

## Résumé des activités de bricolage



### Objectif des activités de bricolage

Tout au long des événements organisés dans le cadre du programme Activité physique audacieuse, des familles ont participé à une variété d'activités physiques et de séances d'apprentissage. Ces séances avaient pour but d'aborder des sujets clés qui revêtent une importance particulière pour les familles touchées par la cardiopathie congénitale, notamment la communication, la conscience de soi, l'autosurveillance et la relaxation. Durant les séances d'apprentissage, nous nous sommes servis d'activités et de bricolages pour explorer chaque sujet traité et engager la discussion.

Les bricolages conviennent à tous les groupes d'âge et sont une excellente idée d'activité à faire en famille!

### Voici quelques-uns de nos préférés tirés du projet Activité physique audacieuse!

- Cerf-volant style manche à air
- Balle antistress
- Bracelet de perles pour des exercices de respiration
- Dragon cracheur de feu