

Infolettre du Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Automne 2015

Numéro 20

Mot de la directrice

Chers membres,

En ce début d'automne, l'équipe du CABS vous invite à prendre part à l'action! Nous constatons un bel achalandage sur notre site Internet et si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à mettre à jour vos postes bénévoles et à nous soumettre toutes activités nouvelles à venir.

Durant l'été, nous avons eu l'occasion d'accorder une entrevue à Estrie Plus, vous pouvez retrouver l'article « Recrutement de bénévoles, les Sherbrookoïses sont au rendez-vous », publié le 16 août 2015 sur le journal Internet Estrie Plus ou sur notre page Facebook. Nous constatons l'intérêt d'un nombre intéressant d'aspirants-bénévoles depuis avril dernier, comme quoi le bénévolat ne prend pas nécessairement de vacances

Pour l'automne, nous participerons à plus de 8 activités de promotion du bénévolat. Et ce n'est pas tout! Surveillez les « **CABS-mobiles** » lors de vos déplacements! Eh oui, le CABS affiche ses couleurs sur deux voitures afin de promouvoir le bénévolat sur les routes sherbrookoïses.

En terminant, nous vous invitons à nous suivre sur Facebook et à nous faire part de vos besoins ponctuels en bénévolat; nous partagerons ceux-ci avec plaisir! Une belle visibilité pour vous et pour l'action bénévole!

Katherine Levasseur

Directrice du Centre d'action bénévole de Sherbrooke



Centre
**D'ACTION
BÉNÉVOLE**
de Sherbrooke



Saviez-vous que 2,1 milliards
d'heures sont consacrées au
bénévolat chaque année au
Canada?

Source : Soyezbenevole.ca

Une moyenne de
156 heures
par bénévole.

Le Centre D'ACTION BÉNÉVOLE



présente le

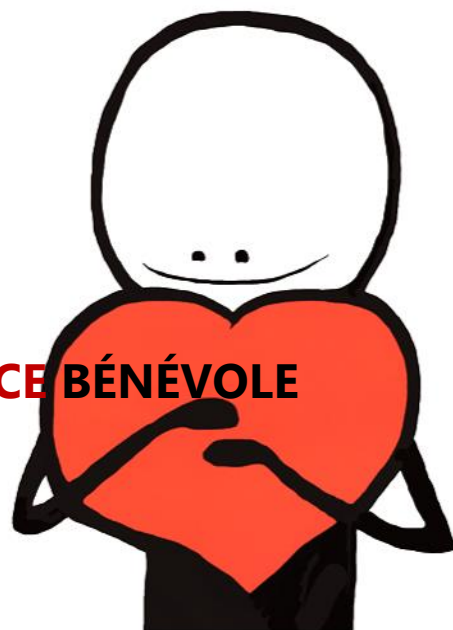
SYMPOSIUM 2015

Le GRHB: L'Agent social

Le 22 octobre 2015



- 8 h 45 Accueil et mot de bienvenue
- 9 h **Formation LES MÉDIAS SOCIAUX**
Philippe Marchesseault,
Plogg Solutions
- 12 h Dîner (Buffet)
- 13h **Présentation**
L'outil PORTRAIT DE VOTRE SERVICE BÉNÉVOLE
Zoé Heimrich Coordinatrice des services,
Centre d'action bénévole de Sherbrooke
- 13 h 30 **Présentation**
L'outil AGENDRIX
André Gauthier, président **AGENDRIX**
- 14 h 15 **Présentation**
Guide LA GESTION DES BÉNÉVOLES EN 5 ÉTAPES
Centre d'action bénévole de Drummond
- 15 h 30 Fin du Symposium



Coûts

FORFAIT A

pour la journée complète
incluant le repas

Membres : 95 \$

FORFAIT B

Formation du matin (9h à 12h)
SANS repas

Membres : 75 \$

Non-membres : 85 \$

AVEC repas (9h à 13h)

FORFAIT C

Après-midi (13h à 15h30)
SANS repas

Membres : 35 \$

Non-membres : 45 \$

AVEC repas (12h à 15h30)

Lieu

Coopérative
funéraire de
l'Estrie

485,
du 24-Juin,
Sherbrooke,
J1E 1H1

Inscription

Vous pouvez vous inscrire :



en ligne : cabsherbrooke.org sous l'onglet Organisme

Via notre plateforme Amilia

par courrier : Symposium GRHB 2015

1255, rue Daniel bureau 220

Sherbrooke (Québec) J1H 5X3

par télécopieur : 819 823-7549

S'inscrire **en ligne** est une bonne manière de s'assurer d'avoir une place car celles-ci sont limitées.

