

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay
10 rue Gilmour
Châteauguay, Québec
J6J 1K4
Téléphone : 450-699-6289
Télécopieur : 450-699-6292

GUIDE À L'INTENTION DES BÉNÉVOLES DU CLUB DE MARCHE



CE GUIDE APPARTIENT À :



Bienvenue

Laissez-moi vous féliciter pour votre choix de vous impliquer comme bénévole au Centre d'action bénévole du grand Châteauguay plus précisément pour le Club de marche.

Je vous remercie de donner généreusement de votre précieux temps, vous contribuerez à améliorer la qualité de vie des membres de votre communauté.

C'est toujours avec plaisir que j'accueille un nouveau bénévole. J'espère que ce petit guide vous aidera à vous familiariser avec notre organisme et le club de marche, service tant apprécié de ses utilisateurs. Le rôle que vous aurez à jouer est simple, mais combien important!

Je vous souhaite de trouver dans cette activité une expérience enrichissante.

La coordonnatrice du service

Le CABGC

Le Centre d'action bénévole du grand Châteauguay (CABGC) est un organisme à but non lucratif. Il a vu le jour en août 2006. Nous offrons des services à la population, aux bénévoles et aux organismes.

Sa mission

Faire la promotion de l'action bénévole. Par ses bénévoles, il aide des centaines de personnes, principalement âgées ou en perte d'autonomie, à trouver le réconfort, le soutien et l'accompagnement dont ils ont besoin.

Services aux personnes aînées

- ☞ Accompagnement-transport médical
- ☞ Accompagnement-transport pour les courses essentielles (banque, pharmacie, épicerie.)
- ☞ Accompagnement-transport pour une visite à un proche hospitalisé ou en résidence
- ☞ Club de marche pour aînées ayant un handicap visuel ou en perte d'autonomie
- ☞ Visite d'amitié
- ☞ Programme PAIR (programme de sécurité pour les personnes vivant seules).
- ☞ Aide et soutien aux proches aidants
- ☞ Aide à l'impôt (ce service s'adresse aussi aux familles et personnes à faible revenu).

Services aux organismes de la région

- ☞ Soutien aux organismes (support, formations, recrutement de bénévoles, etc.).

Les dons

Nous désirons continuer à offrir nos services gratuits ou au plus bas prix. Les dons nous permettent d'offrir des services gratuits ou au plus bas prix aux personnes dans le besoin. Vous pouvez aussi faire un don via notre site internet. Le CABGC peut produire des reçus pour fin d'impôt.

Bénévoles recherchés

Quelle satisfaction d'aider les autres! Quelle valorisation que de mettre nos talents, intérêts et aptitudes à profit!

Le CABGC supporte et forme ses bénévoles en plus de reconnaître leur travail.

Le CABGC est toujours à la recherche de bénévoles. Il peut aussi référer les personnes désirant faire du bénévolat dans d'autres organismes selon leurs goûts et intérêts.

Nous pouvons vous guider pour trouver l'endroit idéal pour vous!

Nos heures d'ouverture

Le Centre d'action bénévole situé au :
10 rue Gilmour, Châteauguay, Qué., J6J 1K4

est ouvert du :

lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

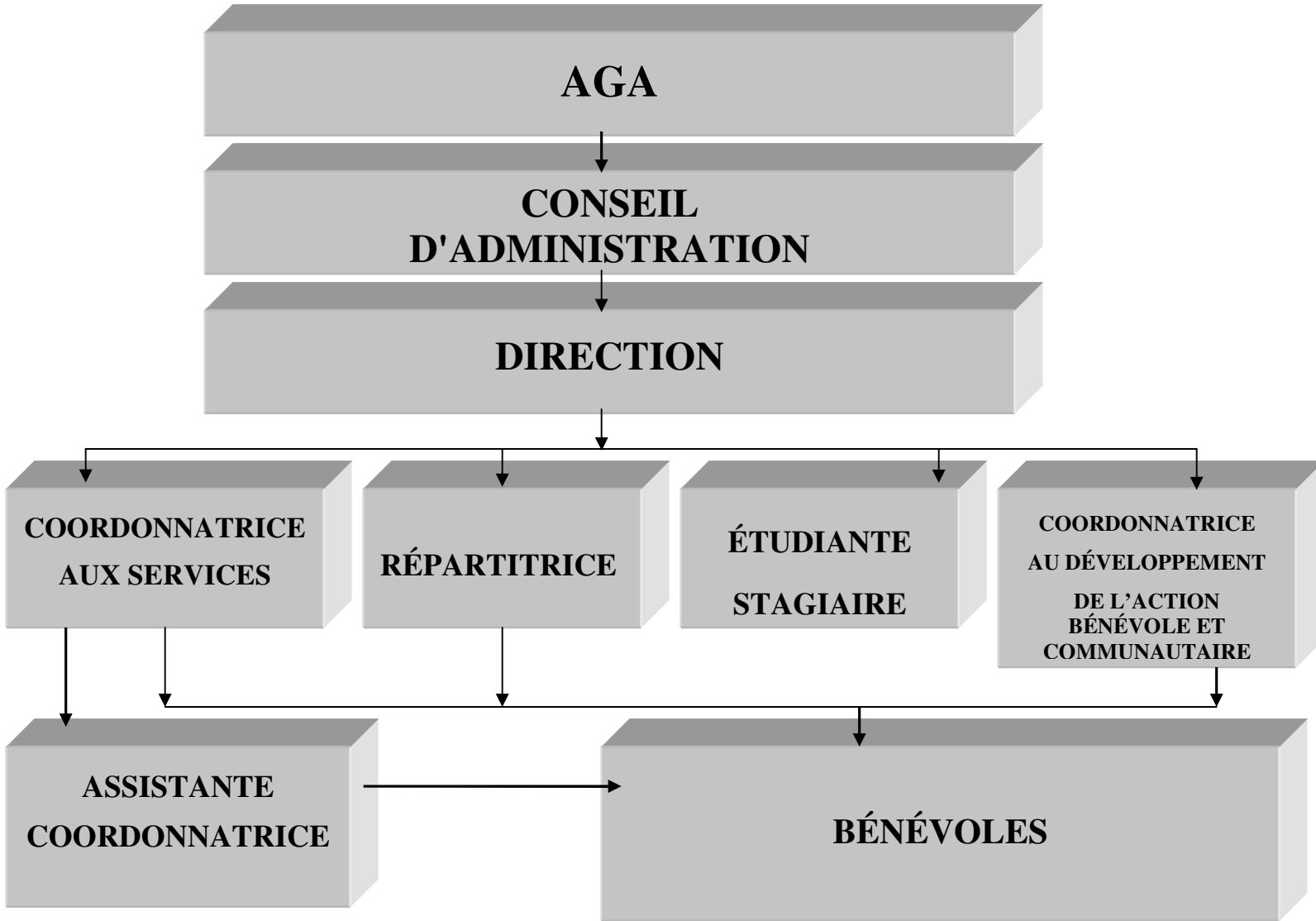
le vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 15h

de nombreuses places de stationnement sont disponibles à l'avant et sur le côté de l'édifice.

Les voies de communication

Le CABGC peut communiquer avec ses bénévoles à l'aide de son journal interne, par courriel, par des notes ou affiches sur le babillard d'information, par téléphone ou par son site web

Voici l'organigramme de l'organisme



DESCRIPTION DES TÂCHES D'UN BÉNÉVOLE-GUIDE AU CLUB DE MARCHÉ

Pré-requis pour devenir bénévole-guide :

- ❖ Si âgé de moins de 16 ans, doit être accompagné par des adultes formés ;
- ❖ Être disponible environ 2 heures par semaine ;
- ❖ Être capable de s'engager à long terme ;
- ❖ Avoir une capacité d'écoute ;
- ❖ Être dynamique et positif ;

Objectifs du poste :

- ❖ Briser l'isolement des personnes âgées atteintes d'une déficience visuelle en leur permettant de rencontrer d'autres aînés;
- ❖ Permettre à ces aînés de garder et/ou développer leur forme physique.

Engagement et responsabilités :

- ❖ S'engager à marcher à toutes les saisons et non juste l'été lorsqu'il fait beau;
- ❖ Respecter le code d'éthique du CABGC ;
- ❖ Respecter l'heure convenue des rendez-vous. En cas d'empêchement, appeler le plus tôt possible la personne bénévole responsable des présences;
- ❖ Remplir les feuilles de statistiques et les fournir à la coordonnatrice des services à chaque mois;
- ❖ Remplir et signer la feuille d'urgence (informe de la personne à contacter en cas d'urgence et indique les principaux problèmes de santé)
- ❖ Suivre les formations de l'institut Nazareth & Louis-Braille pour apprendre les techniques de guide de base et celle des premiers soins

Tâches du bénévole-guide :

À faire (pour tous les bénévoles-guides):

- ❖ Doit se rapporter à la coordonnatrice des services (employée du CABGC) en cas de problèmes;
- ❖ Doit remplir et signer la feuille d'urgence (informe de la personne à contacter en cas d'urgence et indique les principaux problèmes)
- ❖ Doit se présenter à la marche à chaque semaine à moins d'avoir avisé la personne concernée ;
- ❖ Doit accueillir les bénéficiaires au début de la marche;
- ❖ Doit guider les bénéficiaires et marcher à leur rythme ;

