



mgen^{*}

GRUPE vyv

MA RETRAITE... BÉNÉVOLE !



REPÈRE
PRÉVENTION
MGEN

SOMMAIRE

DE QUOI PARLE-T-ON ?	3
Chiffres clés	3
ÊTRE BÉNÉVOLE À LA RETRAITE, POURQUOI ?	4
Les principales raisons	4
Les bénéfices du bénévolat pour la santé	4
Quelques exemples d'activités bénévoles	5
Les profils de bénévoles retraités	5
STOP AUX IDÉES REÇUES	6
FAITES LE TEST	8
CONSEILS	9
Vous souhaitez faire du bénévolat ?	9
SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE	11

VRAI OU FAUX

**STOP AUX
IDÉES REÇUES**



DE QUOI PARLE-T-ON ?

La transition entre travail et retraite est une étape qui soulève de nombreuses interrogations : comment occuper son temps, garder le lien avec les autres, s'épanouir dans de nouveaux projets, se sentir utile. Le bénévolat peut être la réponse à ces questions car il permet de rester actif, d'apprendre, de partager, de laisser un héritage pour les futures générations.

CHIFFRES CLÉS⁽¹⁾

Les seniors sont plus engagés que les jeunes... mais leur nombre diminue d'année en année. 31 % des plus de 65 ans sont engagés dans une association, **20 % pour les 50-64 ans.**

Les raisons de cette baisse peuvent être liées à :

- l'augmentation de l'âge du départ à la retraite ;
- la nécessité pour un nombre croissant de retraités de travailler au moins un peu pour compléter leurs revenus ;
- aux difficultés accrues de fin de carrière qui engendrent un besoin de souffler ;
- la nécessité de se consacrer à sa famille (parents qui vivent plus âgés, garde des petits-enfants...).

Les plus de 65 ans sont plus souvent **bénévoles réguliers.**

Entre 60 et 65 ans, plus de la moitié y consacre **plus de 5 heures par semaine.**

Les plus de 65 ans sont significativement bien plus présents **dans le secteur social**, plus nombreux dans celui de la culture, et moins souvent engagés dans les associations sportives⁽²⁾.

(1) 4^e édition du Baromètre du bénévolat réalisé par France Bénévolat avec l'IFOP, en appui avec Recherches & Solidarités et le soutien du Crédit Mutuel, 2019

(2) recherches-solidarites.org/wp-content/uploads/2019/03/LFB-22-05-2019.pdf (La France bénévole : évolutions et perspectives - 16^{ème} édition, Mai 2019)



ÊTRE BÉNÉVOLE À LA RETRAITE, POURQUOI ?

LES PRINCIPALES RAISONS :

- ▶ Maintenir une vie sociale, une activité physique et intellectuelle au quotidien ;
- ▶ Utiliser son temps utilement en continuant d'en apprendre sur soi-même ;
- ▶ Faire profiter autrui de ses connaissances, expériences, savoirs et passions.

LES BÉNÉFICES DU BÉNÉVOLAT SUR LA SANTÉ ⁽³⁾ :

Les bénévoles auraient un taux de mortalité et de dépression plus faible et de meilleures capacités fonctionnelles. Une étude française réalisée par des sociologues et des professionnels de santé au sein du Centre d'étude et de recherche sur la philanthropie (Cerphi) démontre que la vitalité, le capital social, l'estime de soi et la satisfaction de rendre service dans un cadre associatif fondé sur l'autonomie des bénévoles sont des facteurs directs d'amélioration de la santé.

(3) Bruder É. (2010), « L'influence du bénévolat sur la santé des bénévoles », Cerphi

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous êtes retraités et adhérents MGEN, vous pouvez rejoindre les Clubs Santé Séniors et participer à des missions d'action sociale et de prévention

Pour en savoir plus : contacter la section départementale de votre département.

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES :

- ▶ **Aide à la constitution des dossiers** (prestations dépendance, orphelinat, handicap...);
- ▶ **Visite des résidents** en établissements ;
- ▶ **Rencontre entre membres du Club et personnes isolées à leur domicile** (discussions, jeux) ;
- ▶ **Actions de prévention** : sensibilisation aux gestes de premiers secours, aux accidents de la vie quotidienne ; dépistages (auditif, visuel...), sécurité routière (Fondation de la route), etc.

