

DEVENIR BÉNÉVOLE À LA RETRAITE

Ateliers de sensibilisation et mobilisation vers le bénévolat

À destination des jeunes ou futurs retraités

Comment se sentir utile à la retraite ? Comment maintenir un lien social ? Comment choisir une activité qui nous plaise et nous fasse du bien ?

Le bénévolat peut être une réponse... d'autant qu'il existe une multitude de façons d'être bénévoles ! Contrairement aux préjugés, tous les retraités ne deviennent pas bénévoles, loin de là... Nos ateliers sont là pour sensibiliser, donner envie et guider vers le bénévolat.



Les futurs retraités n'ont pas forcément une bonne connaissance du monde associatif, de la variété des causes soutenues et de la diversité des besoins en bénévoles.

Ils ne savent souvent pas que le bénévolat bien choisi est une activité plaisante et qui fait du bien !

Or, au moment du passage à la retraite, le risque de se sentir inutile et isolé est important.

S'engager dans une activité bénévole est un excellent moyen de continuer à être actif et acteur, de rencontrer des gens, de se sentir pleinement utile aux autres et à la société, et de découvrir de nouveaux horizons.

38% → **26%**

des plus de 65 ans
étaient bénévoles en
2012

des plus de 65 ans sont
bénévoles en 2022



LES OBJECTIFS DE NOS ATELIERS :

- | **Sensibiliser** au bénévolat, le rendre attractif, **donner envie** de devenir bénévole
- | Illustrer l'étendue des **possibilités de bénévolat** pour un retraité
- | Proposer des clés pour **trouver une mission** de bénévolat **adaptée** aux envies et contraintes de chacun
- | Accompagner une **réflexion personnelle** sur le souhait de s'engager en tant que bénévole

LES THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Le bénévolat, c'est quoi, ça m'apporte quoi ?
- Fonctionnement et besoin des associations
- Choisir une mission qui me corresponde
- Comment trouver la mission, concrètement ? Les 4 moyens principaux.
- Le bon timing pour moi
- Mon plan d'action pour le mois qui vient

ADOpte UNE ASSO EN QUELQUES MOTS :

Notre mission est de simplifier l'accès au bénévolat pour tous, et en particulier pour les personnes fragiles ou isolées, qui n'osent pas se lancer alors qu'elles en tireraient de grands bienfaits. Nous portons une attention particulière aux retraités ou futurs retraités qui sont indispensables au fonctionnement des associations.

POURQUOI TRAVAILLER AVEC NOUS ?

- Expérience professionnelle et de bénévolat, dans des associations de toutes tailles, depuis de très nombreuses années !
- Un plaisir et un professionnalisme dans l'animation de formations participatives, plébiscités par les participants
- Très bonne connaissance du tissu associatif lyonnais



**SÉGOLÈNE
FRANDON**



**AMANDINE
VIAU**

POUR EN SAVOIR PLUS, CONTACTEZ-NOUS !



✉ segolene.frandon@adopteuneasso.fr

☎ 06 68 31 51 77



✉ amandine.viau@adopteuneasso.fr

☎ 06 50 54 31 20

🌐 www.adopteuneasso.fr