

30 défis pour
profiter de la vie

Claude Picher, *La vibration du soleil sur le lac Matane*, 1991, huile sur toile, 36 x 24



Ville
de Matane

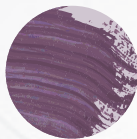
Cet outil est une initiative de la Ville de Matane et s'adresse à **tous les aînés du territoire**, qu'ils vivent de façon autonome à la maison ou en résidence. Il a été conçu dans le but de **briser l'isolement** en proposant un défi par jour, durant 30 jours, sous différentes catégories.



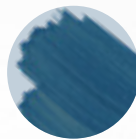
On bouge



On fait chauffer nos neurones



On libère l'artiste en nous



Simplement pour le plaisir

Il est possible que certains défis vous interpellent moins, il n'y a aucune obligation, passez au suivant ! Vous avez vraiment eu du plaisir à relever un défi, vous pouvez le répéter à tous les jours ! L'important, c'est d'avoir du plaisir !

Lorsque vous aurez réalisé les 30 défis, nous vous invitons à en faire cadeau à un aîné de votre entourage. Respectez votre rythme et amusez-vous !



Ne laisse entrer dans le jardin de ta vie que ceux
qui ont des fleurs à planter.

— MAZOUZ HACÈNE

1

Mêlez-vous de vos oignons

Consommez vos légumes
et recyclez leurs restes pour
en faire pousser de nouveaux.
Simple, pratique et économique.



L'OIGNON BLANC

En l'espace d'une semaine, vous pouvez refaire pousser un oignon blanc complet à partir d'un autre bulbe ! Consommez la partie haute de l'oignon et laissez 3 cm d'oignon en bas en conservant bien les racines. Placez ce morceau de bulbe dans un verre avec un peu d'eau. En quelques jours seulement, vous aurez de nouveaux oignons blancs.



L'ÉCHALOTE (OIGNON VERT)

Les échalotes sont rapides à faire repousser. En seulement 5 jours, elles retrouvent une seconde vie. Pour les faire repousser, placez le bulbe avec les racines dans un grand bol d'eau. Vérifiez que les racines soient bien dirigées vers le bas. Le lendemain, transférez votre plant dans le jardin ou dans un grand pot avec de la terre.



Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années à la vie,
mais de la vie aux années.


— JACQUES SALOMÉ

Jeu du BOGGLE

Dans le tableau suivant, trouvez **le plus grand nombre possible de mots d'au moins 3 lettres**. 2 règles à respecter: les lettres que vous utilisez doivent se toucher par le côté ou la diagonale et vous ne pouvez utiliser deux fois la même lettre dans le mot.

Cette gymnastique de l'attention est très stimulante pour l'esprit, amusez-vous!

A	I	S	M
R	D	E	O
U	A	N	T
N	B	E	S



**Notre mémoire est un monde plus parfait que l'univers :
elle rend la vie à ce qui n'existe plus !**

— GUY DE MAUPASSANT

La promenade de la mémoire

Allez prendre une marche dans votre quartier et **tentez de mémoriser 3 adresses** à différents endroits de votre parcours. Sur le chemin du retour, testez votre mémoire en vous rappelant les adresses mémorisées.

Vous avez une mémoire d'éléphant ? Augmentez le nombre d'adresses à mémoriser. Il ne fait pas beau pour une promenade aujourd'hui ? Passez au défi suivant et remettez celui-ci à demain.





Une seule bougie peut en allumer des milliers d'autres,
et la durée de vie de cette bougie n'en sera pas pour autant
écourtée. Le bonheur ne décroît jamais du fait d'être partagé.

— BOUDDHA

Carte de vœux qui fait du bien

Pensez à une personne qui vous manque ou qui traverse une période difficile.

Confectionnez-lui une carte et allez la déposer dans sa boîte à lettres ou envoyez-lui par la poste.

Vous avez accès à internet? Un atelier virtuel réalisé par la Ville de Matane est disponible pour vous guider dans votre création de carte.

www.youtube.com/watch?v=JBzIE78QAjg





L'espace d'une vie est le même,
qu'on le passe en chantant ou en pleurant.


— PROVERBE JAPONAIS

Fredonnons!

Appelez un proche, **tentez de lui faire deviner une chanson de votre choix** en fredonnant l'air (sans les paroles).

