



Infolettre du Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Septembre 2017

Numéro 29



Centre
**D'ACTION
BÉNÉVOLE**
de Sherbrooke

Mot de la directrice



En ce mois de septembre, où la machine reprend son rythme, où les dossiers reprennent leur cours et où le téléphone recommence à sonner, le CABS ne fera pas exception et plusieurs activités sont à venir. Je vous invite à nous suivre sur notre page Facebook, à vous inscrire à l'une de nos formations ou encore à visionner nos émissions sur la chaîne MATv-Sherbrooke.

Dans ce numéro :

Nous y serons cet automne	p. 2
Formations à venir	p. 3
Forum de GRHB	p. 4
Dossier : Le bénévolat jeunesse	p. 5
Petites annonces	p. 7
Article du mois	p. 8
Nouveaux membres	p. 9

Nous sommes à élaborer diverses stratégies de communication et de visibilité afin de promouvoir nos services **et l'action bénévole; vos commentaires, suggestions et idées géniales** sont donc les bienvenues.

Je tiens à remercier Zoé Heimrich, pour son apport au CABS, elle nous quitte pour un nouveau défi et nous lui souhaitons que du succès.

Par le fait même, je souhaite la bienvenue à Emma Paradis, qui apportera son soutien dans divers dossiers du CABS.

J'écris ces quelques lignes lors d'une journée ensoleillée (oui, oui, ensoleillée!) et j'ai bien hâte de vous croiser et de travailler en collaboration avec vous. Je vous laisse sur cette citation qui donne de la couleur à notre travail :

« Veux-tu vivre heureux? Voyage avec deux sacs, l'un pour donner, l'autre pour recevoir »

- Johann Wolfgang von Goethe

Nous y serons cet automne...

Au cours des prochaines semaines, lors de divers événements, le CABS présentera ses services, ainsi que les différentes opportunités de bénévolat dans la région de Sherbrooke :



- ⇒ 19 septembre : Journée Carrières en éducation à l'Université de Sherbrooke
- ⇒ 26 septembre : Séance d'information à la Chaudronnée
- ⇒ 27 septembre : Salon Service et Action de l'École internationale du Phare
- ⇒ 20 et 21 octobre : Foire de la Diversité, de l'Emploi et de l'Entrepreneuriat au Centre Julien-Ducharme
- ⇒ 8 novembre : Journée exploratoire du Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke
- ⇒ 28 novembre : Séance d'information dans Jardins-Fleuris dans le cadre du projet « À mon rythme »

*D'autres séances d'informations risquent de s'ajouter pour l'automne!



Formations à venir cet automne ...

11 octobre 2017	9h à 12h	L'idée qui donne le ton! Eurêka, l'axe de communication de mon organisation	Odette Trépanier (CDSEP)
26 octobre 2017	8h30 à 15h30	L'usure de compassion. Jusqu'où aller sans se brûler.	Madeleine Fortier
2 novembre 2017	9h à 12h	Gestion des défis interculturels : La rencontre interculturelle	Manuel Soto (Centre St-Pierre)
30 novembre 2017	9h à 16h	Préciser ses limites : oser dire oui et non aux demandes	Claude Sévigny (Consensus)
6 décembre 2017	9h30 à	Relation entre le conseil d'administration et la coordination	Martine Sauvageau (Centre St-Pierre)

Légende :

Formation pour tous

Formations pour les gestionnaires de RH et RH bénévoles, les intervenants et les gestionnaires d'organismes

