

S'engager cet été ! Mais comment on fait?

Vous avez contacté Astérya car vous souhaitez vous engager mais ne savez pas trop par où commencer ? Vous avez tapé à la bonne porte ! Mais pas au bon moment... Astérya ferme tout l'été cette année, de mi juillet à fin août, et nous ne pourrons vous rencontrer pour discuter de votre envie d'agir qu'à la rentrée de septembre.

Vous ne voulez pas attendre septembre pour trouver une association ou un collectif qui vous corresponde ?

Vous avez du temps cet été et vous souhaitez le mettre à profit ?



On vous comprend !!! C'est pourquoi nous avons préparé ce document pour vous aider à trouver comment agir pendant les vacances.

A propos d'Astérya

L'association a été créée en 2014 pour encourager, faciliter et accompagner l'engagement citoyen sous toutes ses formes : bénévolat, engagement dans des initiatives de quartier, des coopératives, des collectifs informels, ou encore des formes d'interpellation (boycott, pétitions) et de participation (conseils de quartier, etc.) pour une société plus solidaire, plus écologique et plus démocratique.

S'engager bénévolement, c'est **exercer son pouvoir d'agir citoyen**. C'est prendre part à la construction d'une société plus **solidaire**, plus **écologique** et plus **démocratique**. C'est également une opportunité d'apprendre, de partager et de se développer personnellement. Le bénévolat favorise la rencontre de personnes issues de milieux différents, encourage l'échange de savoirs et de compétences, et renforce le sentiment d'appartenance à une communauté dynamique et inclusive.

À Paris, cette dynamique se traduit par une multitude d'initiatives portées par un nombre impressionnant d'associations ou de collectifs dévoués à des causes variées. Avec **plus de 75 000 associations actives dans la capitale**, le bénévolat constitue un pilier fondamental de la vie parisienne.

Bravo à vous qui souhaitez agir ! On espère que ce guide pourra vous aider à concrétiser un engagement qui vous correspond !

Vous pouvez attendre septembre ? N'hésitez pas à nous écrire un mail avec votre prénom, votre numéro de téléphone et à nous expliquer les envies d'engagement que vous avez, si vous avez déjà identifié des sujets ou des manières d'agir qui vous plaisent !

Vous pouvez écrire à agir@asterya.eu ou envoyer un SMS au **07 69 69 66 71**. Nous vous recontacterons début septembre pour prendre rendez-vous !



Les outils pour trouver des associations avec qui s'engager

Le Guide pour Agir

Le Guide pour Agir est un livre qui propose 211 manières d'agir concrètes et plus de 600 contacts d'associations et de collectifs à Paris et villes voisines pour trouver l'engagement qui correspond à chacun et à chacune.

→ Rendez-vous sur le [site internet d'Astérya](#) pour vous le procurer à prix libre (vous décidez du prix !) dans un de nos lieux ambassadeurs.

Les Maisons des associations

La Maison de la Vie Associative et Citoyenne ou **la Maison des Associations** de votre ville ou de votre quartier est un lieu ressource auprès de qui vous pouvez prendre connaissance des associations qui recherchent des bénévoles.

→ Pour consulter les horaires d'ouverture pendant l'été de celles situées à Paris, rendez-vous sur la page "[Les horaires des Maisons de la Vie Associative et Citoyenne](#)" sur Paris.fr

Benenova

Benenova est une association qui propose un calendrier en ligne de missions bénévoles courtes, ponctuelles, concrètes et qui ne demandent pas de compétences particulières.

Participer à des actions de distribution alimentaire, récupérer des fruits et légumes à la fin de marchés pour le compte d'une association, jardiner, cuisiner pour les personnes sans-abris, participer à une action de lien social avec les personnes âgées... Autant de possibilités pour découvrir le milieu associatif en s'engageant tranquillement !

→ Pour découvrir le calendrier en ligne des missions en Île-de-France, rendez-vous sur [leur site internet](#).



