

**CAHIER DU TEMPS DES FÊTES POUR PETITS ET
GRANDS.**

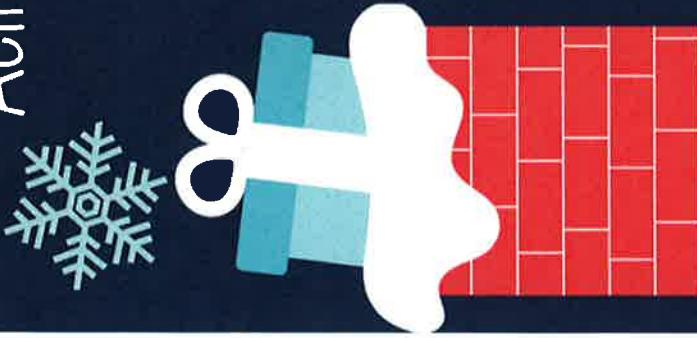
**ON VOUS SOUHAITE UN TEMPS DES FÊTES
DOUX, RESSOURÇANT ET QUI
RECHARGERÀ VOTRE COEUR, VOTRE ÂME...ET
VOS BATTERIES!**

HO HO HO! HEUREUX TEMPS DES FÊTES !

**L'équipe du Service des loisirs et de la culture
Ville de Chandler.**



Activités à faire pour retrouver son cœur d'enfant



Sortez patiner en famille Ajoutez à vos activités des Fêtes une sortie en famille à la patinoire du quartier de Pabos ou de Pabos-Mills. Si Dame nature ne permet pas de patiner en extérieur, le Centre récréatif Clément Tremblay de Chandler offre plusieurs séances de patinage libre du 21 décembre au 10 janvier.
Programmation informatisée au 418 689-3307 poste 3. Gratuit pour les 12 ans et moins.

Allez glisser durant les Fêtes Rendez-vous à la butte la plus près de chez vous avec votre traineau ou votre crazy carpet. Vous êtes prêts pour des heures de pur plaisir! Les jeunes s'en donneront à cœur joie, et les plus vieux retrouveront leur cœur d'enfant, pour une activité de Noël en famille qui plaira à tous! Avant de vous rendre à la butte à glisser de votre quartier assurez-vous que ça soit permis et sécuritaire.

Amusez-vous en famille dans la neige La neige en fait souvent damner plusieurs, mais lorsque toute la famille est en congé, elle engendre des éclats de rire. Lancez-vous le défi de créer le bonhomme de neige le plus original ou rigolo. Faites-le à l'envers comme s'il était tombé sur la tête, placez-le dans des situations insolites ou tentez de recréer certains animaux en neige. Reproduisez une scène de « La guerre des tuques » avec une bataille (amicale) de boules de neige !

Un rallye d'observation dans votre quartier (suggestions dans notre cahier des Fêtes).
Encore plus chouette lorsque fait à la lampe de poche !



Admirez en famille le célèbre ballet Casse-Noisette

Le célèbre ballet Casse-Noisette revient année après année depuis 1964 ! à salle Wilfrid-Pelletier. Le 18 décembre à 19 h, sur Ici Télé, et le 28 décembre à 20 h, sur ICI ARTV, toutes les familles à travers le Québec pourront voir le spectacle intégral à la télévision. Bien sûr, rien ne remplace un spectacle en salle, mais sortez vos plus beaux habits (ou votre plus beau pyjama), collez-vous sur votre divan et laissez-vous imprégner par la magie de Casse-Noisette.

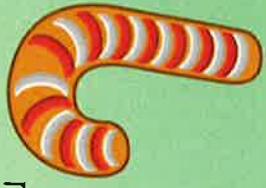


Plongez dans la féerie de lumières dans votre quartier! Vous pouvez même sortir marcher en soirée pour découvrir les décorations du voisinage, tout en observant le ciel. Peut-être verrez-vous passer le traîneau du père Noël ? Il se balade, lui aussi, durant la période des Fêtes, pour profiter du spectacle de lumières multicolores.

Ciné-cadeaux et cinéma des Fêtes (Télé-Québec). Une tradition du temps des Fêtes depuis de nombreuses années. On s'installe en pyjama devant un classique du temps des Fêtes (programmation dans notre cahier du temps des Fêtes).

Faites plaisir à une personne du voisinage qui vit seule. Un appel pour prendre des nouvelles, installer des décorations sur son perron, lui offrir une bonne recette du temps des fêtes (on a de belles suggestions dans nos cahiers des Fêtes), une carte, un bricolage, un livre, un tricot... bref de petites attentions qui font chaud au cœur surtout en temps de pandémie.





La journée méli-mélo Passez la journée en pyjama, mettez vos vêtements à l'envers ou revêtez votre costume d'Halloween et préparez un beau et bon déjeuner pour dîner ou pour souper. On vous suggère la meilleure recette de crêpes minces dans le cahier des Fêtes mi-am mi-am !

Cuisinez en famille Tout le monde peut être mis à contribution les petits comme les ados. Une excellente façon de développer l'autonomie, l'estime de soi, la lecture, les mathématiques, la créativité ... et la générosité lorsque les mets sont partagés. On vous propose plusieurs recettes testées et approuvées dans notre cahier.

Créativité en famille Saviez-vous que le coloriage peut agir comme un sas de décompression dans la journée ? Il offre la possibilité de prendre quelques minutes pour se libérer de la tension mentale qui nous habite. En effet, peu importe l'âge, il propose de se centrer sur une activité de loisir et de création qui rejoint l'enfance et permet le lâcher prise émotionnel. On vous propose quelques mandalas pour tester les bienfaits de cette activité.

Zénitude Le temps des Fêtes peut parfois être un tourbillon dans lequel on peut facilement devenir essoufflé. Notre cahier vous propose différentes petites activités et réflexions pour prendre le temps de vous reposer et vous ressourcer.



Activités pour se détendre...

Fermer son cellulaire, ordinateur, tablette, internet et téléviseur pendant au moins 24h (à répéter plusieurs fois durant vos vacances).

