

Bulletin de liaison du  
Centre d'action bénévole de Montréal

Newsletter of the  
Volunteer Bureau of Montreal

# Bénévolat Volunteer

MONTRÉAL

## Le bénévolat en entreprise, tout le monde y gagne!

**3** Bénévotemps Montréal 2013

**7** Quand 300 employés s'unissent pour faire le bien

**13** Marjorie's Top 5



Delphine Delair Photographie



# Rester à l'affut des nouvelles tendances

PAR ALISON STEVENS,  
directrice générale du CABM / [astevens@cabm.net](mailto:astevens@cabm.net)

Les célébrations entourant le 75<sup>e</sup> anniversaire du CABM étant maintenant chose du passé, nous continuerons bien sûr à promouvoir et à célébrer le bénévolat à Montréal. Pour quelles raisons? Tout d'abord, afin d'encourager davantage les gens à se porter volontaires pour faire du bénévolat, et pour s'assurer que leurs efforts soient reconnus. Ensuite, pour aider les organismes communautaires à mieux remplir leurs mission et cause.

Au cours de la dernière année, nous avons fait l'essai de deux formes d'activités différentes, et cela, afin que ces organismes puissent en tirer un bénéfice. En collaboration avec l'équipe Timeraiser, nous avons présenté le premier Bénévotemps à Montréal au mois d'avril, un événement novateur de recrutement de bénévoles destiné à éveiller l'esprit de bénévolat chez les jeunes professionnels. Ce fut un réel succès et nous sommes fiers de coorganiser à nouveau la seconde édition du Bénévotemps qui aura lieu le 25 avril 2013 (pendant la Semaine de l'action bénévole). L'objectif est de rassembler 35 organismes communautaires et de présenter le travail de 30 artistes de la relève, cela afin de stimuler les quelque 400 visiteurs à s'engager bénévolement.

Au mois d'octobre, nous avons collaboré avec l'entreprise SAP Labs Montréal, dans le but d'organiser et de soutenir leur Mois du service annuel. Près de 300 employés ont pris part à sept projets différents, certains dans des organismes communautaires, d'autres dans les bureaux de l'entreprise elle-même.

Chacune de ces collaborations reflète les tendances actuelles dans l'engagement bénévole : la volonté de professionnels de donner de leur temps et de leur talent — sans toujours savoir où elles aboutiront — et celle d'employés, encouragés par leurs employeurs à œuvrer ensemble afin de redonner à la collectivité.

L'engagement bénévole se décline de différentes manières. En 2013, nous continuerons à répondre aux demandes, à créer des opportunités et ainsi à stimuler le bénévolat.

---

## Keeping up with trends

BY ALISON STEVENS,  
Executive Director at the VBM / [astevens@cabm.net](mailto:astevens@cabm.net)

While the VBM's official anniversary year is now over, we will of course continue to celebrate and promote volunteering in Montreal. Why do we do this? Well, in the first place to encourage more people to volunteer and ensure that their efforts are recognized. And in the second place to help community organizations better fulfill their missions or serve their causes.

During the past year we experimented with two different types of activities, both for the eventual benefit of community organizations. In collaboration with the Timeraiser team, we brought the premiere of this innovative event to Montreal last April, a happening designed to kindle the volunteer spirit amongst young professionals. It proved to be a great success and we are proud to be holding the second edition of Timeraiser / Bénévotemps during Volunteer Week 2013. Our aim is to have 35 community organizations present, along with 30 artists and their works, all to provide stimulating food for thought for our 400 visitors.

In October, we worked with SAP Labs Montreal to organize and support their annual Month of Service. Close to 300 employees tackled seven different projects, some in community organizations, and others in the company's offices. Both of these collaborations reflect current trends in volunteer engagement — professionals wanting to give their time and talent, but not knowing where these are needed, and employees, supported by their employers, wanting to volunteer together in a meaningful way.

Volunteer engagement comes in a rich variety of shapes and sizes. In 2013 will continue to both respond to and create opportunities for fostering them all.

**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%.**

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

### Coordination :

François Lahaise, agent des communications

### Graphisme / Graphic design :

Manon Pineault\*

### Collaborateurs / Contributors :

Paul Barrette\*, Franck Billaud, Alicja Buffa\*,  
Stéphanie Carrasco\*, Kiran Chawla, Roger Hébert\*,  
Tal Itzak\*, Julie Laloire, Évelyne Latourette\*,  
Malika Moulai\*, Johanne McDonald, Tina Mulongoy,  
Daliana Nieto, Marjorie Northrup et Alison Stevens.

### Page couverture / Cover:

Photos prises par Delphine Delair\* et Paul Barrette\* durant le Mois de service de SAP. Événement coorganisé par le CABM.  
*Photos taken during SAP's Month of Service, co-organized by the VBM.*



### 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](mailto:info@cabm.net)  
[cabm.net](http://cabm.net)

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



---

## BÉNÉVOTEMPS MONTRÉAL 2013

# Misez des heures de bénévolat : gagnez une œuvre d'art!

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

---

## BÉNÉVOTEMPS

**C'**est le 25 avril prochain au Marché Bonsecours qu'aura lieu la 2<sup>e</sup> édition du Bénévotemps Montréal. Cette formule novatrice de recrutement de bénévoles — une enchère d'œuvres d'art durant laquelle les mises se font en heures de bénévolat plutôt qu'en argent — a vu le jour à Toronto en 2002.



