

Quel genre de projet bénévole t'intéresse?

Un monde de possibilités s'offre à toi :

- Accompagnement scolaire et aide aux devoirs
- Activités internationales
- Alphabétisation
- Arts et culture
- Environnement
- Loisir et sport
- Mesures d'urgences
- Participation à un conseil d'administration, un conseil de quartier ou un comité local
- Philanthropie et promotion du bénévolat
- Organisation d'événements
- Parrainage d'une personne handicapée, d'une personne âgée ou d'une ou d'un jeune en difficulté
- Restauration de bâtiments historiques
- Services sociaux : écoute, entraide, collecte de fonds

Et bien d'autres !

Combien de temps dois-tu consacrer au bénévolat?

Certains organismes ont des besoins ponctuels et d'autres, des besoins permanents. Il s'agit pour toi de trouver l'activité bénévole qui correspond le mieux à tes disponibilités ainsi qu'à tes champs d'intérêt et à tes aptitudes.

Ton engagement récompensé !

Plusieurs organismes reconnaissent l'engagement bénévole des jeunes dans leur milieu par le biais de concours ou de prix. Consulte-les et tente ta chance !

www.benevolat.gouv.qc.ca/prix_qc

Tu souhaites offrir tes services à un organisme?

Le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (**SACAIS**) et le Réseau de l'action bénévole du Québec (**RABQ**) se feront un plaisir de te donner de l'information sur les possibilités d'engagement bénévole. Ton établissement d'enseignement t'offre également de nombreuses possibilités de vivre une expérience passionnante. Informe-toi !

SACAIS

Région de Québec : 418 646-9270
Ailleurs au Québec : 1 800 577-2844 (sans frais)
www.benevolat.gouv.qc.ca

RABQ

Région de Montréal : 514 272-4004
Ailleurs au Québec : 1 866 496-4004 (sans frais)
www.rabq.ca

Emploi
et Solidarité sociale
Québec



ACTION BÉNÉVOLE

Vis une
expérience
passionnante!
Un monde
de possibilités
s'offre à toi!



Québec

Tu rêves de vivre
une **expérience**
exaltante?

Tu cherches à améliorer tes
perspectives d'emploi?

Tu voudrais
changer
les choses?

Le bénévolat
est fait pour toi !

Qu'est-ce que l'action
bénévole?

- Une participation volontaire à l'amélioration de la qualité de vie et du mieux-être des citoyennes et des citoyens de ta collectivité ;
- Une occasion de consacrer du temps et de l'énergie au service de ta communauté.

Quels sont les avantages
que t'offre le bénévolat?

Il te permet :

- d'avoir du plaisir à réaliser une activité ;
- d'apprendre à mieux te connaître et de découvrir tes forces ;
- d'explorer divers champs d'intérêt afin d'être en mesure de mieux cerner ton choix de carrière ;
- de rencontrer de nouvelles personnes ;
- d'enrichir ton bagage de connaissances et d'expériences ;
- d'améliorer tes perspectives d'emploi : les employeurs sont souvent attirés par les candidatures de personnes qui ont fait du bénévolat.

Les multiples avantages **de l'action bénévole**

Faire du bénévolat, c'est une belle occasion de développer ses compétences. Cela peut éventuellement devenir un atout important sur le plan professionnel. C'est d'ailleurs en faisant du bénévolat que j'ai obtenu mes deux premiers emplois. L'action bénévole nous permet également de rencontrer des personnes aimables et généreuses avec qui nous avons des affinités et avec qui nous pouvons partager des moments agréables. Finalement, faire du bénévolat, c'est faire sa part, mais c'est aussi se donner la chance d'apprendre à mieux se connaître.



Nathalie McDuff

Bénévole à Collège Frontière (activités de francisation avec des personnes immigrantes, tente de lecture pour les enfants et participation au comité organisateur)

Un tremplin vers l'emploi

Mon expérience au programme Éco-stage de Katimavik a été pour moi un moment marquant de mon parcours professionnel. J'ai pu contempler des régions du Québec jusqu'alors inexplorées, vécu des moments extraordinaires auprès de gens très qualifiés, entrepris des projets visant la protection de la biodiversité, découvert de nouvelles passions et plus encore. Bref, cela m'a permis de me trouver un bon emploi, et ce, dans un domaine captivant, soit l'environnement.



Jean-Philippe Bolduc

Bénévole à Katimavik (Programme Éco-stage)

Un engagement remarqué

Mon engagement au conseil d'administration des AmiEs de la terre a été pour moi une expérience très bénéfique. Au plan professionnel, cette expérience additionnelle à mon curriculum vitae a d'ailleurs fait très bonne impression auprès de mon employeur actuel! Aussi, avec le recul, je suis très fière de ce que j'ai réalisé. Être active à construire le monde meilleur auquel nous rêvons fait du bien. Si tout le monde s'y mettait, imaginez tout ce qu'on pourrait accomplir!



Mélicca Poirier

Bénévole au conseil d'administration des AmiEs de la terre de Québec