Pourquoi ne pas mettre au défi votre proche de vous faire deviner une chanson à son tour?





Ne regrette rien. Si c'était bien, c'est un souvenir.
Si c'était mauvais, c'est une expérience.


L'histoire de ma vie

Aujourd'hui, on replonge dans vos souvenirs.

- Sur un papier, **notez les événements marquants de votre vie** (mariage, naissances, déménagement, première maison, voyages, etc).
- Tentez ensuite d'y attacher les dates ou les années où ils se sont produits.
- Testez vos aptitudes en mathématiques en calculant le nombre d'années qui se sont écoulées depuis ces moments marquants.

Cette activité est aussi un bon prétexte pour **téléphoner à un membre de votre famille** afin de solliciter son aide pour vous rappeler des dates et par le fait même, en profiter pour discuter de ces moments marquants ensemble.





La liberté et le bonheur sont à la mesure de la souplesse
et de l'aisance avec lesquelles nous accueillons le changement.

— BOUDDHA

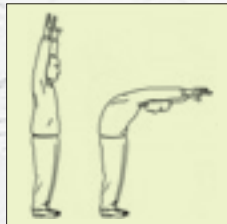
Tout en souplesse

Conservez l'élasticité de vos muscles grâce à ces exercices. Respectez vos limites et expirez profondément pendant l'étirement. Répétez la série d'exercices de 3 à 6 fois.



BRAS

Debout ou assis sur une chaise, le bras gauche plié derrière la tête. Le bras droit est plié, la main droite dirigée vers la main gauche dans l'intention de la saisir. La main droite tire doucement la main gauche vers le sol, pendant 10 à 20 secondes. Expirez pendant la traction. Répétez 3 ou 4 fois pour chaque bras.



DOS

Debout ou assis sur une chaise, inspirez en poussant les mains, doigts croisés vers le haut et les bras de chaque côté des oreilles. En expirant, poussez les mains vers l'avant, cou fléchi et dos rond. Répétez 4 ou 5 fois.



FESSIERS ET CUISSES

Assis sur une chaise, pliez une jambe pour amener le genou vers la poitrine en tirant avec vos mains. Maintenir la position durant 5 respirations. Répétez 4 fois chaque jambe.

Ce que l'on pense, on le devient. Ce que l'on ressent, on l'attire.
Ce que l'on imagine, on le crée.

— BOUDDHA

Défi Mandala

Recentrez-vous sur le moment présent et libérez votre stress grâce à ce coloriage thérapeutique.

Sortez vos crayons et préparez-vous une bonne tisane, bonne détente !





L'âge n'a pas d'importance, sauf si vous êtes fromage
ou une bouteille de vin :)

Souper chic comme au resto

Ce soir, on se met sur son 36, on se parfume et on se prépare ou on se commande un bon souper. Vous habitez seul? Téléphonnez à un ami ou à un membre de votre famille pour partager ce repas à distance.





La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas.

Claude Picher, *Pêcheurs de morue à Les Méchins*, 1990, huile sur toile, 48 x 36

Anagramme

Une anagramme est un mot obtenu en inversant les lettres d'un mot ou de départ.

Exemple: **LOUPE** Indice: Grâce à elle, j'ai des œufs Réponse: **POULE**

- | | |
|---|--|
| 1) GARNIE Indice: Renouveau | 10) AVERTIE Indice: Sorte |
| 2) GAINER Indice: Semence d'une plante | 11) CORVIDÉ Indice: Rupture du mariage |
| 3) DÉFAITS Indice: Médicaments pour s'endormir | 12) TIENNES Indice: Qui se manifeste avec force |
| 4) BANCALE Indice: Instrument servant à peser | 13) VIAGER Indice: Bord de mer |
| 5) LICHEN Indice: Logement pour chien | 14) INGÉRÉE Indice: Force, vigueur |
| 6) SOUPESÉ Indice: Mariés | 15) VOILIER Indice: Prénom masculin ou arbre |
| 7) GALERIE Indice: Agrandie | 16) AUDACE Indice: Don, présent |
| 8) RÉSINER Indice: Incorporer | 17) GRENIERS Indice: Renoncer |
| 9) RINÇOIR Indice: Rendre sombre | 18) REINES Indice: Calme, tranquille |



L'esprit s'enrichit de ce qu'il reçoit, le cœur de ce qu'il donne.

