



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur



GUIDE DU BÉNÉVOLAT

En s'engageant dans le bénévolat, les femmes peuvent renforcer leur confiance en elles, élargir leurs réseaux et acquérir une expérience précieuse qu'elles pourront mettre à profit dans leur future carrière.

www.3kitchens.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

CONTENU

01	Introduction	3
02	Avantages du volontariat	4
03	Surmonter les obstacles	8
04	Patrimoine culinaire	12
05	Signalisation de la sécurité alimentaire / de l'hygiène	16
06	Options de volontariat	19
07	Travail d'équipe	22
08	Volontariat dans le monde culinaire	24
09	Communications	27
10	Connaître ses droits	30
11	Comment faire du bénévolat et des témoignages	32

www.3kitchens.eu



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication [communication] n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.



Ce travail est soumis à une licence internationale Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 (CC BY-NC-4.0).

Le bénévolat est décrit comme une activité non rémunérée dans le cadre de laquelle une personne donne de son temps pour aider les autres. L'un des avantages les plus connus du bénévolat est son impact sur la communauté. Les bénévoles non rémunérés sont souvent le ciment d'une communauté.

“

Bien qu'il puisse être intimidant, en particulier pour les nouveaux arrivants, le bénévolat offre de nombreuses récompenses. Il facilite l'intégration dans la communauté, en donnant accès à des réseaux, à des compétences et à l'apprentissage de la langue.

01 | Introduction

Le guide du bénévolat vise à permettre aux femmes migrantes de participer à des projets de bénévolat et de développer le savoir-être, telles que la communication, le travail d'équipe et la résolution de problèmes. En s'engageant dans un travail bénévole, les femmes peuvent renforcer leur confiance en elles, élargir leurs réseaux et acquérir une expérience précieuse qu'elles pourront mettre à profit dans leur future carrière.



02 | Les avantages du bénévolat



Le bénévolat dans le secteur alimentaire offre de nombreux avantages qui vont au-delà de la satisfaction altruiste. Pour les femmes migrantes, ces avantages peuvent changer leur vie, en leur donnant un sentiment d'utilité et d'appartenance à une nouvelle communauté. Le bénévolat offre de nombreux avantages aux femmes qui viennent d'arriver dans un pays. En voici quelques-uns :

Développement des compétences

Le secteur alimentaire est riche en possibilités d'apprentissage. Le bénévolat vous permet d'acquérir des compétences pratiques, de la préparation des aliments à l'organisation d'événements, qui sont transférables à un emploi rémunéré.

- **Acquisition de nouvelles compétences** : Grâce au volontariat, les femmes migrantes peuvent acquérir des compétences pratiques liées au secteur alimentaire, telles que les techniques de cuisine, les normes de sécurité alimentaire et le service à la clientèle. De plus, les expériences de volontariat vous poussent à sortir de votre zone de confort, ce qui favorise l'épanouissement personnel, renforce l'estime de soi et la confiance en soi.
- **Échange culturel** : Les diverses possibilités de volontariat permettent un échange culturel, aidant les femmes migrantes à comprendre les coutumes et les traditions locales. Travailler avec des personnes d'origines diverses permet un échange culturel. Cette expérience d'apprentissage mutuel peut conduire à une meilleure compréhension et appréciation des différentes traditions et cuisines.
- **Connaissance géographique** : apprendre à connaître géographiquement la ville d'accueil en s'y rendant et en revenant pour effectuer le travail bénévole.
- **Amélioration de la langue** : Le volontariat offre un environnement immersif permettant de pratiquer et d'améliorer les compétences linguistiques, ce qui est inestimable pour les migrants.



Améliorer l'employabilité

Le volontariat améliore considérablement l'employabilité des femmes migrantes. Il permet d'acquérir des compétences pratiques et des connaissances sectorielles, en particulier dans le secteur alimentaire. Cette expérience pratique peut constituer un ajout précieux à votre CV, le rendant plus attrayant pour les employeurs potentiels. De plus, le bénévolat offre la possibilité de construire des réseaux professionnels, ce qui peut conduire à des recommandations d'emploi. Il démontre également des qualités telles que l'initiative, l'engagement et la capacité d'adaptation, qui sont très recherchées par les employeurs. Par conséquent, le bénévolat sert de tremplin pour obtenir un emploi rémunéré et progresser dans sa carrière.

- **Construction d'un CV:** L'expérience du bénévolat peut considérablement étoffer un CV, en particulier pour celles qui ont des interruptions d'emploi ou qui cherchent à entrer dans un nouveau secteur d'activité.
- **Références et recommandations:** la mise en réseau positive pendant le volontariat peuvent déboucher sur des références et des lettres de recommandation précieuses.
- **Ajouter des références utiles** au dossier lors de la demande de permis de séjour.

Santé mentale et bien-être

Le bénévolat permet aux femmes migrantes de contribuer au bien commun. Pour beaucoup, le fait de donner de son temps et de ses compétences pour aider les autres est une source d'épanouissement personnel immense.

En s'engageant dans le bénévolat, les femmes migrantes peuvent enrichir leur vie tout en ayant un **impact significatif sur leur nouvelle communauté**. Votre contribution aux banques alimentaires locales ou aux cuisines communautaires joue un rôle crucial dans la lutte contre la faim et apporte un soutien essentiel aux personnes dans le besoin. En outre, les expériences de volontariat vous poussent à sortir de votre zone de confort. Cela favorise l'épanouissement personnel, renforce l'estime de soi et la confiance en soi pour créer des liens et aider les autres.

- **Connexion avec la communauté:** Le bénévolat aide les femmes migrantes à développer un sentiment d'appartenance et à s'impliquer dans la communauté.
- **Réduire l'isolement:** S'engager dans un travail bénévole peut combattre les sentiments d'isolement et de solitude ou la rupture du cercle familial que connaissent souvent les migrants, en établissant des liens avec d'autres personnes.

Autosatisfaction

Acquérir des

"astuces"

- Contribuer à une cause qui nous tient à cœur ou aider ceux qui sont dans le besoin génère un sentiment d'accomplissement personnel.
- Apprendre toutes sortes d'informations et de "bons plans" (informations administratives, adresses des épiceries, etc.) et les opportunités nécessaires à l'intégration et à une meilleure vie quotidienne.



03 | Surmonter les obstacles au volontariat

De nombreux ressortissants de pays tiers sont surqualifiés pour leur emploi. Les possibilités de volontariat leur offrent un débouché intéressant pour utiliser leurs compétences et leurs qualifications. Le volontariat peut permettre un développement personnel et professionnel et peut être un puissant facteur de motivation pour les personnes qui peuvent se sentir sous-utilisées dans leurs fonctions actuelles.

L'accent mis sur les femmes, qui ont tendance à avoir des taux d'emploi plus faibles, met en évidence la nécessité d'adopter des approches du volontariat qui tiennent compte des spécificités de chaque sexe.