Fouiller dans de vieux albums photos

Cuisiner des plats qu'on aime

Faire un casse-tête

Se couler un bon bain chaud

Faire de l'aquarelle ou du dessin

Prendre le temps d'observer le ciel / les étoile

S'offrir une soirée cinéma avec pop corn, friandises, couvertures chaudes.

Prendre une marche

En famille, compléter « La liste de nos envies 2021 » (dans votre cahier des Fêtes) !

Se donner le droit de faire une sieste

Faire des exercices de respiration (exemple prendre une grande inspiration par le nez et soufflez doucement par la bouche comme si vous vouliez faire danser la flamme d'une chandelle)

Prendre le temps de feuilleter un magazine

Faire du yoga (on vous propose dans le cahier une pause toute simple et pleine de bienfaits)

Lire un livre qu'on n'a jamais le temps de lire

Essayer une nouvelle recette

Préparer (ou demander aux enfants) une belle table même si c'est pour un repas tout simple

Faire le ménage de votre bibliothèque vous y redécouvrirez sûrement des livres Coup de cœur. Vous pouvez aussi aller porter les livres que vous n'utilisez plus dans le Phare de livres du IGA (Chandler) ou du Marché Axep (Newport)

Liste de nos envies 2021

On vous donne quelques pistes qui pourraient vous inspirer.

Chaque membre de la famille doit compléter sa propre liste sur une feuille qu'il décorera à son goût et affichera bien en vue pour garder sa motivation tout au long de l'année.

- **Apprendre quelque chose de nouveau :** Peu importe ce que c'est: apprendre une nouvelle langue, un instrument de musique, un nouveau sport, des techniques culinaires ou une formation en arts créatifs le choix est infini.
- **Prendre 15 minutes chaque jour juste pour soi pour faire une activité qu'on adore** (dessin, casse-tête, bricolage, yoga, etc.).
- **Lire pour le plaisir au moins 15 minutes par jour.** Ça peut être un magazine, un roman, un conte, un livre de recettes, etc.
- **Faire un coin potager sur notre terrain, notre balcon** C'est bon pour le corps et l'esprit. Quelle fierté de manger ce qu'on a cultivé soi-même.
- **Cuisiner davantage à la maison.** Préparer de belles tables avec l'aide des enfants. Bannir tout ce qui est écran (inclus la télé) lors des heures de repas et prendre le temps d'échanger sur notre journée.
- **Moins de divan plus de bougeotte :** Prendre une marche en dans le quartier après souper. Sortir faire un bonhomme de

neige, fermer la télé mettre de la musique et danser dans le salon, aller jouer au parc du quartier.

- **Faire la paix avec une personne** : Être en chicane gruge beaucoup d'énergie. Même si vous ne désirez pas redevenir ami avec la personne, juste faire la paix et tourner la page peut faire une grande différence. S'excuser ou pardonner rend le cœur plus léger.
- **Découvrir notre région** : Pas besoin de faire des heures de route pour se sentir en vacances et décrocher. Notre région est considérée comme une des plus belles au monde, c'est le temps de la découvrir ou de la redécouvrir.
- **Vaincre une peur** : Souvent nos peurs nous empêchent de pratiquer une activité intéressante ou de fréquenter certains lieux. Peur des araignées, de l'eau, de l'avion ... on s'informe des statistiques d'accident, on lit sur les araignées, on parle avec un ami qui adore prendre l'avion, nager, passionné des insectes, etc. Souvent la peur vient de l'ignorance.
- **Osez** : Vous avez toujours eu le goût de porter des chapeaux originaux, des vêtements colorés, de changer de coiffure, danser sous la pluie, prendre des cours de danse, faire de la peinture faites-vous plaisir et osez. Vous pourriez être surprise de l'effet d'entraînement que ça aura dans votre entourage.
- **La liste des envies est infinie ... trouvez les vôtres !**

UNE « POSE-PAUSE » YOGA PARFAITE ET SIMPLE !!!

LES BIENFAITS DE LA VIPARITA KARANI

En effet, la posture Viparita Karani est associée à une panoplie de bienfaits pour le corps en plus d'être reconnue pour ses vertus énergisantes.



On suggère de faire cette pose tous matins au lever pendant 10 minutes. Elle peut être pratiquée peu importe l'âge, une belle activité familiale pour démarrer la journée du bon pied !

Voici quelques bienfaits rapportés:

- Régule le flux sanguin
- Soulage les crampes menstruelles
- Soulage les chevilles enflées et les varices
- Améliore la digestion
- Revigore les pieds ou les jambes fatiguées
- Étire le cou, le torse avant et l'arrière des jambes
- Soulage les maux de dos légers
- Soulage les migraines et les maux de tête
- Calme l'anxiété

COMMENT EFFECTUER LA VIPARITA KARANI

Étalez votre matelas de yoga au sol, contre le mur. Couchez-vous sur le dos

puis levez vos jambes afin d'être à un angle de 90 degrés avec le mur, ou selon votre flexibilité. La plante de vos pieds doit pointer vers le plafond. Placez vos bras confortablement le long de votre corps.



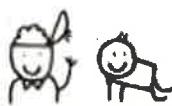
Comme dans toute pose de yoga, soyez consciente de votre respiration et prenez de longues inspirations par le nez et

expirez par la bouche pour ouvrir votre diaphragme et récolter tous les bienfaits de cette pose facile, mais efficace!

