

# CONFINÉS & SOLIDAIRES

## LE BÉNÉVOLAT DE VOISINAGE

Pénélope X

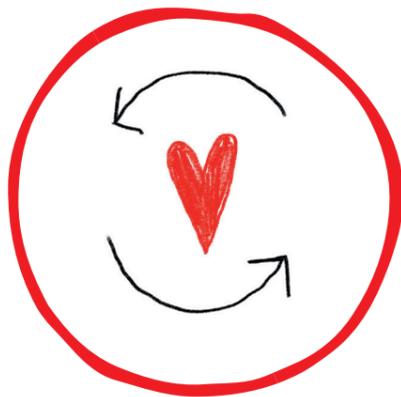


### RESTONS EN LIEN !



Créez une conversation d'entraide avec vos voisins sur une messagerie instantanée. Ceux qui souhaitent la rejoindre vous enverront un message.

### LE POST-IT QUOTIDIEN



Demandez à votre voisin "Comment ça va ?" sur un post-it avec votre numéro que vous collez sur sa porte.

### CARDIO BOULOT ABDOS



Créez une discussion en ligne entre voisins, partagez chaque jour des liens vers des cours de gym/danse/yoga et motivez les troupes chaque matin !

**JE M'EN CHARGE** ✓

Mon nom .....

Mon téléphone .....



**JE M'EN CHARGE** ✓

Mon nom .....

Mon téléphone .....

**JE M'EN CHARGE** ✓

Mon nom .....

Mon téléphone .....

## DÉCOUVREZ ET PARTAGEZ PLEIN D'AUTRES IDÉES D' ACTIONS

<https://bit.ly/confinés-solidaires>



**#ConfinésEtSolidaires**

Et si vous êtes isolé et avez besoin d'aide



**croix-rouge** chez vous  
écoute & livraison solidaire  
09 70 28 30 00

**croix-rouge** française  
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

