Live. Life. Well.

Lettre d'information mensuelle

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Bénévolat communautaire

01

Bénévolat : bénéfices pour la santé et activités communes

De nombreuses personnes travaillent occasionnellement comme bénévoles tout au long de l'année, qu'il s'agisse de donner de l'argent ou des conserves, de préparer ou servir de la nourriture, ou encore de participer à des activités liées au Jour de la Terre. Si vous souhaitez toutefois accorder au bénévolat une plus grande place dans votre vie, voici quelques conseils à retenir.

Activité mensuelle

Faites du bénévolat dans la communauté

Utilisez une suggestion de nos lettres d'information ou trouvez votre propre idée pour faire du bénévolat dans votre communauté! Si vous ne voulez pas faire du bénévolat tout seul, invitez votre famille ou des amis à se joindre à vous et ensemble, bâtissez un monde meilleur.

Le bénévolat offre d'importants bénéfices pour la santé

Aider les autres est vraiment le cadeau qui pousse le plus à continuer de donner. Des études ont montré que les personnes qui travaillent comme bénévoles vivent plus longtemps, ont une meilleure santé cardiovasculaire, ont moins de cholestérol et de stress et souffrent moins de dépression que les non-bénévoles.[1] Devenez actif dans votre communauté pour améliorer votre santé!

Allez là où l'on a besoin de vous

Les activités de bénévolat les plus courantes sont :

1. La collecte de fonds ou la vente d'articles pour réunir de l'argent
2. Le tutorat ou l'enseignement
3. La collecte, la préparation ou la distribution de nourriture[2]

Si vous songez à vous impliquer dans votre communauté et que ces activités sont déjà suffisamment dotées en bénévoles, réfléchissez à d'autres choses que vous pourriez faire à la place. Les établissements psychiatriques, les hôpitaux, les centres d'accueil et les maisons de retraite sont autant d'endroits où vous pourriez mettre à profit vos compétences en tant que bénévole.

L'aide ne se résume pas aux fêtes de fin d'année

72 % des bénévoles ne travaillent qu'avec une seule organisation chaque année.[3] Qu'est-ce que cela signifie?

- Si l'on prend les choses du bon côté, cela veut dire que de nombreuses personnes consacrent chaque année une partie de leur temps à leur travail de bénévole au sein d'une association. C'est parfait!
- D'un autre côté toutefois, cela veut également dire que certaines personnes ne font du bénévolat qu'une seule fois par an, sans doute autour de la période des fêtes. Si cela vous semble familier, ne vous vexez pas, c'est déjà formidable! Mais réfléchissez aux associations que vous pourriez rejoindre à l'année ou aux différentes façons de travailler comme bénévole toutes les semaines ou tous les mois.

1. https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf
2. https://www.bls.gov/opub/ted/2009/jan/wk4/art01.htm
3. https://www.bls.gov/news.release/pdf/volun.pdf

Live. Life. Well.

Lettre d'information mensuelle

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Faire du bénévolat dans la communauté

02

Six façons de soutenir votre communauté

Travailler comme bénévole et soutenir votre communauté locale vont main dar
Découvrez six façons de montrer votre engagement civique :

1 Donnez des ressources :
Donnez des vêtements, des articles ménagers, des livres, de la nourriture ou quoi que ce soit d'autre qui pourrait servir à ceux qui sont dans le besoin.

2 Donnez de votre temps :
Allez promener les chiens d'un refuge animalier, lisez des histoires aux résidents d'une maison de retraite ou passez simplement du temps avec eux, ou trouvez toute autre façon d'aider les autres qui s'accorde avec votre emploi du temps.

3 Travaillez dans une banque alimentaire :
Consultez le site www.foodpantries.org pour trouver une banque alimentaire près de chez vous.

