



# IDÉES D'ACTIVITÉS POUR ENFANTS QUI S'ENNUIENT



## LUNDI ART

Danser dans le salon

Colorier des mandalas

Découvrir un peintre québécois

Tourner un court métrage maison

Découvrir un nouvel album musical québécois

Faire de l'origami

## MARDI CULTURE

Visiter un musée

Lire un roman

Découvrir un poète québécois

Lire une bande dessinée

Apprendre des mots de base dans une nouvelle langue

En apprendre sur une nation amérindienne

## MERCREDI CUISINE

Préparer des crêpes

Préparer des muffins aux bananes

Préparer des frittatas individuelles

Préparer des biscuits aux brisures de chocolat

Préparer un smoothie bowl

Faire de la limonade ou du thé glacé maison

## JEUDI GENTILLESSE

Écrire une lettre à un proche

Offrir au voisin de passer la tondeuse

Aider quelqu'un à déposer ses sacs d'épicerie dans son auto

Téléphoner à un ami

Offrir des biscuits aux pompiers locaux

Offrir des muffins aux policiers locaux

## VENDREDI SORTIE

Aller au cinéma

Aller au zoo

Aller dans un parc

Aller à la plage

Faire une journée spa à la maison

Aller à la piscine



# CALENDRIER D'ACTIVITÉS PERSONNALISÉ



LUNDI ART	MARDI CULTURE	MERCREDI CUISINE	JEUDI GENTILLESSE	VENDREDI SORTIE



# IDÉES SUPPLÉMENTAIRES D'ACTIVITÉS POUR ENFANTS QUI S'ENNUIENT



**Préparer des collations pour les animateurs de la maison des jeunes**

Faire de l'équitation

**Jouer à Laser tag avec des fusils à eau**

Cueillir un bouquet de fleurs du jardin

**Observer les étoiles et essayer de repérer le plus grand nombre de constellations**

Griller des guimauves sur le feu

**Préparer des sucettes glacées maison**

Faire du camping dans la cours

**Visiter une pépinière et choisir un arbre en famille pour le planter dans le terrain**

Construire une mangeoire à oiseaux

**Visiter un artisan local pour en apprendre plus sur son travail**

Nettoyer la voiture

**Aller aux glissades d'eau**

Regarder un film d'enfance

**Trouver une geocache**

Offrir du temps dans un foyer pour personnes âgées

**Trouver des formes dans les nuages**

Regarder un livre d'art abstrait en essayant de deviner le titre des toiles

**Faire une soirée de jeux de société**

Construire une ville en Lego

**Faire un casse-tête en famille**

Désherber le jardin

**Préparer de l'eau infusée**

Aller au marché et choisir des légumes locaux pour faire un potage

**Faire une expérience scientifique simple**

Planifier une excursion d'une journée dans un village voisin

**Prendre une longue marche**

Visiter un champ de lavande

**Faire une guerre de ballons d'eau ou d'éponges mouillées**

Aller à la pêche

**Faire une soirée bowling**