

# bénévolet volunteer

M O N T R É A L

BULLETIN DE LIAISON DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTRÉAL, PRINTEMPS/ÉTÉ 2005 • NEWSLETTER OF THE VOLUNTEER BUREAU OF MONTREAL, SPRING/SUMMER 2005



Photo : FACBO



C'est bon  
pour le  
moral !

You'll  
love it!

## À L'INTÉRIEUR / INSIDE

**2** Volunteering  
is good  
for the morale

**3** Semaine de  
l'action  
bénévole

**5** Volunteer  
Week

**7** Célébrons  
l'engagement  
étudiant

**9** Reconnaissance  
des bénévoles

**13** La formation  
au CABM :  
du nouveau!

# Volunteering is good for the morale

In the mid 1990s, Pennsylvania psychologist Martin Seligman began a revolutionary new way of looking at mental health: Instead of concentrating on the negatives ailing the human mind, he began to explore what made people feel engaged and happy.

According to Seligman, mental health should be more than just the absence of illness. It should be something akin to a vibrant and muscular fitness of the human mind and spirit. In a classroom experiment, he asked students to do one pleasurable and one philanthropic activity, and write up the results, which were dramatic: the pleasurable activities paled in comparison to the effects of the kind action.

After the philanthropic act, the rest of the day went better, whereas the joy of the pleasurable acts faded almost immediately. In a controlled mood study at the University of California at Riverside, Sonja Lyubomirsky reported that doing five kind acts a week gave a measurable boost to her subjects.

In an article titled "L'engagement: gage de bonheur", Jacques Languirand states his personal philosophy: "...my involvement gave meaning to my life: a certain coherence. I even think that when I was younger, this is what I was preparing myself for: to make a commitment towards others, to serve, but at the same time to build the self-esteem I knew I needed." It is gratifying to see

philosophers and researchers confirm what we have experienced throughout our lives: doing good equals feeling good! This feel-good sensation is also true of physical well-being.

According to Dr Neena Chappell of the University of Victoria: "those who volunteer receive health benefits from this activity"- and research has established a positive correlation between physical and mental health.

But, beyond the science, one just has to look at the smiles on our cover picture to see and feel the joy of volunteering. We also can use this knowledge to further motivate our volunteers, by reminding them regularly of the impact of their volunteer actions, especially if they do not have much direct contact with the clientele they serve.

I'll let you in on a little secret which has proved its value to me regularly: One of the best volunteer motivators is a handwritten card mailed to a volunteer, in which you point out a specific action done by the volunteer, and how this action impressed you and was helpful to someone or to many people. Whenever I do this, chances are the volunteer will share his pleasure at being thanked personally. If you try this, please share the results with me! To conclude, good morale is contagious, so I wish you your full share of joy and pleasure in your work.

*Marjorie Northrup*

**If you try this, please share the results with me!**



**Bénévolat Montréal**, le bulletin de liaison du *Centre d'action bénévole de Montréal*, est 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.

**Coordination** : François Lahaise, agent des communications

**Graphisme / Graphic design**: Manon Pineault

**Collaborateurs / Contributors** :

Marjorie Northrup, Françoise Boucher, Sharyn Katsof, Michèle Provost, Alison Stevens, Valérie Millette, Diane Carignan, André Garceau

**Traduction & révision / Translation & revision**:

Diane Carignan, Marjorie Northrup, Alison Stevens, Magdi Khalil, Kevin Cohalan, Anne-Marie Cornez

**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

www.cabm.net

S.V.P. nous aviser de tout changement d'adresse.

Please notify us of any change in address.

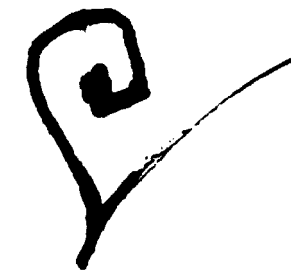
## À propos de la Semaine de l'action bénévole 2005

### Qu'est-ce que la SAB ?

La SAB est une semaine spéciale, du 17 au 23 avril 2005, durant laquelle on rend hommage à tous ceux qui donnent de leur temps et se consacrent à leurs concitoyens. La SAB vise par ailleurs à sensibiliser le public à la contribution essentielle des bénévoles à nos collectivités.

### Comment la SAB est-elle née ?

La SAB a été proclamé pour la première fois en 1943. À Montréal, à Toronto, à Winnipeg et à Vancouver, les Services volontaires féminins organisaient des manifestations spéciales pour attirer l'attention du public sur la contribution essentielle des femmes à l'effort de guerre sur le front civil. À la fin des années 1960, l'idée d'une semaine consacrée aux bénévoles refait surface. Cette fois, la manifestation englobe tous les bénévoles du secteur communautaire. Grâce à la participation active d'organismes communautaires locaux, la SAB poursuit et enrichit son œuvre.



### Pourquoi célébrer la SAB ?

Partout au Canada, des bénévoles oeuvrent au mieux-être des gens de leurs collectivités. Ils siègent à des conseils d'administration et à des comités, agissent en qualité de mentors auprès de leurs pairs, organisent des activités culturelles et de loisirs, viennent en aide aux aînés, offrent refuge, conseillent les jeunes, nettoient les parcs, se font entraîneurs sportifs, font la lecture aux enfants, et bien plus encore. Les bénévoles posent ces gestes parce qu'ils croient en une cause, parce qu'ils croient que tous doivent bénéficier des

mêmes possibilités et parce qu'ils croient en l'importance de bâtir des collectivités propres, saines et sûres, de mener une vie active et d'aider les autres. Les bénévoles aspirent simplement à améliorer la qualité de vie des gens et c'est la raison pour laquelle nous leur rendons hommage.

