



⚡ FLASH INFO ⚡

Petit mot de la Coordination

Ça y est nous sommes passés à l'heure d'été ! Nous espérons que le retour imminent des beaux jours vous réjouit autant que nous à Paris. 🌻

📣 Un beau programme vous attend au mois d'avril : apéros RH, [atelier "Gestion du Stress"](#), rencontres du Groupe Paroles de Femmes, et d'autres événements à venir dans les mois qui suivent, tels que [la réunion des partenaires RH le jeudi 23 mai](#) et [l'Assemblée générale de RH le samedi 15 juin](#) (plus de détails dans les articles ci-dessous).

Pour la petite info, l'équipe RH était à Rouen hier pour rendre visite à [Nutriset](#), partenaire de RH depuis 2022. Entre échanges centrés sur les besoins en ressources humaines et la valorisation des profils humanitaires, une visite de l'usine est venue clôturer une journée riche en partage d'expériences. Retour sur cette visite dans la prochaine édition ! 👁️

Bonne lecture !

P.S. Si vous ne l'avez pas déjà lu, nous vous invitons à découvrir la newsletter annuelle de RH ["Le Lien - janvier 2024"](#) qui offre une belle rétrospective de la vie de l'association en 2023.

Charlotte ST MART
Chargée d'animation réseau

AGENDA AVRIL/MAI

APÉROS RH

Ne manquez pas le RDV mensuel des acteurs de la solidarité internationale aux quatre coins de la France !

Événement ouvert à toute personne intéressée par la solidarité internationale, souhaitant partager un moment de convivialité, pour parler de son expérience de terrain ou trouver des renseignements pour une première mission.

Entrée libre et chacun·e paie sa conso !

A
P
É
R
O
S

R
H



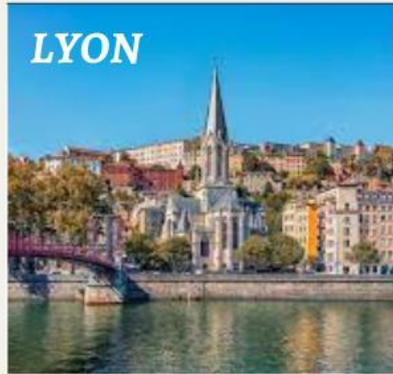
MARSEILLE

Mardi 16 avril à Zoumaï
7, Cours Gouffé 13006 Marseille
à partir de 19h



PARIS

Jeudi 18 avril à Zango
15 Rue du Cygne, 75001 Paris
à partir de 19h30



LYON

Jeudi 18 avril
Lieu à venir
à partir de 19h30



ATELIER GESTION DU STRESS

Jeudi 11 avril - 9h30 à 13h

Au 81 rue Haxo, 75020 Paris

Il vous arrive parfois d'être en situation de stress ?

En mission, au retour d'expatriation, en recherche d'emploi, à la maison...

Et vous aimeriez avoir des outils simples et efficaces pour mieux gérer ces situations ?

Cet atelier est une parenthèse pour apprendre à prendre soin de soi, à se détendre, à se recentrer... qui permet d'apprendre à identifier et à connaître son niveau de stress, ses conséquences sur la santé, et d'acquérir des techniques naturelles pour trouver un meilleur équilibre de vie.

Naturopathe certifiée, praticienne en réflexologie et en massages bien-être, bénévole à Résonances Humanitaires, [Christelle Rameau](#), vous propose de découvrir un éventail de techniques naturelles pour la gestion du stress au quotidien. 

Atelier réservé aux adhérents à jour de cotisation. Nombre de places limitées !

[Cliquez ici pour vous inscrire !](#)



ATELIER  **RESONANCES HUMANITAIRES**

GESTION DU STRESS

Comment mieux gérer son stress ?

Programme

- Comprendre les mécanismes et l'impact du stress sur l'organisme
 - Comprendre le stress et d'où il vient.
 - Identifier les symptômes du stress.
 - S'auto-évaluer : quel est mon niveau de stress actuel ?
 - Connaître les phases et l'évolution du stress pour mieux l'appréhender.
- Passez à l'action pour évacuer votre stress !**

Vous découvrirez des outils pratiques et des techniques naturelles pour mieux gérer votre stress :

 - Équilibre alimentaire et nutriments à favoriser.
 - Les techniques de respiration.
 - Les plantes et huiles essentielles anti-stress.
 - Les élixirs floraux avec les Fleurs de Bach.
 - Les techniques d'auto-massage, etc.

L'atelier alternera explications et pratiques, à la fois pour que ce soit plus concret pour vous mais aussi plus interactif, à travers également les échanges entre participants.

 Le petit + de l'atelier : chaque participant.e repartira avec un cadeau !

Inscrivez-vous vite ! Les places sont limitées.
Envoyez un mail à contact@resonanceshumanitaires.org



GROUPE PAROLES DE FEMMES

Mercredi 17 avril + Mardi 14 mai
18h30 à 20h30

Au 50 rue de Romainville, 75019 Paris

Événement gratuit, en présentiel ou à distance (format hybride) et ouvert à toute adhérente à jour de cotisation ! 