La Fourmilière

La Fourmilière propose également des missions ponctuelles et conviviales avec une inscription en ligne. Vous pourrez y trouver des actions telles que la préparation de kits d'hygiène, la garde d'enfants dans une cuisine partagée, du jardinage, de la distribution de boissons chaudes, des actions de nettoyage de rues, et bien d'autres encore !

→ Rendez-vous sur [leur site internet](#).

Jeveuxaider

La plateforme gouvernementale propose une section "Tournée d'été", pour trouver des missions bénévoles de solidarité estivale ! Des missions très variées, avec ou sans compétences.

→ Rendez-vous sur [leur site Internet](#).

Voici quand même quelques associations qui agissent cet été et à qui vous pouvez donner un coup de main, pour une mission bénévole ponctuelle ou pour un engagement plus long, c'est vous qui voyez !

Pour aider les personnes en situation de précarité

Environ 30 000 personnes sans-abri sont recensées chaque année dans la région parisienne, et près de 18 % des Parisiens vivent sous le seuil de pauvreté. Les bénévoles qui s'engagent auprès des associations caritatives et des banques alimentaires jouent un rôle crucial en apportant un soutien matériel et moral aux plus vulnérables. Ils redistribuent des denrées alimentaires, fournissent des vêtements et des produits de première nécessité, et créent des liens humains qui redonnent espoir.

- Aller discuter et passer un temps chaleureux avec des personnes qui vivent dans la rue lors des maraudes alimentaires organisées par l'association **Dans Ma Rue** dans le 10e ou le 13e arrondissements ou à Vincennes.

Pour participer, il faut aller s'inscrire directement sur leur site internet.

- S'inscrire pour participer - ponctuellement ou pas - à la distribution alimentaire de **La Gamelle de Jaurès** en précisant ce que vous apportez comme nourriture (riz, œufs, etc.) Les distributions ont lieu tous les lundis à 19h30 (sauf les 5 et 19 août) à La Station - Gare des Mines.

Les inscriptions se font via leur groupe Facebook.



Participer à des événements solidaires et créer du lien avec l'association **Entourage** qui se consacre à la lutte contre l'exclusion sociale et l'isolement des personnes sans domicile fixe. Vous pouvez aider à organiser des actions solidaires (offrir un repas, organiser des activités, échanger des idées et des conseils etc.), accompagner des personnes vers l'emploi (aide et conseils, lecture du CV, partage du réseau pro etc.) ou encore proposer et encadrer des activités sportives.

Pour participer, téléchargez l'application mobile l'Entourage.

Prendre part aux distributions alimentaire de **L'Un Est l'Autre** et contribuer à fournir plus de 2000 repas par semaine ! L'association apporte son soutien aux personnes en situation de précarité ou d'exclusion en offrant toute l'année des repas chauds cuisinés tout en luttant contre le gaspillage alimentaire.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur leur site Internet, rubrique "devenir bénévole".

Venir aider à trier, ranger les habits et accueillir du public à la Vestiboutique de **la Croix-Rouge** du 9ème arrondissement. Une réunion de présentation des activités de l'antenne a lieu le premier mardi de chaque mois à 20h au 14 rue Pierre Sémard 75009 Paris.

Le contact se fait par mail : benevolat.paris09@croix-rouge.fr



Pour animer des moments avec des enfants

À Paris, la population enfantine est importante, avec plusieurs centaines de milliers d'enfants résidant dans la capitale. Malheureusement, chaque été, de nombreux enfants ne partent pas en vacances, souvent en raison de contraintes financières ou professionnelles de leurs parents. Environ 40 % des enfants parisiens ne quittent pas la ville pendant l'été. De plus, beaucoup d'entre eux ont des parents qui travaillent, les laissant sans activités enrichissantes et encadrées durant cette période. Le bénévolat auprès de ces enfants permet de leur offrir des moments de loisirs, d'apprentissage et de joie.

- Donner de son temps (1h, 2h, ou plus !) pour venir proposer des animations en tout genre au **Cafézoïde**, le café des enfants : jardinage, danse, couture, jeux, sport, lecture etc... Toute animation est la bienvenue ! Le Cafézoïde est aussi présent à Paris Plage au Bassin de la Villette durant l'été !

