

OPPORTUNITÉS DE SERVICE DANS LA COMMUNAUTÉ

**Les opportunités de service dans la communauté (locale, régionale ou internationale) sont infinies!... tant pour des services courts (ponctuels) que pour des services longs (en continu).**

**Voici quelques exemples parmi toutes les possibilités que tu peux explorer :**

**SPORT**

Organisme	Mission	Tâche
PEPS / Rouge et Or	Organisations sportives	Examens de sauveteurs, chronométrage, aide pour des événements sportifs
Soccer Québec Centre / Chaînes Football / Kung Fu Québec / Club de taekwondo Capitale	Clubs sportifs, entraînement dans divers sports	Aider les entraîneurs, être bénévole lors d'événement, chronométrer...
Tournoi pee-wee / Léviski Labalade / Courses MEC	Événements sportifs	Aide lors des événements
RSEQ	Organisme de promotion du sport	Marquage, chronométrage, filmage

**CULTURE**

Organisme	Mission	Tâche
Museomix / Art folio / Aux trois couvents	Événements culturels	Aide à la préparation d'exposition, d'animation
Accordanse / Maîtrise des petits chanteurs de Québec / Chœur de la Colline / École de cirque	Clubs et organisations culturelles	Aide aux pratiques, aide lors d'événements
Intercollégial de théâtre du cégep Limoilou / Festival de cinéma / Festival du film de Québec / Où tu vas quand tu dors en marchant? / Cégep en spectacle / Défilé de la St-Patrick / Carrefour international de théâtre / Marché de Noël allemand / Carnaval de Québec	Événements culturels	Être bénévoles pour ces événements (aide au montage, démontage, promotion, etc.)
Théâtre Périscope / Musée national des beaux-arts / Théâtre Petit Champlain	Sites de diffusion de la culture	Aide lors d'événements

Bibliothèque de l'Assemblée nationale / Bibliothèque municipale	Bibliothèques	Aide au tri de documents, aide à certains événements
Jeunes musiciens du monde	Ateliers de musique pour les enfants	Aide aux ateliers d'éveil musical

### **COMMUNAUTÉ, pauvreté**

<b>Organisme</b>	<b>Mission</b>	<b>Tâche</b>
L'Accorderie	Réseau d'échange de services	Aide à la préparation de l'Assemblée générale
Service d'entraide Basse-ville	Services divers aux personnes à faible revenu de la basse-ville	Aide à la collecte de fonds (marché aux puces)
Joujouthèque Basse-Ville / Ludothèque de Lévis	Location de jouets	Aide aux activités de financement, tri et nettoyage des jouets, aide à l'animation
Centre Durocher / Centre comm. Lebourgneuf / Patro Roc Amadour / Le Pivot	Centres communautaires et de loisirs	Aide à l'animation des activités diverses pour les enfants, aide lors d'événements...
Société St-Vincent de Paul / La Ruche Vanier / Mère Mallette / Café-rencontre centre-ville / Moisson-Québec	Distributions alimentaires, soupes populaires et autres services aux gens dans le besoin	Aide à la distribution alimentaire, au service des repas, au tri des denrées ou autres
Fête de Noël des enfants / Guignolée	Soutien aux gens dans le besoin à l'approche de Noël	Collecte de denrées ou autre
Coop Alizé	Coopératives d'habitation	Aide à l'entretien
Parade des jouets	Récolter des jouets à remettre aux enfants de familles moins nanties	Être bénévole pendant la parade
Fête de quartier Lairet	Fête de quartiers	Être bénévole pendant l'événement : montage, démontage, orienter la foule...

### **ÉCOLOGIE, plein air**

<b>Organisme</b>	<b>Mission</b>	<b>Tâche</b>
Adoption Chats Sans Abris / Société protectrice des animaux	Refuges pour animaux	Aide à l'entretien du matériel et aux soins des animaux
Camp Tekakwitha / Camp Minogami	Camps de jour ou de séjour pour diverses clientèles	Aide à l'entretien ou soutien à l'animation

Scouts de Québec / Scouts de Limoilou	Groupes scout	Aide à la préparation des camps, à l'animation des jeunes
Jardin Le Tournesol / Jardin pour soi (YWCA) / Jardin de la Sapinière-Dorion	Jardins communautaires et collectifs	Aider au jardinage et à l'entretien
Greenpeace / Équiterre / Environnement Jeunesse	Promotion de l'écologie	Collecte de fonds, participation à des campagnes de sensibilisation
Marché de proximité de Québec	Mettre en lien les agriculteurs locaux avec la population	Aide à la distribution des aliments
C-Vert (YMCA)	Jeunes écocitoyens actifs en milieu urbain	Développer des projets écocitoyens
Société de la Rivière St-Charles	Faire découvrir la rivière et le parc linéaire	Aide à la réalisation des diverses activités

