

Bénévolat

Vaud

GUIDE DU **BÉNÉVOLAT**

S'ENGAGER POUR

Aider

Se sentir utile

Rencontrer des gens

Découvrir de nouveaux horizons

Changer les choses

LE BÉNÉVOLAT EST UNE ACTIVITÉ EXERCÉE

Gratuitement
Volontairement
Pour le bien commun

LE SAVIEZ-VOUS ? VOUS POUVEZ ÊTRE BÉNÉVOLE

À tout âge
En tant qu'étranger.ère
En étant au chômage, au RI ou à l'AI

VOUS POUVEZ AUSSI

Demander un temps d'essai
Obtenir une attestation d'activité bénévole pour votre CV

LES QUESTIONS À VOUS POSER AVANT DE VOUS ENGAGER

Quelle cause me tient à cœur ?
Quelle activité me ferait plaisir ?
Quelles compétences souhaiterais-je utiliser ?
Combien de temps ai-je à disposition ?

IL EST IMPORTANT QUE

L'ORGANISATION DANS LAQUELLE VOUS VOUS ENGAGEZ

Respecte vos attentes et vos limites

Rembourse les frais liés à votre activité bénévole

Vous propose un engagement de 4 à 6 heures par semaine maximum

Convienne avec vous d'un accord de collaboration

Se soucie de votre couverture d'assurance RC et accident

Parlez-en au début de votre engagement !

POUR TROUVER L'ACTIVITÉ
QUI VOUS CORRESPOND

benevol jobs .ch

La plateforme suisse du bénévolat

ASSOCIATION BÉNÉVOLAT VAUD

Nous soutenons les associations, le bénévolat et l'entraide autogérée.

Nous mettons nos compétences à votre disposition grâce au soutien de l'État de Vaud.

POUR VOUS AIDER NOUS OFFRONS GRATUITEMENT

Une plateforme de recrutement de bénévoles:

www.benevol-jobs.ch

Des entretiens d'orientation pour les bénévoles

Des consultations pour réfléchir au cadre du bénévolat dans votre organisation

VISITEZ NOTRE SITE WEB OU CONTACTEZ-NOUS!

Bénévolat

Vaud

Avenue Louis-Ruchonnet 1
1003 Lausanne
Permanence du lundi au jeudi
de 9h à 12h30

Tél. 021 313 24 00
info@benevolat-vaud.ch
www.benevolat-vaud.ch



INFO-ENTRAIDESUISSE

CULTURE

La culture rassemble toutes les activités qui touchent aux arts. La culture nous divertit et procure des émotions. Elle est un moyen de se questionner sur la société et de découvrir d'autres points de vue.

Théâtres, festivals, musées, maisons de quartier et tous les lieux qui proposent une programmation culturelle font partie de ce domaine.



Ici, l'engagement est souvent ponctuel, ce qui génère un dynamisme et un enrichissement mutuel permanents. Pour les bénévoles, il est gratifiant de participer à un projet collectif tout en profitant de l'offre culturelle du lieu.

**ENVIE
DE DÉCOUVRIR
L'ENVERS
DU DÉCOR ?**

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

- Accueillir et renseigner les visiteuses et visiteurs dans des espaces d'exposition
- Tenir le vestiaire d'une salle de concert
- Relire et corriger des ouvrages romans en cours d'édition pour une bibliothèque numérique
- Accueillir, orienter et informer le public lors d'un festival
- Accompagner et encadrer des enfants durant des projections de films

Bénévolat

Vaud

SANTÉ ET SOCIAL

L'engagement bénévole dans ce champ d'activités contribue à atténuer les problèmes sociaux en proposant des actions ou des projets qui améliorent le bien-être des populations en situation de vulnérabilité.

Ce domaine offre une grande diversité d'activités bénévoles. Toutes ont un point commun: le contact humain.



Ce type d'activités requiert certaines compétences. Par exemple: faire preuve d'empathie, avoir de la facilité à créer du lien et une bonne capacité d'écoute. Grâce à la relation de proximité que vous nouez avec les personnes concernées, votre action aura un impact direct sur elles et leur environnement. L'échange, le partage et la bienveillance sont des valeurs fondamentales pour vous.