LES PROFILS DE BÉNÉVOLES RETRAITÉS⁽⁴⁾ :

▶ **Les initiés :**

Ils ont toujours eu l'habitude de l'engagement, même occasionnellement, pendant leur jeunesse et leur vie active. Au moment de la retraite, certains s'engagent dans ce qu'ils font déjà en prenant plus de responsabilités ; d'autres, se constituent un nouveau projet de vie.

▶ **Les indécis :**

Ils ont eu une vie professionnelle riche et satisfaisante, ne les ayant pas souvent incités à avoir d'autres pôles d'intérêt, ni un réseau social très développé en dehors du travail. Certains s'engagent précipitamment dans la vie associative sans prendre le temps nécessaire pour réfléchir à ce qui leur convient, les menant parfois à des échecs de l'engagement bénévole.

▶ **Les préoccupés :**

L'activité bénévole sera en concurrence directe avec la solidarité familiale ou une activité rémunérée complémentaire de la pension de retraite.

- ▶ **Penser à son épanouissement personnel en choisissant des activités pour soi (sport, loisir, culture...) en dehors des obligations financières ou familiales, peut passer par l'engagement bénévole de courte durée.**

(4) Brochure « Sensibiliser les retraités au bénévolat », Pour Bien-vieillir, Décembre 2014

VRAI OU FAUX

STOP AUX IDÉES REÇUES

1 FAIRE DU BÉNÉVOLAT PRENDRA TOUT MON TEMPS DISPONIBLE.

Faux. Pas besoin de consacrer vos journées à une association pour être bénévole. Vous pouvez vous impliquer à votre rythme, de façon ponctuelle ou régulière, selon vos disponibilités, de « quelques heures ou quelques jours par an », « quelques heures chaque mois », à « quelques heures toutes les semaines », etc.

Vous restez libre de choisir la façon de vous engager.

En 2019, moins de 20% des Français de plus de 65 ans donnent du temps chaque semaine dans une association.

2 ÊTRE BÉNÉVOLE, C'EST TROP DE RESPONSABILITÉS.

Faux. Tout le monde ne choisit pas de devenir président·e d'une association nationale. La plupart des actions bénévoles n'obligent pas à prendre des responsabilités. C'est à vous de déterminer le niveau de responsabilité que vous souhaitez avoir.





3 LES BÉNÉVOLES NE SONT PAS PROFESSIONNELS, MES COMPÉTENCES SERONT-ELLES UTILES ?

Vrai. Il existe 1,3 millions d'associations en France, toutes ont des besoins différents et offrent des missions variées. Toutes les compétences sont profitables pour ces associations. Elles peuvent également vous former sur le terrain pour des missions ne nécessitant pas de compétences préalables.

4 ÊTRE BÉNÉVOLE, C'EST DONNER SANS RIEN RECEVOIR.

Faux. Être bénévole, c'est donner de son temps et de ses compétences mais pas sans recevoir. La plus-value à l'engagement, c'est la rencontre des personnes, le partage, le plaisir d'être et de se sentir utile qui confère une certaine fierté de soi-même, d'agir pour une bonne cause. Les bienfaits pour soi-même sont nombreux !

5 LE BÉNÉVOLE N'EST SOUMIS À AUCUN CONTRAT.

Faux. Le bénévole est soumis à un contrat moral qui implique le respect des règles établies, des structures, d'un règlement intérieur et induit, de façon fiable, une certaine disponibilité du bénévole pour contribuer à la réalisation des objectifs de l'association auprès de laquelle il s'est engagé. Sa participation est volontaire : il est toujours libre d'y mettre un terme sans procédure ni dédommagement.

S'il n'est soumis à aucune subordination juridique, instruction ou ordre impératif, et ne peut être sanctionné par l'association comme pourrait l'être un salarié, il est en revanche tenu de respecter les statuts de l'association, ainsi que les normes de sécurité dans son domaine d'activité.

