



Il existe de nombreuses occasions de bénévolat dans la communauté. Après avoir accompagné longuement mon conjoint dans la maladie, dans ses deuils et dans sa préparation à son départ vers un monde meilleur, j'ai choisi de m'impliquer auprès des personnes âgées vivant seules ou en résidence.

Le bénévolat auprès des personnes âgées



Par Andrée H. H., bénévole

L'organisme communautaire *L'Entraide des Aînés de Sillery* offre plusieurs services aux personnes du troisième âge de cet arrondissement de la ville de Québec, dont les visites d'amitié. Depuis près d'un an, je fais des visites d'amitié. Présentement, je donne de mon temps à deux personnes; je me déplace donc à deux résidences privées sécurisées pour personnes âgées, deux à trois fois par semaine, pour écouter, échanger, sortir marcher, regarder des photos, partager un temps de repas ou de collation, écouter de la musique, aider au rangement, aider au coucher, etc. Le temps que j'y consacre, soit entre une et trois heures, diffère à chaque visite selon le moment de la journée, des besoins de la personne visitée ainsi que des contraintes d'horaire. De plus, les proches n'étant pas toujours disponibles, je fais aussi à l'occasion quelques petites commissions pour ces personnes. À sa demande, j'ai même accompagné l'une d'entre elles à un rendez-vous médical.

Le bénévolat, ce n'est pas que de donner de son temps... loin de là!

Apporter de la joie, du bonheur, du bien-être, offrir une écoute, accompagner la tristesse, le découragement, la souffrance, l'insécurité, la peur, permettre un moment de liberté, de folie, créer un lien de confiance, adoucir

et enjoliver une parcelle de vie, diminuer l'inquiétude, partager des souvenirs, encourager la patience et l'alliance avec le destin, développer une amitié, et encore...C'est ça le bénévolat!

Mais c'est aussi apprendre à élargir son propre horizon, à ne pas juger, à vivre pleinement le moment présent, à faire preuve d'empathie et de compassion, à augmenter sa patience et sa tolérance, à reconnaître ses émotions et celles de l'autre, à accepter la différence.

Et pour tout ça, la vie nous offre les plus gratifiants des cadeaux : le plaisir de faire plaisir, l'énergie du boomerang, l'enrichissement personnel et la reconnaissance : la larme de joie, le grand sourire radieux, l'accolade de bonheur, la main qui vient dire MERCI.

Impliquons-nous auprès de notre société... faisons grandir les joies, les bonheurs, le bien-être et n'oublions pas que le bénévolat rapporte beaucoup plus que ce que nous offrons! ■



**Entraide
des Aînés
de Sillery**

Pour nous rejoindre :

www.entraideainessillery.org
1229, avenue du Chanoine-Morel
Québec (Québec) G1S 4B1
Téléphone Principal : 418 641-6665

