TEMPS DES FÊTES

CAHIER D'ACTIVITÉS & RECETTES

MON FOYER, MA MAISON

Le Bien Être des Résidents en Action

Unilever Food Solutions

TABLE DES MATIÈRES

3 – **MOTS CROISÉS DES FÊTES**

4 – **MOTS CACHÉS DU BONHOMME DE NEIGE**

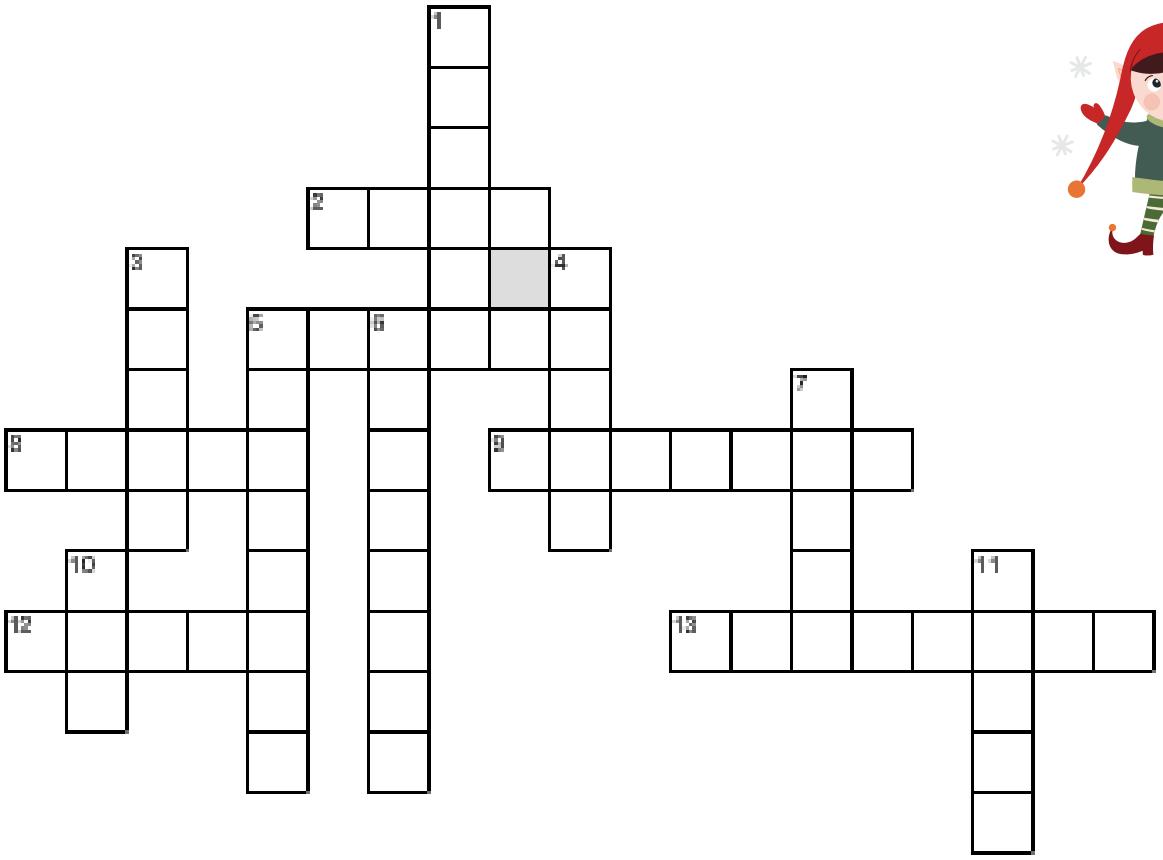
5 & 6 – **FLOCONS À CONFECTIONNER**

7 & 8 – **COLORIAGE**

9 & 10 – **8 GESTES POUR ENCOURAGER L'AMITIÉ**

11 - 14 – **RECETTES DU CHEF ET RECETTES POUR LES RÉSIDENTS**

MOTS CROISÉS DES FÊTES



Vertical

1. Souvent, nous en posons une en haut du sapin

3. Petit bonbon populaire rouge et blanc à saveur de menthe.

4. Petite personne qui aide le père Noël dans son atelier.

5. Le père Noël entre par cette partie de maison

6. Dernier mois de l'année

7. Saison où nous fêtons Noël

10. Nous pouvons y retrouver plein de petits cadeaux à l'intérieur.

11. Décoration présente dans les sapins de Noël

Horizontal

2. Breuvage préféré de père Noël lorsqu'il vient déposer les cadeaux sous les sapins.

5. Le père Noël les apporte

8. .Animal qui tire le traîneau du père Noël

9. Petite collation que nous aimons manger dans le temps des fêtes

12. Arbre que nous décorons

13. Il a un habit rouge et blanc

MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

MOTS CACHÉS DU BONHOMME DE NEIGE

H	I	C	H	O	C	O	L	A	T	S	I	X	H
Q	Z	C	B	R	E	V	E	I	L	L	O	N	E
S	U	R	P	R	I	S	E	B	B	X	N	X	A
T	R	A	Î	N	E	A	U	N	I	S	E	M	E
S	A	P	I	N	I	B	O	N	B	O	N	S	U
H	I	N	X	X	A	X	V	D	E	E	U	A	G
R	E	N	N	E	U	I	V	O	V	V	U	A	A
C	H	E	M	I	N	E	E	Q	Y	I	S	P	J
A	E	L	T	G	U	I	R	L	A	N	D	E	A
C	A	D	E	A	U	X	J	O	U	E	T	S	D
A	U	J	I	C	R	E	C	H	E	W	K	A	C
Q	B	Û	C	H	E	E	B	L	A	J	V	G	M
H	O	T	T	E	M	D	E	T	N	Y	L	A	I
D	É	C	E	M	B	R	E	P	A	C	T	K	V

