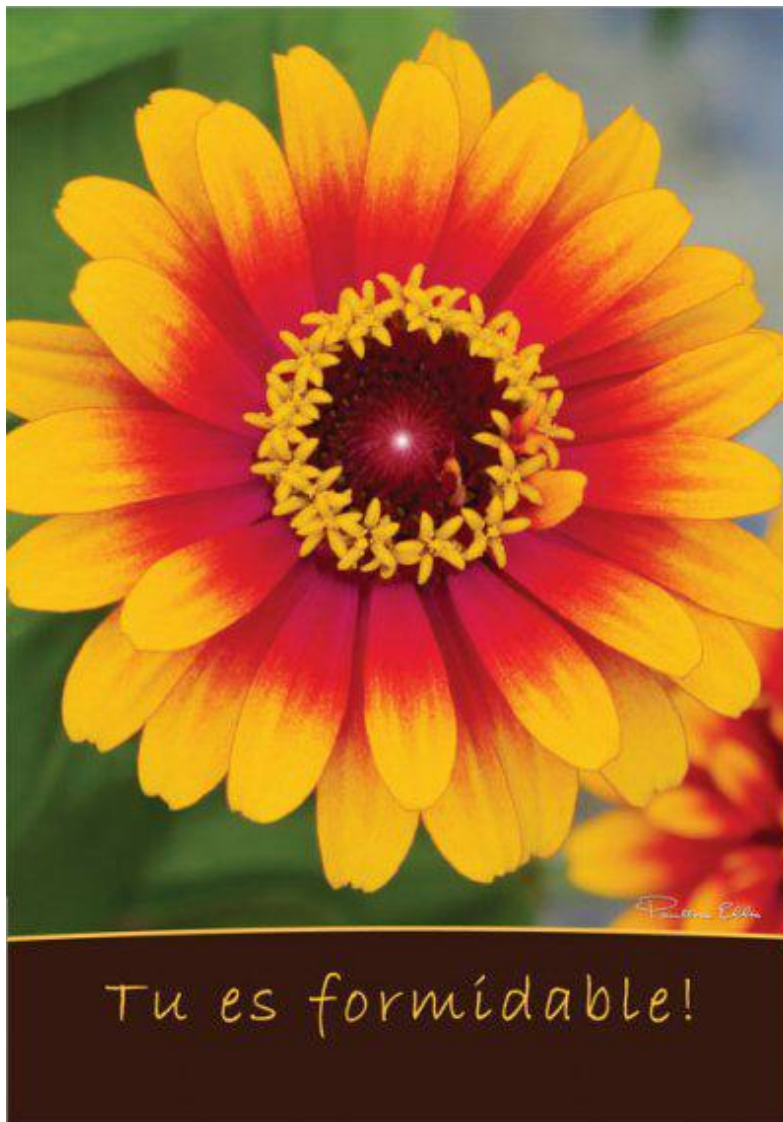


Cahier d'activités pour la semaine de promotion de la Santé Mentale

« Et si cette semaine était formidable? »



*Ce cahier est le fruit de la collaboration entre résidents et intervenants de la
Maison Réalité Inc.*



Dans le cadre de la semaine de la promotion de la santé mentale, nous désirons vous offrir des suggestions et des activités à actualiser afin de rendre cette semaine joyeuse et belle.

En lien avec le thème de la semaine, ***Tu es Formidable, le sais-tu?***, nous vous offrons des idées d'activités mais également des créations de toute pièce du comité (mandala, mot-croisé, idées).

La suggestion de l'équipe :

- Faire une activité par jour selon vos intérêts!
- Partager ce cahier avec les personnes de votre entourage, en faire des copies!

Bonne semaine!

Nous avons eu beaucoup de plaisir à le créer, en espérant que vous aurez autant de plaisir à l'utiliser!

Isabelle, Hélène, Julie-Ann, Sékou, Émilie, Madeleine, Alexis et Nancy!

