



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Volontiranje

Najsrećniji ljudi nisu oni koji dobijaju više, već oni koji daju više

"Volontiranje pruža mnoge prednosti i mentalnom i fizičkom zdravlju pojedinca.

Volontiranje pomaže u suzbijanju efekata stresa, besa i anksioznosti.

Aspekt socijalnog kontakta, pomoći i rada sa drugima - može imati dubok uticaj na vaše celokupno psihičko blagostanje."

"Volontiranje nam pomaže da razvijemo jače društvene konekcije i prijateljstva.

Može nam pomoći da postanemo aktivniji, mentalno i fizički.

Može nam pomoći da razvijemo empatiju.

Da suzbijemo nesvesne predrasude i pristrasnost.

Da razvijemo svoje komunikacione veštine.

Može doprineti čak i boljem snu. "

Kome možemo pomoći i gde usmeriti resurse?

Mnoge grupe smo već pomenuli tokom prethodnih segmenata, ali hajde da rezimiramo:

Svoje ili kompanijske resurse možemo usmeriti na:

- "Ranjive grupe: osobe sa invaliditetom, deca bez roditeljskog staranja, starije osobe, romska populacija...
- Zaštitu životne sredine: čišćenje zelenih površina, reka, jezera... pošumljavanje, ozelenjavanje površina...
- Edukaciju: pomoć novim generacijama kroz obuku
- Preduzetništvo: pomoć preduzetnicima i start-up kompanijama u prevazilaženju izazova, kroz obuku i savete, ili mentorski rad
- I postoji još neko kome možemo pomoći..."

Ta divna stvorenja...

U Srbiji - srećom - sve je više azila koji rade u skladu sa politikom neubijanja pasa i mačaka lualica, međutim - uslovi za životinje su i dalje veoma loši...



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Postoje i manja udruženja, neformalna udruženja gde možete udomiti ili na bilo koji način pomoći nekoj od ovih dragih njuškica...

Pitanje za vas: Da li ste nekada volontirali?