



L'ACTION BÉNÉVOLE

POUR TOUS LES GOÛTS!



Trois heures par semaine,
par mois ou par année...
sur place ou à partir de son domicile...

Le CABM, c'est plus de
700 organismes communautaires
à la recherche de bénévoles!

514.842.3351
cabm.net

CENTRE
D'ACTION
BÉNÉVOLE DE
MONTRÉAL
VOLUNTEER
BUREAU OF
MONTREAL



LE CABM, C'EST PLUS DE 700 ORGANISMES COMMUNAUTAIRES À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES!



Photos: Ariel Tarr

Aidez, réalisez vos rêves, vivez vos passions!

- ▮ Aider les enfants à faire leurs devoirs
 - ▮ Protéger l'environnement
 - ▮ Livrer la Popote roulante
 - ▮ Aller au gymnase avec une personne intellectuellement handicapée
 - ▮ Donner des cours de langues
 - ▮ Enregistrer des livres parlés pour aveugles
 - ▮ Cuisiner pour des sans-abri
 - ▮ Aider à sauver des vies
 - ▮ Devenir guide dans un musée
 - ▮ Devenir volontaire à l'étranger
 - ▮ Travailler de chez-soi (graphisme, conception de sites Web, traduction, mentorat...)
- Il n'y a de limites que votre imagination!

Trois heures...

par semaine, par mois ou par année... le jour, le soir ou la fin de semaine... à la maison ou sur place... seul, en famille, avec des amis ou des collègues... Vous trouverez certainement un organisme où vos aptitudes, disponibilités et intérêts seront les bienvenus.

Que faire pour trouver l'activité bénévole de son choix?



Visitez la section **Je veux faire du bénévolat du cabm.net**. Vous y découvrirez un moteur de recherche contenant plusieurs centaines de demandes de bénévoles.

Vous pouvez également prendre rendez-vous avec l'un de nos conseillers en téléphonant au 514.842.3351.

Pourquoi faire du bénévolat?

- ▮ Aider son prochain
- ▮ Contribuer à la société
- ▮ Soutenir une cause qui nous tient à cœur
- ▮ Partager ses passions ou en découvrir de nouvelles
- ▮ Se faire des amis
- ▮ Acquérir de l'expérience
- ▮ Vérifier des choix de carrière
- ▮ Se créer un réseau de contacts
- ▮ Se sentir utile
- ▮ S'intégrer à la société québécoise
- ▮ Et pourquoi pas... changer le monde!

Services offerts aux organismes communautaires:

- ▮ Recrutement de bénévoles
 - ▮ Activités de formation
 - ▮ Salons du bénévolat
 - ▮ Promotion de la Semaine de l'action bénévole
 - ▮ Centre de documentation
 - ▮ Services de consultation
 - ▮ Fichier de Noël
- Pour plus d'informations:** Visitez la section **Services aux organismes** du cabm.net.

Le Bureau central des Services alimentaires bénévoles

est un programme du CABM conçu pour aider les aînés en perte d'autonomie à vivre plus longtemps dans leur domicile avec dignité et indépendance.

Il est au centre d'un réseau d'une centaine de services de Popote roulante et de repas communautaire, lesquels lui sont affiliés et bénéficient de divers services de soutien. Plus de 2000 bénévoles œuvrent au sein du réseau montréalais des Popotes roulantes et services de repas communautaires.

Pour plus d'informations: Visitez la section **Services alimentaires bénévoles** du cabm.net.

Notre mission

Fondé en 1937, le CABM fut le premier centre d'action bénévole au Canada. Organisme de Centraide du Grand Montréal, sa mission – la promotion de l'action bénévole – s'actualise en secondant plus de 700 organismes communautaires montréalais dans leurs activités de recrutement de bénévoles et en assistant annuellement des milliers de Montréalais dans leurs recherches d'engagements bénévoles.

Pour nous joindre

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTRÉAL

2015, rue Drummond, bureau 300

Montréal, Québec H3G 1W7

Métro Peel

Téléphone : 514.842.3351

Télécopieur : 514.842.8977

info@cabm.net cabm.net

Nos partenaires





VOLUNTEER OPPORTUNITIES

À LA CARTE!



Three hours a week, a month or a year... out in the community or right at home...

The VBM helps find volunteers for more than 700 community organizations!

514.842.3351
cabm.net

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTRÉAL
VOLUNTEER BUREAU OF MONTREAL



THE VBM HELPS OVER 700 COMMUNITY ORGANIZATIONS LOOKING FOR VOLUNTEERS!



Photos: Ariel Tarr

Lend a hand, live your dreams, change the world!

- ▮ Help children with their homework
- ▮ Help protect the environment
- ▮ Deliver Meals-on-Wheels
- ▮ Accompany an intellectually handicapped person to the gym
- ▮ Teach a language class
- ▮ Work in a hospital
- ▮ Do some cooking for the homeless
- ▮ Record books for the visually impaired
- ▮ Help save a life
- ▮ Become a museum guide
- ▮ Volunteer overseas
- ▮ Work from home (translation, graphic design, Web design, mentoring)

The only limit is your imagination!

Volunteer three hours...

per week, per month or per year... it's up to you. Daytime, evenings or weekends, alone or with family, friends or colleagues... You're sure to find an organization where your help will be appreciated.

How to find the volunteer activity that's right for you



Click on the "I want to volunteer" link at cabm.net, where you will find a search engine linking to hundreds of requests for volunteers.

Or, make an appointment with one of our counsellors by calling 514.842.3351.

Why volunteer?

- ▮ To help out fellow citizens
- ▮ To contribute to society
- ▮ To support a cause you believe in
- ▮ To share your passions or discover new ones
- ▮ To make friends
- ▮ To gain experience
- ▮ To confirm your career choice
- ▮ To expand your network of contacts
- ▮ To feel useful
- ▮ To integrate into Quebec society
- ▮ And, why not – to change the world!

Services provided to community organizations:

- ▮ Volunteer recruitment
- ▮ Training activities
- ▮ Volunteer fairs
- ▮ Volunteer Week promotion
- ▮ Resource library
- ▮ Consultation services
- ▮ Christmas Index

For more information, follow the "Services to organizations" link at cabm.net.

The Volunteer Food Services Central Office

is a Volunteer Bureau of Montreal program designed to help seniors in need of assistance to continue living in their homes with dignity and independence.

The Central Office provides support to a network of close to a hundred affiliated Meals-on-Wheels groups and Lunch Clubs for seniors. More than 2,000 volunteers are active in Meals-on-Wheels and Lunch Clubs for seniors in the Montreal area.

For more information, follow the "Volunteer Food Services" link at cabm.net.

Our mission

Founded in 1937, the VBM was Canada's first volunteer bureau. A Centraide of Greater Montreal agency, the VBM carries out its mission of promoting volunteerism by helping more than 700 Montreal community organizations with volunteer recruitment and aiding thousands of Montrealers every year in their search for volunteer work.

To contact us

VOLUNTEER BUREAU OF MONTREAL

2015 Drummond Street, Suite 300

Montreal, Quebec H3G 1W7

Métro Peel

Telephone: 514.842.3351

Fax: 514.842.8977

info@cabm.net cabm.net

Partners

