

RAPPORT ANNUEL 2022-2023

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président	03
Mot de la directrice générale	04
Présentation de l'organisme	05
Membres du conseil d'administration et équipe de travail	06
Réalisations	07
Poursuite de l'Alliance Action Bénévole et des partenariats	07
Le partenariat en humains	08
Forum avec le RABQ.....	09
Consolidation du service de formation et de service-conseil	10
Le Projet CIBLE 2.0 – la suite.....	10
Mentors en action !.....	11
Ajout d'un nouveau partenaire financier	11
Promotion et développement de l'action bénévole	12
Promotion/Médias	12
Semaine de l'action bénévole.....	12
Représentation.....	13
Volet formation et aide-conseil.....	13
Le service d'orientation	14
Le jumelage.....	14
Le Carrefour communautaire.....	15
La formation et le service-conseil	16
Remerciements	18
Témoignages	18
Les partenaires	19
Les membres	19

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin d'alléger la lecture du texte et n'a aucune intention discriminatoire.

MOT DU PRÉSIDENT

C'est avec un grand plaisir que je vous présente le rapport annuel 2022-2023 du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ), un organisme qui avec fierté et dévouement contribue à bonifier l'action bénévole dans la région de la Capitale-Nationale et à offrir à ses membres des activités de formation, d'aide-conseil et de jumelage bénévoles-organismes.

L'année 2022-2023 a été marquée par la reprise de nos activités après une période difficile et incertaine causée par la pandémie de la COVID-19. Nous avons su nous adapter aux mesures sanitaires et aux besoins changeants de nos membres et de nos partenaires. Nous avons également profité de cette occasion pour innover et diversifier nos modes d'intervention.

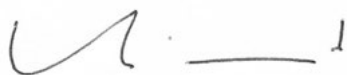
Ainsi, nous avons mis en place des formations en gouvernance, en gestion des ressources humaines et dans d'autres domaines pertinents pour les OBNL, désormais possibles en mode hybride (en personne et par Internet). Ces formations visent à renforcer les capacités des administrateurs, des gestionnaires et des employés des OBNL à assurer une saine gestion de leur organisation et à répondre aux défis actuels et futurs.

Nous avons également stabilisé notre situation financière, notamment grâce au soutien de Centraide, ce qui nous a permis d'envisager des améliorations importantes dans notre offre de service en formation et de réfléchir à l'élaboration ainsi qu'à la mise en place de nouveaux produits adaptés aux besoins émergents. Nous avons aussi intensifié notre action auprès de la communauté, notamment en participant activement aux activités de l'Alliance (réunissant les trois Centres d'action bénévole de la région) et auprès de plus de 200 organismes soutenus par la Ville de Québec.

Tout cela n'aurait pas été possible sans le travail remarquable de Catherine Montour, directrice générale du CABQ, et de son équipe. Je tiens à les remercier chaleureusement pour leur engagement, leur professionnalisme et leur créativité. Je tiens également à souligner l'implication et le soutien des membres du Conseil d'administration, qui ont su assurer une gouvernance efficace.

Enfin, je voudrais exprimer ma profonde gratitude envers les bénévoles formateurs, conseillers et intervenants qui ont partagé généreusement leur temps, leur savoir-faire et leur passion. Sans eux et elles, rien ne serait possible.

Bonne lecture.



Jocelyn Girard

Président



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

MISSION ACCOMPLIE !

Les deux dernières années nous ont permis de nous développer : nous devons être prêts à répondre aux besoins des organismes à la suite de la pandémie. Je peux confirmer avec fierté que le CABQ a réussi sa mission, et ce, avec brio!

Tout cela a été possible grâce à nos partenaires de l'Alliance Action Bénévole (AAB): les Centres d'action bénévole du Contrefort et Aide23. Nous avons profité d'une année d'expérience de travail en collaboration et surtout de l'expertise apportée par chacun des employés impliqués. Ainsi, lorsqu'un citoyen ou un organisme nous contacte, nous sommes en mesure de l'aider ou de le référer au besoin.

Notre présence se développe et nous gagnons en notoriété puisque nous observons une hausse des demandes de façon constante. De concert avec les partenaires de l'AAB tels que la Ville de Québec et Bénévoles d'Expertise, nous demeurons à l'affût des réalités des organismes afin de répondre aux besoins émergents. Ainsi, de nouveaux partenariats sont développés pour bien référencer les organismes ou les citoyens lorsque les demandes dépassent notre mission. À titre d'exemple, nous débutons une collaboration sur trois ans avec le Service du 211 à même notre Carrefour communautaire.

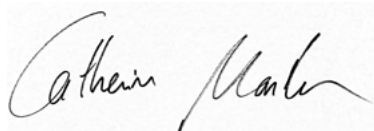
Avril 2022 a débuté en force avec la Semaine de l'action bénévole et le mot du maire de la Ville de Québec glorifiant l'Alliance Action Bénévole. Dans la même veine, notre participation à l'organisation du Forum du Réseau de l'Action Bénévole du Québec a permis à l'AAB et au CABQ de faire valoir notre leadership et notre expertise avec la présence de formateurs chevronnés lors de l'événement.

L'arrivée de Jessica Dionne comme agente de liaison nous a permis de renouer avec le projet CIBLE. Elle a su, en effet, reprendre les activités mises en place par Abravi l'année précédente.

Le retour du poste de coordonnateur de la formation et du service-conseil a permis l'embauche d'Anne-Julie Turgeon. Son arrivée a favorisé une collaboration bonifiée auprès des organisations, de nos bénévoles qui œuvrent comme formateurs et aides-conseils, ainsi qu'auprès des partenaires de l'Alliance et des partenaires externes. Elle a aussi soutenu le développement de Mentors en action!, un projet qui favorise la transmission des savoirs entre nos bénévoles actuels et les nouvelles recrues dans le service de formation.

Le travail professionnel et soutenu de l'équipe du CABQ a favorisé le retour d'un partenaire financier important: Centraide. Cet appui nous permet de consolider les développements effectués cette année et de poursuivre l'adaptation de nos services auprès des organismes. Je vous invite avec fierté à découvrir tout le travail effectué au cours des douze derniers mois.

Bonne lecture!



