

Un été au **SERVICE** des autres



Un travail bénévole régulier peut augmenter votre durée de vie, améliorer la santé de votre cœur, réduire votre stress et plus encore. Il existe par ailleurs de nombreuses façons d'aider votre communauté :

- Donner de la nourriture, des vêtements, des livres ou du linge
- Donner de votre temps à une maison de retraite, un centre d'accueil ou une mission
- Travailler comme bénévole à la YMCA ou au centre social local
- Préparer, emballer, transporter ou servir de la nourriture avec une banque alimentaire

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

**FAITES DU BÉNÉVOLAT
DANS LA COMMUNAUTÉ**

Utilisez une suggestion de notre lettre d'information ou trouvez votre propre idée pour faire du bénévolat dans votre communauté! Si vous ne voulez pas faire du bénévolat tout seul, invitez votre famille ou des amis à se joindre à vous et ensemble, bâtissez un monde meilleur.