

**GUIDE SUR LA RELÈVE ET LA PARTICIPATION SOCIALE  
À L'INTENTION DES BÉNÉVOLES**



**EN RÉSUMÉ**



# À L'INTENTION DES BÉNÉVOLES

## EN RÉSUMÉ

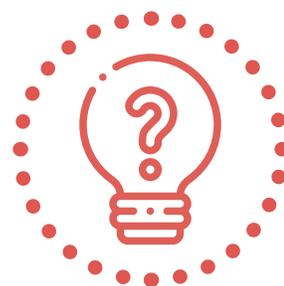
### Être bénévole aujourd'hui



- Dans des formes et des lieux multiples
- Peu importe son âge
- Pour des raisons qui nous sont personnelles
- En utilisant ses talents et en continuant d'apprendre

### De l'intérêt pour l'action bénévole?

- Ai-je le goût?
- Ai-je le temps?
- Ai-je la capacité?
- A-t-on vraiment besoin de moi?
- Qu'est-ce que je peux apporter à l'organisme?
- Être bénévole pour qui et pourquoi?



## Demeurer dans l'engagement bénévole

- Savoir dans quoi on s'engage
- Commencer par de simples tâches et mettre ses limites
- Se donner le droit d'apprendre
- Doser son engagement
- Partager les tâches
- Pouvoir mettre fin à un engagement



## Être bénévole à l'AREQ dans :



- Les secteurs et pour leurs activités
- Les comités
- Les projets *Toujours en action*
- Gardons le contact
- Liratoutâge
- Lire et faire lire
- La Fondation Laure-Gaudreault
- Les structures de gouvernance de l'AREQ



## Être bénévole dans sa communauté

- En fonction de ses valeurs, de la cause défendue et de la mission de l'organisme
- Dans une panoplie d'organismes et d'associations



## Ce que l'AREQ fait pour ses bénévoles

- Elle les soutient et les accompagne
- Elle les forme et leur fournit les outils appropriés
- Elle les réseaute
- Elle les valorise et les reconnaît





## POUR NOUS JOINDRE

AREQ-CSQ  
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100  
Québec (Québec) G1K 9E7

Téléphone : 418 525-0611    Sans frais : 1 800 663-2408

Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

Site Internet : [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)

Facebook : [facebook.com/monAREQ](https://facebook.com/monAREQ)

Rédaction et recherche : Laurier Caron  
Collaboration : Charles-David Duchesne  
Responsable politique : Micheline Germain-Saucier

Conception graphique : Martine Faguy