Cheminée
Guirlande
Cadeaux
Jouets

Crèche
Hotte
Réveillon
Traîneau

Bûche
Bonbons
Décembre
Sapin

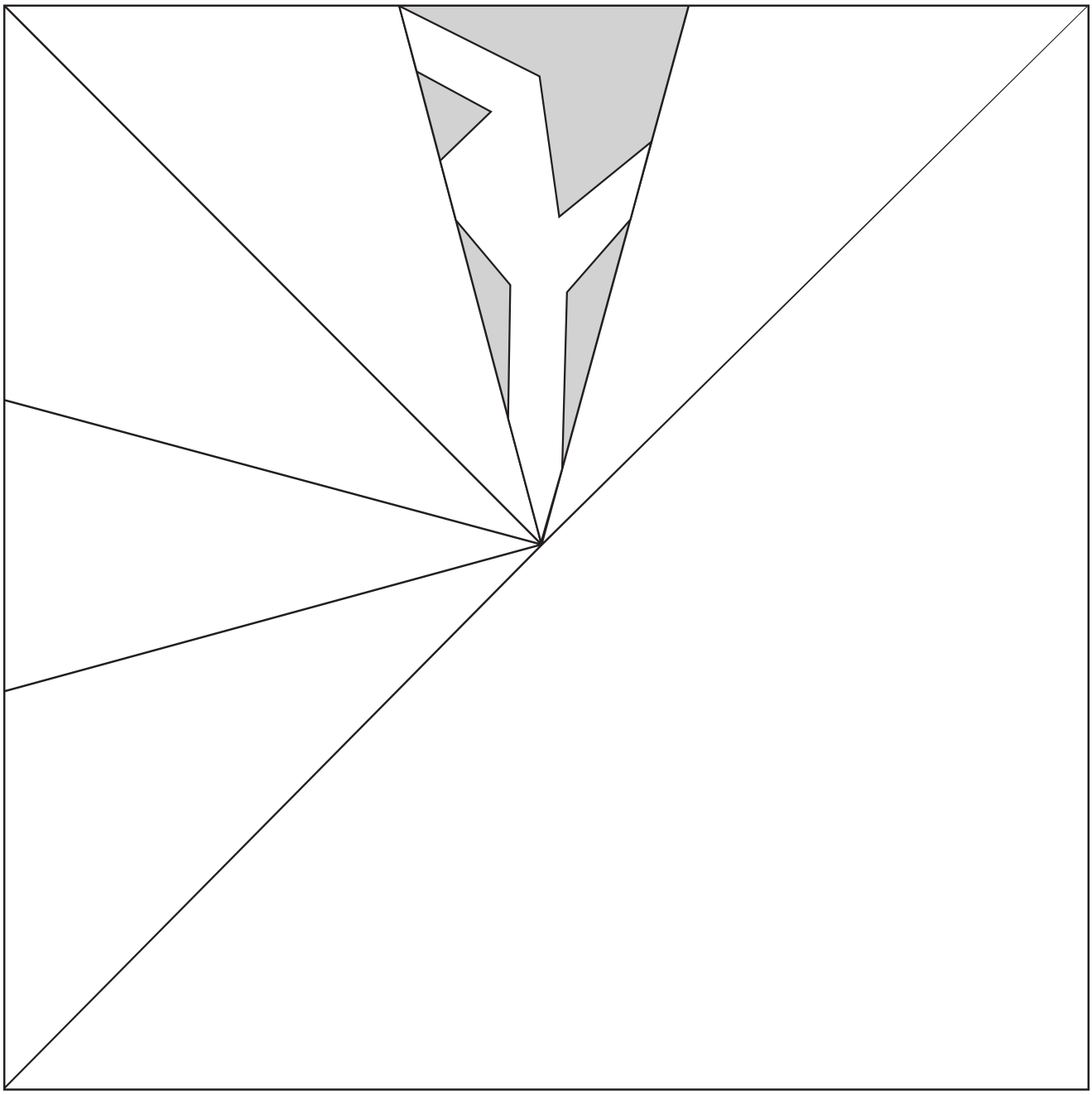
Renne
Chocolats

MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

FLOCONS À CONFECTIONNER

DIRECTIVES

1. Découper le carré. Plier en diagonale pour former un triangle.
2. Replier en deux pour obtenir un triangle plus petit.
3. Replier la partie gauche vers l'arrière.
4. Replier la partie droite vers l'arrière.
5. Découper la partie en gris et la retirer.
6. Déplier le papier pour obtenir un joli flocon de neige !