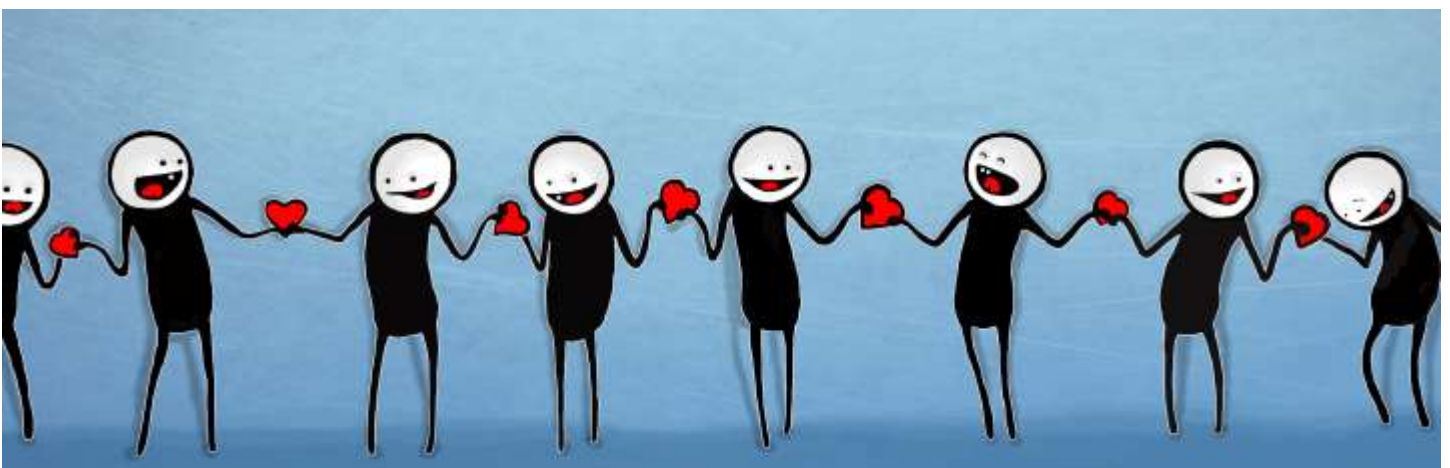
[Inscrivez-vous dès maintenant en cliquant ici :](#)



Inscription en ligne



Pour plus d'informations, rendez-vous sur Amilia ou communiquez avec nous!



N'oubliez pas notre Forum des GRHB !!

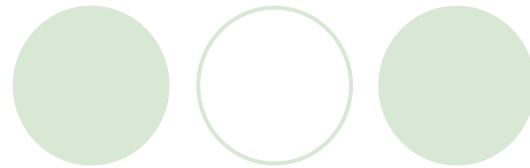


Le Forum des Gestionnaires de ressources
humaines bénévoles

www.forum-cabsherbrooke.org

Simple d'accès et convivial, le forum est divisé selon ces 7 thèmes :

- ⇒ Accueil et sélection
- ⇒ Encadrement
- ⇒ Filtrage
- ⇒ Formation
- ⇒ Outils et politiques
- ⇒ Reconnaissance
- ⇒ Recrutement et promotion



Pour chaque thème, vous avez la possibilité de créer de nouveaux sujets selon vos besoins et ainsi, alimenter vos réflexions et bonifier vos actions! Certain(e)s membres ont déjà posé des questions sur le forum... et attendent maintenant vos réponses!

* Si le sujet que vous désirez aborder ne cadre pas avec ces 7 thèmes, nous avons également ajouté une section « **gestion globale** », pour tout ce qui touche de près ou de loin la gestion globale de vos bénévoles.

En décembre dernier, nous vous avons envoyé un courriel dans lequel vous pouviez retrouver votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe! Si par mégarde, vous l'avez égaré (après tout, vous étiez probablement dans la frénésie des Fêtes), contactez-nous et nous vous transmettrons l'information de nouveau!



Le bénévolat chez les jeunes: plus qu'une note dans un CV

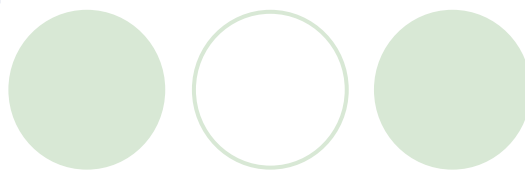
Par Prisca Benoit | Québec Hebdo

Bénévole depuis 2012 au Centre d'action bénévole Contrefort (CABC), Élisabeth Beauvoyer ne cache pas que c'est d'abord pour acquérir une expérience professionnelle dans son domaine d'étude, la psychologie, qu'elle a commencé à s'impliquer à l'organisme. «Il faut le vivre pour savoir ce que ça nous apporte du point de vue personnel, croit-elle. C'est pour ça que la porte d'entrée de l'expérience professionnelle est importante.» La jeune femme fait principalement de l'animation et des dépannages avec des aînés.

Rapidement, celle qui s'apprête à finir sa maîtrise en psychologie s'est aperçu que son implication auprès des personnes âgées lui a permis de développer d'autres facettes de sa personnalité. «J'ai toujours été à l'aise avec les gens de façon générale, mais là, c'était plus spécifique au niveau d'une relation qui était différente», a-t-elle remarqué. «C'est aussi de développer des compétences nouvelles, pas seulement du point de vue professionnel, simplement par curiosité», poursuit la directrice générale au CABC, Julie Mayrand.

