

## Les bienfaits des activités sur les seniors

Les bienfaits des activités sont multiples sur les cinquantenaires et plus. Dans un premier temps, s'adonner à une activité permet de **retrouver une vie sociale** parfois mise à mal par **la perte de mobilité, d'autonomie, l'éloignement géographique** des enfants et petits enfants. Booster **le sentiment d'appartenance** à un groupe partageant une même passion que soi est essentiel au maintien d'une bonne santé mentale. Le senior aura **un objectif chaque semaine**, la possibilité de se défouler, de penser à autre chose, d'échanger avec ses pairs pendant quelques heures. C'est un moment de partage avec des personnes qui le comprennent, qui vivent peut-être les mêmes choses et rencontrent **les mêmes problématiques** liées à leur âge.

Lorsque les groupes d'activité sont mixtes, rencontrer des personnes plus âgées ou plus jeunes que soi est également **un bon stimulateur**. Les liens intergénérationnels sont porteurs de belles opportunités, de découvertes, de partage d'expériences et participent également à **une meilleure compréhension de l'autre**. Aussi, c'est l'occasion de tisser des liens en dehors des horaires de cette activité ! Le senior peut retrouver un certain dynamisme en étant entouré de personnes un peu plus jeunes qui prendront plaisir à l'inviter à des activités différentes !

Participer à une activité, quelle qu'elle soit, booste également **la mémoire du senior, retarde l'apparition de maladie neuro-dégénérative telles qu'Alzheimer ou Parkinson**, l'aide à se maintenir en forme physiquement et joue un rôle essentiel dans la conservation de son autonomie et de sa mobilité.

Les activités sont multiples et peuvent répondre à plusieurs passions du senior. Elles ont l'avantage de l'occuper chaque semaine, parfois plusieurs fois par semaine. Ces activités **rompent avec la monotonie** du senior, surtout lorsqu'il n'a plus d'activité professionnelle.