



« Vous prenez soin d'un proche...
Nous prenons soin de vous »

Guide du bénévole

2010-2011

**Le bénévolat, c'est l'épanouissement
de l'âme, c'est la gratuité du cœur.
C'est donner ... pour notre commu-
nauté**

Notre mission

La fondation du **Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi** s'inscrit dès 1996 comme un événement communautaire dans les chroniques de tout le territoire de Brome-Missisquoi. Cet événement tire son origine de l'audace et de la générosité de certaines personnes, des proches aidants, qu'une même cause interpelle et de la plus étroite collaboration qui s'établit entre elles pour la réaliser. Le Regroupement devient un organisme à but non lucratif dont la **mission est de prévenir et de soulager l'épuisement chez l'aidant et qui met à leur disposition des outils et services nécessaires pour alléger leur quotidien.**

Notre démarche progressive

Accueillir, Accompagner, Soutenir

Le **Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi** a été créé tout spécialement pour offrir et suggérer aux proches aidants un support venant de l'extérieur dans le but de se ressourcer.

La contribution des proches aidants est incalculable. Ils travaillent sans compensation financière et ils permettent d'améliorer la qualité de vie des aînés, des adultes et des enfants. Les proches aidants ont besoin de soutien, de services, de répit et de reconnaissance pour être en mesure de maintenir leur propre santé physique, émotionnelle, sociale et financière. **Le Regroupement propose de les accueillir, de les accompagner et de les soutenir dans leur démarche.**

À l'intérieur de cette démarche, nous les accueillons avec une grande souplesse et sans jugement en souhaitant leur permettre de développer un sentiment d'appartenance.

Essentiellement, nous voulons fournir aux proches aidants des outils et des ressources qui pourront les aider à remplir leur rôle avec satisfaction tout en assurant un équilibre entre leurs besoins et ceux de l'aidé.

Les services du Regroupement

- 1. Accueil, Écoute, Soutien et Références** : le personnel du RSABM est toujours disponible pour vous écouter, vous offrir du soutien professionnel et répondre à vos questions. Nous pouvons également vous faire bénéficier de notre banque de ressources et de documentation.
- 2. Ateliers d'information** : Nous proposons, à quelques reprises durant l'année, des ateliers qui s'adressent aux besoins des aidants dans le but d'alléger leurs tâches et leurs soucis. Faites-nous part de vos suggestions soit par courriel, par téléphone ou dans la boîte réservée à cet effet à l'entrée de notre bureau de Cowansville.
- 3. Causeries « potluck »** : nous partageons, en présence de notre intervenante, un repas avec nos aidants afin de pouvoir échanger sur leur quotidien et sur ce qu'ils vivent avec leur proche et ce, de façon informelle.
- 4. Ateliers de prévention à l'épuisement** : nous encourageons nos aidants à suivre des ateliers de prévention afin de leur apporter des outils pour contrer l'épuisement et offrir du ressourcement. Ces ateliers sont animés par notre intervenante. Les aidants y trouveront ouverture et information pertinentes.
- 5. Répit-accompagnement** : nous disposons d'une équipe de bénévoles qui se déplacent à la résidence du proche aidant afin de lui donner du répit et assurer la relève gratuitement. L'aidant peut bénéficier de ce service quelques heures par semaine.
Merci à nos superbes bénévoles!
- 6. Halte-répit (vendredi de 13h à 17h)** : en collaboration avec le CSSS La Pommeraie, les préposés de la Coopérative de soutien à domicile du Pays des Vergers et les bénévoles du RSABM, nous vous offrons une Halte-répit. Ce moment de rencontre entre l'aidé et le bénévole permet à l'aidant de se reposer en toute sécurité. Une variété d'activités sont offertes aux aidés. Venez-nous rencontrer les vendredis après-midi pour une demi-journée de répit!
- 7. Petits moments de détente** : avec l'aide d'une équipe de bénévoles spécialisée, nous vous offrons des activités et/ou des soins qui sauront vous inviter à la détente et au bien-être... Surveillez notre calendrier d'activités dans notre Journal pour connaître ce qui s'en vient!
- 8. Journée découvertes** : le bien-être à travers le divertissement! Parce que l'on croit qu'il est important de se changer les idées!! Consultez notre journal pour en savoir plus sur les petites découvertes du RSABM.

