



ÊTRE BÉNÉVOLE AU BERCEAU ...

Le bénévolat permet de s'épanouir en tant qu'individu et développe le sentiment de fierté d'accomplir une bonne action. De plus, peu importe l'activité, par cette démarche nous apportons, à notre façon, une contribution à notre communauté.

Fier de son désir de transformation sociale, le Berceau compte parmi son équipe une trentaine de bénévoles impliqués dans différentes activités. Ainsi, nous sommes toujours à la recherche de personnes engagées, motivées et soucieuses de contribuer au bien-être des centaines de jeunes familles qui fréquentent le centre chaque année.

Mais d'abord, il faut savoir que le Berceau est un lieu d'accueil et d'accompagnement qui favorise le développement du lien d'attachement entre les parents et l'enfant. Ainsi, l'enfant reste toujours sous la responsabilité du parent et n'est que très rarement séparé de lui. Autrement dit, être bénévole au Berceau c'est d'abord et avant tout de contribuer au bon déroulement des activités et de favoriser le développement des liens qui unissent les membres d'une famille. Pour veiller à l'atteinte de ces objectifs, nous avons établi quelques principes visant à maintenir l'harmonie et l'épanouissement de tous.

- Respect des valeurs et pratiques familiales : Au Berceau, les experts, ce sont les parents ! Notre objectif est d'accompagner dans l'expérience personnelle de la parentalité, offrir un espace pour jouer et apprendre avec son enfant, rencontrer d'autres parents, poser des questions et développer ses propres outils.
- Discrétion : Au Berceau, on privilégie toujours la relation entre le parent et l'enfant et à cet égard, à moins qu'un parent ne le demande ou que l'activité l'exige, on ne prend pas dans nos bras les enfants et, si cela se

présente, on évite les petits bisous et les petits mots doux. On répond simplement aux besoins de l'enfant avec bienveillance.

- Confidentialité : Comme l'ensemble des employées du Berceau, les bénévoles sont tenus à respecter la confidentialité des familles et doivent s'engager à ne pas échanger de numéro de téléphone ou d'adresse courriel avec les familles.

Dans un souci de responsabilités partagées, toutes les activités dans lesquelles s'impliquent les bénévoles sont supportées et encadrées par des intervenantes du Berceau. Aussi, tous nos bénévoles doivent faire l'objet d'une vérification des antécédentes judiciaires, dont le Berceau se charge et qui est sans frais. Finalement, soucieux de vous offrir un environnement sécuritaire et de tenir à jour les statistiques des heures offertes par nos bénévoles, nous tenons à jour un dossier pour chaque bénévoles et une feuille de temps doit être signée après chaque présence à une activité.

INTÉRESSÉ ?

Vous êtes intéressé à être bénévole dans l'une des activités décrites plus bas ? Super ! Nous vous invitons alors à communiquer avec la direction afin d'établir un moment pour une rencontre. Celle-ci a comme objectifs de mieux comprendre vos besoins, répondre à vos questions et discuter des postes disponibles. Si cette rencontre est concluante, vous serez ensuite invité à venir observer l'activité dans laquelle vous souhaitez vous impliquer et si, de part et d'autre, cette expérience s'avère positive, vous serez dorénavant bénévole au Berceau.

DISPONIBILITÉS...

Pour la plupart des activités, les bénévoles s'impliquent selon leur disponibilité. S'ils souhaitent être présents une fois par semaine, aux deux semaines, une fois par mois ou sur appel seulement, c'est à leur guise. Ensemble, nous déterminerons l'horaire qui convient à tous. Seule l'implication aux groupes des Mères-veilleuses demande une présence hebdomadaire assidue durant les 15 semaines du groupe.

LES ACTIVITÉS dans lesquelles vous pouvez vous impliquer !

Soulignons d'abord que seules les employées du Berceau, engagées à titre d'intervenantes périnatales, offrent aux familles le service de soutien à domicile, communément appelé les relevailles.

Salon d'allaitement – Les mardis matins de 9h à 12h

Qu'est-ce que c'est? : Le salon d'allaitement est un lieu de rencontre pour les femmes et leur famille qui allaitent leur bébé ou qui désirent allaiter leur futur bébé. Elles y trouvent de l'information, du soutien et de l'entraide. Il n'est pas nécessaire d'avoir des problèmes d'allaitement pour venir au salon, nombreuses sont celles qui s'y présentent, car elles peuvent décompresser en toute quiétude. Bien qu'une intervenante du berceau spécialement formée en allaitement sera toujours présente pour répondre aux questionnements, les bénévoles doivent également posséder ou suivre une formation de base en allaitement.

Description du poste :

- Aider l'animatrice à monter la salle avant l'arrivée des participants (Installer les coussins et les chaises, apporter le livre de présences dans la salle, installer le jus et les collations sur une table)
- Intervenir auprès des mamans dans le cadre du « Guide de l'intervenante au salon d'allaitement »
- Aider l'animatrice à ranger la salle et laver les coussins à la fin de l'activité

Les Tout-Petits Matins – Les jeudis matins de 9h à 12h

Qu'est-ce que c'est? : C'est l'occasion pour les membres de s'informer et d'échanger, dans une ambiance conviviale, sur des sujets touchant de près la vie familiale. Plusieurs ressources du milieu sont invitées à offrir une présentation reliée à leur domaine.

