

# Bénévolat Volunteer

MONTRÉAL

## Une AGA pas comme les autres

**3**

**Une AGA pas comme les autres**

**7**

**Les bienfaits du bénévolat en entreprise**

**9**

**A Scholarship of up to \$70,000 - Interested?**

**15**

**Gamers bénévoles demandés!**





## Gagner du temps... grâce au bénévolat?

PAR ALISON STEVENS,  
directrice générale du CABM / astevens@cabm.net

Même plusieurs décennies après avoir complété ses études, septembre continue de marquer le début d'une nouvelle année. Et nouvelle année va souvent de pair avec nouvelles activités et nouveaux objectifs à atteindre. Comment faire de la place à ces nouvelles initiatives dans nos horaires déjà chargés? Les personnes qui ne font pas de bénévolat laissent presque toujours entendre que c'est parce qu'ils manquent de temps. Cela se comprend : le rythme de la vie est parfois si effréné que l'on voudrait parfois ajouter des heures à nos journées, et des journées à nos semaines.

Pourtant, notre conception du temps est élastique et fortement influencée par notre état d'esprit. Cet été, j'ai lu avec intérêt les résultats d'une recherche publiée sur le site de la CBC (13 juillet, bit.ly/LfeMsT). On y mentionne que les gens qui donnent un coup de main à autrui se sentent plus compétents et efficaces, ce qui contribue à leur faire penser qu'ils ont plus de temps. Afin de tester la conception subjective du temps des individus (un concept qu'ils appellent « time affluence »), les chercheurs ont mis de l'avant quatre expérimentations. Ils concluent que : « les gens qui donnent de leur temps ont l'impression d'avoir fait particulièrement bon usage de leur temps libre, et ont par conséquent l'impression d'avoir encore plus de temps » (traduction libre).

Ainsi, le bénévolat pourrait nous aider à gagner du temps, ne serait-ce que dans nos têtes! À bien y penser, ce n'est pas si surprenant, dans la mesure où plusieurs des bénévoles que je connais sont dans les faits fort occupés. Et bien des gens qui semblent avoir tout le temps du monde devant eux finissent souvent par le perdre et s'ennuyer.

Continuez à faire du bénévolat et faites fructifier votre temps!

---

## Can volunteering really help you to gain time for yourself?

BY ALISON STEVENS,  
Executive Director at the VBM / astevens@cabm.net

September remains the start of the year for many of us, even decades after completing our studies. And with beginnings often come new initiatives, new objectives and new activities, but how to fit them all into our busy schedules? People who do not volunteer almost always say it's because that they do not have the time. This is understandable as life has become so hectic for most of us that it seems there are never enough hours in the day or days in the week to do all the things we want. But a person's concept of time is elastic and definitely influenced by his or her state of mind. I was interested to read about new research findings aired on CBC during the summer (July 13, bit.ly/LfeMsT) suggesting that doing for others actually makes people feel more competent and efficient, which in turn makes them think they have more time. The researchers used four different experiments, to test people's subjective sense of having time, referred to as "time affluence", and conclude that "giving time actually makes people feel that they have done a lot with their time — and the more they feel they have done with their time, the more time they will feel they have."

So volunteering can actually help us gain time for ourselves, at least in our minds! Not so surprising, as I can attest to the fact that many volunteers I know are extremely busy people. And the people who seem to have all the time in the world do seem to waste it — and are often bored.

So keep up the volunteering and fit more into your life and make the most of your time!

**Bénévolat Montréal**, le bulletin de liaison du Centre d'action bénévole de Montréal, est principalement destiné aux organismes communautaires et bénévoles de Montréal. Il se veut un outil privilégié de communication et d'information entre les divers partenaires de l'action bénévole. On peut reproduire tout article publié dans Bénévolat Montréal en indiquant la source.

**Volunteer Montreal**, the newsletter of the Volunteer Bureau of Montreal, is intended to serve as a vehicle for communication and information for the many volunteer organizations at work in the community. Any article may be reproduced in indicating its source.

**Le CABM est fier de vous annoncer que ce bulletin est imprimé sur du papier recyclé à 100%.**

### Coordination :

François Lahaise, agent des communications

### Graphisme / Graphic design :

Manon Pineault\*

### Collaborateurs / Contributors :

Stéphanie Carrasco, Kiran Chawla, Natali Delarue, Nancy Dumais, Delphine Folliet\*, Nicolas Goyette\*, Pauline Houle\*, Marie-Eve Lemay-Morel, Joan McCordick\*, Axel Pérez de Leon\*, David Binh Quang Tran\*, Geneviève Savard\*, Marie Sénécal-Tremblay\*, Alice Steenhouwer\*, Alison Stevens, Lynda Tétrault\* et Richard Tétrault\*.

### Page couverture / Cover:

Photo prise par la bénévole Alejandra Ariza lors de l'AGA du Centre au mois de juin.

*Photo taken by volunteer photographer Alejandra Ariza during the Bureau's AGM in June.*



### Centre d'action bénévole de Montréal Volunteer Bureau of Montreal

2015, rue Drummond, suite 300  
Montréal, Québec H3G 1W7 ( Métro Peel )  
Téléphone : 514.842.3351  
Télécopieur : 514.842.8977  
info@cabm.net  
cabm.net

*S.V.P. nous aviser de tout changement d'adresse.  
Please notify us of any change in address.*

**\* Ont contribué bénévolement à ce bulletin**

# Une AGA pas comme les autres!

## PAR LE PERSONNEL DU CABM

sous la direction de Marie-Eve Lemay-Morel,  
coordonnatrice formation  
mlemay@cabm.net

Quoi faire pour attirer plus de gens lors de nos AGA? Cette question, la majorité des organismes communautaires se la pose chaque année. Dans le contexte des célébrations de nos 75 ans, nous avons décidé de laisser aller notre créativité et convier les gens le 13 juin dernier à la Galerie Gora. Les invités ont répondu présents en grand nombre, et nous avons réussi à attirer une soixantaine de personnes, plus du double qu'en temps normal. Imprégnés de l'atmosphère créée par le peintre Belge Peter Seminck, employés et convives en ont profité pour réseauter et échanger nouvelles, idées et trucs, tout en dégustant vins et fromages.

Dans le cadre de cet événement spécial, nous avons décidé de précéder l'assemblée par une discussion de style « World café\* » et avons invité les gens présents (bénévoles, organismes membres et employés) à réfléchir en petits groupes sur deux questions qui touchent le bénévolat, que voici :

1. Comment peut-on engager les bénévoles de façon créative et novatrice?
2. Quelles sont vos astuces pour favoriser des relations positives entre employés et bénévoles?

Nous avons recueilli les fruits de cette réflexion collective, d'où sont ressorties plusieurs pistes de solutions, mais également des échos sur des changements ressentis dans le mode du bénévolat actuellement. Ceci nous a encouragés à développer une formation, qui sera offerte dès cet automne, intitulée : « Profession gestionnaire de bénévoles aujourd'hui : Rôles, réalités, défis et opportunités ».

En effet, la génération dite « silencieuse » (d'avant 1947), fait place à de nouvelles générations et « catégories » de bénévoles (jeunes, familles, baby-boomers, professionnels, immigrants, etc.), qui ont des contraintes, des attentes et des compétences particulières. Les organismes doivent faire preuve de plus en plus



de flexibilité, de créativité et d'organisation pour recruter ces bénévoles et les garder. Nous vous invitons chaleureusement à assister à cette formation, dont vous trouverez toutes les informations sur notre site web.

Plusieurs participants ont également fait ressortir un élément primordial du processus de recrutement, qui n'est pas toujours appliqué, l'importance de prendre le temps de réfléchir et de composer une offre de bénévolat claire et attirante. Bien que ce sujet soit abordé en profondeur dans nos formations, nous vous proposons quelques incontournables pour partir du bon pied et trouver **LA** personne que vous cherchez (voir « Demandez et vous recevrez » en page 23)

Impressionnant tout ce qui peut ressortir d'une assemblée générale! Avoir 75 ans, et être le premier Centre d'action bénévole au Canada, c'est magnifique; il est d'autant plus magnifique de savoir que nous avons encore le cœur jeune et la tête toujours prête à relever de nouveaux défis!

\* Le « World Café » est un processus créatif qui vise à faciliter le dialogue constructif et le partage de connaissances et d'idées, en vue de créer un réseau d'échanges et d'actions. Ce processus reproduit l'ambiance d'un café dans lequel les participants débattent d'une question

La bonne humeur pouvait se lire sur les visages des participants du premier World Café de l'histoire du CABM.