LUNDI
28 décMARDI
29 décMERCRIDI
30 décJEUDI
31 décVENDREDI
1^{er} janSAMEDI
2 janDIMANCHE
3 jan

6h00			Cochon dingue				6h00
6h30			Masha et Michka + La Tribu Monchhichi + Apollon le grillon + Chuggington + Loup				6h30
7h00			Barbabapa				7h00
7h30			Robocar Poli + Top Wing - Toutes ailes dehors	Passe-Partout Le jour de l'An		Robocar Poli + Top Wing - Toutes ailes dehors	7h30
8h00							8h00
8h30			La Pat'Patrouille				8h30
9h00			CINÉ-CADEAU – 9 h				9h00
9h30	Monstres contre Aliens	Les As de la jungle	Dragon II	Astérix chez les Bretons	Léo et les extraterrestres	Ferdinand	Z pour le surf
10h00							10h00
10h30							10h30
11h00			Miraculous : Les aventures de Ladybug et Chat Noir + Grizzy et les lemmings				11h00
11h30							11h30
12h00			CINÉMA EN FÊTE – 12 h				12h00
12h30	Les Sentinelles de l'air	Edward aux mains d'argent	Opération Arctique	Madeline	Bach et Bottine	Le cœur en braille	Babine
13h00							13h00
13h30							13h30
14h00			Les Dalton				14h00
14h30			Thunderbirds : Les Sentinelles de l'air				14h30
15h00			Les mystérieuses cités d'or				15h00
15h30			CINÉ-CADEAU – 15 h 30				15h30
16h00							16h00
16h30	Bach et Bottine	Z pour le surf	Les As de la jungle	En route !	Astérix chez les Bretons	Léo et les extraterrestres	MARATHON SPÉCIAL Amandine Malabul
17h00							17h00
17h30			Amandine Malabul, sorcière maladroite				17h30
18h00			Génial !				18h00
18h30			CINÉ-CADEAU – 18 h 30				18h30
19h00	Les As de la jungle	M. Peabody et Sherman	Astérix chez les Bretons	Léo et les extraterrestres	Ferdinand	Tous à l'ouest : une nouvelle aventure de Lucky Luke	Le Bébé boss
19h30							19h00
20h00			CINÉMA EN FÊTE – 20 h				19h30
20h30							20h00
21h00	Hunger Games	Le Seigneur des Anneaux : Le retour du roi	Bleu Jeans Bleu en téléski	Danse lascive	Le fabuleux destin d'Amélie Poulain	Babine	Officier et gentilman
21h30							21h00
22h00			CINÉMA EN FÊTE – 22 h				21h30
22h30							22h00
23h00	Tuer Bill	Héros	Belle et Bum des fêtes	Jean de Florette	Le dîner de cons	Les Plouffs	Sur la route de Madison
23h30							23h00
0h00							23h30
0h30	Tuer Bill 2	Les sept Mercenaires	Pour le pire et pour le meilleur	Manon des sources	Chocolat	Histoire d'hiver	Le fabuleux destin d'Amélie Poulain
1h00							0h00

30 jours d'activités positives en famille



1 Soirée crêpes	2 On fait un jeu de CONSTRUCTION	3 JEUX DE SOCIÉTÉ à toutes heures !	4 Soirée CINEMA à la maison	5 JE CHOISIS MON MENU !
6 SÉANCE de chatouilles	7 Jeux de BALLON	8 Lecture d'une histoire	9 Je raconte ma plus grosse BÉTISE	10 SÉANCE DE MÉDITATION
11 SOIREE KARAOKÉ	12 SÉANCE de câlins	13 activité coloriage	14 ? ? SOIREE SURPRISE préparée par les enfants	15 ON FAIT UNE VIDEO en famille
16 Jeux DE MIMES	17 Activité PUZZLES	18 On fait UN SELFIE	19 Petit MASSAGE	20 balade à vélo
21 SOIREE DÉGUISSÉE	22 BRICOLAGE DIY facile	23 Activité MANUELLE	24 BATAILLE de coussins	25 ? ? C'est l'heure de la devinette...
26 balade à pied	27 Raconter une histoire DRÔLE	28 Atelier de CUISINE	29 Partie de cache-cache en famille	30 Séance de yoga

Pâte à modeler JELL-O



Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 1 paquet (85 g) de poudre pour gelée JELL-O (saveur au choix)
- 1 c. à soupe de crème de tartre
- 1/4 tasse de sel
- 1 tasse d'eau
- 2 c. à soupe d'huile végétale

Étape 1

Mélanger la farine, la poudre pour gelée, la crème de tartre et le sel dans une petite casserole. Incorporer l'eau et l'huile.

Étape 2

Cuire à feu mi-doux de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la préparation se détache de la paroi de la casserole pour former une boule, en remuant constamment.

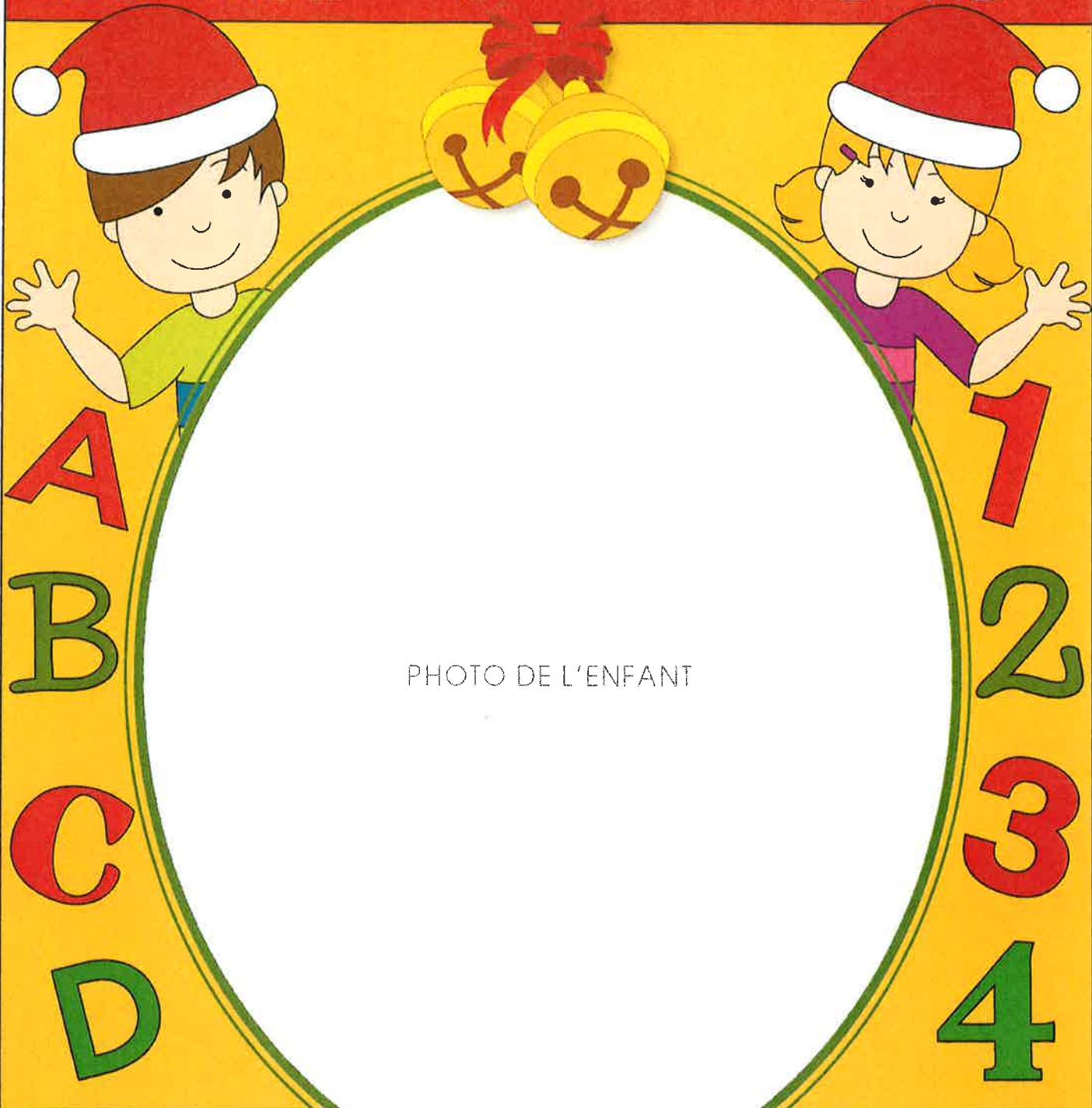
Étape 3 Laisser refroidir complètement.