**ET SI VOUS
TISSIEZ DES LIENS
SOLIDAIRES ?**

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

- Distribuer des repas et des denrées alimentaires
- Garder des enfants dans un lieu d'accueil
- Offrir une écoute téléphonique à des personnes en difficulté
- Animer des ateliers de français pour les migrant.e.s
- Véhiculer des personnes à mobilité réduite

Bénévolat

Vaud

ENVIRONNEMENT

Aujourd'hui, nous savons que les ressources de notre planète sont limitées. Tout le monde peut jouer un rôle dans la sauvegarde de notre environnement, que ce soit en adoptant des gestes responsables au quotidien ou en s'investissant dans des projets à plus grande échelle.



**LA FIBRE
ÉCOLOGIQUE,
ÇA SE CULTIVE!**

De nombreuses organisations militent pour la protection de la nature, comme par exemple la sauvegarde des espèces ou la qualité de l'eau. Certaines œuvrent au niveau local, tandis que d'autres mettent en place des projets d'ampleur internationale. Vous pouvez aussi bien participer à la protection du microcosme de la rivière de votre région qu'au combat contre la surpêche en eaux internationales.

Alors, si vous souhaitez construire un futur plus respectueux de l'environnement, engagez-vous dans ce secteur!

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

- Participer aux nettoyages des plages du lac Léman
- Contribuer à l'arrachage des plantes invasives
- Accompagner un groupe d'enfants dans une activité à thème dans la nature
- Recenser les poissons dans une rivière
- Participer à la production de fruits et légumes bio

Bénévolat

Vaud



COOPÉRATION ET DÉVELOPPEMENT

D'un pays à l'autre, les richesses varient beaucoup et les gens n'ont pas tous accès aux mêmes ressources. Partant de ce constat, de nombreuses organisations mettent en place des projets pour améliorer les conditions de vie des populations habitant dans des pays confrontés à des difficultés.

**ET SI VOUS VOUS
ENGAGIEZ POUR
PLUS DE JUSTICE
SOCIALE ?**

Il n'est pas obligatoire de partir à l'autre bout du monde. Depuis la Suisse, vous pouvez participer à des recherches de fonds, faire du secrétariat ou encore tenir la comptabilité pour une organisation active au Népal par exemple. Mais vous pouvez aussi rejoindre d'autres régions du monde afin de travailler avec les populations locales.

Ces activités nécessitent de l'ouverture d'esprit et de l'intérêt pour d'autres cultures.

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

- Gérer des réseaux sociaux
- Traduire des documents
- Organiser des événements caritatifs
- S'engager dans des chantiers participatifs

Bénévolat

Vaud

SPORT

Dans chaque quartier, ville ou village, il existe des clubs sportifs qui vous permettent de pratiquer des activités aussi diverses que le judo, le foot, le badminton ou la pétanque. Les clubs sont également des lieux privilégiés pour rencontrer de nouvelles personnes et tisser des liens.



**CAR LE SPORT,
C'EST D'ABORD
L'ESPRIT
D'ÉQUIPE, NON ?**

Très souvent, les clubs et manifestations sportives populaires, sont gérés par des bénévoles. Sans leur engagement, ces activités ne pourraient tout simplement pas avoir lieu. Pour s'engager dans ce domaine, la passion du jeu ainsi qu'un attrait pour la discipline choisie sont essentiels.

Évoluer bénévolement dans le sport vous permettra d'appréhender des notions aussi fondamentales que le fair-play, la combativité ou encore la solidarité.

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

- Accompagner des groupes lors d'activités sportives
- Donner des cours de ski à des personnes en situation de handicap
- Entraîner une équipe
- Assurer une présence dans une salle de fitness pour les personnes en situation précaire
- S'engager dans le comité d'un club

Bénévolat

Vaud

POLITIQUE ET DROITS CIVIQUES

Que vous vous en engagiez en politique ou pour la défense des droits des individus, dans les deux cas, il s'agit de militer en faveur d'un idéal de société. Vos ambitions peuvent aussi bien vous conduire à entrer au Conseil communal de votre village qu'à défendre les droits des femmes à l'échelle internationale.



**ENVIE DE PASSER
DES IDÉES AUX
ACTES? ENSEMBLE,
ON EST PLUS FORTS!**

La grande majorité des personnes engagées politiquement le font à titre bénévole! Si la forme politique ne correspond pas à la manière dont vous aimeriez exprimer vos idées, il existe l'engagement syndical ou encore de multiples associations actives dans la lutte pour les droits civiques.

Que vous vous engagiez en politique ou pour la défense des droits civiques permet de renforcer ses convictions au contact de personnes qui partagent des valeurs communes.

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

- Fournir une aide juridique
- Gérer les finances d'une organisation
- Organiser des soirées de sensibilisation
- Récolter des signatures
- Participer à des campagnes

Bénévolat

Vaud