

Le Bingo des liens sociaux

ma parenthèse
COCCON



Pourquoi c'est important ?

L'isolement social peut s'installer insidieusement, mais il existe de nombreuses façons de tisser de nouveaux liens et de se sentir entouré(e). Ce Bingo est là pour vous aider à relever de petits défis, à votre rythme, pour recréer du lien et enrichir votre quotidien à la retraite.

Comment jouer ?

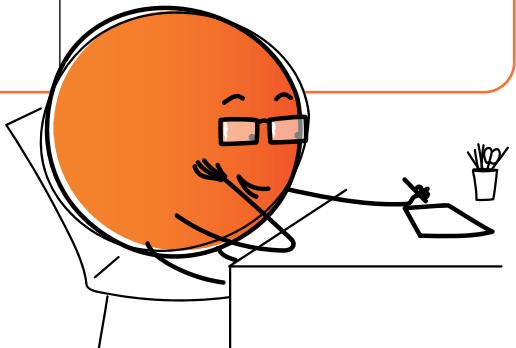
- ✓ Remplissez au moins une case par semaine en réalisant l'action proposée.
- ✓ Vous pouvez cocher une case existante ou écrire votre propre défi !
- ✓ L'objectif ? Remplir une ligne, une colonne... ou toute la grille !

Proposer un café à un voisin. 	Écrire une carte postale à un proche. 	Échanger un livre avec quelqu'un et en discuter.
Participer à une activité dans une association ou un club. 	Offrir un sourire ou un compliment à un inconnu.	Participer à une activité intergénérationnelle (jeux de société, jardin partagé...).
Essayer un cours collectif (sport, art cuisine...) 

À compléter : ajoutez vos propres défis dans les cases vides !

Le petit coup de

À écouter "**Pourquoi est-ce si difficile de créer de nouveaux liens ? Grand bien vous fasse !**" sur France Inter. Un podcast qui explore l'importance des liens sociaux pour notre bien-être et propose des pistes concrètes pour retisser ces connexions essentielles !



Le bingo des liens sociaux de.....

.....
.....
.....