Les organismes présents et provenant de différents secteurs auront l'occasion de présenter leur vision et leurs besoins aux gens d'affaires participants qui pourront ainsi choisir les mandats de bénévolat qui correspondent le mieux à leurs intérêts et compétences. Ceux-ci prendront ensuite part à un encan silencieux d'œuvres d'art, en misant les heures de bénévolat qu'ils promettent de réaliser (auprès d'organismes présents sur place ou non) au cours de l'année qui suit. Il va de soi que les œuvres seront remises aux gagnants une fois que ceux-ci auront complété les heures promises...

Le CABM aimerait lors de cette 2<sup>e</sup> édition faire passer le nombre d'œuvres mises aux enchères de 24 (en 2012) à 30, accueillir 35 organismes, faire passer le nombre de visiteurs de 300 à 400 et le nombre d'heures de bénévolat promises au total de 6 500 à 8 000.

Nous invitons les organismes de bienfaisance de tous les secteurs et de toutes les tailles à présenter une demande de participation à Bénévotemps. Un comité de sélection présidé par le CABM et composé de bénévoles qui connaissent bien le milieu communautaire sera chargé d'étudier les demandes et de sélectionner les organismes participants.

Le CABM est encore une fois cette année le coorganisateur de l'événement avec Timeraiser. **Pour obtenir plus d'information ou pour présenter une demande de participation d'ici le 10 février 2013, cliquez sur [www.benevotemps.ca/organismes.html](http://www.benevotemps.ca/organismes.html).**

Soyez des nôtres !

Photos : Romain Caroff

---

## Pour mieux vous servir...

### *Le site web du CABM se refait une jeunesse*

Parmi les principales nouveautés notons, une page d'accueil constituée de blocs permettant de trouver rapidement l'info désirée, l'introduction de menus déroulants, une section Nouvelles contenant l'info la plus récente à partager, et surtout, l'introduction d'un moteur de recherche permettant d'effectuer des recherches beaucoup plus ciblées en combinant plus d'un critère de sélection.

Espérant que cette nouvelle mouture saura répondre à vos attentes. Nous vous invitons à faire parvenir vos commentaires et suggestions à [flahaise@cabm.net](mailto:flahaise@cabm.net).

Trouver l'activité bénévole de son choix

Quartiers / Arrondissements  
- Toutes les options -

Causes et clientèles  
- Toutes les options -

Types d'activité bénévole  
- Toutes les options -

Rechercher

# Une expérience de vie enrichissante

PAR DALIANA NIETO, ROGER HÉBERT ET MALIKA MOULAI,  
bénévoles MPDM  
daliananieto@gmail.com

Grâce aux conseillers du Centre d'action bénévole de Montréal, j'ai eu les coordonnées d'un endroit merveilleux le Mouvement Des Personnes d'abord de Montréal (MPDM), qui est un organisme sans but lucratif voué à la défense des droits et à l'entraide des personnes ayant une déficience intellectuelle.

Le MPDM m'a ouvert ses portes et à ce moment là j'avais commencé le bénévolat en pensant utiliser mon temps libre à donner un coup de main à autrui et à pratiquer la langue française, puisque je suis allophone. C'est beaucoup plus ce que m'a apporté cette expérience.

Pour les bénévoles du Mouvement, nous avons de nombreuses et très agréables activités à but ludique et lucratif; par exemple : ateliers de cuisine, sports, bricolage, alpha, secrétariat et administration, jeux, l'accompagnement, l'informatique, etc. Les journées, ici, sont très dynamiques, on ne s'ennuie jamais. Les relations sont toujours cordiales et positives entre les membres, les employés et les bénévoles, ce qui donne au quotidien de bonnes énergies dans chaque activité.

Ce bénévolat m'a fait sentir comme si je faisais partie d'une grande famille qui grandit de plus en plus par l'accueil de nouveaux membres, qui nous donnent le plaisir de les voir comme une personne d'abord et non pas comme une personne handicapée. Ils m'ont montré toute leur autonomie, ce qu'ils sont capables de faire pour eux même et comment ils peuvent prendre des décisions et trouver des solutions.

Photo : Johanne Mc-Donald

Cette expérience m'a beaucoup aidé à améliorer mon intégration dans la société québécoise et elle va rester dans mes bons souvenirs. Vraiment une expérience de vie enrichissante.

Et pour ceux qui ont pensé faire du bénévolat mais qui n'ont pas encore décidé, il ne faut pas perdre le temps, n'hésitez pas à offrir votre temps et compétences comme bénévole, levez-vous pour les causes qui vous inspirent, je peux vous assurer que les retombées sont inestimables.



Party d'Halloween 2012 au Mouvement des Personnes d'abord de Montréal.



## 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.



## 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.





BY TAL ITZHAK,  
VBM volunteer

## Hello everyone! Bonjour!

My name is Tal Itzhak and I have been volunteering at the Volunteer Bureau of Montreal since the summer of 2012. My tasks are clerical and consist of filing papers and documents, computer data entry and more... Anything that does not involve the phone — I am deaf, but this is not a limitation for the VBM.

I have the privilege of volunteering for the community in order to integrate into Québec, an experience that has caused me a lot of pride, dignity and a sense of belonging. I am happy to come twice a week to volunteer and be part of the team. Thank you very much for giving me the chance to be part of you.

I work in a stunning setting with a lovely team of people who have a lot of patience and understanding, support and help. I feel like this is my second home. I like to help and contribute to the community, and doing so enriches me and fills me with positive things.

Thank you.  
Merci beaucoup.

## PowerPoint ou Prezi?

Tout le monde connaît PowerPoint (la version PowerPoint 1.0 a vu le jour en 1987). Ce logiciel de présentation de Microsoft utilise des pages individuelles, des *slides*, pour positionner textes, images, vidéos et autres objets. Qu'en est-il de son nouveau compétiteur, Prezi?

