



Et si devenir bénévole était bon pour la santé ?

Newsletter N°31 - Juin 2025

www.stopalisolement.fr

Jeanine, Georges, Monique... et vous ?

Ils sont nombreux en EHPAD ou à domicile à attendre avec impatience ces rendez-vous qui réchauffent le cœur. Grâce aux **bénévoles** ces moments deviennent des instants de joie, de partage et de vie.

Avec des activités variées — bals, chorales, jeux, lectures, écriture de poésie ou simples discussions individuelles ou en groupe — les bénévoles tissent des liens essentiels avec les personnes isolées. Ils respectent les envies de chacun et offrent un peu de chaleur humaine à celles et ceux qui en ont le plus besoin.



🌟 **Et si le bénévolat était aussi bon pour vous que pour les autres ?**

🌱 Offrir du temps, c'est aussi se faire du bien

💚 Bénévoles : leur cœur est grand, leur santé aussi !

😊 Briser l'isolement... et booster son propre moral

✨ Les surprenants bienfaits du bénévolat sur votre bien-être

👉 Aider les autres, c'est aussi prendre soin de soi

Il fait aussi du bien à celui qui donne :

👉 « Passer du temps avec eux, c'est précieux. Cela me rappelle des moments partagés avec ma mère. » — Jacqueline

👉 « J'ai surtout réalisé combien cela me faisait du bien ! » — Francine

👉 « Ce sont des échanges riches, et une source de joie. » — Nicole

Tous sont **bénévoles du réseau Les Sociétales !**



Le bénévolat, un bienfait partagé... pour eux et pour vous !

S'engager auprès des autres, c'est aussi prendre soin de soi. En brisant l'isolement des personnes âgées, les bénévoles constatent eux-mêmes des effets positifs sur leur santé. Moins de stress, plus de joie au quotidien, un moral renforcé... Le simple fait d'échanger, d'animer des activités ou d'apporter une oreille attentive favorise l'estime de soi et réduit les risques de dépression. Mais ce n'est pas tout ! Rester actif, entretenir des liens sociaux et se sentir utile contribue aussi à préserver ses capacités physiques et cognitives. En donnant du temps, les bénévoles reçoivent en retour un véritable supplément de vitalité et de sens.

Rédaction : Delphine Dupré-Lévêque et AG2R La Mondiale

Poésies

PETITES & GRANDES
VICTOIRES



**Concours
2024**

RAMSAY

« Seuls, nous ne sommes rien, nous ne valons rien, nous ne devenons rien.
Mais il suffit que je te rencontre, et tout recommence. » (Charles Pépin, La
rencontre, Pocket, 2024)

Devenir bénévole pour faire du bien aux autres... et à vous-même !
Vous pouvez rejoindre l'aventure bénévole du réseau Les Sociétales -
AG2R LA MONDIALE,

Contribuez à briser la solitude, pour eux... et pour vous.

📞 Contact **01 87 27 28 17**

✉ Ou par email : BG_LES_SOCIETALES@ag2rlamondiale.fr

Ensemble, **stoppons l'isolement.**

Télécharger la News en PDF

Imprimer le PDF pour le partager
avec les personnes que vous accompagnez ! 🤝



ENSEMBLE 🙌 !

Copyright © Stop à l'isolement - Association AGES / Photos par Temisa Nelia / Base texte par Valérie
Bourlioux profil Instagram @valactustars. **All rights reserved.**

[unsubscribe from this list](#)

SUIVEZ NOUS SUR :