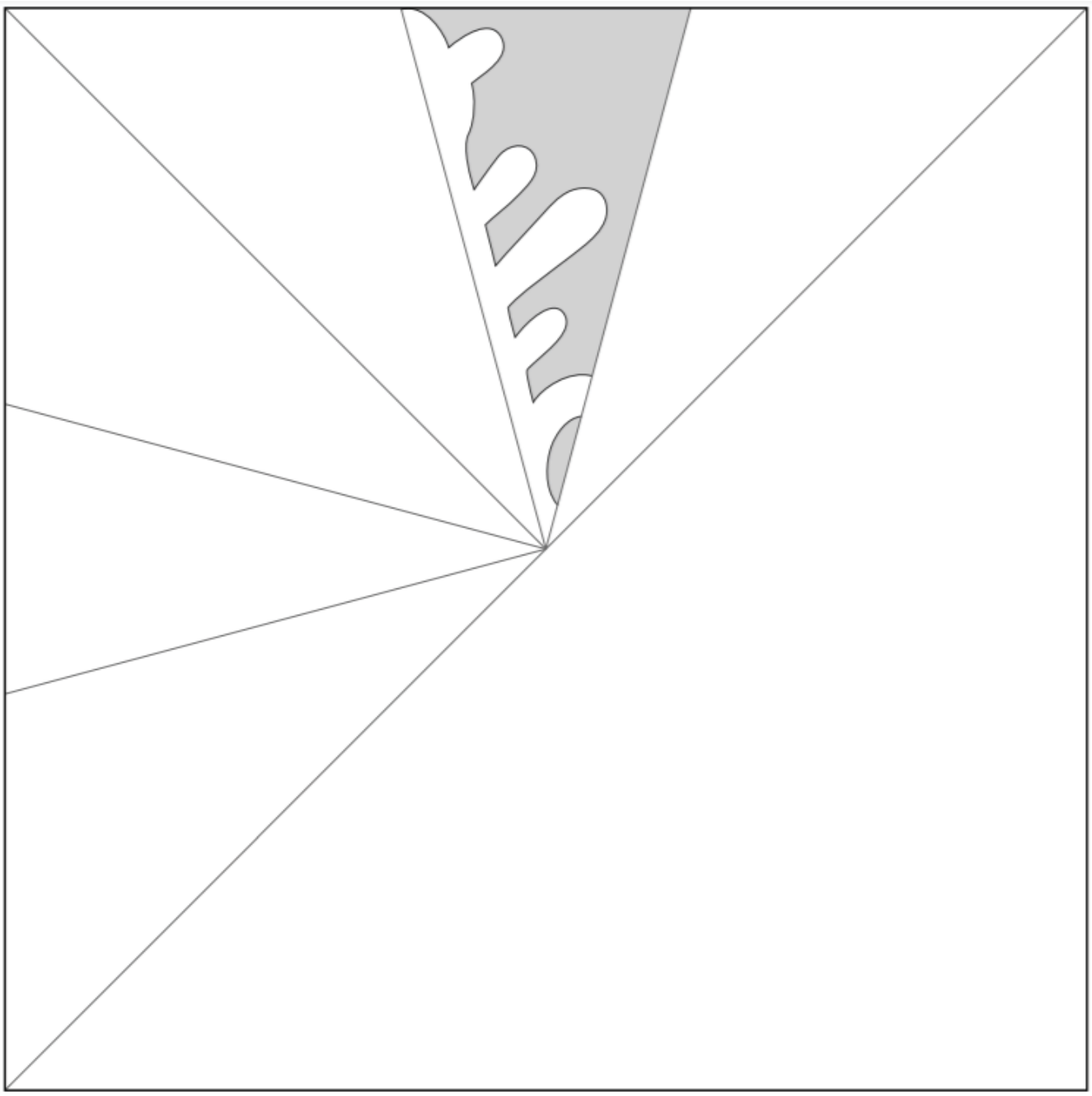


MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

FLOCONS À CONFECTIONNER

DIRECTIVES

1. Découper le carré. Plier en diagonale pour former un triangle.
2. Replier en deux pour obtenir un triangle plus petit.
3. Replier la partie gauche vers l'arrière.
4. Replier la partie droite vers l'arrière.
5. Découper la partie en gris et la retirer.
6. Déplier le papier pour obtenir un joli flocon de neige !



MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

COLORIAGE

MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

COLORIAGE

MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

8 GESTES POUR ENCOURAGER L'AMITIÉ ENTRE LES RÉSIDENTS

La socialisation est d'une importance cruciale pour vieillir en santé. Et les professionnels des loisirs jouent un rôle essentiel à cet égard.

L'importance de l'amitié:

Votre visage s'illumine sans doute à la pensée de votre meilleur ami et des souvenirs que vous partagez. Si l'amitié est importante pour chacun de nous, elle l'est encore plus pour nos résidents. Hélas, ceux-ci arrivent parfois en résidence après une série de pertes et de changements. Bien souvent, leur meilleur ami est décédé, déménagé ou absent de leur vie. Ils peuvent en retirer un sentiment de solitude, de chagrin, voire d'anxiété. Les relations d'amitié occupent une place centrale dans nos vies et celles de nos résidents.

Elles procurent une multitude de bienfaits, tels que :

- Sentiment d'appartenance et d'utilité