Photo : Alexandra Ariza

ou d'un sujet en petits groupes autour de tables. À intervalles réguliers, les participants changent de table. Un hôte reste à la table et résume la conversation précédente aux nouveaux arrivés. Les conversations en cours sont alors 'fécondées' avec les idées issues des conversations précédentes avec les autres participants.

Au terme du processus, les principales idées sont résumées au cours d'une assemblée plénière et les possibilités de suivi sont soumises à discussion.

## Références :

- World café : [www.theworldcafe.com/method.html](http://www.theworldcafe.com/method.html)
- Galerie Gora : [www.gallerygora.com/wp/fr/](http://www.gallerygora.com/wp/fr/)
- À ajouter à vos favoris : [cabm.net/fr/formations](http://cabm.net/fr/formations)

---

# Des bénévoles de cœur au Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec (SIIQ)

**PAR DELPHINE FOLLLET,**  
directrice générale d'Immigrant Québec\*, organisme promoteur du SIIQ  
delphine.follet@immigrantquebec.com

---



La toute première édition du Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec (SIIQ) s'est tenue les 18 et 19 mai derniers au Palais des congrès de Montréal. Quatre-vingt quatorze exposants — dans des secteurs aussi divers que la vie quotidienne, l'accompagnement, l'emploi, la formation, les régions du Québec — étaient au rendez-vous pour accueillir les nouveaux arrivants en quête d'informations.

L'enjeu était de taille puisqu'il s'agissait d'un premier événement rendu possible grâce à l'engagement de commanditaires et de partenaires qui ont cru au projet et nous ont fait confiance. Un pari risqué, mais gagnant : 7 000 visiteurs représentant 105 nationalités se sont pressés aux portes du Salon et sont repartis la tête et les bras chargés d'informations, de conseils, de documentation pour bien démarrer leur nouvelle vie au Québec.

Un tel événement n'aurait pu voir le jour sans la motivation d'une formidable équipe de bénévoles. Une vingtaine de personnes se sont relayées durant ces deux journées pour assurer l'accueil et l'orientation des visiteurs. Les bénévoles ont rempli leurs missions avec brio d'autant qu'il nous semblait important de réserver un accueil chaleureux au public particulier des nouveaux arrivants pour qui tout est nouveau au Québec. Nous souhaitons qu'ils se sentent réellement accompagnés, orientés et en confiance.

Les bénévoles se sont saisis de leur mission avec enthousiasme : certains d'entre eux étaient immigrants, d'autres québécois mais tous partageaient cette envie commune de recevoir et de donner avec le sourire et beaucoup

d'humanité un public parfois hésitant, un peu stressé et perdu dans toutes les démarches à accomplir pour s'installer au Québec.

C'est pourquoi aujourd'hui nous remercions à nouveau tous les bénévoles qui ont contribué au succès du Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec (SIIQ) et nous leur donnons rendez-vous pour la prochaine édition, les 3 et 4 mai 2013.

*\* Immigrant Québec, organisme à but non lucratif, a pour mission d'informer toutes les personnes désireuses de s'installer au Québec — que ce soit de façon permanente ou temporaire — sur l'immigration et la vie dans la Belle Province. Au moyen de son site Web, notre organisme met à la disposition des usagers de l'information très documentée ainsi qu'un accès à un ensemble de références, de ressources et de services destinés aux personnes immigrantes. Pour tout renseignement : [www.immigrantquebec.com](http://www.immigrantquebec.com) et [www.salonimmigration.com](http://www.salonimmigration.com)*

Photo : davidchampagne.ca



## Welcome Natali

**BY NATALI DELARUE,**  
Administrative Support : VBM-VFS  
[soutien@cabm.net](mailto:soutien@cabm.net)

Originally from France, I have been living in Montreal for the past four years with my husband and three daughters. In September 2011, I discovered the VBM, where I have been working as a volunteer receptionist ever since. What a pleasure to come here every week to work with a team which is friendly, dynamic, fun and, above all, dedicated!

I now have an opportunity to get more involved thanks to your offer of this "made to measure" part-time position. As of the middle of August, I am the new Administrative Support for the VBM, in which role I will be working on behalf of Voluntary Food Services (those famous Meals on Wheels) and various other programs and activities of the Bureau.

Early on in my training, I delivered hot meals to seniors living with a loss of autonomy. This was a unique and enriching experience that I won't soon forget!

---

# A new and improved AGM!

## BY THE VBM STAFF,

led by Marie-Eve Lemay-Morel, Training coordinator  
mlemay@cabm.net

---

How can we attract more people to our Annual General Meetings? That is what most community organizations ask themselves every year. As part of the celebrations marking our 75<sup>th</sup> anniversary, we decided to give a free rein to our creativity and to hold our AGM at Gallery Gora. We were delighted to see close to sixty people attend the June 13<sup>th</sup> event, more than double our usual numbers. Against a backdrop of artwork by the Belgian painter Peter Seminck, employees and guests enjoyed wine and cheese while exchanging news, ideas and useful tips.

We decided to open this special event with a World Café\* style discussion, and invited all those present (volunteers, member organizations and employees) to brainstorm in small groups on the following two issues relevant to volunteer work:

1. How can we engage volunteers in new and creative ways?
2. What practices encourage positive volunteer-staff relations?

We collated the fruits of this collective reflection, which highlighted a number of potential solutions and underlined various trends that are impacting the field of volunteer engagement. These outcomes led us to develop a workshop that will be given as of this fall, titled: "The profession of volunteer manager today: current roles, realities, challenges and opportunities".

The so-called "silent" generation of the pre-1947 era gave way to new generations and new "categories" of volunteers — youth, families, baby-boomers, professionals, immigrants — all of whom have their own particular constraints, expectations and skills. Nowadays, organizations must be flexible and creative and put in place

the appropriate structures to facilitate the recruitment and retention of volunteers. We urge you to attend this training activity; all particulars are posted on our web site.

There is, in fact, as several participants reminded us, one fairly simple tool to start off the recruitment process on the right foot: a well thought-out volunteer request. While this topic will be covered in-depth in the upcoming workshop, we thought we'd spell out one of the most fundamental "findings" of our evening in the annex to this article (see "Ask and you shall receive" on page 10).

It's quite impressive to see how many great ideas can emerge from just one Annual General Meeting! Celebrating the VBM's 75th anniversary as Canada's first volunteer centre is a wonderful thing, and it is all the more wonderful to know that we are still young at heart and have all the energy and imagination we need to face new challenges!

*\* "World Café" is a creative process designed to facilitate constructive dialogue and the sharing of knowledge and ideas, with a view to creating a network of exchanges and action. This process replicates the ambience of a café, in which participants gather around small tables to discuss*

*a question or topic. At set intervals, participants move to another table. One person remains at the table to act as host, and summarizes the previous group's discussion for the benefit of the new participants. Conversations under way are thus enriched with the ideas that emerged from earlier conversations. At the end of the process, the main ideas are summarized during a plenary session and potential follow-up action is discussed.*

## References:

- World café: [www.theworldcafe.com/method.html](http://www.theworldcafe.com/method.html)
- Galerie Gora: [www.gallerygora.com/wp/](http://www.gallerygora.com/wp/)
- Add to your favourites: [cabm.net/en/workshops](http://cabm.net/en/workshops)

**Antonella Campa, Coordinator of volunteer resources (standing in the photo), acknowledges some well-deserved recognition.**

Photo: Alejandra Ariza



# La force de donner : Le bénévolat chez Héritage Montréal



**PAR MARIE SENÉCAL-TREMBLAY,**  
Directrice générale, Fondation Héritage Montréal  
mstremblay@heritagemontreal.org

Grâce à l'initiative géniale du CABM, nous avons été ravis de participer à notre tout premier Bénévotemps à Montréal en avril dernier. Ce fut une expérience des plus enrichissantes et une belle occasion de présenter notre fondation aux nombreux bénévoles de la grande région métropolitaine.

Né dans la poussière de la destruction de la maison Van Horne en 1975, Héritage Montréal a été fondé par des citoyens bénévoles engagés. Notre organisme rassemble aujourd'hui une centaine de bénévoles. Dans ce contexte de connaissance, j'ai choisi de souligner 3 façons dont les organisations peuvent donner aux bénévoles ainsi que 3 façons dont les bénévoles peuvent donner aux organisations.

