

Suggestion d'activités en période de confinement

- Classer ses photos numériques
- Faire un collage
- Réaliser un projet avec ses photos
- Assister à une conférence en ligne
- Préparer à l'avance des repas à congeler
- Créer un « scrapbook » digital
- Débuter un journal de gratitude
- Écrire des lettres et des courriels à nos proches
- Faire des recherches sur un sujet d'intérêt
- Prendre un bain aux chandelles avec de la musique
- S'informer et essayer une nouvelle activité (ex : travail du bois, mosaïque, confection de savon, etc.)
- Écouter une symphonie virtuelle
- Visionner des films
- Apprendre une nouvelle langue
- Composer un poème ou une histoire
- Débuter un blog sur Internet
- Lire un livre
- Participer à des classes de yoga ou à des activités sportives virtuelles (ex : Internet) ou à distance (ex : télévision)
- Rédiger ou améliorer son c.v.
- Faire du dessin ou de la peinture
- Prendre soin de ses plantes et de son jardin
- Suivre une formation en ligne
- Confectionner son propre livre de recettes
- Fabriquer des cadeaux à ses proches
- Téléphoner à d'anciens amis
- Jouer à des jeux de société sur table ou en ligne avec d'autres personnes
- Réparer des objets brisés
- Faire le design de sa maison de rêve
- Colorier des mandalas
- Joindre un club de lecture virtuel
- Écouter des « podcasts »
- Débuter la création d'un site Internet
- Réorganiser son milieu de vie
- Rejoindre une communauté virtuelle
- Participer à un rassemblement virtuel (ex : Skype ou Zoom)
- Se préparer un bon repas
- Créer un « dance party » virtuel
- Organiser sa liste de musique
- Réorganiser sa garde-robe
- Découvrir de nouvelles applications
- Faire des expériences scientifiques
- Effectuer la livraison de biens essentiels aux personnes plus vulnérables
- Redécouvrir un instrument de musique ou un autre loisir délaissé
- Faire des constructions avec des lego
- Promener son animal de compagnie
- Faire de la course et ou de la marche
- Faire des balades en vélo ou en patins à roulette
- Visionner des expositions/musées en ligne
- Écouter de la musique
- Essayer de nouvelles recettes
- Faire du crochet ou de la couture
- Faire un tour en voiture
- Visionner des spectacles gratuits à la télévision
- Faire des appels d'amitié aux personnes plus isolées
- Tenir un journal de bord ou un journal intime
- Chanter
- Faire de l'écriture
- Apprécier le paysage devant soi
- Consulter des livres virtuels
- Faire un casse-tête
- Faire un sudoku ou des mots croisés
- Faire des recherches pour ses prochaines vacances
- Supporter une œuvre de charité
- Faire des exercices de pleine conscience
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____