L'objectif du Groupe est de proposer un espace d'écoute, de libération de la parole et de partage d'expériences aux femmes engagées dans le secteur humanitaire.



GROUPE PAROLES DE FEMMES

VENDREDI 22 MARS
18H45-20H15 | 11 RUE FRANKLIN, 69002 LYON

S'entraider, Se soutenir, Partager
Espace dédié au partage d'expériences sur un mode intimiste, bienveillant et confidentiel.



Groupe réservé aux adhérentes à jour de cotisation. Nombre de places limitées ! Merci de nous contacter pour vous inscrire 📩

[Cliquez ici pour vous inscrire !](#)



📢 SAVE THE DATE
REUNION DES PARTENAIREs DE RH
Jeudi 23 mai de 18h à 20h

RH organise une réunion des partenaires qui aura lieu le jeudi 23 mai de 18h à 20h au 81 rue Haxo, 75020 Paris, dans la salle polyvalente de la paroisse Notre Dame des Otages, (à 5 min du bureau de RH). Ce sera l'occasion de souhaiter la bienvenue à notre nouveau partenaire [Oppelia](#) ! Invitation personnalisée à venir. 📧

📢 SAVE THE DATE
ASSEMBLEE GENERALE DE RH
Samedi 15 juin de 15h à 19h

La 21ème AG de RH aura lieu le samedi 15 juin de 15h à 19h au 81 rue Haxo, 75020 Paris, dans la salle polyvalente de la paroisse Notre Dame des Otages, (à 5 min du bureau de RH). Ne ratez pas la rencontre annuelle des adhérents et bénévoles de RH !!! 😊



APPEL A LA MOBILISATION



SOUTIEN MARATHON SOLIDAIRE POUR LE SOUDAN

Nous souhaitons attirer votre attention sur la **campagne d'appel à dons pour le Soudan** de [Marion Abonnenc](#), adhérente et bénévole à RH, en partenariat avec **MSF partenaire de RH**, à l'occasion de sa participation au marathon de Paris le 7 avril 2024 ! 🏃

Plus que 2 jours pour participer à cette belle initiative. Merci pour votre soutien ! 🙏 Bonne course Marion ! RH est de tout cœur avec toi et pour la paix au Soudan.

[Cliquez ici pour faire un don](#)



Français langue d'accueil
Accompagne des réfugiés et demandeurs d'asile dans leur apprentissage de la langue et de la culture française

Tu es sensible à la situation des réfugiés et des demandeurs d'asile

DEVIENS BÉNÉVOLE

Donne quelques heures par semaine de ton temps pour :

- Animer des ateliers de français
- Animer des ateliers culturels et sportifs
- Organiser des sorties
- Accompagner des réfugiés vers l'emploi

NOUS CONTACTER

@fla_benevolat@gmail.com
09 89 89 89 89
78 rue de l'Aqueduc 75010 Paris




fr français.org/demandeurs d'asile in Instagram

RECRUTEMENT DE BENEVOLES 🤝

Salut le réseau RH,

Je suis **Béatrice Audollent**, adhérente RH, ancienne membre du CA, ancienne bénéficiaire des services de RH et je me suis également occupée pendant plusieurs années, avant le Covid, des apéros RH. Je connais bien l'asso et également ces périodes pas toujours simples de recherches de boulot en France.

Depuis 3 ans, je suis directrice déléguée de **Français langue d'accueil**, une association qui accompagne des réfugiés et demandeurs d'asile d'une quarantaine de nationalités dans leur apprentissage du français et leur insertion professionnelle.

Nous recherchons pour notre rentrée d'avril, des bénévoles pour donner des cours de Français et/ou accompagner des réfugiés dans leurs recherches d'emploi.

Cliquez ici pour contacter Béatrice
(fla.beatrice.audollent@gmail.com)

Si vous avez quelques heures de disponible par semaine, n'hésitez pas à me contacter.

Merci d'avance !
Béatrice

BENEVOLAT RH

Vous avez un peu de temps et d'énergie à consacrer ?

Vous aimez raconter vos expériences de terrain ?

Vous souhaitez accompagner et soutenir à votre tour ?

Rejoignez l'équipe des bénévoles pour l'accueil de nouvelles personnes, l'organisation des apéros RH, l'animation des sessions de la *Guides du Raid*, les activités de coaching...



📧 Contactez-nous par mail pour échanger sur vos envies et disponibilités !



Interventions RH à la Guilde du Raid

En tant que partenaire, RH intervient régulièrement à [La Guilde du Raid](#) avec des adhérent-e-s bénévoles pour accompagner les Volontaires de la solidarité internationale au départ et au retour de leurs missions.

Prochaine date :
Mercredi 12 juin – 9h30-11h

Retour sur 2023 : [Découvrez la newsletter annuelle “Le Lien - janvier 2024”](#)

Retrouvez la programmation des événements de l’association et la liste mise à jour des partenaires sur notre site internet : www.resonanceshumanitaires.org



Copyright (C) 2024 Résonances Humanitaires. Tous droits réservés.
Vous recevez cet email en tant que adhérents, bénévoles et sympathisants de Résonances Humanitaires.

Adresse postale :
Résonances Humanitaires
50 rue de Romainville
Paris 75019
France