Le bénévolat est une voie à deux sens : les bénévoles offrent leur temps et compétences et en retour, les organisations leur donnent des opportunités pour faire rayonner leurs habiletés. En somme, plus une organisation est ouverte à proposer des opportunités innovatrices à ses bénévoles, plus elle attirera des contributions qui s'avéreront inestimables. Bien que cela ne soit pas la voie la plus facile, c'est souvent la première étape vers une véritable croissance innovante.

### 3 façons dont les organisations peuvent donner aux bénévoles:

1. **SUR LE TERRAIN :** Chez Héritage Montréal, l'équipe permanente joue un rôle clé dans le soutien et la formation des bénévoles pour notre programme de visites guidées ArchitecTours. Inspiré des programmes de guides-bénévoles dans les musées, notre programme est basé sur l'engagement de bénévoles passionnés par l'architecture et le patrimoine de Montréal. Nos guides-bénévoles sont sélectionnés et suivent un programme de formation rigoureux afin de devenir des guides qualifiés qui font découvrir la ville et ses secrets tout au long de l'été.

2. **SUR PLACE :** Il y a quelques années, nous avons invité des bénévoles pour nous assister dans nos opérations administratives. Pour ce faire, nous avons élargi le champ d'action traditionnel de nos bénévoles, bien que cela nous ait sortis de notre zone de confort. Depuis, nous avons été récompensés par des contributions indispensables d'archivistes, bibliothécaires, graphistes et gestionnaires de projets.

3. **SUR LE WEB :** Tout récemment, nous avons adopté un modèle de « bénévolat virtuel ». De la gestion des réseaux sociaux aux blogues et sites web, l'appui virtuel devient de plus en plus important pour les entreprises. Nos « bénévoles virtuels » nous aident à développer notre présence virtuelle croissante dans ce domaine. Ils le font à leur gré et selon leur horaire d'endroits lointains tels New York et Berlin — un modèle flexible en évolution !

### 3 façons dont les bénévoles peuvent donner aux organisations:

1. **EN MULTIPLIANT VOS POSSIBILITÉS :** Sans bénévoles, Héritage Montréal aurait une portée beaucoup plus réduite. Nos nombreux programmes de sensibilisation et d'éducation, les diverses actions et plaidoyers que nous menons sont orchestrés par moins de 10 employés permanents. Notre force bénévole nous permet non seulement d'offrir nos programmes réguliers, mais nous donne également la possibilité de répondre à des défis et de développer de nouveaux programmes innovateurs.

2. **EN BÂTISSANT VOTRE RÉPUTATION :** Donner de son temps, c'est précieux et les bénévoles choisissent de s'engager dans les causes qui leur tiennent à cœur. Ce faisant, les bénévoles deviennent vos meilleurs ambassadeurs : animés par votre cause, intéressés, engagés, ils en parlent dans leur milieu et racontent

leurs histoires et celle de votre organisation. En plus d'augmenter votre visibilité, les bénévoles font aussi croître la réputation de votre « marque » en tant qu'un endroit inspirant pour donner de son temps.

3. **EN FAVORISANT VOTRE CRÉATIVITÉ :** Pour assurer le succès et le développement durable d'une organisation, il faut savoir être innovateur, flexible et ouvert à de nouvelles idées. La diversité est la porte d'entrée vers l'innovation créative. Avec une petite équipe permanente, il est difficile de toujours trouver de nouveaux angles à explorer. En travaillant avec des bénévoles, nous avons accès à une diversité enrichissante d'idées, de nouvelles perspectives et les possibilités se multiplient.

En ouvrant vos portes au plein potentiel des contributions des bénévoles, vous vous dotez des outils nécessaires pour relever de nouveaux défis et développer de nouvelles initiatives. En effet, vous créez une « spirale vertueuse » pour le bénéfice de tous!

**Nos passionnés guides-bénévoles lors d'une visite spéciale Derrière, de gauche à droite: Samuel Dubois et Portia Leggat Devant, de gauche à droite : Megan Hanna, Émilie Tanniou, Justine Dewavrin (Chargée de projet), Heather Braiden, Émilie Vézina-Doré (Coordonnatrice) et Gyslaine de Grandpré.**



---

# Une journée et 33 bénévoles pour embellir des vies!

## Ou les bienfaits du bénévolat en entreprise...

**PAR RICHARD TÉTREAU,**

coordonnateur des bénévoles et du développement à la  
Fondation québécoise du cancer  
rtetreault@fqc.qc.ca

---

Le 18 juin 2012, une trentaine d'employés de PerkinElmer — un fournisseur de technologies, services et solutions pour les organisations du domaine du diagnostic, de la recherche, de l'environnement, industriels et de services de laboratoires — ont réalisé une corvée à la Fondation québécoise du cancer. En une seule journée, ils ont cumulé quelque 300 heures de bénévolat! C'est dans le cadre du programme d'engagement communautaire « For the Better Day » qu'ils ont choisi d'offrir leur journée de bénévolat annuelle à la Fondation.



Quelques-uns des employés de PerkinElmer à l'œuvre.

Après avoir été contacté par l'entreprise, j'ai rapidement identifié nos besoins : des travaux d'entretien et d'aménagement n'avaient pas encore été mis en œuvre, faute de ressources humaines et financières. À Montréal, la Fondation possède son siège social et un Centre régional et Hôtellerie qui accueille des personnes atteintes de cancer venues de régions éloignées pour recevoir leurs traitements. Plusieurs projets nous permettraient de rafraîchir et d'embellir ce milieu de vie : peinture, entretien, aménagement paysager, construction d'une terrasse, etc.

Une fois ce projet accepté, j'ai détaillé les tâches et évalué la durée et le nombre de bénévoles requis pour chacune d'elles. L'équipe de PerkinElmer a ensuite attribué les travaux

aux employés selon leurs habiletés, et identifié un chef d'équipe pour chaque groupe de travailleurs.

Le jour J, les bénévoles sont arrivés par intervalles de 15 minutes. J'expliquais la tâche à réaliser à chacun des chefs d'équipe, leur remettais le matériel nécessaire et les guidais vers leur espace de travail.

La journée s'est déroulée rondement et dans la bonne humeur! Les bénévoles m'ont raconté avoir beaucoup aimé leur journée et, surtout, avoir apprécié côtoyer les personnes atteintes de cancer qui bénéficieraient de leurs efforts.

Je remercie sincèrement Mme Dominique Beaulne, responsable des ressources humaines, et les employés de PerkinElmer qui ont si généreusement offert de leur temps!

Une telle journée a exigé une organisation rigoureuse, mais les résultats sont bien concrets. Des personnes touchées par le cancer peuvent traverser leur épreuve dans un environnement plus agréable et chaleureux!



## Bienvenue Natali

D'origine française et vivant à Montréal depuis 4 ans avec mon mari et mes 3 filles, j'ai commencé à travailler au CABM en septembre 2011 en tant que réceptionniste bénévole. J'ai eu beaucoup de plaisir toute l'année à venir chaque semaine rejoindre une équipe accueillante, dynamique, gaie mais surtout tellement dévouée.

Aujourd'hui vous m'offrez la possibilité de m'impliquer davantage en me proposant ce poste à temps partiel 'sur mesure' et je vous dis un grand merci !

**PAR NATALI DELARUE,**  
agente de soutien : CABM-SAB,  
soutien@cabm.net

Depuis la mi-août, je suis agente de soutien au CABM où je vais apporter mon soutien au Services alimentaire bénévoles (les fameuses Popotes roulantes...) et aux salons du bénévolat. Je serai heureuse et fière, par ce biais, de contribuer à l'action bénévole et d'aider la communauté.

Dans le cadre de ma formation, j'ai déjà livré des repas chauds à des personnes âgées en perte d'autonomie. Ce fût une expérience unique et enrichissante que je ne suis pas prête d'oublier !



# Les diamants sont pour toujours

**PAR LYNDA TÉTRAULT,**  
conseillère en placement au CABM

**M**a belle-mère m'a toujours dit « il y a des jours de pierres et les jours de diamants ». J'ai récemment vécu un jour de diamants.

Un jeune homme de dix-sept ans s'est présenté au bureau désireux de faire du bénévolat pendant les vacances — de préférence un emploi de temps qu'il continuera pendant l'année scolaire. Sa mère l'accompagnait, disant que son fils était très gêné et qu'elle l'avait encouragé à venir au CABM parce que le Centre l'avait déjà beaucoup aidée.