Devenir membre du Centre d'action bénévole de Sherbrooke pour 2015-2016 vous permettra d'économiser sur les frais d'inscription!

Il n'y aura pas d'inscription sur place sauf s'il y a entente préalable avec la direction du CABS.

L'inscription et les choix de forfaits sont enregistrés au moment de l'inscription.

Paiement de l'inscription

Le paiement complet de l'inscription par chèque libellé au nom du **Centre d'action bénévole de Sherbrooke** est exigé au plus tard le matin même du symposium.

Nombre de participants
limité, faites vite!

Prix Fondation Desjardins – Engagement bénévole

L'appel de candidatures 2015 pour les Prix Fondation Desjardins – Engagement bénévole est prolongé jusqu'au 8 OCTOBRE 2015 INCLUSIVEMENT.

Les Prix Fondation Desjardins – Engagement bénévole reconnaissent l'engagement bénévole de personnes qui œuvrent au sein d'organismes sans but lucratif.

Ce prix, attribué annuellement, consiste en un certificat-hommage remis au lauréat bénévole accompagné d'un don de 1 000 \$ à un organisme de bienfaisance enregistré auprès de l'Agence du revenu du Canada (ARC), soit celui au sein duquel œuvre le bénévole ou à un autre de son choix.

Le 5 décembre 2015, le Réseau de l'action bénévole organise une 2^e campagne nationale de promotion de l'action bénévole. En cette journée, nous soulignerons d'une manière toute spéciale **LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES.**

Le
CHANGEMENT
c'est
NOUS!

RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

**Journée internationale
des bénévoles 5 décembre 2015**

1 866 496-4004 rabq.ca


ACTION
BÉNÉVOLE
QUÉBEC

LE TOP 10 DES CONSEILS POUR L'ENGAGEMENT DES JEUNES BÉNÉVOLES

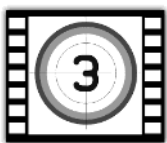
Tiré de : <http://volunteer.ca/blog/10-tips-engaging-youth-volunteers-le-top-10-des-conseils-pour-l-engagement-des-jeunes-b-n-voles#sthash.lhYeMW6v.dpuf>



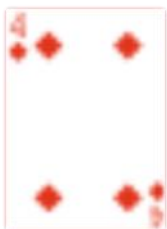
Faire la promotion du bénévolat à des **ENDROITS FRÉQUENTÉS PAR LES JEUNES** : en ligne, dans les écoles et dans les centres communautaires.



Offrir la **FLEXIBILITÉ** nécessaire pour pouvoir remplir leurs autres engagements à l'école et au travail, ainsi qu'auprès de leur famille et de leurs amis.




Élaborer des **DESCRIPTIONS** qui définissent clairement ce que les jeunes ont à faire et expliquent la **SIGNIFICATION** plus large de leur participation.



Confier des tâches qui peuvent être exécutées **VIRTUELLEMENT**.



Offrir des opportunités qui permettent aux jeunes d'acquérir des **COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES**.



Donner la possibilité de travailler **AVEC D'AUTRES JEUNES**.



INCLURE les jeunes bénévoles dans la **planification** et le **processus décisionnel** dans votre organisme.



Assigner un **MENTOR** et organiser des **FORMATIONS** pour les jeunes bénévoles afin de faciliter l'intégration.



Fournir des opportunités pour obtenir des commentaires constructifs ainsi qu'une **RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE**, si possible.



Offrir de fournir des **RÉFÉRENCES** dans le cas des jeunes bénévoles qui cherchent un emploi.



