



5

JUIN
2025

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

Place à la Journée de la Gaspésie!



COUPS DE
COEUR
MUSICAUX :
ICI

1. S'habiller en bleu

- Invitez les jeunes, 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 : [ICI](#)
- Amusez-vous grâce au cahier à colorier des 7 enseignements sacrés mi'gmaq et imprimez un ou plusieurs dessins à numéros : [ICI](#)
- Découvrez les 7 enseignements sacrés de la nation Mi'gmaq.
- 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](#) et de mentionner **votre organisme**.
- Si vous n'avez pas accès aux médias sociaux, utilisez l'adresse promotion@vivreengaspesie.com, nous diffuserons votre photo.