



Infolettre CABML

ÉDITION NOVEMBRE 2022

CULTIVONS L'HUMAIN

Activité de reconnaissance et de ressourcement pour les proches aidants

C'est évident que les proches aidants sont des acteurs essentiels et contributifs au bien-être et à la qualité de vie d'une personne en perte d'autonomie. C'est pourquoi ils méritent eux aussi que l'on prenne soin d'eux.

Le Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet organise, dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants d'aînés, une activité de ressourcement et de reconnaissance pour souligner tout le soutien que ces derniers apportent à leur proche.

Montmagny

9 novembre de 10h00 à 14h00
Salle de la fabrique

St-Paul-de-Montminy

11 novembre de 10h00 à 14h00
Salle du sous-sol de complexe municipal

St-Jean-Port-Joli

15 novembre de 10h00 à 14h00
Salle de La CDC

St-Pamphile

16 novembre de 10h00 à 14h00
Salle du conseil à la municipalité

Coût : 5\$ (repas inclus)

Prix de présence!

Pour vous inscrire ou pour plus d'information, contacter :

Catherine Hudon, Intervenante clientèle aînée au 418-248-7242 poste 107

AGENDA

Atelier les Bien-Veilleurs

- Montmagny le 1 novembre à 13h
- St-Pamphile le 7 novembre à 13h30

Pour vous inscrire : Steeve Gobeil, Travailleur de milieu au 418-248-7242 poste 106

LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

PAR ANDRÉE-ANNE FORTIN, CONSEILLÈRE À L'ACTION BÉNÉVOLE

Le bénévolat est une ressource inestimable pour de nombreux organismes de la région. Au Québec, le bénévolat représente 2,5 millions de bénévoles et 310 millions d'heures d'engagement.

Tous peuvent bénéficier du bénévolat, que ce soit l'organisme, les personnes qui reçoivent le service ou le bénévole lui-même. En effet, faire du bénévolat peut contribuer à votre bien-être et à votre santé de plusieurs façons.

Sur le plan professionnel, le bénévolat permet de mettre à profit ses compétences, d'acquérir de l'expérience et de développer son réseau.

Sur le plan personnel, faire une action bénévole permet d'acquérir de l'estime de soi, de la confiance et de faire la différence dans la vie de quelqu'un. Cela permet également de se sentir valorisé et de recevoir le respect des autres. Il a même été démontré qu'il existait une relation entre le bénévolat et le bonheur. De plus, le bénévolat offre la possibilité de développer son potentiel. Il permet aussi de s'épanouir et de connaître sa propre valeur. Être bénévole nous donne l'occasion de réaliser quelque chose par soi-même, de participer à la réussite d'un projet et d'avoir le sentiment d'être utile. De plus, il est possible, grâce à l'action bénévole, de se découvrir de nouveaux intérêts et passe-temps.

Sur le plan de la santé, le bénévolat, puisqu'il procure une sensation de bien-être, diminue les risques de dépression et d'anxiété. De plus, il a été démontré que le bénévolat diminuait les risques de maladie cardiaque puisqu'il améliore la santé cardiovasculaire.

Finalement, **sur le plan social**, donner de son temps permet de combler sa solitude, de rencontrer de nouvelles personnes et de se rapprocher de sa collectivité. Le bénévole a le sentiment d'être désiré et entouré. Cela permet donc de développer son sentiment d'appartenance à un groupe.

Vous aimeriez en savoir plus sur les opportunités bénévoles offertes dans la région ou donner de votre temps à un organisme qui vous tient à cœur?

Contactez Andrée-Anne Fortin au 418 248-7242 poste 109