Prezi est un logiciel de présentation « on-line », dévoilé à la conférence 2009 *The Next Web*, qui permet de concevoir des présentations époustouflantes en toute simplicité. Il n'adopte pas la mentalité de "diapositives sur l'ordinateur". Au lieu de couper les visuels en petits morceaux limités par la taille d'une diapositive, le présentateur peut s'exprimer en utilisant une surface "infinie" sur laquelle il passe d'une partie à une autre avec un mécanisme de translation, de rotation et de zoom. On peut facilement insérer des images, vidéos et toutes sortes d'informations n'importe où sur la surface de présentation.

La plupart des gens qui ont essayé Prezi le préfère à PowerPoint. Et vous, qu'en pensez-vous?

Sources des définitions :  
Wikipédia et prezi-desktop.softonic.fr.



## What Type of Volunteer Are You?

*Take this quiz to find out!*

Do you want to find out what volunteering profile lies dormant within you?

Take a few minutes to answer this original quiz. Offered by Volunteer Canada, in association with Manulife Financial, this questionnaire will help you analyze your volunteering preferences and determine which themes are right for you.

You'll receive a personalized profile based on the causes you've chosen to support, as well as your dreams and goals. You'll even receive suggestions for volunteer activities.

So, are you a jack of all trades, an expert, or something else entirely? Click on [www.getinvolved.ca/vquiz/english/](http://www.getinvolved.ca/vquiz/english/) to find out.

Source: [www.generation-en-action.com/mag/quel-type-de-benevole-etes-vous-un-quiz-pour-le-savoir.html](http://www.generation-en-action.com/mag/quel-type-de-benevole-etes-vous-un-quiz-pour-le-savoir.html)



---

# Le bénévolat en entreprise

## Quand 300 employés s'unissent pour faire le bien

PAR STÉPHANIE CARRASCO,

bénévole CABM  
groupe@cabm.net

---

Le bénévolat ne cesse de nous surprendre. Nous savons qu'il est présent partout, sous différentes formes et qu'il évolue, ce qui nous incite à relever de nouveaux défis. Depuis quelque temps, le CABM souhaitait s'impliquer davantage dans le domaine du bénévolat corporatif. L'offre de partenariat de l'entreprise SAP dans le cadre de leur Mois de service, qui donne l'occasion à leurs employés de faire du bénévolat, a tout de suite retenu notre attention. Cette initiative a permis à six organismes de bénéficier de l'apport de presque 300 employés par l'entremise de sept activités de bénévolat qui ont lieu au cours du mois d'octobre. Les organismes suivants ont pris parti : Famijeunes, C.A.D.R.E.-Échange de services Lasalle, Mission Bon Accueil, la Fondation Fahra et la Fondation québécoise du cancer.

Cette réussite ne s'est pas faite sans défis. En effet, pour les organismes, accueillir des groupes de plus de 20 personnes, cela implique une certaine logistique. Mais chacun d'entre eux a su orchestrer d'une main de maître afin que les bénévoles se sentent investis d'une tâche.

Ce fut vraiment une chance pour moi de pouvoir assister à ce type d'évènement et d'être témoin des interactions ayant eu lieu entre tout ce beau monde. Au-delà de l'implication bénévole, ces activités ont favorisé les échanges humains bien au-delà de nos attentes. En effet, les salariés et bénévoles réguliers ont accueilli et supervisé ces bénévoles d'un jour. Ces derniers se sont impliqués avec générosité mais surtout avec empathie à l'égard des bénéficiaires.

Afin de permettre au plus grand nombre de salariés de faire du bénévolat et d'avoir du fun, le service du bénévolat de groupe du CABM et les organisateurs de l'entreprise SAP ont travaillé conjointement pour essayer de proposer une diversité en matière d'activités et de créneaux horaires. Les ambassadrices, nommées pour coordonner chacune des activités, ont grandement contribué à la réussite de ces événements. Caroline Hacikyaner, Nimet



Le repas Oktoberfest de C.A.D.R.E. se déroule encore une fois dans la bonne humeur.

Bhaloo, Nolwen Mahe, Elizabeth Trinh, Anabela Silva et Yiota Polirakis ainsi que Elsa Lebey, la chef d'équipe ont rempli cette mission avec un franc succès.

Lorsque les salariés n'avaient pas la possibilité de se libérer pour participer à une activité, c'est le bénévolat qui allait à leur rencontre, au sein même de l'entreprise. La cafétéria était aménagée et décorée pour l'occasion afin d'accueillir, comme il se doit les représentants des OBNL. C'est ainsi que Nancy Farha, directrice générale de la Fondation Farha et sa mère Evelyn Farha sont venues présenter l'organisme aux bénévoles de l'entreprise SAP, et célébrer les 20 ans de l'organisation et encourager les bénévoles à assembler autant de rubans que possible. Les bénévoles enthousiastes ont réalisé 4 250 rubans. Le lendemain, Suzanne LeBreux, directrice générale de la Fondation québécoise du cancer est venue pour parler de réalisations de la Fondation et assister à la préparation des éléments de décoration qui iront éclairer ses centres d'accueil. Un des éléments reposait sur une légende en origami, celles des mille grues qui, assemblées ensemble prenaient la forme d'un mobile coloré avec un message.



L'aire de pique-nique de Famijeunes subit une cure de rajeunissement.

# Le TOP 5 de Marjorie



Quelques-uns des bénévoles et employés du CABM photographiés sous la boule disco de Marjorie.