Étape 4 : Amusez-vous !

Cette pâte à modeler cuite est très amusante, car les enfants peuvent lui donner la forme de leur choix. Préparez plusieurs recettes en utilisant différentes saveurs de poudre pour gelée JELL-O et varier ainsi les couleurs et l'odeur.

CAHIER D'ACTIVITÉS

DE NOËL POUR TEMPS LIBRES



Nom : _____

—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Colorie les chiffre de la bonne couleur.

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	3	3	2	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5
5	5	5	5	3	3	3	1	3	5	5	5	5	5
5	5	5	3	1	3	3	3	3	3	5	5	5	5
5	5	5	3	3	3	2	3	3	3	5	5	5	5
5	5	3	2	3	3	3	3	3	1	3	5	5	5
5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5
5	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	5
5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	5	5
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

1

2

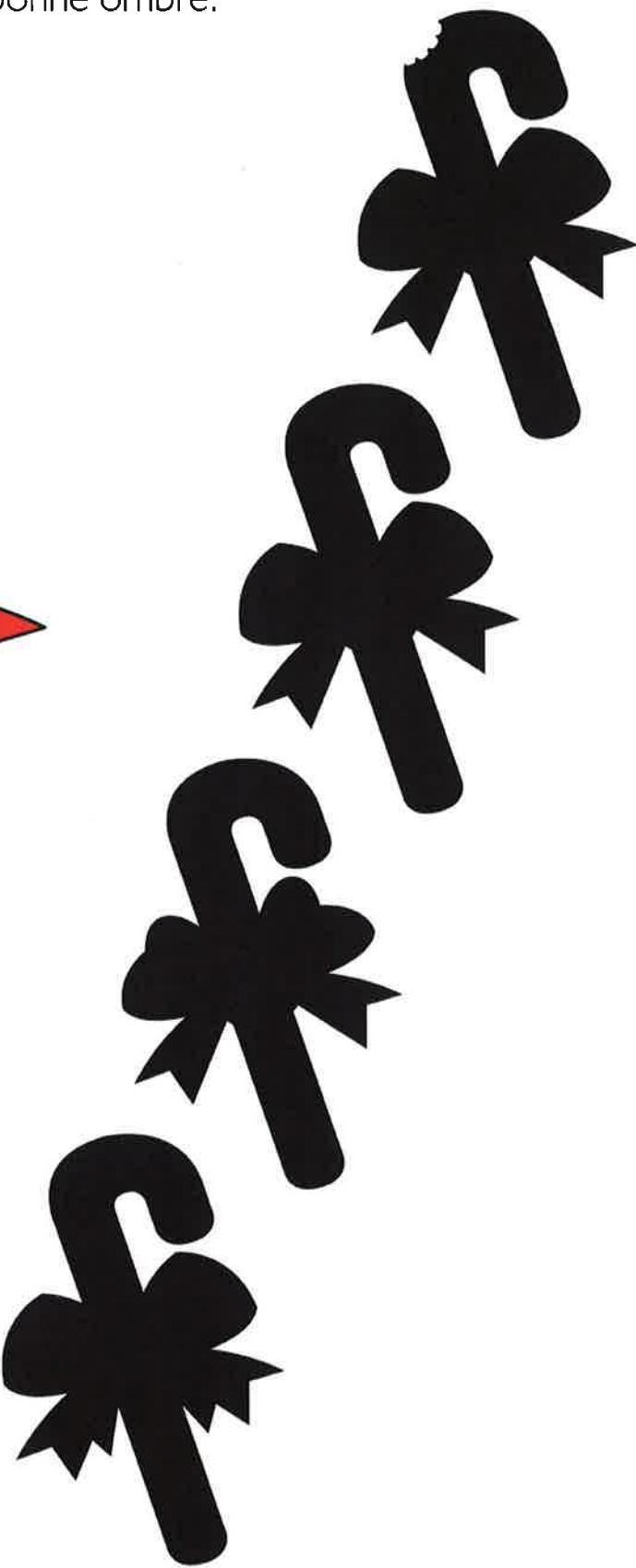
3

4

5

—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Trouve la bonne ombre.