Catherine Montour
Directrice générale



PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

Le Centre d'action bénévole de Québec (CABQ) est un organisme à but non lucratif (OBNL) implanté dans la grande région de Québec depuis 1976. Depuis sa création, la promotion du bénévolat est au centre de ses activités. Il offre différents services à ses organismes membres et opère sur l'ensemble du territoire de la Capitale-Nationale.

Le CABQ a pour mission de promouvoir l'action bénévole et de répondre aux besoins de ses membres par sa compétence, son ouverture et son engagement.

L'équipe du CABQ agit sur deux grands volets :

- **formation et service-conseil auprès d'OBNL**
- **promotion et orientation auprès des bénévoles potentiels**

Le CABQ intervient auprès des organismes communautaires et des personnes souhaitant faire du bénévolat. Cette double vocation lui permet d'assumer un rôle d'intermédiaire de premier plan entre ces deux clientèles.

MISSION

Promouvoir l'action bénévole et répondre aux besoins de ses membres par sa compétence, son ouverture et son engagement.

VISION

Contribuer à l'atteinte du mieux-être collectif par la valorisation et l'accompagnement de ses membres et de ses clientèles.

VALEURS

Compétence, ouverture et engagement.

TERRITOIRES DESSERVIS

Ville de Québec et ses arrondissements, L'Ancienne-Lorette, Saint-Augustin-de-Desmaures et Portneuf.

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET ÉQUIPE DE TRAVAIL

CONSEIL D'ADMINISTRATION



Jocelyn Girard,
président



Valérie Chabot,
vice-présidente



Noël Malo,
trésorier



Nicole Ouellet,
secrétaire



Aimé Noutsu Foban,
administrateur



Delphine Guénette-Mainguy,
administratrice



Marie-Josée Roy,
administratrice

ÉQUIPE DE TRAVAIL



Catherine Montour,
directrice générale



Monica Escalante,
adjoindte administrative
et à la comptabilité



Sébastien Bergeron,
coordonnateur à la
promotion et au
développement de
l'action bénévole



Anne-Julie Turgeon,
coordonnatrice
à la formation et
au service-conseil



Jessica Dionne,
agente de liaison
du projet CIBLE

RÉALISATIONS

POURSUITE DE L'ALLIANCE ACTION BÉNÉVOLE ET DES PARTENARIATS

Statistiques à l'appui, ce fut une année record pour nous comme pour nos partenaires de l'Alliance Action Bénévole : les Centres d'action bénévole du Contrefort et Aide23. Rappelons que nous avons accueilli en septembre 2021 plus de 615 nouveaux organismes grâce à la mise sur pied de l'entente de service avec la Ville de Québec. En 2022-2023 nous avons connu une augmentation des demandes des organismes reconnus par la Ville. Beaucoup d'organismes nous découvrent et font appel à nous, ce qui est une excellente nouvelle puisque cela concorde avec nos prédictions.

DEMANDE DE BÉNÉVOLES	144 demandes de bénévoles de la part de 83 organismes de la région
JUMELAGE	1114 bénévoles trouvés pour pourvoir les postes demandés
FORMATION	36 formations données auprès de 524 personnes
SERVICE-CONSEIL	Plus de 85 heures
ORIENTATION	340 personnes rencontrées par téléphones 48 personnes rencontrées sur place 150 personnes référencées lors de leur visite au Carrefour communautaire

LE PARTENARIAT EN HUMAINS

Chacun des Centres d'action bénévole a une fonction bien définie dans l'Alliance Action Bénévole. Le CABQ offre le service d'orientation ainsi que le service de formation et de service-conseil. Le service d'orientation, coordonné par Sébastien Bergeron, permet aux citoyens qui souhaitent s'investir comme bénévole de trouver des endroits pour le faire. Le processus s'effectue majoritairement par téléphone, mais avec joie, nous avons pu reprendre les rencontres à nos bureaux en octobre 2022.

Le service de formation et de service-conseil est offert à tous les organismes membres de l'Alliance Action Bénévole. Il est coordonné par Anne-Julie Turgeon depuis le mois de septembre et offre des formations reliées à la gouvernance des organisations ainsi qu'à la gestion des ressources bénévoles.

Le Centre d'action bénévole du Contrefort travaille quant à lui au jumelage et ce service est assuré par Magali Lavoie, qui effectue des suivis auprès des organismes demandeurs de bénévoles. Le CABQ est également porteur des finances de l'Alliance. Le Centre d'action bénévole Aide23 s'occupe pour sa part du volet communication pour l'Alliance. Assuré par Catherine Lavertu, il permet un discours conjoint et continu sur l'ensemble de nos services et réalisations, et favorise la promotion de l'action bénévole.



Équipe de l'AAB et autres partenaires

Sur la photo: Sébastien Bergeron, Manon Chouinard, Catherine Lavertu, Nathan Tanguay de Convergence Action Bénévole, Jessica Dionne, Catherine Montour et Monica Escalante.

L'Alliance Action Bénévole, c'est avant tout une équipe d'humains de différents organismes qui travaillent ensemble dans un but commun: répondre adéquatement aux besoins des organismes en matière de bénévolat. Ajoutons à cela la gestion des adhésions et la gestion du projet en soi. En tout, huit personnes sont impliquées pour répondre à tous les organismes de la région. L'association de nos forces permet d'être présents de manière efficace et efficiente pour tous.



Équipe et conseillers de l'AAB avec l'équipe de Bénévoles d'Expertise

Sur la photo, rang supérieur: Louis Dion, Jocelyn Girard, Nancy St-Pierre, Catherine Montour, Catherine Lavertu et Louis Lemieux. Rang inférieur: Martine Proulx, Manon Chouinard et Magali Lavoie.

FORUM AVEC LE RABQ

Le CABQ, au nom de l'Alliance Action Bénévole, a pris le leadership de rassembler des partenaires autour d'un projet commun : organiser le forum du RABQ le 12 mai 2022 au Manoir du Lac Delage. Sous le thème « Gestionnaire des bénévoles, un leader incontournable », la journée a rassemblé plus de 130 partenaires, permettant de créer de nouvelles alliances et de faire connaître les services du CABQ, grâce à notre participation aux ateliers animés par nos formateurs.