Immigrante à Montréal il y a onze ans, la mère est venue au CABM chercher du bénévolat pour faciliter son intégration. La conseillère lui a trouvé un poste dans un centre de soins de longue durée. Elle a tellement aimé cette expérience qu'elle a décidé d'en faire sa vocation. Alors, aux études en soins gériatriques et un retour au CHSLD, maintenant comme employée.

Quelle privilège d'entendre son histoire et de venir en aide à son fils. Ne me demandez pas pourquoi je suis bénévole — les jours de diamants sont très nombreux!

## Aux OBNL et artistes qui souhaiteraient participer au Bénévotemps Montréal 2013

**PAR FRANÇOIS LAHAISE,**  
agent des communications du CABM  
flahaise@cabm.net

**L**es organismes et artistes qui souhaiteraient participer au Bénévotemps Montréal 2013, qui aura lieu le 25 avril au Marché Bonsecours, pourront poser leur candidature en complétant le formulaire de participation qui se retrouvera sous peu sous l'onglet *Participez* du site [benevotemps.ca](http://benevotemps.ca).

Le processus de sélection sera le même que pour l'édition 2012. Les jurys se réuniront vers la fin du mois de février 2013 afin de choisir parmi les centaines de candidatures les quelque 35 OBNL et 30 artistes participants. Les organismes et artistes présents lors de l'édition 2012 sont par ailleurs invités à soumettre leur candidature de nouveau. L'Édition 2012 de cet encan d'œuvres d'art *payable* en heures de

bénévolat fut un réel succès. Ce sont en effet près de 400 personnes (bénévoles, jeunes gens d'affaires, artistes, commanditaires, représentants d'OBNL et employés du CABM) qui se sont réunies le 12 avril dernier au Marché Bonsecours pour célébrer cette fête du bénévolat.

Espérant avoir le plaisir de vous croiser lors de l'édition 2013. Entre temps, suivez-nous sur Facebook, Twitter et [benevotemps.ca](http://benevotemps.ca) pour être au fait des plus récentes nouvelles.

Photo : romaincaroff@gmail.com



### Témoignage de Gabrielle-Anne Thibault, d'Academos Cybermentorat, organisme présent lors de l'édition 2012 du Bénévotemps Montréal.

« C'est avec enthousiasme que j'ai participé hier au premier Bénévotemps Montréal, un encan silencieux où l'art et le bénévolat fusionnent. Cette soirée de «speed-dating» du bénévolat se tenait au très chic Marché Bonsecours.

Au cours de la soirée, des centaines de bénévoles ont pu rencontrer plus de 30 organismes à but non lucratif à la recherche de bénévoles, dont le nôtre, afin d'associer leurs compétences à nos besoins. Par la suite, les bénévoles pouvaient miser à l'encan silencieux sur des œuvres d'art. Bien évidemment, seules les mises en heures de bénévolat étaient acceptées!

Une soirée unique où j'ai pu réseauter avec la communauté artistique et bénévole de Montréal, tout en admirant des œuvres de la relève! Les heures de bénévolat offert à Academos nous seront prochainement annoncées. À suivre... »



---

# A Scholarship of up to \$70,000. Interested?



Do you know any young people who stand out for their community involvement? Whether they volunteer an hour per week for your organization or they are a major asset to your activities, **we want to know about them!**

The TD Scholarship for Community Leadership Program recognizes students who have demonstrated leadership in a variety of areas, including environmental initiatives, the promotion of social justice, the fight against child poverty, and participation in student life, to name just a few. A total of **20 young Canadians** will each receive a scholarship worth up to **\$70,000** to reward their commitment to the community

## Each scholarship is worth up to \$70,000 and includes:

- Up to \$10,000 per year for tuition at a Canadian university;
- \$7,500 a year towards living expenses;
- An offer of paid summer employment for a period of 4 years;
- Mentorship opportunities as well as invitations to networking opportunities and annual events.

## Scholarships are open for students across Canada who:

- Are in their final year of CEGEP;
- Have demonstrated outstanding community leadership;
- Have an overall average of at least 75% in their most recently completed full year of school.



Every year, 20 young Canadians share a total of 1.4 million dollars to finance their post secondary education

## Eligible students can obtain an application form:

- On the Internet at [www.td.com/scholarship](http://www.td.com/scholarship)
- In person from the student services department at their CEGEP
- By telephone on 1-800-308-8306

**The deadline for applications is December 7, 2012.**



Nancy, all smiles for her first day

---

## A new face at Volunteer Food Services

**BY NANCY DUMAIS,**  
Liaison officer for Volunteer Food Services, VBM  
[liaison-sab@cbm.net](mailto:liaison-sab@cbm.net)

After my studies in career counselling, I worked for many years in employment and career transition centres as an employment counselor. Indeed, for around eight years, I guided and accompanied job seekers in their reintegration into the job market. After these years in the employment field, I'm ready for a career change myself and it is at the VBM that I will have the opportunity to experience it.

It is with great pleasure and enthusiasm that I joined the VBM team in early July as the liaison officer for Volunteer Food Services. From my first visit to the office, I felt a warm welcome from the team. Thank you!

I plan on putting all my professional skills to the benefit of VFS in order to be able to contribute to the well-being of seniors. Moreover, I'm happy to have the opportunity to work and collaborate with volunteers and certain that the experience will be rewarding.

I look forward to meeting you all!

---

# Une mission peu ordinaire...

**PAR PAULINE HOULE,**

T.S. psychothérapeute — auteure, présidente  
de Famille Nouvelle

---

C'est en Janvier 1987, qu'après mûre réflexion sur le besoin bien réel d'aider des gens dans leur besoin de psychothérapie individuelle, conjugale et familiale à prix modique, que Dame Dolorès Riopel — Sœur de l'Institut du Bon Conseil, aidée de deux acolytes à l'esprit missionnaire, fondaient Famille Nouvelle ([arrondissement.com/montreal/familienouvelle](http://arrondissement.com/montreal/familienouvelle)).

Famille Nouvelle a débuté avec l'aide de deux thérapeutes bénévoles dans des bureaux prêtés, avec aucun moyen financier ni subvention d'aucune sorte.

Sa mission a progressé dans le grand Montréal et a accueilli des gens à faibles et moyens revenus afin de leur offrir une aide grâce à un service de psychothérapie taillé à leur budget. Nos prix sont escalatoires en proportion du revenu annuel de la personne.

Famille Nouvelle a toujours eu pour principe que la personne en quête de thérapie doit payer une somme qui la responsabilise dans son changement l'alignant vers un futur de meilleur augure.

Famille Nouvelle a grandi depuis ce temps, et nous avons maintenant 13 thérapeutes professionnels d'expérience qui contribuent à notre mission.

Nous vivons de dons, de levées de fonds et d'événements populaires qui nous aident financièrement à demeurer vivants. Nous sommes là pour y demeurer et contribuer à l'avancement de l'évolution humaine, car avant tout, si le cœur, les émotions, l'esprit sont troublés, tout notre environnement récolte les assauts de nos malheurs, mêmes s'ils sont invisibles.

Si vous avez parmi vous des gens qui ne peuvent s'offrir des soins psychothérapeutiques et que leur seul handicap en soit le porte-feuille, Famille Nouvelle vous offre cette alternative.



Depuis nos débuts, nous avons dispensé au delà de 115,000 heures de thérapie et par ce fait même, aidé à la planète à s'orienter vers un mieux-être.

Nous sommes situés au 1150 boul. St-Joseph Est, Suite 106, Montréal et pouvons être rejoints au 514.525.0063 ou via [pauline@paulinehoule.com](mailto:pauline@paulinehoule.com).

Bonnes émotions pour tous!



**Participants share ideas during the AGM World Café**  
Photo: Alejandra Ariza.

---

## Ask and you shall receive

**BY KIRAN CHAWLA,**

Membership coordinator, VBM  
[dossier@cabm.net](mailto:dossier@cabm.net)

---

Compare this volunteer request we received recently: "Volunteer needed to answer the phone." with this one: "Personable, punctual, empathetic adult volunteers needed to answer our six phone lines during business hours, in English and French, one half day a week (preferably for a minimum of three months). Previous receptionist experience an asset, but training is provided. Our lively team and teenaged clientele would count on you to make sure we all stay in touch!"