FAITES LE TEST

QUEL TYPE DE BÉNÉVOLAT VOUS CONVIENTRAIT LE MIEUX ?

Répondez aux questions suivantes pour vous aider à réfléchir au type d'engagement bénévole qui vous correspondrait le mieux, parlez-en autour de vous et dans les réseaux de réflexion et d'échanges. Le site associations.gouv.fr/je-veux-m-engager comporte des conseils selon vos choix.

Des sites de références vous sont également proposés en dernière page.

► OÙ JE SOUHAITERAIS M'ENGAGER ?

- dans une association en France ou à l'étranger
- dans mon territoire (quartier, milieu rural)
- hors de toute organisation
- dans un parti politique
- à distance, chez moi (bénévolat en ligne)
- dans un programme européen

► QUELLE FORME DE BÉNÉVOLAT ME CONVIENTRAIT LE MIEUX ?

- occasionnel
- à court terme ou saisonnier
- sur demande
- continu
- flexible

► QU'EST-CE QUE JE RECHERCHE ?

- être utile socialement
- transmettre mes savoirs et compétences
- mettre mes compétences au service d'autres projets en France ou à l'étranger
- développer de nouvelles compétences (faire des recherches, suivre une formation...)
- découvrir de nouvelles activités récréatives
- prendre des responsabilités au sein d'une association
- avoir une influence sur les décideurs locaux
- me rapprocher de ma famille (en lien avec la maladie d'un proche, participer à la vie de l'école des petits-enfants...)
- Autres :



LES CONSEILS

VOUS SOUHAITEZ FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

Voici quelques-unes des questions à se poser au préalable :

- ▶ *Quelles sont mes qualités ?*
- ▶ *Quel est mon mode de vie ?*
- ▶ *Qu'est-ce qui compte pour moi ?*
 - les voyages, la famille...
- ▶ *Quels sont mes centres d'intérêt ?*
 - la couture, la photographie...
- ▶ *Quelles sont les causes ou organismes qui me tiennent à cœur ?*
- ▶ *Quelles compétences ou expériences ai-je à offrir ?*
- ▶ *Avec qui et comment je souhaite faire du bénévolat ?*

▶ **Un exemple : J'aime voyager.**

Comment puis-je combiner voyages et bénévolat ?

- De nombreux organismes de développement international proposent des missions de courte ou de longue durée, allant de quelques semaines à plusieurs mois, pour divers projets tels que la construction d'écoles, de dispensaires, l'enseignement, la prestation de services sociaux et de santé aux réfugiés...

Vous pourrez ainsi :

► **Choisir le domaine** auquel consacrer son énergie :

- santé, social caritatif et humanitaire ;
- sport, culture et loisirs ;
- éducation, formation et insertion ;
- défense des droits et de l'environnement...

► **Déterminer la nature de l'aide**

que vous souhaitez apporter (logistique, enseignement, comptabilité, etc.)

en lien ou non avec votre précédente activité professionnelle et **le niveau**

de responsabilité que vous êtes prête à assumer.

► En fonction de vos obligations personnelles, décider **combien de temps** consacrer à votre activité de bénévole et à quelle régularité, de quelques heures à plusieurs journées, régulièrement ou ponctuellement.

► **Se mettre en quête de l'association**

correspondant à son projet :

- Commencez déjà par vous renseigner auprès de la mairie de votre commune afin de connaître les associations de la commune.
- Si vous n'avez pas trouvé de structure locale, vous pouvez contacter l'antenne de France Bénévolat de votre département.
- Enfin, il existe des structures réservées aux seniors au sein desquelles vous pourrez transmettre vos compétences aux nouvelles générations (exemple de la plateforme de bénévolat pour retraités *Benevolt*).



SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

France Bénévolat :
francebenevolat.org

**Portail du gouvernement dédié
aux associations :**
associations.gouv.fr

**Collectif d'associations de bénévolat
à distance :**
benevolat.fr

Site « Pour bien vieillir » :
pourbienvieillir.fr



GRUPE **vyv**

