

# Répertoire des postes de bénévoles

*Viens faire  
une différence!*



## ***TABLE DES MATIÈRES***

---

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| QUI SOMMES-NOUS? _____                        | 3  |
| DÉCOUVREZ LE PLAISIR DE VOUS IMPLIQUER _____  | 4  |
| LE BÉNÉVOLAT _____                            | 5  |
| PRÉSENT SUR TOUT LE TERRITOIRE _____          | 6  |
| LES OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION _____          | 7  |
| - Accompagnement-transport _____              | 8  |
| - Audiothèque _____                           | 9  |
| - Menus travaux _____                         | 10 |
| - Popote congelée _____                       | 11 |
| - Popote roulante _____                       | 12 |
| - Visites amicales _____                      | 13 |
| - Ambassadeur de services _____               | 14 |
| LE PROCESSUS DE SÉLECTION DES BÉNÉVOLES _____ | 15 |
| LES BIENFAITS DE VOTRE IMPLICATION _____      | 16 |
| ON VOUS ATTEND! _____                         | 18 |

Dans ce document, nous utilisons le genre masculin, afin d'alléger le texte.

## ***QUI SOMMES-NOUS?***

---

*Fondé en 1977, le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs est un organisme à but non lucratif issu de la volonté d'un groupe d'individus ayant un but commun : développer une infrastructure de services bénévoles en collaboration avec les organismes du milieu et mettre sur pied des services favorisant le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie.*

*Le Carrefour d'entraide bénévole déploie ses interventions autour de trois champs d'action :*

- *Soutien aux organismes dans le développement, la promotion et la reconnaissance de l'action bénévole*
- *Soutien à la communauté*
- *Gouvernance et vie associative*

*Depuis 2001, le Carrefour d'entraide bénévole est propriétaire du 40, rue Alice, baptisé « la Maison des bénévoles et des aînés ». Deux autres organismes y sont installés : l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable et la FADOQ - Région Centre-du-Québec.*

*La permanence de l'organisme est composée de dix personnes, soit une directrice générale, une adjointe administrative, un responsable des bénévoles et des communications, une agente de promotion de l'action bénévole, quatre responsables de services et deux travailleurs de milieu auprès des aînés.*

*L'organisation peut aussi compter sur plus de 170 bénévoles qui donnent du temps dans l'un ou l'autre des services, ou même plusieurs services.*



# ***DÉCOUVREZ LE PLAISIR DE VOUS IMPLIQUER***

---

Félicitations!

Vous venez de franchir un premier pas vers l'implication bénévole! S'impliquer dans son milieu peut s'avérer une expérience enrichissante.

Au Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis, les bénévoles sont un élément essentiel pour la réussite de notre mission.

Depuis 1977, nous offrons différents services favorisant le maintien à domicile de personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente. Ces services sont pour la grande majorité disponibles à l'ensemble de la population de la MRC d'Arthabaska.

L'équipe de la permanence partage le même souci de prendre soin des bénévoles qui s'activent dans nos différents services. Tout est mis en place pour faire de leur implication une expérience des plus agréables.

## ***S'impliquer au Carrefour d'entraide bénévole***

Plusieurs opportunités de bénévolat sont possibles dans notre organisme.

En devenant bénévole dans notre équipe, vous aurez droit à un milieu dynamique, chaleureux et à une équipe qui priorise le bien-être de ses bénévoles.

Peu importe les postes choisis, vous pourrez compter sur des responsables disponibles, un encadrement constant, des formations adaptées, etc.

Le Carrefour d'entraide bénévole propose également une vie associative marquée par plusieurs temps forts. Chaque année, différentes activités sont organisées pour souligner certains événements, comme la Semaine de l'action bénévole et les Fêtes de fin d'année. De plus, vous pourrez participer à l'assemblée générale annuelle et, de la sorte, contribuer à notre vie associative.

Dans les prochaines pages, vous découvrirez chacune des opportunités d'implication au sein de notre organisation.

## ***LE BÉNÉVOLAT***

---

Être bénévole représente une belle façon de redonner aux autres, de s'occuper, de se sentir utile ou encore de faire du bien à autrui.

