

# Comment se sentir utile après 65 ans ?

Après 65 ans, les seniors veulent rester actifs de leur propre vie et se sentir utiles, en famille comme dans la société. Un état d'esprit positif qui aide à bien vieillir.



Crédit visuel : ©Viacheslav Iakobchuk



Crédit visuel : ©Wjarek

« Les seniors sont en quête d'utilité », montre le 3e baromètre (2018) de l'Ipso et de la Fondation Korian pour le bien-vieillir. C'est d'abord un état d'esprit positif qui domine : 83 % des 65 ans et plus se disent satisfaits de leur vie, estimant qu'elle est source de plaisir. Pour la tranche d'âge comprise entre 65 et 80 ans, 69 % des seniors se sentent en pleine possession de leurs moyens, 67 % se déclarent épanouis physiquement et psychologiquement. Néanmoins, 18 % avouent se sentir seuls au moins un jour sur deux.

A partir de 65 ans, se sentir utile c'est avant tout être autonome et indépendant,

gérer son quotidien sans avoir à demander de l'aide, s'occuper de ses papiers administratifs, participer aux tâches ménagères. C'est aussi soutenir ses proches, leur remonter le moral quand ils en ont besoin, donner son avis ou un conseil, transmettre un savoir-faire, un souvenir, rendre service.

#### Investis dans le bénévolat

« L'ouverture au monde nourrit également le sentiment d'utilité en participant à l'économie locale, en allant faire ses courses dans les commerces de proximité, en surfant sur Internet régulièrement. Les

seniors considèrent le web comme un outil favorisant leur autonomisation : 70 % l'utilisent une fois par mois pour gérer leurs finances, 54 % pour chercher des informations et discuter sur des forums, 40 % pour obtenir des précisions dans le domaine de la santé. Mais ils sont loin de rester autant d'heures que les jeunes générations devant leur ordinateur ! Participer à des activités de groupe et faire du bénévolat nourrissent leur sentiment d'utilité et leur bien-être.

A l'échelle nationale, les 55-75 ans représentent un tiers des bénévoles associatifs. Ils sont davantage tournés vers l'action sociale et caritative ainsi que vers la dé-

fense des droits ou autres causes, plutôt que dans le bénévolat sportif ou culturel. L'implication des retraités est régulière avec un nombre d'heures important (environ 140 heures par an). S'investir dans ces activités permet de sortir du « deuil social » que constitue pour certains la fin de la vie active. Et ça aide à bien vieillir, comme le rappelle France Bénévolat : « la vitalité, le capital social, l'estime de soi et la satisfaction de rendre service, dans un cadre associatif fondé sur l'autonomie des bénévoles, sont des facteurs directs d'amélioration de la santé ».

**Les Pros Aubade**  
SANITAIRE - CARRELAGE - CHAUFFAGE

VOTRE PROJET  
**SALLE DE BAINS  
CLÉ EN MAIN**

Ensemble de la  
conception  
à la réalisation !

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS

**ESPACE Aubade**  
SANITAIRE - CARRELAGE - CHAUFFAGE

AIDES FINANCIÈRES  
**POUR LE MAINTIEN  
À DOMICILE**

**NOUVEAUTÉ**

En association avec **PELLET**

**VESOUL 03 84 97 12 10 / LURE 03 84 30 27 87 / LUXEUIL 03 84 93 91 00**