

DÉFI SOLIDARITÉ AINÉS

Pose un **geste concret** envers des personnes âgées seules de ton entourage !

Crée une **vague de solidarité intergénérationnelle** dans Lanaudière !

Partage avec nous tes actions : solidariteaine@outlook.com

Prêt à **relever le défi**?

Des petits gestes qui font la différence :

- ☆ Préparer un petit plat (soupe, sucre à la crème...)
- ☆ Écrire des lettres, faire des dessins
- ☆ Rendre visite
- ☆ Prendre des nouvelles par téléphone
- ☆ Accompagner à l'épicerie, à la pharmacie...
- ☆ Prendre une marche
- ☆ Autre action permettant de **briser l'isolement!**



ENSEMBLE, METTONS DE LA COULEUR DANS LA VIE DES PERSONNES SEULES!

