

Activité 1 – Salade de carottes aux raisins

Je croque, tu croques, elle croque... nous craquons pour cette salade croquante! Cuisiner est une activité de groupe idéale pour stimuler les sens, faire de la réminiscence et permettre aux résidents de se sentir utiles.

Ingrédients

- 2 tasses carottes râpées (2-3 carottes)
- 1 branche de céleri haché finement
- ½ tasse de raisins secs
- ¼ tasse de persil haché
- 1 cuillère à table de mayonnaise
- 1 cuillère à table de yogourt nature
- 1 cuillère à thé de jus d'orange concentré
- Au goût, du sel et du poivre

On peut remplacer les raisins secs par des cubes de pomme et le jus d'orange par du jus de pomme concentré.

Préparation

- Nettoyez puis râpez les carottes.
- Mettez les carottes, le céleri, les raisins secs et le persil dans un bol moyen .
- Dans un petit bol, brassez ensemble la mayonnaise, le yogourt, le jus d'orange.
- Salez et poivrez.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélanger bien le tout.

Cette salade est encore meilleure après quelques heures au réfrigérateur!

Préparation

15 minutes

Cuisson

Aucune

Informations nutritionnelles

(pour 1 portion de ¾ tasse, la recette totale en donne 4)

- Calories : 110 kcal
- Lipides : 3 g
- Saturés : 0 g
- Trans : 0 g
- Glucides : 21 g
- Fibres : 2 g
- Protéines : 1 g
- Sodium : 70 mg

Activité 2 – Coloriage

Célébrons la saison des récoltes avec cette image de cueillette de pommes.



Activité 3 – Causerie et réminiscence

Apportez un panier de fruits et de légumes locaux : pommes, maïs, tomates, carottes, pommes de terre, concombres, radis, betteraves, etc.

Laissez vos résidents les manipuler et les sentir. N'hésitez pas à demander à chacun si ces odeurs leur sont familières, si elles évoquent un sentiment ou un souvenir chez eux.

Faites parler chacun au sujet de ses expériences.

- Aviez-vous un jardin à la maison ou alliez-vous plutôt au marché?
- Avez-vous déjà habité sur une ferme ou alliez-vous parfois en visite chez un membre de la famille qui en avait une?
- Avez-vous déjà participé à « faire les foins » ou aux récoltes de légumes?
- Avez-vous déjà cueilli des framboises, des fraises, des bleuets, des pommes?
- Faisiez-vous du cannage en famille avec des fruits et légumes?
 - Du ketchup aux fruits?
 - Des cornichons, des betteraves et des oignons marinés dans le vinaigre?
 - Des confitures et des gelées?
- Préférez-vous la tarte aux pommes ou la croustade aux pommes?

Activité 4 – Atelier - Bols sensoriels

Pour le simple plaisir des textures comme dans Le Fabuleux destin d'Amélie Poulain ou pour engendrer des discussions...

Remplissez des bols de différents éléments et laissez vos résidents s'y glisser les mains. Vous pouvez faire un premier tour juste pour sentir, un second les yeux bandés et, enfin, un tour les yeux grands ouverts.

Voici quelques suggestions d'éléments à mettre dans vos bols :

- Du maïs séché (popcorn)
- Des graines de citrouille (séchées ou avec la chair fraîche)
- De la terre noire (avec ou sans vers de terre vivants)
- Des aiguilles de pin ou de sapin
- Des cocottes
- Des noisettes ou des glands
- De la paille ou du foin
- De l'herbe fraîchement coupée
- Des petits galets et du sable
- Du café (en grains ou moulu)
- De la farine
- De l'avoine (du gruau)