

DEVENIR BÉNÉVOLE EN COLOMBIE- BRITANNIQUE

Le bénévolat permet de rester actif, de créer du lien social et de contribuer concrètement à la vitalité de sa communauté.

Que ce soit pour partager des compétences, découvrir de nouveaux milieux ou simplement aider là où il y a besoin, il existe mille façons de s'impliquer à tout âge... et d'en retirer autant que l'on donne !



QU'EST CE QUE LE BÉNÉVOLAT ?

Le bénévolat, c'est donner de son temps, de son savoir et de ses talents, gratuitement. En devenant bénévole, vous vous engagez à aider, en choisissant des activités qui correspondent à vos goûts, vos aptitudes et votre disponibilité.

POURQUOI FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

- **Pour votre santé mentale et physique :** Le bénévolat permet de rester actif physiquement et cognitivement, ce qui aide à prévenir le déclin lié au vieillissement et la démence. Il réduit aussi le stress, l'anxiété et les douleurs chroniques, tout en vous permettant d'acquérir de nouvelles compétences.
- **Pour le lien social :** Le bénévolat favorise les rencontres et la création de nouvelles amitiés. Travailler ensemble pour un but commun renforce le sentiment d'appartenance et suscite une grande fierté.
- **Pour la communauté :** Le bénévolat est essentiel au succès et à la pérennité des organismes communautaires. Votre contribution, quelle qu'elle soit, permet d'offrir plus de services et de programmes adaptés aux besoins de la communauté.
- **Pour valoriser votre expérience et vous ouvrir à de nouvelles formes d'emploi :** Le bénévolat vous permet d'acquérir de l'expérience concrète, utile pour de futures entrevues ou pour explorer de nouvelles formes d'emploi (travail à temps partiel, télétravail, mentorat, consultation, etc.).

LES QUESTIONS À SE POSER POUR COMMENCER

- Préférez-vous utiliser votre tête ou vos mains ?
- Combien de temps souhaitez-vous consacrer ?
- Y a-t-il des causes ou des environnements qui vous intéressent particulièrement ?
- Avec quelle tranche d'âge vous sentez-vous le plus à l'aise ?
- Quels talents ou compétences spécifiques pouvez-vous offrir ?
- Souhaitez-vous faire du bénévolat en équipe, seul.e ou depuis chez vous ?

DEVENIR BÉNÉVOLE EN COLOMBIE- BRITANNIQUE

Découvrez
d'autres enjeux
qui touchent
les 50+ sur le
site du
Carrefour 50+.



CARREFOUR50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

OÙ TROUVER DES OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT ?

Peu importe où vous vivez, il existe des missions bénévoles adaptées à vos intérêts. Voici quelques pistes :

- Contactez votre centre communautaire ou organisme francophone local.
- Recherchez en ligne : Tapez "Volunteering in [votre région/ville]" pour trouver des opportunités près de chez vous.
- Aimez-vous les arts et la culture ? Contactez les festivals, troupes de théâtre ou salles de spectacle. Ces milieux recherchent souvent des bénévoles et offrent parfois des avantages, comme l'accès gratuit aux spectacles.



Pour aller plus loin :

En Colombie-Britannique :

- Volunteer BC : www.volbc.bcvolunteer.ca
- United Way – Opportunités de bénévolat : www.ivolunteer.ca/need
- Volunteer Connector : www.volunteerconnector.org

Par ville :

- Prince George : www.volunteerpg.com/volunteer-opportunities
- Kamloops : www.volunteerkamloops.org
- Victoria : victoria.volunteerattract.com

Source : Ce document a été rédigé par Pauline Gobeil, membre active de la communauté francophone.