Le comité organisateur de cette belle journée, outre les partenaires de l'Alliance était composé de : Bénévoles d'Expertise, Ville de Québec – service des loisirs, sports et de la vie communautaire, Convergence Action Bénévole, l'Unité régionale de loisir et de sport de la Chaudière-Appalaches et de la Capitale-Nationale.



CONSOLIDATION DU SERVICE DE FORMATION ET DE SERVICE-CONSEIL

La mise en place d'un poste à temps plein a permis de consolider le service et de mieux répondre aux demandes des organismes. Anne-Julie Turgeon est donc arrivée en fonction en septembre 2022 à titre de coordonnatrice de ce volet. Le financement de Centraide vient appuyer notre démarche par un soutien sur trois ans pour la coordination du service de formation et de service-conseil.

LE PROJET CIBLE 2.0 – LA SUITE

L'année 2022 a été synonyme d'un retour en force pour le projet CIBLE! Ce merveilleux projet du CABQ visait à faciliter l'intégration sociale et culturelle à la société québécoise des personnes immigrantes par des occasions de bénévolat dans les organismes de la Ville de Québec. Il a permis de rejoindre plus de 260 organismes et plus de 478 personnes immigrantes ou issues des communautés ethnoculturelles. Voici quelques statistiques de ce que nous avons réalisé avec fierté de juin 2022 à mars 2023.

CANDIDATS ACCOMPAGNÉS	145
CANDIDATS JUMELÉS	37
ORGANISMES D'ACCUEIL	49
PRÉSENTATION DU PROJET (TABLES DE CONCERTATION, CLASSES DE FRANCISATION, ATELIERS, ETC.)	17

Plusieurs retombées positives ont été observées pour les différentes clientèles de l'Alliance Action Bénévole. Ce projet a notamment permis aux organismes d'avoir un accès rapide à des bénévoles, à des ressources, et donc à de la main-d'œuvre en tout temps. Nous avons également remarqué une amélioration de l'ouverture à la mixité et à la diversité culturelle au sein des équipes.

En plus d'offrir l'occasion de pratiquer la langue française pour les personnes en francisation, le projet CIBLE a favorisé le réseautage entre les personnes issues de la communauté d'accueil et les nouveaux arrivants. C'était un moyen efficace pour acquérir de nouvelles compétences et, de ce fait, l'obtention de belles références.

Le projet ainsi que l'assistance fournie tout au long de l'expérience ont suscité une grande satisfaction chez les organismes d'accueil et les participants.

MENTORS EN ACTION !

Grâce au soutien financier du programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA), qui favorise la transmission des savoirs entre nos bénévoles actuels et les nouvelles recrues, le CABQ a mis en place un projet de mentorat. Deux formateurs-conseillers pleinement engagés au sein de notre équipe depuis plusieurs années ont accepté d’agir en tant que mentors afin de guider et soutenir nos nouvelles recrues. Toujours au rendez-vous, ils ont partagé leurs expériences et transmis leurs connaissances par de l’accompagnement, des rencontres d’équipe et des formations.

Ce soutien financier a aussi permis d’acquérir de nouveaux documents de référence pour notre bibliothèque, nous permettant de fournir à nos formateurs-conseillers des outils plus modernes et plus récents à partager.



Visite de la députée fédérale de Beauport — Limoilou, Mme Julie Vignola, afin de découvrir le projet Mentors en action !

AJOUT D’UN NOUVEAU PARTENAIRE FINANCIER

Le comité de financement du CABQ a travaillé sur divers dossiers afin de pérenniser les ressources humaines de l’organisme. Une des grandes fiertés du comité fut le retour du partenariat avec la fondation Centraide Québec et Chaudière-Appalaches.

PROMOTION ET DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE

PROMOTION / MÉDIAS

PAGE FACEBOOK CABQ

3272 abonnés

9284 couvertures de la page

TWITTER

497 abonnés

2845 impressions

PAGE FACEBOOK AAB

359 abonnés

22 104 couvertures de la page

LINKEDIN CABQ

73 abonnés

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

La Semaine de l'action bénévole fut soulignée avec plusieurs témoignages de bénévoles et partenaires, dont un très spécial: celui du maire de la Ville de Québec. [La vidéo](#) fait honneur à notre implication en tant que partenaire de la Ville ainsi qu'avec l'Alliance Action Bénévole.

**BÉNÉVOLER
CHANGE
LA VIE!**

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
24 au 30 avril 2022

48^e
ÉDITION

Présentée par
**Hydro
Québec**

fca 50^e ans
Fédération des
Centres d'action bénévole
du Québec

**Je
BÉNÉVOLE
ça**

REPRÉSENTATIONS – LE CABQ Y ÉTAIT !

- Participation de la direction générale au [balado](#) du Réseau des Unités régionales de loisir et de sport sur l'implication bénévole dans le loisir culturel.
- Reconnaissance de la contribution bénévole de Louis Dion par le député fédéral Jean-Yves Duclos.
- Participation aux rencontres de regroupement de la Fédération des CAB du Québec.
- Rencontre et présentation de nos services avec la députée fédérale, Julie Vignola.
- Présentation du projet CIBLE lors de la Journée d'accueil des nouveaux arrivants organisée par la Ville de Québec.
- Participation à la Journée de perfectionnement des bénévoles de la Ville de Québec.
- Participation au 45e anniversaire du CAB Aide23.
- Représentation du CABQ aux 10 ans de la création de Bénévoles d'Expertise.
- 17 représentations en visioconférence et en présentiel dans le cadre du projet CIBLE auprès de différents regroupements (tables de concertation, réseaux de coordination, salons des ressources, classes de francisation et ateliers en employabilité).

VOLET FORMATION ET AIDE-CONSEIL

La fin graduelle des mesures sanitaires a permis au CABQ de reprendre contact avec ses membres. Les présences enregistrées aux formations offertes aux organismes reconnus par la Ville de Québec, chez Moisson Québec et à la Journée de perfectionnement sur la gouvernance d'un OBNL, organisée par la Ville de Québec, nous ont permis de remailler notre réseau, de promouvoir nos services, d'écouter nos membres et d'identifier leurs diverses préoccupations.