Obstacles perçus

"Je n'ai pas assez de temps..."

- La raison la plus fréquente pour laquelle les gens, et en particulier les femmes, ne s'engagent pas dans le bénévolat est le manque de temps libre, qui est cité par les femmes et les personnes âgées de 35 à 54 ans.

"Quel est l'intérêt du bénévolat... ? Vous voulez que je travaille gratuitement... ?"

- Certaines personnes ne voient toujours pas l'intérêt de s'engager dans le bénévolat, pensant qu'elles n'auraient rien en commun avec les autres bénévoles ou ne voyant tout simplement pas quel serait l'avantage pour elles. Le bénévolat est perçu comme un "temps libre" sans contrepartie.

"Il n'y a pas d'opportunités de volontariat..."

- Certaines personnes intéressées par le bénévolat déclarent ne pas avoir reçu de réponse de l'organisation qu'elles ont choisie ou que celle-ci n'a pas pu leur trouver de poste approprié.

"Le bénévolat peut-il vraiment m'aider à trouver un emploi ?"

- Le bénévolat peut vraiment vous aider à trouver un emploi, mais pas toujours aussi rapidement que vous le souhaiteriez. Pour tirer le meilleur parti du bénévolat, il est utile d'avoir des attentes réalistes. Si vous acceptez un rôle de bénévole et que vous vous engagez, vous en tirerez d'énormes avantages.



Les 4 aspects les plus difficiles du bénévolat

Voici un aperçu de certains de ces défis et des conseils qui les accompagnent :

01

Sortir de sa zone de confort

Défi : Se lancer dans l'inconnu et quitter sa zone de confort peut susciter des sentiments de vulnérabilité et d'anxiété.

Perspective positive : Croissance personnelle et expériences précieuses acquises en surmontant la peur. Cela encourage les femmes migrantes à considérer la peur comme un obstacle à surmonter pour leur développement personnel.

02

Sentiment de surmenage et d'épuisement

Défi : Le bénévolat s'ajoute aux engagements quotidiens existants, ce qui peut entraîner un surmenage et un épuisement.

Attention : Les bénévoles doivent être attentifs à leur charge de travail pour éviter l'épuisement.

03

Se sentir émotionnellement impliqué et investi

Défi : Les bénévoles s'attachent souvent à leur rôle sur le plan émotionnel, ce qui peut entraîner des difficultés dans la prise de décision.

Équilibre : Reconnaît la passion qui sous-tend le choix d'un rôle de bénévole, mais met en garde contre une implication excessive au point d'entraver une prise de décision efficace.

04

Manque de compétences linguistiques

Défi : Le manque de compétences linguistiques est considéré comme un obstacle potentiel au bénévolat.

Précision : Les compétences linguistiques ne doivent pas être un obstacle, car de nombreuses organisations recherchent activement des interprètes et des traducteurs. La possession de compétences linguistiques à domicile est considérée comme un atout précieux.

Barrière pour les femmes défavorisées

Les femmes défavorisées sont confrontées à des obstacles supplémentaires dans le cadre du volontariat. Voici un aperçu des considérations et des cadres juridiques.



Obstacles pour les femmes défavorisées/ handicapées

Défi: le volontariat peut constituer un obstacle supplémentaire pour les femmes défavorisées, ce qui aggrave les difficultés rencontrées par les femmes en général et celles des femmes migrantes.

1. Cadres juridiques

Loi de 1995 sur la discrimination à l'égard des personnes handicapées

Veille à ce que la discrimination à l'égard des personnes handicapées soit illégale dans divers domaines, notamment l'emploi, la fourniture de biens et de services et la gestion des locaux.

Loi sur l'égalité 2010

Interdit la discrimination fondée sur le handicap et veille à ce que les personnes handicapées ne soient pas traitées de manière inéquitable.

En promouvant l'inclusion et la compréhension, le volontariat peut devenir une expérience plus accessible et plus enrichissante pour des personnes aux origines et aux capacités diverses.

2. Droit à un lieu sûr et sécurisé

Ces deux lois garantissent le droit des personnes handicapées à s'attendre à un lieu de travail ou de volontariat sûr et sécurisé.

Renforce l'importance de créer des environnements qui donnent la priorité au bien-être et à la sécurité des personnes handicapées.

3. Considérations sur le bénévolat

L'enthousiasme, l'ardeur au travail et la volonté d'aider les gens et la communauté sont les éléments les plus importants à prendre en compte lorsqu'on commence à faire du bénévolat.

Top 5 des conseils pratiques pour les bénévoles

01 — Enthousiasme et éthique de travail

L'enthousiasme, l'ardeur au travail et une réelle volonté d'aider sont de bonnes qualités pour un bénévole qui réussit. Cela souligne l'importance d'une attitude positive et d'un engagement sincère au service de la communauté.

02 — Compétences linguistiques

Le manque de compétences linguistiques n'est pas considéré comme un obstacle, car de nombreuses organisations recherchent activement des interprètes et des traducteurs, en particulier pour soutenir les nouvelles communautés de migrants. La capacité à communiquer dans la langue du pays d'origine est considérée comme un atout précieux, soulignant la diversité des compétences que les volontaires peuvent apporter.

03 — Formation

L'achèvement de toute formation requise est une étape essentielle. Bien que certaines formations soient minimales, certaines organisations peuvent exiger des certifications obligatoires ou des cours spécifiques avant que les volontaires ne puissent commencer leur travail. Cela souligne l'importance d'une préparation adéquate aux tâches à accomplir.

04 — Engagement limité au départ

Il est recommandé de commencer par un engagement limité, surtout au début. Cette approche permet aux volontaires d'évaluer leur appréciation du poste et de l'organisation avant de s'engager pleinement. Le conseil de "ne pas promettre, mais tenir" encourage une augmentation progressive de l'engagement en fonction de l'aisance et de l'intérêt du volontaire.

