

Un univers de motivation

Votre retraite approche, et vous commencez à la planifier en pensant aux projets qui vous tenaient à cœur et que vous avez dû laisser de côté faute de temps? Vous avez le goût de mettre vos compétences et votre expérience au service des autres? Vous désirez joindre un réseau d'entraide ou appuyer une cause? Vous souhaitez explorer de nouvelles avenues de réalisation personnelle en choisissant de faire uniquement les choses qui vous intéressent, et ce, tout en en faisant bénéficier votre collectivité?

Cette pochette d'information, proposée par le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales, vise à :

- vous faire connaître ce qu'est l'action bénévole;
- vous aider à mieux cerner vos besoins et votre profil de bénévole;
- vous guider vers les organismes où vous pouvez offrir vos services.



Un univers de motivation

Comment choisir une activité bénévole?

Vous pouvez accéder à l'univers de l'action bénévole en misant sur **vos connaissances** et **votre expérience**. Vous serez certainement un atout important pour les organismes à but non lucratif qui manquent souvent de ressources spécialisées, faute de ressources financières. Vous pouvez également choisir un domaine d'activité qui vous intéresse plus particulièrement, mais qui pour l'instant vous est inconnu.

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. En plus d'être bénéfique à la personne ou à l'organisme à qui elle est destinée, l'activité bénévole doit procurer un sentiment de satisfaction chez la personne qui l'exerce.



Ma réflexion

au sujet de l'action bénévole

À titre indicatif, voici quelques éléments de réflexion qui vous aideront à mieux cerner vos attentes et vos aspirations. En fait, ce sont les questions que vous devez vous poser avant d'entreprendre vos démarches.

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.

Quelles sont mes réticences à l'égard de l'action bénévole?

- Je ne veux surtout pas m'engager à long terme.
- Je ne veux pas m'obliger à un horaire contraignant.
- Je n'ai pas l'expérience requise pour accomplir telle ou telle tâche.
- Je n'ai pas le goût d'accomplir les mêmes tâches que lorsque j'étais au travail.



Quelle cause me tient à cœur?

- Les femmes victimes de violence
- Les personnes âgées
- Les enfants malades
- Les malades en phase terminale
- Les personnes détenues
- Les personnes exclues ou démunies
- Les toxicomanes
- Les personnes handicapées
- Les personnes immigrantes
- Autres (préciser) :

Quel domaine d'activité m'attire plus particulièrement?

- Le loisir et le sport
- La culture et les arts
- La santé et les services sociaux
- L'éducation
- L'environnement
- Autre : (préciser)

Combien de temps ai-je à consacrer à l'action bénévole?

- Une journée par semaine
- Deux journées par semaine
- Trois journées par semaine

Est-ce que je souhaite...

- utiliser ma voiture pour me déplacer?
- utiliser ma voiture pour venir en aide?
- travailler à partir de chez moi?





Des tâches à la mesure de votre expérience

Les organismes ont de nombreux besoins que votre expertise ou votre expérience pourraient permettre de combler. Voici quelques-unes des tâches que l'on pourrait vous confier et qui varient selon le type d'organisme.

Vous trouverez dans le site Internet www.benevolat.gouv.qc.ca une description plus détaillée de ces tâches, regroupées dans onze domaines d'activité, et qui sont placées entre crochets.

- ❑ Accueillir les personnes, leur donner de l'information sur l'organisme ou les orienter vers l'aide appropriée. **[Accueil et orientation]**
- ❑ Organiser des sorties dans des musées ou animer des ateliers de photographie, de théâtre, de loisir ou de jardinage. **[Animation]**
- ❑ Organiser des conférences de presse, rédiger un journal ou des textes pour un site Internet. **[Communications]**



Des tâches à la mesure de votre expérience

- ❑ Être présidente ou président, administratrice ou administrateur au sein d'un conseil d'administration.
[Direction et expertise-conseil]
- ❑ Élaborer ou mettre à jour un système de classement, effectuer des recherches, constituer des dossiers.
[Documentation]
- ❑ Être responsable des ressources humaines, être la collaboratrice ou le collaborateur de cette personne.
[Gestion administrative et gestion du personnel]
- ❑ Être trésorière ou trésorier, responsable de la préparation des demandes de subvention.
[Gestion financière et comptable]
- ❑ Développer et mettre à jour le site Internet de l'organisme. **[Informatique]**
- ❑ Agir à titre de secrétaire, d'assistante ou d'assistant de direction. **[Secrétariat].**
- ❑ Traduire des textes ou agir à titre d'interprète de la langue des signes.
[Traduction et interprétation]
- ❑ Réaliser des travaux d'entretien, de bricolage, de tri de vêtements, de jardinage. **[Travaux manuels]**





À la découverte

de nouveaux centres d'intérêt

Vous souhaitez explorer de nouvelles avenues de réalisation et sortir des sentiers battus? Voici un éventail d'activités qui pourraient vous intéresser :

- ❑ Accompagnement en milieu hospitalier
- ❑ Accompagnement en soins palliatifs
- ❑ Accompagnement scolaire et aide aux devoirs
- ❑ Activités internationales
- ❑ Adoption
- ❑ Alphabétisation
- ❑ Arts et culture
- ❑ Défense collective des droits
- ❑ Employabilité
- ❑ Environnement



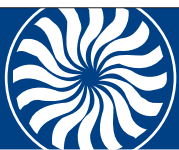
À la découverte

de nouveaux centres d'intérêt

- ❑ Formation
- ❑ Habitation
- ❑ Loisir et sport
- ❑ Lutte contre la pauvreté
- ❑ Maintien à domicile
- ❑ Mesures d'urgence
- ❑ Philanthropie et promotion du bénévolat
- ❑ Services à la famille et à la jeunesse
- ❑ Services sociaux : écoute et entraide

Consultez le site Internet www.benevolat.gouv.qc.ca
pour obtenir plus de détails sur ces domaines d'activité.





