



LA VALEUR DU BÉNÉVOLAT

Les bienfaits de l'implication sociale

Le bénévolat

Renforce:



✓ Le bénévole

Le bien-être, les compétences, la connexion et l'intégration.

✓ La communauté

Le bénévolat est essentiel au développement de la communauté et des personnes.

✓ Les organismes

Le bénévolat affecte positivement les organismes.

La valeur du bénévolat



B
É
N
É
V
O
L
E

- Le bénévolat contribue à votre **BENÊTRE**
-contre l'effet de stress, l'anxiété et la dépression
-augmente la confiance en soi et donne un sentiment de fierté

- Apporte du plaisir

Le bénévolat peut rendre heureux. En mesurant les hormones et l'activité cérébrale, les chercheurs ont découvert qu'être utile aux autres procure un immense plaisir. Les êtres humains ont le cœur qui désirent donner aux autres. Plus que nous donnons, plus que nous nous sentons heureux.



Connexion et Intégration



Connexion

- Le bénévolat vous permet de tisser des liens avec la communauté et d'en faire un meilleur environnement.
- Consacrer votre temps en tant que bénévole vous aide à vous faire de nouveaux amis, à élargir votre réseau et à renforcer vos compétences sociales.

Intégration

- Pour les nouveaux arrivants, il est plus évident que le bénévolat représente une occasion de mettre en pratique ses talents et d'enrichir par sa diversité sa communauté d'accueil.
- Le bénévolat offre aux nouveaux arrivants une opportunité de se familiariser avec la culture, les réalités et les tendances du marché du travail. Cela permet aussi de faciliter une intégration rapide et une meilleure réussite dans la communauté d'accueil.
- Le bénévolat aide aux nouveaux arrivants de mieux connaître sa communauté et les fournisseurs de service.



Acquérir et améliorer vos **Compétences**

Il y a une vaste gamme de compétences que vous pouvez acquérir grâce au bénévolat

- Capacité de travailler en équipe
- Capacité de suivre les directives
- Résolution de problème et adaptation
- Gestion du temps
- Communiquer avec la clientèle et les partenaires
- Capacité de planifier et de prioriser les tâches de travail
- Amélioration des compétences interpersonnelles.
- Éthique du travail
- Acquérir de l'expérience canadienne

Ces compétences peuvent améliorer votre CV



Le bénévolat

Renforce la communauté

- Le bénévolat aide à bâtir une communauté plus cohésive, plus sûre et forte, ainsi que bâtir un réseau entre les communautés et le voisinage.
- Le bénévolat élargit la gamme des services offerts à la communauté.
- Les activités de bénévolat rassemblent des gens qui pourraient autrement ne pas avoir de contact les uns avec les autres.

Le bénévolat

Renforce les organismes

47% des Canadiens font le bénévolat!

- Le bénévolat apporte une contribution significative à l'économie. En 2017-2018, 5368 heures de bénévolat ont été accomplies au CSCHN. Ceci est équivalent à 3 ans de travail à temps plein.
- Il y a des opportunités de bénévolat ici au CSCHN, dans les écoles de vos enfants et avec d'autres organismes



Centre de santé
communautaire

Votre bien-être, notre raison d'être!

HAMILTON | NIAGARA



La valeur du bénévolat est immense!

Questions ou commentaires?

