



Resident
wellbeing
in action



FÊTE DES PÈRES

CAHIER D'ACTIVITÉS ET DE
RECETTES

TABLE DES MATIÈRES

CAHIER

D'ACTIVITÉS

-  REMUE-MÉNINGES
-  EXERCICES ASSIS
-  COURSE DE BATEAUX EN ORIGAMI
-  RECETTES



REMUE-MÉNINGES

ÉNIGMES

1

1. Tantôt vertes, tantôt brunes, elles me font grimacer. Mais entre les deux, pour un très court instant, elles sont parfaitement jaunes et me font sourire ! Qui sont-elles ?

RÉPONSE :

2

2. Regardez mon visage, et je suis quelqu'un. Regardez mon dos, et je ne suis personne. Qui suis-je ?

RÉPONSE :

3

3. Qu'est-ce qui a une tonalité, mais qui n'est pas une partition de musique ?

RÉPONSE :

4

4. Qu'est-ce qui file mais qui n'a pas d'aiguille ?

RÉPONSE :

CLASSEZ LES MOIS DE L'ANNÉE PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



EXERCICES

L'exercice est important à tout âge. À mesure que nous vieillissons, il nous permet de continuer à bouger et d'assurer le bon fonctionnement de notre corps.

Les exercices sur chaise sont un bon choix pour les personnes âgées. Nul besoin de poids, d'entraîneur, ni même de gym ! Lisez la suite pour découvrir nos exercices sur chaise préférés pour les personnes âgées, qui s'effectuent parfaitement à la maison.

Mais rappelez-vous : chaque personne possède un degré d'aisance différent quand il s'agit de faire de l'exercice. Pour éviter tout risque de blessure, allez-y progressivement et établissez un programme adapté à votre situation.

** Les exercices proposés peuvent ne pas convenir à tout le monde. Il se peut qu'un exercice ne soit pas adapté si la personne qui le pratique ressent une douleur immédiate ou graduelle. Si cela se produit, reprenez une position confortable et cessez complètement l'exercice.*

EXERCICES

Avant d'entreprendre l'un des exercices suivants, consultez un médecin si :

- Vous avez récemment eu une opération ;
- Vous avez récemment subi des blessures susceptibles d'être aggravées par la sollicitation excessive d'un muscle ou d'un groupe musculaire ;
- Vous ne pouvez adopter une posture parfaite pendant l'exercice (la moindre différence par rapport à la bonne posture peut occasionner des douleurs ou aggraver des blessures).



ÉTIREMENT DU HAUT DU DOS ET DU THORAX

En position assise, le dos droit, les épaules vers l'arrière et bien relâchées, étendez les bras devant vous à la hauteur des épaules.

Entrelacez les doigts ou saisissez une main avec l'autre et poussez devant vous en arrondissant le haut du dos et en avançant les épaules de façon à soulager les tensions dorsales. Maintenez la position 10 secondes, puis relâchez.

Pour les épaules, ramenez vos bras tendus derrière votre dos et entrelacez les doigts ou saisissez une main avec l'autre en gardant vos mains vers les fesses. Sentez votre thorax et vos épaules se dégager alors que vous ramenez vos épaules vers l'arrière. Maintenez la position 10 secondes, puis relâchez.

Répétez les étirements du haut du dos et du thorax.



FLEXION DU TRONC

En position assise, sur le bord d'une chaise, tendez les jambes devant vous, en gardant les genoux légèrement pliés.

Les talons au sol et les orteils pointant vers le plafond, tendez les bras devant vous et essayez de toucher vos orteils.

Pour ce faire, penchez-vous à la taille en évitant d'avancer par saccades. Maintenez la position environ 10 secondes. Revenez en position initiale.

Répétez l'étirement une ou deux fois.

Variante : Selon votre degré de souplesse, il se peut que vous atteigniez seulement vos genoux ou vos tibias. Si vous êtes très souple, vous pourriez au contraire étendre vos doigts au-delà de vos orteils.

EXERCICE



FLEXIONS DES GENOUX

En position assise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol, croisez les bras sur la poitrine ou tenez un ballon avec les deux mains au niveau de la poitrine.

En mettant votre poids sur vos talons, levez-vous sans vous servir de vos mains ou en vous en servant le moins possible. Tandis que vous vous penchez légèrement vers l'avant pour vous relever, gardez le dos et les épaules bien droits.

