

Voir du monde

CRÉER DES LIENS, PARTAGER, SE SENTIR CONNECTÉE

Les liens aux autres sont essentiels à notre bien-être : ils diminuent le stress, nous donnent de l'énergie et nourrissent notre joie de vivre.

Voici 30 idées simples et inspirantes pour rencontrer, échanger et tisser de nouveaux liens.


Je choisis
aujourd'hui
de me faire
du bien


30 IDÉES POUR VOIR DU MONDE



Rencontrer des personnes près de chez moi
au quotidien, simplement

- 1 Participer à un café-rencontre dans une médiathèque
- 2 Rejoindre un club de marche ou de randonnée
- 3 Aller à un cours collectif (yoga, danse, pilates...)
- 4 Participer à un atelier cuisine ou pâtisserie
- 5 Rejoindre un groupe de lecture
- 6 Faire du bénévolat dans une association locale
- 7 Aller à un marché et discuter avec les commerçants
- 8 Participer à un vide-grenier ou une brocante
- 9 S'inscrire à un atelier créatif (peinture, poterie, tricot...)
- 10 Devenir bénévole lors d'un événement culturel ou sportif



Partager autour de ce que j'aime
mes passions, mes centres d'intérêt

- 11 Rejoindre une association liée à une passion (jardinage, photo, écriture, musique...)
- 12 Participer à un cours ou atelier en lien avec ce qui m'anime
- 13 Rejoindre un groupe Facebook ou une communauté en ligne
- 14 Aller à un événement ou festival autour de mes passions
- 15 Faire partie d'un club de sport ou bien-être
- 16 Assister à des conférences ou débats qui m'intéressent
- 17 Participer à des échanges de savoirs (troc de compétences)
- 18 Rejoindre un chœur ou un groupe de chant
- 19 Découvrir une association culturelle ou artistique
- 20 M'engager dans un projet collectif qui a du sens



Élargir mon cercle
et sortir de ma zone de confort
oser aller vers l'autre

- 21 Participer à un speed-friending ou dîner entre femmes
- 22 Rejoindre un groupe de voyage ou d'évasion entre femmes
- 23 S'inscrire à une activité dans une autre ville ou un autre quartier
- 24 Participer à des événements "Disons Demain" (sorties, rencontres, loisirs)
- 25 Utiliser l'appli Disons Demain pour rencontrer des personnes proches de moi
- 26 Tester une activité que je n'ai jamais faite
- 27 Oser parler à quelqu'un de nouveau chaque semaine
- 28 Accepter une invitation à laquelle je n'aurais pas pensé dire oui
- 29 Organiser moi-même une sortie ou un atelier
- 30 Participer à un projet solidaire ou humanitaire



OÙ TROUVER DES LIENS ET DES GROUPES ?



ASSOCIATIONS ET PLATEFORMES

- France Bénévolat : www.francebenevolat.org
- Tous Bénévoles : www.tousbenevoles.org
- Meetup : www.meetup.com (groupes locaux par centres d'intérêt)
- Disons Demain : www.disonsdemain.fr
- Voisineo : www.voisineo.fr (entraide et sorties locales)
- Les Petits Frères des Pauvres : www.petitsfreresdespauvres.fr



SORTIR, DÉCOUVRIR, PARTAGER

- Pass Culture (plus de 18 ans) : pass.culture.fr
- Sortir à Paris / Sortir en région : www.sortiraparis.com
- Réseau mom'artre : www.momartre.net (ateliers créatifs entre femmes)



BON À SAVOIR

Dans la plupart des villes, mairies, centres sociaux et médiathèques proposent de nombreuses activités et rencontres.



Les plus belles rencontres
commencent parfois par
un simple « bonjour » 

Mon *moment* à moi

Les liens que nous tissons aujourd'hui peuvent devenir nos plus beaux soutiens de demain.

Choisissez une idée cette semaine et offrez-vous une belle rencontre.

 Je m'engage à :

.....
.....



Ensemble, tout est plus doux, plus léger... et tellement plus joyeux ! 