Selon l'étudiante, l'expérience est enrichissante autant pour les personnes âgées qu'elle visite que pour elle-même. «J'ai développé une ouverture d'esprit sur ce qu'on peut offrir aux autres, mais aussi ce qu'eux peuvent nous apporter, explique-t-elle. C'est très gratifiant, parce que j'ai l'impression de recevoir à chaque fois du renforcement positif.» Rencontrer de nouvelles personnes dans le cadre de ses activités de bénévolat permet aussi de développer de nouvelles valeurs ou de nouveaux points de vue, ajoute Julie Mayrand.

Des besoins pour tous les goûts



Julie Mayrand ne peut que constater que le monde du bénévolat étant très vaste, plusieurs citoyens ignorent que les activités du quotidien sont souvent tenues par des équipes de bénévoles. «Il y en a vraiment pour tous les goûts», estime la directrice. Le Carnaval de Québec, l'équipe sportive du coin ou l'accompagnateur de votre voisine pour ses rendez-vous ont tous en commun d'être composés de bénévoles.

<http://www.quebechebdo.com/actualites/societe/2017/4/26/le-benevolat-chez-les-jeunes--plus-qu-une-note-dans-un-cv.html>

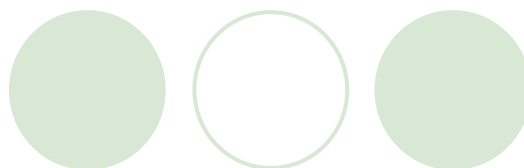
Dossier : Le bénévolat jeunesse (suite)

Même si elle reconnaît que l'horaire chargé des étudiants peut les éloigner du bénévolat, Julie Mayrand persiste à croire que les organismes doivent aussi s'adapter à de nouvelles réalités. «Les jeunes, on le voit, ils aimeraient s'impliquer. Ce qui arrive, c'est plutôt du côté des organismes. C'est eux qui ne sont pas adaptés à ça, parce qu'en peu de temps, il y a eu une très grande transformation du milieu du bénévolat.» La nouvelle génération n'a pas le même horaire que les bénévoles d'un certain âge et les organismes manquent de ressources pour s'y adapter.

«Si on faisait vraiment une promotion massive chez les jeunes, je suis certaine qu'il y aurait une très belle ouverture, croit Mme Mayrand. Dès qu'on en fait un petit peu, on a vraiment des jeunes intéressés.» D'ailleurs, Élisabeth Beaunoyer le constate de ses propres yeux sur le terrain, elle qui participe chaque année à des séances de présentation sur le bénévolat avec des élèves du secondaire.

Bien consciente que son horaire va changer dans les prochains mois – elle entame un doctorat en psychologie –, Élisabeth Beaunoyer veut quand même trouver le temps d'intégrer le bénévolat à son horaire. «Le truc, c'est de commencer tôt dans sa vie à l'intégrer à son horaire, parce qu'après, ça devient une habitude», souligne-t-elle.

Source : <http://www.quebechebdo.com/actualites/societe/2017/4/26/le-benevolat-chez-les-jeunes--plus-qu-une-note-dans-un-cv.html>



Les petites annonces...

LOCAL À LOUER

Superbe local à louer
1092 pi²

Libre dès maintenant

- Situé au 2^e étage, endroit ensoleillé
- 4 places de stationnement disponibles
 - Déneigement inclus
 - Entretien des accès aux lieux loués



Pour une visite ou informations:

819 823-8558

DIABÈTE ESTRIE : 819 823-8558

Site Internet : www.diabete-estrie.ca

Adopter un mode de vie sain contribue au traitement du diabète



Portes ouvertes

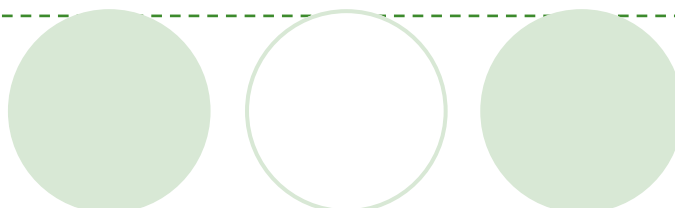
Dans le cadre des Journées de la Culture, la Société de Généalogie des Cantons-de-l'Est située au 275 rue Dufferin à Sherbrooke, vous ouvre ses portes dimanche, le 1^{er} octobre 2017.

Venez nous rencontrer de 13h à 17h. Nous vous attendons en grand nombre! Venez à la découverte de vos ancêtres!

