



50 idées d'activités

Activités plein air

- Faire une randonnée en nature
- Aller nager
- Faire du vélo ou de la trottinette
- Jouer au basketball
- Jouer au soccer
- Faire du kayak ou du paddle board
- Faire du camping pour une nuit ou deux
- Aller à la plage
- Faire une promenade près d'un lac ou d'une rivière
- Prendre des photos de la nature, des animaux, etc.
- Faire du patin à roues alignées, du skateboard, etc.

Activités créatives

- Jouer à des jeux de société avec des amis ou en famille
- Lire
- Écouter de la musique ou un podcast
- Faire du yoga ou de la méditation
- Préparer un repas ou un dessert
- Faire du jardinage
- Faire du bricolage ou de l'artisanat
- Apprendre à coudre
- Jouer d'un instrument de musique
- Chanter
- Dessiner
- Travailler le bois



50 idées d'activités

Activités sociales

- Organiser une soirée de jeux avec des amis
- Visiter un musée ou une galerie d'art
- Suivre un cours de cuisine en personne
- Organiser un pique-nique
- Faire du bénévolat dans votre communauté locale
- Rencontrer des gens nouveaux en s'inscrivant à diverses activités organisées
- Danser, apprécier la musique
- Aller au théâtre
- Aller visiter des endroits publics gratuits (Églises Cathédrales, Plaines d'Abraham, ...)
- Organiser une dégustation (vins et fromages, saucisses et bières, plats nouveaux, ...)
- Apprécier un repas au restaurant.



Activités bien-être

- Prendre un bain chaud avec des chandelles
- Planifier un voyage et le réaliser
- S'informer auprès des aînés qui vous entourent, leur poser des questions sur leur vécu
- Décorer ou repeindre son milieu de vie (chambre, appartement ou maison)
- Faire du ménage, de l'ordre dans son environnement et en même temps dans sa tête
- Aller se détendre dans un petit café
- Aller dans un SPA et profiter de cette activité pour se détendre
- S'étendre au soleil, ne rien faire, admirer les nuages, sentir le vent. DORMIR!



Activités croissance personnelle

- Écrire un journal intime ou une histoire
- Cuisiner en famille
- Commencer ou poursuivre une collection (timbres, cartes, pièces, ...)
- Aller magasiner ou faire du lèche-vitrine
- S'inscrire à un gym
- Appliquer la règle du 3-3-3 : rendre service à 3 personnes, féliciter 3 personnes et dire merci à 3 personnes dans la semaine.

