

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 |
|---|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---|------------------------|
| « En vieillissant, vous découvrirez que vous avez deux mains – l'une pour vous aider vous-même, l'autre pour aider les autres. » - Audrey Hepburn | | | | | | 1 Poisson d'avril |
| 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 Païement SV/RPC | 27 | 28 | 29 |



BÉNÉVOLES
OTTAWA

FAITES DU BÉNÉVOLAT :

Entretenez votre **santé physique et mentale !**

Socialisez et créez des liens dans votre communauté !

Partagez **vos compétences et votre expérience** avec d'autres personnes !

Bénévoles Ottawa simplifie le bénévolat.

Visitez notre site Web pour trouver des centaines de possibilités de bénévolat dans la grande région d'Ottawa.

Appelez-nous : (613) 736-5270

Visitez-nous en ligne : www.volunteerottawa.ca