Équipe SGCE



Société de
Généalogie
des Cantons-de-l'Est



ARTICLE DU MOIS: Rencontrer l'âme sœur au FMG

Publié le 03 septembre 2017 à 18h49 | Mis à jour le 03 septembre 2017 à 18h49
Le droit | Charles-Antoine Gagnon

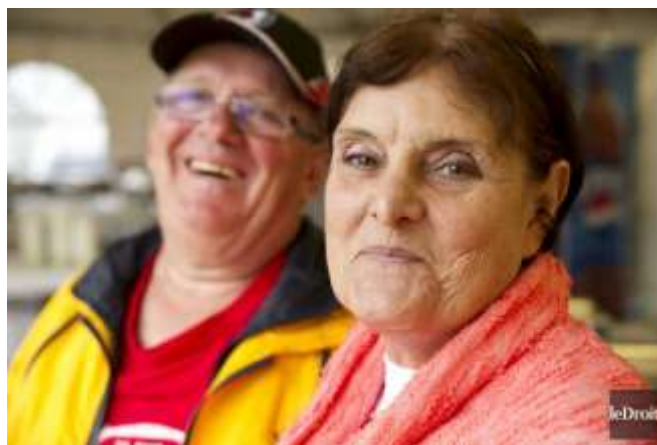


Est-ce possible de rencontrer l'âme sœur au Festival de montgolfières de Gatineau ?
Oui, comme en témoignent les bénévoles Mireille et Marcel, dont les chemins se sont croisés il y a deux ans au parc de la Baie.

Mireille Maltais, une femme de Québec, s'est établie à Gatineau il y a trois ans pour se rapprocher de son fils.

Pour rencontrer des gens et se divertir, Mme Maltais a décidé de faire du bénévolat au Festival de montgolfières de Gatineau (FMG) après avoir vu une annonce dans son hebdomadaire local, il y a deux ans.

Marcel Duquette est un Gatinois pure laine. Cet ancien électricien fait du bénévolat depuis plus de quatre décennies dans diverses organisations de la région. Il s'est associé au FMG il y a environ sept ans.



C'est Marcel qui a fait les premiers pas alors qu'il était affairé à ses responsabilités de ravitailleur de nourriture et de rafraîchissements au FMG, et que Mireille était à la concession des liqueurs pour les bénévoles.

«Je l'ai connu là. J'ai jase un peu avec elle et entretemps j'ai su qu'elle était veuve. Moi, je suis veuf. Jase, jase, parle, parle, et une couple de jours après je l'ai invité à aller prendre un verre», a raconté Marcel.

Ni Mireille ni Marcel ne recherchaient l'âme sœur au moment de leur rencontre. «Je me suis impliquée pour rencontrer des gens, faire du social. Pas pour rencontrer un amoureux», a expliqué Mme Maltais, une retraitée de l'enseignement qui s'est de toute évidence laissée emporter par le charme de M. Duquette.

Mireille partage la plupart des activités où Marcel est impliqué et donne de son temps, comme le festival Bal de Neige.

«Ma vie est remplie. Marcel a une belle grande famille qui se visite souvent. Je suis rentrée dans la famille, et c'est très agréable», a indiqué Mme Maltais, qui est affectée à servir le souper aux bénévoles du FMG.

Avis aux hommes célibataires, le FMG compte quelque 1560 bénévoles, et la majorité est des femmes, a souligné M. Duquette, 69 ans.

Source : <http://www.lapresse.ca/le-droit/actualites/201709/03/01-5130079-rencontrer-lame-soeur-au-fmg.php>

Recrutement de milieux de stage de 1^{ère} et de 3^e années – Hiver 2018



475, rue du Cégep

Pavillon 3

Sherbrooke (QUÉBEC)

819-564-6350 # 4331 ou #
4334

F 819-564-1987

Madame, Monsieur,

À l'approche de la session Hiver 2018, nous sollicitons votre collaboration pour la formation pratique de nos stagiaires de 1^{ère} et de 3^e années.

Nous recherchons des milieux de stage offrant des services à des personnes vivant ou susceptibles de vivre des difficultés d'adaptation pour :

- 100 étudiants de 1^{ère} année : 12 semaines, 4h / semaine de février à mai 2018.
- 75 étudiants de 3^e année : 15 semaines à 32h / semaine de janvier à mai 2018. Les milieux d'intervention employant des techniciens en éducation spécialisée ou de formations connexes telles que psychoéducatrice, psychologue, technicien en éducation à l'enfance ou en travail social, récréologue ou technicien en loisirs sont sollicités.

Vous trouverez ci-joint les formulaires des offres de stage de 1^{ère} et de 3^e année. Afin de nous permettre de bien planifier la prochaine session et de répondre le plus possible à vos besoins, serait-il possible de nous faire parvenir le ou les formulaires d'offre de stage au plus tard le vendredi 29 septembre 2017 par courriel. Si vous avez besoin d'informations supplémentaires avant de prendre une décision, n'hésitez surtout pas à nous téléphoner et il nous fera plaisir d'en discuter avec vous.