Prenez au moins trois secondes pour vous rasseoir. Répétez de 8 à 15 fois ou aussi souvent que vous le pouvez sans ressentir d'inconfort et en gardant une bonne posture. Reposez-vous. Faites une autre série de cinq répétitions.

Variante : Si vous êtes plus avancé, essayez de faire des flexions des jambes. En position debout, le dos tourné vers le siège d'une chaise, pliez lentement les genoux pour descendre vers le siège. Sortez les fesses de façon à ce que vos genoux ne dépassent pas vos orteils.

Juste avant que vos fesses n'atteignent le siège de la chaise, redressez-vous en un mouvement fluide, en serrant les fesses et en mettant tout votre poids sur les talons tandis que vous poussez vers le haut.



COUDES-GENOUX

En position assise sur le bord d'une chaise, le dos droit et les genoux pliés, tendez le bras droit au-dessus de votre tête.

Relevez lentement le genou gauche tout en abaissant votre coude droit vers votre genou gauche, en mettant environ deux secondes à redescendre.

Essayez de ne pas plier la taille. Relâchez et revenez à la position de départ. Répétez de 8 à 10 fois.

Changez de côté et faites de 8 à 10 répétitions en touchant du coude le genou opposé. Reposez-vous. Faites une autre série de 8 à 10 répétitions de chaque côté.

Variante : Essayez cet exercice en position debout (avec une chaise à proximité pour aider à garder l'équilibre) afin d'accroître l'amplitude de vos mouvements.

A close-up photograph of a small origami boat made from a piece of old, yellowed map paper. The boat is positioned on a larger, similar map. The map features various geographical labels and a red line indicating a coastline. The background is softly blurred, showing a wooden structure, possibly a lamp or a stand, with a warm, golden light illuminating the scene.

COURSE DE BATEAUX EN ORIGAMI

COMMENT JOUER

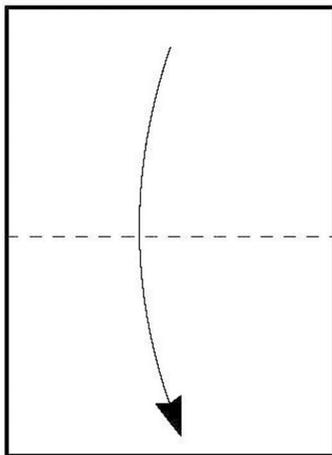
1. Chaque personne doit effectuer le pliage de son petit bateau en origami.
2. Une fois les bateaux fabriqués, baptisez-les et décorez-les.
3. Deux à la fois, placez votre bateau d'un côté de l'étendue d'eau.
4. Soufflez dans des pailles pour propulser votre bateau jusqu'à l'autre rive ou le plus loin possible.
5. Le bateau qui atteint l'autre rive le premier ou qui va le plus loin remporte la victoire !

COURSE DE BATEAUX EN ORIGAMI

PRÉPARATION

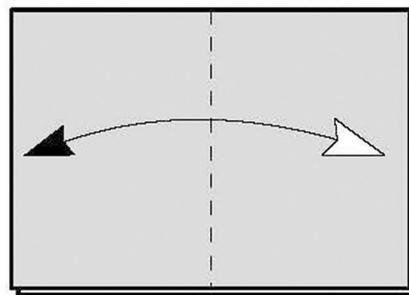
- Feuilles de papier vierges pour imprimante standard
- Pailles (une par personne)
- Étendue d'eau suffisamment grande pour permettre aux bateaux de flotter
- Marqueurs

1



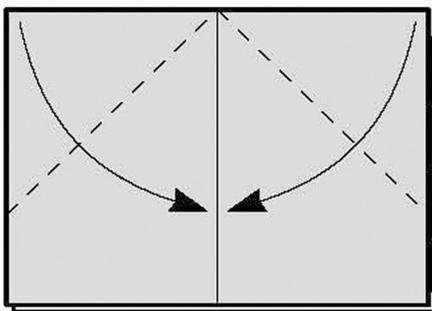
Plier le papier (ou la moitié d'une feuille de papier journal) en deux.

2



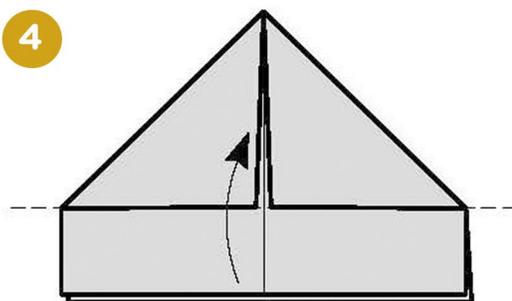
Plier en deux et déplier.