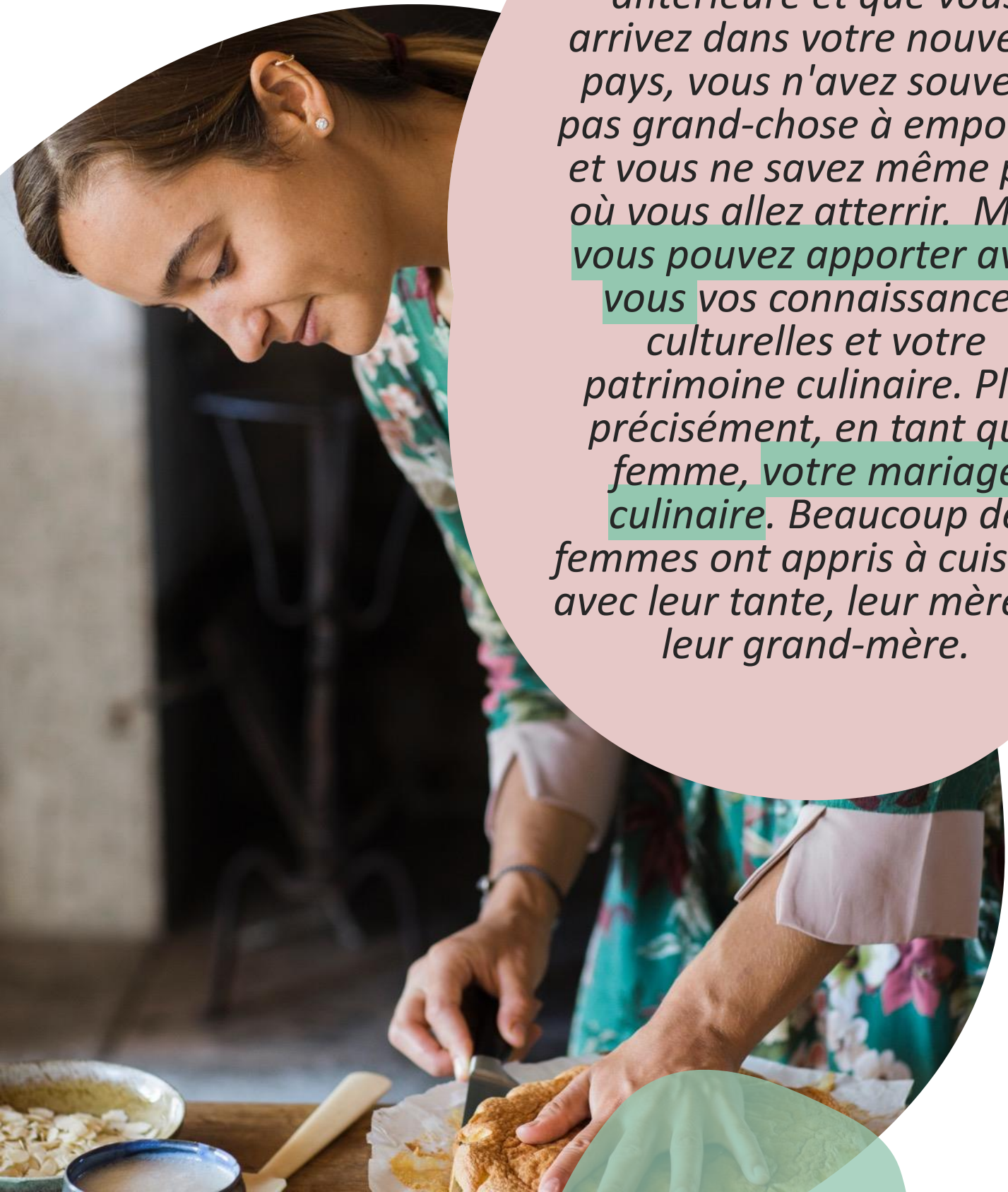
05 — Professionnalisme

Il est important que les volontaires accordent à leur engagement bénévole la même importance qu'à un emploi rémunéré. La ponctualité, la fiabilité et le professionnalisme sont importants, car les organisations à but non lucratif font largement appel à des bénévoles pour diverses tâches.

04 | Patrimoine Culinaire



Lorsque vous quittez votre vie antérieure et que vous arrivez dans votre nouveau pays, vous n'avez souvent pas grand-chose à emporter et vous ne savez même pas où vous allez atterrir. Mais vous pouvez apporter avec vous vos connaissances culturelles et votre patrimoine culinaire. Plus précisément, en tant que femme, votre mariage culinaire. Beaucoup de femmes ont appris à cuisiner avec leur tante, leur mère ou leur grand-mère.





Le sentiment d'être chez soi

Lorsque l'on se trouve dans un pays d'accueil, il est tout de suite très réconfortant de pouvoir cuisiner et manger les recettes de son pays d'origine. Cela commence par la recherche des magasins où vous pourrez acheter les produits de votre pays.

L'innovation

Mais votre **patrimoine culinaire** peut aussi être un **puissant moyen d'inclusion sociale et professionnelle**. En effet, beaucoup de gens sont curieux de découvrir de nouvelles saveurs ou de manger un plat qu'ils ont goûté lors d'un voyage à l'étranger, parfois dans votre pays d'origine. Lorsque les gens mangent, ils sont plus désireux de discuter et de partager avec d'autres personnes et avec le cuisinier. Souvent, ils veulent aussi

apprendre à cuisiner vos recettes. Chaque nouvel ingrédient ou recette que vous apportez avec vous et que vous partagez avec la population locale est une grande contribution à la culture culinaire locale. Utiliser les différentes traditions et recettes de cuisine et de pâtisserie pour créer de nouveaux plats avec des épices d'autres pays, des ingrédients du nouveau pays et de nouvelles idées de cuisine et de pâtisserie.

Un bon exemple



Leila a grandi en Somalie dans les années 1990. Jeune, elle a dû contribuer à la situation familiale. Sa solution a été de préparer des sambosas et de les vendre dans la rue.

En Suède, elle a discuté de cette idée avec d'autres réfugiées ayant vécu des expériences similaires, et c'est avec elles qu'elle a créé l'idée "Foreign Stew Food".

Ils ont créé une association non gouvernementale et ont été invités à organiser des événements "*Venez goûter des plats de nos pays*" en collaboration avec des parties intéressées, des restaurants et des associations en Suède. Pendant une courte période, cette idée s'est avérée populaire, mais comme pour de nombreux réfugiés, la vie change, certains sont partis dans d'autres pays, volontairement ou de force, d'autres ont obtenu la permission de rester en Suède. La leçon à en tirer est que lorsque vous êtes dans une situation difficile, vous pouvez avoir la chance d'utiliser vos expériences et votre motivation pour faire quelque chose qui vous motive, comme cuisiner des plats et faire du pain et des gâteaux. Et partager avec les autres.

Missions de volontariat

De nombreuses missions de volontariat consistent à cuisiner pour des personnes en situation précaire, par exemple dans des soupes populaires, des banques alimentaires, etc. Cela peut vous permettre de cuisiner vos recettes et, en même temps, d'aider les gens.

Plus proche d'un emploi

Votre patrimoine culinaire peut également vous permettre de vous intégrer professionnellement, car de nombreux employeurs éprouvent des difficultés à trouver une main-d'œuvre fiable et motivée.

Conseils pratiques !

- Soyez fiers de votre patrimoine culinaire !
- Partagez vos recettes et faites goûter les plats de votre pays.
- Essayez de trouver des partenaires de coopération.
- Faites appel à notre équipe culinaire des 3 cuisines - soutenons et développons ensemble !