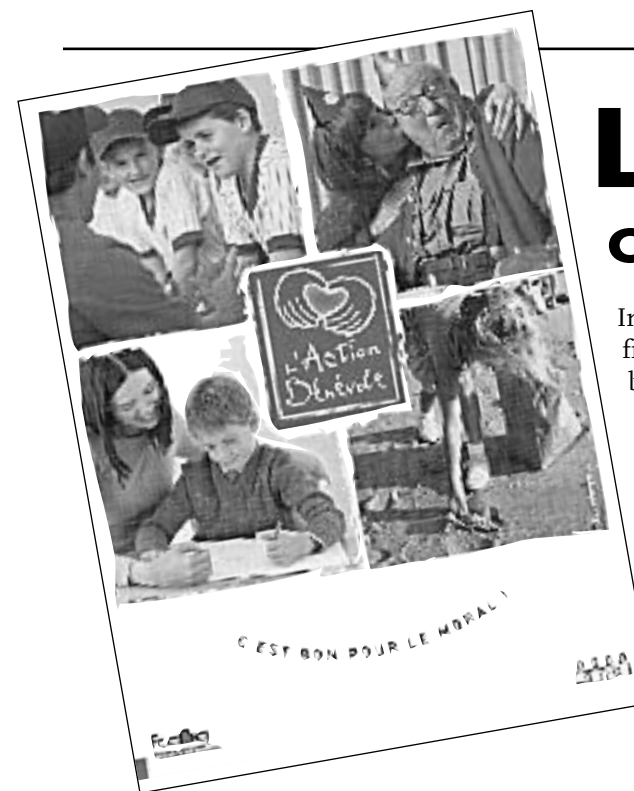
Source : [benevoles.ca](http://benevoles.ca)

## L'action bénévole c'est bon pour le moral !

Inspiré par les émotions et les perceptions véhiculées par les bénévoles qui fréquentent les organismes communautaires, on constate que l'action bénévole, c'est bon pour le moral. C'est bon tant pour la santé physique que psychologique de celui qui donne et de celui qui reçoit.

L'action bénévole... quel merveilleux loisir ! Chaque action bénévole entraîne un sentiment d'accomplissement, de réalisation personnelle et d'enrichissement pour les différentes parties impliquées.

[www.fcabq.org](http://www.fcabq.org)



# Le bénévolat

## c'est bon pour le moral

Au milieu des années 1990, Martin Seligman, un psychologue de Pennsylvanie, a lancé une nouvelle façon révolutionnaire de concevoir la santé mentale : plutôt qu'insister sur les aspects négatifs qui affectent l'esprit humain, il a commencé à explorer les raisons qui poussent les gens à s'engager et les rendent heureux.

D'après Seligman, la santé mentale ne se voit pas uniquement par l'absence de maladie. Elle s'apparente plutôt à une santé robuste et vibrante du cerveau et de l'esprit humains. A titre d'expérience, il a demandé à ses étudiants d'exercer une activité de plaisir et une action philanthropique et d'en évaluer les résultats. Or, ces résultats étaient étonnants : les effets des activités de plaisir étaient faibles en comparaison des activités philanthropiques. Alors que les effets bénéfiques de ces dernières duraient toute la journée, les plaisirs tirés des premières disparaissaient presque immédiatement.

Dans une étude sur le contrôle de l'esprit humain, Sonja Lyubomirsky, de l'Université de la Californie à Riverside, a constaté que l'accomplissement de cinq bonnes actions par semaine relevait considérablement le moral de ses sujets. Dans un article intitulé « L'engagement : gage de bonheur », Jacques Languirand fait part de sa philosophie personnelle : «...mon engagement allait donner un sens à ma vie. Une certaine cohérence. Il me semble même que, plus jeune, c'est à quoi je me préparais: à m'engager en

fonction des autres, pour servir, mais aussi pour tirer de cet engagement l'estime de soi dont je savais avoir besoin ».

Ce sentiment de bien-être est aussi important pour notre santé physique. D'après le Dr Neena Chappell de l'Université de Victoria : « le bénévolat bénéficie à la santé des bénévoles »; de plus, la recherche a établi une relation positive entre la santé physique et la santé mentale.

Mais, au-delà de la science, il suffit de voir les sourires sur notre photo de couverture pour constater les joies que procure le bénévolat. Nous rappelons régulièrement ces joies pour augmenter la motivation des bénévoles, surtout celle des bénévoles qui ne sont pas en contact direct avec les personnes qu'ils servent.

Je vais vous mettre au courant d'un petit secret qui m'a toujours paru d'une grande valeur : une des meilleures façons de motiver un bénévole est de lui adresser une carte personnalisée où vous mentionnez une certaine activité qu'il a entreprise et à quel point cette activité vous a impressionnée et quel effet bénéfique elle a eu sur une ou plusieurs personnes. À chaque fois que je le fais, le bénévole manifeste son plaisir à être remercié personnellement. Si vous mettez en pratique cette idée, je vous prie de me faire part des résultats.

Pour terminer, le bon moral est contagieux, alors je vous souhaite beaucoup de joie et de plaisir dans votre travail.

Majorie Northrup

**Si vous mettez en pratique cette idée, je vous prie de me faire part des résultats.**

## Volunteers : choice subject for Montreal photographer



Audrey Speck provides individual services in the Project Genesis "Storefront".

Images sometimes speak more than words, and photographer Ariel Tarr found that there was much to document in the area of volunteering. Passionate about portraiture and social issues, Tarr initiated the project *Free Time: Volunteers in action* in August 2004 with help from her mentor Antonella Campa at the Volunteer Bureau of Montreal. This project came to illustrate how volunteers come from all walks of life and contribute to their communities in so many ways.

To view photographs and to learn more about this project, please visit [freetimeproject.ca](http://freetimeproject.ca) as of April 18th, or follow the link in the Volunteer Recognition page of the VBM Web site [cabm.net](http://cabm.net).

Ariel Tarr is still looking for volunteers to photograph and to be a part of her project. Please contact Antonella Campa at 514.842.3351

# About 2005 Volunteer Week

## What is Volunteer Week?

Volunteer Week is a special time, from April 17 to 23, 2005, to honour and recognize those who donate time and energy to their fellow citizens. Volunteer Week also raises awareness of the vital contribution volunteers make to our community.

## What is the history of Volunteer Week?

Volunteer Week was first proclaimed in 1943. Montreal, Toronto, Winnipeg and Vancouver Women's Voluntary Services organized special events to draw the public's attention to the vital contribution women were making to the war effort on the home front. In the late 1960s, the idea of a designated week to honour volunteers was revived and the focus was broadened to include all community volunteers. With local community organizations taking the lead, Volunteer Week promotions and celebrations continue to grow.

## Why celebrate Volunteer Week?

From coast to coast, volunteers strengthen our communities. They serve on boards and committees, mentor peers, organize cultural and recreational activities, support the elderly, provide shelter, counsel youth, clean parks, coach teams, read to children, and so much more. Volunteers do the work they do because they believe in causes, equal opportunities, clean, healthy and safe community spaces, active living, and helping others. Volunteers simply aspire to make life better for others and we honour them for doing so.



Photo : FAGBOU

## Vous avez des bénévoles

dont vous aimeriez souligner la contribution ?

Faites-nous parvenir textes et photos, nous les

publierons avec joie dans le bulletin d'automne

et/ou sur notre site Web. Vos commentaires,

suggestions d'articles, anecdotes et

témoignages sont toujours les bienvenus.