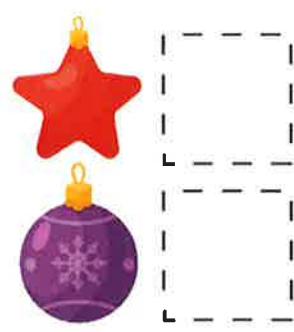
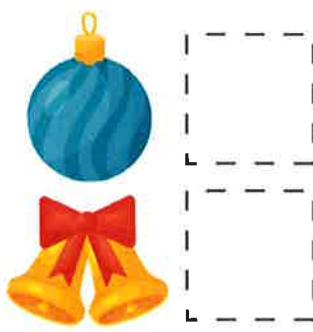
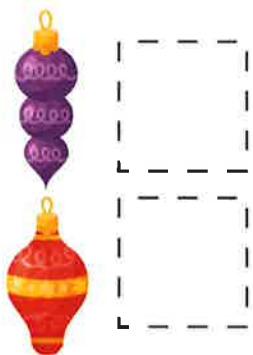
—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Relie chaque boule au bon sapin.



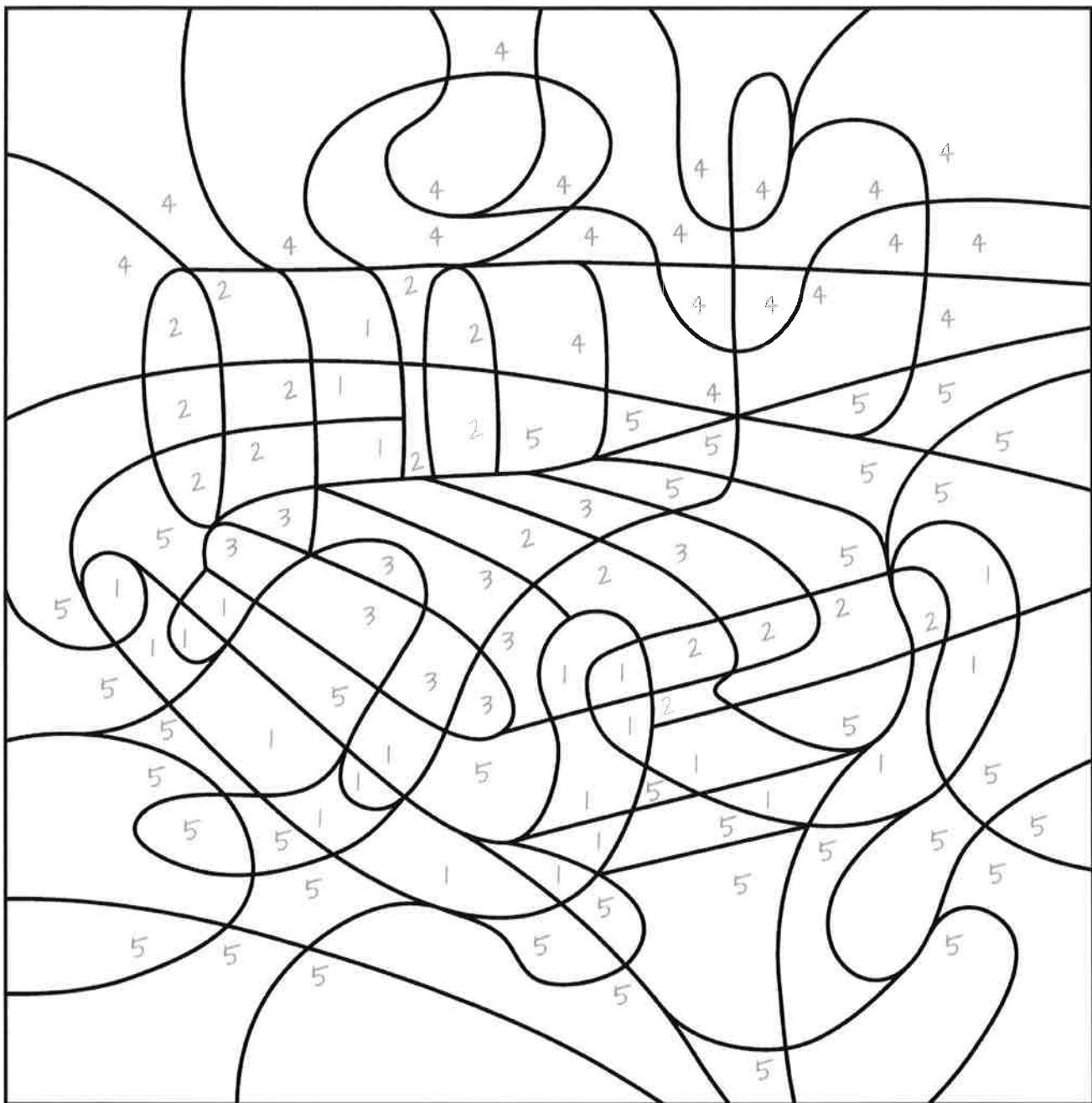
—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Compte les différents ornements.



—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Colorie les chiffres de la bonne couleur.