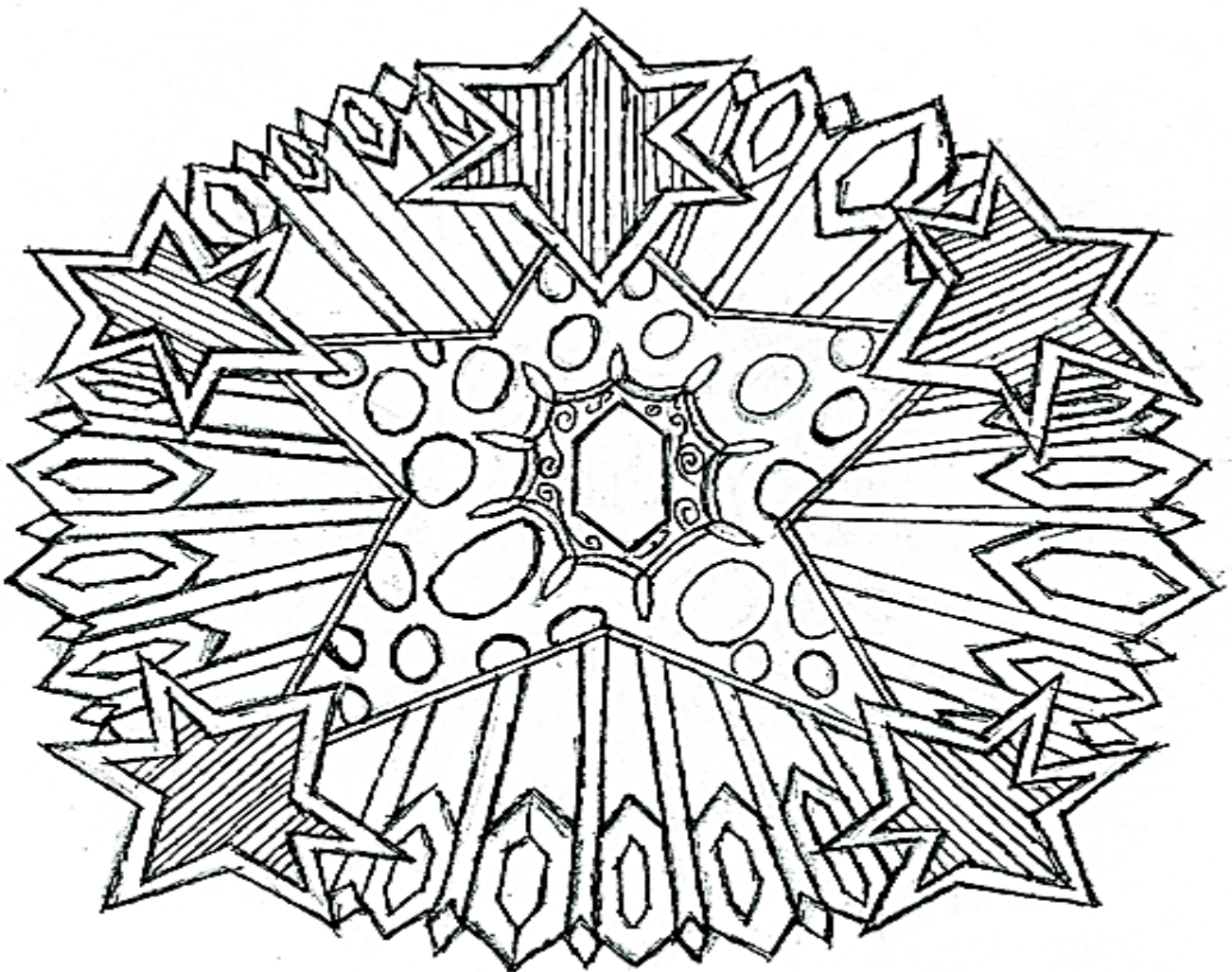
Activité 1 : Les Mandalas :

Activité qui consiste à rassembler des images de dessins, pour ensuite les colorier selon votre inspiration.

Suggestion de l'équipe : **utiliser les couleurs qui vous font du bien pour le faire en cette semaine et en faire une légende.**

Nous vous en proposons un, création originale d'un de nos collaborateurs :

À vos crayons, prêt, colorier!