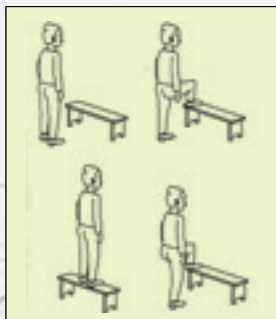
— VICTOR HUGO



Claude Picher, *Pêche au saumon à Matane*, 1991, huile sur toile, 40 x 30

J'ai mon cœur à cœur

Prenez soin de votre cœur avec ces **exercices cardio** ! Soyez à l'écoute de votre corps et respectez votre rythme.



EXERCICE #1 : MONTER LES MARCHES

Debout face à une marche, montez sur la marche en respectant cet ordre :

- 1 - Posez le pied droit sur la marche, suivi du pied gauche
- 2 - Reposez le pied droit au sol, puis reposez le pied gauche au sol
- 3 - Posez le pied gauche sur la marche, suivi du pied droit, et ainsi de suite.

Réalisez cet exercices pendant 1 à 3 minutes, selon vos capacités.



EXERCICE #2 : LA CHAISE HUMAINE

- 1 - Debout, jambes écartées de la largeur des hanches et les bras le long du corps.
- 2 - Inspirez et pliez les jambes, amenez les bras devant vous, parallèles au sol.
- 3 - En expirant, revenez à la position initiale. Répétez 30 flexions. Essoufflés ? Diminuez le nombre de flexions.



La mer est un espace de rigueur et de liberté.

— VICTOR HUGO

Rébus

Le rébus est un jeu qui consiste à deviner une phrase complète ou un mot à partir d'une ou plusieurs images. Exemple: chat + lait = chalet



RÉPONSES: 1- CITRON (SCIE-TRONC) 2- VERNIS (VERRE-NID) 3- CHAPEAU (CHAT-POU) 4- PHARMACIE (PHARE-MÂT-SCIE) 5- POIREAU (POIRE-EAU) 6- FOURMI (FOUR-MIE)



Les beaux moments deviennent de beaux souvenirs ;
les mauvais moments deviennent de belles leçons.

Retour dans le temps

Ressortez vos vieilles photos, réalisez un collage dans un album ou sur une feuille. Remémorez-vous les détails de ces événements marquants de votre vie. Mettez votre mémoire à l'épreuve et rappelez-vous de l'année à laquelle ils se sont produits.

Pourquoi de pas profiter de l'occasion pour **lâcher un coup de fil à un proche** apparaissant sur une de vos photos pour discuter de ce moment ensemble ?



A painting of a young girl with short brown hair and bangs, looking directly at the viewer. She has striking blue eyes and is wearing a bright red scarf. The background is a solid, deep blue. The painting style is visible with brushstrokes.

Un corps libre de tensions et de fatigue permet
d'affronter toutes les complexités de la vie.

— JOSEPH PILATES


Automassage

Les bienfaits de l'automassage sont nombreux, il permet entre autres de **se détendre rapidement** et d'activer la circulation sanguine.

Installez-vous dans votre fauteuil et réalisez les exercices suivants:

- Tapotez toute la surface du crâne avec le bout des doigts
- Placez les doigts au milieu du front et glissez-les vers les tempes, réalisez 5 passages
- Masser les tempes grâce à de petits cercles, avec le bout des doigts
- Massez le dessus des épaules et prolongez le mouvement sur les muscles du cou
- Pétrissez chaque bras, du poignet jusqu'à l'épaule. Effectuez 5 passages.
- Masser profondément toute la paume de la main grâce à un mouvement circulaire du pouce. Répétez 8 fois dans chaque main.
- Terminez en massant profondément les plantes des pieds avec les pouces (en cas d'impossibilité, faire rouler une balle sous votre pied).

Vous y avez pris goût? Intégrez-le à votre quotidien ou lorsque vous vous sentez tendus !



La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée.

— PLATON

Dans la peau d'un auteur-compositeur

Choisissez une chanson que vous aimez et changez les paroles en suivant la mélodie.

Vous ne savez pas par où commencer ? Choisissez un thème pour vous inspirer (la famille, le bonheur, l'amitié, la vie).

