



powered by

navigate°

Activité

Prévoyez des activités en famille

Passez du temps avec votre famille ou vos amis proches chaque semaine pendant un mois. Planifiez des sorties précises afin de ne manquer aucune occasion de profiter des personnes qui vous sont les plus chères.

Semaine 1 : Bougez

Trouvez un après-midi ou une soirée libre afin de profiter d'un jeu actif ou d'un passe-temps avec votre famille :

- Allez vous promener au parc, dans le quartier ou dans une réserve naturelle.
- Allez camper et faire des randonnées, pêcher ou nager autour des terrains de camping.
- Jouez à jeu de balle, faites quelques paniers ou jouez au golf.
- Si vous avez de jeunes enfants (ou de plus grands enfants hardis), improvisez une soirée disco dans votre salon.
- Personne ne se connaît aussi bien que les membres d'une famille ou d'un groupe d'amis proches, alors choisissez chacun à votre tour les activités que vous appréciez tous.

Semaine 2 : L'amour passe par l'estomac

Testez de nouveaux aliments en famille! Vous pouvez le faire seul en goûtant à des aliments liés à votre héritage familial ou en partageant vos collations et vos repas préférés. Vous pouvez aussi, à tour de rôle, rechercher des plats qu'aucun d'entre vous n'a mangés auparavant. Faites juste en sorte de prendre plaisir à magasiner, cuisiner et déguster en famille ou entre amis.

Semaine 3 : Apprendre à se connaître

Organisez un Montre et Raconte dans votre jardin ou votre salon où, à tour de rôle, vous partagerez ce que vous aimez le plus : jeux de carte et de société, livres, blagues, dessins, anecdotes et tout ce dont vous aimeriez discuter.

Semaine 4 : Venir en aide à la communauté

Trouvez un moyen d'améliorer la communauté dans laquelle vous vivez : Vous pouvez donner de votre temps dans un refuge ou une maison de retraite, ramasser les ordures dans les espaces publics, servir des repas dans un refuge ou simplement faire don de vêtements, de livres ou de nourriture.

La famille compte

Le temps que nous passons en famille (qu'il s'agisse de nos parents ou d'amis proches) profite à toutes les personnes concernées. Il a été prouvé que cela rend plus heureux, donne plus de sens à la vie, décourage les mauvaises habitudes, permet de mieux gérer les traumatismes.