Contactez-les au 07 82 92 64 11 ou par mail à lecafedesenfants@cafezoide.asso.fr

- Promouvoir l'insertion des jeunes du 18ème arrondissement en aidant l'association **De Monblémont** à organiser et à encadrer des activités sportives, des ateliers créatifs, des sorties culturelles, ou encore des manifestations festives impliquant les habitants du quartier.

Pour devenir bénévole, appelez au au 06 62 49 30 05 ou envoyez un mail à association.blm18@outlook.fr

Pour s'engager en faveur de l'écologie

Chaque année, Paris produit environ 3,5 millions de tonnes de déchets, et la pollution de l'air reste un enjeu majeur, avec des niveaux de particules fines régulièrement supérieurs aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Les initiatives de bénévolat, telles que les opérations de nettoyage des quartiers, la sensibilisation à la réduction des déchets et la promotion de la biodiversité urbaine, sont essentielles pour protéger notre environnement et notre santé.

● Aller jardiner avec l'association **La Sauge** qui a pour mission de favoriser la pratique d'une activité agricole pour le plus grand nombre, dans le respect des écosystèmes et du vivant. Ils sensibilisent le public aux questions de l'alimentation durable, au cycle des saisons, à l'écologie, au recyclage, au bon usage de nos ressources, etc. tout en créant du lien social via la prise de conscience.

Vous pouvez les rejoindre :

- **A Terre Terre, les jeudis à Aubervilliers**
- **A la Prairie du Canal, les jeudis ET les vendredis à Bobigny**

Si vous le pouvez, il est recommandé d'adhérer à l'association une fois (5€ par an) pour participer et soutenir leurs activités jardinages.

● Aider à collecter, trier, réparer et revendre les objets déposés à la ressourcerie **Le Poulpe** (La Petite Organisation Utile pour le Peuple et l'Environnement) dans le 18ème.

En plus de récupérer les objets pour leur donner une seconde vie, Le Poulpe a aussi un café solidaire qui propose de nombreuses activités et ateliers : gravure, yoga, initiation au massage, à la poterie, permanences LGBTQIA+ etc...

La ressourcerie est ouverte jusqu'au 3 août.

Contactez-les par mail à ana@lepoulperessourcerie.org, ou en allant directement les rencontrer en boutique.

Aider à réceptionner, trier, ranger les dons et accueillir le public à **l'Alternative** (75002), une ressourcerie Emmaüs qui a pour objectifs l'accompagnement, l'insertion et l'autonomie des plus démunis.

Agissant dans un esprit de solidarité et d'entraide, la boutique de la ressourcerie a pour objectif de donner une seconde vie aux objets, textiles, meubles, livres et autres biens de consommation issus des dons. Leur redistribution est ainsi effectuée dans le cadre d'une politique de prix bas pour que la boutique soit accessible à tous.tes.

En plus de ses activités, l'Alternative comporte aussi un café solidaire qui propose diverses activités comme apprendre à réparer des objets, le DIY, la couture, etc...

Ouverte l'après-midi du mardi au samedi cet été, contactez-les à contact@ressourcerie-alternative.fr ou passez les rencontrer directement sur place.

Sensibiliser le public aux problématiques environnementales, alimentaires et sociales, grâce à des ateliers pratiques dans les jardins urbains de **Veni Verdi**. Présente dans de nombreuses écoles et sur plusieurs toits, l'association a besoin de bénévoles motivés pour entretenir ces jardins, vous pourrez notamment aider à la production et à l'entretien du jardin (semis, désherbage, taille, récolte ...), effectuer des petits travaux de bricolage, aider à la préparation des ateliers etc...

Pour s'engager à leurs côtés dans cette action participative, solidaire et respectueuse de l'environnement, rendez-vous sur leur site Internet, rubrique "devenir bénévole" et inscrivez vous. Vous pourrez ensuite entrer en contact avec les personnes en charge du lieu.