One of the simplest steps in finding the right person for the job and then keeping that volunteer motivated begins with putting a bit of thought into the initial volunteer request.

Since volunteering is often heart-based, adding a bit of charm to the who, what, how, when, and why of a task can help to find your "match." Details help, so mention any necessary qualifications or skills, the schedule etc. could provoke the thought, "I might be a good match for this."

For some extremely basic guidelines on how to prepare a volunteer request, see the Volunteer Recruitment section of our website.

# The Power of Giving: Volunteering at Heritage Montreal



BY MARIE SENÉCAL-TREMBLAY,

Executive Director, Héritage Montreal Foundation  
mstremblay@heritagemontreal.org

Thanks to the inspired initiative of the VBM, we were delighted to participate in Montreal's first Timeraiser last April. This was a wonderful way to introduce our organization to the broad spectrum of Montreal's talented volunteers.

Founded in the dust and rubble of the destruction of the Van Horne mansion in 1975, Heritage Montreal has had volunteers at its core since its very beginnings. They have truly been the keystone of our organization — and, today, we collaborate with over 100 volunteers. We have learned many lessons along the way and I have chosen to highlight 3 ways in which organizations can give to volunteers and 3 ways in which volunteers can give to organizations.

The power of giving is a two-way street: volunteers give their time and skills and organizations give opportunities where these skills can excel. In essence, the more open an organization is to providing innovative volunteer opportunities, the more it will attract real value-added contributions. Although this may require stepping out of your comfort zone, it is often the first step towards real and innovative growth.

## 3 ways organizations can give to volunteers:

1. **ON THE GROUND:** At Heritage Montreal, staff plays a key role in the training and support for our renowned guided walking tour program, *ArchitecTour*. Modeled on museum "docent" programs, volunteers who are passionate

about heritage and architecture are carefully selected and go through a rigorous training course in order to graduate as qualified *ArchitecTour* tour guides, helping people discover Montreal's secrets as they criss-cross our city throughout the summer months.

2. **ON-SITE:** A few years ago, we started bringing in volunteers to support our administrative operations. Although this required us to step out of our comfort zone, we have since been rewarded with indispensable contributions from archivists, librarians, graphic designers as well as project managers who we could no longer do without.

3. **ON THE WEB:** Most recently, we have adopted "virtual volunteering". From social media community management to blogs and websites, a presence in the virtual world is more and more essential for profit and non-profit organizations alike. Our "virtual volunteers" help us develop our growing presence in this domain. They do so at their own paces and schedules from far-flung locales such as Berlin and New York — a flexible and successful model in the making!

## 3 ways volunteers can give to organizations:

1. **BY GROWING YOUR CAPACITY:** Without volunteers, Heritage Montreal would be a very small team. Although we run a slew of awareness and education programs and undertake many advocacy actions in any given year, fewer than 10 people work on a permanent basis in our office. Our volunteer force has allowed us to meet new challenges and develop new and innovative programs.

2. **BY GROWING YOUR REPUTATION:** Time is precious and volunteers choose to give

time to causes they love. For this reason, they are your best ambassadors: excited by your cause, interested, implicated, they talk about it in their circles, tell their story and yours. Not only are they growing your visibility, or "mission reach", but they are also growing your reputation, or "brand", as a rewarding place to give time.

3. **GROW YOUR CREATIVITY:** To ensure the success and sustainable growth of an organization, you need to be innovative, flexible, and open to new ideas. Diversity is the doorway to creative innovation. With a small permanent staff, it can be difficult to find new angles to explore. By working with richly diverse volunteers, ideas, perspectives and contacts multiply.

In a phrase, by opening your doors to the full potential of volunteer contributions, you are giving broader opportunities to volunteers and reaping the rewards of their contribution. In effect, you are creating a "virtuous spiral" for the greater benefit of all!



Notre guide-bénévole Daniel-Joseph Chapdelaine lors d'une visite guidée *ArchitecTour* au Stade Olympique.



## Nominate a Scotiabank Game Changer in your community

The Scotiabank Game Changers program recognizes local heroes who, like you, work tirelessly to create a brighter future for all Canadians. Scotiabank will be acknowledging and celebrating community Game

Changers at CFL games all season with \$1,000 donations to the cause or charity of their choice. Eight will receive a trip to the 100th Grey Cup in Toronto and one will earn a \$100,000 donation at the 100th Grey Cup. Help give back to those who give most by nominating someone who's been a champion for your organization and helped make a difference in your community.

FOR MORE INFORMATION: [www.scotiabankgamechangers.com](http://www.scotiabankgamechangers.com)

FACEBOOK : [www.facebook.com/ScotiabankGameChangers](http://www.facebook.com/ScotiabankGameChangers) • TWITTER : [twitter.com/ScotiaCFL](http://twitter.com/ScotiaCFL)

---

# Place aux jeunes à la Popote roulante « Petit Bedon »

**PAR ALICE STEENHOUWER,**

bénévole rédactrice en chef du journal « Pimentons »  
du carrefour St-Eusèbe  
[carrefoureusebe@bellnet.ca](mailto:carrefoureusebe@bellnet.ca)

---

L'arrivée de l'été marque le retour de nos jeunes cyclistes qui viennent aider au service de livraison à domicile « Petit Bedon » du carrefour Saint-Eusèbe, organisme communautaire du quartier Sainte-Marie.

Depuis 2008, les centres Jeunesse de Montréal et le Carrefour travaillent en partenariat pour offrir à des jeunes entre 15 et 18 ans une première expérience du monde du travail. « *La jeunesse amène de la vie, de la fraîcheur et de la force. La présence de nos jeunes est une belle ressource humaine qui permet une rencontre intergénérationnelle au Carrefour. Les stagiaires apprécient d'être reconnus pour ce qu'ils sont, sans préjugés. C'est valorisant pour nous, comme pour eux.* » mentionne Lynda, directrice du Carrefour. Dominique, représentante des centres Jeunesse, ajoute « *Ces deux mois leur permettent de développer des habiletés de base et de bonnes habitudes qu'ils pourront transférer à l'emploi.* »

Aujourd'hui, c'est au tour de Steven et Juliano de faire partie de l'équipe comme livreur pour



« Petit Bedon ». Au sein du Carrefour, ils participent de la conception à la livraison des repas en bicycle, entourés d'Elisabeth, leur superviseuse. « *La présence de Steven et Juliano donne une image positive des jeunes auprès des personnes âgées. Ensemble, ils développent de bonnes relations.* » Juliano et Steven ont également apprécié l'expérience : « *Quand je pars distribuer les repas chez les clients, j'aime*

*les écouter raconter leurs histoires, leur enfance. On s'apporte mutuellement.* » (Juliano), « *Ce stage m'a permis de confirmer mon envie de travailler en cuisine.* » (Steven)

Nous avons souhaité vous partager cette belle histoire de découverte, de partage et d'amitiés pour le plaisir des jeunes et des moins jeunes.



**Nancy, tout sourire pour son premier jour!**

---

## Nouveau visage aux Services alimentaires bénévoles

**PAR NANCY DUMAIS,**

agente de liaison aux Services alimentaires bénévoles, CABM  
[liaison-sab@cabm.net](mailto:liaison-sab@cabm.net)

---

Suite à mes études en sciences de l'orientation, j'ai travaillé plusieurs années dans des organismes d'employabilité en tant que conseillère en emploi. En effet, pendant près de huit ans, j'ai guidé et accompagné des chercheurs d'emploi dans leur réintégration sur le marché du travail. Après ces années passées dans le milieu de l'employabilité, je suis prête pour un changement professionnel et c'est au sein du CABM que je vais avoir la chance de le vivre.

C'est avec joie et enthousiasme que j'ai intégré, au début du mois de juillet, l'équipe du CABM en tant qu'agente de liaison des Services alimentaires bénévoles. Dès ma première visite des locaux, j'ai ressenti un accueil chaleureux de la part de l'équipe. Merci!

Je compte bien mettre toutes mes compétences et mes aptitudes professionnelles au profit des SAB et ainsi, pouvoir contribuer au bien-être de nos aînés. De plus, je suis heureuse d'avoir l'opportunité de travailler et collaborer avec des bénévoles et je suis convaincue que l'expérience sera grandement enrichissante.

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous!

