



GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



FICHE N° 8 : “DONNER DE SON TEMPS POUR UNE BELLE CAUSE”

PRÉAMBULE :

Que vous soyez **anciens aidants, jeunes retraités, retraités déjà bien installés**, cette fiche astuce est faite pour vous.

Notre plus grand défi après 60 ans est de **se sentir utile**.

Après des années d'aidance pour un proche ou de vie sociale au travail, il est parfois difficile de **trouver sa place dans la Société**.

Et pourquoi ne pas donner de votre temps libre pour une association ?

Nombre de belles et grandes causes méritent **vos talents**, il suffit de faire le premier pas.

ASSOCIATIONS ET FONDATIONS PRÉSENTÉES DANS CETTE FICHE :

Dans cette fiche nous vous présentons 5 associations dont les missions nous semblent essentielles à la Société :

- LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES
- LES RESTOS DU CŒUR
- EMMAÜS
- LE SECOURS POPULAIRE
- FRANCE ALZHEIMER





ASTUCE HELPY :

Sachez que si vous hésitez encore quelle association ou fondation choisir, le site [Je Veux Aider](#) recense l'ensemble des demandes de missions bénévoles en France.



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



MISSION :

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies.

POURQUOI CETTE ASSOCIATION ?

Devenir bénévole pour les Petits Frères des Pauvres, c'est s'engager pour lutter contre l'isolement des aînés. Les Petits Frères des Pauvres peuvent compter sur plus de 15 133 bénévoles dont la majorité d'entre eux sont engagés dans du bénévolat de façon régulière ou plus ponctuelle. Au cours de cette activité librement choisie et non rétribuée, les bénévoles peuvent remplir différentes missions.

L'Association propose aux bénévoles des visites à domicile ou en Ehpad pour briser la solitude des personnes âgées, de l'accompagnement des personnes âgées malades et/ou en fin de vie, de l'écoute téléphonique anonyme, de l'accompagnement des personnes âgées en situation de précarité, d'accompagner des personnes isolées en vacances, de devenir chauffeur ou encore d'aider à leur fonctionnement.

OÙ SE RENSEIGNER ?

Site internet :

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/devenir-benevole>





LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1985 était lancée la première campagne des Restos du Cœur et 8,5 millions de repas avaient été distribués. Lors de la dernière campagne, ce sont 142 millions de repas équilibrés qui ont été distribués par l'association à 1,2 million de personnes accueillies (2020-2021).



MISSION :

Fondés par Coluche en 1985, ils ont pour but « d'aider et d'apporter une assistance bénévole aux personnes démunies, notamment dans le domaine alimentaire par l'accès à des repas gratuits, et par la participation à leur insertion sociale et économique».

POURQUOI CETTE ASSOCIATION ?

Être bénévole aux Restos du Cœur, c'est s'engager à rendre un service désintéressé aux personnes en difficulté. C'est également partager l'éthique, les objectifs et l'objet social de l'Association mais aussi respecter la Charte des bénévoles. Les besoins sont différents selon les territoires, donc renseignez-vous auprès de votre antenne locale (les informations sont sur le site ci-dessous). Vous pouvez aider les restos de multiples façons : organisation de collecte alimentaire, distribution de repas, aides logistiques et administratives, formations,... Vos talents sont être ceux qu'ils recherchent !

OÙ SE RENSEIGNER ?

Site internet :

<https://www.restosducoeur.org/devenir-benevole/>





LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1949, dans la maison de Neuilly-Plaisance où se formait la première communauté, un homme nommé Georges Legay, ancien détenu, désespéré et prêt à mettre fin à ses jours, croise la route des fondateurs. Lorsqu'il exprime son désarroi, on lui répond simplement : « Je ne peux pas t'aider, mais toi, tu peux m'aider à aider les autres. » Touché par ces mots, Georges décide de rester et devient le premier compagnon d'Emmaüs.



MISSION :

Emmaüs est né il y a 73 ans pour trouver, avec les personnes victimes de phénomènes d'exclusion, les solutions qui leur permettent de redevenir acteur de leur vie.

POURQUOI CETTE ASSOCIATION ?

Le Mouvement issu de la société civile compte aujourd'hui plus de 10 000 bénévoles, et sans eux, il ne pourrait fonctionner ! Compte tenu de la diversité des actions réalisées au sein du Mouvement, il y a plusieurs formes de bénévolat possibles !

Emmaüs vous propose par exemple de vous engager en tant que bénévole au sein d'une communauté, d'un comité d'amis, d'une structure d'insertion, d'un accueil de jour, d'un centre d'hébergement ou d'un SOS Familles Emmaüs.

OÙ SE RENSEIGNER ?

Site internet :

<https://emmaus-france.org/sengager/>



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un code éthique rassemble les valeurs et les engagements quotidiens du secours populaire. Pour en savoir plus rendez-vous sur leur site ici => [Nos Valeurs](#)



MISSION :

Depuis 1945, le Secours populaire s'est distingué par ses valeurs et ses savoir-faire uniques : faire vivre la solidarité en permettant à chacun de s'émanciper et trouver sa place de citoyen.

POURQUOI CETTE ASSOCIATION ?

Avec ses 80 000 bénévoles, le Secours populaire est l'une des associations qui s'appuient le plus fortement sur la bonne volonté et le dévouement des gens de cœur.

Apporter son aide peut se faire de multiples façons : chacun peut trouver une formule qui lui convient selon sa disponibilité, ses centres d'intérêt, ses compétences.

La marge d'intervention est vaste, à déterminer en lien avec la structure du SPF la plus proche de chez vous !

OÙ SE RENSEIGNER ?

Site internet :

<https://www.secourspopulaire.fr/devenir-benevole>





ASTUCE HELPY :

France Parkinson est également à la recherche de bénévoles pour ses actions auprès des familles et des malades.

Pour plus d'information, rendez-vous sur leur site internet : [France Parkinson](http://FranceParkinson.org)



MISSION :

Former, informer, accompagner, orienter, soutenir... Pour aider les personnes malades et leurs proches aidants, France Alzheimer articule son action depuis 1985 autour de ces différentes missions



POURQUOI CETTE ASSOCIATION ?

Partout en France, plus de 2200 bénévoles s'engagent et agissent en consacrant du temps aux personnes malades et à leur famille : accueil, écoute, animation de séjours thérapeutiques, quête solidaire nationale...

Le réseau France Alzheimer et maladies apparentées n'existe que grâce à la participation et l'investissement de tous ses bénévoles. Quelles que soient leurs compétences, leurs qualités et leurs motivations, ils ont tous un rôle indispensable pour accompagner les familles pour mieux vivre la maladie.

Alors vous aussi apportez votre soutien et devenez bénévole pour France Alzheimer et maladies apparentées !

Parce que face à la maladie d'Alzheimer, la solidarité est le premier des remèdes.

OÙ SE RENSEIGNER ?

Site internet :

<https://www.francealzheimer.org/nous-rejoindre/devenir-benevole/>