3



Plier chaque côté pour former des triangles.

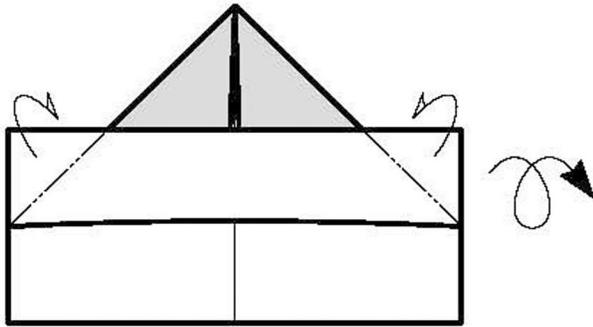
4



Plier la bande inférieure vers le haut

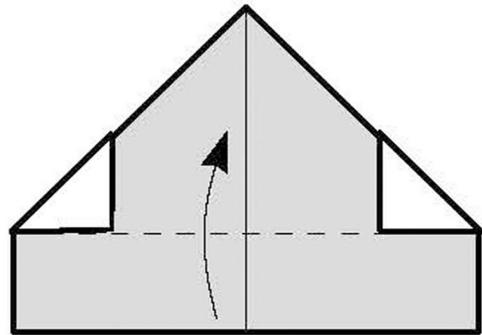
COURSE DE BATEAUX EN ORIGAMI

5



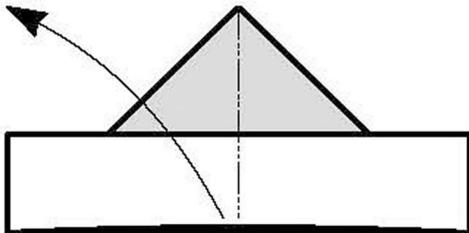
Replier les coins vers l'arrière.
Retourner.

6



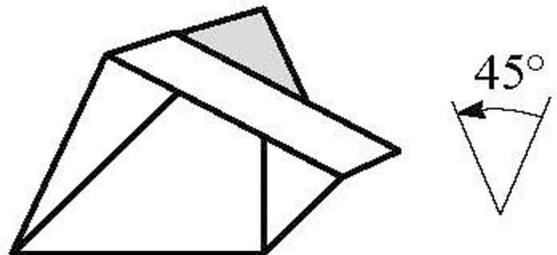
Plier la bande vers le haut.

7



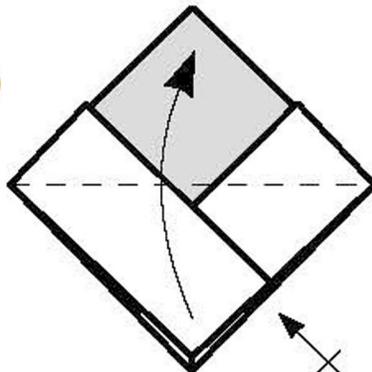
Ouvrir.

8



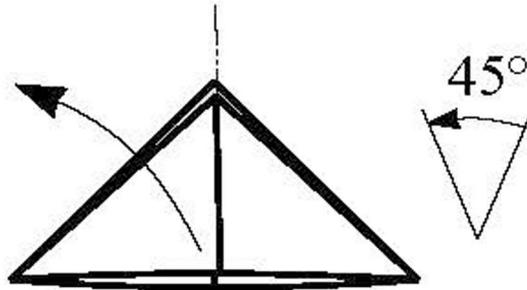
Ouvrir progressivement

9



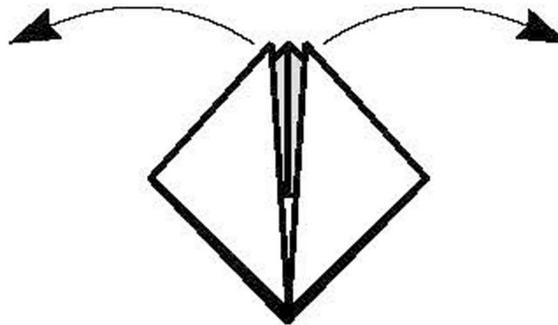
Plier le triangle vers le haut.
Répéter l'opération à l'arrière.

