

## Activités pastorales à distance à partir de la fiche la santé (Mars 2021) :

### **Activités :**

#### **La santé : la mienne et celle des autres.**

#### **Celle des autres :**

##### **En équipe :**

Chacun prépare une ou plusieurs cartes avec un message de sympathie pour les résidents d'une maison de retraite proche de chez soi.

L'animateur récupère les cartes et les apporte à l'accueil de la résidence.

##### **Individuellement :**

Préparer une ou des cartes avec un message de sympathie à déposer dans les boîtes aux lettres (lors de ma sortie quotidienne) des voisins âgés ou isolés.

Prendre régulièrement des nouvelles par téléphone ou visio de mes amis ou de ma famille.

#### **La mienne :**

Je profite de ce temps particulier pour « faire un point » de ce qui peut nuire à ma santé physique (abus de nourriture, de technologie, de tabac etc.) ou nuire à ma santé morale (relations destructrices, isolement volontaire etc.).

Je choisis une ou deux actions à mener pour améliorer ma santé (réconciliation, diminution d'abus, reprise de contact avec amis etc.)