

EN 2021

Fais-toi du bien



ASDI

Association de Sherbrooke
pour la déficience intellectuelle inc.

EN 2021

Fais-toi du bien

L'équipe de l'ASDI trouve ça bien difficile d'être coupé des liens que nous avons habituellement avec tous nos membres et nous souhaitons garder le contact.

Nous offrons des activités virtuelles, mais nous savons aussi que plusieurs d'entre vous n'avez pas accès à Internet ou n'avez pas l'intérêt pour ce médium...

C'est pourquoi nous proposons à chacun de participer à nos défis « Fais-toi du bien ». Regarde dans les prochaines pages les défis suggérés. Est-ce que tu embarques?

Oui! Super! Nous te suggérons de colorier l'image du défi et de les compter pour chaque semaine. Utilise les feuillets inclus pour ta compilation et postes le tout à la date indiquée.



Amuse-toi bien!

EN 2021

Fais-toi du bien

Non! Désolé! Mais, qu'est-ce qui te ferait du bien? Si nos défis ne t'intéressent pas, tu peux aussi nous écrire et même nous envoyer des photos sur ce que tu fais au quotidien. Tu peux aussi communiquer avec nous pour avoir des suggestions ou simplement échanger avec nous.

Sois créatif !

Contacts téléphoniques



N'hésite pas à nous contacter!
Nous prendrons un moment
pour échanger avec toi.

Ça nous fait toujours du bien
d'échanger avec nos membres!

819 346-2227

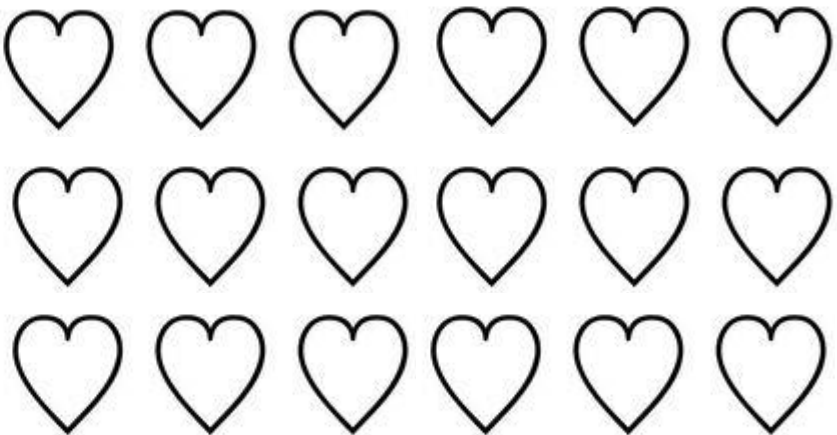
DÉFI BIEN-ÊTRE

Profite de moments pour prendre soin de toi!

Chaque fois que tu fais une activité qui te fais du bien, colorie une des images suivantes.

Par exemple:

- ♥ Prendre un bain.
- ♥ Écouter de la musique qui te fait du bien...
- ♥ Visionner un film.
- ♥ Lire un livre ou une bande-dessinée.
- ♥ Méditer.



Toi, qu'est-ce qui te fais du bien?

DÉFI ESPRIT SAIN

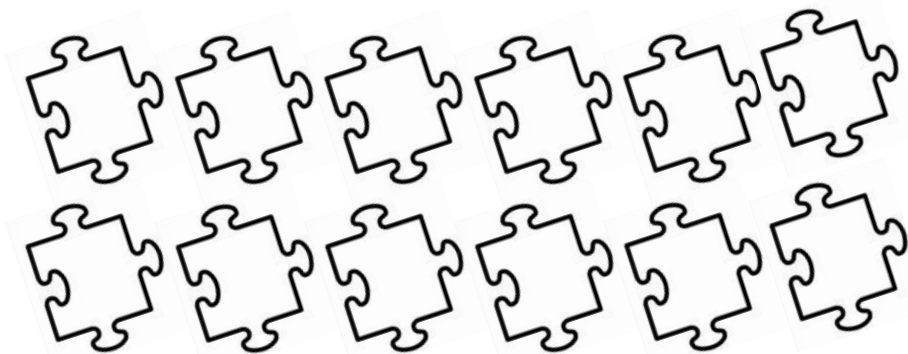


Garde ton cerveau actif!

