



# RÉSEAU : TROUVEZ DE L'AIDE PROCHE DE CHEZ VOUS, ET APPORTEZ VOTRE SOUTIEN !



Le numérique est bien plus qu'un simple outil : il peut créer des liens sociaux forts et permettre des rencontres enrichissantes. Que vous soyez à la recherche d'aide ou que vous souhaitiez apporter la vôtre, il existe une multitude de plateformes pour faciliter les échanges et renforcer la solidarité au sein de votre communauté locale. Voici des idées et conseils pour vous engager ou recevoir de l'aide, tout en découvrant des personnes de votre entourage.

## Trouver de l'aide près de chez vous :

### Plateformes d'entraide entre voisins

Des sites comme [AlloVoisins](#) ou [Nextdoor](#), [Pwiic.com](#), [PROXiGEN](#) vous permettent de demander ou de proposer de l'aide pour des services quotidiens : courses, jardinage, petits travaux, garde d'enfants, co-covoiturage, etc.

Ces plateformes offrent l'opportunité non seulement de trouver de l'aide, mais aussi de créer des relations durables avec vos voisins. Si vous cherchez des services mais aussi une connexion humaine, ces sites vous permettent de rencontrer des personnes proches, et parfois de partager un café ou une discussion après avoir échangé des services.



### Plateformes spécialisées

Des sites comme [MesDépanneurs.fr](#), [Yoojo](#), ou [NeedHelp](#) mettent en relation des professionnels et des particuliers pour des services comme le bricolage, les petits travaux ou des services à domicile.

### Groupes et communautés Facebook locaux

Les avantages à rejoindre un groupe Facebook local sont nombreux ! C'est l'occasion de créer du lien avec vos voisins, d'échanger des conseils et des astuces, et de bénéficier d'une entraide précieuse. Que ce soit pour trouver un bricoleur pour réparer votre robinet, connaître les dernières animations du quartier, ou simplement discuter de vos passions communes, les groupes Facebook locaux sont des espaces de partage et de convivialité. Vous y découvrirez des événements locaux, des petites annonces, et pourrez même participer à des projets solidaires.





# RÉSEAU : TROUVEZ DE L'AIDE PROCHE DE CHEZ VOUS, ET APPORTEZ VOTRE SOUTIEN !



## Trouver sa communauté en ligne

Pour dénicher les groupes Facebook locaux qui correspondent à vos centres d'intérêt, commencez par utiliser la barre de recherche de Facebook. Soyez précis dans vos mots-clés : "troc + nom de votre ville/département", "jardinage biologique + votre quartier", "entraide voisins + code postal", etc. N'hésitez pas à varier les formulations pour affiner vos résultats. Demander conseil à votre entourage est également une excellente idée : vos amis et votre famille connaissent peut-être déjà des groupes actifs dans votre région.

Une fois membre, n'hésitez pas à poser vos questions, à partager vos expériences et à participer aux discussions. Pour une expérience optimale, n'oubliez pas de lire attentivement les règles de chaque groupe et d'être respectueux envers les autres membres.

Vous pouvez également utiliser les groupes pour organiser des événements locaux, créer des sondages ou simplement partager des photos. En suivant ces quelques conseils, vous pourrez rapidement vous intégrer dans votre communauté en ligne et tisser de nouveaux liens et bénéficier d'un soutien mutuel. C'est l'occasion de faire de nouvelles rencontres et d'enrichir votre vie sociale en rencontrant des personnes partageant vos centres d'intérêt..



Pour en savoir plus, allez sur la [page d'aide Facebook](#) et découvrez comment rejoindre/ créer ou animer un groupe.

Sur Youtube, vous trouverez plusieurs tutoriels pour démarrer. En voici un très court d'[Esprit technique](#) qui vous explique comment créer un groupe simplement depuis votre smartphone.

## Comment apporter de l'aide autour de moi ?

### Applications de bénévolat et bénévolat en ligne

L'engagement bénévole en ligne est une belle opportunité de partager vos compétences et d'aider les autres. Des applications comme [Be My Eyes](#) permettent de soutenir des personnes malvoyantes en les aidant à décrire des objets, à lire des étiquettes, et bien plus encore. Cela permet de nouer des liens avec des personnes ayant des besoins spécifiques et de ressentir l'impact direct de votre aide.



Collectif Bénévolat



Les sites comme [France Bénévolat](#) , [Collectif Bénévolat](#) ou [Tous Bénévoles](#) sont des ressources fantastiques pour trouver des missions de bénévolat à distance. Vous pouvez rédiger des articles pour des associations, gérer des forums, ou encore animer des pages sur les réseaux sociaux. Cela permet non seulement de rendre service mais aussi de découvrir des personnes de diverses régions qui partagent votre engagement.



# RÉSEAU : TROUVEZ DE L'AIDE PROCHE DE CHEZ VOUS, ET APPORTEZ VOTRE SOUTIEN !



**Benenova** propose des missions de bénévolat accessible à distance, permettant de s'engager facilement depuis chez soi. Ces actions, réalisées en collaboration avec des associations partenaires, visent à répondre aux besoins sociaux tout en s'adaptant aux disponibilités et compétences des volontaires.



benenova

Avec **L'Heure Civique** vous pouvez participer à plusieurs types d'actions.

- “Des actions interpersonnelles pour rendre service à un voisin : courses pour un voisin âgé, co-voiturage pour un étudiant, échanges avec une personne isolée, cours de soutien scolaire, etc.
- Des actions collectives pour aider sa commune : nettoyage de quartier, organisation d'un événement municipal, animation dans une résidence sénior ou dans une bibliothèque, etc.
- Des actions ponctuelles dans les associations locales pour relayer les bénévoles.”