Journée de perfectionnement de la Ville de Québec guidée par Jocelyn Girard et Émilie Marceau

LE SERVICE D'ORIENTATION

Les rencontres individuelles en présence offertes par le service d'orientation ont repris après plus de deux ans d'arrêt et font de nouveau partie intégrante des services réguliers du Centre d'action bénévole de Québec. Depuis octobre 2022, les personnes souhaitant être accompagnées dans leur projet d'implication bénévole au sein de la communauté sont invitées à rencontrer nos agents d'orientation bénévoles afin d'être soutenus dans leur processus réflexif.

En parallèle, les personnes souhaitant s'impliquer sans rencontrer d'agent d'orientation sont contactées individuellement pour finaliser leur inscription dans la base de données. Il s'agit d'un moment privilégié pour répondre aux questions des personnes en lien avec l'implication bénévole, mais également une occasion de leur expliquer le processus de recrutement et de référencement vers les organismes, ainsi que de savoir comment appliquer sur les offres bénévoles.

LE JUMELAGE

Le fort intérêt de la population à contribuer dans sa communauté demeure une richesse très importante pour la région. Afin d'être en mesure de diriger de façon optimale les potentiels candidats vers les organismes en manque de bénévoles, le service de jumelage coordonne les nombreuses candidatures selon les intérêts des personnes.

Avec notre expérience en situation de crise, nous avons développé des pratiques innovantes combinées à des outils performants afin de répondre rapidement aux candidats bénévoles qui s'inscrivent. La richesse de l'Alliance permet d'entrer en contact avec les personnes dans des délais de moins de 24 heures, démontrant toute l'importance que les bénévoles représentent pour notre organisation. Cela explique le fait que nous avons pu trouver 1114 bénévoles pour pourvoir les postes demandés par les organismes.



Le Carrefour communautaire ouvert avec Magali Lavoie et Marie-Ève Drouin du Service 211

LE CARREFOUR COMMUNAUTAIRE

Le Carrefour communautaire est un espace multifonctionnel, créé afin de favoriser les rencontres entre la population et le milieu communautaire. Pour un organisme, il s'agit d'un endroit idéal pour promouvoir ses services, se faire connaître ou recruter des bénévoles. Pour la population, il s'agit d'une façon simple d'en apprendre davantage sur les services offerts dans la communauté. C'est également un lieu tout indiqué pour soumettre sa candidature comme potentiel bénévole ou pour trouver réponse à ses questions sur l'implication sociale.

Cette année, nous nous sommes concentrés sur la phase 2, qui visait à consolider le Carrefour en finalisant les derniers détails au niveau des services pour l'année à venir et en préparant les développements futurs.

Durant la deuxième phase, nous avons maintenu une présence sporadique pour évaluer la pertinence d'offrir une présence sur le terrain dans un lieu public. Malgré les perturbations causées par le chantier de transformation du secteur Fleur de Lys, il a été convenu qu'il était important d'offrir un espace à la population pour être facilement accessible. La fréquentation du local par les résidents, la nécessité de répondre rapidement aux questions des personnes en situation de vulnérabilité et l'opportunité de faire connaître les nombreux services disponibles pour la population sont autant d'éléments qui confirment la pertinence de poursuivre le projet.

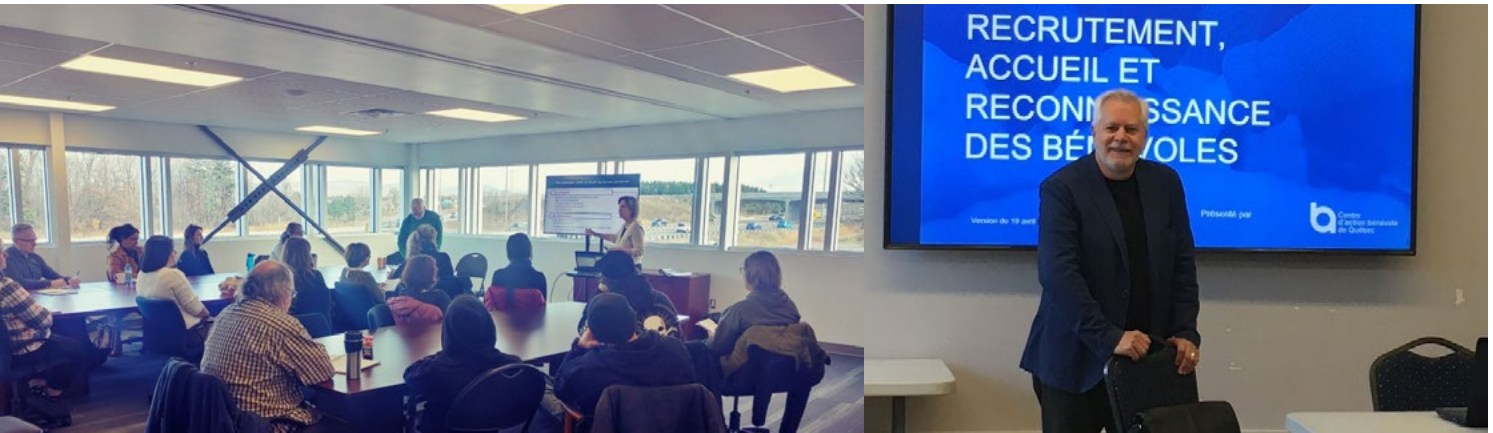
En terminant, nous avons le plaisir d'officialiser un tout nouveau partenariat avec le Service du 211. Cette collaboration nous permet de bonifier l'offre de service pour l'année à venir et de mieux répondre aux réels besoins des personnes ainsi que des organismes du milieu.

EN BREF

- Finalisation de la phase 2;
- 638 visiteurs;
- 32 présences d'employés au local;
- Moyenne de 20 visites de personnes par jour;
- 4 organismes ont utilisé l'espace pour promouvoir leurs services;
- Clientèle aînée en forte proportion (80%);
- Principales demandes ou besoins:
 - Questions sur les services dans le milieu / Référencement;
 - Questions sur les possibilités de bénévolat;
 - Briser l'isolement.

LA FORMATION ET LE SERVICE-CONSEIL

Nos partenaires de l'Alliance Action Bénévole ont permis au CABQ de poursuivre son rayonnement à l'échelle municipale et régionale. Plusieurs formations en gestion des organisations et en gestion des bénévoles ont été offertes.