**PAR MARJORIE NORTHRUP,**

coordonnatrice, Services alimentaires bénévoles,  
CABM

[mnorthrup@cabm.net](mailto:mnorthrup@cabm.net)

**B**onjour! Un sincère souhait pour de magnifiques moments en 2013 à tous les lecteurs de ce bulletin! Comme c'est le temps des résolutions, j'ai décidé cette année de « pratiquer ce que je prône! ». En effet, même si j'anime régulièrement des conférences, colloques et ateliers sur la gestion des ressources bénévoles, il m'arrive, dans la cohue de tous les jours, de ne pas prendre une pause pour penser aux bénévoles du CABM.

Je partage donc avec vous cinq de mes meilleures façons d'apprécier et célébrer la motivation des bénévoles. J'attends votre feedback!

**5.** Créer (et maintenir!) un endroit propice pour que les bénévoles et le personnel puissent passer un bon moment ensemble. Chez nous, c'est la cuisinette. Les bénévoles savent qu'il y a toujours du bon café, du thé et de la tisane à leur disposition. De plus, certains bénévoles et membres du personnel ont pris l'habitude d'apporter de petites gâteries qu'ils laissent sur la table pour que tous puissent les savourer. Ayant plusieurs voyageurs dans le groupe, il y a souvent des surprises comme des pâtisseries tunisiennes, des fleurs de zucchini de la maman de Tonie, des dulces latinos, des crêpes de Stéphanie! On n'a rien inventé, la bouffe est un excellent trait d'union!

**4.** La reconnaissance des bénévoles, c'est l'affaire de TOUT le personnel. Tous devraient être à l'affût des bon coups des bénévoles et les féliciter sur le champ. J'ai un beau souvenir à partager avec vous. Je fais souvent partie du comité de sélection pour l'embauche de nouveaux employés. Nous savons tous par contre qu'il reste toujours un petit doute, car il faut voir une personne en action pour constater ses qualités. Il y a souvent un moment 'CLICK' où un petit rien nous fait voir la justesse de notre choix. Entrant dans la cuisine un midi, quelle ne fut pas ma

joie d'entendre notre collègue d'un jour dire à la réceptionniste bénévole que les appelants étaient chanceux de lui parler à cause de son accueil chaleureux. GO Marie-Ève!

**3.** De grâce, *please please please*, évitons le *jargon*. C'est une langue à employer entre nous, certes, mais ne l'infligeons pas aux bénévoles. Je me rappelle de l'air perplexe d'un groupe de bénévoles à qui la d.g. d'un organisme annonçait avec joie lors du party de Noël qu'elle avait un beau cadeau pour eux : une toute nouvelle politique du bénévolat, accompagnée d'un procédurier... Ou un ancien collègue qui parlait toujours en acronymes : son meeting au C3S, sa lettre du MAMROT, la politique de remboursement de..., la FÉDÉ, fascinant, non?

**2.** Le merci personnalisé. Celle-ci je la radote depuis des années, car je promets toujours des résultats 100% positifs. La carte de remerciements, écrite À LA MAIN ET ENVOYÉE PAR LA POSTE où l'on remercie le bénévole pour SA contribution spécifique, en citant un exemple. À CHAQUE fois que j'envoie une carte, j'ai un feedback immédiat et positif. Mais, je vous avoue, je n'ai pas pris le temps de le faire récemment, en parlant de cordonnier mal chaussé...

**1.** Et, le TOP du TOP, une belle ambiance! Il n'y a pas de recette magique. À chacun d'user de sa personnalité propre pour la créer. C'est toujours un effort collectif, ou tout le personnel y met du sien. Par exemple, Alison prend toujours quelques minutes en arrivant pour saluer et discuter avec la bénévole à la réception, Tonie organise des pique-niques et des partys mémorables (pas juste à cause des martinis « létales !») Aux popotes, notre réputation de *gang de flyés* est bien méritée. Notre corridor est agrémenté d'une subtile boule disco (voir photo ci-contre), et nos concours de *bad dancing* sont légendaires et bien appréciés quand le stress prend le dessus!

Bonne chance à vous tous, je m'en vais donc suivre mes propres conseils...



# The VBM mixes it up with SAP employees

## To support de community

BY STÉPHANIE CARRASCO,  
VBM volunteer  
groupe@cabm.net

Volunteering never ceases to amaze us. We know it's everywhere, in many different forms, and that it's constantly changing, inspiring us to take on new challenges. The VBM has been wanting to get more involved in corporate volunteering for some time, so SAP's offer to partner with us in their Month of Service, where employees can take part in volunteering activities, immediately caught our attention. This initiative brought nearly 300 employees together through seven volunteering activities during the month of October.

Six organizations in all benefited from their efforts: Famijeunes, C.A.D.R.E-Échange de services Lasalle, Welcome Hall Mission, Fahra Foundation and the Fondation québécoise du cancer. While we can say the project was a success, it was not without its challenges. In fact, welcoming groups of over 20 people requires a certain amount of logistics for these organizations. But each one had planned

everything beautifully so that the volunteers felt committed to their tasks.

I was truly lucky to take part in this kind of undertaking and to witness so many wonderful people interact with each other. Besides providing volunteer opportunities, the activities allowed for a high level of meaningful interchange amongst the various people involved. Agency employees and regular volunteers welcomed and supervised the volunteers-for-a-day, whose involvement showed how generous and especially how caring they were towards the organizations' beneficiaries.

In order to allow as many employees as possible to volunteer and have fun, the VBM's Group Volunteering Service and SAP worked together to offer a wide variety of activities and time slots. Ambassadors chosen to coordinate each activity helped make the events rewarding. Caroline Hacikyaner, Nimet Bhaloo, Nolwen Mahe, Elizabeth Trinh, Anabela Silva and Yiota Polirakis, as well as team leader Elsa Lebey, all played this role brilliantly.

