

Devenir bénévole



**c'est un rayon de soleil
dans votre vie
et pour votre communauté !**



Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!

L'action bénévole c'est...

- Un engagement social actif choisi librement, non rémunéré, orienté vers différents secteurs d'activités, effectué dans le cadre d'une organisation.
- Un agent d'épanouissement personnel efficace
- Un moyen d'offrir à sa communauté de l'aide.
- LA PRISE EN CHARGE DU MILIEU PAR LE MILIEU

Le bénévolat, un déterminant de la santé

Saviez-vous

- Qu'aider les autres apporte de réels bienfaits physiques autant que psychologiques ? Des chercheurs ont découvert que faire du bénévolat régulièrement, plus que toute autre activité, augmentait énormément l'espérance de vie et probablement la vitalité.
- Un des principaux bénéfices du bénévolat c'est de se rapprocher des autres; ceux d'entre nous qui avons plusieurs contacts sociaux ont tendance à vivre plus longtemps que des individus isolés.
- Certains chercheurs croient qu'avoir le sentiment d'aider autrui est bénéfique pour le fonctionnement du système nerveux et même du système immunitaire.
- Le bénévolat, un remède miracle ? Probablement que non, mais il est certain qu'il a des effets réels sur la santé physique et mentale.

Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!

Lorsque vous devenez bénévole, vous vous engagez à...

- Préserver l'anonymat et les confidences reçues. Conformément à la charte des droits et libertés de la personne, vous avez accepté de signer une DÉCLARATION de CONFIDENTIALITÉ envers les bénéficiaires. Il est donc important de ne pas divulguer l'information et les renseignements personnels (nom, téléphone, adresse) des bénéficiaires.
- Respecter les politiques des divers services de l'organisation.
- Accepter d'être dirigé et supervisé par la personne en charge des bénévoles, du service ou de l'activité.
- Bien comprendre le travail avant de l'accepter.
- Œuvrer dans les limites de votre champ d'activité, de vos compétences et de vos responsabilités.
- Remplir les fonctions efficacement et honnêtement.
- Respecter l'intégrité du bénéficiaire.
- Éviter d'entrer en conflit d'intérêt avec la clientèle ou l'organisme.
- Collaborer au maintien de l'image et de la réputation de l'organisme.
- Être sobre lors de votre implication.
- Participer à la formation donnée par l'organisme (s'il y a lieu)
- Être honnête concernant ses buts et ses motivations
- Respecter les biens et les dons faits à L'Actuel et ne chercher par aucun moyen se les approprier sans suivre la procédure régulière d'achat s'il y a lieu.

Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!

*Avant de vous engager,
demandez-vous...*



Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!



Le bénévolat est-il pour vous?

Voici un petit questionnaire qui vous permettra de faire une première réflexion sur le bénévolat pour que nous puissions par la suite vous guider vers le meilleur type de bénévolat pour vous.

Pourquoi voulez-vous devenir bénévole ?

- | | Mon/mes choix |
|--|--------------------------|
| • Pour mieux me connaître | <input type="checkbox"/> |
| • Pour rencontrer des gens | <input type="checkbox"/> |
| • Pour demeurer actif | <input type="checkbox"/> |
| • Parce que j'ai du temps libre | <input type="checkbox"/> |
| • Pour me désennuyer | <input type="checkbox"/> |
| • Pour apporter un mieux-être à ceux qui sont dans le besoin | <input type="checkbox"/> |
| • Pour redonner aux autres ce que j'ai reçu | <input type="checkbox"/> |
| • Pour développer mes capacités et mes aptitudes | <input type="checkbox"/> |
| • Pour acquérir de l'expérience de travail | <input type="checkbox"/> |

Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!

Quel genre de bénévolat désirez-vous faire?

Mon/mes choix

- Est-ce que je veux être en contact direct ou non avec la clientèle ?
- Est-ce que je veux travailler en équipe ou seul(e)?
- Suis-je disponible pour une activité régulière ou spéciale ?
- Est-ce que je veux m'engager de façon régulière ?
- Est-ce que je veux être sur une liste d'appel ?

Dans quel type d'organisme voulez-vous faire votre bénévolat ?

Mon/mes choix

- Au Centre d'action bénévole L'Actuel
- Pour la Fondation de L'Actuel
- auprès des jeunes
- auprès des aînés
- auprès des personnes handicapées
- auprès des femmes en difficulté
- Pour Opération Nez rouge
- Pour la Fondation Mira (chien guide)
- auprès d'organismes en santé et services sociaux (CSSSVS, CHSLD...)
- Autres : _____

Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!

Vous connaissez vos intérêts

Vous avez des aptitudes pour et vous aimez :

Mon/mes choix

- coudre ou tricoter
- superviser un petit groupe de personnes qui cuisinent
- faire des courses, des achats
- le service à la clientèle
- faire des téléphones
- répondre au téléphone et donner des informations
- faire du secrétariat/ travail de bureau
- le contact des personnes âgées
- le travail de comptabilité
- faire des rapports d'impôt
- trier des vêtements ou accessoires
- prendre des responsabilités
- faire partie de comités
- assister des personnes dans le besoin
- aider des organismes (autres que L'Actuel) dans l'organisation d'événements
- la communication écrite
- garder un petit enfant âgé de 1 jour à 6 mois
- accompagner des personnes pour leur rendez-vous médicaux avec votre voiture
- l'informatique (utilisation, entretien, site Web etc)
- l'entretien ménager (bâtiment)
- faire le transport des bénévoles ou des bénéficiaires pour des activités
- organiser des activités (sociales ou autres)
- bricoler, dessiner, décorer

▪ Autres : _____

Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!

Le bénévolat vous intéresse toujours?

***Pour plus d'information et pour vous inscrire, prenez
un rendez-vous avec***

la coordonnatrice des bénévoles :

Marie-France Auclair

en téléphonant au

450-455-3331 poste 226

Ou par courriel

marie-france.auclair@lactuel.org

(Durée approximative de 2 heures incluant une visite du Centre)



Depuis plus de 30 ans au  de la communauté!