Chantez votre version à voix haute et pourquoi ne pas téléphoner à un de vos petits-enfants pour lui partager votre création ? Mettez-le au défi de composer sa propre chanson !





**Vieillir, c'est embêtant,
mais c'est la seule façon de vivre longtemps.**

— FÉLIX LECLERC

Manipulation épingle-foulard

Lancez un foulard ou un mouchoir dans les airs et tenter de le saisir avec une **épingle à linge** placée entre le pouce et l'index, puis le relâcher. Ramasser, toujours à l'aide de l'épingle, le foulard au sol puis recommencez.

Ce jeu améliore la motricité fine. Il faut s'assurer de **bien fléchir les genoux** pour ramasser le foulard au sol.



Avec de la patience, le verger devient confiture.

— PROVERBE PERSIAN

Confiture de mots doux


Prenez un pot en verre avec un couvercle (pot Mason ou de confiture par exemple), **ajoutez-y des pensées positives et des mots d'encouragement** sur des petits bouts de papiers. Décorez-le puis **offrez-le à une personne** qui serait heureuse de la recevoir.

Vous pouvez le décorer avec du ruban, tissu, papier de soie, autocollants, etc.

Vous avez accès à internet? Un atelier virtuel réalisé par la Ville de Matane est disponible pour vous guider dans votre création de ce petit pot du bonheur.

www.youtube.com/watch?v=zGrPBpp6-i4






N'attendez pas de tout avoir pour profiter de la vie,
vous avez déjà la vie pour profiter de tout.

En mode zénitude

Aujourd'hui, faites-vous plaisir.

Faites-vous couler un bain chaud moussant avec des chandelles et lavez vos draps. Quoi de plus reposant que de dormir dans des draps fraîchement lavés !





Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu,
il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait.


— PÉRICLÈS

Le jeu des catégories

Complétez le tableau suivant en remplissant chacune des cases avec un mot correspondant à la bonne lettre et à la bonne catégorie.

- Vous jouez seul? Chronométrez-vous pour ajouter un peu de piquant.
- Ce jeu se joue aussi très bien par téléphone avec un proche.
- Vous pouvez jouer autant de fois que souhaité, en changeant les lettres et les catégories.
- Si vous ne parvenez pas à trouver une réponse, passez à la case suivant.

	B	M	C	R	P
Métier					
Ville					
Fruit					
Mot de 5 lettres					
Prénom de garçon					
Animal					
Sport					
Chanteur/chanteuse					

An oil painting of two geese in flight. The geese are depicted with detailed feathers in shades of brown, tan, and black. They are flying against a background of large, rectangular blocks of light blue and white, creating a checkered or quilt-like pattern. The geese are positioned diagonally across the frame, with one in the foreground and another slightly behind and to the right. The overall style is expressive and somewhat abstract.

Les miracles commencent à se produire
lorsque vous donnez plus d'énergie
à vos rêves qu'à vos craintes.

Défi coordination

Améliorez vos tâches motrices quotidiennes grâce à ces exercices simples.



JEUX AVEC DES LIVRES

- Le livre est tenu dans une main, l'envoyer vers le plafond et le rattraper à deux mains ou à une main. Effectuez 10 lancers d'une main puis de l'autre.
- Envoyez le livre d'une main à l'autre, en variant la distance entre les 2 mains. Répétez 20 fois.



JEUX AVEC UNE BOUTEILLE DE PLASTIQUE

- Placez la bouteille dans la paume de votre main, déplacez la main doucement dans l'espace horizontalement et verticalement sans faire tomber la bouteille.
- Placez vos mains en prière de chaque côté de la bouteille. Séparez vos mains de la bouteille et rattrapez-la rapidement pour l'empêcher de tomber.
- Faites renverser la bouteille posée sur le sol à l'aide d'une balle, en la faisant rouler par terre, puis en la lançant directement sur la bouteille sans qu'elle ne touche le sol.





**Sourire mobilise 15 muscles, mais faire la gueule
en sollicite 40. Reposez-vous : souriez !**

— CHRISTOPHE ANDRÉ

Distributeur de bonheur

Bricolez votre propre **distributeur de sourires** et répandez la bonne humeur autour de vous. Vous pouvez aussi remplacer les sourires par des compliments (par exemples: T'es belle, t'es fine, t'es capable / Aujourd'hui, fais-toi plaisir!, etc.).

