no dais, qué esperáis?*

Cuando las personas mayores participan en programas de voluntariado social y de atención a otros mayores en estado de soledad física o emocional, en los que comparten las actividades con otros ciudadanos más jóvenes que ellos, están enfrentándose a los problemas derivados tanto de su **tiempo libre como de la vivencia de verse apartados de la vida social**

Esta es la razón por la que apuntarse al voluntariado puede ser una solución a los sentimientos de inutilidad, a la actitud pasiva que muchas veces genera la edad avanzada y a los desánimos y pequeñas depresiones que la agitada y cambiante vida social puede producir a las personas mayores que, ya son definidas con un lenguaje anticuado y perverso por las administraciones públicas, como "clases pasivas".

Cuatro aspectos generales enmarcan y definen el voluntariado social desarrollado por personas mayores, que reúnen los siguientes requisitos:

- tienen un carácter altruista y solidario
- su realizan libremente y con continuidad
- se desarrollan a través de organizaciones
- su finalidad es ayudar a otras personas

Al ayudar, como voluntarios, a atender y solucionar necesidades de los demás se sienten útiles y organizan parte de su tiempo libre, recibiendo a su vez de la sociedad el reconocimiento por ser mayores solidarios, activos y útiles para la sociedad. Por eso el voluntariado es un recurso social en el que las personas mayores pueden participar y del que se pueden beneficiar.

En definitiva podemos asegurar que el voluntariado es saludable para las personas mayores porque beneficia la salud física y psíquica ya que posibilita que

- **permanezcan activas,**
- **aumenten las relaciones sociales,**
- **descubran nuevos estímulos y**
- **realicen proyectos que obliguen a salir de uno mismo.**

Participar en el voluntariado es un camino para envejecer bien y para sentirse mejor. De esta manera las personas mayores vivirán en este siglo XXI una jubilación útil a los demás y gratificante para uno mismo.

Recordemos las palabras que Vicente Aleixandre escribió cuando ya tenía 80 años:

"Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final. Los años sólo enriquecen. Yo veo la vejez como un enriquecimiento; como un acumular saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la vida. Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de sentir. La capacidad de entusiasmo. Esos viejos que se sientan a esperar la muerte, ya no viven. Mientras se vive hay que esperar la vida"

Gonzalo Berzosa