For those employees unable to free up their schedules to participate in an activity, volunteering came to them right in the company. The cafeteria was rearranged and decorated for the occasion to give a warm welcome to agency representatives. Nancy Farha, Executive Director of the Farha Foundation, and her mother, Evelyn Farha, came to talk about their organization, to celebrate the organization's 20<sup>th</sup> anniversary and to encourage volunteers to create as many ribbons as possible. The enthusiastic volunteers made 4,250 ribbons. The next day, Suzanne LeBreux, Executive Director of the Fondation québécoise du cancer, came to talk about the achievements of her organization and to help prepare decorations that will be used in its residences. One of the decorations was based on the legend of the thousand origami cranes, which, together, formed a colourful mobile with a message.

Fun in the kitchen at Famijeunes.



---

# Finding Your Volunteer Requests on the NEW [www.cabm.net](http://www.cabm.net)



**BY KIRAN CHAWLA,**  
VBM Membership Coordinator  
[dossier@cabm.net](mailto:dossier@cabm.net)

---

If your organization has active volunteer requests in our system, it's easy to see them whenever you want on YOUR page of the latest incarnation of [www.cabm.net](http://www.cabm.net).

- Go to [www.cabm.net](http://www.cabm.net)
- Click the "List of Organizations" link located in the images towards the bottom of the screen.
- Find your organization in the alphabetical listing.
- The next page is YOUR permanent page, so add it to your bookmarks!

Your [cabm.net](http://cabm.net) page is an overview of your active volunteer requests, with **request numbers** at the beginning of each line. Click on the links to view the complete request. Naturally, if you don't have any active requests, your page won't be accessible. Time to place new requests to call us to see why your requests were removed!

URLs for permanent pages look like this:  
[cabm.net/en/o/9](http://cabm.net/en/o/9)—"en" for English, "o" for organization, "9" for the **file number**, which, in this case, belongs to the Yellow Door.

**or**  
[cabm.net/o/9](http://cabm.net/o/9)—the French version of their page.

That last number, whether a single digit or four digits, is always your file number.

While you cannot make changes to the requests yourself, if you see something that's no longer valid or needs tweaking, call or email Antonella Campa, [acampa@cabm.net](mailto:acampa@cabm.net), 514-842-3351 x 222. Please have those request(s) number(s) at hand.

---

## PowerPoint or Prezi?

Everyone knows PowerPoint (version 1.0 was released in 1987). Microsoft's presentation software uses individual pages, called slides, to position texts, images, videos and other objects. What about its new competitor, Prezi?

Unveiled at the *Next Web* 2009 conference, Prezi is online presentation software that allows users to create incredible presentations with utmost simplicity, by moving away from the "slides on a computer" mentality. Instead of splitting visual objects into smaller pieces limited by the size of a slide, presenters can express their ideas on an "infinite" surface where they can move back and forth using such features as move, rotation and zoom. Users can easily insert images, videos and all kinds of information anywhere on the presentation surface.

Most people who've tried Prezi prefer it to PowerPoint. What do you think about it?

Definition sources: Wikipedia and [prezi-desktop.softonic.fr](http://prezi-desktop.softonic.fr).



---

## To serve you better...

*The VBM's website is evolving*

In November 2012, the VBM released a new version of [cabm.net](http://cabm.net). Among the new features immediately visible on the home page are a series of blocks for quicker access to the different sections of the site, roll-down menus, a place for news and announcements and, most importantly, a new and more powerful search engine allowing for much more targeted searches by combining selection criteria.

Hoping the this latest edition will respond to your needs. We invite you to send you comments and suggestions to [flahaise@cabm.net](mailto:flahaise@cabm.net).

Find the volunteer activity of your choice

Neighbourhood/borough  
- Any -

Cause/clients served  
- Any -

Type of volunteer activity  
- Any -

Search

---

# Comment trouver VOS demandes de bénévoles sur le nouveau [www.cabm.net](http://www.cabm.net)

PAR KIRAN CHAWLA,  
coordonnatrice, membership CABM  
[dossier@cabm.net](mailto:dossier@cabm.net)

---

Votre organisme a des demandes actives dans notre système? Vous pouvez les consulter à tout moment à la page de votre organisme sur la nouvelle version du [www.cabm.net](http://www.cabm.net).

- Visitez le [www.cabm.net](http://www.cabm.net).
- Cliquez sur le lien intitulé «Organismes recruteurs en ordre alphabétique,» situé dans le bas de la page d'accueil.
- Repérez votre organisme.
- Voilà! Ajoutez maintenant ce lien permanent à vos favoris !

Les numéros de chacune de vos demandes figurent au début de chaque ligne, votre page est un aperçu de vos demandes actives. Cliquez sur les liens pour visualiser une demande au complet.

Naturellement, si vous n'avez pas de demandes actives au moment de votre visite, votre page ne sera pas accessible. C'est le bon moment pour

faire une demande — ou pour communiquer avec nous afin de connaître la raison pour laquelle vos demandes ont été retirées.

Les liens correspondant aux pages de référence ressemblent à :

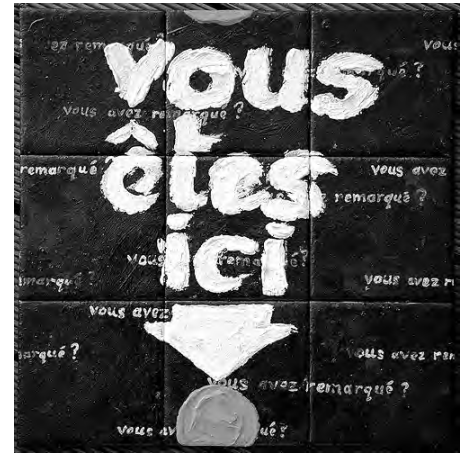
[cabm.net/o/9](http://cabm.net/o/9) — « o » pour organisation et « 9 » pour le numéro du dossier, qui, dans ce cas correspond à l'organisme la Porte Jaune.

