



VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE
LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD
SERA FERMÉ POUR LES VACANCES
DU 20 AU 31 JUILLET INCLUSIVEMENT
DE RETOUR LE LUNDI 3 AOÛT

EN CAS D'URGENCE CONTACTEZ
INFO-AIDANT : 1 855 852-7784
7 JOURS SUR 7 * DE 8 H À 20 H

On aimerait pouvoir partir pendant l'été, soit durant quelques jours, quelques semaines ou même pendant tout l'été mais parfois, notre situation de vie ne le permet pas.

QUELQUES IDÉES POUR BIEN VIVRE L'ÉTÉ CHEZ SOI

Ce n'est pas une raison pour se priver de la belle saison. Voici quelques idées qui pourraient vous faire vivre de beaux moments, que vous soyez seul ou en couple, que vous ayez des enfants ou non et quel que soit votre budget. Vous pouvez toujours noter ces idées sur des papiers, en rajouter d'autres, les déposer dans un pot et en piger une ou deux, histoire de mieux projeter votre journée.

L'ESSENTIEL RESTEZ ACTIF

Tout en respectant les mesures en vigueur
10 personnes maximum, distance de 2 mètres, lavage des mains
et port du masque si impossible de respecter la distance.

Prenez le temps de pratiquer vos passions. Ressortez vos loisirs créatifs, vos travaux en cours, continuez la lecture d'un roman ou mettez-vous à écrire si vous avez toujours voulu le faire pourquoi pas !

Explorez la région où vous vous trouvez. On ne prend souvent pas assez le temps de visiter l'endroit où l'on vit.

Profitez-en pour prendre des photos. Renseignez-vous à l'office de tourisme pour avoir des conseils, des idées de visites pendant l'été.

Trouvez-vous un compagnon de marche, de jogging ou de piscine et mettez-vous au sport ensemble ou profitez-en pour le faire seul, à votre rythme.

Faites des pique-niques en famille à la campagne, dans des parcs ou à la piscine, dans des endroits sympas proches de chez vous.

Préparer des dîners avec une jolie table, des bougies, des petites attentions.

Invitez vos amis. Faites quelque chose de convivial, quelque chose qui soit complètement différent du quotidien.

Attaquez votre pile à lire, profitez-en pour lire. Si vous n'avez pas d'idées de lecture, allez à la bibliothèque municipale ou faites un tour dans une librairie.

Si vous avez une cour, organisez un pique-nique, observez la nature, installez-y un coin détente où vous pourrez lire tranquillement, avec une petite table pour y poser un verre ou une tasse.

Profitez-en pour désencombrer votre logement et y aménager un coin détente.

Triez vos photos, classez-les, faites-vous des albums (papier ou sur Google photos), des diaporamas.

Allez aux activités proposées par la municipalité ; cinéma extérieur, terrasses publiques. Renseignez-vous sur les séances de cinémas en plein air qui ont peut-être lieu dans votre ville ou près de chez vous.

Vous aimez les énigmes ? Lisez des romans policiers ou écoutez des séries et essayez de trouver le coupable avant la fin.

Mettez-vous au coloriage pour adultes. Essayez de colorier un mandala.

Méditez. Vous pouvez trouver des méditations en ligne qui vous aideront, tout simplement sur Youtube. Essayez un exercice de cohérence cardiaque.

Achetez des petits cahiers de développement personnel, sur des thèmes qui vous intéressent et remplissez-les.

Faites des mots croisés, fléchés, des sudokus, ce que vous aimez.

Écrivez votre journal intime, sur papier ou dans un fichier sur l'ordinateur.

Triez votre boîte courriels, répondez aux mails en retard et profitez-en pour reprendre contact avec vos amis.

Prenez le temps de mieux comprendre comment fonctionnent les réseaux sociaux. Comment publier des messages et des photos.

Posez des questions pour apprendre de nouvelles choses sur certains sujets.

Créer des montages et des compositions visuelles avec les outils informatisés.

Faites une « digital detox » et déconnectez-vous totalement d'Internet.

Apprenez une langue ou perfectionnez-en une que vous parlez déjà.

Lisez des articles que vous n'avez pas encore eu le temps de découvrir.

Testez les recettes de cuisine, les bricolages, les recettes beauté, etc. Écrivez des commentaires sur ce que vous aimez, cela fait toujours plaisir.

Participez à un échange de cartes postales ou organisez-en un. Vous envoyez une carte postale de chez vous et votre correspondant vous en envoie une de chez lui. Vous pouvez aussi fabriquer des cartes ou des marque-pages vous-mêmes. Pourquoi ne pas vous mettre à l'écriture de longues lettres à la main.

Faites-vous une journée spa à la maison : bain relaxant, masque, auto-massage, etc. ou prenez rendez-vous dans un institut de beauté pour un soin relaxant.

Triez vos anciens magazines et lisez-les ou achetez-en une pile, à lire sans complexes pour se détendre.

Cuisinez des plats plus élaborés, que vous n'avez pas le temps de faire le reste de l'année (faites-en un peu plus et congelez-en une partie pour quand vous aurez moins de temps). Sortez vos livres de cuisine pour vous inspirer.

Cuisinez des repas à thème seul(e) ou non ; un menu italien, un menu mexicain, un menu chinois...une autre manière de voyager.

Ou alors allez découvrir les restaurants proches de chez vous, ou faites-vous livrer des plats à emporter pour découvrir de nouvelles saveurs.

INSPIREZ-VOUS DE CES IDÉES QUI FONT DU BIEN

MON CALENDRIER « JE ME FAIS PLAISIR CHAQUE JOUR »

INSCRIVEZ DANS CHAQUE CASE UNE ACTION QUI VOUS PROCURE DU PLAISIR
ex : marcher, lire, s'acheter un truc, commander du resto, etc.

AOÛT 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

© BlankCalendarPages.com

NOUS VOUS SOUHAITONS UN BEL ÉTÉ !