Alexis



Activité 2 : Une heure ensemble

Une activité qui encourage la proximité entre les personnes de notre entourage. Prenez rendez-vous avec une personne qui vous est chère et profiter du moment présent.

Par exemple, appelez quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis un certain temps et invitez-la à venir prendre un café avec vous. Prenez ce temps pour nommer les qualités appréciées chez la personne. Constatez ensuite le bien-être que cela vous procure!

Nous vous souhaitons une belle heure de complicité!

Activité 3 : Le Tai-Chi, le Yoga, le Pilates, le Club du Rire de Gatineau

Toutes ces activités sont bénéfiques pour nous, elles nous permettent de se reconnecter avec nous-même, nous amène une meilleure respiration et une meilleure posture, qui aident à l'équilibre au niveau de la santé mentale.

Yoga du rire : les mardis, de 19h15 à 20h15 au Centre Père-Arthur Guertin, 16 Bériault, infos : Linda Leclerc : (819) 210-5057, coût : 4\$

Tai-Chi, Yoga, Pilates :

Voici un endroit que nous connaissons qui peut offrir ces ateliers à coût raisonnable:

www.corps-esprit.com: 8\$ pour cours d'essai

Adresse : 121 Jean Proulx, Gatineau, QC J8Z 1T4

Téléphone : (819) 775-3873

Activité 4 : Le sport

La Ville de Gatineau nous permet d'aller faire du sport à faible coût ou gratuitement, avec votre carte d'accès. Invitez quelqu'un à venir participer à un sport qui vous intéresse. Profitez-en pour vous amuser! (bain libre, badminton, etc.)

Voici le lien pour connaître les activités de libre-participation à la Ville de Gatineau :

www.gatineau.ca

Voici un autre endroit intéressant pour la piscine :

www.sporthèque.com : baignade libre : 9\$ pour adultes non-membre





Activité 5 : À la découverte des arts :

Voici différents lieux pour découvrir à faible coût ou gratuitement les arts. Vous pouvez également en profiter durant cette semaine pour dessiner, peindre, écrire un texte.

Voici les informations en regard à un concours que les Habitations Nouveau Départ ont initié pour cette semaine :

Écrire un texte positif de 200 mots sur l'estime de soi

« Qu'est-ce que l'estime de soi vous inspire? »

Envoyer votre texte à l'adresse courriel suivante :

info@hndgatineau.org

Avant le 9 mai 2013, 16h00

Votez pour votre texte préféré en cliquant sur « j'aime » sur

www.facebook.com/capsanteoutaouai

Prix à gagner!

Autre idée : invitez vos amis à une session de musique improvisée communément appelée « jammer »! Ressentez le bien-être que cela procure de se retrouver entre amis à créer! Bonne sessions!

Pour connaître les musées et les galeries d'arts de la région rendez-vous sur le site de la Ville de Gatineau :

www.gatineau.ca

(Quoi faire à Gatineau, calendrier culturel)





Activité 6 : S'amuser en famille :

Invitez votre famille, vos proches à venir jouer à un jeu de société.

Par exemple : Clue, Monopoly, Opération, Carcassonne, Câlons de Catane

Aristote disait : « *On devrait proposer le jeu comme on prescrit les médicaments* »

En effet, le jeu, souvent jugé inoffensif, le jeu de société introduit les règles. Il peut servir notamment pour :

- initier une conversation
- comme supports éducatifs
- support ludique à la rééducation

Enfin, les jeux de société réunissent les personnes pour des moments conviviaux, participent à entretenir et développer des relations sociales.

Il est donc important de jouer et de transmettre ce plaisir du jeu!
(tiré du site Ludoshop)

Activité 7 : Laisse aller ton imagination!

Dessin, Bricolage, Peindre : Développer la créativité

On vous propose :

- déterminer un thème
- créer l'œuvre

Demander par la suite à la personne ce que ce dessin représente pour elle, ce que cette création lui fait ressentir.

