

La Résidence



Le Col des Genêts



« S'il n'y avait pas d'hiver, le printemps ne serait pas si agréable ; si nous ne goûtions pas à l'adversité, la réussite ne serait pas tant appréciée. »





JOURNAL

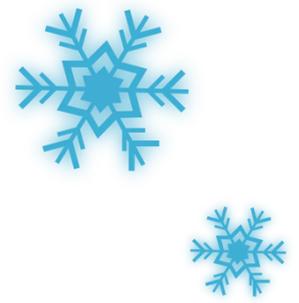
Résidence

Le Col des Genêts

Édition hiver 2019 - 2020



SOMMAIRE :



- La présentation de la saison 1-2
- Les fêtes au sein de la résidence..... 3-8
- La recette d'hiver 9-10
- Les activités liées aux fêtes 11-15



L'HIVER DANS L'ANNÉE

L'hiver, comme les trois autres saisons, dure 3 mois, c'est-à-dire environ **90 jours**. Il commence le **21 décembre** pour se terminer le **21 mars**, jour du Printemps.



LA MÉTÉO EN HIVER

En France, tout comme en Belgique, les températures en hiver varient entre 0°C et 10°C. Il fait donc « très » froid et parfois il neige. Tout devient blanc et on peut alors faire des batailles de boules de neige. Pour cette fin d'année, pas de flocons de neige mais tout est encore possible. Nous avons déjà connu un mois de février tout blanc.

LA FÉERIE EN HIVER

L'hiver c'est aussi une des périodes les plus chaleureuses de l'année car c'est la saison des fêtes et des cadeaux, puis des soldes. Les vitrines des magasins sont plus que jamais tentantes et rivalisent de féerie pour nous donner envie d'y entrer mais surtout de ne pas en sortir les mains vides. Comment ne pas craquer ?



LA NATURE EN HIVER

En hiver, les arbres n'ont plus de feuille. Toute la nature est comme endormie mais toujours bien vivante. En hiver, certains animaux hibernent, c'est-à-dire, qu'ils vivent au ralenti et que la température de leur corps baisse. Avec la baisse des températures pendant cette saison, nous aimons tant rester au chaud blottis sous une couverture qu'aller prendre un bon bol d'air aussi pur que frais. En effet, il est important de passer du temps dehors notamment pour notre santé.

COMMENT NOUS MOTIVER À PASSER PLUS DE TEMPS DEHORS ?

A la résidence, nous motivons nos résidents en les faisant participer à des activités saisonnières agréables telles que : aller faire une belle marche dans le village pour se réchauffer, se balader dans un parc et dans la forêt lorsqu'il fait un peu plus chaud ou encore, profiter d'un marché de Noël en extérieur.

VOICI 6 BONNES RAISONS DE METTRE VOTRE MANTEAU ET VOS GANTS POUR ALLER PROFITER D'UN BON BOL D'AIR FRAIS :



Le saviez-vous ?

1. Absorption de vitamine D

Notre corps transforme les rayons solaires qui nous atteignent en produits chimiques qui deviennent ensuite de la vitamine D. En ne passant pas assez de temps dehors, notre corps a du mal à obtenir suffisamment de lumière du soleil pour créer de la vitamine D. C'est pourquoi, il est nécessaire d'essayer de passer entre 10 à 15 minutes au soleil chaque jour. Ceci peut être difficile, surtout en hiver mais il faut essayer de profiter au maximum dès que possible de ses quelques jours ensoleillés.

2. Lutte contre la dépression saisonnière

La dépression saisonnière est un type de dépression qui pourrait affecter certaines personnes au moment de l'automne, et qui empire lorsque l'hiver avance. Alors même si vous ne souffrez pas de dépression saisonnière, un manque de lumière naturelle peut tout de même affecter votre humeur. Lutte contre ces effets et augmentez votre absorption de vitamine D en allant vous promener dehors.

3. Prendre un « bain des forêts »

Ce concept « anti-stress » consiste tout simplement à passer du temps loin des distractions pour aller apprécier le calme de la nature. Dès que le temps nous le permet nous y allons avec les résidents.

4. Lutte contre l'anxiété

Marcher dehors peut aider : des chercheurs ont trouvé que le simple fait de passer du temps à l'extérieur peut favoriser les sentiments de bien-être et réduire l'anxiété. Le fait de marcher peut aussi aider à libérer votre esprit et votre créativité, vous permettant de vous changer les idées.

« Ces quelques bienfaits d'aller dehors sont des avantages prouvés scientifiquement que nous avons trouvé sur internet. Bien entendu, cette liste n'est pas exhaustive car il en existe encore beaucoup d'autres. »

QUI DIT HIVER DIT ÉGALEMENT FÊTES 🎉



Comme chaque année lors des fêtes comme à la Saint-Nicolas, à la Noël ou encore au Nouvel An, nous organisons des activités ainsi qu'un repas dinatoire afin de partager un moment unique avec nos résidents. Au programme ambiance festive avec son et lumière. C'est également l'occasion pour eux de recevoir en même temps leurs bonbons de Saint-Nicolas et leurs cadeaux de Noël. 🌲





ET QUI DIT NOËL DIT MARCHÉ DE NOËL

Durant le mois de décembre, pour la toute première fois, nous avons réalisé une collaboration avec le centre Opaline. Le vendredi 21 et samedi 22 décembre nos résidents ont tenu un stand dans leur marché de Noël organisé non loin de notre résidence. Pour les personnes en situation d'handicap, s'occuper de ce type d'événement leur permet de se sociabiliser avec des personnes extérieures. Ils ont pu rencontrer des personnes venues de divers horizons : d'autres résidents, des professionnels, des acheteurs potentiels, des familles,... Ces rencontres ont également pu faire reconnaître nos résidents comme des citoyens à part entière avec les mêmes droits et libertés que tout un chacun. Quelle fût notre joie de voir nos résidents s'ouvrir aux autres : dialoguer, faire partager leurs créations et les vendre. La vente est un bon moyen de développer leur participation sociale et inscrire la personne dans le tissu social.



Quelques-unes des créations réalisées :



Nos résidents ainsi que les éducateurs ont pris beaucoup de plaisir à préparer de belles décorations à vendre. Entre couronnes de Noël, cadres personnalisés, bougeoirs, photophores, vases lumineux, décorations pour le sapin,... Ils ont également préparé des biscuits qu'ils ont ensuite emballés dans des petits sachets.



La réalisation de toutes ses créations ont permis à nos résidents de maximaliser leurs potentialités ainsi que d'améliorer et/ou de maintenir leurs capacités physiques et mentales.

Nous sommes fier et heureux de vous présenter le résultat de nombreux efforts accomplis, notre stand au marché de Noël de l'institution Opaline.



C'EST ENCORE LA FÊTE À LA RÉSIDENCE LE COL DES GENÊTS 🎉



Fêtes



Noël

Nouvel An



QUI DIT FÊTE DIT TABLE GOURMANDE !



VOICI UNE RECETTE RÉALISÉE À LA RÉSIDENCE

Brioches tressées



Les quantités d'ingrédients vous permettront de préparer 2 brioches tressées.

Temps de préparation : 30 min (+ 3h20 de pause au total)

Temps de cuisson : 20 min à 180°C

Ingrédients pour 2 brioches tressées :

- 500g de farine
- 80g de sucre en poudre
- 8g de sel
- 25g de levure fraîche
- 2 œufs
- 180ml de lait entier à température ambiante
- 100g de beurre pommade

Dorure :

- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe de lait
- Sucre en grains ou perlés

