



- ▶ Stay connected
- ▶ Share your experience
- ▶ Expand your horizons
- ▶ Act on your passions
- ▶ Shape society



**FEDERAL/PROVINCIAL/TERRITORIAL  
MINISTERS RESPONSIBLE FOR SENIORS**





## What is volunteering?

Volunteering is the time you give to strengthen your community and improve others' quality of life as well as your own. There are so many ways to be involved in the community that:

- ▶ Speak to your passion
- ▶ Suit your personality
- ▶ Meet your interests
- ▶ Build on your experiences
- ▶ Fit into your lifestyle
- ▶ Contribute to your health and well-being

## How can volunteering fit into my lifestyle?

You may be at a point in your life when you do not want to take on any more responsibility or you may be in a position to take charge. There is a wide spectrum of volunteer opportunities available to suit a range of interests and circumstances.

**You can volunteer...**

*From home • In an office •  
In a garden • Overseas •  
With family and friends •  
On your own • Just in the summer •  
Once a year • Every day •  
Now, later • Short-term,  
longer-term, ongoing,  
or occasionally*



# What kind of volunteer

## The possibilities

### LEADERSHIP

- Facilitate a strategic planning session
- Serve on a Board or Committee
- Chair a fundraising campaign
- Help start a tenants' rights association

### MANAGEMENT AND ADMINISTRATION

- Review a Human Resources Manual
- Organize a volunteer schedule for an event
- Enter data at a resource centre
- Provide general office help

### TECHNOLOGY AND SOCIAL MEDIA

- Design a website for an elder-care co-op
- Write a blog on affordable housing
- Customize a donor database for a food bank
- Teach computer skills in a community centre

### BUILDING AND HANDICRAFTS

- Build a book shelf for a reading room
- Sew costumes for a play
- Teach card-making in a rehabilitation centre
- Build a stage for marathon ceremonies

### Combine volunteering with other things that are important in your life such as:

- ▶ Time with family (volunteer with your family or in your grandchildren's school)
- ▶ Travelling (join an international development project overseas)

SUPPORT

TRAVEL

SING

M

# Volunteering can I do?

Options are endless...

## NATURE AND ENVIRONMENT

- Walk a dog for a local animal shelter
- Research pesticide bylaws in different cities
- Plant vegetables in a community garden

## ONE-TO-ONE SUPPORT

- Tutor children
- Comfort a victim of violence
- Be a mentor to a teen
- Coach an executive director

## DIRECT SERVICE

- Answer the phones for a helpline
- Prepare lunch in a soup kitchen
- Coach a team
- Drive people to medical appointments

## ENTERTAINMENT

- Play piano for a sing-a-long at a retirement residence
- MC at a volunteer service awards night
- Do a stand-up comedy act at a fundraiser
- Join a choir that entertains at community events

- ▶ Spending time with friends (get a group together to plan a special event)
- ▶ Hobbies (teach puppet-making in a community centre)
- ▶ Recreation (be a swimming buddy for someone with a disability)



## Benefits of volunteering ✓

In addition to the valuable contribution you make to the community, volunteering has been proven to have many benefits for you as a volunteer:

### Opportunities to:

- ▶ Learn new skills
- ▶ Expand horizons
- ▶ Maintain or establish a sense of belonging
- ▶ Expand social and business contacts
- ▶ Stay active

### Reduction of:

- ▶ Stress, anxiety, and depression
- ▶ Low self-esteem
- ▶ Social isolation
- ▶ Stress-related illness

## Volunteering and retirement planning

Volunteering can play a key role at every stage but it can also serve as a way to help you through transitions, such as retirement. Volunteering can contribute to your quality of life today and allow you to create a legacy for the future.

Whether your transition or retirement involves a change in your household, neighbourhood, health situation, employment status, or daily schedule, volunteering can make your days both meaningful and satisfying in new ways.