- Liens de complicité découlant du partage d'expériences et de souvenirs
- Meilleure confiance en soi et estime personnelle
- Occasion de se rappeler le bon temps
- Sentiment de bonheur
- Soutien affectif et encouragements

On ne peut pas forcer l'amitié, même quand deux personnes présentent des affinités évidentes, mais on peut créer des occasions favorables à l'établissement de relations. Voici quelques gestes à poser pour parfaire vos aptitudes en la matière:

1 Proposez une profusion d'expériences à partager.

La bonne nouvelle, c'est que les amitiés naissent souvent d'une expérience commune. Et les activités sont l'occasion idéale pour les résidents de partager de bons moments. Assurez-vous que votre calendrier regorge d'activités pour tous les goûts. Variez le choix en offrant une combinaison intéressante d'activités en grand groupe et en petit groupe.

2 Formez des clubs.

Les amitiés peuvent aussi naître d'un intérêt commun pour un passe-temps, une activité ou un sujet. Vous pouvez cultiver ces liens en multipliant les clubs au sein de votre résidence. Les clubs sont non seulement un excellent moyen de favoriser l'autonomie des résidents et de cultiver leurs passions, mais ils ouvrent la voie à de nouvelles relations d'amitié. Lancez des clubs qui répondent aux préférences de vos résidents : club de lecture, club de pastorale, club d'accueil des nouveaux résidents, club d'ornithologie, club de jardinage, club de gastronomie, club de randonnée (pour les sorties).