1. Préparez la pâte, en y ajoutant tous les ingrédients en respectant bien l'ordre, c'est important. On met d'abord la farine, puis le sucre et le sel.
2. Formez ensuite un puits au centre de la farine et émiettez la levure à l'intérieur.
3. Placez les œufs sur la levure et versez le lait sur le dessus.
4. Pétrissez le tout avec le fouet (ou avec un robot) pendant 5 à 10 minutes, sur puissance moyenne.
5. Ajoutez le beurre en morceaux, petit à petit, sans cesser de pétrir. Il vous faudra environ 5 minutes pour incorporer tout le beurre.
6. Laissez tourner le robot pendant encore 5 minutes environ (plus si nécessaire), jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois du récipient. N'arrêtez pas tant que votre pâte reste trop collante. Si besoin, ajoutez un peu de farine.
7. Laissez poser votre pâte pendant +-3h00. La pâte doit alors doubler de volume.
8. Au bout de 3h00, versez la pâte sur un plan de travail fariné.
9. Formez un boudin et tressez le ensuite laissez à nouveau poser pendant 20min toujours au chaud.
10. Après la pose, préchauffez le four à 180°C et commencez la dorure en mélangeant un jaune d'œuf et 2 cuillères à soupe de lait. Badigeonnez ce mélange sur les brioches tressées à l'aide d'un pinceau alimentaire.
11. Parsemez vos brioches de quelques grains de sucre perlé et enfournez les pendant 20min.
12. C'est prêt ! Bonne dégustation.



ACTIVITÉ - RÉALISATION D'UN ARBRE SAISONNIER À LA RÉSIDENCE



Activité de découverte sur les saisons et les fêtes

Les transformations de l'arbre au fil des saisons : printemps, été, automne et hiver et des fêtes : saint-valentin, carnaval, pâques, halloween, Noël,...

À chaque saison et/ou fête, l'arbre changera et portera d'autres décorations.

Tout au long de l'année, quelques-uns de nos résidents accompagnés d'une éducatrice (Delphine) confectionneront à l'aide de la feutrine des formes colorées adéquates afin de pouvoir attacher de beaux et nouveaux décors à l'arbre en fonction de sa période. Il s'agit d'un moment privilégié d'échange et de partage avec l'éducatrice.



Petit mot de l'éducatrice :

Je prends du plaisir à réaliser cet arbre saisonnier étant passionnée par la créativité, c'est un bon challenge pour moi. C'est également l'occasion de faire participer les résidents et de les intégrer dans des projets communs afin d'améliorer leur environnement quotidien tout en développant leur créativité, leur dextérité et leur bien-être.

Les étapes de la création



Peinture





Automne



Hiver ❄️



Saint-valentin



Boules de Noël



À LA RÉSIDENCE QUI DIT FÊTE DIT ACTIVITÉS SUR CE THÈME ❄️

Pour rester dans le thème, nos résidents ont réalisé différents bricolages et activités sur l'hiver.

Quelques photos souvenirs des réalisations et exercices que nous changeons en fonction des saisons.



Peintures sur toile « Hiver »



Banderole « Hiver »



Exercice de remédiation
« Mots mêlés – Noël »



Si vous voulez refaire cet exercice de jeux « mots mêlés » sur le thème de Noël, vous le trouverez ci-dessous. Bonne chance 😊

Prénom : _____

Date : _____

MOTS MÊLÉS – NOEL

Retrouve les mots cachés dans la grille. Ils sont écrits :

- De gauche à droite
- Verticalement



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

 SAPIN BOULE GUIRLANDE BOUGIE CADEAU	ETOILE RENNE LUTIN PERE NOEL TRAINEAU	HOTTE BARBE BOTTES BONNET LUMIERE	 BONBON CLOCHE FLOCON NEIGE CHAUSSETTE
--	---	---	--





PARTAGE



AMUSEMENT



SORTIES



Rendez-vous à la prochaine édition
printemps 2020 avec encore de
nombreux évènements à venir.

En voici quelques-uns de prévus :

- Hippothérapie
- Soirée année 90
- Tournoi de foot
- Découvertes des saveurs et pays



À bientôt !

La Résidence



Le Col des Genêts



La suite dans notre prochaine édition printemps 2020

Contactez-nous :

Tél. : +32 (0) 65 66 41 58

E-mail : contact@lecoldesgenets.be