"In today's world of deadlines and due dates, it's easy to forget the common tie that holds us all together: our relationships with one another. As a university student, I volunteer because I want to help, to grow, to learn and to give back. Reverend Jesse Jackson once said "Never look down on anybody unless you're helping them up." In my life, I hope to be helping a lot of people up."

Amol Mehra

Third Year Bachelor of Commerce, McGill University



« En tant que conseillère en placement bénévole, je rencontre régulièrement des personnes de partout qui désirent faire du bénévolat. J'essaie de les guider là où ils trouveront un organisme communautaire où ils pourront s'impliquer, se sentir utiles et appréciés. C'est très valorisant de faire partie de cette grande chaîne d'amour. »

Laura Salama

Bénévole au Centre d'action bénévole de Montréal

# À l'est du boulevard Saint-Laurent... Le Service bénévole de l'Est de Montréal

par Françoise Boucher, directrice générale

Autrefois rattaché au Centre d'action bénévole de Montréal (CABM), le Service bénévole de l'Est de Montréal (SBEM) recrute, sélectionne et réfère, depuis plus de vingt ans, des bénévoles provenant de tous les milieux, pour les organismes situés à l'est du boulevard Saint-Laurent jusqu'au bout de l'île, entre le fleuve Saint-Laurent au sud et la rivière des Prairies au nord, excluant les arrondissements de Montréal-Nord et de Rivière-des-Prairies. Présentement, le SBEM répond aux demandes de 177 organismes situés dans ce territoire. Environ le tiers de ceux-ci sont également inscrits au CABM, ce qui leur permet d'élargir le bassin de bénévoles auxquels ils peuvent recourir pour répondre à leurs besoins.

À l'instar du CABM, le SBEM est un organisme communautaire sans but lucratif. Il tire la majeure partie de ses revenus de subventions de Centraide pour ses activités de promotion du bénévolat et les services aux organismes ainsi que de l'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Montréal pour ses services d'accompagnement dans le cadre du programme de maintien à domicile.

Aussi différents les uns des autres qu'ils puissent être, tous les bénévoles ont en commun le désir de partager et de contribuer à leur communauté dans la gratuité, la reconnaissance et la générosité. Le SBEM compte sur plus de 1 100 bénévoles pour répondre aux demandes dites « régulières » des organismes. La demande régulière est celle qui vise à combler un besoin de manière continue ou intermittente mais stable. Il peut s'agir d'entretien ménager, d'aide à la cuisine, de travail de bureau, d'écoute téléphonique ou de jumelage avec une personne handicapée.

Le SBEM dispose aussi de sa propre équipe de bénévoles, constituée d'environ 140 personnes, toujours prêtes à répondre à un besoin d'aide « ponctuel » des organismes, c'est-à-dire, lors d'une activité annuelle comme la Fête des enfants, lors de festivals, d'événements bénéfice, pour un envoi postal massif ou une activité d'emballage cadeau.

## L'accès à nos services

En devenant membre du SBEM, les organismes ont accès aux services pour un nombre illimité de demandes, ont le privilège d'être informés sur les activités de la corporation et ont le droit de voter aux assemblées annuelles par l'intermédiaire d'un représentant qu'ils auront désigné. À compter de 2005, aucune cotisation n'est exigée.

## Quels organismes peuvent être membres ?

Tout organisme sans but lucratif ou organisme de bienfaisance reconnu comme tel auprès des autorités gouvernementales, organisme communautaire, public et parapublic en exploitation et situé dans le territoire de l'Est de l'île de Montréal et dont la mission principale est d'offrir des services et de venir en aide à des clientèles diverses de l'Est de l'île de

Montréal peut devenir membre. Un organisme respectant ces conditions, mais situé à l'extérieur de ces limites, est admissible dans la mesure où son mandat s'adresse à la population de l'est de Montréal.

## Les devoirs de l'organisme membre

L'organisme membre doit pouvoir offrir un accueil, un encadrement et un suivi adéquats aux bénévoles que nous référons dans le but de faire vivre à ces personnes une expérience enrichissante et motivante. Il doit en outre signer une entente de collaboration qui est renouvelable à tous les deux ans.

## Les buts de cette entente

- Favoriser une collaboration efficace entre le SBEM et l'organisme ;
- préserver la confiance des bénévoles et de la population en général envers le bénévolat et les organismes promoteurs ;
- maintenir une utilisation saine des ressources bénévoles ; et,
- fournir aux bénévoles et aspirants bénévoles une structure à la hauteur des exigences du bénévolat.

C'est ainsi que le SBEM demande à ses membres de souscrire de façon globale au Code canadien du bénévolat et à la politique de filtrage de Bénévoles Canada. En effet, suivant le risque qu'une activité comporte, la vérification des antécédents judiciaires et l'encadrement du bénévole sont des conditions indispensables de prévention et de sécurité.

Suite à la page 10

## East End Volunteer Bureau

The Service bénévole de l'Est de Montréal (SBEM), located on Sherbrooke Street near De Lorimier, started out in 1973 as a branch of the Volunteer Bureau of Montreal. It was known in English, back in those days, as the East End Volunteer Bureau. It became an autonomous organization in the early 1980s, funded, like the VBM, by Centraide of Greater Montreal.

The SBEM serves all of Montreal east of St. Lawrence Boulevard, with the exception of the boroughs of Montreal North and Rivière-des-Prairies. Its current director, Françoise Boucher, accepted *Volunteer Montreal's* invitation to give us a capsule description of the SBEM's activities.



## Pour joindre le SBEM

2035, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H2K 1C1  
t 514-523-6599 www.sbem.org  
f 514-523-7709 info@sbem.org

# Célébrons l'engagement étudiant

Le CABM est à l'origine d'une nouvelle initiative pour promouvoir le bénévolat chez les jeunes. « Célébrons l'engagement étudiant » est un salon du bénévolat permettant à de jeunes étudiants de niveau secondaire de partager avec le grand public leurs expériences bénévoles. Ce salon aura lieu durant la Semaine de l'action bénévole (SAB) du 17 au 23 avril prochain.

Plusieurs écoles secondaires obligent maintenant leurs étudiants à accomplir un certain nombre d'heures de travaux communautaires pour obtenir leur diplôme. Certains se « débarrassent » de ce fardeau au plus vite. D'autres, par contre, profitent

## Ces étudiants méritent d'être reconnus et célébrés.

de ces opportunités pour faire la différence dans la vie de quelqu'un. Ces étudiants méritent d'être reconnus et célébrés. Exposer leurs œuvres les stimuleront eux ainsi qu'un bon nombre d'autres étudiants à faire de même.

