

Même les plus petits gestes de gentillesse font toute la différence

À l'occasion de la **Journée internationale de la gentillesse** (13 novembre 2022), nous avons demandé aux personnes aidantes naturelles de nous dire comment leurs amis et leur famille pourraient les soutenir en offrant des soins utiles. Surprenez une personne aidante naturelle que vous connaissez avec l'un des actes de gentillesse ci-dessous. Cela fera toute la différence.



Soyez présent

Écoutez, sans jugement

Dites-leur

Dites-leur qu'elles comptent

Écrivez quelque chose

Comme un poème ou une carte édifiant(e)

Soyez lyrique

Partagez une liste de chansons pour se sentir bien

Spa de sauvetage

Préparez une soirée spa à la maison

Temps mort

Passez du temps avec la personne aidée pour permettre à la personne aidante naturelle de souffler un peu

Chauffeur désigné

Conduisez pour que la personne n'ait pas à le faire

Massage antistress

À la maison ou dans un spa

Faites des câlins s'il vous plaît

Gratuit et toujours Bienvenu

Léger et aéré

Organisez un lavage et un séchage des cheveux

Course en pharmacie/épicerie

Ramassez les fournitures nécessaires

Envoyez de la nourriture!

Prêt-à-manger ou abonnement à un plan de repas

Venez avec vos muscles

Faites les travaux de jardinage

Lavez les roues

Les voitures propres sont plus agréables à conduire

Soins des animaux domestiques

Promener, nourrir, ramasser; cela aide

Nifty Gifty

Achetez un chèque-cadeau pour un service de nettoyage, etc.

Coup de cœur

Offrez des collations à la personne aidante naturelle pour qu'elle les partage avec le personnel de l'hôpital ou de l'établissement

Faites des réparations

Cochez les éléments de sa liste de réparations (à faire soi-même ou à payer)

Préparez une trousse de réconfort

Un paquet de friandises pour les soirées tardives



ou CRÉEZ VOTRE PROPRE ACTE DE GENTILLESSE

- 1 Demandez "qu'est-ce qui vous aiderait vraiment en ce moment?"
- 2 Écoutez ce dont votre proche a besoin.
- 3 Passez à l'action.