4 Visitez votre YMCA local :
Vous pourrez y travailler comme bénévole auprès d'enfants ou d'adultes, y donner des cours ou entraîner une équipe sportive. Pour savoir comment faire, consultez le site web de votre YMCA local ou allez-y en personne pour vous présenter!

5 Occupez-vous des sans-abris :
Ils ont toujours besoin de vêtements (en particulier de vêtements d'hiver et de chaussettes), de linge et de nourriture.

6 Soutenez les événements locaux :
Informez-vous sur les événements locaux dans les brochures, les journaux ou les publicités, en particulier les collectes de fonds pour des œuvres de bienfaisance. C'est l'occasion idéale de soutenir des artistes locaux et de donner de votre temps en accueillant le public ou en collant des affiches pour promouvoir l'événement.

Améliorez votre communauté

Autres façons de faire du bénévolat

L'aide humanitaire

Saviez-vous que 93 % des secouristes de la Croix rouge américaine sont des bénévoles? Si vous avez un emploi du temps flexible et les compétences requises pour intervenir dans les situations d'urgence, songez à l'aide aux sinistrés. Consultez le site www.redcross.org/volunteer/become-a-volunteer.html pour en savoir plus.

Le bénévolat en ligne

Si vous avez des horaires décalés, si vous voyagez beaucoup ou si vous n'avez tout simplement pas le temps de vous rendre régulièrement dans les locaux d'une association, le bénévolat en ligne pourrait être la solution. Consultez le site www.onlinevolunteering.org, un service du programme des Volontaires des Nations unies, pour savoir ce que vous pouvez faire en fonction de vos compétences : traduction, enseignement et formation, arts et conception, leadership et stratégie, etc.

Organiser votre propre événement

Lancer votre propre initiative peut paraître intimidant, mais cela n'a pas besoin d'être un projet trop ambitieux. Vous pourriez approcher votre YMCA ou un centre communautaire pour y proposer des cours qui vous semblent utiles, offrir d'organiser un événement pour enfants dans votre bibliothèque locale ou encore promouvoir une cause qui compte pour vous et collecter des fonds.

Ressources complémentaires

Consultez le site www.foodpantries.org ou www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank pour trouver des banques alimentaires près de chez vous.

Visitez www.greatnonprofits.org ou www.volunteermatch.org pour trouver des œuvres de bienfaisance près de chez vous.

Recette

Bouchées aux deux amandes

Amandes et chocolat, que du bonheur.

Durée totale (préparation et cuisson) : 2 heures 30 minutes

Portions : 8

INGRÉDIENTS

- 16 amandes naturelles entières
- ½ tasse de beurre d'amande son salé
- ⅓ de tasse de sucre en poudre
- ⅓ de tasse de céréales riches en fibres, par exemple les céréales Fiber One, finement écrasées dans un petit sac
- ¼ de tasse de pépites de caramel, découpées
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ de cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao non sucré

INSTRUCTIONS

1. Faites chauffer une poêle de taille moyenne sur un feu moyen-élevé.
2. Ajoutez-y les amandes et faites-les cuire pendant quatre minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Remuez fréquemment.
3. Retirez les amandes et réservez-les sur une serviette en papier.
4. Mélangez le beurre d'amande, le sucre, les céréales, les pépites, la cannelle et la vanille dans un bol et remuez jusqu'à obtenir une pâte.
5. Divisez-la en 16 bouchées d'environ 2,5 cm de diamètre (approximativement une cuillère à café chacune).
6. Placez les bouchées sur une assiette, saupoudrez-les de poudre de cacao au moyen d'un tamis très fin, puis faites-les délicatement rouler pour recouvrir tous les côtés.
7. Couvrez et réfrigérez pendant au moins deux heures pour obtenir une saveur et une texture optimales. Vous pourrez les conserver jusqu'à 48 heures dans un récipient hermétique.

RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

168 calories
12 g de matières grasses
0 mg de cholestérol
6 mg de sel
15 g de glucides
3 g de fibres
4 g de protéines

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.