Notre projet pilote touche des étudiants provenant principalement d'une quinzaine d'écoles secondaires de la commission scolaire Lester B. Pearson. La réponse initiale des professeurs et du personnel scolaire fut très enthousiaste. Nous aimerions faire de ce salon un événement annuel faisant partie de la SAB. Bien que la participation à l'événement de cette année soit plutôt ciblée, nous souhaiterions toucher un plus grand nombre d'écoles dans les années à venir.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions pour le salon de l'année prochaine, les faire parvenir par courriel à : [skatsof@cabm.net](mailto:skatsof@cabm.net)

Le salon se tiendra à l'école secondaire Saint-Georges située au 3100 The Boulevard (juste à l'ouest de Côte-des-Neiges) mercredi le 20 avril 2005. Si vous souhaitez rencontrer de jeunes et dynamiques bénévoles, les leaders de demain, les heures de visites seront de 14h à 15h30.

Espérant vous y voir !

**Sharyn Katsof,**  
conseillère en placement bénévole au CABM.

# Celebrating Student Citizenship



Sharyn Katsof et Alison Stevens

The Volunteer Bureau of Montreal has embarked on a new initiative to promote youth volunteerism. "Celebrating Student Citizenship" is a community service fair showcasing the volunteer experiences of local high school students and will take place during Volunteer Week (April 17-23).

Many high schools today include compulsory community service hours as part of the curriculum. Although some students grudgingly put in the

required 5, 10 or 15 hours, other students embrace the opportunity to make a difference in someone's life or to better society at large. These students should be recognized and celebrated. Today's high school students are tomorrow's volunteers. Many are also today's volunteers. Showcasing the efforts of young volunteers will serve to validate their commitment and will provide an inspiration to other teenagers.

Our pilot project includes students from 15 to 20 high schools from the Lester B. Pearson School Board and the Quebec Association of Independent Schools. Initial response to the idea from teachers and school staff has been very enthusiastic. We hope to make the fair an annual event as part of our volunteer week activities. Although participation in this year's event is somewhat limited, we would like to open the fair to

**These students should be recognized and celebrated.**

different schools and/or different school boards in subsequent years. If you have ideas, comments or suggestions for next year's fair e-mail them to me at [skatsof@cabm.net](mailto:skatsof@cabm.net)

The fair will take place at St. George's High School located at 3100 The Boulevard (just west of Cote-des-Neiges) on Wednesday, April 20th, 2005. If you would like to meet some dynamic young volunteers, future leaders and good citizens, the time for you to visit is from 2 to 3:30 p.m.

We hope to see you there!

# Les 1<sup>ers</sup> Outgamesmondiaux

Les 1<sup>ers</sup> Outgamesmondiaux se dérouleront du 29 Juillet au 5 Août 2006 à Montréal. C'est un des plus grands événements culturels et sportifs que la ville ait connu depuis les Jeux olympiques de 1976.

La Conférence Internationale pour le Développement des Droits des Gais, Lesbiennes, Bisexuelles et Transsexuels, intitulée « Le Droit d'Être Différent », se tiendra quant à elle du 26 au 29 Juillet 2006.

Plus de 16 000 participants, provenant de plus de 100 pays, accompagnés de 250 000 visiteurs, peupleront la ville. Vous comprendrez donc que, pour tenir ce genre d'événement, 6 000 bénévoles seront nécessaires !

Pour en savoir davantage sur les 1<sup>ers</sup> Outgamesmondiaux : [www.montreal2006.org](http://www.montreal2006.org)



# The 1<sup>st</sup> WorldOutgames

The 1<sup>st</sup> World Outgames will be held in Montreal from July 29 to August 5 2006. It promises to be the largest sports and cultural event the city has seen since the 1976 Olympic Games!

The International Conference for the Advancement of Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Rights entitled "The Right to Be Different" will take place from July 26 to 29, 2006.

More than 16,000 participants from over 100 countries, along with 250,000 visitors, will populate the city. To have a successful event, around 6,000 volunteers will be needed!

To know more about the 1<sup>st</sup> World Outgames please go to: [www.montreal2006.org](http://www.montreal2006.org)

## Le bénévolat aujourd'hui

# The Volunteer Recognition "Cheat Sheet"

## Rewards that meet volunteers' needs

by Valerie Millette



You can greatly influence both the amount of time volunteers will spend in your organization and the quality of their contributions! You do it by recognizing and fulfilling their needs. Sounds like a daunting task? Fortunately, there are only six types of needs that motivate individuals to volunteer! <sup>1</sup>

• **Need 1:** Expressing one's values: Volunteers believe in the cause you work for. Their biggest reward will be to see the impact of their work. Give them all the positive feedback you can.

• **Need 2:** Gaining knowledge: Volunteers want to learn more about your organization's cause! Make sure you are aware of their interests and keep them informed.

• **Need 3:** Personal growth: If a volunteer's goal is to develop specific skills, respectful and constructive feedback may be the best reward to offer!

• **Need 4:** Improving one's social life: Parties are nice, but informal get-togethers shorten the wait for next year's Volunteer Week event! They create a sense of belonging, especially if staff members go along.

• **Need 5:** Protecting one's ego: Sometimes we want reassurance that we are needed or are doing something worthwhile. The staff's everyday attitudes and little gestures will pave the way to making volunteers feel truly valued.

• **Need 6:** Enhancing one's career opportunities: Make sure you know what your volunteers' career plans are and provide them with appropriate assignments. Your willingness to coach them will be their greatest reward!

Now, I hear you! How are you supposed to know what motivates your volunteers? The easiest way I've found to learn about someone's motivation... is to ask about it directly! As you get to know your volunteers better, keep these six needs in mind. And trust your intuition!

<sup>1</sup> Clary & Snyder, *Understanding and Assessing the Motivations of Volunteers: A Functional Approach* (1998).

Valerie Millette is completing her M.Sc. in Administration at Concordia University and researching the topic of volunteer motivation. Her experience in non-profit organizations includes work as a volunteer coordinator, placement counselor and board member. She can be reached at [vmillette@hotmail.com](mailto:vmillette@hotmail.com).

# Qu'est-ce que vos bénévoles veulent vraiment?

## Guide pratique de la reconnaissance des bénévoles

par Valerie Millette

Vous pouvez influencer non seulement le temps que vos bénévoles contribuent à votre organisme mais aussi la qualité de leur travail! Pour ce faire, vous devez reconnaître leurs motivations et les satisfaire. Tout un défi? Heureusement, il n'y a que six besoins qui motivent les bénévoles! <sup>1</sup>

• **Motif 1 :** Exprimer ses valeurs : Vos bénévoles croient en votre cause ; leur plus grande récompense sera de voir l'impact de leurs efforts. Transmettez-leur le feedback approprié.