Des ressources susceptibles de vous aider

Les organismes qui ont recours à des bénévoles sont bien au fait 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 pourront tenir compte du domaine d'activité dans lequel vous désirez évoluer, respecter votre disponibilité et le temps que vous souhaitez y consacrer. Certains organismes offrent même une formation afin de permettre aux bénévoles de se sentir à l'aise dans l'accomplissement de leur engagement.

**Vous cherchez un organisme à qui offrir vos services?
Vous désirez obtenir de l'information sur le bénévolat
dans un secteur donné?**

Le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales se fera, en tout temps, un plaisir de vous donner de l'information sur l'action bénévole.

Région de Québec : **418 646-9270**

Ailleurs au Québec : **1 800 577-2844** (sans frais)

www.mess.gouv.qc.ca

Nous vous proposons une liste de ressources susceptibles de vous aider au verso de cette fiche.



ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

(tous les secteurs d'activité)

Réseau de l'action bénévole du Québec

www.rabq.ca


 Sélectionnez *Je veux faire du bénévolat.*

Tél. : 514 272-4004

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Fédération des centres d'action bénévole du Québec

www.fcabq.org/centres

 Sélectionnez la région de votre choix pour obtenir les coordonnées du centre d'action bénévole le plus près de chez vous.

Tél. : 514 843-6312 ou
1 800 715-7515 (sans frais)


Ministère de la Santé et des Services sociaux

www.msss.gouv.qc.ca/reseau/indez.php

 Sélectionnez *Organismes communautaires.*

Éducation, loisir et sport

www.mels.gouv.qc.ca

 Sélectionnez *Recherche d'un organisme.*


Sports-Québec

www.sportsquebec.com

Tél. : 514 252-3114

Conseil québécois du loisir

www.loisirquebec.com

 Sélectionnez *Plan du site,*
puis Répertoire des membres.

Tél. : 514 252-3132

ENVIRONNEMENT

Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement du Québec

www.rncreq.org


 Sélectionnez *S'impliquer.*

Tél. : 514 861-7022

ARTS ET CULTURE


Réseau biblio du Québec

www.reseaubiblioduquebec.qc.ca

 Sélectionnez une région et
sélectionnez une bibliothèque.

Musée national des beaux-arts du Québec


www.mnba.qc.ca

 Sélectionnez *Devenez un Abonné-Ami du Musée,*
ensuite Bénévolat.

Tél. : 418 644-6460, poste 5513 (Mme
Chantal Germain)

Musée de la civilisation


www.mcq.org

 Sélectionnez *Devenez partenaire du Musée,*
puis Les amis du Musée.

Tél. : 418 644-1116 (Mme Carole Goulet)

Musée des beaux-arts de Montréal

www.mbam.qc.ca

 Sélectionnez *Bénévoles,*
puis Association des bénévoles.

Tél. : 514 285-1641

Témoignages stimulants

Nous avons tellement reçu de la vie que redonner un peu, c'est beaucoup!

« Cela nous permet de ne jamais perdre le contact avec le public et avec les gens d'affaires, de demeurer jeunes en gardant l'esprit alerte, de conserver le côté social de la vie et même d'établir de nouveaux contacts. Cela nous permet de recevoir de la reconnaissance, laquelle est si précieuse, et de ressentir une immense satisfaction. »

Denis Dorval

Retraité du ministère des Transports du Québec

Représentant délégué de Centraide Québec

Coordonnateur du Colloque sur le transport des personnes à mobilité réduite

Prendre sa retraite sans retrait

« Depuis sept ans, je suis bénévole à Centraide Québec à titre de représentant délégué. Remplir cette fonction me permet d'être en contact avec le milieu des affaires, et ce, pendant une période de 16 semaines, soit de la fin du mois d'août à la mi-décembre. Mon rôle consiste à visiter des entreprises pour apporter mon soutien à la réalisation de la campagne de souscription de Centraide. J'adore exercer cette tâche car, ainsi, j'aide indirectement les plus démunis de la société. Je suis gagnant et heureux de ma situation. Je redonne à la société un peu de ce que j'ai reçu car j'ai eu un bon emploi et un milieu de travail agréable. »

Claude Gendreau

Retraité de la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Représentant délégué de Centraide Québec

6

Le bénévolat : un puissant stimulant!

« Depuis quatre ans, je travaille à titre de bénévole dans un regroupement dont l'objectif est d'améliorer la qualité de vie des résidents d'une rue très fréquentée de Lévis. Cette expérience m'a fait réaliser à quel point le bénévolat pouvait être un stimulant extraordinaire. Grâce au bénévolat, je mets à profit, dans ma communauté, les compétences que j'ai acquises au cours de ma carrière de 37 ans dans les services publics. De plus, l'action bénévole me permet d'exprimer d'autres passions que celles auxquelles je pouvais donner libre cours dans le cadre de mon travail. En donnant à ma communauté, c'est ma vie qui s'enrichit. Une vie plus riche, notamment, de nouveaux amis et de nouvelles connaissances. »

Danielle V. Gagnon

Préretraîtée du ministère des Ressources naturelles et de la Faune

Une invitation à répondre à un court sondage

Le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales souhaite que cette pochette ait pu vous sensibiliser à l'action bénévole et vous invite à répondre à un très court sondage dans son site Internet www.benevolat.gouv.qc.ca.

Le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales vous remercie de votre collaboration!