05 | Signalisation sécurité alimentaire / Hygiène

Comprendre la sécurité et l'hygiène alimentaires

La sécurité alimentaire et l'hygiène sont essentielles dans toute activité de volontariat liée à l'alimentation. Elles garantissent que les aliments servis sont propres à la consommation et préviennent les maladies d'origine alimentaire. Cette section vous guide à travers les bases de la sécurité alimentaire, y compris l'hygiène personnelle, le stockage des aliments, la préparation et les normes de cuisson. En tant que bénévole, vous n'aurez pas l'entière responsabilité de ce domaine. Cependant, il est essentiel que vous connaissiez les pratiques en matière de sécurité alimentaire, car cela vous permet de contribuer positivement au projet tout en garantissant la santé et le bien-être des personnes que vous servez.

L'importance d'être bien informé

Si les professionnels du volontariat alimentaire sont les premiers responsables du maintien des normes de sécurité et d'hygiène alimentaires, la sensibilisation et la compréhension des volontaires améliorent considérablement la sécurité et la qualité globales du service alimentaire.

Pourquoi c'est important

Garantir la sécurité des aliments que vous préparez et servez n'est pas seulement une question de conformité ; c'est aussi une question d'attention à l'égard de la communauté que vous servez. C'est une preuve de respect pour la santé et le bien-être des autres et renforce la confiance au sein de votre communauté.

01

● **Prévenir les risques sanitaires:** Comprendre les principes de la base de la sécurité alimentaire permet de prévenir les risques potentiels pour la santé liés à une mauvaise manipulation des aliments.

02

● **La valeur des connaissances en matière de sécurité alimentaire** va au-delà des rôles bénévoles immédiats. Il s'agit d'une compétence essentielle pour l'évolution future de la carrière et les projets d'entreprise dans le secteur alimentaire.

03

● **Adopter des normes professionnelles** : Considérez votre rôle de bénévole comme un terrain de formation où vous adoptez et appliquez les normes de sécurité alimentaire comme le ferait un professionnel.

04

● **Développez vos connaissances pour réussir à l'avenir. Cherchez à vous former** : Participez à des formations dans votre région pour approfondir vos connaissances et obtenir des certifications qui vous seront utiles dans votre parcours professionnel.

05

● **Apprendre et appliquer les meilleures pratiques** : Profitez de cette occasion pour vous familiariser avec les meilleures pratiques en matière de stockage, de préparation et d'hygiène des aliments, et réfléchissez à la manière dont ces pratiques s'appliqueront à votre future carrière ou entreprise.



Votre rôle et responsabilités

En tant que bénévole, votre rôle en matière de sécurité et d'hygiène alimentaires consiste notamment à

Hygiène personnelle : Veiller à la propreté personnelle et aux bonnes techniques de lavage des mains avant et pendant la manipulation des denrées alimentaires.

Sensibilisation au stockage des aliments : Reconnaître l'importance des méthodes de stockage des aliments pour éviter la détérioration et la contamination.

Informations pratiques

Suède

1. Visitez le site web de Livsmedelsverket : Commencez par explorer le site web de l'Agence nationale de l'alimentation (Livsmedelsverket). Il offre une multitude d'informations en plusieurs langues, ce qui le rend accessible aux personnes ne parlant pas le suédois.

2. Recherchez "Cours sur la sécurité alimentaire" : Recherchez des cours spécialement conçus pour les personnes qui manipulent des aliments. Ces cours couvrent souvent les bases de l'hygiène alimentaire et les pratiques de sécurité exigées par la loi suédoise.

3. Sites web municipaux locaux : De nombreuses municipalités proposent des formations locales sur la sécurité alimentaire. Consultez le site officiel de votre municipalité pour connaître les formations disponibles.

Préparation des aliments en toute sécurité :

Respecter les directives relatives à la préparation des aliments en toute sécurité, y compris en ce qui concerne les températures de cuisson et la prévention de la contamination croisée.

Respecter les protocoles établis :

Respecter les protocoles et les lignes directrices en matière de sécurité alimentaire établis par l'organisation ou le projet avec lequel vous travaillez bénévolement

Veillez à demander à votre association un soutien à la formation adapté à votre rôle de bénévole.

France

1. Utilisez le Service-Public.fr du gouvernement français : Ce portail donne accès à des informations administratives et juridiques, notamment sur la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire. Vous y trouverez des liens vers des organismes de formation agréés.

2. Recherchez les recommandations de l'ANSES : L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) recommande des programmes de formation.

Irlande

1. Portail de formation de la FSAI : L'Autorité irlandaise de sécurité des aliments (FSAI) propose un portail de formation contenant des informations sur divers cours de formation, y compris des options en ligne.

2. Centre de formation Safefood : Safefood, le Conseil de promotion de la sécurité alimentaire, propose un centre de formation où vous pouvez trouver des cours accrédités sur la sécurité alimentaire

Pays-Bas

1. Site web de la NVWA : L'Autorité néerlandaise de sécurité des aliments et des produits de consommation (NVWA) fournit des lignes directrices et des informations sur les normes de sécurité alimentaire. Bien qu'elle ne propose pas directement de formation, elle peut être un point de départ pour comprendre quelles sont les certifications requises.

CONSEIL : Cherchez "**Formation HACCP**" (Hazard Analysis Critical Control Point): système reconnu dans le monde entier, et de nombreux organismes proposent des cours dans plusieurs langues.

GLOSSAIRE - Termes relatifs à la sécurité alimentaire et à l'hygiène

Pour vous mettre dans le bain, voici 10 termes essentiels et leur signification :

- **Hygiène personnelle :** Pratiques liées au maintien de la propreté et à l'entretien du corps physique. Dans le contexte de la sécurité alimentaire, elle comprend le lavage régulier des mains, l'utilisation de vêtements de protection et le fait d'éviter tout contact avec les aliments en cas de maladie.
- **Contamination croisée :** Le transfert de bactéries nocives ou d'autres micro-organismes d'une substance ou d'un objet à un autre, souvent en raison d'une mauvaise manipulation des aliments, de l'équipement ou des surfaces. Elle peut se produire entre des aliments crus et cuits ou d'une personne à une autre.
- **HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) :** Une approche préventive systématique de la sécurité alimentaire qui identifie les risques physiques, allergènes, chimiques et biologiques dans les processus de production qui peuvent rendre le produit fini dangereux. Elle conçoit des mesures visant à réduire ces risques à un niveau sûr.
- **Maladie d'origine alimentaire :** Maladie causée par la consommation d'aliments contaminés. Les symptômes les plus courants sont des douleurs d'estomac, des vomissements, des diarrhées et de la fièvre. Les micro-organismes tels que les bactéries, les virus et les parasites, ou leurs toxines, sont les causes les plus courantes.
- **Pathogène :** Tout organisme pouvant causer une maladie. En matière de sécurité alimentaire, les agents pathogènes sont des bactéries, des virus ou des parasites nuisibles qui contaminent les aliments et provoquent des maladies.
- **Zone de danger de température :** la plage de température entre 5°C (41°F) et 60°C (140°F) dans laquelle les bactéries d'origine alimentaire peuvent se développer rapidement. Le fait de conserver les aliments en dehors de cette plage de température permet d'éviter la prolifération des agents pathogènes.
- **Assainissement :** Le processus de nettoyage et de désinfection des surfaces et des équipements afin de réduire le risque de contamination. Cela implique généralement l'utilisation de produits chimiques, de chaleur ou de radiations pour éliminer les agents pathogènes jusqu'à un niveau sûr.
- **Date de péremption :** La date à laquelle le fabricant recommande de consommer le produit pour qu'il atteigne sa qualité optimale. Il ne s'agit pas d'une question de sécurité, mais plutôt d'une directive de qualité.
- **Manipulateur de denrées alimentaires :** Toute personne qui travaille dans un établissement de transformation des aliments ou de service et qui manipule directement des aliments emballés ou non, des équipements et des ustensiles alimentaires, ou des surfaces en contact avec les aliments.

