

En partenariat avec



FAMILLE : LOISIRS ET ACTIVITÉS, COMMENT LES CHOISIR ? LES ORGANISER ? À QUELS COÛTS ? QUI PEUT VOUS AIDER À LES FINANCER ?

n° **21**
AOÛT 2022

Actuellement les activités et les loisirs sont considérés comme importants et peuvent nous permettre de se retrouver, se centrer, se poser tout en prenant du plaisir.
Entre injonction sociétale et choix individuel : **comment les organiser pour les aborder de façon positive et bénéfique ?**

I Les questions à se poser



Laisser de la place à l'ennui, au calme ou au silence est salvateur pour l'équilibre de la santé. Cela permet de rééquilibrer le stress.

- ▶ Quels sont nos besoins ? Se détendre - prendre l'air, découvrir, se dépenser, se ressourcer, faire autre chose ?
- ▶ Quelles sont les valeurs, les habitudes, les envies de ma famille ? Sportive, culturelle, musicale, spirituelle, ... ? En fonction, les loisirs et les activités choisis seront différents.
- ▶ Êtes-vous une famille qui aime le mouvement, toujours à gauche et à droite ? Une famille qui aime se poser ? Avec un goût particulier pour l'art ? Ou pour la détente ?...
- ▶ Quelle place de la famille au sens large ? Des amis ? Du travail ?
- ▶ Quel temps disponible ? À quel moment dans la semaine ? À quelle fréquence ?
- ▶ Quel budget mensuel disponible ? Annuel ?
- ▶ Seul ? En couple ? Avec les enfants ? Des moments de partage spécifiques avec chaque enfant ?

Une fois clarifié le temps que vous avez envie de dédier à vos loisirs, activités et identifié le temps dégagé pour chacun, pour la famille, pendant la semaine, le week-end, ... que choisir ? Comment s'organiser ?



I Où se renseigner ?

Tout d'abord il vous faut trouver des infos. Quelques idées pour vous aider :

- ▶ forum des associations,
- ▶ office du tourisme,
- ▶ bouche à oreille,
- ▶ réseaux sociaux,
- ▶ site de la ville,
- ▶ maisons de quartier,
- ▶ CROUS pour les étudiants,
- ▶ Comités d'Entreprises,
- ▶ applications ou sites pour trouver des idées de sorties ou d'activités,
- ▶ groupes sur les réseaux sociaux,

...

Le plus de la C.E.S.F

Votre budget loisirs est contraint ? Alternez une activité payante, deux gratuites, et voilà l'agenda bien rempli sans vous ruiner !

I Quelles activités ?

Pour trouver des idées voici une liste non exhaustive :

- ▶ visiter un musée gratuit 1 fois par mois,
- ▶ pratiquer le géocaching (course d'orientation),
- ▶ organiser des repas à thème une fois par mois où tout le monde participe (repas, déco...),
- ▶ participer aux concours de familles écocitoyennes / 0 déchets,
- ▶ faire son compost ou s'investir dans un jardin partagé,
- ▶ pratiquer des jeux de rôle,
- ▶ se rendre et /ou s'inscrire à la médiathèque,
- ▶ effectuer des visites virtuelles (ex : musée),
- ▶ réinvestir les jeux de société, karaoké, consoles de jeux,
- ▶ aller dans un café où l'on joue, une ludothèque,
- ▶ faire des activités avec les copains ou en famille (ex : atelier pâtisserie, dessins, bricolage...),

- ▶ participer à un événement local ponctuel,
- ▶ écouter des podcasts pour découvrir en famille l'histoire, une œuvre d'art...,
- ▶ découvrir la nature autour de soi selon les saisons et apprendre à reconnaître les arbres, les plantes et les chants des oiseaux,
- ▶ prévoir une sortie théâtre, cinéma ou concert,
- ▶ s'investir dans une association en bénévolat,
- ▶ un pique-nique à la plage,
- ▶ balade à pied ou à vélo,
- ▶ laisser les enfants décider ce qu'on mange pour le dîner et les aider à cuisiner leur menu,
- ▶ dessiner à la craie dehors. Dans la cour, sur le trottoir ou même au milieu de la place du village ou du square pour trouver d'autres enfants avec qui jouer,

...