## L'heure CIVIQUE

### Les avantages du bénévolat en ligne

#### **Prêt(e) à faire bouger les lignes depuis votre canapé ?**

Le bénévolat en ligne, c'est l'occasion de mettre à profit vos talents et votre expérience, tout en vous faisant du bien !

- **Des missions sur mesure pour tous les goûts:**
  - Rédiger de jolis textes pour soutenir des causes qui vous tiennent à cœur.
  - Donner un coup de main à des associations en gérant quelques tâches administratives.
  - Faire plaisir en collectant des livres pour ceux qui n'en ont pas assez.
  - Partager vos connaissances et créer du lien lors d'initiatives intergénérationnelles.
- **Un parcours simple et intuitif en quelques clics**
  - Inscrivez-vous en quelques clics et choisissez les missions qui vous correspondent le mieux, en fonction de vos envies et de vos disponibilités.
  - Recevez toutes les instructions nécessaires pour vous lancer.
- **Pourquoi s'engager ?**
  - Pour faire du bien: votre action aura un impact concret sur la vie de ceux qui en ont besoin.
  - Pour se sentir utile: redécouvrez le plaisir de se sentir utile et de faire partie d'une communauté.
  - Pour apprendre et découvrir: développez de nouvelles compétences et découvrez des projets passionnants.
  - Pour créer du lien: rencontrez de nouvelles personnes et partagez des moments conviviaux.



# RÉSEAU : TROUVEZ DE L'AIDE PROCHE DE CHEZ VOUS, ET APPORTEZ VOTRE SOUTIEN !



## D'autres sites à découvrir :

- [Diffuz](#) : Engagement local et défis à réaliser chez soi.
- [jeveuxaider.gouv](#) pour trouver en quelques clics votre prochaine mission de bénévolat.



Le bénévolat en ligne est aussi un moyen d'élargir vos horizons. Par exemple, vous pouvez participer à un projet de solidarité en ligne avec des personnes de différentes régions ou même à l'international.

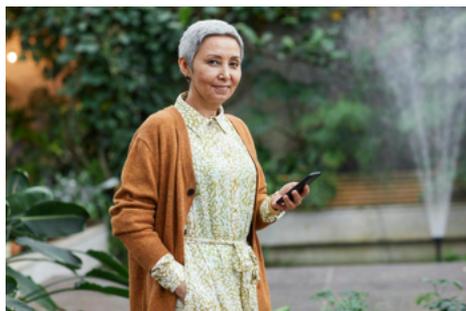
## Solidarité intergénérationnelle

Ensemble, créons du lien ! Les projets intergénérationnels sont une formidable opportunité de partager nos expériences, de transmettre nos connaissances et de créer des liens forts avec des personnes de tous âges. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des maisons de retraite, des centres sociaux ou des associations locales pour découvrir les initiatives près de chez vous.

En ligne vous pourrez découvrir [Shareami](#) qui vous permet de vous engager auprès de jeunes apprenant le français, depuis chez vous, et en fonction de votre temps & de vos contraintes.



*photo tirée du site Shareami*



[Au bout du fil](#) permet de devenir appelant(e) et d'offrir un lien amical par téléphone, chaque semaine à l'heure convenue à une personne isolée. Il est aussi possible de participer ou d'animer des séances collectives en choisissant le thème qu'il vous convient (loisirs, nutrition, sports...)



# RÉSEAU : TROUVEZ DE L'AIDE PROCHE DE CHEZ VOUS, ET APPORTEZ VOTRE SOUTIEN !



## La cohabitation intergénérationnelle solidaire

La cohabitation intergénérationnelle est une formule qui permet à des seniors de partager leur logement avec un jeune en échange d'une contrepartie financière et d'une aide au quotidien. Le jeune peut rendre des services comme faire les courses, promener le chien ou aider aux tâches ménagères. Cette formule permet aux seniors de lutter contre la solitude et de bénéficier d'une présence bienveillante, tout en complétant leurs revenus. Le jeune, quant à lui, bénéficie d'un logement abordable et d'un accompagnement dans son intégration sociale.

[Cohabilis](#) et [Le Pari Solidaire](#) peuvent vous accompagner dans cette aventure et la recherche de votre futur(e) colocataire.



## Troc et partage : les clés d'une consommation plus durable

Donnez une seconde vie à vos objets et créez du lien ! Grâce à des plateformes comme [Donnons.org](#), [je donne.fr](#), [Toutdonner.com](#), [Donnons](#), [Geev](#), vous pouvez donner divers objets.

[MyTroc](#), [Faistroquer.fr](#), [Troc-echange.com](#), vous pouvez facilement échanger vos biens avec d'autres personnes. C'est l'occasion de faire de belles rencontres, de participer à une économie plus circulaire et plus respectueuse de l'environnement et de découvrir de nouveaux trésors.

[Yakasaider](#) site de mise en relation qui facilite l'entraide et l'échange de services entre particuliers ou la monnaie d'échange est du temps. Vous pouvez aider les membres en leur rendant service et ainsi créditer votre compteur temps du nombre d'heures réalisées. Avec ce compteur temps vous pourrez à votre tour bénéficier des services dont vous avez besoin ou tout simplement qui vous font envie (auprès de n'importe quel membre du site).



**Le numérique n'est pas qu'une question de technologie, c'est un excellent moyen de tisser des liens sociaux et d'enrichir votre vie communautaire. En utilisant ces plateformes, vous ne faites pas que rendre service ou recevoir de l'aide ; vous participez à un véritable réseau de solidarité où les rencontres se font à la fois virtuellement et dans la vie réelle. Alors, pourquoi s'en priver ?**