

DU
24.12.20
AU
2.1.21

**RELEVONS
LE DÉFI**



RESTONS PROCHES MALGRÉ LA DISTANCE !

24.12
Faisons connaître
les ressources
d'aide à nos
connaissances

**EN 2020, LES FÊTES DE FIN
D'ANNÉE SONT UN PEU
PARTICULIÈRES. ALORS,
RÉALISONS CES PETITES
ACTIONS ET PRENONS
SOIN DE NOUS ET DES
AUTRES!**

30.12
Trions nos photos
pour se rappeler
de bons souvenirs
et les partager

31.12
Jouons
quelques notes
de musique à la
fenêtre

27.12
Collons un petit
mot sympa sur
la fenêtre pour
les passant.e.s

29.12
Glissons une petite
attention dans la
boite aux lettres
d'une personne
isolée

2.1
Apprenons à
mieux connaître
quelqu'un de
notre entourage

25.12
Partageons un
café avec un.e
voisin.e depuis
le balcon

26.12
Écrivons une carte
postale à une
connaissance
éloignée

28.12
Reprenons
contact avec
quelqu'un que
nous avons
perdu de vue

1.1
Ne partageons que
des nouvelles
positives et des
commentaires
bienveillants

Soutien et informations

143 : La Main Tendue
147 : Ligne d'aide et de conseils pour les jeunes

santepsy.ch
gardonslecap-covid19.ch