06 | Explorer les possibilités de bénévolat

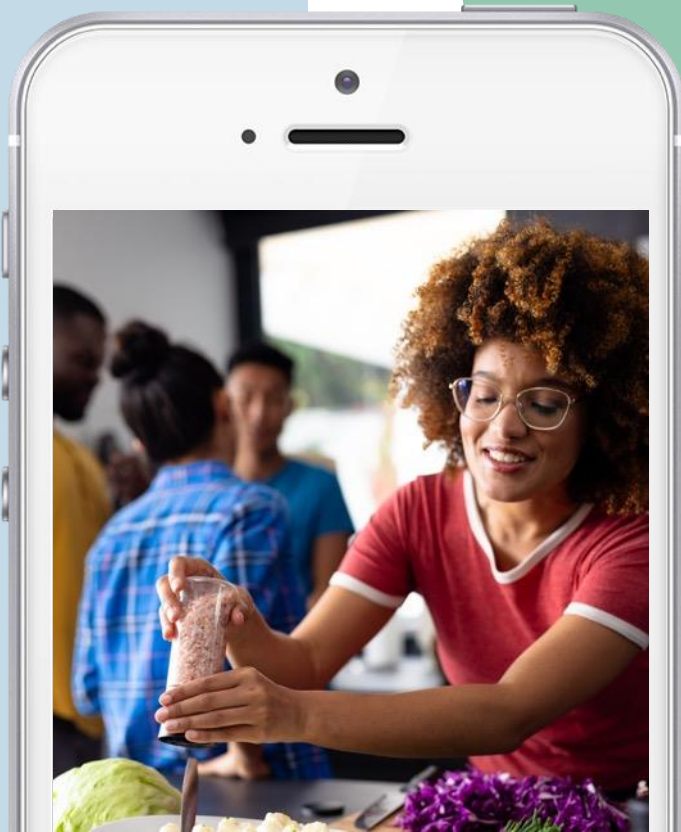
Le bénévolat offre de nombreuses possibilités d'engagement, permettant aux individus de contribuer à des causes qui les passionnent. Voici quelques façons de s'impliquer dans le bénévolat :

L'auto-organisation :

prendre l'initiative.

L'auto-organisation est une approche stimulante du volontariat. Les individus peuvent lancer des activités de volontariat en réponse à des problèmes spécifiques qui leur tiennent à cœur. Qu'il s'agisse de fournir une aide alimentaire, de redistribuer des biens de première nécessité ou de répondre à d'autres préoccupations communautaires, prendre l'initiative de créer et de mettre en œuvre un projet de volontariat peut être une expérience enrichissante.

Si quelqu'un se préoccupe de l'insécurité alimentaire, il peut être à la tête d'une campagne locale de collecte et de distribution de nourriture aux personnes dans le besoin.





Mise en réseau :

Utilisez vos relations pour trouver des opportunités

La recherche active d'opportunités de bénévolat correspondant aux valeurs, aux intérêts et aux compétences d'une personne passe par la constitution d'un réseau. En s'appuyant sur des réseaux formels et informels, les individus peuvent découvrir une pléthore d'opportunités.

Sources de mise en réseau : Les mairies, les agences pour l'emploi, les associations de quartier et communautaires, les centres culturels, les salons du bénévolat et des associations, les réseaux de migrants, les événements et les groupes de médias

sociaux (tels que Facebook) peuvent constituer de précieuses plateformes de mise en réseau.

Pour les personnes qui ne sont pas à l'aise dans un nouvel environnement ou dans une nouvelle langue, il peut être utile de se faire accompagner par une personne de confiance lors de leur première visite dans une association de volontariat. Cela permet non seulement de résoudre les problèmes de transport, mais aussi de faire plus facilement connaissance avec l'association.

Utilisation du travail ou des loisirs :
Adapter les possibilités de volontariat

Une autre façon de faire du bénévolat est de tirer parti de son expérience professionnelle ou de ses hobbies, dans notre cas, il s'agit de l'alimentation. Cette approche personnalisée garantit que le travail bénévole correspond à l'expertise et aux intérêts de la personne.



Plateformes de volontariat en ligne : Élargir son champ d'action grâce à la technologie

Entrez dans l'ère numérique en explorant les plateformes de volontariat en ligne. De nombreux sites web mettent en relation des volontaires avec des opportunités virtuelles, ce qui permet aux personnes d'apporter leurs compétences et leur temps à distance. Cette approche est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant un emploi du temps chargé ou des contraintes géographiques.

Événements de sensibilisation de la communauté: S'impliquer localement

Participez aux événements communautaires organisés par des organisations locales à but non lucratif, des écoles, des organisations de migrants ou des organismes publics. Ces événements sont souvent l'occasion de découvrir les possibilités de bénévolat actuelles et d'entrer en contact avec les organisations qui recherchent activement des bénévoles.

Participer à des campagnes de nettoyage, à des salons de la santé ou à des événements culturels peut vous permettre de mieux comprendre les problèmes locaux et les différentes façons dont vous pouvez y contribuer.

07 | Le travail d'équipe est une compétence importante dans la vie et au travail

La plupart des types de travail impliquent que vous travailliez en équipe. Un bon travail d'équipe signifie que tout le monde travaille bien ensemble.

Les compétences en matière de travail d'équipe sont essentielles pour une expérience de volontariat positive et agréable. Travail d'équipe efficace, communication et soutien mutuel entre les membres de l'équipe.

Au cœur de tout projet communautaire, en particulier dans le secteur alimentaire, se trouve l'esprit d'équipe. Pour les femmes migrantes, l'acte de volontariat aux côtés d'autres personnes n'est pas seulement une contribution à une cause ; c'est un pas vers la construction d'un avenir meilleur dans un nouveau pays.