Être bénévole au Regroupement

La confidentialité

Il est important de respecter la confidentialité des proches aidants. Avant de commencer votre action au sein de notre équipe de bénévoles, nous vous demandons de remplir une fiche de confidentialité qui stipule que cette consigne doit être respectée en tout temps.

Les accidents de travail

Toute personne qui travaille au Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi, qu'elle soit rémunérée ou non, est couverte par la CSST en cas d'accident sur les lieux de travail.

Le bénévolat : un engagement réfléchi

Un bénévole donne du temps, de l'énergie et met à profit ses habiletés pour venir en aide aux autres. Souvent, cette expérience procure à la personne bénévole un enrichissement dans sa propre vie. Le bénévolat peut être une voie unique d'épanouissement, sur le plan humain, mais il exige également un engagement. Avant de s'investir dans une activité bénévole, il est nécessaire d'y réfléchir afin de s'assurer que l'expérience proposée répond à nos besoins, nos intérêts et nos désirs d'accomplissement.

Secteurs de bénévolat

Les secteurs d'implication sont les suivants :

Par contre, si ces types de bénévolat ne vous conviennent pas, donnez-nous vos suggestions en communiquant avec la

<u>Administration</u>	<u>Services</u>	<u>Financement</u>
C. A. Secrétariat	Répit-accompagnement Halte-répit Entretien ménager Activités/Ateliers/ Conférences	Comité Sollicitation/ Commanditaires Événements

directrice au 450-263-4236 ou par courriel au veerle@rsabm.ca ou en créant votre propre secteur de bénévolat en nous offrant un atelier ou une conférence.

Consignes à respecter

Absence

Si elle prévoit être absente, la personne bénévole doit aviser le plus tôt possible la coordinatrice, par téléphone ou par courriel, au moins 24 heures à l'avance.

Feuille de présence

S'inscrire obligatoirement à l'arrivée et au départ sur la feuille de présence à l'accueil de nos bureaux. Cette procédure nous permet d'établir les statistiques des heures de bénévolat.

Horaire

Pour tout changement à l'horaire, il faut d'abord en aviser la coordinatrice.

Objets personnels

Le bureau du Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi est à la disposition des bénévoles sur nos heures régulières d'ouverture. Cependant, le RSABM n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

Incendie

En cas d'incendie, les personnes bénévoles doivent appliquer les consignes qui leur ont été enseignées lors de la session d'orientation.

Maladie

Les personnes bénévoles doivent suspendre leur travail si elles pensent être atteintes d'une infection quelconque en avisant la coordinatrice.

Repas

Les personnes bénévoles peuvent prendre leur repas à la cuisine du bureau en apportant leur nourriture et la déposer dans le réfrigérateur. Chacun doit contribuer à la propreté de l'endroit. Le téléphone et les appareils tels que la cafetière et le four micro-ondes doivent être utilisés judicieusement.

Kilométrage

Les personnes bénévoles ont droit au remboursement de leur kilométrage à raison de 0,50 \$/km en remplissant le formulaire à cet effet.

Accès

Le bureau est accessible pour les personnes à mobilité réduite.

Stationnement

Le stationnement se trouve à l'arrière de nos bureaux. Il est disponible pour les voitures des personnes bénévoles.

Merci !

Veerle Beljaars
Directrice

**Regroupement Soutien aux Aidants
de Brome-Missisquoi**

Téléphone : 450-263-4236

Sans frais : 1-877-248-4236

Site Internet : www.rsabm.ca

Courriel : veerle@rsabm.ca