1

2

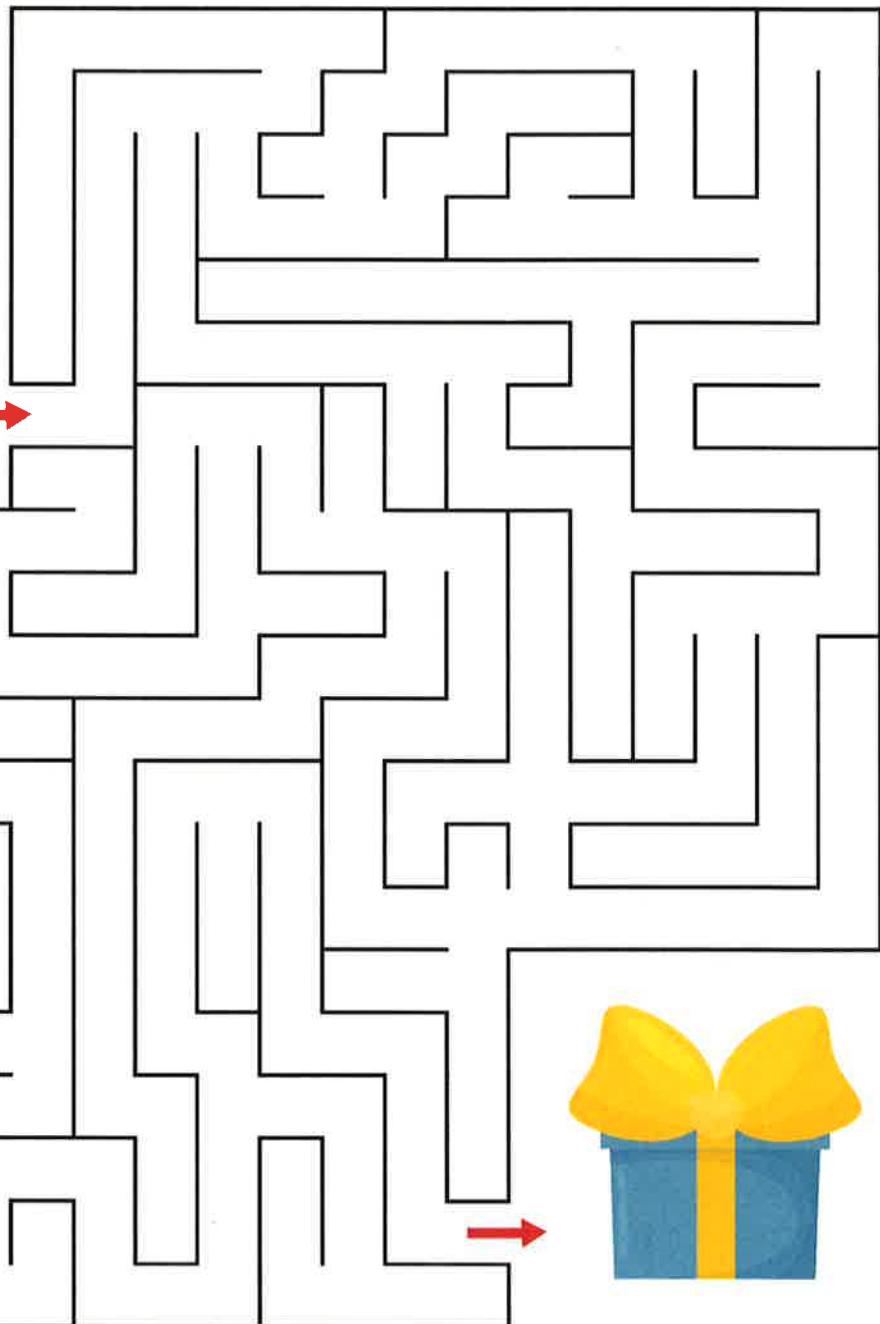
3

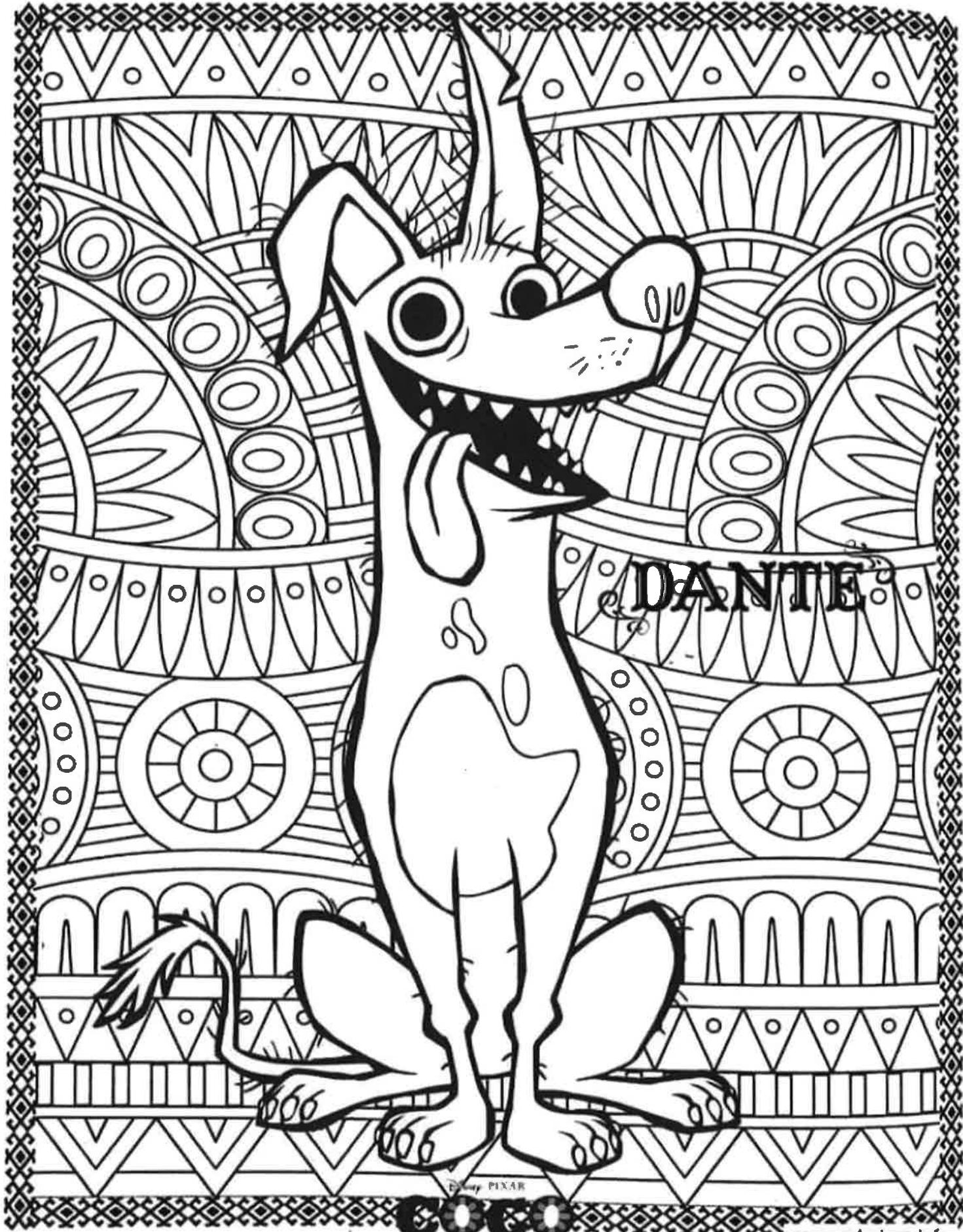
4

5

—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Trouve le chemin vers le cadeau.





