



Action Jeunesse Régionale  
Grand-Rue 54  
2735 Malleray  
032 492 10 30  
info@a-j-r.ch  
www.a-j-r.ch  
www.facebook.com/  
actionjeunesseregionale  
Instagram:  
actionjeunesseregionale

# Et toi tu fais quoi pendant ce temps ?

Loïc t'a concocté, une liste d'activités à faire à la maison pour occuper ton temps en dehors des devoirs...

## Commencer un puzzle

→ idéal pour travailler la patience et la persévérance...

## Dormir

→ Quoi de mieux que de se reposer quand t'es enfermé chez toi...

## Faire du sport

→ très bons exercices proposés par L'AJR

## Jouer à des jeux de société

→ propose à ta famille

## Ecouter de la musique

## Bricoler

→ très bon tuto sur youtube  
→ pâte à sel, origami, peinture, dessiner

## Apprendre des tours de magie

→ très bon tuto sur youtube

## Téléphoner à quelqu'un

Et toi c'est quoi tes occupations ?  
Partage-nous tes idées pour compléter la liste...

## Lire un livre

## Apprendre à jouer d'un instrument si t'en as un à la maison...

→ très bon tuto sur youtube

## Faire la cuisine

→ aide tes parents ou  
→ très bon tuto sur youtube

## S'occuper de tes plantes vertes

## Faire le ménage

→ autant faire quelque chose d'utile...

## Ecrire une carte postale

→ participe à l'activité proposée par L'AJR et envoie une photo de celle-ci

## Raconte tes journées dans un journal

## Regarder un film

## Danser et chanter