Travailler efficacement au sein d'une équipe permet de combiner des compétences, des expériences et des perspectives diverses en vue d'atteindre un objectif commun.



Améliorer les compétences en communication

Améliore divers aspects de la communication tels que l'écoute active, le respect des instructions et l'apport de soutien et d'idées. Un travail d'équipe solide favorise des canaux de communication clairs et ouverts entre les membres de l'équipe.

Le travail d'équipe dans un contexte multiculturel offre une occasion unique d'échange et d'intégration culturels. Il procure un sentiment d'appartenance et aide à comprendre et à naviguer dans un nouvel environnement culturel. Collaborer avec d'autres personnes dans le cadre d'une équipe peut également améliorer vos compétences linguistiques, en fournissant un environnement pratique et favorable à la pratique d'une nouvelle langue.

Lorsque vous êtes bénévole, vous devez coopérer avec les membres de votre équipe, partager les responsabilités et contribuer à un objectif commun. Comment y parvenir efficacement ?

Top 4 des approches du travail d'équipe les plus efficaces pour le bénévolat.

01

Communiquer clairement

La communication est la clé du succès de toute équipe, surtout lorsque vous êtes bénévole dans une organisation qui vous tient à cœur. Assurez-vous de bien comprendre les attentes de votre projet de volontariat, d'utiliser un langage respectueux et d'écouter activement les commentaires.

Prenez régulièrement des nouvelles de votre chef d'équipe et de vos pairs.

02

Collaborer de manière créative

Un bénévolat réussi implique que vous vous adaptiez à des situations changeantes et que vous résolviez des problèmes. Cela signifie que vous respectez et appréciez la diversité des compétences, des points de vue et des expériences que chaque personne apporte à la table. Soyez ouvert à l'apprentissage, au partage des connaissances et à la recherche de solutions. N'ayez pas peur d'expérimenter, d'essayer de nouvelles choses et de faire des erreurs, tant que vous en tirez des leçons et que vous vous améliorez.

03

Se soutenir mutuellement

Le bénévolat peut aussi être parfois stressant, exigeant et épuisant sur le plan émotionnel. C'est pourquoi vous devez vous soutenir mutuellement en tant qu'équipe et créer un environnement de travail positif et favorable. Respectez les sentiments, les besoins et les limites de chacun. Offrez de l'aide, des conseils et des encouragements lorsque c'est nécessaire, et demandez-les lorsque vous en avez besoin. Établissez des relations de confiance et d'amitié avec les membres de votre équipe et amusez-vous ensemble.

04

Réfléchir et s'améliorer

Le bénévolat est une excellente occasion d'acquérir de nouvelles compétences, de développer ses points forts et de découvrir ses passions. Pour en tirer le meilleur parti, vous devez réfléchir et vous améliorer en tant qu'équipe. Cela signifie également que vous devez demander et fournir un retour d'information constructif et vous aider à développer vos compétences. Faites preuve d'honnêteté, d'humilité et de volonté d'évoluer en équipe.



08 | BÉNÉVOLE DANS LE MONDE CULINAIRE

La communication est essentielle pour maximiser l'impact de vos efforts de volontariat. Pour les femmes migrantes, une communication efficace favorise des collaborations significatives et améliore les contributions au secteur alimentaire.

01

Pratiquer l'écoute active

La communication ne se limite pas à l'expression verbale. Pour comprendre pleinement les besoins et les attentes d'une communauté, il est essentiel de pratiquer l'écoute active. Cela implique de prêter attention aux signaux non verbaux et de respecter les silences culturels, qui peuvent avoir une grande importance.

02

Poser des questions

Si quelque chose n'est pas clair, n'hésitez pas à poser des questions pour clarifier les choses plutôt que de faire des suppositions. Vous montrerez ainsi votre engagement en faveur d'une communication ouverte et respectueuse.

03

Collaborations avec des événements caritatifs

Les événements caritatifs, les collectes de fonds et les initiatives locales ont souvent besoin de volontaires culinaires pour ajouter une touche spéciale à leurs plats. Pour participer, identifiez les événements qui se déroulent dans votre région et proposez votre aide. C'est aussi une excellente occasion de nouer des contacts avec d'autres passionnés de cuisine.



04 — Feedback

Lorsque vous collaborez avec des organisations, des collègues bénévoles ou des membres de la communauté, il est important de demander un retour d'information. Un feedback constructif peut fournir des indications précieuses sur vos performances et vous aider à identifier les points à améliorer. Il est fortement recommandé d'utiliser le retour d'information comme un outil essentiel pour le développement personnel et professionnel.

05 — Partagez vos expériences autour de vous

En partageant vos expériences de bénévolat et votre engagement, vous pouvez donner envie à d'autres de s'impliquer. Il existe des missions adaptées aux différents talents, capacités et disponibilités. Chaque participant joue un rôle essentiel et chaque petite contribution fait une différence significative. Chaque geste, aussi humble soit-il, peut avoir un impact réel.

06 — Rejoindre des groupes

Découvrez de nouvelles façons de vous impliquer en explorant les groupes et communautés en ligne liés à la cuisine, au volontariat et à l'aide humanitaire sur des plateformes telles que Facebook. Rejoignez des groupes spécifiques dont les membres partagent des informations sur les possibilités de bénévolat dans votre région. Ces groupes peuvent être des ressources précieuses pour trouver des opportunités de bénévolat.



07

● Présence en ligne

Envisagez de créer une page Instagram dédiée à vos activités de bénévolat culinaire. Partagez des photos et des récits de vos expériences, mettez en avant les organisations auxquelles vous contribuez et utilisez des hashtags pertinents pour attirer l'attention d'autres passionnés de cuisine et de bénévolat. Des images de plats préparés pour des événements caritatifs ou des parties intéressantes de votre engagement peuvent susciter l'intérêt et inciter d'autres personnes à suivre votre exemple.

Le bénévolat dans le secteur culinaire est l'occasion de partager votre passion et de faire une réelle différence dans la vie des autres. Vous pouvez créer une expérience de bénévolat significative et enrichissante en recherchant des opportunités locales, en participant à des événements caritatifs et en communiquant efficacement. Commencez dès maintenant votre aventure de bénévolat dans le secteur culinaire !

08

● Trouver des opportunités

Explorez les organisations locales, les églises, les refuges, les banques alimentaires et les cuisines communautaires qui ont besoin de bénévoles. Contactez-les pour en savoir plus sur leurs besoins spécifiques et sur la manière dont votre expertise peut être utilisée au mieux. Vous pouvez également trouver des opportunités en ligne. Ne sous-estimez pas les médias sociaux, car les groupes jouent un rôle important dans le système du bénévolat.

