



# Recommandations

pour une formation complète à destination de potentiel(le)s bénévoles âgé(e)s de plus de 50 ans



## Ways to enhance active aging through volunteering – WEActiveVol

Erasmus+ Strategic Partnership

2016-1-PL01-KA204-026166



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.*



Ce document liste une série de recommandations pour la gestion des bénévoles âgé(e)s de plus de 50 ans. Les recommandations sont issues de l'expérience pratique des organisations partenaires impliquées dans le projet Erasmus+ « *Ways to enhance active aging through volunteering – WEActiveVol* ». Tout au long du projet, les partenaires ont exploré le thème du bénévolat en échangeant des idées, des connaissances, des expériences et des bonnes pratiques.

Ce document est l'un des résultats du projet. Il contient une description des éléments essentiels et des exigences minimales pour la préparation d'une formation complète à destination des bénévoles âgés de plus de 50 ans. Les recommandations sont destinées aux éducateurs, formateurs, coachs, coordinateurs de bénévoles, praticiens travaillant dans le domaine du volontariat et du vieillissement actif. Elles fournissent des informations précieuses sur la façon de préparer un programme de formation adapté aux besoins des personnes de plus de 50 ans.

### Les objectifs d'une formation générale pour les bénévoles âgés de plus de 50 ans

Toute activité de formation commence par la définition des objectifs d'apprentissage. Voici quelques objectifs d'apprentissage sur lesquels les partenaires se sont mis d'accord :

- Expliquer aux bénévoles le rôle et l'importance du bénévolat ;
- Donner aux bénévoles des informations sur le projet (objectifs, activités) et sur l'organisation ;
- Permettre à chacun de se présenter et de connaître les autres participants et ainsi construire un esprit d'équipe ;
- Accroître le sentiment d'appartenance au groupe ou à l'organisation ;
- Permettre aux bénévoles de travailler avec plusieurs groupes cibles ;
- Développer si besoin les compétences nécessaires à certaines activités.

Investir dans la formation des bénévoles de plus de 50 ans permet d'atteindre quelques objectifs à long-terme tels que :

- Découvrir des compétences personnelles, les encourager à être plus actifs, à stimuler leur assurance, et les encourager à prendre des initiatives ;
- Soutenir leur engagement à long-terme.



## Aspects administratifs des formations

D'un point de vue logistique, une session de formation à destination des personnes de plus de 50 ans devrait inclure les éléments suivants :

- Durée : 1 jour voire 2 jours maximum. Au-delà, la formation ne sera pas efficace pour des bénévoles de cet âge.
- Heures par jour : 4 – 6 heures par jour. Assister à une formation de plus de six heures par jour pourrait être trop fatigant ; une session de moins de quatre heures n'atteindrait pas les objectifs mentionnés au début du document.
- Nombre minimum ou maximum de participants : 5 – 15 bénévoles. Les partenaires du projet considèrent que le groupe ne devrait pas excéder 15 personnes afin de faciliter la communication directe entre tous les participants.

## Le contenu général d'une formation pour les bénévoles âgés de plus de 50 ans

Ce document n'aborde pas les compétences spécifiques requises pour des activités particulières (telles que le travail avec les enfants, la médiation graphique, ou l'enseignement d'une langue maternelle, etc.). Notre objectif est de fournir du contenu pour une session de formation générale qui pourrait être utile à tout volontaire de plus de 50 ans. À ce titre, nous suggérons certains sujets à inclure dans la formation :

### Sur le bénévolat :

- Introduire le concept de vieillissement actif
- Historique du bénévolat – définitions, concepts et activités
- Informations légales sur le bénévolat : accords, feuilles de présence, description de l'activité
- Types de bénévolat
- Droits et devoirs du bénévole et de l'organisation hôte
- Bénéfices du bénévolat
- Explorer les motivations de chacun pour devenir bénévole
- Comprendre les obstacles rencontrés sur le chemin du bénévolat.