Volunteering can connect you to your community, help you maintain your skills or develop new skills, and allow you to participate in the democratic process. Through volunteering, you can help shape and preserve the society you want to live in—for yourself and for generations to come.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [www.getvolunteering.ca](http://www.getvolunteering.ca)



## How to find the right volunteer opportunity:

**Start by asking yourself the following questions:**

What matters to me?

What skills and experiences do I want to share or develop?

What setting would be best for me?

Are there others I know who might like to volunteer together?

What are the challenges and issues in my community, country, in the world?

## What kind of volunteer are you?



Take the Volunteer Quiz and get some ideas of what might suit your interests, skills, and personality.

[www.getinvolved.ca](http://www.getinvolved.ca)

## Finding volunteer opportunities

To find current opportunities, call an organization you know, contact your local volunteer centre, look in your neighbourhood newspaper, or check out websites or databases for volunteers.

[www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca)

[www.getinvolved.ca](http://www.getinvolved.ca)

[www.charityvillage.ca](http://www.charityvillage.ca)

[www.govolunteer.ca](http://www.govolunteer.ca)



FACILITATE

To find more information on seniors' services and benefits, visit [www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca) or your local Service Canada office.

This document has been prepared by Volunteer Canada at the request of the Forum of Federal/Provincial/Territorial Ministers Responsible for Seniors. The Forum is an intergovernmental body established to share information, discuss new and emerging issues related to seniors, and work collaboratively on key projects.

Québec's participation in the development of this document was aimed at sharing expertise, information and best practices. However Québec does not subscribe to, or take part in, an integrated pan-Canadian approach in this field and intends to fully assume its responsibilities for seniors in Québec.

You can order this publication by contacting:

Publishing Services  
Human Resources and Skills  
Development Canada  
140 Promenade du Portage  
Portage IV, 10<sup>th</sup> Floor  
Gatineau, Québec  
K1A 0J9

Online: <http://www12.hrsdc.gc.ca>

This document is available on demand in multiple formats (large print, Braille, audio cassette, audio CD, e-text diskette, e-text CD, or DAISY), by contacting 1 800 O-Canada (1-800-622-6232). If you use a teletypewriter (TTY), call 1-800-926-9105.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2012

Paper  
Cat. No.: HS4-116/2012  
ISBN: 978-1-100-54408-3

PDF  
Cat. No.: HS4-116/2012E-PDF  
ISBN: 978-1-100-21222-7

HRSDC  
Cat. No.: ISSD-104-09-12



# FAIRE DU BÉNÉVOLAT...

- ▶ Restez branché
- ▶ Partagez vos expériences
- ▶ Élargissez vos horizons
- ▶ Vivez vos passions
- ▶ Modelez la société



**LES MINISTRES  
FÉDÉRAL/PROVINCIAUX/TERRITORIAUX  
RESPONSABLES DES AÎNÉS**





## Qu'est-ce que le bénévolat?

Le bénévolat consiste à donner de votre temps pour renforcer votre communauté et améliorer à la fois votre qualité de vie et celle des autres. Il existe de nombreuses occasions de bénévolat dans la communauté qui :

- ▶ Assouviennent votre passion
- ▶ Conviennent à votre personnalité
- ▶ Correspondent à vos champs d'intérêt
- ▶ Mettent à profit vos expériences
- ▶ Correspondent à votre mode de vie
- ▶ Contribuent à votre santé et à votre bien-être

## Comment le bénévolat peut-il convenir à mon mode de vie?

Vous êtes peut-être à une étape de votre vie où vous ne voulez plus assumer de responsabilités ou vous êtes peut-être en mesure de prendre les choses en mains. Il existe toute une gamme d'occasions de bénévolat qui correspondent à divers champs d'intérêt et à différentes situations.