S'organiser pour rompre l'isolement social

Environ 150 000 sénior.es vivent seuls à Paris, et beaucoup souffrent de solitude. Les bénévoles qui participent aux visites à domicile, aux activités sociales et aux ateliers intergénérationnels aident à briser cet isolement, renforçant ainsi le tissu social de notre ville.

● Ensoleiller la vie de nos aînés en maintenant un lien social avec **Paris en Compagnie**.

Le dispositif propose aux bénévoles de réaliser des accompagnements ponctuels autour de chez elleux, qu'ils choisissent librement en fonction de leurs disponibilités. Concrètement, il peut s'agir d'une aide au déplacement pour se balader dans un parc, accompagner à un rdv médical, se balader et papoter, mais cela peut aussi être des appels de convivialité, des échanges par lettres, etc...

Contactez les au 01 85 74 75 76 pour vous engager à leurs côtés !

● Etre bénévole auprès de personnes âgées en soins palliatifs, à domicile ou à l'hôpital avec l'association **Petits Frères des Pauvres** et ainsi rompre la solitude et l'isolement accentués par la maladie.

Si vous aimez être à l'écoute et attentif aux autres, que vous avez envie de vous engager quelques heures par semaine sur la durée (environ 3 mois de formation afin de pouvoir répondre au mieux au besoin des personnes gravement malades ou en fin de vie), **contactez l'association au 01 48 06 45 00 ou sur accompagnementdesmalades@petitsfreresdespauvres.fr**

Accompagner les personnes exilées

Chaque année, des milliers de migrant.es et de demandeur.euses d'asile arrivent dans la capitale, souvent après avoir traversé des parcours longs et dangereux. Selon les estimations, environ 4 000 personnes exilées vivent dans la rue ou dans des campements de fortune à Paris et en Île-de-France. Parmi elleux, les Mineurs Non Accompagnés (MNA) représentent une population particulièrement vulnérable. En 2023, plus de 2 000 MNA ont été recensés à Paris, nécessitant des mesures de protection et d'accompagnement spécifiques.



Venez participer aux actions de **La Casa**, une association de soutien et d'hébergement pour les mineurs non-accompagnés et les exilé.e.s. Elle s'attache à leur trouver des solutions d'hébergement et à les accompagner dans leurs parcours administratif, juridique et scolaire. Vous pourrez, entres autres, faire de l'accompagnement scolaire et personnel, aider aux démarches administratives, passer du temps avec elles et eux dans leurs logements etc... Afin de créer une relation de confiance avec les jeunes, l'association demande un engagement de plusieurs mois continus.

Contactez les directement au 06 81 01 80 78.



Participez aux actions de **Paris d'Exil** pour fournir des kits de fournitures scolaires à chaque enfant des familles accompagnées par l'association. Paris d'Exil est une association qui s'engage pour soutenir les personnes exilées et réfugiées à Paris. Venez les aider entre le 20 et le 31 août en faisant les collectes, en les rapportant au bureau en voiture ou en confectionnant ou en distribuant les kits. Plus d'informations sur leur [site Internet](#) et leurs réseaux sociaux.

Vous pouvez les contacter sur contact@parisdexil.org



Pas besoin d'être bénévole pour s'engager, vous pouvez aussi...

- Donner votre sang, plasma ou plaquettes,
- Rejoindre une AMAP,
- Faire du wwwoofing et prêter ses bras à des paysan.es ou à des chantiers participatifs,
- Fédérer un petit groupe de voisin.es pour végétaliser vos espaces communs et demander le permis de végétaliser auprès de votre municipalité (composé de terre et de graines à la demande),
- Faire des dons (alimentaires, habits, argent...) auprès des (très) nombreuses associations existantes : MSF, Action Contre la Faim, La Croix Rouge, Emmaüs, Secours Populaire, Les Restos du Coeur, UNICEF, Le Téléthon, OXFAM, WWF etc...
- Donner aux personnes dans la rue : un sourire, 10 minutes pour discuter, un sandwich, un peu d'argent, des informations utiles...
- Etre famille d'accueil pour un animal.

Astérya vous souhaite un bel été... engagé !!!

