



# DON DE SOI

C'est bientôt Pâques et cette période nous rappelle l'importance de l'amour que l'on peut porter à son prochain. C'est un temps de partage mais aussi de renouveau.

Dans cette période que nous vivons actuellement, beaucoup de personnes souffrent physiquement mais aussi psychologiquement.

Propositions de différentes actions :

- **aider à la maison pour soulager papa et maman,**
- **faire un dessert pour un voisin qui vit seul,**
- **appeler régulièrement des proches ou des personnes que vous connaissez qui sont seuls,**
- **faire une lettre ou un dessin pour une personne âgée dans une maison de retraite,**
- **écrire une lettre ou faire un dessin pour le personnel soignant,**
- **ou toute autre idée que vous pourriez avoir en fonction de vos désirs et de vos compétences**

Toutes les actions à destination d'une maison de retraite ou d'une EPADH sont faciles à envoyer par mail aux animateurs ou responsables de ces centres.

Vous pourrez ainsi TOUS être de petites lumières pour les autres, des messagers de bienveillance et de gentillesse.