Nous profitons de l'occasion pour vous exprimer toute notre gratitude en tant que partenaire/ formateur et nous vous remercions vivement de l'attention que vous porterez à cette nouvelle demande.

Soyez assuré(e) de notre entière disponibilité et nous vous prions de recevoir Madame, Monsieur, l'expression de nos plus sincères remerciements.

Sylvie Girard

Coordination des stages

(819) 564-6350 poste 4331

Télécopieur : (819) 564-1987

Stages.TES@cegepsherbrooke.qc.ca

Karine Robillard

Coordination des stages

(819) 564-6350 poste 4334

Télécopieur : (819) 564-1987

Stages.TES@cegepsherbrooke.qc.ca

Invitation AGA

Bonjour chers membres,

Le CABS est membre de l'organisme CDSEP, cet organisme est l'un de nos partenaires pour le Programme de formation, pour leur journée d'AGA, des conférences sont introduites, nous avons 2 places gratuites, et par la suite le coût est de 25\$, nous vous offrons ces places.

Ceux intéressés n'ont qu'à nous contacter!



Carrefour de développement
social par l'éducation populaire

Jeudi 26 octobre 2017
Hôtel Le Dauphin
Drummondville

HORAIRE DE LA JOURNÉE

ACCUEIL	8 h 30 – 9 h 15	La Royale 3 1 ^{er} étage
Assemblée générale annuelle AGA	9 h 15 – 10 h 30	La Royale 3 1 ^{er} étage
PANEL INTERACTIF LA RELATION A+ Claude Sévigny, approche émotionnelle Jacynthe Turcotte, approche santé Yvon Riendeau, approche gériatrique	10 h 45 – 12 h 15	La Royale 3 1 ^{er} étage
DINER	12 h 15 – 13 h 30	La Royale 2 Buffet chaud
ATELIERS INTERACTIFS ANALYSE D'UNE SITUATION DE RELATION D'ACCOMPAGNEMENT, SOUS TROIS APPROCHES; « ÉMOTIONNELLE » « SANTÉ » « GÉRONTOLOGIQUE »	13 h 30 – 15 h 45	La Royale 3 1 ^{er} étage

Bienvenue aux nouveaux membres

- ⇒ Centre culturel Pierre-Gobeil
- ⇒ Commerce Sherbrooke
- ⇒ Crohn et Colite Canada-secteur Sherbrooke
- ⇒ Fondalis-Canada
- ⇒ Service correctionnel Canada – programme de bénévolat

Merci de nous
appuyer dans notre
mission!

Cette Infolettre est produite par le CABS.

Toute reproduction est autorisée à condition d'en mentionner la source.

Pour toute information supplémentaire sur un des sujet vous pouvez communiquer avec nous au 819 823-6598 ou par courriel : cabs@cabsherbrooke.org

Nous vous invitons à visiter le site Internet du CABS au www.cabsherbrooke.org

L'équipe du CABS

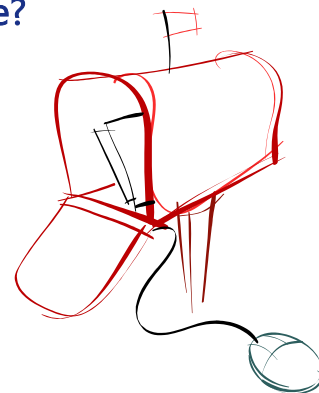
Katherine Levasseur,
Directrice

Julie Jacques,
Conseillère aux services aux citoyens

Emma Paradis,
Agente administrative

**Vous désirez recevoir l'Infolettre?
Qu'on y parle de votre organisme?
Vous souhaitez transmettre une
information?**

Faites-le nous savoir :
cabs@cabsherbrooke.org



La Mission du CABS

Le Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS) est un centre de développement, de concertation et de soutien de l'action bénévole auprès de la communauté sherbrookoise.

Objectifs généraux

- Promouvoir l'action bénévole.
- Favoriser le recrutement, l'orientation, la référence, la formation et la reconnaissance des bénévoles.
- Favoriser la collaboration, la concertation et la coordination des actions bénévoles dans la communauté.
- Accueillir les personnes ayant besoin de soutien, les informer et les référer aux ressources existantes.

Veillez prendre note
que nos bureaux seront
fermés le **9 octobre**, pour
la journée de l'action de
grâce!

