

# 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.**



## LES CHIFFRES CLÉS

**38%**

**des plus de 65 ans  
étaient bénévoles en  
2012**



**26%**

**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

# QUI SOMMES-NOUS ?

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.

## NOS ATOUTS

- Des expériences professionnelles au sein de grands groupes : une compréhension de vos enjeux et la garantie d'une prestation "clé en main"
- Des talents d'animation, de fédération : enthousiasme et plaisir sont au rendez-vous
- Notre réseau d'associations partenaires : des missions variées, utiles et pour tous les goûts



**AMANDINE VIAU**

✉ [amandine.viau@adopteuneasso.fr](mailto:amandine.viau@adopteuneasso.fr)

☎ 07 43 01 39 11



**SÉGOLÈNE FRANDON**

✉ [segolene.frandon@adopteuneasso.fr](mailto:segolene.frandon@adopteuneasso.fr)

☎ 06 68 31 51 77