Mentorat Actif

C’est quoi le Mentorat Actif?

C’est un programme qui peut vous aider à participer à une activité de groupe qui vous plaît, près de votre domicile.

Vous pouvez choisir une activité de groupe liée aux :

- **loisirs** (exemples: pétanque, jeux de dards, tricot) ou
- **bénévolat** (exemples: cuisine collective, friperie).

Une intervenante sera là pour vous accompagner à votre rythme.

Elle vous aidera à prendre part à l’activité de façon autonome, tout en recevant du soutien des autres membres du groupe.

Quel est le rôle de l’intervenante?

L’intervenante est là pour vous aider à vous sentir bien dans le groupe. Elle peut vous accompagner pendant les premières séances de l’activité, si vous le souhaitez.

L’intervenante s’assure aussi que certains membres du groupe puissent vous offrir du soutien, pour que vous puissiez bien participer.

Son but est que vous puissiez prendre part pleinement à l’activité et créer des liens positifs avec les autres personnes.

Combien ça coûte?

Le programme Mentorat Actif est gratuit.

Il peut y avoir un coût pour l’activité que vous choisissez, mais le montant est généralement de moins de 30 $ par an.

L’intervenante s’assurera que le coût de l’activité respecte votre budget.

Est-ce que le Mentorat Actif est pour vous?

Ce programme est pour vous si :

- Vous souhaitez participer à une activité de groupe comme une activité de loisir ou de bénévolat.
- Vous voulez créer des liens d'amitié avec d'autres personnes dans votre quartier ou votre ville.
- Vous avez envie de faire une activité sociale chaque semaine, dans un groupe.
- Vous êtes en mesure de vous déplacer en transport en commun ou en transport adapté.
- Vous avez besoin d'un peu de soutien pour participer à une activité de groupe.

Pourquoi participer au Mentorat Actif?

Pour briser l’isolement et rencontrer de nouvelles personnes.

Pour réaliser une activité plaisante en groupe à chaque semaine.

Pour créer de nouvelles amitiés.

Comment participer au Mentorat Actif?

- **Contactez l'intervenante** responsable du Mentorat Actif dans votre organisme.
- **Discutez avec elle** de vos intérêts et de vos besoins.
- **Choisissez une activité** qui vous plaît dans une liste d'activités offertes dans votre quartier.
- **Préparez-vous à participer** avec l'aide de l'intervenante. Par exemple, elle peut vous montrer comment vous rendre à l'activité ou vous aider à payer les frais d'inscription.

  Avant votre arrivée, l'intervenante rencontrera les membres du groupe pour leur expliquer le Mentorat Actif.
- Si vous le souhaitez, l'intervenante **peut vous accompagner** pendant les premières séances de l'activité. Par la suite, vous pourrez compter sur le soutien des membres du groupe, sans la présence de l'intervenante.

L'intervenante **restera disponible** pour répondre à vos questions. Vous pourrez la contacter sur ses heures de travail.

Comment les membres du groupe peuvent vous aider ?

- Ce sont des personnes qui font la même activité que vous, chaque semaine.
- Elles veulent que vous vous sentiez bien et accepté dans le groupe.
- Elles peuvent vous aider à créer des liens avec les autres.
- Elles peuvent aussi vous montrer comment faire l'activité et vous aider à vous améliorer.