### **Vous pouvez faire du bénévolat...**

*À partir de la maison •*

*Dans un bureau • Dans un jardin •*

*À l'étranger • Avec votre famille et vos amis • Seul • Durant la période estivale •*

*Une fois par année • Tous les jours • Maintenant ou plus tard •*

*À court terme, à long terme, de façon permanente ou à l'occasion*



# Quel type de bénévolat

Les possibilités

## LEADERSHIP

- Animer une séance de planification stratégique
- Siéger à un conseil ou à un comité
- Présider une campagne de financement
- Participer à la mise sur pied d'une association de défenses des droits des locataires

## GESTION ET ADMINISTRATION

- Réviser un manuel de ressources humaines
- Planifier l'horaire des bénévoles dans le cadre d'un événement
- Saisir des données dans un centre de ressources
- Offrir une aide administrative générale

## TECHNOLOGIE ET MÉDIAS SOCIAUX

- Concevoir un site Web pour une coopérative offrant des services aux aînés
- Rédiger un blogue sur les logements à prix abordable
- Personnaliser une base de données de donateurs pour une banque alimentaire
- Enseigner l'informatique dans un centre communautaire

## FABRICATION ET ARTISANAT

- Construire une bibliothèque pour une salle d'attente
- Coudre des costumes pour une pièce de théâtre
- Enseigner la création de cartes de vœux dans un centre de réadaptation
- Construire une scène pour la cérémonie de remise de médailles d'un marathon

**Joignez le bénévolat à d'autres choses auxquelles vous accordez de l'importance dans votre vie, par exemple :**

- ▶ Passer du temps en famille (faites du bénévolat avec votre famille ou à l'école de vos petits-enfants)
- ▶ Voyager (participez à un projet de développement international à l'étranger)

SOUTENIR

VOYAGER

MOBILIZER

# volat puis-je faire?

s sont infinies...

## NATURE ET ENVIRONNEMENT

- Promener un chien d'un refuge pour animaux
- Effectuer une recherche sur les règlements régissant l'utilisation des pesticides de différentes villes
- Cultiver des légumes dans un jardin communautaire

## SOUTIEN INDIVIDUEL

- Faire du tutorat auprès d'enfants
- Offrir du soutien à une victime de violence
- Servir de mentor à un adolescent
- Agir à titre de conseiller pour un directeur général

## SERVICE DIRECT

- Répondre aux appels que reçoit une ligne d'aide téléphonique
- Préparer les repas dans une soupe populaire
- Agir à titre d'entraîneur pour une équipe
- Offrir le transport à des personnes qui doivent se rendre à des rendez-vous médicaux

## DIVERTISSEMENT

- Jouer du piano pour accompagner l'interprétation de chants dans une résidence pour personnes âgées
- Agir à titre de maître de cérémonie au cours d'une soirée de remise de prix pour bénévoles
- Faire un monologue comique dans le cadre d'une collecte de fonds
- Devenir membre d'une chorale qui participe à des activités communautaires

- ▶ Passer du temps avec des amis (formez un groupe afin d'organiser un événement spécial)
- ▶ Pratiquer un passe-temps (enseignez la fabrication de marionnettes dans un centre communautaire)
- ▶ Pratiquer une activité récréative (accompagnez une personne handicapée à la piscine)



## Avantages découlant du bénévolat



Le bénévolat vous permet non seulement d'apporter une précieuse contribution à la communauté, mais il vous permet également de bénéficier de nombreux avantages en tant que bénévole.

### Avantages :

- ▶ Acquérir de nouvelles compétences
- ▶ Élargir ses horizons
- ▶ Maintenir et créer un sentiment d'appartenance
- ▶ Élargir son réseau social et professionnel
- ▶ Demeurer actif

### Réduction :

- ▶ Stress, anxiété et dépression
- ▶ Faible estime de soi
- ▶ Isolement social
- ▶ Maladie causée par le stress

## Bénévolat et planification de la retraite

Le bénévolat peut jouer un rôle clé à tous les niveaux, mais il peut également vous aider à traverser des périodes de transition comme la retraite. Le bénévolat peut contribuer à accroître votre qualité de vie aujourd'hui et vous permettre de laisser un héritage aux générations futures.