On peut illustrer le bénévolat d'une manière brève :

### ***VOS CHOIX :***

Le type de bénévolat choisi doit refléter vos propres intérêts, vos passions et vous amener là où vous vous sentez le mieux.

### ***VOTRE RYTHME :***

Il existe une multitude de façons de contribuer à sa communauté. Que vous ayez seulement quelques heures à offrir ou que vous disposiez de beaucoup plus de temps, l'essentiel est de trouver le niveau d'engagement qui vous convient.

### ***VOTRE PLAISIR :***

C'est indispensable! Il s'agit de la récompense que peut escompter chaque bénévole. Le plaisir de faire plaisir aux autres est au coeur même de l'implication bénévole.

Devenir bénévole nécessite un certain degré d'implication et de disponibilité. Les responsables de services du Carrefour d'entraide bénévole doivent pouvoir compter sur vous lorsqu'ils en ont besoin, selon les disponibilités que vous aurez données. Ils sont toutefois conscients qu'il peut arriver des circonstances pouvant vous empêcher de répondre présent et se montreront toujours ouverts à vous écouter.

## ***PRÉSENT SUR TOUT LE TERRITOIRE***

---

Le territoire desservi par le Carrefour d'entraide bénévole correspond au territoire de la MRC d'Arthabaska. Plus de 75 000 habitants sont répartis dans 22 municipalités sur un territoire dont la vaste superficie est de 1 910 km<sup>2</sup>.



# ***LES OPPORTUNITÉS D'IMPLICATION***

---

***ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT***

***AUDIOTHÈQUE***

***MENUS TRAVAUX***

***POPOTE CONGELÉE***

***POPOTE ROULANTE***

***VISITES AMICALES***

***AMBASSADEUR DE SERVICES***



## *ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT*

---

Le service d'accompagnement-transport est offert aux personnes ayant besoin de soutien physique ou de réconfort lors de déplacements pour des sorties essentielles, comme des rendez-vous médicaux ou financiers.

Le rôle du bénévole est d'assurer une présence constante et rassurante auprès du bénéficiaire. Cette présence est au coeur de ce service et en constitue la principale caractéristique. La durée de chaque sortie varie en fonction du professionnel rencontré par le bénéficiaire, le type de rencontre, etc. On demande aux bénévoles de demeurer présent pour une période de trois heures maximum. Au-delà de ce temps, lorsque cela a été convenu avec le bénéficiaire, un autre protocole est prévu. Toutefois, on peut estimer qu'en moyenne, un accompagnement prend environ 1 h 30. Pour certains accompagnements, le bénévole pourrait être appelé à manipuler des appareils d'aide à la mobilité, comme une marchette ou un déambulateur. Les personnes en fauteuil roulant ne peuvent pas utiliser le service et sont référées à Rouli-Bus.

Le bénévole doit utiliser son véhicule personnel pour accompagner les gens et une compensation financière est prévue pour en couvrir les frais d'utilisation.

Le bénévole peut choisir d'effectuer des déplacements uniquement à Victoriaville, dans les alentours de la municipalité, ou encore accepter de se rendre dans certains grands centres, comme Trois-Rivières, Québec, Montréal ou Sherbrooke.

Les qualités recherchées pour ce service sont la bienveillance, l'ouverture, la ponctualité, la fiabilité, la patience. Il faut détenir également un permis de conduire valide et un véhicule en bon état.



## AUDIOTHÈQUE

---

Disponible gratuitement, l'audiothèque est un service de lecture audionumérique qui offre information et divertissement aux personnes ayant de la difficulté à lire. Ce service nécessite une véritable chaîne de bénévoles pour offrir des lectures de qualité :

