

# Vida social activa y voluntariado

## Beneficios en la tercera edad

La práctica de voluntariado tiene **efectos preventivos y terapéuticos** por lo que mejora nuestra salud física y mental.

### Motivos para hacer voluntariado



#### Motivos autocentrados

Para satisfacer una necesidad propia:

- Querer seguir aprendiendo
- Conocer a otras personas
- Sentirnos útiles



#### Motivos centrados en los demás

Para satisfacer una necesidad social:

- Trabajar por una causa justa
- Cambiar una situación
- Devolver un servicio a nuestra comunidad

Como adulto mayor que eres, tienes experiencias vitales que son muy enriquecedoras.

¿Porqué no compartirlas con la comunidad?



Cuidar a un familiar dependiente no es una tarea fácil, y en muchos casos no se está preparado. Por eso queremos que [www.rincondelcuidador.es](http://www.rincondelcuidador.es) sea tu guía donde encontrar trucos, consejos y soporte para tu día a día.