**Ou**

[cabm.net/an/o/9](http://cabm.net/an/o/9) — « an » pour « anglais », pour la version anglaise de cette page.

Ce dernier numéro, composé soit d'un à quatre chiffres, **correspond toujours à votre numéro de dossier.**

Notez que vous ne pouvez apporter de modifications à vos demandes vous-même. Si toutefois vous constatez quelque chose qui n'est plus valide ou qui nécessite des changements, appelez Antonella Campa au 514-842-3351 x 222, ou envoyez-lui un courriel ([acampa@cabm.net](mailto:acampa@cabm.net)), en ayant en mains ce ou ces numéro(s) de demande.



---

## Connaissez-vous un bénévole remarquable? Les gagnants du concours se partageront 30 000\$ en dons!

PAR SYLVIE MAINVILLE,  
directrice principale des communications — Québec,  
La Financière Manuvie



Plus de 2 000 000 de bénévoles québécois oeuvrent dans l'ombre pour changer le monde et leurs actions ont une grande portée. Afin de souligner la contribution inestimable de ces bénévoles, Radio-Canada et la Financière Manuvie lancent la troisième édition du concours GENS DE CŒUR pour rendre hommage aux bénévoles d'ici.

Qui sont nos plus grands bénévoles? À vous de décider! Soumettez la candidature de gens de votre entourage qui, par leur engagement bénévole, transforment notre monde pour le mieux. Les lauréats du concours se partageront 30 000\$ en dons gracieuseté de la Financière Manuvie, dons qui seront versés à l'œuvre charitable de leur choix. L'organisme de choix du grand lauréat recevra une somme de 20 000\$.

**Jusqu'au 1 février 2013, on vous invite à soumettre la candidature d'un bénévole remarquable.** Ensuite, dix lauréats s'étant démarqués par leur engagement exceptionnel seront sélectionnés par un jury composé de sept personnalités du monde des affaires, des médias et d'organismes philanthropiques. Le 26 février, le jury dévoilera les noms des dix Gens de cœur. Du 6 au 24 mars, le public sera invité à voter pour le bénévole de son choix sur le site Radio-Canada.ca.

Dirigez-vous vers [www.radio-canada.ca/television/concours/gens\\_de\\_coeur/](http://www.radio-canada.ca/television/concours/gens_de_coeur/) pour obtenir plus de détails et soumettre le nom d'un bénévole qui mérite d'être reconnu.

---

# Wwoofing, an experience I would recommend to everyone!

**BY STEPHANIE CARRASCO,**  
VBM volunteer  
[dossier@cabm.net](mailto:dossier@cabm.net)

---

Last July, I regretfully had to resign from my position as a liaison officer for the Volunteer Food Services. My reason for doing so was that I need to return to France and attend to some immigration procedures, which will allow me to immigrate to your lovely country. In the interim, I had a chance to do something I really wanted to try out — Wwoofing, which stands for *World Wide Opportunities on Organic Farms*. Ever heard of it? It's about volunteering your time to work on an organic farm — in return, you are provided with room and board. But, in reality, you end up getting much more just by partaking in the hosts' daily activities and sharing their way of life.

In order to make the most out of this venture, I turned it into an opportunity to improve my English by choosing places located in Western



Picking blackberries on Salt Spring Island, B.C.

Canada and U.S. I wholeheartedly recommend this experience — it was a great way for me to meet some really nice people and to see some wonderful countryside. I 'wwoofed' at five different places altogether, spending between 10 and 15 days at each one. I'm often asked which place I liked most, but I have such a hard time answering that question — they were so different.

Because the work you are asked to do can differ so greatly from one place to the next, so there's much to be learned. In Golden B.C., for instance, it ranged from gardening to being taught to make broccoli chips and granola using a dehydrator with Catherine. Tangachee also let me in on her little cooking secrets for making delicious jams and jellies which she sells every week at a market on Salt Spring Island, B.C. In California, Barbara and Gerry, both medical doctors, allowed me to discover their ranch. Besides getting acquainted with Olivier's farming interests, I consider myself very fortunate to have spent 10 days in an astonishing ranch — horses, cows, llamas, alpacas were all part of the daily scenery. I confess my favourites were the peacocks. They were everywhere — literally, since, like the chickens and roosters, they were allowed to roam wherever they pleased.

Before heading back to Montreal, I made a stopover in Flagstaff, Arizona, where I had the immense privilege of witnessing the birth of Ecoranch. In fact, I got to Jeff's place on September 27, a day after he did. He had been contemplating the prospect of owning a ranch — an Ecoranch — and his dream is about to come true, thanks to wwoofers, students and other volunteers. For those who want to find out more about Jeff's venture, see [flagstaffecoranch.com/](http://flagstaffecoranch.com/).



The most unlikely bedroom, which I found in Golden, B.C.



# Marjorie's Top 5



A few volunteers and employees take a moment under Marjorie's disco ball.

**BY MARJORIE NORTHRUP,**  
Coordinator, VBM Volunteer Food Services  
[mnorthrup@cabm.net](mailto:mnorthrup@cabm.net)

**H**ello! First of all, I'd like to extend my sincere wishes for magical moments in 2013 to all of you reading this newsletter. Since it's time to think about resolutions, this year I've decided to practice what I preach! Even if I host conferences, discussions and workshops on managing volunteer resources, sometimes I forget to take time to think about the volunteers at the VBM in the daily chaos.