• **Motif 2 :** Apprendre : Assurez-vous de connaître les intérêts de vos bénévoles et soyez proactif pour mettre vos ressources à leur disposition.

• **Motif 3 :** Croissance personnelle : Si un bénévole cherche à développer une habileté spécifique, votre feedback respectueusement offert sera grandement apprécié.

• **Motif 4 :** Améliorer sa vie sociale : Ce sont les activités informelles tout au long de l'année qui créent un sentiment d'appartenance, surtout si le personnel y participe.

• **Motif 5 :** Protéger son ego : Les plus petits gestes font la plus grande différence pour montrer aux bénévoles qu'ils sont vraiment appréciés. Les reconnaissances formelles ne valent rien si ce sentiment n'est pas véhiculé chaque jour par votre attitude!

• **Motif 6 :** Améliorer ses possibilités de carrière : Assurez-vous de connaître le plan de carrière de vos bénévoles et assignez-les à des tâches appropriées.

Gardez simplement ces six motifs en tête lorsque vous parlez à vos bénévoles, et faites confiance à votre intuition ! La manière la plus simple que j'ai trouvée d'identifier les motivations de quelqu'un... était encore de lui demander !

<sup>1</sup> Clary & Snyder, *Understanding and Assessing the Motivations of Volunteers: A Functional Approach* (1998)

Valerie Millette termine présentement son M.Sc. en Administration à l'université Concordia et étudie la motivation des bénévoles. Elle travaille comme coordonnatrice de bénévoles et s'implique bénévolement comme conseillère en placement et membre d'un conseil d'administration. On peut la joindre à [vmillette@hotmail.com](mailto:vmillette@hotmail.com).

# Les Bénévoles :

## un sujet de choix pour une photographe de Montréal



Dana Shesko designed some of the personalized holiday cards attached to the boxes of food delivered to needy students staying in Montreal over the holidays as part of the Holiday Hamper program organized by Food For Thought

Les images parlent souvent davantage que les mots. La photographe Ariel Tarr a trouvé dans le bénévolat une source intarissable d'informations à partager. Passionnée de portraits et d'issues sociales, Tarr débute en août 2004 – avec l'aide de sa mentor, Antonella Campa, du CABM – le projet *Free Time: Volunteers in action (Temps libre : bénévoles en action)*. Ce projet a vu le jour pour rendre hommage aux bénévoles de tous les milieux ainsi que pour souligner leur contribution inimaginable au sein de leurs communautés.

Afin de visionner les photographies, ou pour en savoir davantage sur ce projet, veuillez s'il vous plaît visiter le site [freetimeproject.ca](http://freetimeproject.ca) à compter du 18 avril, ou cliquer sur le lien correspondant dans la page *Prix, reconnaissances et hommage aux bénévoles* sur le site du Centre d'action bénévole de Montréal : [cabm.net](http://cabm.net).

Veuillez noter qu'Ariel Tarr est toujours à la recherche de bénévoles à photographier. Pour participer à son projet, S.V.P. veuillez communiquer avec Antonella Campa au 514-842-3351.

Les Membres auxiliaires de l'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Auxiliary of the Montreal Children's Hospital



February 2, 2005

Volunteer Bureau of Montreal

Dear Madam, Sir

I would like to express our gratitude for all volunteers you sent to us for our Gift Wrapping project at l'Alliance Industrielle.

This year the Auxiliary raised over \$30,000 (in two location) to purchase needed equipment for the Children's. This could not been achieved without the help of kind and devoted volunteers.

Thank you again for all your support. We look forward to work with you again next year.

Sincerely,

Marcie Scheim  
Chair - Gift Wrapping committee  
Montreal Children's Hospital Auxiliary

### À l'est du boulevard Saint-Laurent... Le Service bénévole de l'Est de Montréal

Suite de la page 6

#### Les services que nous offrons

- Le recrutement, la sélection et la référence de bénévoles pour un nombre illimité de demandes ponctuelles et/ou régulières ;
- des bénévoles rencontrés individuellement et « triés sur le volet », lorsque la situation l'exige ;
- la diffusion de vos demandes à travers les médias que nous utilisons, tels que : « Mille et une occasions de bénévolat » sur notre site Internet, « Arrondissement.com », les journaux de quartier distribués dans l'Est de Montréal, La Presse, la radio, etc.;
- un soutien référentiel dans la gestion des bénévoles ;
- divers outils vous tenant à jour sur nos services et sur les actualités concernant le bénévolat.

## Semaine communautaire tangerine d'Aéroplan Don de plus de 500 heures

par Diane Carignan, Aéroplan

Pourquoi tangerine ? En mai 2004, Aéroplan a lancé sa nouvelle image de marque dont la couleur tangerine est l'élément prédominant. Elle est présente partout dans la communauté, et c'est précisément là où nous souhaitons que nos employés se trouvent eux aussi – à donner de leur temps et bien plus encore.

Aéroplan a donné à ses employés en poste à Vancouver, à Toronto et à Montréal l'occasion de faire leur part dans leur collectivité en donnant quatre heures rémunérées à des œuvres caritatives locales pendant la période du 29 novembre au 5 décembre 2004.

Nous avons invité des représentants de Bénévoles Canada – ici, le Centre d'action bénévole de Montréal – à venir dans nos bureaux pour proposer les activités possibles et, qui sait, inciter certains d'entre nous à pratiquer le bénévolat au quotidien.

Pour quelques employés de Montréal, la Semaine communautaire tangerine a pris la forme d'une activité de groupe consistant à aider les auxiliaires du père Emmett Johns – « Pops » – de l'organisme Le Bon Dieu dans la rue, à préparer plus de 2 000 hot-dogs pour 1 000 jeunes itinérants. L'expérience aura permis de prendre conscience de plusieurs choses, entre autres que le fait de donner quelques heures de son temps représente beaucoup pour bien des gens et des organismes. C'était l'occasion de constater par soi-même les obstacles et les problèmes de logistique que les œuvres caritatives rencontrent tous les jours. Les bénévoles avait le sentiment d'accomplir quelque chose qui en valait la peine.

### Les bénévoles avait le sentiment d'accomplir quelque chose qui en valait la peine.

À Vancouver, un certain nombre de personnes ont fait don de leurs heures à la banque alimentaire de Richmond. L'expérience les a ce point marquées qu'elles ont organisé avant les Fêtes un tirage 50/50 : la moitié de la cagnotte a été remise à la banque alimentaire de Richmond et l'autre, au gagnant du tirage.