Tactiques de recrutement de

Tiré de : <https://www.desjardins.com/coopmoi/entreprises/fiches-conseils/comment-recruter-efficacement-benevoles/>

Tactique du cercle concentrique (des ambassadeurs)

Cette tactique consiste à solliciter les personnes impliquées ou touchées directement ou indirectement par l'organisme en débutant par celles qui sont les plus près de vous. Il s'agit de solliciter des personnes qui connaissent déjà l'organisme, sa mission ou les gens qui y sont engagés. Le contact direct augmente grandement vos chances de succès.

Tactique diffusion-attraction

Cette tactique se résume en 2 actions : **faites-vous connaître** et **diffusez vos occasions de bénévolat**. Il s'agit d'une approche inclusive puisqu'elle permet de joindre différents groupes de personnes.

Quelques exemples de sources de diffusion :

- Organisez une journée portes ouvertes.
- Tenez un kiosque dans un salon du bénévolat ou de l'emploi.
- Faites de la promotion dans les **centres d'action bénévole**.
- Publiez vos offres dans les journaux de quartier et dans les bulletins de votre organisme ou des organismes partenaires.
- Suscitez une reconnaissance publique, planifiez un événement dans un endroit public.
- Faites parler de vous dans les réseaux sociaux.
- Sollicitez des entrevues à la radio et à la télévision communautaire.
- Diffusez des communiqués de presse pour annoncer vos activités, vos bons coups et vos événements spéciaux.

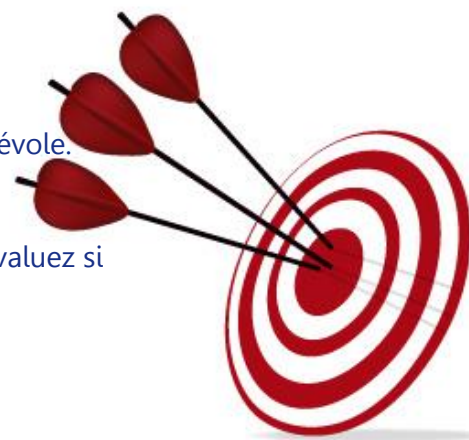
Affichez vos besoins sur le www.cabsherbroke.org

Tactique du recrutement ciblé

Cette tactique permet de répondre à des besoins spécifiques liés au poste bénévole.

Pour mettre en pratique le recrutement ciblé, il est important :

- de bien définir les postes bénévoles;
- de choisir des stratégies de recrutement qui touchent les groupes cibles (évaluez si les moyens privilégiés sont accessibles aux groupes cibles);
- d'adapter les messages de recrutement selon les groupes cibles.



BÉNÉVOLAT ET VIEILLISSEMENT EN SANTÉ - ARTICLE DU MOIS

Le bénévolat est une activité enrichissante pour les aînés. Il améliore leur bien-être et contribue à un mode de vie actif. Diverses recherches montrent que le bénévolat comporte **d'importants bienfaits sur la santé**, notamment une meilleure santé physique, psychologique et cognitive.

Bienfaits sur la santé physique

Diverses recherches ont montré que le bénévolat comportait des bienfaits sur la santé physique, c'est-à-dire que les bénévoles jouissent d'une meilleure santé physique que les non-bénévoles. Ce fait peu coïncider ou non avec des différences réelles sur le plan des troubles de la santé déclarés. Par exemple, Lum et Lightfoot (2005) ont découvert que le bénévolat n'avait aucune incidence sur le nombre de troubles de la santé diagnostiqués par les médecins chez les particuliers de 70 ans et plus. Il était plutôt associé à une meilleure santé déclarée par les principaux intéressés, à **un meilleur fonctionnement physique et à un taux de mortalité inférieur**. D'autres recherches laissent entendre que la retraite a tendance à diminuer le niveau d'activité physique nécessaire à un mode de vie sain. Les aînés doivent donc trouver des façons de demeurer actifs.

Bienfaits sur la santé psychologique

L'expression anglaise « helper's high » (euphorie de l'aidant) a été popularisée par le Dr Allan Luks, qui étudie les bienfaits du bénévolat sur la santé depuis plus de 30 ans. Une étude réalisée par Cornell University a révélé que, après avoir suivi près de 500 bénévoles pendant 30 ans, seulement 36 % d'entre eux avaient souffert d'une grave maladie pendant cette période contre 52 % des non-bénévoles. Ce fait a été lié à la sécrétion d'endorphines, qui se produit fréquemment lorsqu'une personne a le **sentiment d'être appréciée par une autre**. Ce changement chimique dans le corps a un effet clamant qui contribue à un certain optimisme.

