

SIJ vous accueille à nouveau sur ses structures aux horaires habituels.



Comme nous ne pouvons pas changer les circonstances liées à la réalité, alors concentrons-nous sur ce que nous pouvons accomplir ou contrôler. Tentons de faire de cette réalité une période constructive et fixons nous un (ou plusieurs) objectif, nous avons les clés en main pour agir et changer !

Commençons par dresser le bilan du premier confinement et listons ce qui a marché ou non, ce que nous avons aimé faire ou non.

GARDER LE CONTACT

Gardons le contact avec ses amis, sa famille, ses collègues en sélectionnant ceux qui nous font du bien. Si toute fois nous n'y parvenons pas, la lettre de nouvelles Santé mentale est pleine de bons conseils.

GARDER UN RYTHME QUOTIDIEN

Structurons un emploi du temps

- Organisons la partie professionnelle, la partie familiale et la partie privée non familiale, puis fixons-nous des objectifs simples pour que ça fonctionne.
- Développons des plans d'activités simples à réaliser en évitant la surcharge
- Relativisons nos priorités.



PRÉSERVER SON HYGIÈNE DE VIE

Les repas

- Respectons un rythme de repas réguliers, fixes.
- Privilégions des aliments sains, variés et riches en vitamines : C'est le moment d'aller chez le primeur/paysan de proximité.
- Se mettre au batch cooking ? Une méthode qui consiste à préparer tous vos plats de la semaine en amont, pour libérer du temps et vous libérer psychologiquement de cette charge. Plus d'infos sur Marmiton et Cuisine-addict.



La pratique d'activités physiques

L'activité sportive c'est tous les jours (entre 30 et 60 minutes).

Voici quelques applications de sport à domicile : Décathlon coach, 7Minute Workout, Workout for women, Fizzup... visio sur les réseaux Facebook JustCoaching, Néoness (également sur YouTube), parce que c'est quand même mieux de faire du sport sans le masque !



Pour info :

Les tickets-restaurants 2020 sont valables jusqu'à septembre 2021. Le plafond de paiement journalier restera doublé, à 38 euros au lieu de 19 euros habituellement.

Privilégions des activités qui nous font du bien en développant et en s'imposant des activités plaisantes et apaisantes. Voici les sélections :

- de SIJ **les bons plans culturels** et **Sport et loisirs**,
- celles de la **Mairie de Paris**
- et celles spécialement pour les fêtes de fin d'année à **Suresnes** et à **Paris**.



Pour info :

Coupepoucevelo.fr : l'aide de 50 euros pour la réparation et la reprise en main de votre vélo est prolongée jusqu'au 31 mars 2021.

Trouvez une balade près de chez vous :

- **Dans mon rayon** vous propose des balades à vélo autour de chez vous. Si le parcours ne vous plaît pas cliquez juste sur « recalculer » pour avoir une autre idée de parcours.
- **Helloways** a développé une fonctionnalité qui permet de faire apparaître facilement les balades, randonnées et micro-aventures accessibles près de chez soi en faisant un tri grâce aux multiples filtres.

PRENDRE SOIN DE SON INTÉRIEUR

Une vie simple et zen vous donne quelques conseils pour un intérieur Feng Shui.

Nettoyer de fond en comble

L'agence de la transition écologique, **l'Ademe**, nous donne pleins de conseils pour faire le ménage de façon écologique.



Ranger son intérieur

Pièce par pièce, faisons du tri et séparons nous de tout ce qui nous encombre.

- **C'est utile pour vous :**
Testons la méthode de **Marie Kondo** pour ranger. Nous ne sommes pas obligés de la suivre à la lettre, nous pouvons nous adapter !

- **Cela peut servir à d'autres :**

Pensons à en faire don aux associations, aux ressourceries, à échanger ou revendre. Ces sites internet qui peuvent nous aider : **Refashion** pour les textiles, **Engagement Solidaire** pour le reste et à Suresnes : **Part'âges 92** (tel : 06 75 32 95 30).

Donner une 2^{ème} chance

- Nous pouvons aussi réparer avec les conseils et astuces de **Leroy Merlin** et **Wikibricolage**.
- N'oublions pas les communautés « DIY » (Do it yourself, fait soi-même en français, désigne à la fois des activités visant à créer ou réparer des objets de la vie courante, technologiques, ou artistiques, généralement de façon artisanale).

Jeter

Si ce n'est plus utile pour personne, pourquoi le gardons-nous encore ?

Direction le collecteur pour le **recyclage**...



Maintenant qu'il y a de la place dans les placards, nous pouvons préparer les soldes qui commenceront le 20 janvier 2021 !