

J'ai un boulot pour toi!

Si votre liste de préparatifs des fêtes ne fait que s'allonger, pensez à **déléguer**. Rien ne vous oblige à tout faire vous-même, mais vous devez aussi **accepter** que les choses ne soient pas faites exactement comme vous le souhaitez. L'important, c'est d'**éviter de se sentir surchargé** afin de **profiter du moment présent**. Par où commencer? Laissez-nous vous inspirer...

Si vous recevez plusieurs personnes à manger, demandez-leur de **contribuer en apportant un plat** ou d'arriver un peu plus tôt pour vous **donner un coup de main en cuisine**.

Laissez les **enfants** s'occuper de la **décoration**. Ce ne sera peut-être pas digne d'un magazine, mais ça ajoute de l'authenticité et de la personnalité!

Confiez à des **invités de confiance** quelques **petites tâches**: offrir à boire, faire circuler les bouchées, empiler les cadeaux, entretenir le feu, etc. Souvent, ils seront heureux d'aider.

Servez le **repas «à l'italienne»**. Plutôt que de faire des assiettes individuelles, mettez vos plats au centre de la table et laissez les convives se servir à leur guise.

Faites une **liste claire et détaillée des achats** à réaliser et des **magasins à visiter**. Ensuite, divisez l'itinéraire avec votre conjoint. Pensez même à confier quelques achats à vos ados!

Invitez quelques amis et **emballez vos cadeaux en groupe**. Vous serez peut-être inspiré par ce que vous voyez et pourrez vous répartir le boulot.

Finalement, si quelqu'un offre de l'**aide**, ne soyez pas modeste.

Acceptez!



actifs EN FAMILLE

Le temps des fêtes est le moment idéal pour **s'entourer de ceux que l'on aime**. Si les rencontres se font généralement autour d'un bon repas, pourquoi ne pas déroger à la tradition et proposer une **activité de groupe**? Voici quelques idées de **jeux à saveur hivernale** où petits et grands trouveront leur part de plaisir... De quoi vous faire mériter votre chocolat chaud!

- Hockey bottine
- Construction d'un fort
- Bataille de boules de neige
- Glissade sur tubes
- Curling
- Volleyball dans la neige
- Football dans la neige
- Concours de bonhomme de neige
- Parcours à obstacles dans la neige
- Chasse aux trésors à l'extérieur



Cuisiner POUR LE BIEN DU CORPS... ET DE LA TÊTE!

Les bénéfices de délaissier la restauration et les aliments transformés au profit d'un repas cuisiné maison ne sont plus à démontrer. Au-delà des bienfaits nutritionnels (frais, sains, nutritifs, moins gras, faibles en sodium...), on oublie souvent de mentionner que cuisiner est aussi **bénéfique pour notre santé mentale**. Tout est une question de perspective. En effet, préparer un repas peut sembler anodin ou redondant, mais **s'appliquer en cuisine** peut être une source de **sensations positives**, particulièrement lorsque l'on **cuisine pour d'autres personnes**.

Stimule le **sentiment de compétence et d'appréciation** quant au travail réalisé

Favorise **la créativité et l'exploration** de nouvelles sensations

Permet de **démontrer notre attention et notre affection** envers les autres

Procure une occasion de **communiquer et de travailler en équipe** si on cuisine à plusieurs

Offre un **moment de pause** qui nous force à ralentir pour s'appliquer à un travail manuel



Source : psychologytoday.com



Programme santé en milieu de travail

LaCapitale

Assurance et services financiers



f @ in P BLOGUE