Therefore, I'd like to share with you my five top ways to appreciate and celebrate the motivation of our volunteers. I'll be waiting eagerly for your feedback!

**5.** Create (and maintain!) an environment suitable for volunteers and staff to share a few moments together. At the VBM, it's our little kitchen. Volunteers know there is always great coffee, tea and herbal tea available. Also, a few volunteers and staff members are known to leave little treats on the table for everyone to enjoy. With so many globetrotters in our group, we often find surprises such as Tunisian pastries, zucchini blossoms from Tonie's mother, Latin American sweets, and Stéphanie's crepes! It's a fact: food brings people together!

**4.** Recognize our volunteers. EVERYONE on the staff should be doing this. Everyone should be looking out for the great work of our volunteers and congratulating them on the spot. In fact, I have a wonderful story to tell you about this. I'm often part of the selection committee for hiring new employees. However, we all know that there remains some doubt in the back of our minds because we need to see a person in action to see their qualities and there can be an "AHA" moment or a small sign that validates our decision. As I walked into the kitchen at noon one day, I was pleasantly surprised to hear a colleague, who had just started work that day, tell our volunteer receptionist how lucky callers were to talk to her because she was so warm and welcoming. WELL DONE, Marie Ève!

**3.** Please, please, please avoid using jargon! It's fine to use it among ourselves, but let's not subject our volunteers to it. I remember how confused a group of volunteers was when the Executive Director of an organization announced gleefully at the Christmas party that she had a nice gift for them: a brand-new policy on volunteering, accompanied by all the procedures... or a former colleague who always spoke in acronyms: the C3S meeting, his letter from MAMROT, the refund policy, the FÉDÉ... Fascinating, isn't it?

**2.** Send personalized thank you's. I've been harping on this for years, because I guarantee you'll always get 100% positive results. Thank you notes, HANDWRITTEN AND MAILED, thanking volunteers for THEIR specific contribution is one example. EVERY time I send a note, I get immediate and positive feedback. However, I must admit that I haven't been taking the time to do this recently. The shoemaker's children always go barefoot...

**1.** And the ABSOLUTE NUMBER ONE, create an inviting atmosphere! There's no secret formula; it's up to everyone to use their personalities to create it. It's a group effort where the entire staff plays a part. For example, Alison always takes a few minutes when she comes in to greet and chat with the volunteer receptionist, and Tonie organizes picnics and parties that are truly unforgettable (and not just because of her lethal martinis!). In Volunteer Food Services, our reputation for being a wild bunch is well deserved; our hallway features a not-so-subtle disco ball, and our bad dancing contests are both legendary and well appreciated when things get too stressful!

Good luck, everyone! As for me, I'm going to follow my own advice...

# Le bénévolat, levier d'inclusion sociale !

PAR JULIE LALOIRE  
d'AMDI  
ET TINA MULONGOY  
du CABM

**Implic'Action**, tel est le nom donné aux ateliers d'initiation au bénévolat qui sont offerts aux adultes vivant avec une déficience intellectuelle, par l'Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI).

Les participants se rencontrent chaque semaine pour en apprendre davantage sur le bénévolat, dresser le portrait de leurs forces et des défis qu'ils voudraient relever. Ensuite, le groupe passe à l'action au travers de courtes expériences de bénévolat de groupe. Cet automne, le groupe composé de huit participants, encadré de deux animatrices ont aidé à l'entretien au Manoir Mc Donald; accompagné des aînés dans leurs activités de loisir au sein de leur résidence, ils ont participé à la récolte de dons pour la guignolée du docteur Julien.

Cette année, l'AMDI s'est associée au Centre d'action bénévole de Montréal pour trouver des organismes offrant du bénévolat de groupe. Tina Mulongoy du CABM est venue faire un exposé sur le bénévolat et échanger avec le groupe sur les bienfaits du bénévolat et les possibilités d'activités futures.

Ces ateliers sont très appréciés des participants qui développent leurs habiletés, confiance en soi et évitent ainsi l'isolement. Ils apprennent à mieux se connaître et apprécient énormément de se rendre utiles auprès des autres.

Implic'Action favorise également l'ouverture des organismes communautaires et bénévoles à l'accueil des personnes qui ont une déficience intellectuelle à travers des activités bénévoles collectives et encadrées. Ces ateliers permettent d'apporter un nouveau regard sur les personnes vivant avec une déficience intellectuelle : de personnes aidées, assistées à des personnes qui prennent aussi leur place dans la communauté en aidant les autres.

Ces ateliers permettent de briser les préjugés à l'égard des personnes vivant avec une



L'équipe de l'AMDI lors de son activité bénévole au Manoir McDonald.



Un après-midi de partage et d'échanges à l'AMDI.

déficience intellectuelle, en permettant à ces personnes d'être des citoyens actifs au sein de leur communauté.

L'aventure continue en 2013 pour Implic'Action! D'autres découvertes et expériences bénévoles seront au rendez-vous.

Pour plus d'information ou si vous désirez accueillir le groupe Implic'Action, vous pouvez contacter Julie LaLoire, coordonnatrice Intégration et Sensibilisation à l'AMDI au 514-381-2300 poste 28 ou sensibilisation@amdi.info.

