



Trousse de collecte de fonds à l'intention des capitaines d'équipe

Pourquoi nous marchons, courons et collectons des fonds

La santé mentale des femmes est continuellement touchée par les changements dans la société. Les femmes sont deux fois plus à risque de souffrir de dépression et d'anxiété que les hommes et trois fois plus susceptibles de se heurter à des obstacles en matière d'accès aux services¹. Notre raison d'être est de soutenir les femmes en mobilisant les communautés en vue d'appuyer les programmes locaux axés sur la santé mentale des femmes, de manière à renforcer la santé des communautés.

La Course pour les femmes Pharmaprix^{MD} est la plus importante série d'événements consacrés à la santé mentale des femmes au Canada. Elle a lieu chaque printemps et comprend des épreuves de course et de marche de 5 km et de 10 km dans 18 communautés différentes du Canada. Depuis sa création, nous avons amassé plus de 20 M\$ pour des organismes de bienfaisance locaux en santé mentale qui améliorent l'accès aux soins et au soutien en santé mentale pour les femmes canadiennes.



¹ Women's College Hospital, The Health Gap Annual Report, Page 6.

Trousse de collecte de fonds

à l'intention des capitaines d'équipe

Liste de vérification du capitaine d'équipe



Recrutement

- J'ai choisi un nom pour l'équipe.
- J'ai inscrit mon équipe.
- J'ai personnalisé la page de collecte de fonds de mon équipe.
- J'ai constitué une liste de personnes qui pourraient intégrer mon équipe.
- J'ai fait des appels et envoyé des courriels et des textos pour inciter les gens à s'inscrire.
- J'ai envoyé des rappels personnalisés à toutes les personnes sollicitées.
- J'ai partagé la page de mon équipe sur les médias sociaux.
- J'ai modifié ma signature de courriel pour informer les autres que je participe et que je recrute des membres pour l'équipe.
- J'ai lancé le défi à chaque membre de l'équipe de recruter au moins un nouveau membre.

Collecte de fonds

- J'ai fixé l'objectif de collecte de fonds de mon équipe et j'ai communiqué cet objectif aux membres de mon équipe.
- J'ai pris connaissance des outils de collecte de fonds disponibles sur le site coursepourlesfemmes.ca, et les membres de mon équipe en ont fait de même.
- J'ai encouragé tous les membres de mon équipe à commencer leur collecte de fonds par un don personnel.
- J'ai demandé à mon employeur de faire un don d'entreprise à notre équipe.
- J'ai planifié au moins une activité de collecte de fonds pour mon équipe (enchères silencieuses, lave-auto, vente-débarras, etc.).
- J'ai demandé à chaque membre de l'équipe de mettre à jour sa page personnelle de collecte de fonds et d'envoyer cinq courriels ou textos à des donateurs potentiels.



Trousse de collecte de fonds

à l'intention des capitaines d'équipe

Conseils pour assurer le succès de l'équipe



Impliquez-vous personnellement

Qu'est-ce qui rassemble votre équipe? Pourquoi participez-vous à la Course pour les femmes Pharmaprix^{MD}? Racontez votre « pourquoi » et inspirez les autres.



Servez-vous des médias sociaux

Utilisez les médias sociaux pour promouvoir votre équipe : utilisez #coursepourlesfemmes, identifiez @coursepourlesfemmes et nous soulignerons la participation de votre équipe!



Célébrez les victoires

Félicitez vos coéquipiers lorsqu'ils atteignent leurs objectifs personnels de collecte de fonds. Remerciez toutes les personnes qui soutiennent les efforts de collecte de fonds de votre équipe et faites-leur savoir à quel point leur gentillesse et leur soutien comptent pour vous. Utilisez les modèles de courriel du Centre des participants pour rester en contact avec vos coéquipiers et vos donateurs!



Motivez votre équipe

RRappelez à vos coéquipiers les superbes prix qu'ils peuvent remporter grâce à leurs efforts de collecte de fonds.



Amusez-vous!

La Course pour les femmes Pharmaprix^{MD} est une occasion idéale pour discuter, établir des liens et s'amuser pour une bonne cause. Assurez-vous que votre équipe prend le temps de s'amuser à célébrer tout ce que vous avez fait ensemble pour la Course pour les femmes Pharmaprix^{MD} de cette année.



Trousse de collecte de fonds

à l'intention des capitaines d'équipe

Comment amasser 1 000 \$ en 10 jours!

JOUR 1, 25 \$ – Commencez votre collecte de fonds et donnez l'exemple! Faites un don personnel. Votre réseau sera plus enclin à donner si vous faites un don.

JOUR 2, 125 \$ – Publiez un lien vers votre site de collecte de fonds en ligne sur tous vos réseaux sociaux et informez les gens que tous les dons sont précieux. Si dix de vos relations donnent chacune 10 \$, cela représente 100 \$!

JOUR 3, 175 \$ – Est-ce que votre gestionnaire ou votre entreprise accepterait de doubler un don de 50 \$? (Mieux encore, vérifiez si votre entreprise accepterait de verser une somme équivalente à celle que vous avez amassée!)

JOUR 4, 225 \$ – Votre entreprise accepterait-elle d'accorder un avantage au travail en échange de dons? (P. ex., pour une journée de tenue décontractée au travail, chaque collègue devra donner 5 \$.)

JOUR 5, 450 \$ – Demandez à dix de vos voisins de donner chacun 25 \$ et ajoutez ainsi 250 \$ à votre collecte de fonds!

JOUR 6, 575 \$ – Demandez à cinq membres de votre famille de faire un don de 25 \$ chacun, vous permettant de vous rapprocher de votre objectif avec 125 \$ de plus!

JOUR 7, 775 \$ – Demandez à dix amis proches de faire chacun un don de 20 \$, pour recueillir 200 \$ supplémentaires.

JOUR 8, 875 \$ – Organisez un événement communautaire tel qu'une vente de pâtisseries, un lave-auto ou une vente-débarras en vue d'amasser 100 \$ supplémentaires.

JOUR 9, 925 \$ – Demandez à dix membres de votre association, de votre salle d'entraînement ou de votre équipe sportive de donner 5 \$ chacun, pour amasser 50 \$ de plus.

JOUR 10, 1 000 \$ – Demandez à trois commerces où vous allez souvent (nettoyeur à sec, salon de manucure, café, barbier/coiffeur, etc.) de donner 25 \$, pour atteindre les 75 \$ restants!

Les gens sont prêts à vous soutenir, votre équipe et vous; il suffit de leur DEMANDER!



PHARMAPRIX 
course pour les
femmes 