



Uma organização voluntária global que capacita financeiramente as mulheres e meninas ao fornecer acesso a educação, a principal e mais eficaz intervenção antipobreza.

SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF THE AMERICAS

Recruitment Tip: Voluntariado – Isso é Bom pra Você!

Quando você recruta novas sócias em sua comunidade, você provavelmente fala bastante sobre o quanto você gosta do seu clube Soroptimista! Provavelmente também fala sobre nossos Programas Sonhos e como você se sente bem em ajudar capacitar outras mulheres. Você sabia que a ciência apoia isso – e mais? Pesquisas consideram os benefícios sociais dos bons sentimentos de voluntariado, como também os benefícios da saúde física.

Voluntárias, como as Soroptimistas, que estão comprometidas a uma causa e gastam um tempo considerável todos anos em atividades de voluntariado podem experimentar:

- Índice mais baixo de mortalidade
- Pressão arterial mais baixa
- Capacidade funcional mais alta
- Sentido de propósito e satisfação de vida

Quem não quer todos estes benefícios? Em particular, estudos mostram que estes benefícios são demonstrados mais claramente em pessoas que gasta pelo menos 100 horas por ano em voluntariado – isto é umas duas horas por semana. Como dedicadas sócias Soroptimistas nós gastamos muito tempo indo a reuniões de clube, planejando eventos e realizando nossos programas.

A próxima vez que você estiver recrutando novas sócias, lembre-se que a ciência está do seu lado! Por se unir a um clube, a nova sócia irá gozar todos os benefícios da associação Soroptimista – nossa missão, conexão com mulheres que tem os mesmos interesses, e apoio da sede. Elas também vão experimentar um aumento em saúde física e mental; pois irão gostar das amizades que irão ter com outras sócias e a satisfação de ajudar outras mulheres! Fale sobre os benefícios holísticos da associação e sobre como a sua própria vida melhorou desde sua adesão a organização. Isto irá mostrar a possível social que associação pode ser boa PARA ela!

Referências:

<http://www.health.harvard.edu/blog/volunteering-may-be-good-for-body-and-mind-201306266428>

https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf