



Le Bien Être
des Résidents
en Action



**FÊTE DES PÈRES
ACTIVITÉS &
LIVRET DE
RECETTES**



CONTENU DU LIVRET D'ACTIVITÉS

SUDOKU
JEU INTELLECTUEL
COLORIAGE
EXERCICE
RECETTES



Resident
wellbeing
in action



SUDOKU

			2					5
8					9			4
			1	8			2	
3						5		9
5							7	
	6						4	
								6
		1		3	4	9	8	
9	2		6	5				3

JEU INTELLECTUEL

Nommez deux objets pour chaque lettre de votre prénom.
Travaillez jusqu'à cinq objets, en essayant d'utiliser des objets différents à chaque fois.

Énumérez les mois de l'année par ordre alphabétique.

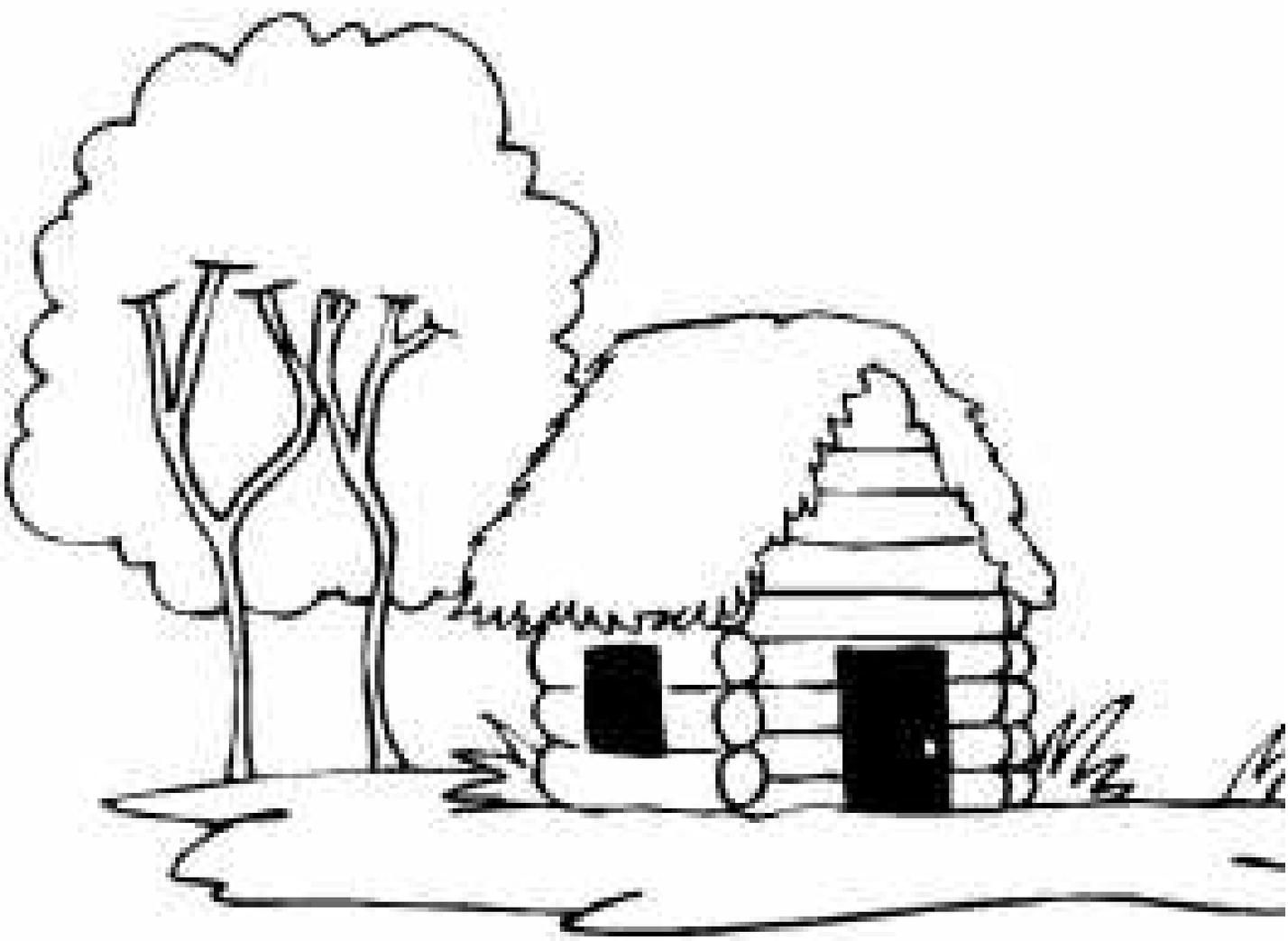
- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 7. _____ |
| 2. _____ | 8. _____ |
| 3. _____ | 9. _____ |
| 4. _____ | 10. _____ |
| 5. _____ | 11. _____ |
| 6. _____ | 12. _____ |

Nommez six choses ou plus que vous pouvez porter sur vos pieds en commençant par «s»

Regardez où que vous soyez et, en deux minutes, essayez de trouver cinq objets rouges qui tiendront dans vos poches et cinq objets bleus trop gros pour tenir.





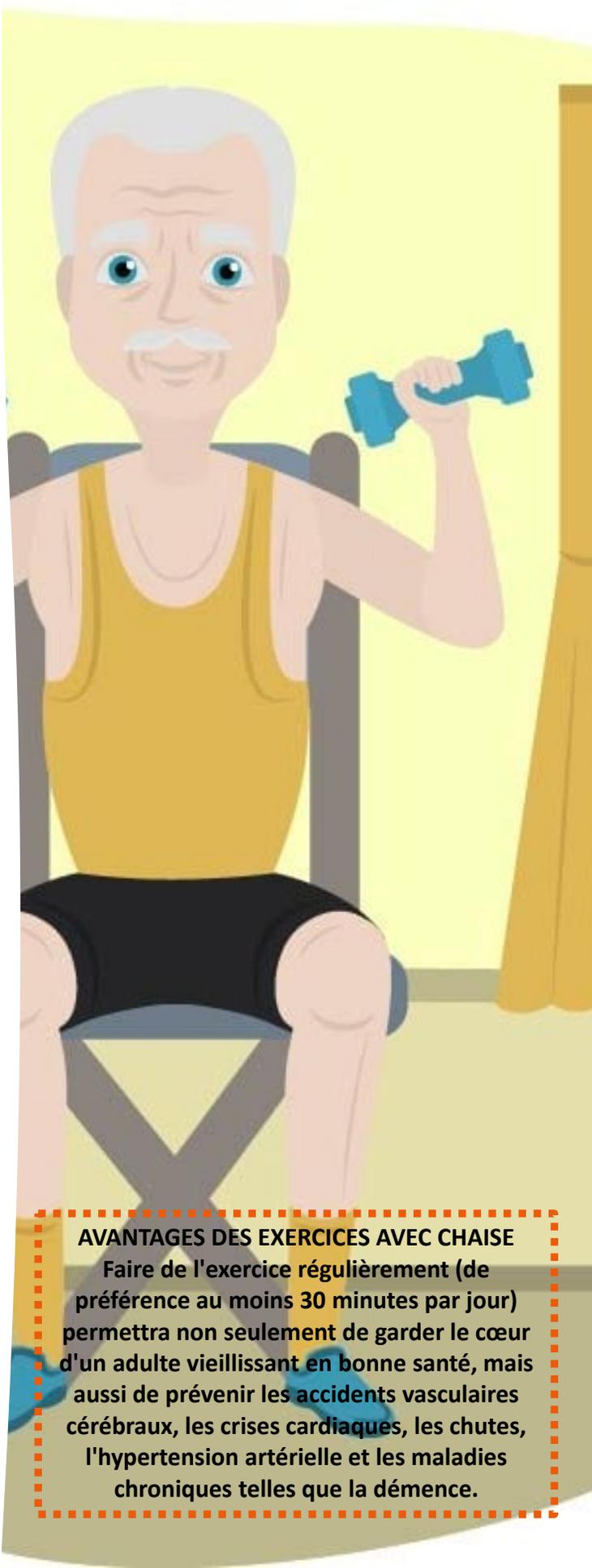


EXERCICE

Quel que soit notre âge, l'exercice est important. Que cela nous plaise ou non, faire de l'exercice régulièrement continue de garder notre corps en mouvement et de fonctionner correctement à mesure que nous vieillissons. Les exercices sur chaise sont un excellent substitut aux adultes vieillissants. Il n'est pas nécessaire d'avoir des poids, un entraîneur et les personnes âgées n'ont même pas besoin d'avoir un préposé en tout temps. La seule chose dont une personne âgée a besoin est une chaise. Soyez conscient que tout le monde a un niveau de confort différent en ce qui concerne l'exercice. Pour la sécurité, il est important de commencer lentement et de développer un programme de santé adapté à vos capacités. Nous avons partagé quelques exercices que les aînés peuvent faire dans le confort de leur chambre avec du matériel qu'ils peuvent utiliser seuls. Nous expliquerons exactement comment effectuer chaque exercice et fournirons des exemples de processus étape par étape. Avant de commencer l'un de ces exercices, consultez un médecin si:

Récemment subi une intervention chirurgicale
Vous avez des blessures récentes qui pourraient être agitées par une utilisation excessive d'un muscle ou d'un ensemble de muscles particulier
Ne peut pas effectuer physiquement la posture parfaite pendant un exercice (même la moindre différence par rapport à la forme correcte de chaque exercice peut entraîner des douleurs ou d'autres blessures)

La liste que nous proposons n'est pas unique. Les blessures peuvent rendre certains exercices difficiles et doivent être évitées. Il ne faut pas supposer qu'une personne âgée peut exécuter un exercice particulier si elle ressent une douleur instantanément ou progressivement. Si cela se produit, ils doivent retourner dans une position confortable et arrêter complètement l'exercice. Si vous êtes le gardien d'une personne âgée et que vous ne savez pas si vous êtes légalement autorisé à exécuter l'un des exercices suivants, gardez à l'esprit la sécurité.



AVANTAGES DES EXERCICES AVEC CHAISE

Faire de l'exercice régulièrement (de préférence au moins 30 minutes par jour) permettra non seulement de garder le cœur d'un adulte vieillissant en bonne santé, mais aussi de prévenir les accidents vasculaires cérébraux, les crises cardiaques, les chutes, l'hypertension artérielle et les maladies chroniques telles que la démence.

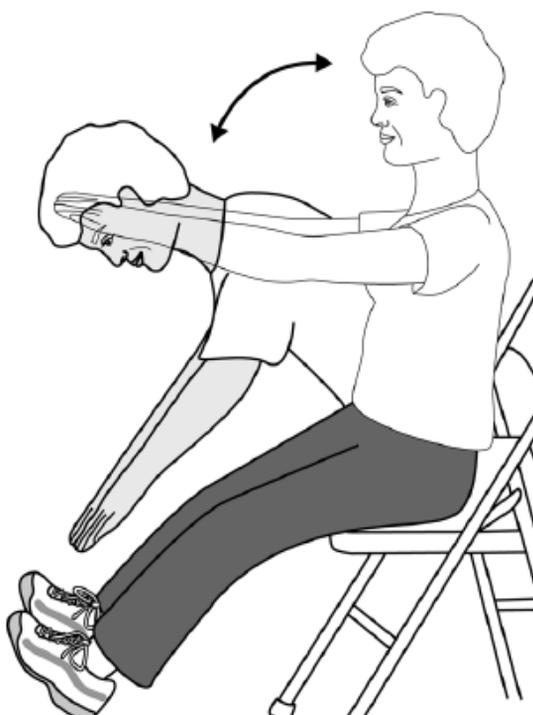
Étirement de la poitrine et haut du dos



En position assise avec une bonne posture et les épaules vers l'arrière et vers le bas loin des oreilles, étendez vos bras devant vous à hauteur d'épaule. Entrelacez les doigts ou saisissez une main avec l'autre, et appuyez en arrondissant le haut du dos et les épaules vers l'avant, en sentant le haut du dos se déployer. maintenez pendant 10 secondes et relâchez.

pour les épaules, tirez les bras tendus en arrière derrière vous et entrelacez les doigts ou saisissez une main avec l'autre, en gardant vos mains vers les fesses. Sentez la poitrine et les épaules s'ouvrir lorsque vous tirez vos épaules vers l'arrière. maintenez pendant 10 secondes et relâchez.
Répétez les étirements du haut du dos et de la poitrine

ÉTIREMENT ASSIS



Assis vers le bord d'une chaise, étendez vos jambes devant vous, en gardant les genoux légèrement pliés. Avec les talons au sol et les orteils pointés vers le plafond, étendez vos bras devant vous et essayez de vous pencher pour toucher vos orteils. Pliez la taille pour faire cela et ne pas rebondir. Maintenir l'étirement pendant environ 10 secondes. Revenez à la position de départ

Répéter l'étirement une ou deux fois de plus

Selon votre flexibilité, vous ne pourrez peut-être que vous mettre à genoux ou aux tibias. Si vous êtes très flexible, vous pourrez peut-être atteindre vos doigts au-delà de vos orteils.