QUELQUES FORMATEURS



Denise
Roy



Frédéric
Bombardier



Jean
Ouellet



Louis
Dion



Michel-André
Roy



Richard
Lévesque



Rozanne
Boucher

STATISTIQUES (AVRIL 2022 À MARS 2023)

36 FORMATIONS À 524 PARTICIPANTS

POUVOIR, RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES ADMINISTRATEURS	12
FIN DE PARCOURS D'UN BÉNÉVOLE	3
RECRUTEMENT, ACCUEIL ET RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES	12
GESTION DE CONFLITS	6
GESTION DU CHANGEMENT	3
ANIMATION D'AGA	7
SERVICES-CONSEILS	85 hrs

Le service-conseil a mis son expertise à la disposition des organismes membres du CABQ. Son équipe multidisciplinaire a abordé avec doigté des thèmes aussi délicats que la gestion de conflits et la fin de parcours d'un bénévole. Nos membres ont aussi bénéficié des conseils de nos experts en ressources humaines et en gouvernances sur des thèmes comme le recrutement, l'accueil et la reconnaissance des bénévoles, de même que le pouvoir, les rôles et les responsabilités des administrateurs.

L'équipe de formation et de service-conseil compte une quinzaine de bénévoles actifs. Afin de bien les superviser, une Politique d'encadrement des activités de formation et de service-conseil a été adoptée cette année. Cette dernière établit des balises claires sur les conditions d'acceptation des demandes de service-conseil, les champs d'action du service-conseil et le mandat du service-conseil.

REMERCIEMENTS

Merci à tous nos bénévoles, merci pour vos actions auprès des personnes et des organismes membres du Centre d'action bénévole de Québec. Vous êtes des bénévoles dévoués et votre travail nous permet d'accomplir notre mission chaque année. Nous sommes heureux de vous compter parmi notre équipe, votre soutien signifie beaucoup pour nous! Votre contribution est précieuse et nous sommes très reconnaissants de votre aide. Merci de vous impliquer avec audace, avec passion et avec beaucoup de talent. Merci énormément!

TÉMOIGNAGES

« C'est avec plaisir et un grand intérêt que je m'investis comme bénévole depuis huit ans au CABQ, car je crois fermement à l'importance de la mission de cet organisme au sein de notre région.

C'est dans un désir de contribuer à ma communauté et d'apprendre de nouvelles réalités que j'ai joint le CABQ. J'ai apprécié rencontrer et conseiller les personnes intéressées à faire du bénévolat, mieux connaître leurs besoins et leurs motivations pour assurer le meilleur jumelage au sein de divers organismes communautaires - au bénéfice de tous.

Présentement, mon rôle de formatrice me permet de transférer mes compétences et mon expérience en gestion des ressources humaines acquises tout au long de ma carrière au sein de la fonction publique québécoise. J'ai présentement le privilège de me familiariser à la réalité et aux enjeux d'une diversité d'organismes communautaires et d'apprécier la richesse ainsi que l'importance de leur rôle dans la société.

Merci au CABQ de me permettre de réaliser, à la retraite, ces intéressantes activités. »

Denise Roy, bénévole à la formation et au service-conseil

« Mon témoignage est au sujet de mon expérience de bénévolat avec le CABQ depuis octobre 2022. Je me suis sentie toujours bien accueillie par toute l'équipe. Ce respect et cette écoute authentique ont beaucoup contribué à m'aider à retrouver estime et confiance en moi après avoir traversé une grande épreuve dans ma vie.

Je tiens à souligner également l'inébranlable patience de Sébastien envers mes difficultés informatiques. J'ai aimé faire des entrevues avec des aspirants bénévoles et ceci confirme mon besoin d'être en relation avec les gens pour me sentir épanouie. Cela m'a même motivée pour m'impliquer dans d'autres activités telles: l'écoute téléphonique auprès de l'Association canadienne pour la santé mentale, l'aide aux devoirs au primaire au Projet Bourlamaque et le tutorat en français au Cégep Garneau. »

Julie Deschênes, bénévole agente d'orientation

LES PARTENAIRES



LES MEMBRES

482 ORGANISMES

- 116^e Groupe Scouts Terrasse Notre Dame
- 20^e groupe scout du Triangle (District de Québec)
- 4 loisirs
- 45^e Groupe scout et guide de Saint-Yves
- 47^e Groupe scouts et guides de St-Sauveur - Association des scouts du Canada District de Québec
- 72^e Groupe scout Cap-Rouge
- ABC Lotbinière
- Académie québécoise d'art du déplacement
- Accès-Loisirs Québec
- Accueil Saint-Ambroise de Loretteville
- ACEF de Québec. (Association Coopérative d'Économie Familiale de Québec)
- Adaptavie
- Âge d'or de Notre-Dame-de-Pitié (FADOQ)
- Âge d'or Saint Pie X
- Agiro
- Aide à la communauté et services à domicile
- Aînés dynamiques de Loretteville (Les)
- Albatros Capitale-Nationale (Albatros Québec)
- Alliance de l'industrie touristique du Québec
- Alpha Bellechasse
- Alphabeille Vanier
- Alphare
- Alter Justice
- Amélie & Frédérick (service d'entraide)
- Archipel d'entraide (L')
- Armée du salut
- ARO Club de plongeon de Québec
- Artisanas au fil du temps
- As de Choeur (Les)
- Association acadienne de la région de Québec
- Association ballon sur glace Québec nord-sud
- Association Culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures
- Association de Baseball Mineur de Québec (L')
- Association de baseball Noroît
- Association de fibromyalgie - région de Québec
- Association de hockey Québec-Centre inc.
- Association de ringuette de la Capitale
- Association de tennis de Sainte-Foy-Sillery
- Association des bénévoles du CHSLD Vigi St-Augustin
- Association des congolais(es) de Québec (A.C.Q.)
- Association des entrepreneurs en maçonnerie du Québec
- Association des grands brûlés F.L.A.M.