Affichez la création à la vue de tous dans la Maisonnée et regarder l'effet que ça procure.

Activité 8 : « Les aventures de maman et fiston »

Prenez une journée durant la semaine pour aller au restaurant avec votre enfant, ou partir en randonnée de vélo, créer une soirée film et maïs soufflé, invention d'histoires, réaliser une recette, etc.

Soyez spontané et éliminer tout stress : Soyez simplement avec vos enfants et amusez-vous!

Voici une recette facile à faire avec les enfants, que nous vous proposons. Cette recette rappelle un bon souvenir à une de nos collaboratrices, sa maman lui faisant cette recette durant sa tendre enfance:



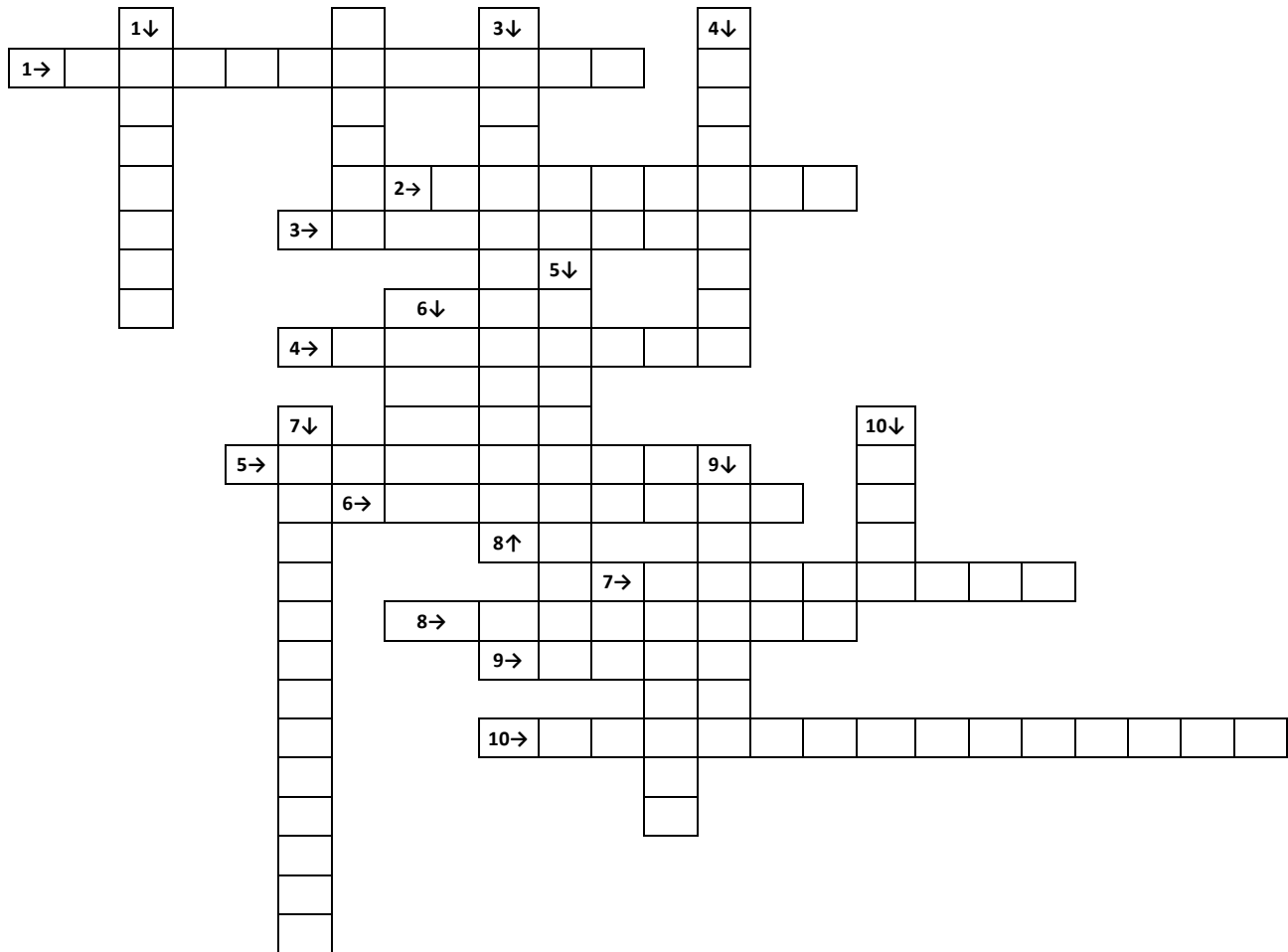
Muffins aux bananes
2 cuillerées à table de beurre
½ tasse de cassonade
1 œuf
2 bananes bien mûres
2 tasses de farine
3 cuillerées à thé de sel
½ tasse de lait