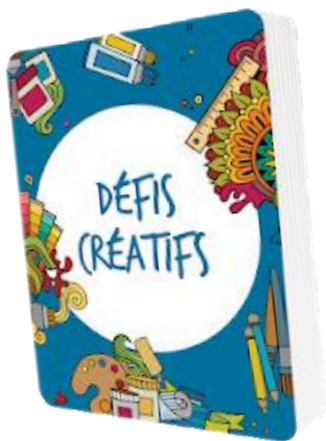
Chaque fois que tu fais une activité qui te fais réfléchir ou qui te demande de l'effort, colorie une des images suivantes.

Par exemple:

- ♥ Faire des mots cachés, mots croisés, sudoku.
- ♥ Faire des jeux d'énigmes, des charades, des labyrinthes.
- ♥ Faire des casse-tête.
- ♥ Jouer à des jeux de société.



Toi, qu'est ce qui te stimule l'esprit?



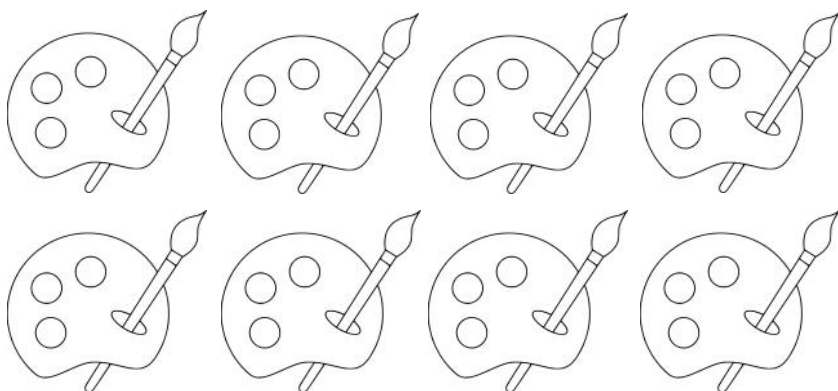
DÉFI CRÉATIVITÉ

*Exprime ta créativité
et ton état d'esprit!*

Chaque fois que tu fais une
activité créative, colorie une
des images suivantes.

Par exemple:

- ♥ Dessiner.
- ♥ Peindre.
- ♥ Faire des bricolages.
- ♥ Faire des mandalas.
- ♥ Faire un parcours de photos.



Toi, de quelle façon aimes-tu t'exprimer ?

DÉFI « JE BOUGE »



Sois actif physiquement pour mieux te sentir!

Chaque fois que tu fais une activité physique, colorie une des images suivantes.

Par exemple:

- ♥ Prendre une marche.
- ♥ Aller jouer dehors, faire un bonhomme de neige.
- ♥ Danser.
- ♥ Sauter à la corde à danser.
- ♥ Faire des sauts de type « jumping jack ».
- ♥ Faire des étirements, du yoga.
- ♥ Monter et descendre les escaliers.



Toi, quelle est ton activité physique favorite?



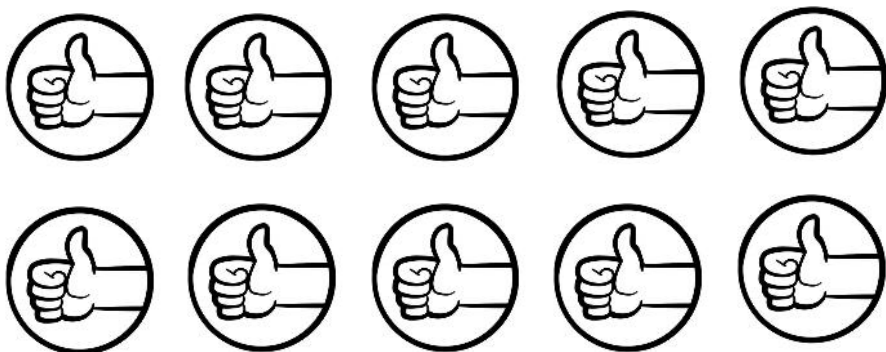
DÉFI ENTRAIDE

Aide les gens pour faire la différence dans leur journée!