Vous hésitez quant au type de club à mettre sur pied ? Parlez-en au conseil des résidents et épluchez leurs propositions ! Recherchez les dénominateurs communs, surtout chez les résidents qui ne sont pas de grands adeptes des activités de groupe.

8 GESTES POUR ENCOURAGER L'AMITIÉ ENTRE LES RÉSIDENTS

3 Encouragez les nouvelles rencontres.

Certes, l'organisation d'événements est un excellent moyen de rapprocher les résidents, mais si ceux-ci s'assoient toujours avec les mêmes personnes, au même endroit, ils ne tireront pas pleinement parti de ces occasions. Encouragez la socialisation en alternant les places pour que les résidents s'assoient à côté d'une nouvelle personne lors des soirées, des exercices en groupe ou même des voyages.

4 Recevez de petits groupes sur invitation seulement.

Il se peut que certains résidents aient des atomes crochus en raison de leur caractère et de leurs expériences. Mais comment leur permettre de faire plus ample connaissance ? Tentez d'organiser des rencontres en petits groupes sur invitation seulement auxquelles vous (ou un membre de votre personnel) participerez pour encourager la conversation et servir des rafraîchissements. N'inscrivez pas ces activités au calendrier du groupe, mais assurez-vous qu'elles figurent à l'agenda du personnel.

5 Alimentez la conversation.

Si vous réunissez des résidents qui se connaissent peu, restez dans les parages pour favoriser le bon déroulement de la conversation. Vous pouvez lancer la discussion en posant des questions sur le passé ou encore sur des loisirs et des intérêts communs. Si la conversation évolue sans trop de problèmes, vous pouvez vous retirer et laisser les échanges se poursuivre librement.

6 Rendez votre résidence propice à la conversation.

Il est plus facile de nouer des relations amicales pendant les périodes d'accalmie. Assurez-vous que votre résidence comporte des recoins et des endroits où les résidents peuvent se réunir et piquer un brin de jasette. Installez des tables et des chaises pour accueillir les résidents qui passent par là et aménagez des lieux de rencontre spontanée en proposant un coin lecture et un coin café. Et n'oubliez pas de créer des aires de conversation conviviales aussi à l'extérieur !

7 Proposez à des amis potentiels de travailler à un projet commun.

Si vous avez des résidents susceptibles de se lier d'amitié, pourquoi ne pas leur proposer de collaborer à un projet spécial ? Demandez-leur par exemple d'étiqueter des enveloppes pour la résidence ou de décorer les portes des nouveaux résidents. Vous pourriez être surpris de voir leur projet commun se muer en amitié.

8 Sachez quand faire marche arrière.

Il arrive parfois qu'on croie en la possibilité d'une amitié sans que la magie opère. Rappelez-vous, rien ne sert de forcer les choses. Sachez plutôt quand vous arrêter avant d'importuner les personnes concernées.

Source: © GoldenCarers.com. Autrice: Haley Burress

STRATA DU MATIN DE NOËL

Commencez les réjouissances en beauté avec ce succulent gratin déjeuner.

INGRÉDIENTS POUR 25 PORTIONS

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS
1,75 kg	Saucisse de porc, sans le boyau
75 ml	Beurre non salé
1,5 kg	Champignons, tranchés
25 g	Thyme frais, hâché
1 L	Crème culinaire Knorr, preparée
2,5 g	Muscade moulue
2,5 g	Moutarde en poudre
	Sel et poivre, au goût
45	Tranches de pain
550 g	Cheddar râpé
250 g	Emmental râpé

PRÉPARATION

Dans un grand bol, battre les œufs, la crème, la muscade et la moutarde en poudre. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Beurrer un plat allant au four de 33 cm x 23 cm.

Déposer 6 tranches de pain au fond du plat et recouvrir de chair de saucisse, de champignons et de fromage. Répéter l'opération jusqu'à ce que le plat soit plein, en terminant par le pain. Verser la préparation aux œufs dans le plat et parsemer de fromage.

Couvrir et cuire au four pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 30 minutes.

*Astuce du chef UFS : Remplacez la saucisse de porc par de la saucisse de dinde et le pain blanc par du pain de grains entiers.

MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

POULET FRIT MARINÉ AU CITRON

Les aliments frits ont souvent la cote à Hanoukka. Il s'agit en effet d'une belle façon de souligner le miracle de l'huile qui a maintenu une menora allumée il y a près de 2 200 ans. En prime, cette recette de poulet frit mariné au citron ne manquera pas de combler vos résidents !