I À quel coût ?

PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

Et si réaliser des activités à cout zéro ou minime devenait un challenge personnel ou familial ?

Idée d'astuce économique-écologique = magasin de seconde main pour le matériel, achat d'occasion entre pratiquants d'une même activité, ... une bonne façon de tester à moindre coût si l'activité convient

Cet aspect est essentiel quant aux choix qui vont être faits car cela peut aller de zéro à beaucoup ... choisir en fonction du budget que vous pouvez ou souhaitez allouer aux loisirs et activités.

Un budget pensé, maîtrisé, permet d'apprécier pleinement ce qui est en train de se vivre.

BON À SAVOIR : Comment faire diminuer la facture en fonction de sa situation ?

Financièrement avez-vous pensé :

- ▶ aux aides financières locales (mairie, département, région),
- ▶ aux aides de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF),
- ▶ aux aides et activités du CSE,
- ▶ aux associations / aides employeurs,
- ▶ aux réductions en fonction de sa situation (famille nombreuse, chômage, étudiants...),
- ▶ à cotiser aux chèques vacances si vous y êtes éligibles,
- ▶ aux cartes cadeaux pour les anniversaires, Noël.

...



I Quelle organisation ?

LES PETITS PLUS DE LA C.ESF

Des applications peuvent vous aider si vous êtes plutôt connecté (partage d'agenda, todolist, ...)

Astuce : plus les enfants sont jeunes plus il est nécessaire de rendre cet outil visible et de manière non dématérialisée. Souvent dans un lieu de passage fréquent : entrée, cuisine.

Pour les plus petits pour les aider à être autonome, oser mettre des images à côté du sac montrant tout ce qu'il doit mettre dedans pour son activité. Ex. pour le cours de natation : un bonnet de bain, un maillot, une serviette, un gel douche.

Et voilà, chacune, chacun a choisi de manière réaliste et réalisable, maintenant vient le moment de l'organisation.

Pour mener à bien ces choix et cette organisation avez-vous déjà expérimenté certaines des idées suivantes ?

Le conseil de famille : il s'agit d'un temps dédié, où chacun aura un temps d'expression sur « qu'ai-je envie de faire comme activité, loisirs » ?

Il est important de noter les envies de chacun.

Puis un temps d'échange, de recherche sur les possibilités, les informations nécessaires pour mener à bien ces activités, loisirs, ... pour choisir ce qui peut être compatible.

Une fois les choix faits, il peut être intéressant de matérialiser l'organisation temporelle et pratique avec la création de planning, tableaux, repères visuels.

Plusieurs outils existent comme l'agenda, le planning de la famille, le classeur, le panneau d'affichage. À acheter ou à créer soi-même.

Pour une planification réussie, évaluez le temps nécessaire pour chaque activité, loisir (en voyant large). De même, pensez à intégrer des moments libres. Cela permet d'aller se coucher avec une sensation de bien-être, car la gestion du temps a été légère et la pratique des activités, loisirs ressourçante.



Les plus de la C.ESF

Idee d'organisation : prendre l'habitude de cuisiner plus que nécessaire pour vos plats. Le surplus pourra être congelé et devenir un prochain repas « tout prêt » lors d'un moment d'activité(s) plus dense(s).

Pour les trajets en lien avec des activités : le covoiturage est d'une grande aide temporelle doublée d'un geste écologique.

Parce qu'il n'y a pas de règle en matière d'activités et de loisirs, un compromis réaliste entre souhait, possibilité, faisabilité, budget, permet d'en profiter pleinement.

En cas de difficulté les équipes de l'**Action sociale KLESIA** peuvent vous aider !

Pour toute information, contactez-les au :

► N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

www.kitaide.klesia.fr

En tant qu'adhérent KLESIA vous pouvez faire appel à l'ADAC

Les conseillères en Économie Sociale Familiale de l'ADAC réalisent du conseil budgétaire à distance.

Elles peuvent vous soutenir dans l'organisation de votre vie quotidienne, dans le respect du secret professionnel.

Vous pouvez prendre rendez-vous au **04 69 95 80 71**