

## LISTE DES MISSIONS DE BENEVOLAT ADALEA

Vous trouverez dans ce document la liste des missions de bénévolat que nous proposons au sein de notre association. Cette liste est susceptible d'évoluer selon nos actions, n'hésitez pas à vous rendre régulièrement sur notre site internet [www.adalea.fr](http://www.adalea.fr).

### 2 types de missions de bénévolat sont proposés :

- **Bénévolat de Compétences** : Les bénévoles sont des personnes confirmées professionnellement qui apportent leur savoir-faire à l'association sur un champ d'expertise déterminé.
- **Bénévolat d'action** : Les bénévoles interviennent sur des dispositifs, des actions ou des manifestations spécifiques, sur des missions complémentaires de celles des professionnel.le.s.

### Les missions de bénévolat actuellement disponibles

1. [Appui aux professionnels de Compétences Clés](#) Page 02
2. [Appui aux formateurs en insertion professionnelle](#) Page 03
3. [Mission de communication audiovisuelle](#) Page 04
4. [Mission de conseil en diététique](#) Page 05
5. [Mission de conseil en esthétique](#) Page 06
6. [Mission d'interprétariat](#) Page 07
7. [Mission d'écrivain-e public](#) Page 08
8. [Mission d'expression scénique/théâtrale](#) Page 09
9. [Mission d'expression artistique](#) Page 10
10. [Mission de sophrologie, méditation](#) Page 11

Vous souhaitez vous investir bénévolement dans notre association. Les missions proposées ne correspondent pas à vos attentes, n'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos souhaits, nous étudierons ensemble les possibilités de collaboration.

E-mail : [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr) / Tél : 02 57 18 03 50

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## **Bénévolat d'action : « Appui aux formateurs compétences clés et français langue étrangère »**

---

L'association ADALEA, sur son pôle Emploi Formation, gère un dispositif de formation Compétences Clés. Cette action s'adresse à toute personne, sortie de formation initiale, ayant un projet de maintien dans l'emploi ou d'insertion professionnelle (demandeur d'emploi, stagiaire en formation pré-qualifiante ou qualifiante de la région Bretagne, personne en structure d'insertion ou contrat aidé, salarié.e, personne relevant du Français Langues Etrangères ou de l'alphabétisation).

L'objectif de la formation est la maîtrise des savoirs de base pour : trouver un emploi, accéder à un contrat en alternance, entrer en formation professionnelle, préparer un concours, être plus autonome dans sa vie quotidienne... La formation s'articule autour de 8 domaines de formation parmi lesquels : la communication en français, compétences mathématiques, compétences numériques, apprendre à apprendre, compétences sociales et civiques...

### **Compétences recherchées**

Des formatrices salariées de l'association dispensent les formations aux bénéficiaires et les accompagnent tout au long de leur parcours. Nous recherchons des bénévoles pour apporter un soutien aux formatrices Compétences clés et Français Langues Etrangères dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture des personnes accompagnées.

### **Temps et période d'intervention**

1 à 2 journées par semaine et selon la disponibilité de la du bénévole  
Horaires : journée

### **Lieu de la mission**

Loudéac, Pontivy

### **Contact**

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets  
ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC  
02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## **Bénévolat de compétences : « Appui aux formateurs en insertion professionnelle »**

L'association ADALEA, sur son pôle Emploi Formation, gère des dispositifs de formation Prestation Préparatoire à l'Insertion et Plateforme d'Orientation Professionnelle, qui s'adressent à toute personne, sortie de formation initiale, qui a besoin de valider un projet professionnel, de construire un plan d'action personnalisé pour qu'il devienne « réalisable », et d'accéder à une formation qualifiante.

### **Compétences recherchées**

Des formateur.rice.s salarié.e.s de l'association dispensent les formations aux bénéficiaires et les accompagnent tout au long de leur parcours. Nous recherchons des bénévoles ayant des compétences en ressources humaines, notamment en recrutement, pour aider les formateur.rice.s à préparer les bénéficiaires à l'insertion professionnelle.

### **Missions pouvant être confiées dans le cadre du bénévolat**

- Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation
- Simulation d'entretiens d'embauche

### **Temps et période d'intervention**

1 à 2 journées par mois et selon la disponibilité de la.du bénévole  
Horaires : journée

### **Lieu de la mission**

Saint-Brieuc

### **Contact**

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets  
ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC  
02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## **Bénévolat de compétences : Communication audiovisuelle**

---

Nous recherchons un.e bénévole pour nous aider à développer et améliorer notre communication audiovisuelle associative.

### **Compétences recherchées**

Bénévole disposant de connaissances et de compétences en communication visuelle, sachant utiliser du matériel de tournage et de prise de vue, des logiciels de conception d'outils de communication, etc. Des compétences en communication web pourraient également être mobilisées.

