

La pauvreté: Parce que faire du bien, ça fait du bien!

les différents visages...

Si vous faites partie des nombreuses personnes impliquées comme bénévole, vous savez peut-être que cette activité vous apporte autant de bienfaits à vous qu'à la cause qui vous tient à cœur. Si vous ne faites pas de bénévolat, voici plusieurs bonnes raisons d'envisager cette éventualité.



Saviez-vous que le bénévolat améliore la santé mentale?

Une étude effectuée au Royaume-Uni en 2016 affirme que les personnes impliquées bénévolement ont tendance à être plus heureuses. Le fait de venir en aide aux autres et de se sentir utile sont des facteurs qui semblent directement reliés à une meilleure santé mentale!

L'implication bénévole pas seulement une corvée...

C'est aussi l'occasion d'acquérir de nouvelles aptitudes ou encore de mettre à profit vos connaissances. Il permet de se réaliser en tant qu'individu tout en développant un sentiment d'appartenance fort pour l'organisme. Imaginez comment mettre votre expertise, vos talents, vos passions au profit d'une bonne cause pourrait être gratifiant pour vous, mais aussi pour l'organisation. C'est une relation gagnant-gagnant.

S'impliquer n'est pas seulement bon pour l'esprit, mais aussi pour le corps!

Une recherche sur les effets du bénévolat chez les aînés démontre que les participants engagés ont une meilleure longévité et une baisse de leur pression artérielle.

Le bénévolat pour faire de nouvelles rencontres...même en temps de pandémie permet d'élargir votre réseau social et réaliser une activité avec des personnes qui partagent le même but ou les mêmes intérêts. Des besoins existent actuellement.

Vous souhaitez donner du temps et partager vos talents bénévolement? Consultez l'ensemble des offres de bénévolat sur la plateforme www.jebenevole.ca

Si vous souhaitez avoir de l'aide pour trouver l'endroit idéal pour vous, selon vos intérêts, communiquez avec **Convergence action bénévole: 418 838-4094** ou developpement@benevoleenaction.com



La **Table Action Solidarité** regroupe les organisations suivantes :
Alpha Bellechasse, l'Association des Personnes handicapées de Bellechasse,
ADDS Rive-Sud, Carrefour Employabilité - Travail de rue, le CISSS de Chaudière-Appalaches,
la CDC Bellechasse, Entraide Solidarité Bellechasse, Frigos Pleins, La Barre du Jour,
la MRC de Bellechasse et le Reroupement des Proches aidants.