

L'INFO bénévole

Mars 2019



Centre
d'action bénévole de
Charlevoix



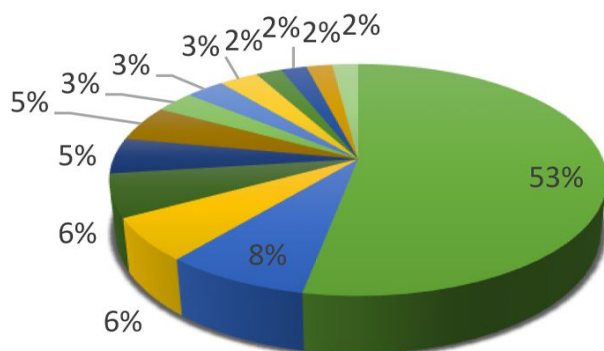
Vous êtes nos ambassadeurs!

En 2019, le bouche-à-oreille semble toujours être la méthode la plus efficace pour recruter de nouveaux membres.

Merci de propager la
bonne nouvelles!



Source par laquelle les personnes interrogées ont
entendu parler de leur implication bénévole actuelle.



- Bouche-à-oreille
- Centre d'action bénévole
- Médias sociaux
- Affiche ou dépliant
- Publicité dans les journaux
- Lors d'un passage devant le local de l'organisme
- Salon de l'action bénévole
- Émission ou reportage à la Télé
- Milieu de travail



Selon un sondage mené par le CAB de Sherbrooke



L'origine de « Bénévolat » vient du mot latin *benevolus*, ce qui signifie bonne volonté. Vous avez tous, chers bénévoles, ce désir de donner, de partager de votre temps, de mettre à profit vos compétences et vos connaissances au service des autres. Bon nombre de gens célèbres ont partagé ce don de soi, de générosité nécessaire à leur époque comme à la nôtre. Saint-Exupéry disait que « la saveur du pain partagé n'a pas d'égal » et André Gide mentionnait que « tout ce que tu ne sais pas donner te possède » alors n'ayez crainte, vous êtes épargné parce que car vous êtes des gens généreux et dans notre organisme, nous sommes très fiers de compter tant de gens de cœur.

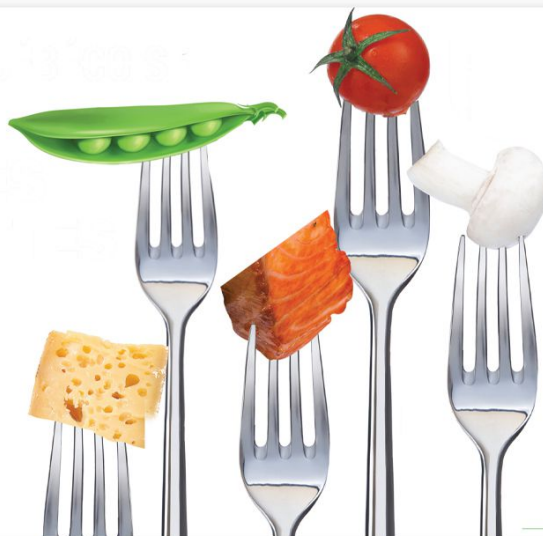
La semaine de l'action bénévole 2019 approche à grands pas et c'est une occasion pour découvrir de nouvelles personnes désireuses de donner de leur temps pour notre organisme qui ne cesse d'augmenter son offre de service. Durant cette semaine, nous ferons la promotion de l'action bénévole dans tout Charlevoix et ainsi, inviter ceux et celles qui ont du temps à donner, à le faire selon les passions et les intérêts qui les animent. Pour notre organisme, comme mentionné à la page précédente, vous êtes nos « AMBASSADEURS », les gens les mieux placés pour parler de notre organisme et inviter des gens que vous connaissez à s'impliquer bénévolement comme vous. Notre dynamisme comme organisation nous demande par conséquent d'accompagner plus de gens dans des rendez-vous médicaux, de préparer plus de repas de popote que l'on devra livrer, de faire davantage de visites chez nos aînés et ainsi de suite. Alors, je vous nomme « AMBASSADEURS ». Votre mission est de poursuivre votre implication dans notre organisme, de convaincre des gens de cœur, comme vous, à venir nous aider grâce à leurs compétences et leurs connaissances à améliorer le quotidien de nos aînés et des gens plus défavorisés.

Bonne Semaine de l'action bénévole 2019 et à la prochaine.

Pascal Dassylva
Directeur général du CAB



**SEMAINE QUÉBÉCOISE
DES POPOTES
ROULANTES**
DU 18 AU 22 MARS 2019



La Semaine québécoise des popotes roulantes est un outil puissant de communication, autant avec les médias et le public qu'avec les organismes membres et leurs bénévoles.

Cette année, la Semaine québécoise des popotes roulantes se tiendra du 18 au 22 mars prochain !



Pour cette 14^e édition de la Semaine, qui a pour thème «*Un service alimentaire de qualité*», nous sommes heureux de compter sur madame Dominique Pétin en tant que porte-parole pour la troisième année consécutive.

Les popotes roulantes jouent un rôle essentiel dans la société québécoise et permettent à plusieurs milliers de personnes en perte d'autonomie, majoritairement aînées, de rester à domicile en plus d'assurer une vigie importante pour cette clientèle.