« Comme vous pouvez le constater, cette première initiative a été fort bien reçue, indique Alden Golsse, chef de service pour les Investissements communautaires. Nous espérons pouvoir faire de la Semaine communautaire tangerine une activité régulière de l'entreprise. »

## Aéroplan Tangerine Community Week Over 500 tangerine hours donated

by Diane Carignan, Aéroplan

Why tangerine? In May 2004, Aéroplan introduced a new corporate image with tangerine as a prominent feature. It's everywhere in the community, which is where we hope our employees will be – giving tangerine hours and more.

Aéroplan created an opportunity for its employees in Vancouver, Toronto and Montreal to donate four paid hours of their time to local charitable organizations from November 29 to December 5, 2004.

We invited representatives from Volunteer Canada – here it was the Volunteer Bureau of Montreal – to set up shop at our offices to expose us to volunteer activities in our respective communities, with the hope that some individuals would make volunteering part of their lives.

Some of our Montreal-based employees made Tangerine Community Week a group activity, as they helped Father Emmett Johns – “Pops” –, of Le Bon Dieu dans la rue, serve over 2000 hotdogs to a thousand young people. This experience was an eye-opener on several fronts, notably in building recognition that just a few hours of time is valuable to many people and organizations, while gaining first-hand knowledge of the struggles and logistics that charities face daily. It was an enriching experience that had a direct impact on people who most need help.

### It was an enriching experience that had a direct impact on people who most need help.

A number of Vancouver employees invested their tangerine hours at the Richmond Food Bank. They were so moved by the experience that they organized a 50/50 draw before the holidays, where half the proceeds went to the Richmond Food Bank and the other half went to the winner of the draw. We've heard stories about individuals who volunteered to drive seniors to certain activities and others who tangerined at their child's daycare. These caring folks transformed these events into a longer term commitment – they're still driving seniors to activities and lending a hand at the daycare!

“As you can see, our debut was well-received,” said Alden Golsse, Aéroplan's manager of community investments, “and we hope to make Tangerine Community Week part of our regular business activities.”

aéroplan

# Les accidentés du travail : une nouvelle ressource pour les organismes

# SITAM ...

par André Garceau

Des accidentés du travail engagés dans l'action communautaire, voilà ce que Services d'Intégration des Travailleurs Accidentés en Milieu communautaire (SITAM : voir site Web à [sitam.qc.ca](http://sitam.qc.ca)), un nouveau service aux entreprises, peut offrir au réseau des organismes communautaires.

Au Québec, environ 155 000 lésions professionnelles surviennent chaque année. De ce nombre 15 000 cas occasionnent une période dite d'absence prolongée (plus de quatre semaines).

La CSST, l'organisme qui accorde les prestations de remplacement de revenu aux travailleurs, considère qu'une période d'inactivité trop longue peut être néfaste pour la réadaptation des accidentés. Les entreprises, quant à elles, ont très peu de postes adaptés à offrir à leurs travailleurs accidentés et doivent payer à la CSST des cotisations beaucoup plus élevées que le salaire qu'ils leur verseraient normalement.

C'est dans ce cadre qu'est né SITAM, qui a pour mission de favoriser la réadaptation des travailleurs accidentés en misant sur l'engagement de ceux-ci dans les organismes communautaires.

En faisant appel à SITAM, les entreprises se rapprochent de la communauté, favorisent la réadaptation de leurs travailleurs et réduisent leurs cotisations à la CSST. Les services de SITAM permettent aux organismes communautaires d'accueillir des travailleurs qui ont été évalués par des professionnels de la santé et qui sont jugés aptes à exercer les tâches disponibles dans les organismes.

L'organisme communautaire d'accueil collabore avec les professionnels de SITAM en ce qui a trait au suivi et à l'évaluation du travailleur. Des rapports téléphoniques quotidiens servent à vérifier si tout se passe bien.

Si on ajoute à cela que SITAM offre aux organismes communautaires une donation particulière basée sur un montant hebdomadaire par travailleur accueilli, nous croyons que tout le monde y gagne.

Pour en savoir davantage, veuillez contacter André Garceau au 514.495.2718, poste 223, ou à [andre@sitam.qc.ca](mailto:andre@sitam.qc.ca).

# Du nouveau sur les ateliers de formation du CABM

Depuis environ 15 ans, le CABM offre de la formation aux personnes travaillant auprès de bénévoles au sein d'organismes sans but lucratif. Les buts de cette formation sont de fournir aux participants de l'information et des outils qu'ils pourront appliquer directement à leur travail, l'opportunité d'échanger idées, conseils et solutions, bref de réseauter.

Depuis le début de ces ateliers de formation, plusieurs changements se sont produits autant au niveau des organismes à but non lucratif qu'au niveau de la gestion des bénévoles en tant que tel. Les groupes et institutions travaillant dans ce milieu ont ressentis davantage de pression au fur et à mesure que le secteur se professionnalise. L'intérêt accru

## L'opportunité d'échanger idées, conseils et solutions, bref de réseauter

du gouvernement, des universités, ainsi que d'autres institutions a laissé place à un niveau de recherche plus élevé

ainsi qu'à la création de nouveaux outils et ressources pour faciliter la gestion des bénévoles. Ayant fait le maximum pour prendre ces développements en considération lors de la création du programme de formation, nous avons conclu qu'une approche plus drastique était de mise. L'automne dernier, nous avons reçu une contribution de l'ICB (l'Initiative canadienne sur le bénévolat) afin de remettre à jour notre programme de formation et, grâce à cet investissement, nous avons pu inviter Katherine Davey à se joindre à notre équipe au début du mois de novembre.

C'est avec enthousiasme qu'elle a plongé dans le projet du renouvellement des ateliers de formation. Ses nombreuses connaissances professionnelles tant au niveau théorique que pratique nous ont été d'un grand secours.

Travaillant en étroite collaboration avec Alison Stevens, coordonnatrice à la formation, elle a développé quatre nouveaux ateliers de formation qui deviendront la base de notre nouveau programme pour la gestion des ressources bénévoles. Ces ateliers incluront autant les nouvelles recherches et tendances que les méthodes traditionnelles ayant fait leurs preuves. Nous introduirons ce nouveau programme, en anglais comme en français, à l'automne 2005.

Renseignements : Alison Stevens 514.842.3351

# Volunteer Bureau Training News



Katherine Davey en plein travail !