### **Missions pouvant être confiées**

- Concevoir et réaliser des supports de communication attractifs : teaser, bande annonce, court métrage, vidéo de présentation, animation web...
- En complément, selon connaissances : amélioration, voire refonte du site web (sous spip), intégration d'animation...

### **Temps et période d'intervention**

À définir selon la disponibilité de la/du bénévole

### **Contact**

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets  
ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC  
02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## Bénévolat de compétences : Conseil en diététique

---

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle intervient auprès des **personnes « fragilisées » en situation de précarité sociale, morale et économique**. L'association gère notamment des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac.

Dans le cadre de leur accompagnement auprès des personnes accueillies et hébergées, les professionnel.le.s de l'association sont amené.e.s à **sensibiliser sur l'équilibre alimentaire**. Nous recherchons un.e bénévole pour co-animer des ateliers qui contribueront à sensibiliser les usagers sur cette thématique et qui leur donneront des outils pour améliorer leurs habitudes alimentaires au quotidien.

### Compétences recherchées :

Connaissances en diététique, encadrement d'activité.

### Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Animation de l'activité
- Elaborer et transmettre les savoirs faire pour cuisiner soi-même des repas simples et économiques
- Donner des conseils et sensibiliser sur les habitudes alimentaires (produits de saison, équilibre nutritif) ainsi que sur les questions d'hygiène

### Lieu de la mission

La présence de la.du bénévole se fera sur les différents sites de l'association en fonction du public visé par l'activité et de la mobilité de la.du bénévole.

### Jour et durée d'intervention

En semaine ou le samedi en fonction de la présence des équipes et selon la disponibilité de la.du bénévole.  
Horaires de journée et début de soirée jusque 20 heures selon la disponibilité de la.du bénévole.

### Autre information

Permis souhaité

### Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets  
ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC  
02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## Bénévolat de compétences : Conseil en esthétique

---

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle intervient auprès des **personnes « fragilisées » en situation de précarité sociale, morale et économique**. L'association gère notamment des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac. Adalea dispense également des formations en insertion sociale et professionnelle en accueillant des personnes en rupture familiale, sociale, cumulant des freins périphériques. L'objectif de la formation étant de définir un projet et une insertion professionnelle passant par la confiance en soi et l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et qu'ils renvoient.

Aussi, au regard des parcours de vie des personnes accueillies et hébergées au sein de l'association, nous souhaitons développer des ateliers pour favoriser l'estime de soi et le bien-être. Dans ce cadre, nous recherchons un.e ou des bénévoles pour animer des ateliers qui contribueront à aider les personnes à prendre soin d'elles et à revaloriser leur image.

### Compétences recherchées :

Diplôme d'esthétique / socio-esthétique  
encadrement d'activité.

### Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Animation de l'activité
- Présenter et transmettre les gestes du quotidien pour prendre soin de soi (maquillage, soins corporels, manucure...)
- Répondre aux questions et donner des conseils sur la revalorisation de son image (présentation vestimentaire, relooking)
- Sensibiliser sur l'hygiène corporelle

### Lieu de la mission

La présence de la du bénévole se fera sur les différents sites de l'association en fonction du public visé par l'activité et de sa mobilité avec l'appui du de la salarié-e référent-e du public accompagné.

### Jour et durée d'intervention

En semaine ou le samedi en fonction de la présence des équipes et de la disponibilité de la du bénévole.  
Horaires de journée et début de soirée jusque 20 heures selon la disponibilité de la du bénévole.

### Autre information

Permis souhaité

### Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets  
ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC  
02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## Bénévolat de compétences : Interprétariat

---

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle accueille, héberge et accompagne des **personnes « fragilisées » en situation de précarité sociale, morale et économique**. L'association gère notamment :

- Des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac
- Deux accueils de jour sur Saint-Brieuc, dont un spécifiquement destiné aux femmes victimes de violences conjugales.
- Un Point Accueil Santé qui a pour mission d'accueillir et d'accompagner les usagers vers l'accès aux droits et aux structures de soins.

Les personnes accueillies et hébergées au sein de l'association ne maîtrisent pas toujours le français. Les professionnel.le.s d'ADALEA rencontrent ainsi parfois des difficultés pour communiquer et accompagner les personnes dans leurs démarches. Nous recherchons donc des bénévoles qui pourront être en appui des salarié.e.s pour faciliter leurs échanges.

Les langues recherchées sont majoritairement les **langues suivantes : arabe**

### Compétences recherchées :

Maîtrise du français et de l'autre langue parlée, sens de la confidentialité.

### Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Traduction orale (**en face à face ou par téléphone**) dans le cadre des échanges entre l'utilisateur et la.le salarié.e
- Traduction écrite de certains documents

### Lieu de la mission

La présence des bénévoles se fera sur les différents sites de l'association en fonction des besoins d'interprétariat et les possibilités de mobilité de la.du bénévole.

Selon les disponibilités de l'interprète, la traduction pourra se faire en face à face ou par téléphone.

### Jour et durée d'intervention

À la demande des professionnel.le.s lorsqu'ils ont un besoin sur une situation ou pour un rendez-vous précis.

Les bénévoles nous communiqueront leurs disponibilités de jours et horaires où nous pourrions les associer et en prévoyant un délai de sollicitation défini conjointement.

### Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets  
ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC  
02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## **Bénévolat de compétences : Ecrivain-e public**

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle gère notamment des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac. Ces logements sont occupés par des **personnes en situation de précarité sociale, morale et économique**.

L'Association s'efforce d'apporter aux personnes reçues des réponses qui soient le plus adaptées possibles à leurs besoins, en lien avec leur situation économique, sur des champs diversifiés et souvent complémentaires : logement et hébergement, emploi et formation, accueil, écoute, veille sociale, santé, culture, ressources, famille, lutte contre les violences faites aux femmes

ADALEA dispose également d'un accueil de jour à Saint-Brieuc. Sa mission est d'accueillir toute personne à la rue ou en détresse sociale. Différents services humanitaires répondant aux besoins élémentaires des personnes accueillies sont mis à disposition sur le lieu, dont des douches et des machines à laver et à sécher.

Les professionnels de l'association sont amenés à accompagner les personnes dans leurs démarches administratives et l'ouverture de droits. Les personnes accueillies peuvent avoir des besoins divers : rédaction de CV, constitution de dossiers, demande de prestations, lettre de recours, etc. Certaines personnes peuvent avoir des difficultés de lecture et d'écriture. Dans ce cadre, nous souhaitons proposer aux personnes accueillies de l'association la possibilité d'avoir le soutien d'un écrivain public. Nous recherchons ainsi un.e bénévole pour effectuer cette activité.

### **Compétences recherchées**

Ecrivain public, intérêt pour un public en difficulté.

### **Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :**

- Aide à la rédaction de courriers divers, de lettres de recours,
- Conseil et aide au remplissage de formulaires et à la réalisation de démarches administratives (demandes de prestations sociales, allocation logement...).
- Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation

### **Lieu de la mission**

L'écrivain public interviendra sur l'accueil de jour

### **Jour et durée d'intervention**

A définir selon les disponibilités de la ou du bénévole.

1 fois par semaine (1/2 journée)

### **Lieu de la mission**

Saint-Brieuc

### **Contact**

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets

ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC

02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## **Bénévolat de compétences : Intervenant-e en expression scénique/théâtrale**

---

Dans le cadre du dispositif régional d'insertion professionnelle, le Pôle Emploi Formation d'ADALEA propose aux jeunes de 16 à 25 ans sans expérience professionnelle, ni qualification, de construire leur projet professionnel à travers un accompagnement social et professionnel associé à des périodes de mise en situation professionnelle. Les jeunes sont majoritairement en difficultés d'insertion sociale et professionnelle, confrontés à des freins périphériques. Ce programme de formation est appelé Prestation Préparatoire à l'Insertion.

Afin d'accompagner ces jeunes dans leur projet professionnel, l'association souhaite proposer des ateliers complémentaires à la formation autour de la valorisation individuelle et de l'estime de soi. Dans ce cadre, l'association recherche un-e ou plusieurs bénévoles intervenant sur l'expression scénique/théâtrale.

### **Compétences recherchées :**

Enseignant-e d'expression scénique/communication/théâtre

### **Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :**

L'intervenant-e accompagne les stagiaires en formation PPI dans :

- L'expression corporelle, la maîtrise du corps et de la voix
- La communication verbale et non verbale
- L'image de soi
- La relation aux autres par le développement de la concentration et l'écoute

L'intervenant-e propose et anime des exercices d'improvisation, d'expression sous forme d'atelier d'une demi-journée à l'ensemble du groupe. Un-e formateur-trice salarié-e intervient en appui du-de la bénévole dans l'encadrement du groupe de stagiaires.

### **Lieu de la mission**

Le ou les bénévoles interviennent sur les sites sur lesquels est dispensée la formation en PPI :

Lamballe / Saint-Brieuc-Guingamp / Loudéac-Pontivy-Loctminé (possibilité d'intervenir sur une partie des sites)

### **Jour et durée d'intervention**

Le ou la bénévole interviennent un après-midi de façon régulière et durable sur les groupes, selon ses disponibilités

### **Contact**

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets

ADALEA – 50 rue de la Corderie – 22 000 SAINT-BRIEUC

02.57.18.03.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)

## **Bénévolat de compétences : Intervenant-e en expression artistique**

---

Dans le cadre du dispositif régional d'insertion professionnelle, le Pôle Emploi Formation d'ADALEA propose aux jeunes de 16 à 25 ans sans expérience professionnelle, ni qualification, de construire leur projet professionnel à travers un accompagnement social et professionnel associé à des périodes de mise en situation professionnelle. Les jeunes sont majoritairement en difficultés d'insertion sociale et professionnelle, confrontés à des freins périphériques. Ce programme de formation est appelé Prestation Préparatoire à l'Insertion (PPI).

