

VOISINS SOLIDAIRES

GESTES DE BON VOISINAGE FAIRE DE SA RUE LE MEILLEUR ENDROIT DU MONDE

VOISINS RASSEMBLEURS



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ



Collectif aînés
isolement social
ville de Québec

Canada

Québec



GESTES DE BON VOISINAGE

FAIRE DE SA RUE LE MEILLEUR ENDROIT DU MONDE

Des loisirs qui rassemblent et unissent

- Partager des revues, des journaux, des livres.
- Offrir un petit plat que vous avez cuisiné.
- Échanger des plantes et des bulbes.
- Proposer au voisin de jardiner sur son terrain et de partager les récoltes avec lui.

Des activités intergénérationnelles

- Offrir une aide aux devoirs aux enfants d'à côté.
- Passer du temps avec les enfants ou les adolescents du coin.
- Proposer de cuisiner en petit groupe.
- Convier ses voisins à une corvée de nettoyage.
- Faire une soirée *Troc tes trucs* où chacun apporte quelque chose à échanger.
- Organiser une soirée *Contes et récits de vie* pour que les aînés puissent raconter comment ça se passait jadis.

Un coup de pouce à celui qui manque de temps, de motricité ou d'autonomie

- Déneiger l'entrée.
- Racler les feuilles.
- Enlever les feuilles des gouttières.

Des activités pour briser la glace

- S'engager dans les activités de sa rue ; organiser des ventes-débarras simultanées ; proposer une surveillance dans la rue le soir de l'Halloween.
- Faire circuler un bottin pour que chaque voisin y inscrive ses coordonnées et le redistribuer.
- Organiser un *potluck* ou un 5 à 7 où chacun apporte quelque chose à partager
- Créer un petit journal des voisins.

Dans les immeubles d'habitation et les habitations multilogements, on se serre les coudes

- En s'engageant dans le comité social.
- En créant des activités qui permettront aux gens de faire connaissance :
 - Former des tables mixtes lors de repas communautaires grâce à des cartons de réservation de différentes couleurs selon les étages.
- En invitant les jeunes d'une garderie ou d'un camp de jour dans une résidence pour aînés.