- Association des jardiniers Bardy
- Association des Personnes Handicapées de Portneuf
- Association des proches aidants de la Capitale-Nationale
- Association des sports de balle de Val-Bélair et L'Ancienne-Lorette
- Association des TCC des Deux Rives (Québec et Chaudière-Appalaches)
- Association des Zouaves de Québec
- Association du hockey mineur Cap-Rouge Saint-Augustin
- Association du hockey mineur de Sainte-Foy/Sillery
- Association du hockey mineur Val-Bélair/Valcartier
- Association du Québec pour l'Enfant (AQEPA)
- Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.E.A.S.)
- Association Horizon Soleil
- Association locale des personnes handicapées de Chambly et la région-ALPHA
- Association lyrique de Beauport
- Association Québec-France, Jacques-Cartier-Portneuf
- Association Québec-France-Québec
- Association récré-Active des handicapés visuels
- Association régionale de loisir pour personne handicapées de la Chaudière-Appalaches (ARLPH-CA)
- Atelier d'Aquarelle de Québec
- Atelier de la mezzanine
- Atout-Lire
- Au jardin des Iris de Val-Bélair
- Au trait d'union Québec
- Autonomie (L') - Centre de ressources sur la condition masculine (Québec)
- Bel âge d'or de Saint-Malo de Québec (Le)
- Bénévolat St-Sacrement
- C.P.A. Duberger-Les Saules de Québec
- Café Rencontre du centre-ville
- Café rencontre du centre-ville (Québec)
- Camp École Kéno
- CAPVISH - Comité d'action des personnes vivant des situations de handicap
- Carrefour d'action interculturelle
- Carrefour des enfants de Saint-Malo
- Carrefour des personnes âgées de Lotbinière
- Carrefour familial des personnes handicapées
- Carrefour jeunesse-emploi Chauveau
- Casting club du Québec
- Centre Bonne Entente
- Centre communautaire Jean-Guy Drolet
- Centre communautaire l'Amitié
- Centre communautaire Mgr Marcoux
- Centre communautaire Saint-Vallier
- Centre d'action bénévole de Québec
- Centre de céramique de Ste-Foy
- Centre de crise de Québec
- Centre de justice de proximité de Québec
- Centre de l'amitié St-Fidèle
- Centre de loisirs Sainte-Ursule
- Centre de loisirs Saint-Louis-de-France
- Centre de Nuit Demi-Lune
- Centre de parrainage civique de Québec
- Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ)
- Centre de yoga de Sainte-Foy
- Centre des femmes de la Basse-Ville

- Centre des loisirs Saint-Sacrement
- Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale
- Centre Durocher
- Centre Famille Haute-Ville
- Centre femmes aux 3A de Québec
- Centre Femmes d'aujourd'hui
- Centre Le Bourg-joie
- Centre musical Uni-son
- Centre R.I.R.E. 2000
- Centre résidentiel et communautaire Jacques-Cartier
- Centre Ressources Jardin de Familles
- Centre Signes d'Espoir
- Centre Social de la Croix Blanche
- Centre Solidarité Jeunesse de Québec
- Centre-Femmes de Lotbinière
- Cercle citoyens au coeur de Sainte-Foy
- Cercle de Fermières de Duberger
- Cercle de Fermières de Lac-Saint-Charles
- Cercle de Fermières de Neufchâtel (Le)
- Cercle de Fermières de Vanier (Le)
- Cercle de Fermières Loretteville
- Cercle de fermières Notre-Dame-de-Foy (Le)
- Cercle de fermières Notre-Dame-de-Pitié
- Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy (Le)
- Cercle de Fermières Sainte-Odile
- Cercle de Fermières Saint-Pascal de Maizerets
- Cercle de Fermières Saint-Raphaël
- Cercle de Fermières Val-Bélair
- Cercle de musique
- Cercle des mycologues amateurs de Québec
- Chambre de commerce et industrie de Québec
- Chantelait
- Chevaliers de Colomb du conseil de Montcalm no 5529 (Les)
- Chevaliers de Colomb du Conseil de Val-Bélair, numéro 9840 (Les)
- Chevaliers de Colomb du conseil de Vanier, numéro 8175 (Les)
- Chevaliers de Colomb du conseil du Lac-Saint-Charles (Les)
- Chœur Azimuts
- Choeur Azurythmes
- Choeur du Vallon
- Choeur La Clé des Saisons
- Chorale Mille et Uns Sons
- Club Aïkido Shôbukai de Québec
- Club d'astronomie Cassiopée
- Club d'astronomie Véga de Cap-Rouge
- Club de badminton de Beauport
- Club de Badminton de Québec
- Club de basketball adapté Les Bulldogs de Québec
- Club de Boxe Pro-Am de Limoilou
- Club de cartes Turcotte
- Club de croquet Saint-Fidèle
- Club de curling Jacques-Cartier (Le)
- Club de curling Victoria
- Club de la Cordialité Saints Martyrs-Canadiens
- Club de l'âge cordial Saint-Thomas-d'Aquin
- Club de l'âge d'or Chauveau
- Club de l'âge d'or de Duberger
- Club de l'âge d'Or de Val-Bélair
- Club de l'âge d'or Garnier de Sillery
- Club de l'âge d'or La Rencontre Sainte-Geneviève
- Club de l'âge d'or Saint-Yves de Sainte-Foy
- Club de l'âge d'or St-André
- Club de marche Laurier
- Club de minéralogie de Québec