Wojewódzki Urząd Pracy  
w Katowicach



Centrul de Voluntariat Cluj-Napoca

## Informations pratiques sur les activités bénévoles :

- Aspects généraux du projet : objectifs du projet, indicateurs de performance, mission ;
- Calendrier des activités ;
- Donner des exemples d'activités inspirant ;
- Dissémination des activités de bénévolat ;
- Formation sur comment faire face à des situations difficiles, comment résoudre des problèmes ou conflits (donner des exemples concrets, des mises en situation etc.) ;
- Expliquer quels sont les bénéficiaires de ces activités.

## Autres :

- Communication entre les membres (moyens de communication, règles etc.)
- Questions/Réponses.

## Méthodes de travail pour une formation générale à destination des bénévoles âgés de plus de 50 ans

L'équipe du projet recommande généralement d'utiliser des méthodes interactives afin que les bénévoles se sentent libres et habilités à se parler, à partager leurs expériences et à exprimer leurs idées et suggestions. Voici quelques méthodes qui pourraient être utilisées :

- Réflexion
- Exercices sur la formation d'esprit d'équipe,
- Débats
- Exercices de motivation
- Parler de ses expériences antérieures
- Travailler en binôme → nouveaux bénévoles + bénévoles expérimentés
- Jeux de rôle
- Ateliers
- Récits d'histoire
- Formation en ligne
- Visite d'organisations
- Vidéos, films
- Jeux
- Improvisation
- Apprendre en faisant

## Travailler avec les bénévoles âgés de plus de 50 ans

Mai jos sunt câteva sfaturi și trucuri privind implicarea voluntarilor cu vârste de  
Vous trouverez ci-dessous quelques trucs et astuces à destination des  
organisations bénévoles afin d'impliquer les bénévoles de plus de 50 ans.

### En tant que coordinateur de bénévoles, que faire pour les bénévoles de plus de 50 ans ?

- Informer les participants sur la façon de s'engager en tant que bénévole ;
- Respecter leurs limites (physique/santé/énergie) ;
- Organiser régulièrement des réunions de groupe ;
- Clarifier les attentes de chacun ;
- Les laisser choisir librement leurs activités ;
- Proposer une évaluation continue de leur travail ;
- Offrir un temps de discussion sur certains sujets ou problèmes ;
- Organiser des activités de formation d'esprit d'équipe ;
- Proposer aux bénévoles des opportunités d'apprentissage et de développement personnel ;
- Leur permettre d'utiliser leurs compétences ou connaissances personnelles ;
- Encourager leur engagement avec de jeunes bénévoles ;
- Proposer une plateforme de discussion pour les laisser échanger avec d'autres personnes ;
- Leur offrir une reconnaissance publique de leur travail (dans le journal, sur Internet etc.) ;
- Comprendre qu'ils sont davantage que de simples bénévoles – ils sont de potentiels recruteurs de nouveaux bénévoles, ambassadeurs du projet.

### En tant que coordinateur de bénévoles, comment agir vis-à-vis des bénévoles de plus de 50 ans ?

- Les remercier pour leur travail ;
- Être patient(e) ;
- Apprécier l'importance et l'utilité du temps et des efforts consacrés par les bénévoles ;
- Les soutenir ;
- Être flexible.



Wojewódzki Urząd Pracy  
w Katowicach





Wojewódzki Urząd Pracy  
w Katowicach



ONKENTES  
KOZPONT  
ALAPITVANY



CENTRUM  
DOBROVOLNICTVA



INICIATYVU  
TINKLÁS



Centrul de Voluntariat Cluj-Napoca



Wojewódzki Urząd Pracy  
w Katowicach



ONKENTES  
KOZPONT  
ALAPITVANY



Esosicras



CENTRUM  
DOBROVOLNICTVA



INICIATYVU  
TINKLÁS



Voluntariat  
Centrul de Voluntariat Cluj-Napoca