10



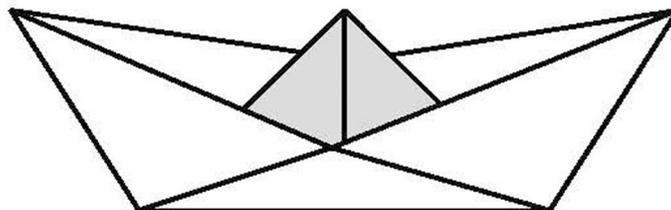
Ouvrir (comme aux étapes 7 et 8)

11



Prendre les coins supérieurs et les déployer.

12



Résultat final



RECETTES

Que vous cuisiniez pour votre famille ou en famille,
nos recettes faciles, amusantes et succulentes
réuniront tout le monde autour de la table.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser et fariner légèrement 2 moules à gâteau ronds de 23 cm (9 po ou 1,5 l*) ; réserver.

Dans un bol moyen, mélanger la farine, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Réserver. Dans un grand bol, battre les œufs, le sucre et la vanille à haute vitesse au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux, soit environ 3 minutes.

Incorporer la mayonnaise Vraie Hellmann's® à basse vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Incorporer le mélange de farine en alternance avec l'eau, en commençant et en terminant par le mélange de farine. Verser dans les moules graissés et farinés. Cuire au four 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau ressorte propre.

Laisser tiédir 10 minutes sur une grille. Démouler et laisser refroidir complètement. Recouvrir de votre glaçage préféré ou saupoudrer généreusement de sucre à glacer.

Donne 12 portions

INGRÉDIENTS

- 1 ²/₃ tasse (400 ml) sucre
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- **1 tasse (250 ml) de mayonnaise Vraie Hellmann's®**
- 1 ¹/₃ tasse (325 ml) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 2/3 tasse (150 ml) de poudre de cacao non sucré
- 1 ¹/₄ c. à thé (6 ml) de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poudre à pâte
- 3 œufs

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Quantité par portion
Calories 360
Matières grasses
totales : 17 g
Gras saturés 2 g
Gras trans 0,2 g
Cholestérol 55 mg
Sodium 290 mg
Glucides totaux 48 g

Fibres alimentaires 2 g
Sucres 29 g
Protéines 5 g
Calcium 20 mg
Fer 2 mg
Potassium 100 mg



AVEC SAUMON GRILLÉ

SAUCE HOLLANDAISE AGRUMES ET GINGEMBRE

PRÉPARATION

Sauce hollandaise agrumes et gingembre

Mélanger la sauce hollandaise Knorr Professional Ultimate préparée avec le jus et le zeste de lime et le gingembre râpé. Réserver au chaud.

Saumon grillé

Préchauffer le gril à environ 400 °F (200 °C). Assaisonner le saumon avec les épices, le sel et le poivre. Badigeonner d'huile et faire griller des deux côtés jusqu'à la cuisson désirée.

Garnir de feuilles de coriandre. Servir avec du riz blanc ou des légumes rôtis.

INGRÉDIENTS

- 12 filets de saumon de 142 g (5 oz)
- 2 c. à soupe de paprika
- 1 c. à soupe de poivre de Cayenne
- Sel et poivre
- Huile de canola
- 1/2 bouquet de coriandre
- **4 tasses de sauce hollandaise Knorr Professional Ultimate**
- ½ lime (jus et zeste)
- 1 c. à soupe de gingembre fraîchement râpé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Valeur nutritive par portion (181 g) :
Calories 270, matières grasses totales 15 g, gras saturés 4,5 g, gras trans 0 g, gras polyinsaturés 4,5 g, gras mono-insaturés 5 g, cholestérol 90 mg, sodium 280 mg, glucides totaux 1 g, fibres alimentaires 1 g, sucres totaux 2 g, sucres ajoutés 0 g, protéines 28 g, vitamine D 0 %, calcium 4 %, fer 6 %, potassium 15 % de la valeur quotidienne

Donne 12 portions



TREMPETTE CREVETTES ET CRABE

PRÉPARATION

Assaisonner les crevettes hachées d'épices Old Bay et de poivre de Cayenne. Faire sauter dans le beurre. Laisser tiédir et incorporer la chair de crabe effilochée. Mélanger la ciboulette et le fromage avec la base de soupe à la crème LeGout. Bien amalgamer.

Verser dans des ramequins de 118 ml (4 oz). Avant de servir, passer au micro-ondes pendant 90 secondes. Pour colorer le dessus, mettre sous la salamandre de 15 à 30 secondes.

