



ÊTRE BÉNÉVOLE AU BERCEAU

Le bénévolat permet de s'épanouir en tant qu'individu et développe le sentiment de fierté et d'accomplissement. 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 : ici, 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 : nous privilégions 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 antécédents 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 bénévole et une feuille de temps doit être signée après chaque présence à une activité.

INTÉRESSÉ?

Vous souhaitez 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, toutes les 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 *Les mères-veilleuses* demande une présence hebdomadaire assidue durant les 15 semaines du groupe.

LES ACTIVITÉS

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 de tricot

Lundi, 9h30 à 11h30

Le Salon de tricot est un lieu de rencontre unique pour échanger en toute simplicité avec d'autres parents tout en tricotant. C'est un temps pour soi et un antistress créatif pour faire et se faire plaisir. Il s'agit de la seule activité où il n'y a pas d'intervenante du Berceau. Vous devez avoir une connaissance suffisante en tricot ou en crochet afin de pouvoir l'apprendre aux mères ou les aider dans leurs projets créatifs.

Description du poste

- 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.
- 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.
- Assister les mères dans leurs projets.
- **À la demande de la mère**, s'occuper de bébé pour qu'elle puisse avancer dans son projet.
- Ranger et nettoyer la salle et laver les coussins à la fin de l'activité.

Salon d'allaitement

Mardi, 9h30 à 11h30

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 mères 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.

Club de marche

Mercredi, 9h30 à 11h (mai à oct.) ou mercredi, 13h30 à 15h (nov. à avril)

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 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 mères : pousser une poussette pour un parent qui doit porter son bébé ou durant la pause.

Les Tout-Petits Matins

Jeudi, 9h30 à 11h30

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.
- 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 ou aux parents.
- Aider l'animatrice à ranger la salle et laver les matelas à la fin de l'activité.

Halte-garderie pour Les Mères-Veilleuses

Jeudi, 13h à 16h30

Les Mères-Veilleuses sont 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. 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 légers pour s'impliquer comme bénévole dans le groupe.

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 » : bercer, changer la couche, nourrir, jouer avec l'enfant.
- 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).

Rendez-vous des cabrioles

Vendredi, 9h à 11h

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.
- 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.
- Être disponible pour apporter de l'aide à l'animatrice

- Dans les cas où il y a peu de mères, la bénévole sera appelée à offrir de l'aide dans d'autres tâches (friperie, tâches administratives, etc.).
- Aider l'animatrice à ranger la salle et laver les matelas et les modules à la fin de l'activité.

Friperie

Selon vos disponibilités

La friperie ôberceau a ouvert ses portes le mardi 5 septembre 2017. On y retrouve des vêtements maternité ainsi que des vêtements et accessoires pour bébé de 0 à 24 mois à très bas prix. Tous les articles qui s'y trouvent sont des dons de la communauté. Sous la supervision de la responsable de la friperie, la personne devra trier, laver et classer les dons.

Description du poste

- Recevoir les dons.
- Laver, trier, étiqueter et classer les articles.
- S'assurer du bon fonctionnement des objets électrique ou électronique.
- Garder l'endroit propre.
- Répondre aux questions des clients de la friperie.