- Club de natation région Québec
- Club de Pagaie Québec
- Club de patinage artistique de la Capitale
- Club de patinage artistique Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge
- Club de pétanque de Val-Bélair
- Club de photo Dimension
- Club de rugby de Québec
- Club de sculpture sur bois de Québec
- Club de ski de fond Le Blizzard de Québec
- Club de Soccer de la Haute-Saint-Charles (Le)
- Club de soccer des Rivières de Québec
- Club de soccer SDBL
- Club de taekwon do de Sainte-Foy
- Club de taekwondo CRSA
- Club de taekwondo de la Capitale
- Club de taekwondo de Loretteville (Le)
- Club de tennis du Tracel
- Club de Tir les Castors de Charlesbourg
- Club de water-polo Les Hydres de Québec
- Club des aînés La Belle Époque
- Club des Aînés Les Saules
- Club des Élans de Vanier
- Club des Maîtres-Nageurs de Loretteville
- Club des Maîtres-Nageurs de Québec (Le)
- Club des ornithologues de Québec
- Club d'escrime Estoc de Québec
- Club d'escrime STH de Québec
- Club FADOQ Bonne-Entente
- Club FADOQ Cap-Rouge
- Club FADOQ de Sainte-Odile
- Club FADOQ La Fontaine de Jouvence
- Club FADOQ Sainte-Ursule
- Club FADOQ Saint-Jean-Baptiste-De la Salle
- Club FADOQ Saint-Louis-de-France
- Club FADOQ Saint-Mathieu-Apôtre
- Club Kamentukash
- Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin
- Club Optimiste de Lac Saint-Charles
- Club Optimiste de Val-Bélair
- Club Optimiste Duberger
- Club Optimiste St-André de Neufchâtel
- Club Optimiste Ste-Foy
- Club Optimiste Vanier des Rivières
- Club Photo F1
- Club Rotary Québec-Val-Bélair Inc. (Le)
- Club sportif 50+ Cap-Rouge
- Club Volkssport Nord-S
- Collectif Rutabaga
- Comédiens sans bagage
- Comité de balle-molle (homme-détente) de Cap-Rouge
- Comité De Volontariat De Quartier Limoilou-Sud
- Comité des citoyens du quartier Saint-Sauveur
- Comité logement d'aide de Québec ouest
- Comité Vas-y de Saint-Raymond
- Commun'action 0-5
- Communauté agile de Québec
- Compagnie artistique de Québec
- Confédération des associations latino-américaines
- Conférence regroupée-Saint-Malo-et-Saint-Joseph de la Société de Saint-Vincent de Paul de Québec
- Contact-Aînés
- Coopérative de solidarité Roue-Libre
- Corporation d'animation l'Ouvre-Boîte du Quartier
- Corporation d'astronomie de Val-Bélair

- Corporation de développement économique communautaire de Québec
- Corporation de loisirs Notre-Dame-des-Laurentides
- Corporation de transport régional de Portneuf
- Corporation du parc de la Falaise et de la chute Kabir Kouba
- Corporation Jeunesse l'Évasion l'Ormière
- Corporation Jeunesse l'Évasion l'Ormière
- Corps de cadets 2600 de Rochebelle
- Corps de Cadets 2630 Saint-Malo
- Corps de Cadets 2847 de la Haute St-Charles
- Craque-Bitume, Collectif en écologie urbaine
- Croissance Travail
- Cyclorizon, club cycliste
- École de cirque de Québec
- École de danse Espace danse
- École de musique Arquemuse
- École de musique La Symphonie
- Ensemble philharmonique de la Capitale
- Ensemble Polyphonia de Québec
- Entr'Actes, productions artistiques
- Entraide des aînés de Sillery
- Entraide du Faubourg
- Entraide Jeunesse Québec
- Entraide Sainte-Foy
- Entraide-Parents (région 03)
- Escadron 629 Kiwanis-Québec
- Escadron 901 Kiwanis de Val-Bélair
- ESPACE région de Québec
- EspaceLab
- FADOQ - Régions de Québec et Chaudière-Appalaches (RQCA)
- Fadoq Vanier
- Fédération des Aînés dynamiques du Québec
- Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs
- Fédération régionale des OSBL d'habitation de Québec, Chaudière-Appalaches
- Fibrose kystique Canada
- Fondation Cap Diamant
- Fondation Maurice-Tanguay
- Fondation Partage Chrétien
- Fondation Québec Philanthrope
- Fonds d'emprunt Québec
- Fripe.com
- Grands Frères et Grandes Soeurs de Québec (Les)
- GRIS-Québec
- Groupe Alpha des Etchemins
- Groupe Bonzai Québec
- Groupe Femmes, Politique et Démocratie
- Groupe Scout Saint-Anne de Val-Bélair
- Groupe vocal Les Loriots de Cap-Rouge
- Groupe vocal Les Mèches d'Argent
- Guilde des courtpointières appliquées
- Habitation Communautaire Les Saules
- Harmonie de la relève de la Capitale
- Harmonie de Val-Bélair
- Héritage Irlandais Québec
- Hockey subaquatique Québec
- Hommes Québec
- Horizon nouveau
- Initiative 1, 2, 3 Go ! Limoilou
- Jardin communautaire Conway
- Jardin Communautaire de Sillery
- Jardin communautaire des Franciscains
- Jardin communautaire des Sables

- Jardin communautaire et Collectif de la Rosée
- Jardin communautaire la Cité-Verte
- Jardin communautaire Lairet (Le)
- Jardin communautaire Le Marmottier
- Jardin communautaire Marchand
- Jardin communautaire Parfum d'été
- Jardin communautaire Sacré-Coeur
- Jardin communautaire Saint-Roch
- Jardin d'Estimauville
- Jardins communautaires Sapinière-Dorion
- Jeunes musiciens du monde
- Joujouthèque Basse-Ville
- La Baratte
- La Bouchée Généreuse
- La Boussole, regroupement des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale
- La Butineuse de Vanier
- La Courtepointe
- La Fraternité Sainte-Marie de Vanier
- La Guilde des dentellières et des brodeuses
- La Maison des Entreprises de Coeur
- La Maison des jeunes de Sillery - L'ÉLÉMENT
- La Maison Léon-Provancher
- La Maison Routhier Centre d'arts textiles
- La Ruche, les tisserandes
- La Sinfonia de Québec
- La Société artistique de la Haute-Saint-Charles
- La Société de Saint-Vincent de Paul de Québec
- La Société d'histoire de Sillery
- La Société historique du Cap-Rouge
- La Société Numismatique de Québec (SNQ)
- La Troupe Bons Bons à scène
- L'Amarrage
- L'AMIE- Aide internationale à l'enfance
- L'Arche de la Capitale-Nationale
- Lauberivière
- Laura Lemerveil
- Le Cercle de Fermières Sainte-Monique Les Saules
- Le Cercle Polaire
- Le Choeur de la Cité
- Le Choeur du Domaine
- Le Défilé de la Saint-Patrick de Québec
- Le Diplôme avant la Médaille
- Le Mieux-être des immigrants
- Le Mouvement d'animation artistique de Cap-Rouge
- Le Passage
- Le Petit Répit
- Le Piolet
- Le Service régional d'interprétariat de l'Est du Québec (SRIEQ)
- Le Verger
- L'Entraide les Saules
- Les Éclairs
- Les Loisirs Montcalm
- Les Orchidophiles de Québec
- Les Petits Frères
- Les pinceaux d'Or
- Les Scouts de Québec - District de Québec
- Les Terres d'Ondeval
- Les Urbainculteurs
- Les Voix de La Haute-Saint-Charles
- Les YMCA du Québec
- L'Évasion St-Pie X