Afin d'accompagner ces jeunes dans leur projet professionnel, l'association souhaite proposer des ateliers complémentaires à la formation autour de la valorisation individuelle et de l'estime de soi. Dans ce cadre, l'association recherche un-e ou plusieurs bénévoles intervenant sur l'expression artistique.

### **Compétences recherchées :**

Intervenant-e en dessin et/ou peinture et/ou sculpture et/ou arts plastiques et/ou modelage et/ou photo

### **Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :**

L'intervenant-e accompagne les stagiaires en formation PPI dans :

- L'expression créative
- La découverte et l'acquisition des techniques de création
- La valorisation de leur création

L'intervenant-e propose et anime des ateliers d'expression artistique d'une demi-journée en groupe. Un-e formateur-trice salarié-e intervient en appui du-de la bénévole dans l'encadrement du groupe de stagiaires.

### **Lieu de la mission**

Le ou la bénévole intervient sur les sites sur lesquels est dispensée la formation en PPI :

Lamballe / Saint-Brieuc-Guingamp / Loudéac-Pontivy-Locminé (possibilité d'intervenir sur une partie des sites)

### **Jour et durée d'intervention**

Le ou les bénévoles interviennent selon leurs disponibilités à raison de 2 à 3 séances sur l'année de formation.

## Bénévolat de compétences : Sophrologie, Méditation

ADALEA se définit comme une association de **lutte contre toutes les formes d'exclusions**. Elle intervient auprès des **personnes « fragilisées » en situation de précarité sociale, morale et économique**. L'association gère notamment des logements sur Saint-Brieuc et son agglomération ainsi que dans le secteur de Loudéac. Adalea dispense également des formations en insertion sociale et professionnelle en accueillant des personnes en rupture familiale, sociale, cumulant des freins périphériques. L'objectif de la formation étant de définir un projet et une insertion professionnelle passant par la confiance en soi et l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et qu'ils renvoient.

Aussi, au regard des parcours de vie des personnes accueillies et hébergées au sein de l'association, nous souhaitons développer des ateliers pour favoriser l'estime de soi et le bien-être. Dans ce cadre, nous recherchons un.e ou des bénévoles pour animer des ateliers qui contribueront à aider les personnes à prendre soin d'elles et à revaloriser leur image. Le but de l'atelier **Sophrologie, Méditation** est de donner, à des usagers souffrant de troubles du sommeil massifs ou de pathologies liées au stress, des outils pour aller vers un apaisement, un mieux-être. L'atelier doit permettre aux personnes accueillies une reconnexion avec leurs sensations corporelles, une meilleure prise de conscience, et également via la sophrologie, une prise de recul avec ce qu'ils traversent afin de moduler le stress qu'ils subissent.

La psychologue du Point Santé d'ADALEA participera aux séances afin d'accompagner au mieux les personnes accueillies dans cette expérience et mettre des mots sur leurs ressentis lors de l'atelier. C'est le bénévole qui conduira tous les exercices de sophrologie ou de méditation.

### Compétences recherchées :

Diplôme de Sophrologue  
Encadrement d'activité.

### Missions confiées dans le cadre de ce bénévolat :

- Animation de l'activité (petit groupe)
- Présenter des exercices en sophrologie/méditation, les mettre en pratique dans un espace contenant
- Par la suite, répondre aux questions et donner des conseils sur la pratique quotidienne (pour la gestion de la douleur par exemple ou l'endormissement).

### Lieu de la mission

La présence de la ou du bénévole se fera sur les différents sites de l'association en fonction du public visé par l'activité (préférentiellement au 50 rue de la Corderie) et de sa mobilité avec l'appui du/de la salarié-e référent-e du public accompagné.

### Jour et durée d'intervention

Le mercredi matin ou le vendredi après-midi en fonction de la présence de la psychologue et de la disponibilité de la ou du bénévole. Régularité et horaires à déterminer.

### Contact

Pauline Le Huidoux – Chargée de projets  
ADALEA – 30 bis rue du docteur Rochard – 22 000 SAINT-BRIEUC  
02.96.77.05.50 / [secretariatdirection@adalea.fr](mailto:secretariatdirection@adalea.fr)

[www.adalea.fr](http://www.adalea.fr)