09

● Sensibilité culturelle

Avant de se lancer dans le bénévolat, il est important de prendre le temps de s'informer sur les coutumes, les traditions et l'étiquette locales. Il s'agit notamment de comprendre les salutations, les gestes et les styles de communication appropriés. Ces connaissances vous aideront à gérer les interactions sociales avec respect et sensibilité.

09 | Communication

Lorsque nous nous lançons dans un projet de volontariat culinaire ou alimentaire, la communication va au-delà des mots. Elle implique un langage partagé de saveurs, de traditions et d'expériences qui transcende les frontières culturelles et linguistiques.

Pour les femmes migrantes qui s'engagent comme bénévoles dans des projets alimentaires, la nourriture devient un outil puissant de connexion, d'apprentissage et de leadership.



La nourriture a la capacité unique de réunir des personnes d'horizons divers, favorisant un environnement inclusif et favorable pour tous les volontaires, mais surtout pour les femmes.

Suggestions en matière de communication

- **Aides visuelles** : Utilisez des aides visuelles telles que des recettes illustrées, des vidéos ou des démonstrations en direct. Cela permet de surmonter les barrières linguistiques et de s'assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde, quelles que soient ses compétences linguistiques.
- **Écoute active** : Pendant que vous cuisinez ensemble, pratiquez l'écoute active. Prêtez attention aux instructions verbales et aux signaux non verbaux, tels que le langage corporel et les expressions faciales, afin de mieux comprendre votre équipe et de vous rapprocher d'elle.
- **Glossaires culinaires** : Les associations devraient créer un glossaire culinaire comprenant des termes clés dans plusieurs langues, pertinents pour les bénévoles. Cela permettra non seulement d'acquérir un vocabulaire culinaire spécifique, mais aussi de faciliter la communication et l'apprentissage en général.

Surmonter les obstacles en matière de communication grâce à l'alimentation

La communication transcende les barrières linguistiques. Elle peut :

- **Favoriser l'empathie** : la découverte de plats issus de différentes cultures favorise l'empathie, car elle permet d'explorer les histoires et les significations qui se cachent derrière les différentes cuisines. Cette empathie peut conduire à une dynamique d'équipe plus forte et plus compatissante entre des volontaires d'origines diverses.
- **Créer des liens** : La nourriture rassemble les gens, créant des opportunités d'interaction et de conversation qui ne se produiraient pas dans d'autres contextes. Ces liens sont le fondement de communautés inclusives où chaque bénévole se sent valorisé et compris.
- **Donner une voix** : grâce à la nourriture, les femmes migrantes trouvent une voix puissante qui leur permet de partager leurs histoires, leur culture et leurs points de vue avec d'autres, ce qui renforce le respect et la compréhension mutuels.
- **Favoriser le développement professionnel et personnel** : Comme 3 Kitchens s'y emploie, le volontariat culinaire peut être un tremplin vers l'emploi ou l'esprit d'entreprise, car il permet de développer des compétences non techniques essentielles comme le travail d'équipe, le leadership et la communication.



Communiquer efficacement avec les autres bénévoles

nécessite de la créativité, de l'ouverture et un engagement en faveur du respect mutuel et de l'apprentissage. Mais les meilleures approches sont pratiques. Voici quelques idées:

- **Café & feedback:** organisez une séance de feedback après des événements ou des ateliers dans un cadre "café", avec des en-cas et une atmosphère détendue. Les bénévoles peuvent partager leurs réflexions sur ce qui s'est bien passé et ce qui pourrait être amélioré dans un format qui ressemble davantage à une conversation entre amis.
- **Séances de partage de compétences :** Animer des sessions au cours desquelles les bénévoles peuvent s'enseigner mutuellement des compétences qui ne sont pas directement liées à l'alimentation mais qui sont utiles au développement personnel, telles que les compétences numériques, renforçant ainsi l'idée que chacun a quelque chose à apporter.
- **Moments de célébration :** Prenez le temps de célébrer les réussites, petites ou grandes, au sein de votre équipe de bénévoles. Reconnaître les étapes importantes, les anniversaires ou les événements réussis par un petit geste ou une célébration peut considérablement renforcer le moral et le sentiment d'appartenance à la communauté.

Le pouvoir de la communication non verbale - des approches éprouvées pour:

L'organisation

- **Aides visuelles :** Utilisez des infographies et des images pour transmettre des informations complexes de manière simple et attrayante, afin que tout le monde puisse les comprendre rapidement.
- **Signalisation :** Utilisez des panneaux clairs et compréhensibles par tous dans votre espace bénévole, la cuisine ou l'espace événementiel. Des symboles pour les directions, les instructions de sécurité alimentaire et les tâches peuvent guider les bénévoles sans effort.
- **Démonstrations et mimes :** Lorsque vous enseignez une nouvelle compétence ou expliquez un processus, utilisez la démonstration ou le mime. Montrer plutôt que dire peut être un moyen efficace de transmettre des informations au-delà des barrières linguistiques.

Vous

- **Techniques d'expression - Langage corporel :** Essayez d'utiliser un langage corporel ouvert et positif. Des gestes simples comme des sourires, des hochements de tête et des postures ouvertes peuvent remplacer les mots prononcés.
- **Les expressions faciales** sont puissantes pour transmettre la compréhension, l'empathie et l'encouragement. Un sourire ou une expression d'intérêt peut combler les lacunes de la communication plus efficacement que les mots.

Utiliser des outils technologiques

- **Applications de traduction** : dans les environnements multilingues, les smartphones dotés d'applications de traduction peuvent être d'une aide précieuse pour effectuer des traductions rapides afin de faciliter la compréhension de base.

Voyons plus en détail la puissance de la traduction par la technologie

L'un des plus grands défis de l'apprentissage d'une nouvelle langue est le temps et les efforts qu'il faut déployer pour la maîtriser. L'acquisition d'une langue est un processus complexe qui nécessite beaucoup de pratique et de répétition. La technologie de la traduction peut faire une grande différence et c'est comme avoir un traducteur personnel dans votre poche. Ces outils peuvent traduire des mots, des phrases et même des conversations entières en temps réel, ce qui permet à tout le monde de se comprendre plus facilement sans avoir besoin de parler couramment.

- **Choisir des applications facile à utiliser** : Parmi les plus populaires: Google Translate et Microsoft Translator. Elles fonctionnent aussi bien sur les smartphones que sur les tablettes.
- **S'entraîner** : Prenez un peu de temps pour vous familiariser avec le fonctionnement de l'application. Essayez de traduire quelques phrases que vous utilisez souvent ou que vous pensez devoir connaître. Ainsi, vous serez prêt quand vous aurez vraiment besoin de communiquer quelque chose d'important.
- **Utiliser les fonctions vocales** : De nombreuses applications vous permettent de parler directement et de traduire à voix haute vos mots dans une autre langue. Cette fonction est très utile pour des conversations lorsque vous ne parlez pas la même langue que quelqu'un d'autre.
- **Télécharger des langues** : Si vous savez que vous n'aurez pas accès à Internet, téléchargez les langues dont vous avez besoin à l'avance. La plupart des applications permettent de traduire sans Wi-Fi ni données.
- **Utiliser l'appareil photo** : Vous avez un menu, un panneau ou un document dans une autre langue ? Utilisez la fonction appareil photo de votre application pour prendre une photo, qui traduira le texte pour vous. C'est très pratique pour comprendre les instructions, les indications ou ce que vous allez manger.