Disney Pixar

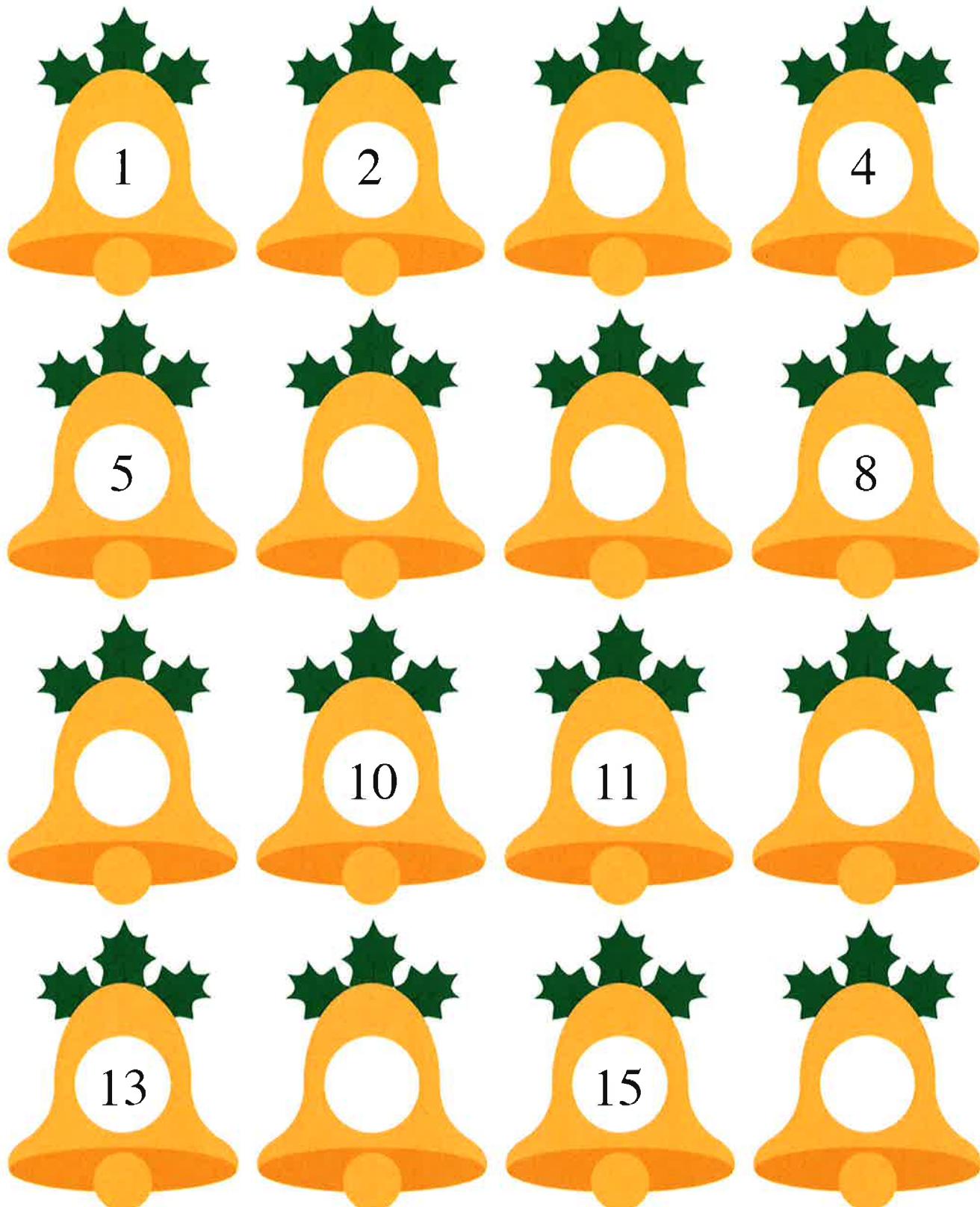
COCO

www.coloriage.info



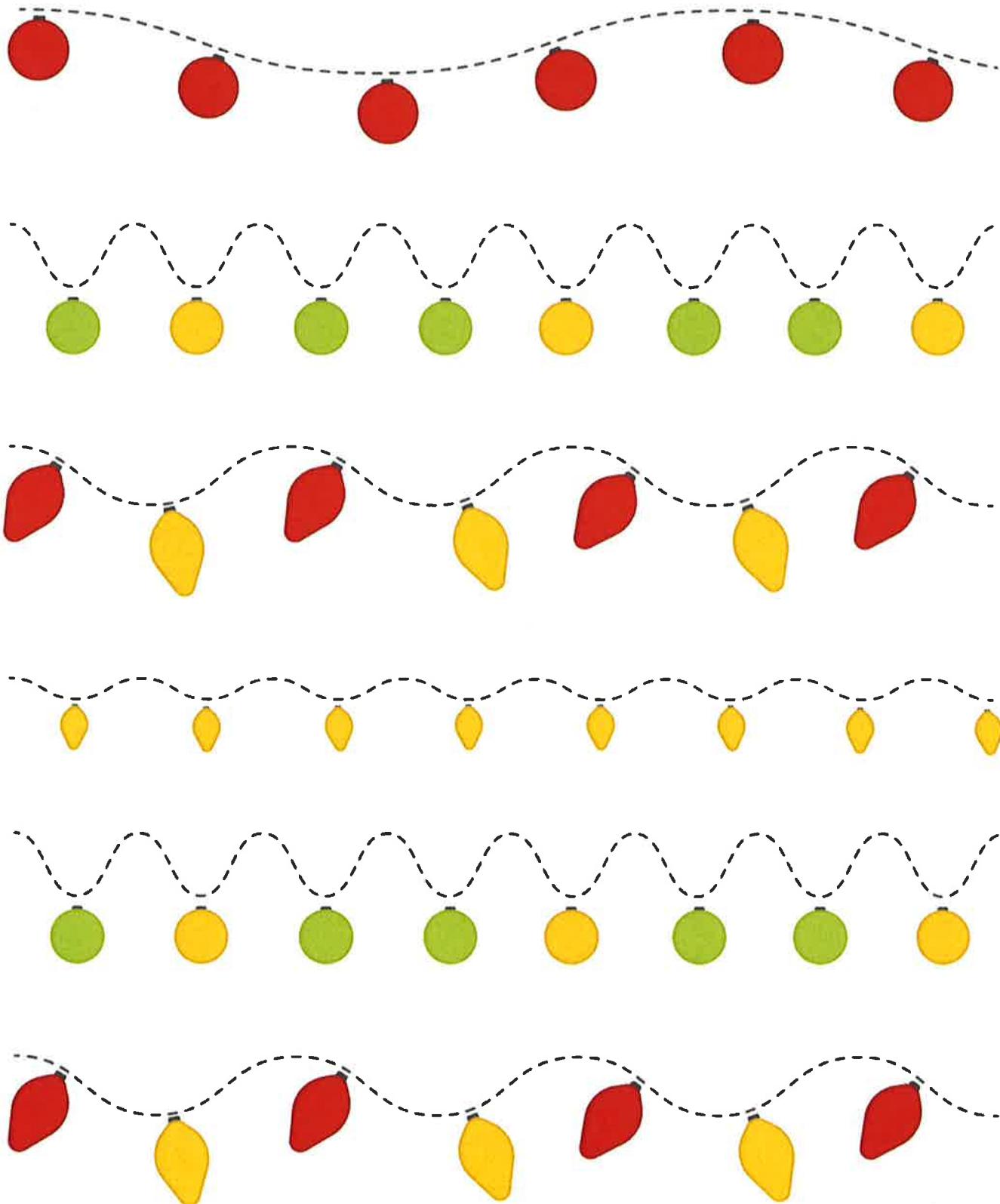
—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Complète la suite.

