

Bénévolat



Pourquoi faire du bénévolat ?
Découvrez la satisfaction d'aider les autres tout en profitant des avantages de rester actif et connecté dans votre communauté !



Les aînés qui font du bénévolat font état d'une meilleure santé et d'un meilleur bien-être physique et émotionnel que les non-bénévoles. Les autres avantages incluent le sentiment d'être valorisé et responsabilisé, de rencontrer de nouvelles personnes, de grandir personnellement et de s'amuser.

Le bénévolat peut :

- Renforcer vos liens sociaux au sein de votre communauté et réduire le sentiment de solitude.
- Vous aider à partager vos connaissances et votre expérience avec les autres et aussi à acquérir de nouvelles compétences.
- Réduire le risque de démence, améliorer la santé mentale et physique et renforcer l'inclusion sociale et l'engagement civique.

En chiffres :

- Les bénévoles de plus de 65 ans ont toujours donné plus d'heures en moyenne que tout autre groupe démographique, à raison de 222 heures par an et par personne.
- 38 % des Canadiens âgés de 65 à 74 ans font du bénévolat et 27 % des Canadiens âgés de 75 ans et plus font du bénévolat.
- La valeur des contributions bénévoles des personnes aînées, en termes économiques, s'élève à plus de 5 milliards de dollars par année.

Les bénévoles plus âgés n'ont jamais été autant sollicités qu'aujourd'hui ! Alors que les organisations continuent de se remettre de l'impact de la pandémie, les compétences et l'expérience des personnes aînées sont inestimables. Il existe des possibilités de bénévolat adaptées à tous les intérêts et à toutes les capacités. Il y a quelque chose pour tout le monde !

avril 2023



Les mercredis et dimanches, les aînés de 65 et plus voyagent sans frais !

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
<i>« En vieillissant, vous découvrirez que vous avez deux mains – l'une pour vous aider vous-même, l'autre pour aider les autres. » - Audrey Hepburn</i>						
2 Dimanche des Rameaux	3 ●	4 Journée nationale des soignants	5 Pâques juive	6	7 Vendredi Saint Journée mondiale de la santé	8
9 Pâques	10 Lundi de Pâques	11	12 ●	13	14	15
16 ●	17	18	19 ●	20 Dernier jour du Ramadan	21 Eid al-Fitr	22 Jour de la Terre
23/30 ●	24	25	26 ● Paiement SV/RPC	27	28	29