Description du poste :

- Aider l'animatrice à monter la salle avant l'arrivée des participants : (Installer les coussins, apporter le livre des présences dans la salle, installer le jus et les collations sur une table)
- Accueillir les participants à l'entrée (Souhaiter la bienvenue, indiquer où se trouve le vestiaire, indiquer où a lieu l'activité, offrir de l'aide pour transporter leurs sacs.
- Être disponible pour apporter de l'aide à l'animatrice.
- Selon les besoins, aider les parents.
- Aider l'animatrice à ranger la salle et laver les matelas à la fin de l'activité.

Club de marche – Les mercredi AM ou PM (horaire variant au cours de l'année)

Qu'est-ce que c'est? : Le Club de marche permet aux parents de se mettre en forme, rencontrer d'autre parent et de prendre une bouffée d'air. Le parcours est d'environ 5 km, une animatrice du Berceau est toujours présente. Il faut prévoir des vêtements appropriés et des souliers confortables. L'activité a lieu beau temps mauvais temps.

Description du poste :

- Participer à la période de réchauffement et à la période d'étirements à la fin de parcours
- Porter le dossard de sécurité et se placer à la fin de groupe.
- Accompagner les participants qui ont un rythme plus lent durant le parcours et/ou qui ne sont pas jumelés avec un autre participant.
- Aider l'animatrice pour faire traverser la rue au groupe, de façon sécuritaire
- Aider les mamans, ex : pousser une poussette pour un parent qui doit porter son bébé ou durant la pause.

Rencontre de parents de jumeaux – le 2^e vendredi de chaque mois 9h à 12h

Qu'est-ce que c'est? : C'est un lieu de rencontre permettant aux parents de jumeaux de venir se détendre dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Ils viennent échanger et partager entre parents qui vivent une aventure semblable, tout en s'accordant un peu de répit.

Description du poste :

- Aider l'animatrice à monter la salle avant l'arrivée des participants (Installer les coussins, apporter le livre des présences dans la salle, installer le jus et les collations sur une table)
- Accueillir les participants à l'entrée (souhaiter la bienvenue aux nouveaux, indiquer où se trouve le vestiaire et le lieu de l'activité, offrir de l'aide pour transporter leurs sacs (pas pour le bébé).
- Être disponible pour apporter de l'aide à l'animatrice.
- Selon les besoins, aider les parents.
- Aider l'animatrice à ranger la salle et à ranger les matelas à la fin de l'activité.

Rendez-vous des cabrioles – Les vendredis matins de 8h30 à 12h

Qu'est-ce que c'est? : C'est un espace de jeu libre pour les enfants. On y retrouve différents modules de jeux et accessoires permettant aux tout-petits de s'amuser selon leur intérêt, leur rythme. C'est aussi un endroit pour les parents d'échanger de façon informelle avec d'autres parents.

Description du poste :

- Aider l'animatrice à monter la salle avant l'arrivée des participants (Installer modules de jeux, coussins, apporter le livre des présences dans la salle, installer le jus et les collations sur une table)
- Accueillir les participants à l'entrée (souhaiter la bienvenue aux nouveaux, indiquer où se trouve le vestiaire et où a lieu l'activité, offrir de l'aide pour transporter leurs sacs (pas pour le bébé).
- Être disponible pour apporter de l'aide à l'animatrice
- Aider Le Berceau pour diverses tâches administratives ou quitter de 9h30 à 11h00.
- Aider l'animatrice à ranger la salle et laver les matelas et les modules à la fin de l'activité.

Halte-garderie pour Les Mères-Veilleuses – Les jeudis de 13h à 16h30

Qu'est-ce que c'est? : Les Mères-Veilleuses est un groupe d'entraide mutuelle pour les femmes vivant un trouble du post-partum avec ou sans diagnostic médical. Les rencontres ont lieu une fois par semaine au Berceau, et une halte-garderie est à la disponibilité des mères. Les bénévoles sont donc jumelés avec un enfant, dont ils ont la responsabilité.

Description du poste :

- Formation et rencontre d'intégration pour tous les bénévoles.
- Aider la responsable de la halte-garderie à monter la salle avant l'arrivée des enfants.
- Intervenir auprès des enfants dans le cadre du « Guide de la bénévole à la halte-garderie » (Bercher, changer la couche, nourrir, jouer avec le bébé etc...)
- Aider la responsable à ranger la salle, nettoyer les matelas et les jouets à la fin de l'activité.
- Être disponible pour toute la durée du groupe (habituellement 15 semaines consécutives).

- Généralement, nous recommandons aux personnes qui vivent des épisodes de dépression ou d'anxiété d'être dans une période où les symptômes sont absents ou plutôt léger pour s'impliquer comme bénévole dans le groupe.