POUR LES ASSOCIATIONS
LE DÉPARTEMENT AGIT !

SAÔNE & LOIRE DÉPARTEMENT

BÉNÉVOLAT

Asso71
LES EFFETS POSITIFS DU BÉNÉVOLAT SUR LA SANTÉ DES SENIORS



QUEL EST L'IMPACT DU BÉNÉVOLAT SUR LA SANTÉ DES SENIORS ?

- LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT
- MAINTIEN DE L'AUTONOMIE
- NOUVELLES MOTIVATIONS APRÈS LA RETRAITE
- AMÉLIORATION DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET DU BIEN-ÊTRE
- AMÉLIORATION DES INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE

LES EFFETS POSITIFS DU BÉNÉVOLAT SUR LA SANTÉ DES SENIORS

LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT CHEZ LES SENIORS

- **Réduction de l'isolement :** création de liens sociaux, amélioration de l'estime de soi
- **Développe le sentiment d'utilité** qui permet d'améliorer le moral et la santé globale
- **Stimulation cognitive :** apprentissage de nouvelles compétences, diminution du risque de troubles cognitifs et prévention de l'altération des facultés mentales grâce au développement de nouvelles compétences
- **Maintien de l'activité physique :** le bénévolat favorise une activité physique régulière, aide à maintenir la mobilité, l'autonomie et la vitalité
- **L'engagement** apporte une « nouvelle raison d'être » après la retraite et enrichit la vie sociale en développant le sentiment d'appartenance à une communauté
- **Amélioration des indicateurs de santé :** réduction du stress, baisse de la tension artérielle, meilleure santé perçue, augmentation de l'espérance de vie

COMMENT FAIRE ?

- Choisir une activité adaptée en fonction de ses intérêts, compétences et disponibilités
- Choisir un engagement porteur de sens pour renforcer le sentiment d'utilité et d'accomplissement personnel
- Trouver une mission bénévole, source de plaisir et d'épanouissement

Le bénévolat représente un atout majeur pour la santé des seniors, en offrant de nombreux bienfaits tant physiques que psychologiques. Alors pourquoi ne pas franchir le pas ?

Différentes sources utilisées :
Étude américaine - Harvard T.H. Chan School of Public Health
Étude française CerPhi / Malakoff Médéric

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ ? CONTACTEZ-NOUS !
Asso71 - Service départemental des associations - Du lundi au vendredi, de 9h à 19h
03 85 37 67 37 - asso71@saoneetloire71.fr

Direction de l'attractivité et de la communication - DPT71 - SED - Imprim'Vert -