INGRÉDIENTS POUR 25 PORTIONS

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS
6 L	Concentré liquide au poulet Knorr® Professional, préparé
250 ml	Sel
125 ml	Miel
20	Gousses d'ail
125 ml	Jus de citron
2	Citrons entiers (zeste seulement)
25 morceaux	Poulet (poitrines ou cuisses)
1,5 L	Farine tout usage
60 ml	Poudre l'ail
60 ml	Oignon en poudre
10 ml	Paprika
Si désiré	Sel et poivre
1 L	Lait
500 ml	Babeurre
	Huile à friture

PRÉPARATION

Porter à ébullition le concentré liquide au poulet Knorr Professional, le sel, le miel, les gousses d'ail ainsi que le jus et le zeste de citron pendant 1 minute.

Retirer du feu et laisser refroidir complètement au réfrigérateur. Déposer les morceaux de poulet cru dans la saumure et réfrigérer pendant 12 heures.

Retirer les morceaux de poulet de la saumure et bien éponger. Combiner la farine et les herbes et répartir dans deux grands sacs en plastique refermables. Verser le babeurre dans un grand bol. Mettre le poulet dans un sac et secouer jusqu'à ce qu'il soit complètement enrobé de farine assaisonnée. Le retirer du sac et le tremper dans le babeurre, puis le mettre dans l'autre sac rempli de farine assaisonnée. Laisser reposer 30 minutes.

Chauffer l'huile et faire frire les cuisses 13 minutes et les poitrines 7 minutes.

Servir avec des quartiers de citron.

MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

RECETTES POUR LES RÉSIDENTS

TAZO®

BISCUITS SABLÉS AUX ÉPICES

Les résidents peuvent faire cette recette seuls ou en petits groupes.

INGRÉDIENTS POUR 25 PORTIONS

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS
2 tasses	Farine tout usage
½ c. à thé	Sel
½ tasse + 2 c. à soupe	Sucre en poudre
1 c. à thé	Extrait de vanille
1 c. à thé	Beurre, non salé, coupé en morceaux
1 tasse	Eau
2 c. à soupe (6 sachets)	Thé Earl Grey Lipton ou Tazo, les feuilles retirées des sachets

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Incorporer la farine, le contenu des sachets de thé Earl Grey, le sel et le sucre en poudre dans le bol du robot culinaire et mélanger par impulsions (ou à la main dans un bol).

Incorporer la vanille, le beurre et 1 cuillerée à thé d'eau. Mélanger par impulsions (ou à la main) jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Déposer la pâte sur une pellicule plastique et rouler pour former une bûche d'environ 6,5 cm (2 ½ po) de diamètre et de 7,5 cm (5 po) de long. Torsader fermement chaque extrémité en sens contraire.

Réfrigérer la pâte au moins 30 minutes.

Trancher la bûche en disques épais de 8 mm (1/3 po). Déposer les disques sur des plaques à pâtisserie antiadhésives ou tapissées de papier parchemin en les espaçant de 5 cm (2 pouces). Cuire au four de 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés, en intervertissant les plaques à mi-cuisson.

Retirer du four et laisser refroidir sur les plaques à pâtisserie pendant 5 minutes. Transférer sur des grilles et laisser refroidir complètement. Savourer !

Astuce du chef UFS : Essayez de servir avec des fruits frais et des yogourts faibles en gras.

RECETTES DU CHEF

TAZO®

CIDRE À LA GRENADE

INGRÉDIENTS POUR 25 PORTIONS

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS
375 ml	Jus de grenade
6,25 L	Thé Lipton à l'orange et aux épices ou thé à l'orange sauvage sucrée de Tazo
1,5 L	Jus de pomme brut

PRÉPARATION

Préparer le thé selon les instructions sur l'emballage pour faire 6,25 l de thé.

Dans une marmite, chauffer le thé Lipton à l'orange et aux épices ou le thé à l'orange sauvage sucrée de Tazo, le jus de grenade et le jus de pomme brut, couvrir et infuser pendant 5 minutes.

Mélanger et servir.

HO HO HO!

MON FOYER, MA MAISON
Le Bien Être des Résidents en Action
Unilever Food Solutions

MON FOYER, MA MAISON

Le Bien Être des Résidents en Action

Unilever Food Solutions