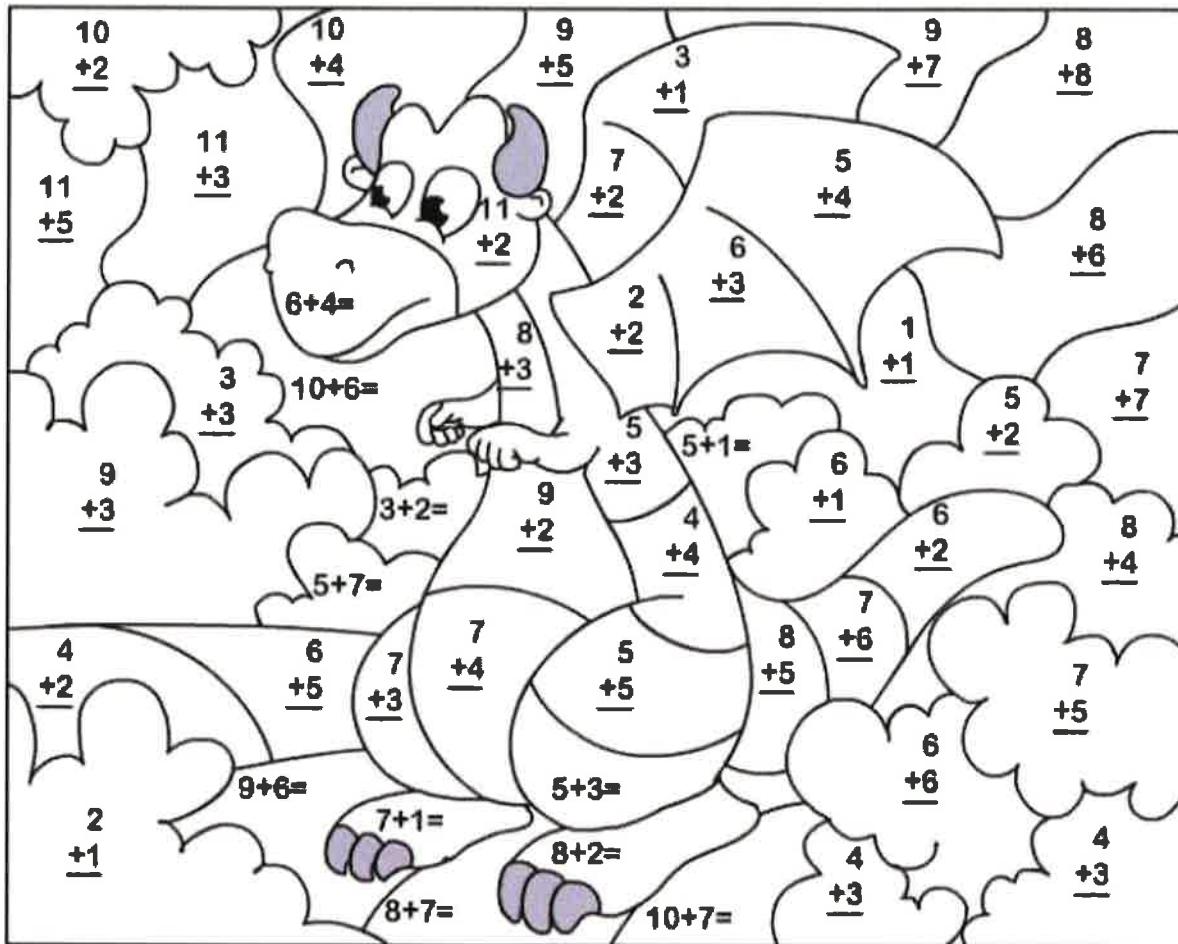


—CAHIER D'ACTIVITÉS POUR TEMPS LIBRES—

Trace les pointillés.



Add the given numbers and color the picture.



green 3,7,12

yellow 5,6,11

pink 8,10,13

blue 2,14,16

gray 4,9

brown 15,17