- 📖 *le lecteur* : ce bénévole procède à l'enregistrement d'une revue ou du journal local, selon un horaire en rotation. Un enregistreur numérique lui est prêté, afin de faire sa lecture à son propre domicile. Il faut compter entre 4 et 6 heures d'implication pour compléter cet enregistrement. Le bénévole doit avoir une voix harmonieuse, une bonne prononciation, un débit convenable et être ponctuel. Les personnes intéressées doivent réaliser un test d'enregistrement.
- 📖 *le bénévole au transfert de données* : à partir des enregistrements réalisés par les lecteurs, ce bénévole doit procéder au « nettoyage » de ceux-ci en retirant, à l'aide d'un logiciel approprié, toutes les parties de mauvaise qualité. Le but est de présenter un enregistrement agréable à écouter. Il faut donc avoir une certaine facilité avec l'informatique pour remplir ce mandat, et prévoir 2 heures comme implication à chaque fois.
- 📖 *le bénévole au doublage* : ce bénévole doit transférer les enregistrements sur un nombre suffisant de clés USB, répondant aux besoins exprimés par les bénéficiaires. Il voit également à la préparation des commandes qui seront à livrer. De plus, il doit effacer les fichiers des clés déjà utilisées en vue d'une réutilisation. Il faut en moyenne 1 h 30 pour accomplir ces tâches.
- 📖 *le bénévole à la livraison* : ce bénévole a pour mandat de livrer les commandes qui ont été préparées, et ce, les jeudis après-midi; une tournée qui prend une heure environ. Une compensation financière est prévue pour l'utilisation de son véhicule.
- 📖 *le bénévole à la réception des commandes* : ce bénévole a pour mandat de débiller les pochettes de retour des clés USB ayant été livrées aux bénéficiaires. L'implication se fait habituellement le mardi matin dans nos locaux et prend environ 1 heure.

Pour tous ces postes, la ponctualité, le souci du travail bien fait et la fiabilité sont des qualités incontournables.



## *MENUS TRAVAUX*

---

Le bénévole des menus travaux se rend chez des bénéficiaires, afin de réaliser de petites tâches non urgentes, comme ajuster une porte, remplacer une ampoule, monter un petit meuble ou aider à programmer un téléphone intelligent.

Une fois qu'une tâche lui a été confiée, le bénévole doit fixer lui-même le moment où il ira compléter celle-ci, en accord avec le bénéficiaire.

La durée du service variera en fonction du travail à effectuer. On peut toutefois évaluer une présence de près de 2 heures. Une compensation financière est prévue pour couvrir les frais d'utilisation du véhicule.

Différentes compétences sont recherchées pour répondre adéquatement aux demandes variées que nous recevons. Certaines demandes peuvent exiger d'être manuels (ex. : remplacer un store), d'autres d'être à l'aise pour apporter une aide technologique (ex. : régler un téléviseur) ou encore pour des demandes n'exigeant pas d'outils (ex. : remplacer un rideau de douche). Il est à noter que les tâches impliquant des qualifications en électricité ou en plomberie ne sont pas admissibles dans ce service.

*La liste des travaux admissibles est disponible sur notre site Web au [cebboisfrancs.org](http://cebboisfrancs.org)*



## POPOTE CONGELÉE

---

Le service de popote congelée offre des repas livrés à domicile, à raison d'une fois par semaine à Victoriaville et d'une fois par mois en municipalité. Les bénéficiaires ont plusieurs choix de mets qu'ils peuvent commander selon la quantité désirée.

Deux types d'implication sont possibles dans ce service :

❶ *Le bénévole à la préparation des commandes :*

Ce bénévole doit recevoir les repas commandés au fournisseur, les placer par catégorie, s'assurer d'avoir le nombre requis, et préparer les commandes en mettant les plats dans des glacières, en vue de leur livraison. Le travail peut se faire dans un environnement à température réduite. Il faut aussi une certaine forme physique pour manipuler les glacières, être attentif à respecter chaque commande, etc. Ces tâches se font habituellement les lundis après-midi, sauf lors des jours fériés; la préparation se fait alors le mardi matin. Pour chaque présence, il faut prévoir entre 2 h et 2 h 30 d'implication.

❷ *Le bénévole à la livraison des commandes :*

Les mardis après-midi, ces bénévoles viennent au Carrefour d'entraide bénévole pour prendre possession des commandes et procéder à leur livraison. Le bénévole pourrait notamment donner un coup de main aux bénéficiaires pour les aider à ranger leur commande, recueillir les paiements et s'assurer que la livraison s'est faite dans les meilleures conditions. Il faut être en bonne forme physique et prévoir 2 heures pour compléter ses livraisons. Une compensation financière est prévue pour couvrir les frais d'utilisation de son véhicule.