Chaque fois que tu aides ta famille ou quelqu'un, tu peux colorier une des images

Par exemple:

- ♥ Participer aux tâches ménagères;
- ♥ Faire la vaisselle.
- ♥ Faire du lavage.
- ♥ Passer la balayeuse.
- ♥ Pelleter la neige dans l'entrée ou dans la cour.



Toi, de quelle façon aimes tu aider tes proches?



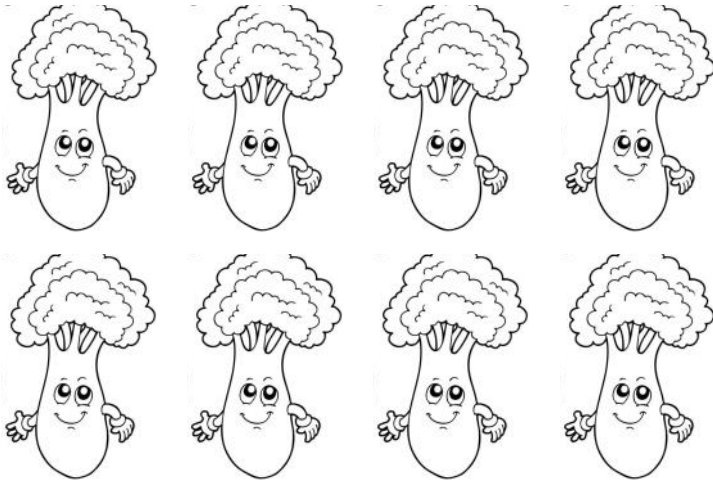
DÉFI SAINES HABITUDES DE VIE

*Mange bien, dors bien,
bois de l'eau!*

Chaque fois que tu fais ce qui est bon pour la santé, tu peux colorier une des images suivantes:

Par exemple:

- ♥ Cuisiner.
- ♥ Manger des fruits et des légumes
- ♥ Diminuer le temps d'écran
- ♥ Se coucher tôt et se lever tôt (Avoir de bonnes nuits de sommeil.)



**Toi, quelles sont tes meilleures
habitudes de vie?**

ACTIVITÉ SPÉCIALE



Concours PROVINCIAL
Avec le partenariat du
Conseil Sport Loisir
de l'Estrie

Participe au *Défi château de neige* 2021, jusqu'au 8 mars prochain! Tu peux construire un château, un fort ou encore une gigantesque forteresse enneigée et la prendre en photo. Nul besoin d'élaborer un chef-d'œuvre, ce qui compte est de bouger et de profiter des plaisirs de l'hiver!

Il y a des prix de participation qui seront tirés au hasard, 4 bons d'achat de 500 \$ pour du matériel de sport ou de plein air.

Pour t'inscrire, tu peux envoyer à l'ASDI la photo de ta construction de neige et lui donner un nom. Nous t'inscrirons sur le site ou si tu peux le faire toi-même, voici le lien:

<https://defichateaudeneige.ca/region/estrie>



PROCÉDURE POUR LA CORRESPONDANCE

Pour te faciliter la tâche, nous avons préparé des documents pour toi.

Tu trouveras joint au livret:

- ♥ 4 étiquettes avec l'adresse de l'ASDI
- ♥ 4 lettres pour que tu puisses nous écrire les défis que tu as réalisés et nous écrire un petit mot si tu le souhaites.

Nous te suggérons de nous poster les lettres aux dates suivantes:

-15 février - 1er mars— 15 mars—29 mars -

En avril, nous ferons la compilation des défis de tous ceux qui ont participé et nous allons vous faire part des résultats.

Au plaisir de te lire!



Nous avons bien hâte de te lire et de voir les différents défis que tu auras relevés!



ASDI

Association de Sherbrooke
pour la déficience intellectuelle inc.

2065, rue Belvédère Sud
Sherbrooke, Qc J1H 5R8

Téléphone: 819-346-2227
Télécopieur: 819-346-8752

Courriel: info@asdi-org.qc.ca

Site internet: www.asdi-org.qc.ca