- L'Éveil, groupe d'entraide pour personnes atteintes de maladie mentales
- L'Harmonie de Loretteville
- Ligue de Dodgeball de Québec
- Ligue Navale De Loretteville - CCMRC KONDIARONK
- Ligue Navale-CRSA
- Limoilou en Vrac
- L'Institut canadien de Québec
- Lis-moi tout Limoilou
- Littératie Ensemble (Collège Frontière)
- L'Odysée Vocale
- Loisirs du Faubourg inc
- Loisirs Duberger-Les-Saules
- Loisirs Notre-Dame de Grâce de Québec
- Loisirs Saint-Benoit
- Loisirs Vanier
- Loisirs-Action Val-Bélair
- Ludothèque de Sainte-Foy
- Maison de Job
- Maison de la Famille D.V.S.
- Maison de la Famille de Québec
- Maison de la Famille Louis-Hébert (La)
- Maison de la Famille St-Ambroise
- Maison de la musique (La)
- Maison des enfants de St-Roch
- Maison des femmes de Québec
- Maison des grands-parents de Sainte-Foy Inc. (La)
- Maison des jeunes de Cap-Rouge inc. (La)
- Maison des jeunes de Duberger
- Maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette
- Maison des jeunes de Saint-André de Neufchâtel
- Maison des jeunes du quartier Saint-Jean-Baptiste
- Maison des Jeunes La Baraque de Les Éboulements
- Maison des jeunes La Parenthèse (La)
- Maison des jeunes l'Envol de Sainte-Foy
- Maison des jeunes l'Escapade de Val-Bélair
- Maison des jeunes l'Exode de Limoilou
- Maison des jeunes St-Augustin-de-Desmaures
- Maison des Métiers d'art
- Maison l'Éclaircie
- Maison Lémerville Suzanne Vachon
- Maison Marie-Rollet
- Maison Revivre
- Maison Richelieu Hébergement Jeunesse
- Mères et monde, centre communautaire et résidentiel par et pour jeunes mères
- Mess'AJE-Québec
- Miels-Québec
- Mieux-être des immigrants
- Mirépi, maison d'hébergement
- Moisson Québec
- Mondokarnaval-cultures en fête à Québec
- Motivaction Jeunesse
- Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge
- Mouvement national des Québécoises et des Québécois
- Mouvement Personne D'Abord du Québec Métropolitain
- Natation Sainte-Foy-Haute-Saint-Charles
- Nord'Arc
- Nouvel Essor
- OCÉAN
- Oeuvres de la Maison Dauphine inc. (Les)
- Olympiques spéciaux Québec

- Ordre régional des infirmières et infirmiers de Québec
- Organisme pour l'intégration sociale Apprenti-Loisirs
- Parentaïme maison de la famille des Etchemins
- Parents-Espoir
- Parkinson Région Québec Chaudière-Appalaches
- Partage communautaire Les Saules
- Patro Laval
- Patro Roc-Amadour
- Petit Répît (Le)
- Pignon Bleu (Le) - La maison pour grandir
- Pilier Jeunesse
- Point de repères (1990)
- Popote roulante Laval
- Popote roulante Ste-Foy
- Potager Ste-Odile
- PRÉCA (Partenaires pour la réussite éducative en Chaudière-Appalaches.)
- Programme d'encadrement clinique et d'hébergement (PECH)
- Projet Intervention Prostitution Québec
- Projet L.U.N.E.
- Projets Bourlamaque
- Québec excellence synchro
- Regroupement des aînés de Saint-Émile
- Regroupement des personnes handicapées visuelles (régions 03-12)
- Regroupement pour l'aide aux itinérants et itinérantes de Québec
- Relais d'Espérance
- Relais La Chaumine Inc
- Relevailles Québec
- Réseau d'agriculture urbaine de Québec (RAUQ)
- Réseau québécois de développement social
- Ressource Espace Familles
- Ressources Parents Vanier
- Rêvatorium
- Ruche Vanier inc. (La)
- Service Amical Basse-Ville
- Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes
- Service d'entraide Basse-Ville
- Service d'entraide communautaire Rayon de Soleil
- Service d'entraide Saint Jean Chrysostome
- Service d'orientation et d'intégration des immigrants au travail (SOIT)
- Soccer Québec-Centre
- Société artistique et culturelle de Québec (SACQ)
- Société arts et culture de Cap-Rouge
- Société canadienne de la Croix-Rouge (La)
- Société canadienne du cancer
- Société de généalogie de Québec
- Société de la Rivière Saint-Charles
- Société de mise en valeur de la Maison O'Neill
- Société d'histoire de la Haute-Saint-Charles
- Société d'histoire de Sainte-Foy

- Société d'horticulture de Québec
- Société d'horticulture de Sainte-Foy
- Société du Domaine Maizerets
- Société historique de Limoilou
- Société historique de Québec
- Société québécoise de la fibromyalgie
- Solidarité Familles
- SOS Onde Amitié
- Sports Gaéliques Québec
- Sports-Loisirs l'Ormière
- SQUAT Basse-Ville
- Studio Accordanse
- Support familial Flocons d'espoir
- Sympho-Pop Québec
- Table de quartier Engrenage de Saint-Roch
- Tel-aide Québec
- TRAIC Jeunesse
- Troupe Paramonde
- Troupe V'la l'bon Vent
- Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale (ULSCN) [Partenaire]
- Village Monde
- Viol Secours
- Violon Vert école de danse celtique et irlandaise
- Voice of English-speaking Québec



157, rue des Chênes Ouest, bureau 260
Québec (Québec)

G1L 1K6

418 681-3501