

Mon expérience en bénévolat

Mon parcours

✚ Grande sœur	automne 2009 - printemps 2014
✚ Direction chorale au primaire en parascolaire	automne 2011 - hiver 2018
✚ Courrier des jeunes	automne 2012 - aujourd'hui
✚ Rencontres chantantes – DAC	hiver 2016 - aujourd'hui
✚ Atelier lâcher-prise et cultiver la joie – DAC	hiver 2021 - aujourd'hui
✚ Mise à jour d'un site web - chorale des Hivers	automne 2022 – aujourd'hui
✚ Proche aidante	

« Le bénévolat c'est un cheminement personnel, une fenêtre ouverte sur le monde »

Dans l'amour dans le respect de soi et de l'autre

- ✚ Différents types : soignants, enseignants, bâtisseurs, accompagnateurs, etc.
 - ✚ Nous sommes uniques avec chacun notre couleur
 - ✚ Chaque individu est riche de son passé
-

Avantages

- ✚ Sentiment d'appartenance à un groupe
- ✚ Brise la solitude
- ✚ Rencontres enrichissantes (enfants, adultes, aînés)
- ✚ Permet d'expérimenter de nouvelles avenues
- ✚ On se découvre de nouveaux talents
- ✚ Confiance accrue
- ✚ On reçoit encore plus que l'on donne
- ✚ Chaque expérience peut nous servir pour des projets à venir
- ✚ Joie
- ✚ Satisfaction de rendre d'autres personnes heureuses

Pour garder son équilibre et que l'expérience soit enrichissante

- ✚ Droit de choisir son bénévolat
- ✚ Corresponds à nos intérêts - Choisir ce qui me fait vibrer
- ✚ Nous apporte satisfaction
- ✚ Nous donne de l'énergie et non le contraire
- ✚ Dans le respect de nos limites et de nos valeurs
- ✚ En restant soi-même
- ✚ Se donner le droit d'arrêter si cela ne nous convient pas

- ✚ Tout est mouvement, rien n'est statique - Accepter le changement
- ✚ Se laisser du temps - une journée à la fois
- ✚ Accepter les départs et de ne pas plaire à tous
- ✚ Accepter de faire des erreurs

- ✚ S'accorder du temps pour soi

Mon expérience en bénévolat

Règles

- ✚ Écoute
- ✚ Respect
- ✚ Harmonie
- ✚ Bien-être
- ✚ Non-jugement

Mon expérience à la Maison de la famille de Charlesbourg (DAC)

- ✚ Belle équipe
- ✚ Sentiment d'appartenance
- ✚ Encadrement
- ✚ Formations offertes
- ✚ Possibilité d'expérimenter de nouvelles avenues

Démarche proposée

- ✚ Définir ses désirs et objectifs et les écrire
- ✚ Peut-être même, trouver le fil conducteur. Le mien : amener les êtres à ressentir la joie
- ✚ Faire un premier pas vers ses rêves (mon vécu : grande sœur vers direction chorale)
- ✚ A l'écoute des synchronicités (hasards qui ont un sens)
- ✚ S'ouvrir aux opportunités et *oser expérimenter*