Si les périodes de transition ou votre retraite entraînent un changement dans votre foyer, votre quartier, votre état de santé, votre situation d'emploi ou vos activités quotidiennes, le bénévolat peut rendre vos journées utiles et satisfaisantes, et vous permettre de voir la situation sous un jour nouveau.

Le bénévolat peut vous permettre d'établir des liens avec votre communauté, vous aider à maintenir vos compétences ou à en acquérir des nouvelles, et vous permettre de participer au processus démocratique. Grâce au bénévolat, vous pouvez aider à créer et à préserver la société dans laquelle vous voulez vivre, et ce, pour vous et pour les générations futures.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [www.soyezbenevole.ca](http://www.soyezbenevole.ca)

## Comment trouver l'occasion de bénévolat qui vous convient?

Posez-vous d'abord les questions suivantes :

Qu'est-ce qui est important pour moi?  
Quelles compétences ou expériences est-ce que je veux développer ou partager?  
Quel environnement me conviendrait le mieux?  
Est-ce que je connais d'autres personnes qui aimeraient peut-être faire du bénévolat avec moi?

Quels sont les défis et enjeux auxquels doivent faire face ma communauté, le pays et le monde?

## Quel type de bénévole êtes-vous?



Répondez au questionnaire sur le bénévolat. Cela vous permettra de cerner les occasions de bénévolat qui correspondent à vos champs d'intérêt, à vos compétences et à votre personnalité.

[http://www.getinvolved.ca/action\\_benevole](http://www.getinvolved.ca/action_benevole)

## Trouver des occasions de bénévolat

Pour trouver les occasions de bénévolat actuelles, vous pouvez communiquer avec une organisation que vous connaissez ou avec votre centre local de bénévolat, consulter le journal de votre quartier, ou encore, les bases de données ou les sites Web destinés aux bénévoles.

<http://benevoles.ca>

[http://www.getinvolved.ca/action\\_benevole](http://www.getinvolved.ca/action_benevole)

[http://govolunteer.ca/index\\_FR.html](http://govolunteer.ca/index_FR.html)



Pour de plus amples renseignements sur les services et les prestations pour les aînés, veuillez consulter le site Web [www.aines.gc.ca](http://www.aines.gc.ca) ou rendez-vous au Centre Service Canada situé le plus près de chez vous.

Ce document a été préparé par Bénévoles Canada à la demande du Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés. Le Forum est un groupe intergouvernemental constitué pour partager des renseignements, pour discuter des enjeux nouveaux et émergents sur les aînés, et pour collaborer sur des projets clés.

La participation du Québec à la production de ce document visait le partage d'expertises, d'informations et de bonnes pratiques. Cependant, le Québec ne souscrit ni ne participe à des approches pancanadiennes intégrées dans ce domaine et entend continuer d'assumer pleinement ses responsabilités auprès des aînés au Québec.

Vous pouvez obtenir cette publication en communiquant avec :

Services des publications  
Ressources humaines et Développement  
des compétences Canada  
140, promenade du Portage  
Portage IV, 10<sup>e</sup> étage  
Gatineau (Québec)  
K1A 0J9

En ligne : <http://www12.rhdcc.gc.ca>

Ce document est offert sur demande en médias substituts (gros caractères, braille, audio sur cassette, audio sur DC, fichiers de texte sur disquette, fichiers de texte sur DC ou DAISY) en composant le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232). Les personnes qui utilisent un téléscripteur (ATS) doivent composer le 1-800-926-9105.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2012

Papier

N° de cat. : HS4-116/2012

ISBN : 978-1-100-54408-3

PDF

N° de cat. : HS4-116/2012F-PDF

ISBN : 978-1-100-99732-2

RHDCC

N° de cat. : ISSD-104-09-12