Bien mélanger le tout et séparer dans des moules à muffins

Préchauffer le four à 400 degré Fahrenheit et faire cuire pendant environ 17 minutes.

Déguster-les en vous remémorant un bon souvenir d'enfance, Miam!

Activité 9 : « Mot-croisé » avec le thème de l'estime de soi



Tu es formidable

Horizontalement

- | | |
|--|--|
| 1. Personne qui donne sans compter | <input type="checkbox"/> oietengers |
| 2. Âme et cœur en paix, état de calme | <input type="checkbox"/> teinsree |
| 3. Avoir un don spécial | <input type="checkbox"/> enatlt |
| 4. Personne dont l'expérience porte fruit, | <input type="checkbox"/> gasssee |
| 5. Qualité de ce qui est doux, comme un chaton | <input type="checkbox"/> oudreuc |
| 6. Ce à quoi tout être humain à droit | <input type="checkbox"/> rtescpe |
| 7. Faculté de prendre le temps d'écouter sans brusquer | <input type="checkbox"/> aienpcte |
| 8. Ce que l'on fait quand quelque chose est drôle | <input type="checkbox"/> relogri |
| 9. Agir comme un renard | <input type="checkbox"/> erus |
| 10. Personne, qui sort de l'ordinaire | <input type="checkbox"/> dnxetreaioari |

