

OFFRE SPÉCIALE CAMPS DE JOUR!

SERVICES EN PRÉVENTION DES DÉPENDANCES ET EN PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE

Depuis quelques années, nous déployons des activités abordant différentes thématiques dans les camps de jour de la région.

Sous forme d'activités ludiques, Action Tox s'assure de promouvoir les saines habitudes de vie auprès de plusieurs jeunes dans les camps de jour. Les activités sont davantage visées pour les groupes des «grands» (8 à 12 ans). Toutefois, nous offrons l'activité *Cellulaire* qui s'adresse à tous les groupes d'âge.



Plusieurs activités abordant plusieurs sujets s'offrent à vous. Voici les trois thématiques abordées :

- 01 LES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES
- 02 LES SAINES HABITUDES DE VIE
- 03 LES ÉCRANS ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

Voir le descriptif complet de toutes les activités ci-bas!

Si notre offre de services vous intéresse, contactez-nous rapidement pour réserver vos activités en prévision de l'été!



DESCRIPTIFS DES ACTIVITÉS



SAINES HABITUDES DE VIE

- **Paires et alimentation** : Une partie théorique portant sur l'alimentation suivi d'une activité compétitive opposant deux équipes. Des sacs à patates et des aliments en plastique sont utilisés pour réaliser l'activité.
- **Yoga du rire** : Une partie théorique portant sur la santé mentale suivi d'une activité mettant en compétition les jeunes. Le rire est présent au sein de cette activité.
- **Saute sur une patte!** : Une partie théorique portant sur l'activité physique suivi d'une activité compétitive opposant les jeunes entre eux, les faisant bouger et les mettant au défi.
- **À fond la caisse!** : Une partie théorique portant sur l'importance de prendre soin de soi suivi d'une activité mettant en compétition les jeunes. Des cerceaux et des poulets couineurs sont utilisés lors de cette activité pour rendre l'activité plus ludique.
- **Détends-toi!** : Une partie théorique portant sur le sommeil suivi d'une activité de méditation originale pour relaxer les jeunes.



ÉCRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX

- **Contrôle digital** : Une partie théorique portant sur l'impact des écrans suivi d'une activité compétitive et ludique pour illustrer la théorie vu avant. L'activité utilise des sacs à patates.
- **Pause ton écran** : Une activité permettant aux jeunes de faire une réflexion sur leur utilisation des écrans suivi d'une discussion en groupe.
- **Jeu de la statue** : Une partie théorique portant sur les réseaux sociaux suivi d'une activité qui demande aux jeunes d'user de leur créativité. Souvent, l'activité favorite des jeunes dans cette catégorie.
- **Découverte hors-réseau** : Une partie théorique portant sur les alternatives aux écrans et trouver un équilibre suivi d'une activité mettant en compétition les jeunes pour les réfléchir à des activités sans écran. Des sacs à patates sont utilisés lors de cette activité pour rendre l'activité plus ludique.
- **Cellulaire** : Une partie théorique portant sur les alternatives aux écrans et trouver un équilibre suivi d'une activité permettant aux jeunes d'utiliser leur créativité et leur talent artistique. (Pour tous les groupes d'âge).



COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES

- **Paires et alimentation** : Une partie théorique portant sur l'alimentation suivi d'une activité compétitive opposant deux équipes. Des sacs à patates et des aliments en plastique sont utilisés pour réaliser l'activité.
- **Yoga du rire** : Une partie théorique portant sur la santé mentale suivi d'une activité mettant en compétition les jeunes. Le rire est présent au sein de cette activité.
- **Saute sur une patte!** : Une partie théorique portant sur l'activité physique suivi d'une activité compétitive opposant les jeunes entre eux, les faisant bouger et les mettant au défi.
- **À fond la caisse!** : Une partie théorique portant sur l'importance de prendre soin de soi suivi d'une activité mettant en compétition les jeunes. Des cerceaux et des poulets couineurs sont utilisés lors de cette activité pour rendre l'activité plus ludique.
- **Détends-toi!** : Une partie théorique portant sur le sommeil suivi d'une activité de méditation originale pour relaxer les jeunes.

