



## Aiutare gli altri e sé stessi

### 5 buoni motivi per praticare volontariato

*Far del bene fa bene. Già da tempo la scienza studia e monitora gli effetti benefici sulla salute per chi pratica con regolarità e in modo spontaneo attività di volontariato.*

Eccone alcuni:

1. **È un toccasana per il corpo e rende longevi:** fa vivere meglio e più a lungo; allontana le malattie, calano peso e colesterolo.
2. **Giova alla mente:** aiuta a raggiungere un certo benessere psichico, rendendo più empatici e soddisfatti della propria vita.
3. **È un vero antistress:** se praticato per poche ore e senza sentirsi in obbligo.
4. **Allontana le cattive abitudini:** distoglie dal condurre una vita sedentaria, dal passare troppe ore davanti al computer o alla Tv, dal mangiare cibi poco salutari o dal bere alcolici.
5. **È un infusore di autostima:** accresce la fiducia in sé stessi, migliora l'umore, fa sentire utili e indispensabili.

Scopri l'associazione Parkinson più vicina a casa tua.

<http://www.parkinson-italia.it/chi-siamo/associazioni-confederate>

Il volontariato fa sentire bene non soltanto i malati, ma elargisce benefici psicologici e fisici anche ai volontari stessi...*Approfondisci qui.*

<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/commenti-e-opinioni/fare-volontariato-e-un-toccasana-per-la-salute-ed-elisir-di-lunga-vita>