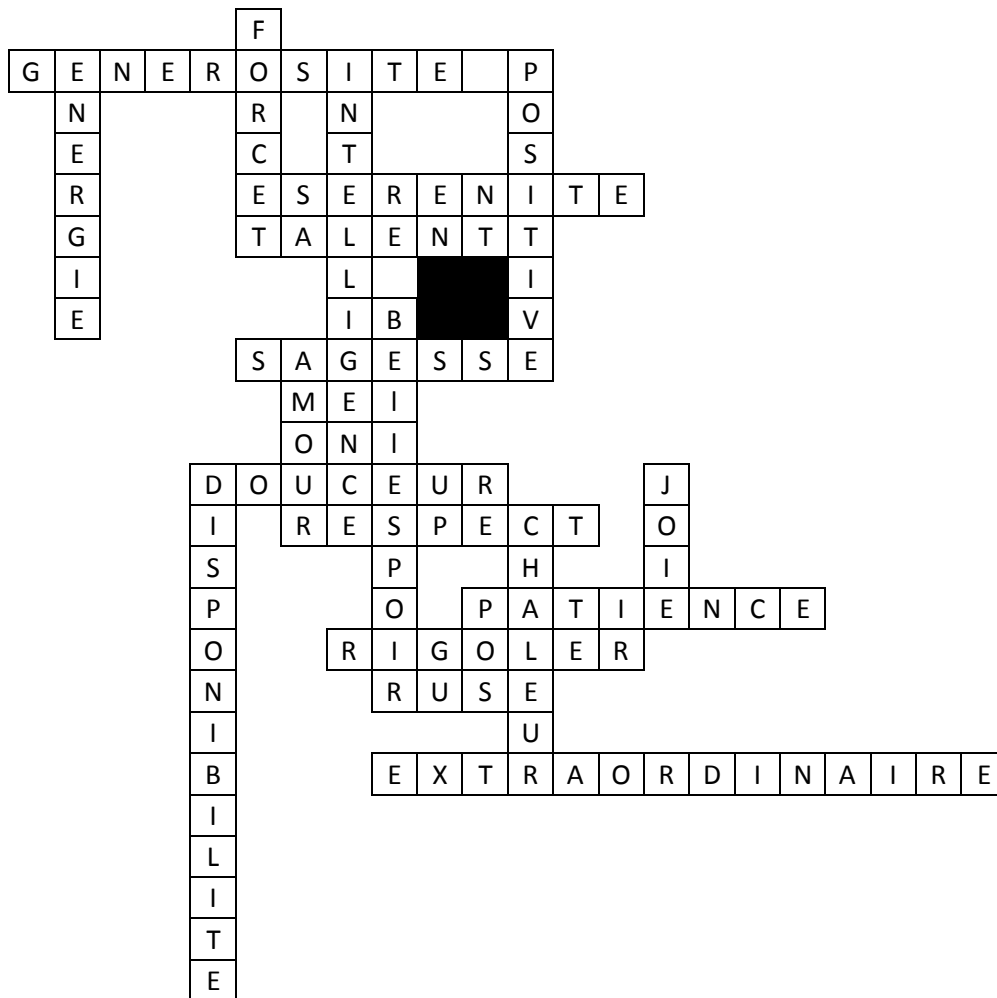


Verticalement

- | | |
|---|--|
| 1. Avoir de la force. Fait de l'exercice avec joie | <input type="checkbox"/> gieneer |
| 2. Physique ou morale | <input type="checkbox"/> orcef |
| 3. Bon pour trouver des solutions | <input type="checkbox"/> tnegillinte |
| 4. Le verre est toujours à moitié plein | <input type="checkbox"/> potisive |
| 5. À l'intérieur comme à l'extérieur, désigne la beauté | <input type="checkbox"/> llebe |
| 6. Besoin fondamental | <input type="checkbox"/> uaomr |
| 7. Toujours prêt à aider | <input type="checkbox"/> elibitinposid |
| 8. Attendre que quelque chose se réalise | <input type="checkbox"/> opires |
| 9. L'humain en dégage beaucoup | <input type="checkbox"/> leurcha |
| 10. Bonheur intense | <input type="checkbox"/> ieoj |

Amusez-vous! Ce mot croisé est le fruit de la créativité de plusieurs de nos collaborateurs et a été fait spécialement pour la semaine de promotion de la santé mentale!

Le corrigé :





Activité 10 : Au bureau, entre collègue

Jeux de consignes « *Formidable à souhait!* » (*gracieuseté du CSSSG*)

Créer une boîte où vous aurez préalablement inscrit ces consignes :

Tous les collègues volontaires pigent une consigne en début de semaine et la réalise durant cette dernière.