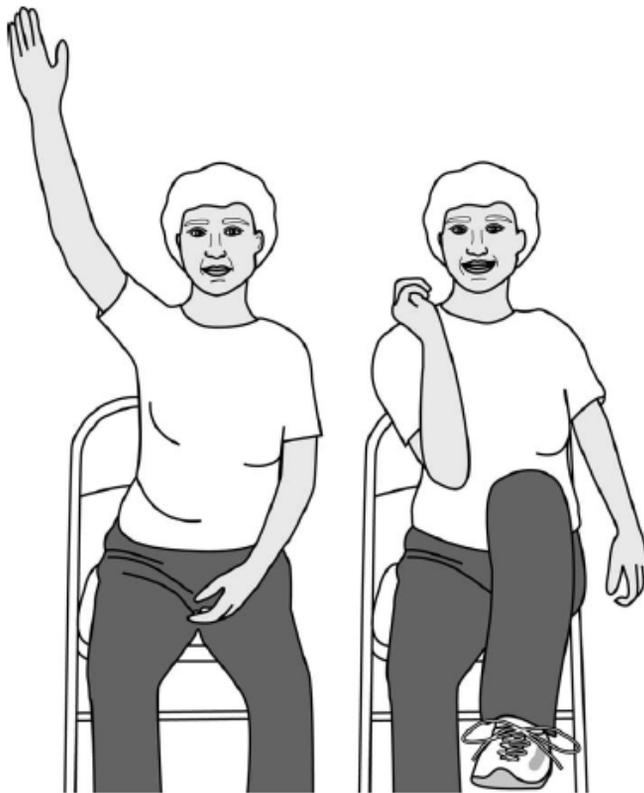
LE LEVER D'UNE CHAISE



En position assise avec une bonne posture et les pieds à plat sur le sol, croisez les bras sur votre poitrine et tenez une balle avec les deux mains au niveau de la poitrine. Prenez au moins 3 secondes pour vous rasseoir. Répétez 8 à 15 fois ou autant que vous le pouvez avec une bonne forme. Du repos. Faites une autre série de 8 répétitions.

Modification: si vous êtes plus avancé, essayez de de vous accroupir. en commençant en position debout avec le dos tourné vers le siège d'une chaise, pliez lentement les genoux pour descendre vers le siège de la chaise. Sortez les fesses pour que vos genoux ne dépassent pas de vos orteils. juste avant que vos fesses n'atteignent le siège de la chaise, remontez à la position de départ dans un mouvement fluide, serrez vos fesses et mettez tout le poids dans vos talons et poussez vers le haut

DU COUDE AU GENOU



Assis vers le bord d'une chaise avec une bonne posture et les genoux pliés, commencez par le bras droit tendu vers le haut. Soulevez lentement le genou en abaissant votre coude droit vers votre genou gauche, en prenant environ deux secondes pour descendre. Essayez de ne pas vous pencher à la taille. Relâchez et revenez à la position de départ. Répétez 8 à 10 fois.

Changer de côté et faire 8 à 10 répétitions, en tirant un coude vers le genou opposé. Repos. Faites une autre série de 8 à 10 répétitions de chaque côté.

Modification essayez cet exercice (avec une chaise à proximité pour l'équilibre) en position debout pour augmenter l'amplitude des mouvements.

EXTENSION DE JAMBE ARRIÈRE



Commencez par vous tenir derrière une chaise avec la jambe droite légèrement devant la gauche, en vous tenant au dossier de la chaise pour l'équilibre. Gardez votre dos droit et penché légèrement en avant, soulevez le pied gauche à quelques centimètres du sol ou aussi haut que vous le pouvez confortablement, en serrant les fesses pendant que vous faites cela, ne cambrez pas votre dos. Abaissez la jambe vers le bas et répétez le mouvement 8 à 10 fois.