Il est souhaité que cette semaine prenne toujours plus d'ampleur de manière à faire en sorte qu'une semaine par année, les médias et le public aient leur attention tournée vers les popotes roulantes et leur rôle indispensable dans la société québécoise.





La solidarité et l'entraide existent depuis le début de l'humanité. Bien que l'individualisme prend parfois le dessus sur la nature profonde de l'être humain, il est venu le temps que les communautés, osent placer ces valeurs au centre de leurs préoccupations.

Bénévoler est un verbe que l'on aime utiliser même s'il n'est pas encore reconnu dans le vocabulaire de la langue française, parce qu'il reflète les nouveaux modèles d'engagements sociaux. Véritables pierres angulaires des organismes, les personnes qui osent bénévoler ont un véritable impact sur la communauté.

La société québécoise offre une palette diversifiée et illimitée d'opportunités qui peuvent combler les attentes de chacune et chacun.

Oser bénévoler, c'est trouver un équilibre entre implication bénévole, vie professionnelle et personnelle. De plus, s'entraider et être solidaire les uns avec les autres améliorent la santé mental et physique. Cela permet également d'entretenir un lien social et d'ouvrir des opportunités de carrière.

Le Québec doit bénévoler davantage! Cette année, et pour toutes les autres à venir, nous voulons que la population québécoise ose être solidaire les uns avec les autres.

Ayez l'audace de sauter le pas, osez bénévoler !

Félicitations

à nos gagnants du tirage mensuel.

Merci de votre
implication!



Roger
Girard



Décembre

Janvier

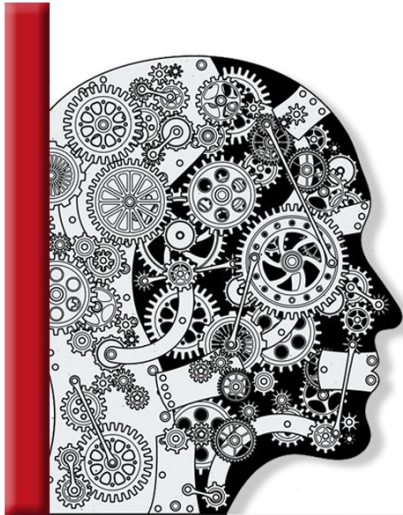
Jacques
Lavoie



Jocelyne
Lajoie

Février

Les 5 qualités d'un bénévole



1. Il sait faire preuve de solidarité
2. Il possède une bonne qualité d'écoute
3. Il sait reconnaître ses limites
4. Il fait preuve de respect et d'empathie
5. Il a le souci d'un travail de qualité

source: www.benevoles-expertise.com

Pour répondre aux besoins des organismes pour lequel il œuvre, le bénévole doit posséder certaines qualités.

D'abord, le bénévole doit **savoir faire preuve de solidarité**. En effet, il est important qu'il entretienne une bonne relation avec l'équipe et il doit se montrer disponible et se dévouer à la cause qu'il a choisie.

Ensuite, le bénévole doit **posséder une bonne capacité d'écoute** afin de répondre aux besoins de l'organisme auquel il apporte son soutien. Il n'hésite pas à poser des questions pour bien comprendre son mandat et ainsi répondre aux attentes qu'on a envers lui.

De plus, il **sait reconnaître ses limites**. Conscient que ses incapacités sont légitimes et humaines, il n'hésite pas à demander de l'aide ou des conseils au besoin ou à relayer certaines tâches à une autre personne lorsqu'il se sent incapable de les mener à bien.

Par ailleurs, le bénévole doit **faire preuve de respect et d'empathie** à l'égard de ceux qu'il aide. Ainsi, il est en mesure de prendre des décisions éclairées, de bien comprendre les difficultés vécues et surtout de les respecter. Il est ponctuel et respecte les règles de l'organisme auquel il vient en aide.

Finalement, le parfait bénévole a **le souci d'un travail de qualité**. Il a à cœur le travail bien fait et il souhaite offrir le meilleur de ses capacités, et ce, malgré les échéances et les délais parfois serrés.





CONFÉRENCE: PROCHES AIDANTS

Sujets abordés

Crédit d'impôt pour aidant naturel

Hébergeant un proche admissible
Cohabitant avec un proche admissible
Prenant soin de son conjoint
Soutenant un proche admissible

Crédit d'impôt pour relève bénévole

Crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel

Le jeudi 14 mars 2019

La Malbaie: 9h00

Dans les locaux du Centre d'action
bénévole de Charlevoix (chapelle), 367 rue
St-Étienne

Baie-St-Paul: 13h30

Centre communautaire Pro-Santé,
salle des bénévoles (2e étage), 3 rue
Clarence-Gagnon

Inscription obligatoire auprès de
Martine Lavoie

418 665-7567

Les ateliers pour s'oxygéner

Ce sont huit ateliers
créés pour amener les
proches aidants à se
reconnaître, à mieux
définir leur rôle et
à recevoir tout le
soutien physique et
psychologique dont
ils ont besoin.

Les jeudis de 13h30 h à 16h00,
au Centre d'action bénévole
367 rue St-Étienne à La Malbaie

C'EST GRATUIT !

Inscription obligatoire
Pour information : Martine Lavoie
T. 418 665-7567

Ces ateliers sont rendus possibles grâce au soutien financier de l'Appui Capitale-Nationale