En fait, les bénévoles éprouveraient moins de stress, d'anxiété et de dépression, ce qui se traduit par une meilleure santé psychologique. Les recherches ont également démontré que le bénévolat précisait un sentiment d'utilité, améliorait la qualité de vie et le degré de satisfaction, était associé à une meilleure estime de soi, et atténuait la solitude et l'isolement. Tous ces bienfaits émotionnels peuvent aider les bénévoles en les rendant plus sociaux et en faisant d'eux des compagnons et **des amis plus attrayants et désirables**.

Bienfaits sur la santé cognitive

De récentes recherches ont montré que le bénévolat était une bonne façon de maintenir la santé et l'activité du cerveau. En effet, il peut aider les aînés à stimuler leur cerveau à mesure qu'ils acquièrent des compétences et des connaissances. En outre, plusieurs nouvelles recherches soutiennent que la pratique régulière d'activités liées au travail et aux loisirs pouvait se révéler très stimulante sur les plans cognitif, physique et social, et qu'elle contribuait à la santé générale du cerveau. Le bénévolat est un loisir qui stimule toutes ces composantes.

Comme d'autres conclusions laissent entendre que la stimulation d'au moins deux de ces composantes favorise davantage la santé du cerveau, des rôles bénévoles plus complexes et exigeants pourraient contribuer à une bonne santé. Selon cette recherche, les rôles bénévoles qui exigent une certaine activité physique, engagent le cerveau et créent des occasions d'interaction sociale sont particulièrement favorables, car la stimulation des différentes composantes semble **réduire le risque de démence et contribue à la santé du cerveau**.

Le bénévolat contribue au vieillissement en santé. Il s'agit d'une excellente façon de rester actif et engagé. Ses incroyables bienfaits sur la santé justifient la participation à des activités bénévoles ou le maintien de l'engagement bénévole.

Article complet disponible : <http://volunteer.ca/blog/volunteering-and-healthy-aging-benevolat-et-vieillissement-en-sante#sthash.bcwx072K.dpuf>

Bienvenue aux nouveaux membres

Diocèse de Sherbrooke– service pastoral

Fondation Rêves d'enfants

JEVI

La coopérative de solidarité La Fabrique

Naissance Renaissance Estrie

Salon de l'éducation et de formation EducToi

**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

Zoé Heimrich,

Coordonnatrice des services

Julie Jacques,

Agente à l'action bénévole

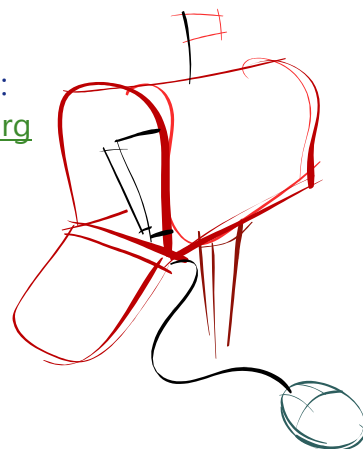
**Vous désirez recevoir l'Infolettre?
Qu'on y parle de votre organisme?
Vous souhaitez transmettre une
information?**

Faites-le nous savoir :
cabs@cabsherbrooke.org



Rejoignez-nous !

facebook



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.

Les bienfaits du bénévolat

Sentiment d'être en meilleure santé
Améliore l'estime de soi

Amélioration des capacités physiques
Maintient l'activité physique



Amélioration des capacités cognitives
Stimule l'activité du cerveau

Vie plus longue
Augmente l'espérance de vie
(quand on est bénévole pour plus de 100 heures ou plus par an)

Réduction des symptômes de dépression
Améliore la santé mentale

INVESTIR DU TEMPS
MANUVIE SE PORTE BÉNÉVOLE

Source : «Today's Research on Aging» Population Reference Bureau (21), août 2011.

Donner, c'est frais

C'est bien connu, donner fait du bien. Qu'on donne beaucoup ou juste un peu, le résultat est le même : on se sent juste parfaitement heureux.



MES BEAUX MOMENTS

<http://mygivingmoment.ca/fr/>