



## Vis avec joie et distanciation sociale

### Édition spéciale du Bulletin des Valeurs Fondamentales



Bonjour à tous,

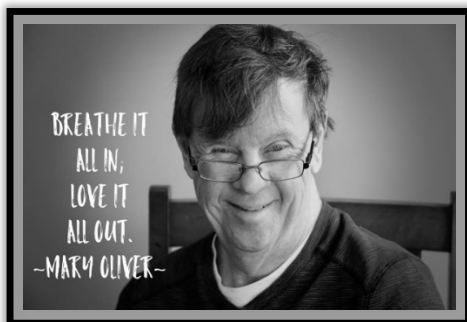
Avec tous les changements que nous vivons en ce moment suite au virus Covid-19, nous avons pensé qu'il serait bien de nous concentrer sur les multiples façons dont nous disposons afin de continuer à vivre nos valeurs fondamentales au sein de nos communautés. Nous allons publier quelques éditions spéciales de notre bulletin des valeurs fondamentale incluant des photos et d'amusantes idées pour vous inspirer, vous qui êtes en train de prendre soin les uns des autres.

Est-ce que vous avez des idées à nous suggérer ou des photos à nous soumettre? Peut-être avez-vous, vous aussi, tout comme Le Foyer Bethany de [L'Arche Sudbury](#), célébré de manière spéciale la St-Patrick? Ils ont fini par accrocher leur banderole dehors et demander aux automobilistes de klaxonner en signe d'espoir!

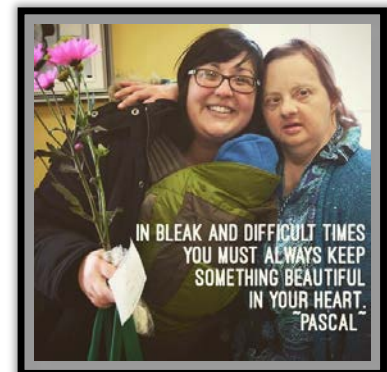


Ou peut-être avez-vous des citations inspirantes et des photos comme celles ci-dessous qui ont été partagés par la Région de l'Atlantique.

*Respire tout, aime tout. – Mary Oliver.*



*Dans les temps sombres et difficiles, tu dois toujours garder quelque chose de merveilleux dans ton cœur. - Pascal-*



Envoyez vos photos et vos idées pour le thème de vivre avec joie ensemble tout en étant séparé à Will Grassby au [wgrassby@larche.ca](mailto:wgrassby@larche.ca) ou Elizabeth Nash au [enash@larche.ca](mailto:enash@larche.ca). Voir ci-bas pour plus de détails sur ce qui se fait déjà dans nos communautés! Nous enverrons un bulletin spécial sur une base bimensuelle pour toute la durée où la distanciation sociale est de mise. Merci!

## Zoom Zumba avec Federico Gauchet



Cherchez-vous une façon amusante de rester actif dans vos foyers? Joignez-vous à Federico Gauchet de [L'Arche Ottawa](#) pour 30 minutes de Zoom Zumba le 24 mars à 16h00 !!!!

Vous avez juste à [cliquer ici \(https://zoom.us/j/401299216\)](https://zoom.us/j/401299216) 5 minutes avant le début de l'activité. Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour bouger, une bouteille d'eau à portée de main et vous êtes prêts à vous déhancher avec des foyers de l'Arche à travers le pays!

Peut-être vous ou votre communauté possédez un don que vous voulez partager sur Zoom?

Yoga? Musique? Prières? Jeux? Laissez-nous le savoir et nous pouvons trouver des façons créatives de vivre nos valeurs fondamentales tous ensemble!

## La Semaine Québécoise de la Déficience Intellectuelle

Malgré les restrictions qu'imposent la distanciation sociale, les communautés de l'Arche au Québec ont trouvé plein de façons de célébrer, de sensibiliser les gens à la cause de la déficience intellectuelle et de créer des "rapprochements" entre les gens.

L'Arche Abitibi-Témiscamingue a dû reporter son quille-thon, mais a lancé une campagne pour apprendre à les connaître davantage en partageant sur Facebook d'amusantes biographies sur ses membres. Voyez par vous-même en cliquant sur la photo ci-dessous.



<https://www.facebook.com/larcheat.org/>

Aussi, L'Arche Joliette-Lanaudière a aidé à créer le vidéo officiel de cette semaine si importante. Cliquez sur l'image ci-bas pour le regarder!



<https://www.youtube.com/watch?v=OcWSaojtsxs>

Rob, de [L'Arche London](#) a un important message pour nous! (Vidéo disponible en anglais seulement : <https://www.facebook.com/watch/?v=226471928474067>)



Les membres de la Maison de Cana de [L'Arche London](#) ont aussi travaillé très fort à la réalisation de création artistique!



Les membres de [L'Arche Hamilton](#) pratiquent la distanciation sociale tout en faisant du bricolage et en jouant au Karaoqué!

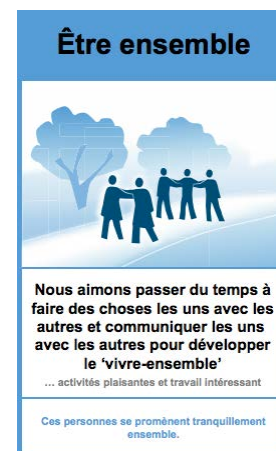


Il y a également [le groupe Facebook de L'Arche International](https://www.facebook.com/groups/568999989964835/), (<https://www.facebook.com/groups/568999989964835/>) qui partage des publications de communautés à travers le monde qui pratiquent aussi la distanciation sociale.