## ***POPOTE ROULANTE***

---

La popote roulante est un service de livraison de repas chauds et équilibrés offerts à domicile aux personnes en perte d'autonomie résidant à Victoriaville. Les livraisons se font du lundi au vendredi, entre 10 h 45 et 12 h 30, et il est demandé aux bénévoles d'arriver 10 minutes à l'avance.

Selon un horaire préétabli, le bénévole doit se rendre au point de rencontre, le CHSLD le Roseau, pour récupérer les sacs isolants contenant les repas constitués d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert. Il procède aux livraisons en fonction du parcours qui lui est attribué. Cette implication peut aussi se faire à deux, un chauffeur et un baladeur, ce dernier allant porter directement les repas aux bénéficiaires. C'est au bénévole de trouver son partenaire s'il désire effectuer les livraisons à deux. Une compensation financière est prévue pour couvrir les frais d'utilisation du véhicule.

Les qualités recherchées sont la ponctualité, le respect des consignes, être en bonne forme physique, posséder une voiture en bon état de marche et un permis de conduire valide.



## *VISITES AMICALES*

---

Sous forme de rencontres à domicile ou d'appels téléphoniques, ce service a pour but de permettre à une personne en perte d'autonomie âgée de 65 ans et plus de briser son isolement social au moyen d'un jumelage avec un bénévole.

Dans ce service, le bénévole s'engage à rendre visite à la personne avec qui elle est jumelée une fois toutes les deux semaines, à raison d'environ deux heures par rencontre. Ces visites peuvent se présenter sous différents aspects : jeux, lecture, café-rencontre, activités extérieures, marche, etc. Les jumelages, entre personnes de même sexe, se font en fonction des champs d'intérêt du bénévole et du bénéficiaire.

Plusieurs qualités sont recherchées pour ce mandat : facilité d'entrer en contact avec l'autre, ouverture d'esprit, patience, bon jugement, etc. Il faut aussi avoir une bonne capacité d'écoute.



## *AMBASSADEURS DE SERVICES*

---

Les bénévoles « ambassadeurs » ont pour mandat de se rendre au domicile des personnes ayant fait une demande de service au Carrefour d'entraide bénévole. Lors de cette rencontre individuelle, d'une durée approximative de 60 minutes, l'ambassadeur explique en détail le fonctionnement du service à recevoir, ainsi que les politiques et le code d'éthique de ce service. Il s'assure de sa compréhension, répond aux questions et remet la documentation papier, afin que le nouveau bénéficiaire puisse s'y référer, au besoin.

Le bénévole de ce service doit suivre obligatoirement une formation lui permettant de bien assimiler les particularités de chacun des services du Carrefour d'entraide bénévole. Lors de cette formation, les responsables de chaque service se succéderont à tour de rôle pour les présenter.

L'ambassadeur de services doit être respectueux, discret, courtois et patient. Facilité d'établir un contact avec les gens et être exempt de préjugés sont aussi des qualités recherchées.



## ***LE PROCESSUS DE SÉLECTION DES BÉNÉVOLES***

---

Le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis a mis en place une politique rigoureuse pour la sélection de ses bénévoles. ***Un premier critère à respecter est de n'avoir aucun antécédent judiciaire.***

Par la suite, notre démarche de sélection se déroule en quatre étapes.

1. Courte entrevue téléphonique pour établir un premier contact et prendre vos coordonnées.
2. Envoi par Postes Canada de documents et de formulaires à compléter en lien avec le service dans lequel vous souhaitez contribuer.
3. Entrevue en personne, afin de faire plus ample connaissance et de vérifier vos formulaires complétés.
4. Vérification des antécédents judiciaires et des références que vous nous aurez fournies.

Cette politique de sélection a été mise en place, car nous aidons une clientèle vulnérable.

Si votre candidature est approuvée, vous recevrez une lettre de bienvenue et serez contacté par le responsable de votre service. Celui-ci vous rencontrera, afin de vous expliquer plus en détail votre rôle et les procédures à respecter. Vous aurez aussi l'opportunité de vous familiariser avec les divers documents qui vous seront utiles dans votre implication. Enfin, pour certaines fonctions un peu plus spécialisées, vous recevrez une formation spécifique pour vous permettre de bien accomplir vos tâches.