---

# Le Wwoofing, une expérience que je recommande à tout le monde

PAR STEPHANIE CARRASCO,  
bénévole, CABM

---

**E**n juillet dernier, c'est avec tristesse que je dus quitter mon poste d'agente de liaison des Services alimentaires bénévoles en vue de rentrer en France pour effectuer mes démarches d'immigration afin d'immigrer dans votre si beau pays. J'ai profité de cette nouvelle étape pour tenter une aventure qui me tenait beaucoup à cœur à savoir faire du Wwoofing : le Wwoofing, qu'est-ce que c'est ? Vous travaillez dans une ferme biologique et en contre partie vos hôtes vous offrent la nourriture et l'hébergement. Mais en réalité, vous recevez bien plus car c'est tout leur quotidien et leur expérience qu'ils partagent avec vous.

Histoire de joindre l'utile à l'agréable, j'ai choisi d'aller vivre cette aventure dans l'ouest du Canada et des Etats-Unis, histoire d'"improver my English". C'est une expérience que je recommande à tout le monde tellement j'ai rencontré du beau monde et vu des paysages incroyables. J'ai effectué du Wwoofing dans cinq



La cueillette des mûres à Salt Spring Island, BC.

places différentes, séjournant entre dix et quinze jours dans chacune d'entre elles. Souvent, on me demande lequel de ces endroits j'ai préféré mais c'est pour moi impossible de répondre tellement ce fut différent à chaque fois.

En effet, les tâches peuvent différer d'un endroit à l'autre et c'est l'occasion d'apprendre. Au-delà du jardinage, à Golden BC, j'ai eu l'occasion d'apprendre à faire des chips de Brocolis ainsi que des Granola à l'aide d'un déshydrateur avec Catherine. Tangachee m'a fait part de ses petits secrets de cuisine pour préparer ses merveilleuses confitures et gelées qu'elle vend à chaque semaine sur le marché de Salt Spring Island, BC. En Californie, ce sont Barbara et Gerry, tous deux médecins de profession qui m'ont fait visiter leur ranch et découvrir. Au-delà du fait d'avoir eu l'occasion de découvrir l'activité de culture d'olivier, j'ai eu la chance de vivre dix jours dans un ranch tel que j'aurais pu me l'imaginer en mieux... En effet, chevaux, vaches, lamas, alpagas faisaient partie de notre quotidien. Je dois avouer que mes petits préférés étaient les paons, il y'en avait partout puisque poules, coqs, paons et paonnes pouvaient errer en totale liberté.

Avant de rentrer à Montréal, j'ai fait une escale à Flagstaff en Arizona. Et j'ai eu l'immense privilège d'assister à la naissance de l'Ecoranch. En effet, je suis arrivée chez Jeff, le 27 septembre, soit un jour après lui. Jeff avait ce beau projet de faire de sa propriété un ranch, plus précisément un Ecoranch et ce rêve est en train de prendre forme grâce à l'aide de Wwoofers, étudiants et autres bénévoles. Pour les curieux, vous pouvez suivre l'évolution de ce ranch sur [flagstaffecoranch.com/](http://flagstaffecoranch.com/).

---

La chambre la plus improbable, je l'ai trouvée à Golden, BC.



# Pour une informatique responsable, solidaire et durable



**PAR FRANCK BILLAUD,**  
responsable des communications,  
Micro-Recyc-Coopération  
[info@microrecyc.org](mailto:info@microrecyc.org)

Fondé en 2001, l'organisme d'économie sociale Micro-Recyc-Coopération ([microrecyccoop.org](http://microrecyccoop.org)) donne une seconde vie au matériel informatique usagé récupéré auprès de particuliers d'entreprises et d'institutions au Québec, pour en faire bénéficier les populations défavorisées des pays du sud.

Micro-Recyc-Coopération priorise d'équiper les écoles, universités, centres communautaires, centres de femmes favorisant ainsi l'accès à l'éducation via l'informatique. En plus de collecter et d'installer le matériel nous assurons la formation des bénéficiaires dans une optique d'autonomisation. Cela a un double impact à la fois environnemental et social. En effet ce

sont près de 190 tonnes qui sont sauvées des décharges. Mais surtout cela représente plus de 9 000 ordinateurs qui ont permis à plus de 430 organisations de bénéficier d'équipements informatiques dans huit pays (Niger, Tanzanie, Guinée, République Démocratique du Congo, Cameroun, Gabon, Cuba, Haïti).

Parallèlement aux activités de collectes d'ordinateurs, Micro Recyc offre aux jeunes d'ici un milieu de bénévolat et de stage stimulant pour améliorer leur employabilité. Tout en reconditionnant les ordinateurs, ces jeunes sont sensibilisés au réemploi ainsi qu'à la coopération internationale.

L'organisme privilégie et bâtit des relations sur le long terme avec ses partenaires du Sud en mettant en œuvre divers projets liés à l'informatique (formations, espaces communautaires, ateliers de recyclage...)

Nous proposons également à Montréal, sous la supervision de l'artiste récupérateur Chantal Ménard, les ateliers « Eco TIC Chic » de création de bijoux avec des déchets électroniques ([ecoticchic.wordpress.com](http://ecoticchic.wordpress.com)) pour sensibiliser le public québécois aux problématiques environnementales. Ainsi nous démontrons ce que l'on peut faire en matière de recyclage. Le fait de créer des bijoux propose une façon plus créative et originale de faire de la sensibilisation.



[www.facebook.com/BijouxChantalou](http://www.facebook.com/BijouxChantalou)

Que vous soyez un particulier ou une entreprise, en apportant votre vieux PC chez Micro Recyc vous posez un geste pour l'environnement ET pour l'éducation. Si vous vous sentez l'âme créative, alors les ateliers Eco TIC Chic sont faits pour vous !

**MANON  
PINEAULT**  
GRAPHISTE

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

**imprime  
emploi**  
L'IMPRESSION RESPONSABLE

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.**