## Le coin Poésie

Joignez-vous à Birgit et ses bons amis de [L'Arche Homefires](#) qui font l'effort de rester connectés ([#CommunityConnections](#)) créant chaque jour un poème collectif. Leur poème se trouve ci-bas, pouvez-vous en faire autant? SVP, partagez vos créations poétiques sur la page Facebook de L'Arche Région Atlantic, ou envoyez-le par message privé – Ils pourront alors les inclure à leurs publications quotidiennes.

Nous dansons sur du Miley Cyrus  
pour le garder bien loin, ce virus.  
Nous regardons la TV  
et buvons beaucoup de thé.  
Nous cuisinons et nettoions,  
aussi, nous rêvons.  
Nous conduisons tout en rond,  
mais il n'y a personne à l'horizon.  
Nous sommes en sécurité dans nos salons,  
et seul nous nous sentons.  
Nous sommes tous unis....  
est-ce que ce sera pour l'infini?



[#poemadaykeepsthevirusaway](#) [#larchelife](#)

[#unpoemeparjourpourelignerlevirus](#) [#laviealarche](#)

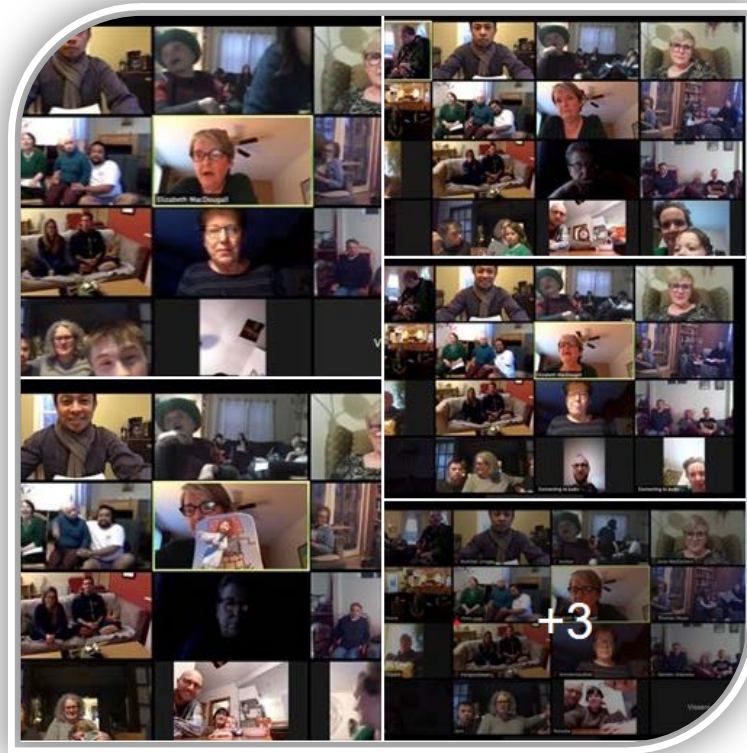
Ou encore, s'il y a des musiciens dans votre foyer, pourquoi ne pas écrire une chanson ensemble et la partager avec nous? Pour vous inspirer, voici [une chanson](#) de [L'Arche Saskatoon!](#)



## Spiritualité partagée



L'Arche Cape Breton anime une prière virtuelle. Combien de personnes croyez-vous pouvoir réunir en ligne? Invitez vos amis et familles à partager avec vous une soirée prière en ligne.



## La course virtuelle de L'Arche

L'Arche Calgary a dû faire preuve d'imagination et modifier légèrement leur levée de fond "La Course d'Assurance Rogers pour L'Arche". En dépit de la distanciation sociale, ils vont faire une "course virtuelle", où les participants vont courir chacun de leur côté, publier des photos sur les médias sociaux utilisant le "hash tag" [#VirtualRunforLarche](#). Si vous êtes un coureur (ou pas), veuillez, svp, considérer participer à l'événement et faire preuve de solidarité avec L'Arche Calgary. Vous pouvez en apprendre plus à: [L'Arche Calgary - Virtual Run for L'Arche](#)



## Jeux, activités et plus encore

Plusieurs communautés de L'Arche ont trouvé des manières amusantes de pratiquer la distanciation sociale. Voici quelques idées, mais n'oubliez pas de partager ce que vous faites dans votre foyer/communauté:

- **Jeux en foyer (ou sur Skype avec un autre foyer/communauté):**
  - Charades
  - Devine la chanson – quelqu'un fredonne un air et les autres doivent chanter les paroles ou deviner le titre ou l'artiste.
  - 20 questions – une personne pense à une autre personne (célébrité, membre de la communauté, personnage), un endroit ou un objet et les autres posent des questions oui-non. Ils ont un maximum de 20 questions pour deviner!
- Visitez le module [Plaisir, jeux, Activités et plus](https://www.larche.ca/training?document=639803) (<https://www.larche.ca/training?document=639803>) sur le portail du Leadership de Service pour une panoplie d'activités amusantes à faire!



Nous vous partagerons bientôt beaucoup plus d'activités et de nouvelles pour vous aider à passer au travers de cette période de distanciation sociale, donc continuez à vivre avec joie et partagez vos idées avec nous!