

LA JOURNÉE

1^{er} juin
2023

DE LA GASPÉSIE

C'est pour toi!

VIE ACTIVE

Guide d'activités à l'intention des organisations qui favorisent une vie active ainsi qu'aux équipes d'animation dans les résidences pour personnes âgées et les maisons des jeunes

Ensemble, fêtons notre Gaspésie!

Transmettons notre fierté à nos membres et aux résident.e.s

COUPS DE
CŒUR
MUSICAUX :
[ICI](#)

1. S'habiller en bleu

- Invitez vos membres et les résident.e.s à porter un vêtement ou un accessoire bleu ou à l'effigie de la région.

2. S'activer en rendant hommage à la Gaspésie

- Organisez un espace photo (*photobooth*) avec des accessoires bleus.
- Faites un parcours d'activité physique en utilisant des accessoires bleus (ex. : des ballons gonflables).
- Créez une œuvre collective qui met en valeur la couleur bleue.
- Bougez en écoutant de la musique gaspésienne grâce à notre liste de lecture : [Liste de lecture ICI](#)
- Réalisez un atelier de cuisine et proposez un dessert au crémage bleu... pourquoi pas!
- Décorez votre local.
- Toute autre idée originale.

3. Partagez vos photos et contribuez à la grande vague bleue

- Photographiez votre œuvre collective ou votre activité.
- Partagez votre photo sur les médias sociaux.
- N'oubliez pas d'identifier [@vivreengaspesie](#), d'inscrire le mot-clic [#journeedelagaspesie](#) et de mentionner votre organisme.
- Si vous n'avez pas accès aux médias sociaux, utilisez l'adresse promotion@vivreengaspesie.com, nous diffuserons votre photo.

CONCOURS VIE ACTIVE

6 prix d'une valeur de 50 \$

Partagez votre photo de groupe et courez la chance de gagner un bon d'achat pour la Collection Gaspésie!



Pour plus d'information : vivreengaspesie.com
Josiane Michaud | Conseillère – Valorisation et mobilisation
developpement@vivreengaspesie.com ou 581 887-1744

Vivre
en Gaspésie

June 1st
2023

GASPESIAN It's your day! DAY

ACTIVE LIFE

Activity guide for organizations that foster healthy lifestyles and active lives, as well as for facilitation teams at senior's residences and drop-in centres for young people

Celebrating our Gaspésie together!

Let's transmit
our pride to our
members and
residents

GASPESIAN
PLAYLIST :
[HERE](#)

1. Wear something blue

- Invite young people and residents to wear something blue (clothing or accessory) or something featuring the region's logo.

2. Stay active while celebrating Gaspésie

- Organise a photobooth with blue props.
- Make a physical activity course using blue props (e.g., balloons).
- Create a collective work of art that features the colour blue.
- Move while listening to Gaspesian music : Playlist [HERE](#)
- Do a cooking workshop and offer a dessert with blue frosting... why not!
- Decorate your premises.
- Any other original idea.

3. Share your photos and be part of the big blue wave

- Take a photo of your collective work or activity. Share your photo on social media.
- Don't forget to tag @vivreengaspesie, use the hashtag #journeedelagaspesie and identify your organisation.
- If you don't have access to social media, e-mail your photo to us at promotion@vivreengaspesie.com and we will share it.

ACTIVE LIFE CONTEST

6 \$50 prizes

Share your group photo for a chance to win a gift certificate for the Gaspésie Collection!



For more information : vivreengaspesie.com

Marianne Corriveau-Avard | Communication and attraction agent
anglophone.agent@vivreengaspesie.com or 581 888-6818

Vivre
en Gaspésie