# Demandez et vous recevrez

PAR KIRAN CHAWLA,

Coordonnatrice de membership, VBM  
dossier@cabm.net

Prenez quelques secondes pour comparer ces deux demandes de bénévole :

1. Bénévole recherché pour répondre au téléphone.
2. Personne sociable, mature et ponctuelle recherchée pour répondre au téléphone durant nos heures d'ouverture. Une formation vous sera offerte, mais toute expérience antérieure comme réceptionniste est la bienvenue. Joignez-vous à nous et partagez vos talents de communicateur en soutenant notre équipe dynamique et notre clientèle adolescente.

Prendre ces quelques moments pour réfléchir à la façon de présenter notre demande de bénévoles peut faire la différence entre trouver un bénévole ou non et le plus important, trouver la bonne personne pour le bon poste et la conserver motivée.

Pour plusieurs, le bénévolat est avant tout un acte du cœur, en ajoutant ainsi un peu d'amour dans le qui, le quand, le comment et le pourquoi d'une tâche, nous mettons toutes les chances



Alison et Marie-Eve colligeant les précieuses infos recueillies lors du World Café.  
Photo : Alejandra Ariza

de notre côté de toucher cette personne et de faire le bon « match ». Comme chaque détail compte, il peut être intéressant de mentionner toutes informations relatives aux compétences, qualifications, horaire et tous autres éléments pertinents pour le poste.

Bien que pour plusieurs cela puisse paraître d'une grande évidence, ces quelques astuces sont à la base du succès d'une demande de bénévoles. Nous vous invitons à consulter la section Recrutement sur notre site internet où vous trouverez plus amples renseignements.



## Désirez-vous recevoir une copie papier du rapport annuel 2012 du CABM?

La version électronique du rapport annuel 2012 est disponible sur [cabm.net/fr/publications](http://cabm.net/fr/publications). Ceux qui désireraient tout de même recevoir la version papier dudit rapport n'auront qu'à nous faire parvenir un courriel à cet effet à [flahaise@cabm.net](mailto:flahaise@cabm.net).

Cette politique nous permettra de réduire quelque peu nos frais et notre impact sur l'environnement.

## Want to receive a hard copy of the 2012 VBM annual report?

An electronic version of the report is available at [cabm.net/en/publications](http://cabm.net/en/publications). If you still wish to receive a hard copy, simply send an email indicating this to [flahaise@cabm.net](mailto:flahaise@cabm.net).

This effort will allow us to cut costs and reduce our impact on the environment.

---

# Il était une fois des photographes bénévoles

PAR STÉPHANIE CARRASCO,

agente de liaison des Services alimentaires bénévoles,  
CABM  
scarrasco@cabm.net

---

L'histoire commence lorsque nous avons souhaité relooker le site Internet des Services alimentaires bénévoles. Dans ce cadre, nous avons recruté des photographes bénévoles pour visiter nos différents groupes pour prendre des photos et offrir davantage de visuel sur le site. Autant dire que ce fut une réelle révélation que de côtoyer tout ce beau monde.

Professionnels et/ou passionnés de la photo ont pris part à ce projet. D'ailleurs, certains sont toujours à l'œuvre pour enrichir notre banque de photos, mettant en lumière la beauté du bénévolat. Nous avons eu l'occasion d'apprécier la qualité de leur travail mais surtout d'observer combien le bénévolat pouvait réunir.

J'ai été épatée par les qualités humaines de ces photographes qui prennent à chaque fois le temps de s'intéresser à tout ce beau monde œuvrant dans les popotes.

Au risque de me répéter, j'aimerais vous faire part d'une anecdote qui illustre à merveille la magie du bénévolat. Lors d'une séance photo dans une popote artisanale uniquement gérée par des bénévoles, la responsable s'est aperçue au dernier moment qu'il manquait un repas. Aussitôt, Paul, un photographe bénévole, s'est empressé de venir me glisser à l'oreille « Tu crois que je pourrais leur proposer d'aller acheter un



Photo : Paul Barrette

repas au Saint-Hubert pour la cliente »? Non seulement, l'initiative était touchante et tellement spontanée mais surtout Paul a fait preuve d'une grande délicatesse puisqu'il a préféré me dire ça en aparté pour ne pas mettre mal à l'aise les bénévoles de la popote.

Au-delà de la beauté du geste, j'ai pu me rendre compte que le bénévolat était présent tout autour de nous. Chacun peut trouver le bénévolat qui lui correspond le mieux en fonction de ses compétences, centres d'intérêt ou disponibilités. Cela permet à des bénévoles de mettre à profit leurs compétences au service de la communauté dans un domaine qui les

passionne. Et rien de plus passionnant que de travailler avec des personnes passionnées!

Ces photographes se sont avérés tellement bons que nous ne cessons de les solliciter pour chacun de nos événements. Certains d'entre eux sont même intervenus au sein de nos organismes partenaires.

Je tenais donc à dire un grand merci à Alejandra, Carla, Daniel, Delphine, Hélène, Jana, Jean-Eudes, Junior, Linda, Luciana, Normand, Paul, Philippe, Romain, Srivas, Yiota et Ziad.



## Présentez la candidature d'un Joueur décisif Banque Scotia de votre collectivité

Le programme Joueurs décisifs de la Banque Scotia met en évidence les héros locaux qui, tout comme vous, travaillent sans relâche à bâtir un avenir meilleur pour tous les Canadiens. Durant toute la saison, la Banque Scotia soulignera l'engagement des Joueurs décisifs aux matchs de la LCF en leur remettant un don de 1 000 \$ pour soutenir leur cause. Un séjour VIP pour assister au match de la 100<sup>e</sup> édition de la Coupe Grey à Toronto sera offert à 8 héros et un don de 100 000 \$ sera accordé à un Joueur décisif Banque Scotia lors de la 100<sup>e</sup> édition de la Coupe Grey. Récompensez les efforts d'une personne qui a fait une différence au sein de votre organisme et dans votre collectivité en présentant sa candidature.

INFOS : [www.joueursdecisifsbanquescotia.com](http://www.joueursdecisifsbanquescotia.com)

FACEBOOK : [www.facebook.com/ScotiabankGameChangers](http://www.facebook.com/ScotiabankGameChangers)

TWITTER : [twitter.com/ScotiaCFL](http://twitter.com/ScotiaCFL)

# Aider en s'amusant !

PAR DAVID BINH QUANG TRAN,  
testeur bénévole de jeu vidéo



David en plein travail!

J'ai découvert cette possibilité d'aider différemment avec beaucoup d'étonnement lorsque j'ai vu l'annonce demandant de l'aide sur les afficheurs électroniques du métro. On demandait des testeurs bénévoles pour un jeu vidéo sur le bénévolat. J'ai voulu aider à tester, car aider a toujours été quelque chose que j'aime faire et, en plus, cela impliquait que je jouais à un jeu, quelque chose que je ferais de toute façon! Alors pourquoi ne pas aider en m'amusant?

Le jeu que j'ai testé (Wildfire by Implication) est unique : c'est un jeu dans lequel on doit



inspirer d'autres gens à faire du bénévolat en évitant les agents égoïstes qui « détruisent » la santé de la ville. Il a une belle interface et un but admirable. J'ai beaucoup aimé ce jeu. Même si c'est un jeu qui est encore dans un stade encore jeune, il a beaucoup de potentiel.

Personnellement, j'ai aimé l'expérience de testeur de jeu vidéo. Ça m'a également donné un avant-goût à l'industrie du jeu vidéo! J'ai pu m'amuser et découvrir un nouveau jeu tout en étant utile pour les autres. En plus, c'était la première fois que je faisais du bénévolat « officiel. » J'ai découvert ce nouveau moyen d'aider et je pense sincèrement que tout le monde devrait s'essayer au bénévolat, au moins une fois dans leur vie. »

## Le CABM recherche des *gamers* bénévoles

Le CABM, toujours à la recherche de nouvelles façons pour sensibiliser les jeunes aux bienfaits de l'action bénévole, a récemment diffusé sur Koodonation (site de microvolunteering) et sur sa page Facebook une demande de bénévoles pour tester Wildfire by Implication, un jeu vidéo sur... le bénévolat!

Le but de cette demande plutôt originale était de vérifier si ce jeu pouvait servir d'outil de sensibilisation afin de promouvoir l'action bénévole auprès des jeunes. Les commentaires de nos testeurs bénévoles, bien que positifs pour la plupart, nous invitaient à attendre une éventuelle 2<sup>e</sup> version du jeu.

