



EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Après 60 ans, plus de solidarité

Être utile sans se laisser dévorer : le bénévolat bien cadré

AUTRICE Ariane Barrow

COLLECTION Après 60 ans, plus de...
Guides pratiques pour jeunes seniors actifs

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Choisir une cause qui vous ressemble sans céder à la première sollicitation venue.
- Cadrer son engagement en heures, en jours et en énergie pour tenir dans la durée.
- Repérer les associations sérieuses et fuir celles qui épuisent leurs bénévoles.
- Dire non à une demande sans casser la relation avec l'équipe qui vous accueille.
- Faire de l'utilité aux autres une source de vitalité, pas une charge supplémentaire.

POUR QUI

Pour les jeunes seniors qui viennent de partir en retraite et se sentent sollicités de partout, sans savoir dire oui à bon escient. Pour ceux qui veulent se rendre utile mais craignent d'y perdre leur temps ou leur santé. Pour les bénévoles déjà engagés qui commencent à saturer et cherchent un cadre neuf. Un cadeau pour un parent, un ami ou un collègue qui prend sa retraite, et qui hésite entre le canapé, la mairie et l'association du quartier.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Après 60 ans, plus de solidarité », Ariane Barrow.

Toutes nos parutions dans La Lettre FormadiLib, le premier lundi de chaque mois.