

À la découverte de nouveaux centres d'intérêt

Un éventail d'activités s'offre à vous!

- Accompagnement scolaire et aide aux devoirs
- Activités internationales
- Alphabétisation
- Arts et culture
- Collecte de fonds
- Environnement
- Loisir et sport
- Mesures d'urgence
- 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
- Services sociaux : écoute, entraide, collecte de fonds

Et bien d'autres!

Une souplesse bien appréciée

Les organismes qui ont recours à des bénévoles savent que certaines personnes craignent l'engagement à long terme, que d'autres ont des contraintes de temps ou qu'elles ont peur de ne pas avoir l'expérience requise. Ils tiendront compte du domaine d'activité dans lequel vous désirez évoluer et respecteront vos disponibilités. Certains organismes offrent même une formation afin de permettre aux bénévoles de se sentir à l'aise dans l'accomplissement de leur engagement.

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 votre collectivité;
- Une occasion de consacrer du temps et de l'énergie au service de votre communauté.

Quels sont les avantages que vous offre l'action bénévole?

Elle vous permet :

- de vous réaliser pleinement en explorant de nouvelles avenues aussi stimulantes les unes que les autres;
- d'avoir du plaisir en réalisant une activité;
- de rencontrer de nouvelles personnes;
- de mettre vos connaissances, vos compétences et votre expérience au service des autres.

Comment choisir une activité bénévole?

Vous pouvez accéder à l'univers de l'action bénévole en misant sur vos connaissances et votre expérience. Il est important de bien définir vos attentes quant à un éventuel engagement, car cela a un effet significatif sur la durée de celui-ci. L'activité bénévole doit pouvoir vous procurer un sentiment de plaisir et de satisfaction.

Votre engagement récompensé!

Plusieurs organismes reconnaissent l'engagement bénévole des personnes en organisant des concours et en décernant des prix. Consultez-les et tentez votre chance!

www.benevolat.gouv.qc.ca/prix_qc

Vous souhaitez offrir vos 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 vous donner de l'information sur les possibilités d'engagement bénévole.

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

Vivez une expérience authentique!
L'action bénévole, c'est pour vous!



Vous avez envie de créer des liens?

Vous aimeriez partager vos connaissances et vos compétences?

Vous souhaitez faire avancer des causes qui vous tiennent à cœur?

L'action bénévole, c'est pour vous!

Deux millions de personnes font du bénévolat au Québec, joignez-vous à ce vaste réseau d'entraide!

Quelles sont mes motivations? Je veux...

- Contribuer au mieux-être de ma collectivité.
- Venir en aide à une personne.
- Accomplir une tâche que je n'ai jamais osé faire.
- M'adonner à une passion.
- Mettre mon expérience au service des autres.
- Animer mon milieu de vie.
- Faire partie d'un réseau d'entraide.
- Me créer un lieu d'appartenance.

Des tâches à la mesure de votre expérience

Les organismes ont de nombreux besoins que votre expérience pourrait permettre de combler.

Voici quelques exemples de tâches que l'on pourrait vous confier :

- Accueillir des personnes et leur donner de l'information.
- Organiser des sorties culturelles.
- Participer à la rédaction d'un journal.
- Siéger sur un conseil d'administration.
- Élaborer un système de classement.
- Effectuer des recherches.
- Contribuer au suivi du budget.
- Préparer des demandes de subvention.
- Développer et mettre à jour le site Web.
- Agir à titre de secrétaire.
- Traduire des textes.
- Réaliser des travaux d'entretien.
- Trier des vêtements.

Et tant d'autres!

Par plaisir!

Mon expérience en tant que tutrice bénévole en francisation est très enrichissante. Les rencontres hebdomadaires avec l'apprenante, centrées sur l'apprentissage du français écrit, sont l'occasion de nombreux échanges sur les sujets les plus variés. Nous travaillons beaucoup tout en ayant du plaisir. J'apprécie beaucoup l'autonomie que ce programme offre aux bénévoles. J'étais venue à Collège Frontière pour donner, j'ai beaucoup reçu!



Catherine Jacobs
Bénévole senior à Collège Frontière

M'entourer de gens

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours aimé m'engager au sein de ma communauté. Parmi mes différentes activités, j'ai pu découvrir l'immense joie d'aider les autres. Mon salaire, c'est de voir les étoiles dans leurs yeux. J'ai fondé l'Association des parents de Saint-Rodrigue, j'ai été administrateur-bénévole à ma paroisse et j'ai œuvré pour Centraide. De plus, j'ai fait des visites à des personnes malades et des aînés pendant environ dix ans. Tous ces gens sont devenus pour moi des amis et en quelque sorte une deuxième grande famille.



Jean-Paul Jolicoeur
Comptable-retraité
Bénévole pour plusieurs organismes pendant plusieurs années

Le bénévolat : une thérapie

À la suite du décès de mon mari, j'ai commencé à faire du bénévolat. Depuis, mes enfants ne s'inquiètent plus pour moi, puisque grâce à cette activité, je ne m'ennuie plus et je n'ai plus le temps de déprimer. De plus, les tâches que j'ai accomplies à titre de bénévole m'ont donné confiance en moi et permis d'augmenter grandement l'estime que je me porte. Mais, le plus important, c'est la valorisation que je ressens quand je visite, accompagne ou aide des gens à titre de bénévole. Je me sens utile quand je viens en aide à des personnes plus démunies que moi et j'apprécie davantage ce que la vie m'offre. Bref, le bénévolat représente pour moi un loisir et une thérapie que je recommande à tous.



Yolande Belley
Bénévole auprès de personnes en situation de pauvreté