Le CABM, en attente d'une version améliorée, remercie David et les autres *gamers* bénévoles pour leur collaboration ainsi que pour leurs commentaires des plus pertinents.

## Pourquoi devenir membre du CABM ?

- Recrutez plus de bénévoles en augmentant votre visibilité : Nous afficherons vos demandes de bénévoles sur notre site web (environ 1 300 visiteurs par jour) et les enverrons aux médias, incluant les afficheurs électroniques dans le métro, ainsi qu'aux divers entreprises, associations et institutions.
- Profitez de rabais substantiels sur les formations et séminaires sur le recrutement et la gestion des bénévoles.
- Forts de nos 75 ans d'expérience, nous sommes en mesure de partager avec vous notre expertise en matière de recrutement et d'orientation de bénévoles.
- Recevez des invitations pour les salons du bénévolat, forums de discussion, activités de réseautage, et plus encore.

- Bénéficiez d'informations privilégiées sur les dernières tendances en matière de bénévolat et de gestion des ressources bénévoles.
- Influencez les priorités actuelles et futures du Centre via les sondages et l'exercice de votre droit de vote à l'AGA.

En devenant membre ou en renouvelant votre adhésion, vous vous assurez de mettre à jour le profil de votre organisme et vos demandes actives de bénévoles au moins une fois par année, contribuant ainsi à vous assurer une diffusion optimale de l'information auprès de bénévoles potentiels. La nouvelle politique d'adhésion au CABM a été implantée graduellement depuis juillet 2011, et le membership est maintenant obligatoire pour avoir accès à nos services de recrutement et aux rabais sur nos ateliers.

Pour plus d'information, consultez la rubrique « Services aux organismes » sur [www.cabm.net](http://www.cabm.net). Si vous avez des questions, veuillez contacter Kiran Chawla à [dossier@cabm.net](mailto:dossier@cabm.net).

# A tale of volunteer photographers

BY STÉPHANIE CARRASCO,

Liaison Officer, Volunteer Food Services, VBM  
scarrasco@cabm.net

It all started when we decided to revamp the Volunteer Food Services section of our web site. We recruited a number of volunteer photographers, and gave them the mandate to take pictures of the various groups so as to enhance the visual component of the site. The experience was quite a revelation, and we got to know some wonderful people.

Those who signed up were either professional photographers or keen amateurs. In fact, some of them are still contributing to our photo bank with pictures highlighting the beauty of volunteerism. Through this collaboration we have been able to appreciate not only the quality of their work, but even more the way in which volunteering brings people together.

I was blown away by the human qualities of these photographers as they turned their lenses on all the amazing people working for Meals on Wheels programs.

I have already told this story, but it bears repeating — a perfect illustration of the magic of volunteering. During a photo session at a small entirely volunteer-run program, the person



Photo: Alejandra Ariza, volunteer

in charge suddenly realized that she was one meal short. Paul, the volunteer photographer, spontaneously came over and whispered in my ear: "How about if I offer to go and buy a meal at St Hubert?" Not only was this gesture very touching, it also showed great tact, since Paul discreetly took me aside so as not to embarrass the group's volunteers.

Paul's kind gesture made me realize that volunteering can take many forms. Each of us can find what best suits our skills, interests and schedule. This allows us to contribute to the

community in an area we feel passionate about. And nothing is more stimulating than working alongside passionate people!

Our photographers turned out to be so skilled that we are constantly calling on them to record our events. Some of them have even donated their services to our partner organizations.

I will end with our heartfelt thanks to Alejandra, Carla, Daniel, Delphine, Frédéric, Hélène, Jana, Jean-Eudes, Junior, Lili, Linda, Luciana, Normand, Paul, Philippe, Romain, Srivas, Yiota and Ziad.

## Why become a VBM Member Organization?

- Gain exposure and volunteers: we'll post your volunteer requests on our web site (approximately 1,300 visitors a day), get them into them media, including those electronic billboards in the metro, and send them out to various businesses, associations and institutions.
- Benefit from worthwhile discounts on workshop and seminars on the recruitment and management of volunteers.
- Need some advice or guidance when it comes to recruiting and managing volunteers? As Canada's first volunteer center, we're happy to offer you over seventy-five years of expertise whenever you need it.
- Join us for volunteer fairs, special topic forums, networking events and more.
- Keep up with the latest trends in volunteerism and volunteer management.

- Full voting rights at the VBM's Annual General Meeting, as well as opportunities such as member-specific surveys which allow you to have your say in establishing the VBM's present and future priorities.

Becoming a Member or renewing your status ensures a full update of your organization's profile and volunteer requests at least once a year, making it a lot easier for those searching for volunteer opportunities to get in touch with you. While this policy has been implemented gradually over the last year, membership is now a MUST in order to benefit from discounts on workshops and/or to access our volunteer recruitment services.

See the "Services to Organizations" section of, [www.cabm.net](http://www.cabm.net) for more information. Please contact Kiran Chawla at [dossier@cabm.net](mailto:dossier@cabm.net) if you have any questions.





# Diamonds are forever

**BY LYNDA TÉTRAULT,**  
VBM Placement Counsellor

My step-mother always said there were days of stone and days of diamond. Recently, I had one of those diamond days.

A young high school graduate of seventeen presented himself at the office wanting a volunteer job for the summer, preferably work that he could continue throughout the school year. He was accompanied by his mother who had encouraged her very shy son to seek help from a VBM placement counsellor because we had helped her so much in the past.

Eleven years ago, this woman, a recent immigrant, sought volunteer work through the VBM to aid her integration and perfect her language skills. The counsellor suggested a residence for seniors, a placement which she liked so much that she decided to make it her life's work. So to school for a practical nursing certificate and studies in gerontology and back to the centre as an employee.

Don't ask me why I'm a volunteer. The privilege of hearing this woman's story and helping her son to find his way to a meaningful work experience made for a diamond day.

## To agencies and artists who would like to participate in the 2013 Montreal Timeraiser

**BY FRANÇOIS LAHAISE,**  
Communication Officer at the VBM  
flahaise@cbm.net

Organizations and artists who would like to participate in the 2013 Montreal Timeraiser, to take place on April 25th at the Bonsecours Market, will find the application form late in the fall under "Participez" on the Bénévotemps website (benevotemps.ca).

The selection process will be the same as for the 2012 edition. The juries will meet between the submission deadline (February 15) and the end of February to choose 35 agencies and 30 artists. Those who participated in 2012 are welcome to apply again for the upcoming event.

The 2012 edition of this art auction where bids are made in volunteer hours, was a frank success. Approximately 400 people (volunteers, young business professionals, agency representatives, artists, sponsors and VBM employees) came together on an April evening at the Bonsecours Market to explore, support and celebrate volunteering in Montreal.

Hoping to have the pleasure of seeing you at the 2012 edition. In the meantime, follow us on Facebook, Twitter and benevotemps.ca to keep up with the most recent news.

Photo : romaincaroff@gmail.com



### Testimonial from Barbara Ford from Inifinitheâtre, an organization which participated in the 2012 Montreal Timeraiser.

I hope you and the extensive VBM and Timeraiser teams are all patting yourselves on the backs today for a simply outstanding event last night. I met and talked to a lot of wonderful people, some clear on what they wanted to offer an arts organizations such as ours, and others not sure what skills or expertise they owned that could be of value. The experience of opening their eyes to the treasures they possessed was very exciting indeed. As we say in the theatre ... BRAVO!

Thank you for a delightful evening and for all it will help us accomplish in the coming year(s)!

# Une bourse d'études pouvant aller jusqu'à 70 000\$. Ça vous dit?

La date limite pour poser sa candidature est le 7 décembre 2012.



Connaissez-vous des jeunes qui se distinguent par leur engagement dans la collectivité? Qu'ils investissent une heure de bénévolat par semaine dans votre organisme ou qu'ils soient un atout majeur à vos activités, **aidez-nous à les connaître!**

Le programme de Bourses d'études TD pour le leadership communautaire vise à reconnaître les étudiants qui ont fait preuve de leadership dans divers domaines, qu'il s'agisse de protection de l'environnement, de promotion de la justice sociale, de lutte contre la pauvreté chez les enfants, ou d'engagement dans la communauté étudiante, pour ne nommer que ces domaines. Au total, **20 jeunes** Canadiens recevront chacun une bourse d'une valeur pouvant aller jusqu'à **70 000 \$** afin de récompenser leur engagement dans leur collectivité.