Changez de côté et travaillez la jambe extérieure. Reposez-vous brièvement. Faites une autre série de 8 à 10 répétitions pour chaque jambe.

Modification: pour un défi supplémentaire, changez le nombre de mouvements. Soulevez la jambe et maintenez-la pendant 5 secondes, ou effectuez des mouvements courts et rapides pendant 5 secondes.

ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE



En commençant une position debout, séparez les pieds de la largeur des hanches avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur vers le coin de la pièce. Penchez-vous lentement vers le côté droit en pliant le genou droit, en gardant la jambe gauche droite. Reposez vos mains sur votre jambe droite pour le soutenir. Assurez-vous que le genou plié ne dépasse pas de vos orteils. Sentez l'intérieur de la cuisse de votre jambe gauche s'allonger pendant que vous maintenez l'étirement pendant 10 secondes. Revenez lentement à la position debout et répétez sur le côté gauche, en gardant la jambe droite droite et en pliant le genou gauche cette fois.

Revenez au centre et répétez l'étirement des deux côtés.

Modification: accrochez-vous au dossier d'une chaise pour plus de maintien.

RECETTES



Happy
Father's Day

LE FÊTE DES PÈRE EST UNE JOURNÉE DE
CÉLÉBRATION. C'EST UNE CHANCE POUR
PAPA DE SE GÂTER
EN CETTE JOURNÉE SPÉCIALE!

MACARONI AU FROMAGE

25 PORTIONS

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	MÉTHODE
150 ml.	Huile	<p>Dans une grande sauteuse, à feu moyen, ajouter l'huile et faire revenir l'ail pendant 2 minutes. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent, environ 2 minutes.</p> <p>Ajouter la crème culinaire Knorr préparée, la base de poulet concentrée liquide Knorr préparée, les macaronis, le cheddar et la moitié de la mozzarella et mélanger.</p> <p>Lorsque le fromage commence à fondre, saupoudrez le reste de mozzarella et mettez-le au four pendant environ 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.</p>
8 gousses	Ail, émincé	
250 g.	Épinards	
2 L.	Crème culinaire Knorr, préparée	
200 ml.	Knorr base de Poulet concentré Liquide Base, préparé	
1 kg.	Macaroni, cuit "al dente"	
300 g.	Cheddar, râpé	
500 g.	Mozzarella, râpé	

Si vous cherchez quelque chose un peu moins riche, essayez d'utiliser des pâtes de blé entier et des fromages à faible teneur en matières grasses ou écrémés

CASSEROLE DE BŒUF aux biscuits au babeurre

25 PORTIONS

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2.5 L.	Sauce Brune Knorr, préparé + 500 ml. d'eau	<p>Préchauffez le four à 325 °F. Dans une casserole appropriée, saisir le bœuf et les oignons, ajouter l'ail et cuire encore 2 minutes. Retirer de la casserole et réserver.</p> <p>Placer tous les légumes dans la casserole et faire suer encore 10 minutes en remuant de temps en temps.</p> <p>Remettez la viande dans la casserole et mélangez tous les ingrédients ensemble.</p> <p>Déglacer la casserole avec le vinaigre et laisser mijoter doucement. Ajouter la sauce brune Knorr préparée, couvrir la casserole avec un couvercle et cuire au four pendant environ 1,5 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.</p> <p>Retirez la cocotte du four et retirez le couvercle. Sur une surface farinée, étaler la pâte Brisé préparée et couper en disques d'environ 5 cm de large et 1 cm d'épaisseur.</p> <p>Placer les disques sur le dessus de la casserole et badigeonner avec un œuf battu.</p> <p>Augmentez la chaleur du four à 350 °. Remettre la cocotte au four et cuire pour la quantité indiquée sur le mélange à biscuits, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.</p>
6 gousses	ail, hachée	
500 g.	Oignon, en dés	
500 g.	Carottes, en dés	
500 g.	Pomme de terre, en dés	
500 g.	Panais, en dés	
1.8	Boeuf à Ragout, en dés	
10 g.	Persil hâché	
100 ml.	Vinaigre de Vin Rouge	
	Mélange à Biscuit au Babeurre, préparé	
	Oeuf, Battu	

Si vous recherchez quelque chose d'un peu moins riche, essayez d'utiliser une garniture fouettée à la patate douce au lieu du mélange à biscuit