

VOISINS SOLIDAIRES

# GESTES DE BON VOISINAGE DE PETITS COUPS DE POUCE

VOISINS BIENVEILLANTS



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
VILLES ET VILLAGES  
EN SANTÉ



Collectif aînés  
isolement social  
ville de Québec

Canada

Québec



# GESTES DE BON VOISINAGE DE PETITS COUPS DE POUCE

**Certains voisins peuvent parfois avoir besoin d'un coup de main. Il est facile de poser de petits gestes qui feront alors une grande différence :**

- Adresser une carte de vœux au voisin qui vient de perdre un proche.
- Changer une ampoule chez une personne à mobilité réduite.
- Téléphoner régulièrement à une voisine en convalescence.
- Être à l'écoute, au téléphone ou en personne, d'un aîné vivant seul et lui manifester de l'empathie.
- Offrir un transport de temps à autre à un voisin ne possédant pas de voiture.
- Offrir à un voisin à mobilité réduite de faire des courses pour lui lorsque vous faites les vôtres.

**Nourrir le sentiment de sécurité chez les personnes âgées vivant seules**

- Suggérer de donner un signal signifiant que la journée est commencée et que tout va bien en ouvrant, par exemple, les rideaux avant 9 h.
- Obtenir et consigner les coordonnées de la famille en cas d'urgence.
- Repérer les services offerts par les organismes du quartier et aider une personne dans le besoin à prendre contact avec ceux-ci.
- Faire certains appels compliqués, auprès d'une institution par exemple.
- Offrir un soutien aux parents de jeunes enfants.

**Apporter un peu de soutien technique**

- Effectuer une recherche sur Internet ou lui montrer comment.
- Aider à remplir un questionnaire exigé par une institution.
- Apporter un léger soutien pour des considérations électroniques telles que l'enregistrement de numéros de téléphone importants ou l'usage de *Skype* pour parler avec les proches.