Servir avec du pain grillé, des craquelins ou des tortillas.

INGRÉDIENTS

- 4 crevettes, décortiquées, déveinées, hachées
- 355 ml (12 oz) de chair de crabe en morceaux, effilochée
- 1 tasse de ciboulette ou d'échalotes hachées
- 1 c. à thé de poivre de Cayenne
- 3 c. à soupe d'épices Old Bay
- 118 ml (4 oz) de beurre non salé
- 355 ml 12 oz de parmesan râpé
- 473 ml 16 oz de mozzarella allégée
- **3 l de base de crème culinaire LeGoût**, préparée avec de l'eau froide

INFORMATION NUTRITIONNELLE

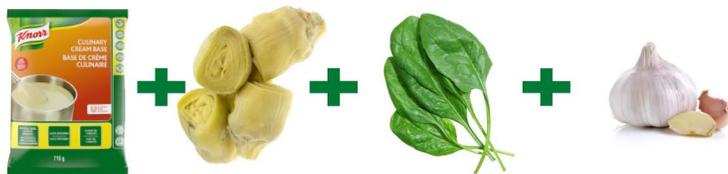
Valeur nutritive par portion (197 g) :
Calories 200, matières grasses totales 11 g, gras saturés 8 g, gras trans 0 g, gras polyinsaturés 0 g, gras mono-insaturés 1,5 g, cholestérol 100 mg, sodium 850 mg, glucides totaux 9 g, fibres alimentaires 0 g, sucres totaux 1 g, sucres ajoutés 0 g, protéines 14 g, vitamine D 0 %, calcium 15 %, fer 0 %, potassium 2 % de la valeur quotidienne

Donne 12 portions de 118 ml (4 oz)



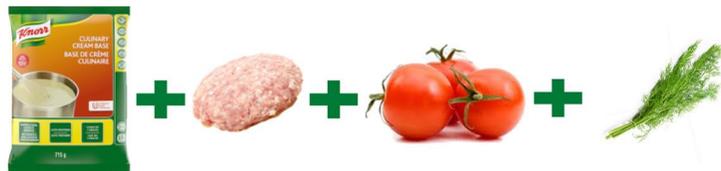
BASE DE CRÈME CULINAIRE KNORR® TOUT-USAGE

DE L'INSPIRATION À TOUTES LES SAUCES



**Pizza épinars
et artichauts**

*Pizza à la sauce blanche avec de l'ail rôti,
épinards et artichauts.*



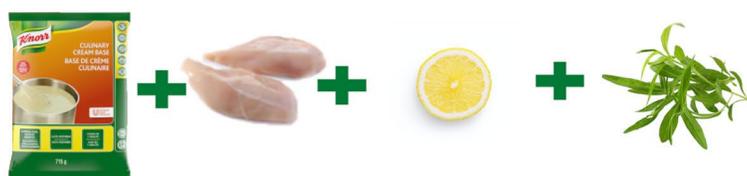
Lasagne à la grecque

*Plat traditionnel grec de pâtes cuites
au four avec de la viande hachée et
une sauce à la crème avec de la feta.*



**Crème
d'épinards**

*Soupe crémeuse aux épinards, à l'ail, et au
bouillon de poulet.*



**Poulet
sauce à l'estragon**

*Poitrine de poulet rôtie, sauce crémeuse
à base de moutarde à l'ancienne, jus de
citron et estragon fraîchement haché.*



**Pancakes au babeurre
et aux graines de lin**

*Remplacer les produits laitiers
traditionnels par
la base de crème culinaire LeGoût,
pour faire des crêpes au babeurre
avec du lin.*

PRODUCT CODES

Product	Pack Size	GTIN	Manufacture Code
Mayonnaise			
Mayonnaise Vraie Hellmann's®	2 x 4 L	10063350061838	6335006183
Sauces			
Knorr® Professionnel Mélange à sauce Hollandaise	6 x 800 gr	10063350376123	67525196
Bases			
Knorr® Professionnel Base de crème culinaire	6 x 715 gr	10063350294878	67941932



Si vous avez besoin de soutien supplémentaire, nous proposons un éventail d'activités et d'outils pour le bien-être des résidents, ainsi que des conseils culinaires pour les chefs et un bulletin périodique.

Pour en savoir plus, visitez [ufs.com](https://www.ufs.com)