## **SANTÉ**

<b>Organisme</b>	<b>Mission</b>	<b>Tâche</b>
La Maison des petites lucioles / Leucan / Opération Enfants Soleil	Aide aux enfants malades ou handicapés	Collecte de financement
Fondation du CHU de Québec / Fondation québécoise du cancer / Fondation canadienne du rein	Fondations qui récoltent des fonds pour diverses clientèles / causes / maladies	Aide à la collecte de fonds, à l'organisation d'événements
Société canadienne du cancer	Aide aux personnes atteintes de cancer	Collecte de fonds (ex. : participation au mois de la jonquille)
Journée Terry Fox / Parcours Parkinson / Relais pour la vie	Événements sportifs et caritatifs (collecte de fonds pour le cancer, le parkinson, etc.)	Participer à ces événements (comme participants ou bénévoles), aider à l'organisation, collecte de fonds
Hôpital Chauveau / CLSC de Limoilou	Établissement de santé	Aider les personnes à mobilité réduite

## **ÉDUCATION, enfance**

<b>Organisme</b>	<b>Mission</b>	<b>Tâche</b>
Écoles Anne-Hébert / St-Jean-Baptiste / St-Sacrement	Écoles primaires et leurs services de garde	Aide à l'animation ou à l'entretien (pédago ou autres)

CPE La Bougeotte / CPE Jardin Bleu	Centres de la Petite Enfance et garderies	Aide à l'entretien, aide à l'encadrement des enfants
Maison des enfants de St-Roch / Maison des jeunes / Carrefour des enfants de St-Malo	Aide aux enfants du secteur	Aide aux devoirs, aide à l'animation d'activités
Séminaire de Québec	Établissement d'éducation, incluant le service de repas	Aide à la cuisine
Les œuvres Jean-Lafrance / Fondation Serge Bruyère	Organisme venant en aide aux jeunes en difficulté	Aide à la collecte de fonds, à l'organisation d'événements
Le diplôme avant la médaille	Augmenter la motivation scolaire par l'implication sportive	Tutorat pour les élèves impliqués dans des équipes sportives (ex : école sec. Vanier)

### **INTERNATIONAL**

<b>Organisme</b>	<b>Mission</b>	<b>Tâche</b>
Projet missionnaire Collège Dina-Bélanger / Pères blancs missionnaires d'Afrique	Aide humanitaire et missionnaire	Collecte de fonds, de dons, aide à leur mission
Amnistie internationale	Respect des droits et libertés	Collecte de fonds, participation à une campagne de sensibilisation
Oxfam / Croix-Rouge	Aide aux pays en voie de développement	Collecte de fonds, participation à des campagnes de sensibilisation
Centre multiethnique de Québec	Intégration des immigrants	Garder les enfants pendant les rencontres

### **AUTRES CLIENTÈLES (ex.: personnes âgées, personnes handicapées, santé mentale)**

<b>Organisme</b>	<b>Mission</b>	<b>Tâche</b>
Association québécoise de prévention du suicide	Prévention du suicide	Aide pour le concert bénéfice
Habitat-Sourd	Aide aux personnes malentendantes	Activités de financement
Mouvement Personnes d'Abord du Québec Métropolitain	Défense des droits des personnes handicapées intellectuelles	Aide à l'animation d'activités
Manoir de l'Atrium / Résidence Myriade / Centre St-Jean-Eudes	Résidences pour aînés	Aide à l'animation, à l'entretien, aux déplacements

## **DIVERS**

<b>Organisme</b>	<b>Mission</b>	<b>Tâche</b>
Monastère Tam Bao Son (bouddhiste) / Monastère des Augustines (chrétien)	Organisations religieuses	Aide à l'entretien des lieux, à la préparation et au service des repas
Escadrons	Cadets	Participation à certaines activités de bénévolat et de sensibilisation
École hôtelière de la Capitale	Formation professionnelle en hôtellerie (cuisine et service)	Aide à certains événements
Friperies et magasins de revente de seconde main/ Commerces et boutiques	Entreprises d'économie sociale (profit au service de la communauté)	Variable selon l'entreprise
Organismes variés	Missions variées	Aide à la préparation de leur assemblée annuelle, d'un événement...

**D'autres opportunités peuvent s'ajouter en cours d'année**, selon les besoins et les idées des membres du personnel... et des élèves aussi!

Il y a aussi un merveilleux site plein d'opportunités que tu peux utiliser! Ce sont d'anciens élèves diplômés du PEI qui l'ont créé! ☺ Il s'agit de **Simplyk** : <https://www.simplyk.io/>

**Il y a une foule d'autres projets que tu peux toi-même initier**, seul ou avec tes amis, et pour lesquels je peux t'aider! Quelques idées :

- Le Défi Têtes rasées (Leucan)
- La campagne de cartes de souhaits (Amnistie internationale)
- March-o-thon, Berce-o-thon, Zumba-thon, n'importe quel « o-thon » pour récolter des fonds pour une cause! Un projet humanitaire, Opération Enfants Soleil, un refuge pour animaux, Greenpeace, etc, etc, etc!
- ... à toi d'oser! ☺

**Doreen Perreault,**

*Animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire, responsable du Service en tant qu'action*

**Local 110**      418 686-4040 p. 6031      [perreault.doreen@cscapitale.qc.ca](mailto:perreault.doreen@cscapitale.qc.ca)