

Le bénévolat, des gestes qui comptent

L'Association du cancer de l'Est du Québec tire sa force et son souffle de tous ceux qui, mobilisés pour la cause, ont choisi de donner temps, ressources, compétences, chaleur humaine, pour soutenir les personnes atteintes de cancer et leurs proches dans l'Est-du-Québec.

Si notre organisation a pu étendre ses services aux quatre coins du Bas-Saint-Laurent, de la Côte-Nord, de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, c'est grâce à ces femmes et ces hommes de cœur soucieux du mieux-être des personnes touchées par la maladie.

Nous sommes forts de cette solidarité régionale qui nous caractérise!

« Les bénévoles ne sont pas payés,
pas parce qu'ils n'ont aucune valeur,
mais parce qu'ils sont inestimables. »

Sherry Anderson,
Ph.D. et auteure



Devenez une source de mieux-être



151, rue Saint-Louis
Rimouski (Québec) G5L 5R2
418 724-0600
1 800 463-0806
Télécopieur : 418 724-9725

aceq.org

Donner de son temps

pour le mieux-être
des personnes touchées
par le cancer



BAS-SAINT-LAURENT
CÔTE-NORD
GASPÉSIE
ÎLES-DE-LA-MADELEINE



Solidaire
de votre
mieux-
être^{MC}

Pourquoi s'engager à l'Association?

Toutes les actions de l'Association du cancer de l'Est du Québec sont soutenues par un important réseau de bénévoles. Ceux-ci s'impliquent à divers degrés, dans des secteurs variés, partout au **Bas-Saint-Laurent**, sur la **Côte-Nord**, en **Gaspésie** et aux **Îles-de-la-Madeleine**. Devenez l'un d'eux!

Chez nous, le bénévole est libre de choisir son champ d'action et de la durée de son engagement. Que ce soit pour une heure par semaine ou ponctuellement, peu importe votre âge, vos disponibilités et vos champs de compétence; vous trouverez sûrement le type d'engagement qui vous convient.

Partout sur le territoire de l'Est-du-Québec, l'Association recherche des bénévoles :

- pour préparer des envois postaux ou procéder à la saisie informatique de données;
- pour offrir entraide et accompagnement aux personnes touchées par le cancer, accueillir la clientèle à l'Hôtellerie Omer-Brzeau ou conseiller les participantes aux ateliers «Belle et bien dans sa peau»;
- pour participer à la campagne Porte-à-porte ou prêter main-forte à l'occasion de la présentation du Défi Têtes à prix;
- et pour plusieurs autres fonctions bénévoles!

En devenant bénévole pour l'Association du cancer de l'Est du Québec, vous permettez aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, partout dans l'Est-du-Québec, de bénéficier de services qui les aident à se sentir mieux physiquement ou psychologiquement. C'est votre présence qui nous aide à faire toute la différence pour le mieux-être de tous avant, pendant et après la maladie.

Vous vous demandez comment vous impliquer? Communiquez avec **Annie Chamass**, coordonnatrice des bénévoles, au **418 724-0600**, poste **2014**, **1 800 463-0806** ou **achamass@aceq.org**.



Bénéficiaire d'un encadrement

L'Association veille à l'intégration des bénévoles :

- en assurant leur formation selon le secteur d'activité, selon les ressources disponibles;
- en organisant des rencontres régulières d'échange sur des difficultés rencontrées, les centres d'intérêt et les compétences développées;
- en écoutant, en soutenant et en valorisant leurs actions.

Pourquoi faire du bénévolat?

Pour la cause et l'engagement social :

pour aider les autres et participer au mieux-être de la collectivité;

Pour des raisons personnelles :

pour connaître de nouvelles personnes ou pour faire partie d'une équipe dynamique et accueillante;

Pour des raisons professionnelles :

pour mettre ses compétences à profit dans un cadre nouveau ou acquérir de l'expérience de travail;

Pour le bénévolat lui-même :

pour améliorer son propre bien-être et la santé de toute la collectivité. Selon certaines études, les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure qualité de vie que les non bénévoles.

Le bénévolat, des gestes qui comptent

« En quittant le marché du travail en 2003, j'ai réalisé que certains de mes besoins fondamentaux, comme l'engagement, l'accomplissement de soi, l'appartenance à un groupe, ne prendraient jamais de retraite. En trouvant comment répondre à mes propres besoins tout en répondant à ceux des autres, puis en adhérant à un groupe qui contribue à humaniser les services aux personnes touchées par le cancer, j'ai donné un sens à mon bénévolat. Et vous, quel sens donnez-vous à votre action bénévole? »



Richard Rioux,
bénévole Perce-Neige