Une fois votre création terminée, **accrochez-la à votre porte**. N'oubliez pas de faire une petite découpe entre chaque sourire/compliment pour faciliter la distribution.





**La gourmandise est l'art d'utiliser
la nourriture pour créer du bonheur.**

Chaîne gourmande

Aujourd'hui, nous vous proposons **de popoter l'une de vos spécialités et de la partager** avec un ami, un voisin ou pourquoi pas, un inconnu !

Cuisinez **la recette de votre choix** et offrez une portion à une autre personne de votre choix. Invitez cette personne à poursuivre la chaîne en cuisinant pour une autre personne à son tour.





La lecture nous offre un endroit où aller
lorsque nous devons rester où nous sommes.

Bouquinnonons !

Romans, livres de cuisine, biographie, documentaires, livres en gros caractères, livres-audio, vous trouverez certainement un livre adapté à vos intérêts et à vos besoins à la bibliothèque municipale. Profitez de la magnifique vue sur la rivière pour vous offrir un moment de lecture dans un climat de détente.

Impossible de vous déplacer ? Le nouveau service **Biblio à domicile** vous offre la livraison gratuitement.

Téléphonez à la bibliothèque pour vous prévaloir du service : **418 562-9233, option 1.**



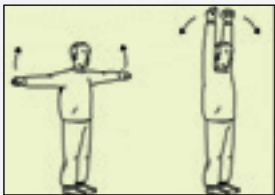


Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends.

— NELSON MANDELA

Renforcement musculaire

Conservez la force et le volume de vos muscles grâce à ces exercices. Allez-y à votre rythme !



ÉPAULES

Les bras tendus à l'horizontal, les poings fermés, expirez et élevez les bras en rapprochant les poings l'un de l'autre. En inspirant, ramenez les bras à l'horizontal. Effectuez 2 séries de 10 mouvements en prenant une petite pause de 20 secondes entre chacune.




BRAS

Debout, posez les mains à plat contre un mur, bras tendus. En inspirant, pliez les bras et amenez la poitrine et le front vers le mur. En expirant, revenir en position de départ en gardant le dos plat. Effectuez 2 séries de 10 mouvements.



JAMBES, CHEVILLES ET PIEDS

Debout, les jambes légèrement pliées, les pieds parallèles écartés de la largeur des hanches. En tendant les jambes, décollez les talons du sol et maintenir la position 10 secondes. Reposez doucement les talons. Effectuez 2 séries de 10 mouvements.



Un oiseau sur un arbre n'a jamais peur que la
branche casse parce que sa confiance n'est pas dans
la branche, mais dans ses propres ailes.

Ma mangeoire écologique

Joignez l'utile à l'agréable en fabriquant **votre propre mangeoire à oiseaux** à partir de matériaux recyclés. Voici deux idées simples à réaliser.



