

CALENDRIER DE L'AVENT

POUR LES PARENTS

Chaque jour ou lorsque vous le souhaitez, choisissez une activité à réaliser! L'important c'est de s'accorder du temps et de penser à soi!

Regarder un film de Noël seul ou avec un ami	Aller faire une promenade en nature	Se faire un automassage	Aller à la bibliothèque, choisir un livre et prendre le temps de lire pour le plaisir
Écrire ses pensées ou dessiner dans un carnet	Faire un mandala sur le thème de Noël	Passer une journée en pyjama	Écouter de la musique de Noël
Créer une carte pour une personne seule et aller lui offrir	Essayer une nouvelle recette	Laisser un petit mot surprise à quelqu'un	Prendre des nouvelles d'un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps
Cuisiner son dessert préféré	S'offrir un cadeau à soi-même	Allumer une bougie et prendre un bain chaud avec de la mousse	Nommer 3 choses pour lesquelles vous avez de la gratitude
Écouter un humoriste ou un film drôle, simplement pour rire	Déguster une boisson chaude (chocolat chaud, thé ou café)	Se faire un compliment et en faire un à une autre personne	Fabriquer des bougies de Noël
Prendre son déjeuner dans le lit	Essayer une nouvelle activité sportive	Commencer un nouveau projet	Écrire une liste de destinations qu'on souhaite visiter



Maison des Familles de Rimouski-Neigette

215, rue Tessier, Rimouski (Québec) G5L 8X9 - 418 725-5315

www.maisonfamillesrimouski.com