Vous serez également évalué lors d'une période d'essai. Le responsable de votre service échangera avec vous pour s'assurer que tout va bien et que votre implication correspond à vos attentes. Il communiquera également avec les bénéficiaires, afin de noter leur appréciation.

En tout temps, vous pouvez vous référer à votre responsable de services pour obtenir des réponses à vos interrogations ou des précisions sur votre rôle en tant que bénévole.

## ***LES BIENFAITS DE VOTRE IMPLICATION***

---

Au-delà du service que vous rendez comme bénévole, il existe des bienfaits de votre implication auprès de nos bénéficiaires; dans bien des cas, vous serez la seule personne qu'ils rencontreront dans leur journée.

### **S'impliquer au Carrefour d'entraide bénévole, c'est :**

- ♦ Faire une différence dans la vie des gens;
- ♦ Le plaisir de se sentir utile;
- ♦ La possibilité de faire de belles rencontres, tant avec les bénéficiaires qu'avec les autres bénévoles;
- ♦ Des activités de groupe;
- ♦ La possibilité de se tenir occupé;
- ♦ Un encadrement structuré et du soutien.

### **Pour chacun des services, il existe aussi de nombreux bienfaits.**

Pour les livreurs de la popote roulante, de la popote congelée et de l'audiothèque, s'impliquer au Carrefour d'entraide bénévole, c'est :

- ♦ L'opportunité de faire une balade en voiture;
- ♦ Être les yeux et les oreilles de l'organisme;
- ♦ La chance de briser l'isolement des gens.

Pour les bénévoles de l'accompagnement-transport, s'impliquer au Carrefour d'entraide bénévole, c'est :

- ♦ Permettre à des gens de recevoir les soins ou les services dont ils ont besoin;
- ♦ Aider à conserver l'autonomie des gens;
- ♦ Offrir une présence rassurante.

Pour les bénévoles à la préparation des commandes, s'impliquer au Carrefour d'entraide bénévole, c'est :

- ♦ Offrir du respect au bénéficiaire, en s'assurant qu'il reçoive bien ce qu'il a demandé.

---

Pour les lecteurs, bénévoler au Carrefour d'entraide bénévole, c'est :

- ♦ Partager les nouvelles de notre monde et de notre communauté avec des gens pour qui cela est limité;
- ♦ Permettre aux bénéficiaires de garder un contact avec le quotidien de sa communauté.

Pour les visites amicales, s'impliquer au Carrefour d'entraide bénévole, c'est :

- ♦ Briser la routine des personnes visitées;
- ♦ Créer de nouvelles amitiés;
- ♦ Donner de la joie aux autres par la réalisation d'activités.

Pour les bénévoles aux menus travaux, vous aurez la chance de :

- ♦ Mettre à profit certaines habiletés;
- ♦ Faciliter le quotidien des bénéficiaires;
- ♦ Rendre plus accessible le prêt d'équipements du CLSC.

Enfin, pour les ambassadeurs, devenir bénévole au Carrefour d'entraide bénévole, c'est :

- ♦ Représenter l'organisme auprès des nouveaux bénéficiaires;
- ♦ Offrir des informations rassurantes sur les façons d'utiliser nos services.

*« Au fil de votre implication, vous découvrirez d'autres bienfaits que vous apportez aux gens à qui vous rendez service. »*

## ***ON VOUS ATTEND!***

---

Vous avez maintenant une meilleure idée des différentes opportunités d'implication qui vous attendent au Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis.

Certains services étant plus en demande, il importe de vous informer des besoins que cherche à combler l'organisme. Vous pouvez ainsi visiter le [cebboisfrancis.org](http://cebboisfrancis.org) ou encore contacter le responsable des bénévoles au 819 758-4188.

Vous avez des questions ou vous êtes prêt à vous impliquer? Le responsable des bénévoles est disponible et attend votre appel.

N'hésitez pas et passez à l'action dès maintenant!

*« Il n'y a pas de mal à se faire du bien en faisant du bien aux autres... »*

*Un bénévole*



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

*Du plaisir  
à faire plaisir!*



*40, rue Alice, Victoriaville (Québec) G6P 3H4*

*Téléphone : 819 758-4188*

*Télécopieur : 819 758-6043*

*carrefour@cebboisfrancs.org*

*cebboisfrancs.org*