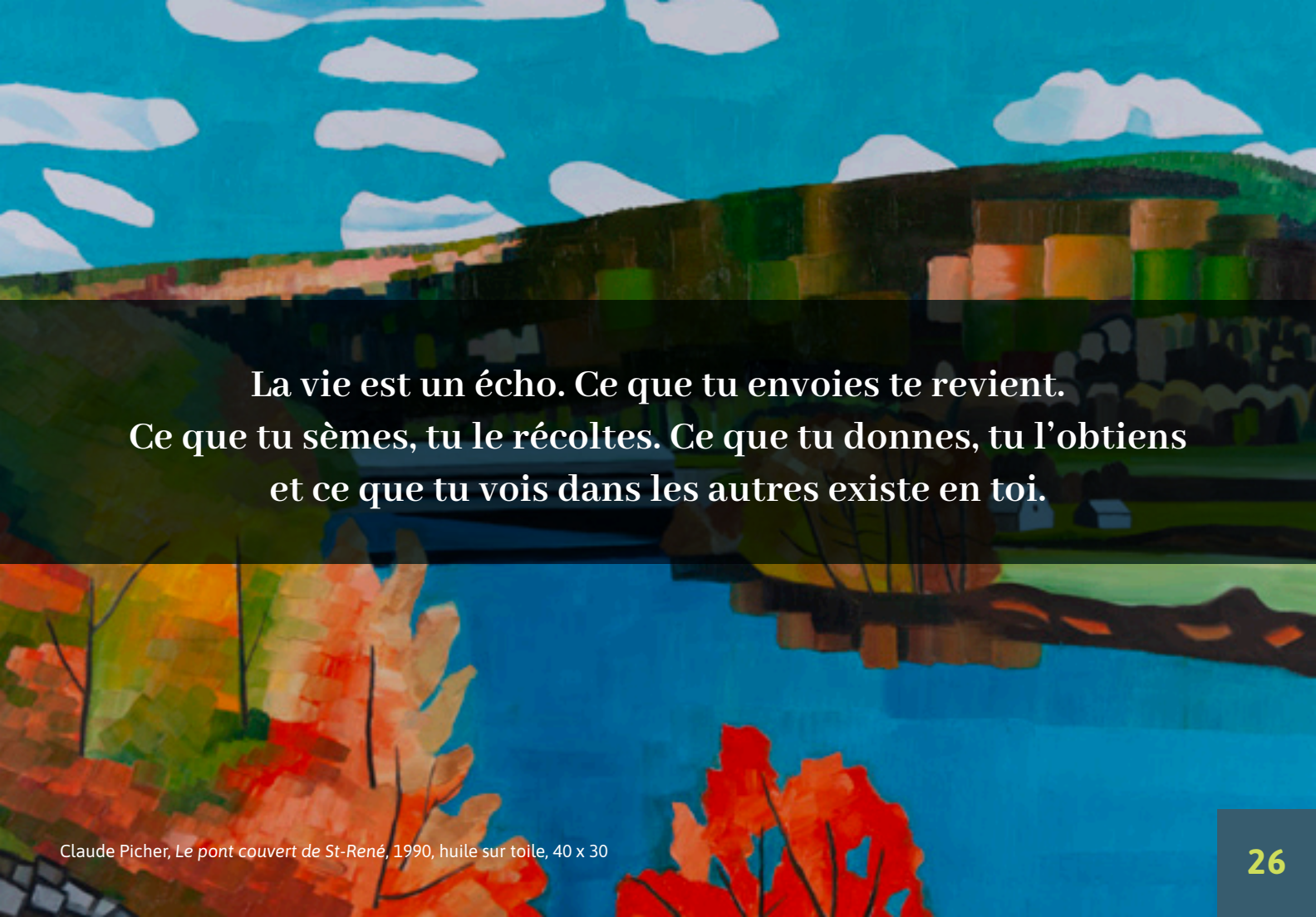
1. AVEC DES BOUTEILLES EN PLASTIQUE

Il existe différentes façons de transformer une bouteille en plastique en mangeoire à oiseaux. Avant de la remplir de graines, **rincez votre bouteille** et faites-la bien sécher.



2. AVEC UNE BOÎTE DE CONSERVE

Lavez et faites bien sécher une boîte de conserve. Si votre boîte possède un couvercle, disposez-le sur une partie de l'ouverture pour éviter que les graines tombent. N'oubliez pas de mettre **un petit perchoir** pour aider les oiseaux à venir picorer. Vous pouvez décorer votre boîte avec de la corde ou de la peinture, avant de la suspendre dans votre jardin.



**La vie est un écho. Ce que tu envoies te revient.
Ce que tu sèmes, tu le récoltes. Ce que tu donnes, tu l'obtiens
et ce que tu vois dans les autres existe en toi.**

Défi jardinage



CÉLERI

Conservez le **cœur du céleri** et placez-le dans un bol avec un peu d'eau dans le fond. Posez le bol au soleil. Attendez quelques jours et vous verrez apparaître des petites pousses et des racines. L'idéal est ensuite de **mettre le plant en terre** si vous avez un potager ou bien de le planter dans un plus grand pot. Arrosez régulièrement et conservez au soleil.