For approximately 15 years, the Montreal Volunteer Bureau has been offering training to people working with volunteers in not-for-profit organizations. The purpose of this training is to provide participants with information and tools that they can apply directly to their work as well as opportunities to exchange ideas and best practices, problem-solve and develop a network of peers. Since we

started giving workshops, many changes have taken place both in the not-for-profit sector and in the field of volunteer management itself. The field has become more professionalized and, at the same time, groups and institutions working in the sector are feeling the pressure of the more numerous and more complex demands being placed upon them. Heightened interest by governments, academics and others has led to an increasing body of research and the creation of new tools and resources for managing volunteer resources.

While we have done our best to take these developments into consideration in our training program, we decided that it was time for a more systematic approach.

Last fall, we received a CVI (Canadian Volunteer Initiative) grant to give our training program a makeover, and as a result, were able to invite Katherine Davey to join our team at the beginning of November. She has launched herself enthusiastically into the project and is applying her considerable skills to both the theoretical and practical aspects of the job. Working in close collaboration with Alison Stevens, she is developing four new workshops which will become our new basic program for managers of volunteer resources. These workshops will incorporate both the latest research and trends as well have tried and true methods of volunteer resource management. We intend to launch the new program, in both French and English, in the fall of 2005.

Information: Alison Stevens 514.842.3351

... opportunities to  
exchange ideas  
and best practices ...

## What's going on?

by Alison Stevens, Coordinator, Training and Consultation

You may have read in this newsletter that we are in the midst of rewriting and enriching our basic training program. At the same time, we can't help but notice that there has been a gradual drop in participation on the English side over the past few years. This year, in fact, we've had to cancel two English workshops because of insufficient registration.

We are, of course, aware that the English-speaking population of Montreal is shrinking, but if any of you have suggestions or feedback on this subject, we would be very interested to hear from you.

Accessing up-to-date information, tools and resources has never seemed more important than now, and yet, with busy schedules and compromised budgets, it is often the first item to drop off our list of priorities. Attending conferences is costly and time-consuming. Surfing the Internet may seem efficient, but can also waste a lot of time. Finding pertinent reading material can, in itself, take a lot of time. Training workshops tailored specifically for the volunteer environment would seem to be a good choice for people working with volunteers, with the added benefit of opportunities to meet others working in similar situations and confronting similar challenges.

In Montreal, even though there are several training options in French for volunteer management, the VBM has remained the first choice for many organizations, possibly because we help them in their volunteer recruitment efforts, or possibly because they view us as "specialists" on the subject of volunteers. Whatever the reason, our training has provided them with an invaluable resource over the years, giving them a good base on which to establish or manage their volunteer programs, and helping them connect with their peers.



« LE BÉNÉVOLAT, c'est une action humanitaire qui donne un très grand réconfort moral aux personnes qui s'y engagent, à des degrés divers et selon le tempérament de chacun.

Voici comment. Le ou la malade qui reçoit une bénévole éprouve la joie d'avoir une visite qui lui prête une oreille attentive et impartiale. De son côté, la bénévole qui donne de son temps a la satisfaction d'avoir accordé à quelqu'un qui en a besoin une attention particulière, et elle retire de ce contact un grand contentement.

Une action bénévole, quelle qu'elle soit, favorise une relation exceptionnelle et confère à la vie une dimension insoupçonnée, car les artifices qu'impose souvent la vie en société sont tombés pour céder toute la place à la voix du cœur. C'est un échange, une relation privilégiée et indescriptible puisqu'elle est vécue différemment par chacun. Le plaisir du bénévolat croît avec le temps. Plus nous distribuons de bien autour de nous, plus nous retirons du bonheur.

Quant à moi, le bénévolat que j'exerce depuis 12 ans auprès des malades de l'hôpital Notre-Dame est devenu une passion, une source de joie. Je puise une énergie sans cesse renouvelée dans les confidences qu'on me fait et j'y trouve un élément de croissance personnelle immense ».

Nicole Laurin  
Bénévole, Hôpital Notre-Dame

## NOUVELLES DE BÉNÉVOLES CANADA

### Les assurances responsabilité civile des membres d'un conseil d'administration

Bénévoles Canada et la compagnie Aon Reed Stenhouse se sont associés dans le but d'offrir aux organismes sans but lucratif la possibilité de bénéficier à peu de frais d'un régime d'assurance responsabilité civile des administrateurs et des dirigeants. En devenant membres de Bénévoles Canada, les OSBL peuvent réaliser des économies allant jusqu'à 30 % de leurs primes d'assurance.

Selon les données issues de l'Enquête de 2000 sur le don, le bénévolat et la participation, 41 % des bénévoles canadiens siègent à des conseils d'administration et comités – et peuvent donc être tenus personnellement responsables des actes posés dans l'exercice de leurs fonctions bénévoles.

C'est l'une des raisons pourquoi le recrutement des membres des conseils d'administration devient plus difficile pour les organismes. Le nouveau régime d'assurance doit aider à résoudre ce problème.

Voir [www.benevoles.ca](http://www.benevoles.ca).

### Le Centre de ressources

Le Centre de ressources sur le bénévolat est une ressource virtuelle destinée aux bénévoles et à ceux qui travaillent avec eux. Ce guichet unique offre à l'utilisateur un accès rapide à l'information, et il constitue lui-même un portail qui mène le visiteur vers des liens extérieurs.

D'accès facile et direct, le Centre de ressources sur le bénévolat met à la disposition des visiteurs une documentation pratique et pertinente sur les multiples aspects de l'action bénévole.

Voir [www.benevoles.ca/ressources](http://www.benevoles.ca/ressources) ou téléphonez au 1.800.670.0401.

## NEWS FROM VOLUNTEER CANADA

### Liability Insurance for Board Members

Volunteer Canada is offering Canadian nonprofits access to directors' and officers' liability insurance (DOLI) at reasonable prices, thanks to an agreement with Aon Reed Stenhouse Inc.

By becoming a member of Volunteer Canada, a non-profit group can qualify for savings of up to 30% on DOLI insurance premiums. In some cases, the saving amounts to more than the cost of membership!

According to the 2000 National Survey on Giving, Volunteering and Participating, 41% of Canadian volunteers serve on boards and committees. Board members can be held personally liable for certain errors or omissions on the board's part. Growing awareness of this fact adds to the difficulty of board recruitment. The new insurance program is intended to combat this problem.

For more information, please visit [www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca)

### Volunteer Resource Centre

Volunteer Canada's been putting the finishing touches on the Volunteer Resource Centre (VRC) section of its Web site at [www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca) (click on "Fast find" and "Resource Centre"). The VRC is a portal offering extensive external links to information on volunteering and volunteer management. If resources are available only in print versions, publication information including ISBN numbers makes it possible for VRC users to locate the resources in libraries or bookstores.

