

# Quand la **VIVA** tout va!

BULLETIN D'INFORMATION • OCTOBRE 2018



## CUISINER, C'EST RASSEMBLEUR!

Des études l'ont bien démontré, cuisiner ses repas en famille favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires et le développement des compétences culinaires. De plus, avoir de la compagnie à table éloigne les écrans et brise la solitude. Que vous soyez seul ou plusieurs à vivre sous un même toit, sachez qu'il existe plusieurs stratégies pour partager les plaisirs de cuisiner. Voici quelques idées.

### DÉMARRER UN CLUB DE LUNCH AU BOULOT

Une fois par semaine ou par mois, chacun apporte une nouvelle recette que le groupe se partage et commente. Une belle manière de découvrir de nouvelles recettes.

### VISITER UNE CUISINE COLLECTIVE

Une cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour cuisiner en bonne compagnie des repas maison à rapporter chez soi. Il y en a partout au pays! Informez-vous.

### REPAS ET BÉNÉVOLAT

Offrez vos services à un organisme qui distribue des repas aux personnes démunies, âgées ou en difficulté.

### FAITES VOS RÉSERVES EN GROUPE

Achetez vos ingrédients en grande quantité au marché, puis préparez en groupe vos conserves, confitures, soupes et sauces. De quoi bien occuper votre weekend et remplir votre garde-manger pour l'hiver.

### RECEVEZ DANS LA CUISINE

Au lieu de préparer tout le repas avant l'arrivée de vos convives, invitez-les quelques heures plus tôt et demandez-leur de mettre la main à la pâte. Vos réussites et erreurs culinaires sauront animer votre soirée une fois le repas servi.

## S'ACTIVER EN BONNE COMPAGNIE

POUR CERTAINES PERSONNES, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN MOMENT DE RÉPIT QUI SE VIT MIEUX EN SOLITAIRE, MAIS BIEN S'ENTOURER QUAND VIENT LE MOMENT DE BOUGER A AUSSI SES AVANTAGES!



### Joindre l'utile à l'agréable

Pratiquer un sport ou un loisir actif avec ses amis ou sa famille permet de passer du temps de qualité avec ceux-ci en plus de se mettre en forme.



### C'est motivant

La bonne humeur, les rires, la compétition amicale ou les encouragements sont au rendez-vous lorsque l'on bouge en groupe.



### Une autre raison de se dépasser

Les esprits compétitifs apprécieront l'effort nécessaire pour suivre ou surpasser la cadence proposée par le groupe.



### On doit tenir parole

Si notre ligue de garage, notre équipe amateur ou nos compagnons de marche comptent sur nous, nous sommes plus enclins à respecter nos engagements.



### Une occasion de partager

Profitez de l'expérience des autres pour vous enrichir de leur savoir-faire, de leurs petits trucs pratiques et autres astuces sportives.

## LE TRAVAIL D'ÉQUIPE: Y METTRE DU SIEN!

Lorsqu'une équipe de travail voit le jour, tous doivent s'efforcer d'atteindre le but commun. Parfois, les différentes personnalités et méthodes de travail peuvent alourdir le processus. Pourtant, c'est justement en reconnaissant ces différences et en mettant à profit les forces de chacun que le travail d'équipe devient particulièrement efficace. Pour contribuer à l'effort collectif plutôt que de lui nuire, considérez les conseils suivants.

Source: tact.ulaval.ca

### *Soyez à l'écoute.*

Laissez les autres s'exprimer jusqu'au bout et assurez-vous de bien comprendre les propos et intentions de vos collègues en posant des questions ou en reformulant leur proposition.

### *Exprimez-vous clairement.*

Partagez votre opinion de façon respectueuse et utilisez un langage clair et accessible.

### *Faites preuve d'ouverture.*

Efforcez-vous de cerner la réalité et la perception des autres membres de l'équipe. Sur le plan non verbal, démontrez une attitude d'ouverture.

### *Respectez les consensus.*

Que ce soit dans l'organisation du travail, la distribution des responsabilités ou les décisions prises, ne remettez pas toujours tout en question.



Programme santé  
en milieu de travail

LaCapitale

Assurance et  
services financiers



f @ in BLOGUE