LAITUE

Ne jetez plus le trognon de votre salade. La multiplication végétative de la laitue s'opère grâce à celui-ci. **En gardant le cœur un peu dur de votre laitue, vous pourrez en faire repousser une autre.** Ôtez presque toutes les feuilles de votre salade et coupez le pied à 3 cm environ. Placez le cœur dans un bol d'eau en l'immergeant à sa moitié, et dans un endroit ensoleillé. Patientez quelques jours en rajoutant de l'eau si vous observez que le niveau baisse. Après 15 jours environ, vous verrez apparaître des racines et de nouvelles feuilles, que vous pourrez manger. Si vous changez l'eau régulièrement, votre salade continuera de pousser.



La vie ne consiste pas simplement à avoir un bon jeu.
La vie, c'est de bien jouer malgré un mauvais jeu.

— PROVERBE DANOIS

Rébus

Le rébus est un jeu qui consiste à deviner une phrase complète ou un mot à partir d'une ou plusieurs images. Exemple: chat + lait = chalet

1



2



3



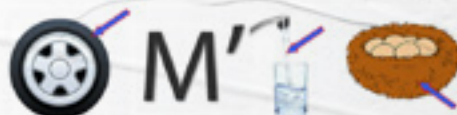
4




5



6



RÉPONSES: 1- DERRIÈRE (DE-RIZ-R) 2- RHUBARBE (RUE-BARBE) 3- SOLITAIRE (SEAU-LIT-TERRÉ)
4- POMPIER (PONT-PIED) 5- PARASOL (PAS-RAT-SOL) 6- PNEUMONIE (PNEU-M-EAU-NID)

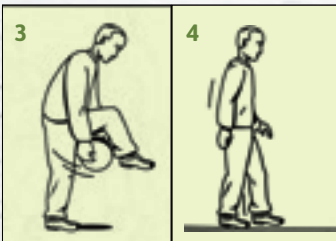
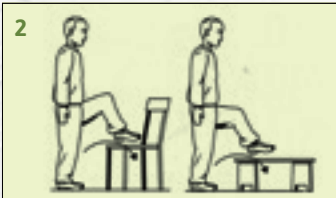


La vie, c'est comme une bicyclette,
il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

— ALBERT EINSTEIN

Défi équilibre

Développez votre équilibre et prévenez les chutes grâce à ces exercices. **Allez-y à votre rythme** et respectez vos limites.



1 - **Tenez-vous en équilibre sur une jambe.**

L'autre jambe peut être pliée, genou vers la poitrine, tendue en arrière, devant ou sur le côté. Essayez les yeux fermés.

2 - Pliez la jambe avant et **passer le pied par-dessus la chaise.**

Une dizaine de passages d'un pied puis de l'autre. Utilisez un banc si la chaise est trop haute.

3 - Pliez une jambe et **passez le ballon une dizaine de fois sous la jambe pliée.** Répétez avec l'autre jambe.

Vous pouvez remplacer le ballon par un autre objet.

4 - **Déplacez-vous lentement sur une ligne** tracée au sol.

Posez un pied devant l'autre, le regard fixé devant soi. Variantes: pratiquez l'exercice à la marche arrière ou en levant le genou vers la poitrine à chaque pas.



La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre à danser sous la pluie.

— SÉNÈQUE

Cherche et trouve au grand air

Pimentez votre promenade extérieure et **partez à la recherche de différents éléments dans votre environnement**. Nous vous proposons une version pour les balades urbaines et une autre pour une marche en nature.

PROMENADE EN VILLE

- 4 panneaux d'arrêt
- 2 oiseaux
- 1 poubelle
- 1 chien
- 4 bornes-fontaines
- 2 voitures bleues
- 3 bancs
- 1 maison rouge

PROMENADE EN NATURE

- 2 sapins
- 4 branches
- 2 souches d'arbres
- 1 caillou
- 1 flaque de boue
- 2 oiseaux
- 1 empreinte d'animal



Tu ne perds pas ton cœur d'enfant parce que tu vieillis.
Tu vieillis parce que tu perds ton cœur d'enfant.

Y'a pas d'âge pour être espiègle

Pour ce dernier défi, nous vous proposons **de rigoler un peu!**
Jouez un tour à l'un de vos proches en lui annonçant une fausse nouvelle qui le surprendra.

Par exemples: vous allez vous marier, vous vous êtes acheté un perroquet ou vous partez en voyage humanitaire en Afrique.

Combien de temps saurez-vous tenir votre langue?
Attention de choisir une nouvelle pour ne pas inquiéter votre entourage... À vous de jouer!