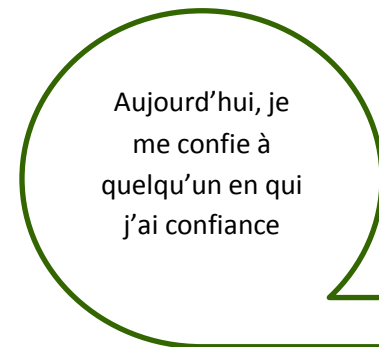
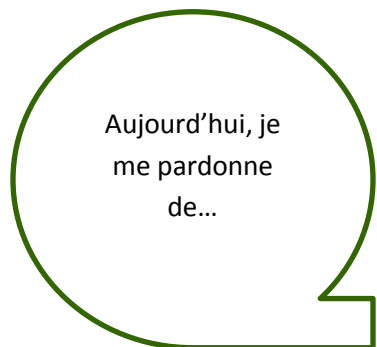
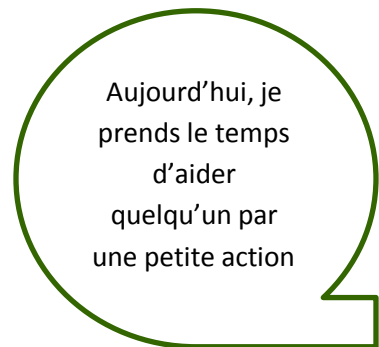
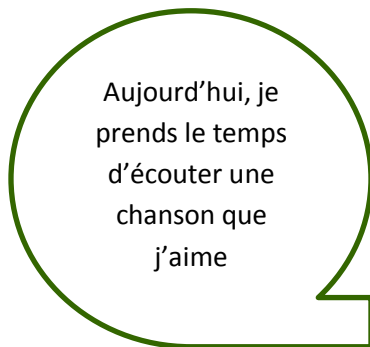
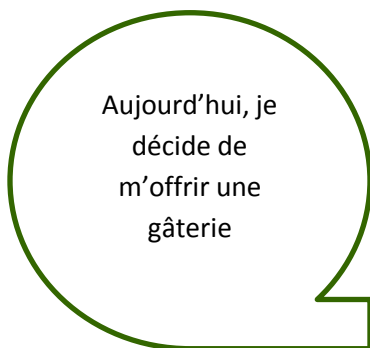
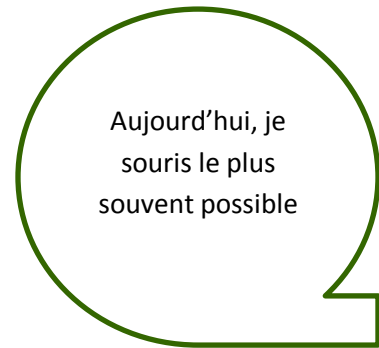
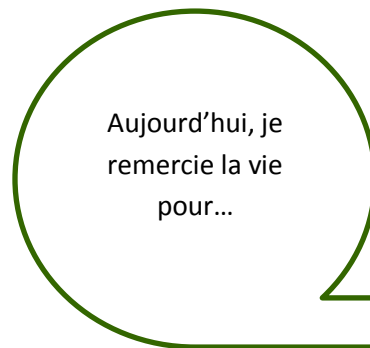
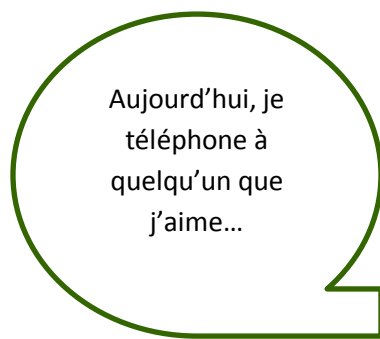
Voici des idées de consignes :

- Écrit ou dit une parole valorisante à quelqu'un de ton équipe de travail
- Remercie un collègue pour sa contribution dans l'équipe
- Écrit ou donne une parole valorisant à quelqu'un de ton entourage
- Rend un service à quelqu'un cette semaine
- Prends le temps d'écouter attentivement une personne
- Voici un billet pour recevoir une écoute active de la personne de ton choix
- Offre un cadeau symbolique à une personne cette semaine ex : café, muffin, bonbons)
- Offre un toucher affectif ex; Tape sur l'épaule, donner la main, bec sur la joue)
- Cette semaine, je choisis de ne pas interrompe quelqu'un
- Offre ton plus beau sourire à quelqu'un en le saluant
- Observe le langage non verbal chez une personne de ton entourage et ...
- Cette semaine...faites une différence dans la vie de quelqu'un
- Cette semaine, prend une pause avec quelqu'un de ton entourage.

À la fin de la semaine, offrez-vous un dîner partage pour échanger sur ce que ces consignes ont eu comme effet chez soi et chez les autres!

Activité 11 : Ma boîte formidable

Voici des petites phrases à découper et à mettre dans une boîte (ou enveloppe). L'idée est de piger une phrase par jour et prendre le temps de répondre... Savourer ce moment :



Et n'oubliez pas de consulter ce lien suivant où vous pourrez voir toutes les activités qui entourent cette semaine : www.capsante-outaouais.org/ressources

Sur ce, Bonne semaine de promotion de la Santé Mentale!

Le sous-comité Cahier d'activités « Tu es formidable »!