Conseils pour une communication fluide grâce à la technologie

- **Parler clairement et utiliser des phrases simples** facilite la compréhension et la traduction par la technologie pour comprendre et de traduire avec précision.
- **La traduction n'est pas parfaite.** Il peut arriver qu'elle se trompe un peu, notamment en ce qui concerne l'argot. Si quelque chose semble étrange, essayez de reformuler et de traduire à nouveau.
- **Soyez patient.** La technologie peut accélérer les choses, mais il peut toujours y avoir des retards ou des erreurs.



10 | Connaître ses droits !



Lorsque vous vous portez volontaire, vous n'avez pas de contrat de travail en tant que volontaire et vous n'avez donc pas les mêmes droits qu'un employé ou un travailleur.

Vous recevrez généralement un accord de volontariat qui explique :

- le niveau de **supervision** et de **soutien** dont vous bénéficierez
- la **formation** que vous recevrez
- si vous êtes couvert par **l'assurance** employeur ou par la **responsabilité civile de l'organisation**
- les **questions de santé et de sécurité**
- les **frais** éventuels pris en charge par **l'organisation**

L'accord de volontariat n'est pas obligatoire, mais il définit ce que vous pouvez attendre de l'organisation pour laquelle vous vous portez volontaire. Il ne constitue pas un contrat entre vous et l'organisation.

Bien que les bénévoles n'aient pas les mêmes droits que les employés, ils ont certains droits s'ils ont vécu une expérience émotionnelle dommageable ou menaçante. En tant que bénévole, vous devez être traité avec équité et respect. Veuillez vérifier les règles en vigueur dans votre pays d'accueil, mais voici quelques approches typiques.

Notamment, un bénévole:

- n'a pas droit au salaire minimum national, aux congés payés, à l'indemnité de maladie ou à la protection contre les licenciements abusifs ;
- n'est pas couvert par la réglementation sur le temps de travail et n'est donc pas protégé par la limite du nombre d'heures hebdomadaires ni par le droit à des congés minimums
- Ne bénéficie pas de la protection contre la discrimination prévue par la loi sur l'égalité.

Les bénévoles doivent également faire l'objet d'une vérification par le Criminal Record Bureau s'ils sont amenés à travailler avec des enfants ou des adultes vulnérables et, selon le pays où vous vous trouvez, vous devrez peut-être vous enregistrer auprès d'une agence spécifique.

Toutefois, les volontaires bénéficient de certaines protections juridiques de base fournies par les législations suivantes:

- Les organisations doivent se conformer aux règles de la loi sur la protection des données concernant le traitement des données personnelles des volontaires ;
- La loi sur la santé et la sécurité (Health and Safety Act) de 1974 impose aux organisations un devoir de diligence : "s'assurer, dans la mesure du possible, que les personnes qui ne travaillent pas pour eux et qui peuvent être affectées par leur organisation ne sont pas exposées à des risques pour leur santé et leur sécurité" et "donner des informations susceptibles d'affecter leur santé ou leur sécurité".



11 | Comment devenir bénévole et témoignages

Le bénévolat est un excellent moyen de s'impliquer dans sa communauté et de faire la différence. L'expérience du bénévolat peut également figurer en bonne place sur votre CV et vous aider à vous démarquer des autres candidats. Il est important de trouver des opportunités de bénévolat qui correspondent à votre emploi du temps et à vos centres d'intérêt.



Les centres de bénévolat sont souvent un bon point de départ pour rechercher des opportunités de bénévolat dans la région. Ils peuvent découvrir ce qui vous intéresse et essayer de vous trouver un poste de bénévole approprié au sein d'une association caritative ou d'une organisation bénévole locale.

Le bénévolat peut faire une réelle différence dans votre vie et celle de ceux qui vous entourent. Il existe de nombreuses façons de s'impliquer et beaucoup d'organisations peuvent vous aider à trouver le poste de vos rêves.

Le bénévolat peut vous aider à faire des choix de carrière. Vous pouvez tester différents emplois pour découvrir ce que vous préférez. Vous acquerez également de l'expérience et développerez des compétences non techniques utiles dans toutes les carrières.

10 mesures à prendre pour faire du bénévolat au sein de votre communauté:

1. Déterminez les causes liées à l'alimentation qui vous tiennent à cœur.
2. Identifiez les compétences et les connaissances que vous pouvez offrir.
3. Créer un CV de bénévole.
4. Déterminez la fréquence à laquelle vous pouvez faire du bénévolat.
5. Recherchez des opportunités de bénévolat dans votre communauté.
6. Obtenez tous les détails pertinents pour le poste de volontaire.
7. Posez votre candidature pour le poste de bénévole.

Écoutons les femmes migrantes bénévoles...

Les photos sont des images de stock destinées à l'illustration uniquement.

“

"J'ai rejoint l'équipe de la banque alimentaire peu de temps après avoir emménagé dans la ville, un peu anxieuse quant à mes compétences linguistiques et à la façon dont je m'intégrerais. Mais dès le premier jour, la chaleur et l'ouverture de chacun ont été incroyables. Nous avons utilisé une application de traduction pour combler nos différences linguistiques, et cela s'est avéré étonnamment efficace ! Il ne s'agissait pas seulement d'accomplir les tâches ; nous avons partagé des histoires, des recettes de nos pays d'origine et même des blagues. Cette expérience a été riche en apprentissage, en partage et en confiance au sein d'une nouvelle communauté. Il est étonnant de voir comment la nourriture et un peu de technologie peuvent rapprocher les gens, transformant un lieu rempli d'étrangers en un espace d'amitié et de compréhension. Je suis reconnaissante de chaque instant et des liens que j'ai tissés ici".

Olena, Ukraine



"Le volontariat m'a donné l'occasion de découvrir le métier que j'ai toujours voulu faire et je suis donc mieux informé sur ce que je veux faire à l'avenir."

Kiran

"J'ai vraiment apprécié le bénévolat, qui m'a donné l'occasion de rencontrer des personnes différentes dans des rôles variés et de faire du bénévolat dans un environnement totalement nouveau"

Mehreen

"Le bénévolat a été très positif. Il m'a permis de rafraîchir mes compétences. Un mentor a été fantastique en me soutenant et en me guidant."

Maria





3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Suivez notre
parcours pour plus
de ressources et
d'apprentissage!



Cofinancé par
l'Union européenne

www.3kitchens.eu