Visitors to the site are also encouraged to suggest items to add to the VRC. The system has built-in protections to avoid duplication.

It's also possible to call VRC staff at 1.800.670.0401 for assistance in locating resources.

*"Volunteering has opened my eyes not only to the great need which exists in our city, but also to the inherent goodness which exists in all of us. The desire to do good, and having fun at the same time is a fantastic feeling..."*

**Éric Franco**

Volunteer at the Volunteer Bureau of Montreal



*"As one of my role models, Mahatma Gandhi, once said, "You must be the change you wish to see in the world". Thus, a strong believer in the power and virtues of volunteerism on a personal and societal level, I strive to promote community involvement by setting an example. I strongly encourage the youth of today to volunteer for causes they believe in and to seek out a more involved role in their community to make a difference."*

**Shireen Hossain**

President of Student's Society of McGill University Volunteer Program (McGill University) and co-President of Student Managed Youth Leadership Experience (SMYLE) at St. Mary's Hospital. PhD Student at McGill University, Department of Pharmacology and Therapeutics.



## Publicité gratuite



Vous êtes un organisme communautaire et vous avez un événement important dont vous aimeriez faire la promotion ? Vous n'avez pas d'argent ? Qu'à cela ne tienne, **Loto-Québec vous offre gratuitement de l'espace** pour répandre la bonne nouvelle sur ses billets de mini-loto !

- votre message pourrait être imprimé sur 950 000 billets (un tirage) de mini-loto ;
- le message ne doit pas dépasser deux lignes contenant un maximum de 32 caractères chacune ;
- quatre mois d'avis sont nécessaires.

Le CABM a été chanceux. En effet, nous avons eu droit à deux tirages. Vous pourrez lire le message : « La Semaine de l'action bénévole 17 au 23 avril 2005 » sur les billets des tirages du 15 et du 22 avril 2005. Loto-Québec offre ce service aux organismes communautaires par courtoisie et aussi pour réduire – avec un nouveau message à toutes les semaines – les risques de fraude.

Pour plus d'informations, demandez Éric Lanthier à la Direction corporative des commandites au 514.282.8000, poste 2271.

## Avant que la terre n'explose !

Le CABM est fier de vous annoncer que le présent bulletin est imprimé sur du papier recyclé à 100 % – du Rolland Enviro100 de Cascades. Ceci représente une nette progression depuis le bulletin de septembre 2004, qui n'en contenait alors que 10 % !

Pour à peine quelques dollars de plus, vous pouvez maintenant imprimer sur du papier post-consommation, sans chlore et accrédité *Choix environnemental*, sans compromettre la performance sur presse. Nous tâcherons, autant que possible, de persévérer dans la même veine avec nos prochains Bulletins, *Popotages* et autres dépliants.

En tant qu'organismes communautaires, nous nous devons de montrer l'exemple. Le recyclage, le compostage, le lombricompostage, l'impression sur papier recyclé ainsi que l'utilisation du courriel sont quelques-unes des actions courantes faciles à mettre en application.

Chaque geste compte !



[cascadesressources.com](http://cascadesressources.com) - 514.351.3520  
[cam.org/petermg](http://cam.org/petermg) - (Éco-quartier) Bacs sur roue gratuits pour OSBL  
[changementsclimatiques.qc.ca](http://changementsclimatiques.qc.ca) - Le défi d'une tonne/One-Tonne Challenge  
[david Suzuki.org](http://david Suzuki.org)

**Restaurant, cinéma ou... bénévolat !**

800 organismes communautaires ont besoin de vous...

514.942.3351  
 CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTREAL  
 VOLUNTEER BUREAU OF MONTREAL  
[cabm.net](http://cabm.net)



## Demandez à Madame Z...

### Chère madame Z

Beaucoup de personnes qui offrent leurs services comme bénévole sont des nouveaux arrivants. Leurs motivations varient entre l'intégration à la société québécoise, perfectionner leur français ou prendre de l'expérience de travail. J'ai beaucoup de difficulté avec ces candidats car leur français n'est pas assez clair pour que la clientèle puisse les comprendre. J'essaie de leur offrir autre chose en attendant que leur français s'améliore, mais ils se sentent insultés et souvent font allusion à la discrimination.

Que faire?

### Chère que faire...

Au CAB de Montréal, nous rencontrons beaucoup de nouveaux arrivants et nous les encourageons à faire du bénévolat. Ils sont souvent en apprentissage du français et ils sont très sérieux dans leur démarche. Il nous incombe de leur offrir, dans la mesure du possible, l'encadrement et l'encouragement nécessaires. Ils veulent tellement s'intégrer et aider en même temps. Il ne faut pas oublier qu'ils ne connaissent pas le Québec, et que le bénévolat ne fait peut-être pas partie de leurs traditions. Soyez patient ! L'essayer, c'est l'adopter !

Vous pouvez envoyer vos lettres à :

**Madame Z, Centre d'action bénévole de Montréal**

2015, rue Drummond • Suite 300 • Montréal, Québec H3G 1W7

## Ask Madame Z...

### Dear Madame Z,

Lately, I have been seeing a great many newly arrived immigrants who want to become volunteers. The motivations vary from wanting to perfect their language skills, to wanting to learn about Quebec society to getting job experience. These are all wonderful candidates but for one thing, their language skills are not good enough to be useful for our clientele. We try and tell them so and offer them some other tasks, very often, they feel insulted.

What to do ?

### Dear what to do.

Here at the VBM we meet many new immigrants and we encourage them to do volunteer work. Most often they are still learning the language and want to practice by volunteering. Lets not discourage them! Be patient, they are still learning about Quebec and our traditions. Don't forget that volunteerism may not be a tradition in their country. Give them a chance, you won't regret it !

Readers can send their letters to:

**Madame Z, Volunteer Bureau of Montreal**

2015 Drummond Street • Suite 300 • Montreal, Quebec H3G 1W7



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

### 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 coordinateurs 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) et un membre de Bénévoles Canada et de COMACO.

### 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 volunteer coordinators and the organization of a variety of other promotional activities in collaboration with a wide range of Montreal community organizations. It's 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) and a member of Volunteer Canada and of COMACO.



IMPRIMERIE  
**MORLEY**  
PRINTING INC.

Tél : (514) 938-3567  
Fax (514) 938-4266

**NORMAN A. MORLEY**

1180, rue Saint-Antoine Ouest  
Montréal H3C 1B4