



GEM LA VIE

1^{er} Groupe d'Entraide Mutuelle
pour les personnes cérébro-lésées à Angers

- Apprendre (une ou des langues, à jouer d'un instrument, via des MOOC gratuits et divers, sur l'histoire de ma ville d'habitation...)
- Bricoler et/ou réparer un objet
- Chanter
- Colorier
- Coudre
- Cuisiner
- Danser
- Détox des écrans (limiter le temps sur les écrans)
- Ecouter de la musique
- Ecrire (une chanson, un poème, un journal intime, un livre, ses mémoires...)
- Fabriquer des produits ménagers et de beauté maison
- Faire des listes d'idées de cadeaux pour anniversaires et Noël
- Faire la liste de ses projets, ses rêves, ses envies
- Faire du ménage
- Faire du sport en intérieur
- Faire des photos et des vidéos
- Faire son budget et budget
- Jardiner
- Jouer à des jeux de société, jeux vidéo...
- Lire
- Méditer
- Observer le ciel de sa fenêtre et/ou balcon
- Peindre
- Planifier un prochain voyage
- Prendre soin de moi (repos, détente, massage, soin du corps...)
- Ranger et trier (son intérieur, son portable, son ordinateur...)
- Réaliser son arbre généalogique
- Regarder des photos et des vidéos de souvenirs
- Regarder des films, séries, dessins animés...
- Réorganiser son intérieur (refaire la décoration, changement des meubles de place)
- Se reposer
- Sophrologie
- Téléphoner à mes proches (famille, amis, voisins)
- Yoga du rire