

Quelques exemples de missions bénévoles

En tant que bénévole, vous pouvez choisir une activité en lien avec votre passion, mettre vos compétences au service d'une association ou découvrir de nouveaux sujets :

- **animateur d'atelier** pour un public en difficultés (informatique, activités artistiques, bricolage...);
- **lecteur** auprès d'enfants hospitalisés, de personnes non voyantes ou âgées;
- **organisateur d'événements** pour créer du lien social;
- **enseignant** en français auprès d'étrangers;
- **visiteur** de personnes seules (domicile, hôpital, prison...);
- **intervenant** pour de la prévention (sécurité routière, sida, alcool, drogues...);
- **chauffeur-livreur** d'une association de tri sélectif ou de collecte alimentaire;
- **accompagnant** de personnes handicapées, malades, âgées ou en situation de précarité;
- **webmaster, comptable, administrateur, secrétaire...** auprès d'une association dont le projet vous motive.

Des associations vous attendent

Croix-Rouge française, Unicef, Auxiliaires des aveugles, L'École à l'hôpital, Secours catholique, Lire et faire lire, Action contre la faim, Les petits frères des Pauvres, AFM Téléthon, Association des paralysés de France, Emmaüs, Ligue contre le cancer, Secours populaire français, Les Restos du cœur, Fondation de la 2^e Chance, Agence du don en nature, Armée du Salut, ANVP (Association nationale des visiteurs de prison), Les Blouses roses, SOS Amitié France, SNC (Solidarités nouvelles face au chômage), Grands Parrains, Fondation Claude Pompidou, etc.

France Bénévolat est une association reconnue d'utilité publique. Trois missions résument son action :

- **ORIENTER** : mise en relation bénévoles – associations ;
- **ACCOMPAGNER** : aide aux associations dans la gestion des bénévoles ;
- **VALORISER** : promotion du bénévolat.



www.lassuranceretraite.fr
espace Retraités

Services en ligne

Pour demander votre attestation de paiement, signaler un changement d'adresse ou poser une question.

Rubrique prévention Bien vivre sa retraite

Pour des informations et des conseils : nutrition, santé, logement, etc.

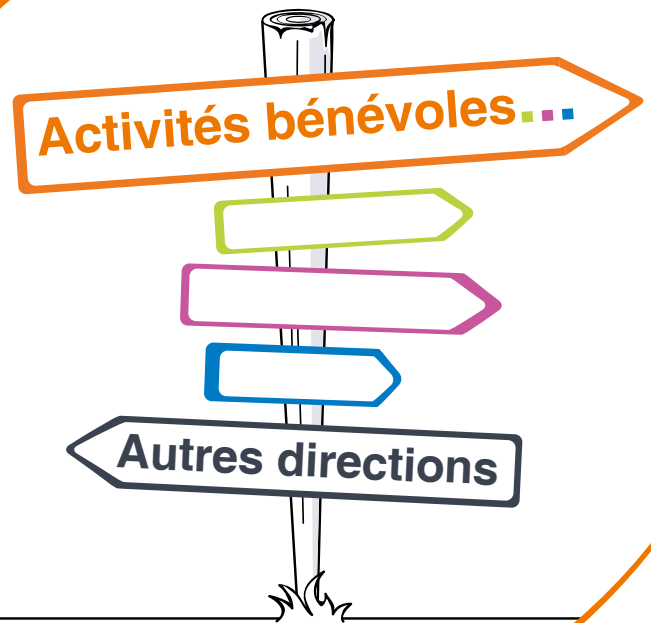


Application Retraite Sécu
sur App Store et Google Play

Pour nous contacter : 39 60, prix d'un appel local depuis un poste fixe. De l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60.

Retrouvez des milliers d'annonces de missions bénévoles et les coordonnées de tous les points d'accueil partout en France sur :
www.francebenevolat.org

Retraite et bénévolat : suivez le guide !



Pourquoi parler bénévolat au moment de la retraite ?

L'arrêt de l'activité professionnelle est une période qui soulève de nombreuses interrogations : comment organiser son temps, se trouver une nouvelle identité, se fixer de nouveaux objectifs, se sentir utile, garder des liens avec les autres ? Le bénévolat peut répondre à certaines de ces questions.

« Pendant 40 ans, j'ai été formatée par le train-train et d'un coup, à la retraite plus rien. En devenant bénévole, j'ai découvert le plaisir de choisir mes propres objectifs. Je donne deux jours par semaine des cours d'espagnol à des adultes. C'est très agréable de voir leur envie d'apprendre. Leur motivation est communicative. Je me fais plaisir et je leur fais plaisir. » **Odile**

« J'ai mis du temps à m'accepter en tant que retraité. Je ne savais plus me présenter. Être « un retraité », ça ne définit rien de précis. On ne sait rien sur vous. Aujourd'hui, je parle de mon activité bénévole. C'est une nouvelle vie. Et puis, à l'époque, j'avais pas choisi mon métier. Mon bénévolat, je l'ai choisi. » **Yves**

Le bénévolat...

Qu'est-ce que c'est ?

Le bénévolat est une activité non rémunérée, librement choisie et pratiquée dans une association à but non lucratif.

Dans quels secteurs ?

Les activités bénévoles les plus connues sont dans l'humanitaire et le social, mais vous pouvez aussi être bénévole dans l'éducation, la santé, l'environnement, la culture, le sport... À vous de réfléchir pour trouver le projet associatif qui vous intéresse et vous motive.

Quand ?

En fonction de vos disponibilités, c'est vous qui choisissez la mission bénévole qui vous convient. Vous pouvez choisir une action bénévole ponctuelle ou vous engager dans une activité plus régulière.

Comment ?

Devenir bénévole ne nécessite pas de savoir-faire particulier. Mais si vous avez envie d'utiliser vos compétences professionnelles, elles seront aussi les bienvenues.

Si vous souhaitez être bénévole sans savoir auprès de quelle association, contactez France Bénévolat qui vous orientera dans votre réflexion.

Deux moyens pour trouver votre activité bénévole



Sur le site internet de France Bénévolat, vous pouvez choisir l'activité qui vous plaira parmi des milliers de missions bénévoles, aussi bien dans une ONG que dans une association de quartier.



Les conseillers bénévoles de France Bénévolat sont là pour vous aider à trouver la mission qui vous conviendra dans l'une des 6000 associations partenaires, en fonction de vos disponibilités, de vos envies, de vos savoir-faire et de vos motivations.

Retrouvez les coordonnées des 250 points d'accueil partout en France :

www.francebenevolat.org/permanences