## Chaque bourse d'études peut valoir jusqu'à 70 000 \$ et inclut :

- Jusqu'à 10 000 \$ par année pour le paiement des frais de scolarité dans une université canadienne;
- Une allocation pour les frais de subsistance de 7 500 \$ par année;
- Une offre d'emploi d'été rémunéré pour une durée de 4 ans;
- Des occasions de mentorat ainsi que des invitations à des occasions de réseautage et à des événements annuels.

## Les Bourses d'études TD s'adressent aux étudiants de partout au Canada qui :

- En sont à leur dernière année de cégep;



Chaque année, 20 jeunes Canadiens se partagent un montant total de 1 400 000\$ pour financer leurs études postsecondaires.

- Ont obtenu une moyenne générale d'au moins 75% dans leur dernière année d'études complétée;
- Ont fait preuve de leadership communautaire : Nous encourageons fortement les étudiants à ne pas sous-estimer leurs réalisations, qui ne doivent pas nécessairement être d'une envergure nationale ou internationale.

## Les étudiants admissibles peuvent se procurer un formulaire de demande :

- Sur Internet, au [www.td.com/francais/bourse](http://www.td.com/francais/bourse);
- En personne, au service d'orientation ou d'aide financière de leur cégep;
- Par téléphone, au 1-800-308-8306.

## Procurez-vous un nouvel outil promotionnel...

... tout en encourageant une coopérative gérée par des 15 – 17 ans



PAR NICOLAS GOYETTE  
ET GENEVIÈVE SAVARD,  
coordonnateurs de la coopérative de macarons Okafly

Vous cherchez un nouvel outil promotionnel? Vous voulez ajouter un peu d'originalité à vos activités spéciales? Vous désirez encourager des jeunes du quartier Rosemont-La Petite-Patrie dans leur projet d'entreprise? Optez pour les macarons de la Coopérative Okafly!

En effet, les jeunes de la Coop s'appliquent à la fabrication de macarons à partir de vos logos ainsi que la conception d'images ou de logos personnalisés selon vos besoins. Okafly offre aussi des ateliers de création et des kiosques de fabrication de macarons adaptés à vos événements spéciaux!

Okafly est une entreprise créée et gérée par des jeunes de 15 à 17 ans qui se spécialise dans la confection et le design de macarons. Ce projet a vu le jour à L'Hôte Maison, une maison de jeunes très active dans le quartier Rosemont-La Petite-Patrie.

Okafly est un projet dynamique d'initiation à l'entrepreneuriat et à la conception graphique. L'équipe d'Okafly est constituée d'une dizaine de jeunes créatifs et travailleurs qui ont le désir d'apprendre et de s'impliquer dans un projet dont ils sont les acteurs principaux. Il s'agit pour eux d'une expérience de travail enrichissante et valorisante.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou si vous êtes intéressé par nos produits. Il nous fera toujours plaisir de répondre à vos demandes le plus rapidement possible.

En espérant travailler avec vous bientôt.  
Merci et au plaisir!

514.273.0805  
[www.facebook.com/profile.php?id=100001911002262](http://www.facebook.com/profile.php?id=100001911002262)  
[lhotemaison.com/index.php/projets/projet-de-cooperative-okafly/](http://lhotemaison.com/index.php/projets/projet-de-cooperative-okafly/)

## Noël arrive à grands pas ! Conseils du Fichier de Noël : Paniers, chèques et bons d'achats — 1, 2, 3, partez!

Nous y voilà à nouveau! Si votre organisme a l'intention de distribuer des paniers pour la période des Fêtes, c'est le temps vous inscrire à cette saison du Fichier de Noël.

Inscrivez votre organisme comme client du Fichier avant la mi-octobre, payez les frais d'inscription, assurez-vous que votre équipe soit familière avec les directives pour recevoir et nous soumettre vos inscriptions et vous êtes fins prêts à partir!

Rattaché au Centre d'action bénévole de Montréal depuis 1969, le Fichier de Noël est une tradition montréalaise qui remonte à 1919. Le Fichier collabore avec les organismes communautaires du Grand Montréal qui distribuent des paniers, des chèques ou des bons alimentaires aux personnes défavorisées pendant la période des Fêtes.

De la fin octobre à la mi-décembre, les organismes peuvent nous envoyer une liste des personnes leur ayant demandé de l'aide. Le Fichier de Noël entre toutes ces inscriptions dans une base de données et vérifie s'il existe des doublons (des personnes qui se sont inscrites auprès de plusieurs organismes) ou si des inscriptions sont incomplètes. En leur offrant un rapport faisant état des doublons dans les inscriptions, nous aidons chaque organisme à optimiser ses ressources et à faire en sorte qu'un plus grand nombre de familles profitent du temps des Fêtes. Environ 250 organismes du Grand Montréal utilisent notre service et soumettent en moyenne 42 000 noms chaque année.

Tous les informations et formulaires se trouvent au : [www.cabm.net/fr/fichierdenoel](http://www.cabm.net/fr/fichierdenoel)

## Christmas is coming! Tips from the Christmas Index: Baskets, cheques and Vouchers — Ready, Set, Go!



It's upon us once again! If your organization intends to provide Holiday baskets, it's time to register to use the Christmas Index for another season.

Sign your organization up as a client for the season by mid-October, pay the nominal fee, make sure that your team is familiar with our guidelines for taking registrations and submitting them to us, and you're off!

Founded 1919 and under the management of the Volunteer Bureau since 1969, the Christmas Index works with Greater Montreal area community organizations which distribute

Christmas baskets, cheques, or food vouchers to those in need during the Holiday period.

From the end of October to mid-December, organizations may send us lists of those who have registered to receive such help. These lists are then run through a centralized database to check for duplications and incomplete registrations. By providing a report of duplicated registrations, we can help each organization make the most of its resources and, hopefully, make a difference to a larger number of families during the holidays. About 250 organizations in the Greater Montreal area make use of the service, submitting an average of 42 000 names annually.

All information and forms needed are available on-line at: [www.cabm.net/en/christmasindex](http://www.cabm.net/en/christmasindex)

### Le CABM

Le CABM, fondé en 1937, est un organisme de promotion de l'action bénévole, offrant des services de recrutement, d'orientation et de placement de bénévoles ainsi que de formation de coordonnateurs de bénévoles. Il organise une variété d'activités promotionnelles en collaboration avec de nombreux organismes communautaires de Montréal. Il est également responsable du Bureau central des Services alimentaires bénévoles et du Fichier de Noël.

Le CABM est un organisme de Centraide du Grand Montréal, un membre fondateur de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ), un collaborateur du Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) et un membre de Bénévoles Canada et de COMACO.

**fcabq**  
FÉDÉRATION DES CENTRES  
D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

RÉSEAU DE  
L'ACTION BÉNÉVOLE  
DU QUÉBEC

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal  
**Québec**

**Centraide**  
du Grand Montréal

### The VBM

The VBM has been promoting volunteerism in Montreal since 1937. Its services include the recruitment, orientation and placement of volunteers, the training of volunteers coordinators and the organization of a variety of other promotional activities in collaboration with a wide range of Montreal community organizations. It is also responsible for the Volunteer Food Services Central Office and the Christmas Index.

The VBM is a Centraide of Greater Montreal agency, a founding member of the Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ), collaborator with the Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) and a member of Volunteer Canada and of COMACO.

# RECHERCHE PERSONNE AIMABLE, CURIEUSE ET SOURIANTE POUR...

...développer une relation à court,  
moyen ou long terme avec l'un  
des 300 organismes à la recherche  
de bénévoles.

Visitez le [cabm.net](http://cabm.net) pour découvrir les  
centaines d'occasions qui s'offrent à vous!

Partenaire média

**QUÉBECOR**



**514.842.3351**  
**[cabm.net](http://cabm.net)**



**MANON  
PINEAULT**  
GRAPHISTE

514. 388. 9851  
[mic.man@sympatico.ca](mailto:mic.man@sympatico.ca)



5500, rue Fullum  
Bureau 318  
Montréal, QC H2G 2H3  
514.277.7535  
514.277.2273  
[imprime-emploi.com](http://imprime-emploi.com)

Vous avez des bénévoles dont vous aimeriez souligner la contribution? Faites-nous parvenir textes et photos, nous les publierons avec joie dans le prochain bulletin et/ou sur notre site Web. Vos commentaires, suggestions d'articles, anecdotes et témoignages sont toujours les bienvenus.