- ❖ Doit s'assurer de la sécurité des bénéficiaires en tout temps lors de la marche;
- ❖ Doit s'habiller avec un vêtement d'une couleur contrastante sur le haut du corps pour aider les marcheurs semi-voyants à suivre;
- ❖ Doit participer à la séance d'exercice avant chaque marche, s'il y a lieu;
- ❖ Doit aider les bénéficiaires à remplir leur carnet du marcheur avant chaque marche;

À faire (responsabilités attribuées à certains bénévoles):

- ❖ Coordonnatrice-bénévole :
 1. Prendre les présences des bénéficiaires à chaque marche pour les statistiques et remettre la feuille de présence au CABGC à chaque mois;
 2. À chaque semaine, s'assurer que le nombre de bénévoles est suffisant pour la sécurité des bénéficiaires;
 3. Annuler la marche en cas de pluie;
 4. S'assurer qu'au moins une personne ait un cellulaire lors de la marche;
 5. Assister aux réunions de coordination.
- ❖ Autre bénévole : Animer une petite séance d'exercice avant chaque marche;
- ❖ Autre bénévole : Pour assurer leur sécurité, arriver un peu avant les bénéficiaires et partir après eux (à moins d'une entente claire que des bénéficiaires veulent rester sur place après l'activité pour des raisons personnelles).
- ❖ Autre bénévole : À chaque semaine, apporter le sac qui contient les feuilles d'urgence, la trousse de premiers soins et autres objets utiles à la marche;

À NE PAS FAIRE :

- ❖ Pour sa sécurité, ne JAMAIS laisser un bénéficiaire seul en arrière du groupe de marche;

Matériel recommandé pour la marche :

- ❖ Souliers confortables pour marcher;
- ❖ Carte d'assurance-maladie;
- ❖ Bouteille d'eau;
- ❖ Crème solaire;
- ❖ Vêtements adaptés aux conditions de la journée (ex : chapeau pour les journées chaudes et ensoleillées);
- ❖ Vêtements contrastants pour le haut du corps.



TÉMOIGNAGE

Comme vous le savez sûrement, notre club de marche a un an... C'est le temps d'une rétrospective!

Diane, notre chanteuse émérite, parle et entraîne certains de ses compagnons vers une pause-café au Tim Horton improvisé du parc de la Commune. Elle raconte: « La marche me donne une occasion de m'évader. Je ne le fais pas pour vous, mais ça me donne l'occasion de le faire. Mon père et ma tante ne voyaient pas, je fais du glaucome et ça me rejoint.»

Louis, le menuisier par excellence, bon marcheur qui fait des randonnées en biplace avec Lucille, son épouse, nous raconte : « Moi, ça me fait lâcher prise, ça change le mal de place et en même temps, je rends service. » Lucille, qui adore se promener au bras de son charmeur, rétorque : « Moi, j'ai toujours aimé ça et j'aurais beaucoup de peine de savoir que quelqu'un lâcherait. On aime beaucoup nos bénévoles et on veut les garder parce qu'ils sont tous très gentils. C'est positif, ça nous grouille et ça nous fait sortir. »

Denise, celle qui trouve les hommes charmants, nous raconte : « Ça me permet de me retrouver dans (mon jeudi) et je vais chercher tellement de choses et on crée des liens. J'apprécie beaucoup. »

Anna, notre toute jeune, réplique : « J'ai connu des gens intéressants, on prend de l'air, on bouge et j'aime passer du temps avec vous. » (...)

Patricia, notre discrète observatrice, raconte : « Cela me permet de connaître un autre monde et je me suis rendu compte que les personnes limitées visuellement nous apportent beaucoup et c'est agréable d'échanger. Le groupe est bon. »

Réal, fidèle amour de Patricia, nous dit : « Quand j'ai vu l'annonce dans le journal, je me suis dit que j'aimerais que quelqu'un m'accompagne. Patricia et moi, on a eu la même idée. »

Andrée, notre ornithologue en herbe, répond : « Cela nous permet d'échanger entre personnes ayant le même handicap en nous donnant des trucs, en nous encourageant, tout en faisant de l'exercice. On écoute les oiseaux et ça nous permet d'apprendre à identifier leur chant. »

Michel, le petit dernier arrivé dans le groupe, rétorque : « Ça nous ouvre aux autres et nous empêche d'être centrés sur nous et j'ai l'impression de participer à un groupe. »

Suzanne, toujours au-devant des autres, me dit : « Je ne saurais quoi faire le jeudi matin sans ma marche avec mon groupe favori. C'est mon énergie pour la semaine. »

Josette, toujours prête à participer, réplique : « J'aurais énormément de peine de perdre le groupe. Ça brise la solitude et nous permet de socialiser. J'ai toujours hâte à mes jeudis. »

L'auteure de ces lignes pense que « Le jeudi, c'est sacré. J'ai découvert un environnement que je ne connaissais pas tellement quand j'y vais seule. C'est mon paradis. »

Huguette Roussel, bénévole et bénéficiaire du club de marche.

N.B. Bonne nouvelle! Depuis peu, le club de marche a été modifié pour ajouter une nouvelle clientèle: les personnes âgées en perte d'autonomie qui ont besoin de soutien pour marcher.

ACCOMPAGNER

ET GUIDER

TRUCS PRATIQUES



Accompagner et guider une personne pour la marche c'est lui offrir un appui, c'est lui permettre de vivre des moments enrichissants, divertissants et de contribuer à sa participation et à son intégration sociales.

Le Club de marche du Centre d'action bénévole du grand Châteauguay s'adresse aux personnes âgées mal voyante, non voyante et en perte d'autonomie.

Guider une personne ayant une déficience visuelle :

Si vous désirez initier une conversation avec une personne mal voyante ou non-voyante il est bon de vous identifier. Afin que cette personne reconnaisse que vous vous adressez à elle, interpellez-la par son prénom. Au besoin, touchez-lui le bras pour signifier votre présence. Regardez-la même si celle-ci ne peut vous voir. Elle vous entendra mieux si votre voix est projetée vers elle.

Ne craignez pas d'utiliser des termes tels que « voir » et « regarder ». Ces mots font partie du vocabulaire courant et ils sont employés par tous, y compris par les personnes ayant une déficience visuelle.

Lorsque vous quittez la personne, faites-le lui savoir. La personne ayant une déficience visuelle pourrait ne pas vous entendre quitter si l'environnement est bruyant et elle pourrait poursuivre la conversation seule.

Guider une personne ayant une déficience visuelle ou en perte d'autonomie :

Il faut savoir que chaque personne qui vit avec une déficience ou une perte d'autonomie est différente. Ses besoins et les situations qui se présentent à elle sont spécifiques. Demandez-lui si vous pouvez lui prêter assistance et comment elle désire être guidée (ex : tenir votre coude, marcher côte à côte, prendre votre bras).

Des techniques simples pour bien guider :

Lorsque vous donnez des explications ou des directions, **soyez clair et précis**, spécifiez « en avant », « à gauche », et non « par là », « là-bas », etc.

Offrez votre bras. Présentez-lui votre bras de façon à ce qu'elle puisse le tenir au-dessus du coude. Cette façon de faire lui permettra de bien sentir les variations dans vos déplacements. Les personnes en perte d'autonomie préféreront peut-être entourer votre bras pour prendre appui. Il est très important que ce soit la personne qui prenne votre bras. Il ne faut surtout pas la tirer ou la pousser puisque cela peut non seulement l'insécuriser, mais aussi être imprudent.

Prenez un pas de distance... et en avant! Marchez un pas en avant de la personne pour lui éviter les irrégularités du terrain et les obstacles. Lorsqu'un obstacle ou une dénivellation se présente, faites une pause et avisez la personne à l'avance.

Prêts pour les escaliers! Lorsque vous rencontrez un escalier, faites une pause, indiquez s'il faut monter ou descendre et mettez la personne en contact avec une rampe ou un mur. Veuillez aussi l'aviser de la fin de l'escalier.

Défiez les passages étroits. Lorsque vous devez circuler dans un passage étroit, dirigez votre coude vers le centre de votre dos afin que la personne se place derrière vous. Vous vous déplacerez donc un à la file de l'autre et éviterez que la personne ne se heurte à des gens ou à des obstacles.

Vitesse de déplacement. Vérifiez auprès de la personne si la vitesse de déplacement est confortable. Observez auprès de la personne son niveau de fatigue ou de stress pendant le trajet. Proposez une pause au besoin.

Suggestions de sujets de conversation

La température

La famille

Les amis

Les passions

Les passe-temps

Les souvenirs

L'histoire

La musique

Votre bénévolat

Mon club de marche

Les bénévoles se nomment :

Son numéro de téléphone est le : _____

Son numéro de téléphone est le : _____

Son numéro de téléphone est le : _____

Son numéro de téléphone est le : _____

Son numéro de téléphone est le : _____

Son numéro de téléphone est le : _____