

A woman and a young child are laughing joyfully in front of a background of warm white Christmas lights. The woman is wearing a red patterned sweater and a white scarf, and the child is wearing a red patterned sweater and a white hat with pom-poms. The scene is festive and celebratory.

 **CONCIVIVI**
VOUS PRÉSENTE



Le guide d'activités des fêtes

Pour faire le plein d'idées de moments à passer en famille!



Le plein d'idées Concilivi pour des fêtes en famille!



Un temps des fêtes ponctué de petits "partys", mais aussi de moments pour ralentir et décrocher.



Voici quelques idées d'activités de notre équipe à faire à la maison mais aussi à l'extérieur, pour tous les âges et pour tous les budgets.

Joyeuses fêtes de la part de
Corinne, Anik, Valérie et Julie!





On s'amuse avec le quotidien

Les tâches ménagères ne sont pas toujours une partie de plaisir. Voici un bon truc pour y ajouter un brin de folie : une minute par jour (et pourquoi pas plus si ça vous « chante »!), on chante le quotidien.

Les conversations banales du type « as-tu fait ton lit ? »,
« je vais faire la vaisselle! » ou, « passe-moi le sel »,
deviennent ainsi des chansons.





On cuisine en famille



Cuisiner en famille est un moment de plaisir garanti qui favorise les conversations. Il permet également aux enfants de développer leur créativité et leurs habiletés en cuisine. Voici quelques suggestions. Il suffit de chercher « cuisiner en famille » sur Internet pour avoir l’embarras du choix!

- Les enfants s’amusent à faire des biscuits pour le Père Noël et surtout, à les décorer et à les goûter! Voici une [recette qui se présente dans un pot Masson](#). C’est également une bonne idée de petit cadeau d’hôte ou pour un échange.
- Faites de [jolis sapins gourmands](#) en coupant des brownies en triangle et en les décorant.
- Pour les adultes qui aiment parfois manger moins sucré, il y a des [bonhommes de neige en œufs](#). Les enfants adoreront les faire et ne pourront pas leur résister.
- Créez une [pizza en forme d’étoile](#), avec vos garnitures préférées.





On cuisine en famille



Les incontournables de notre équipe :



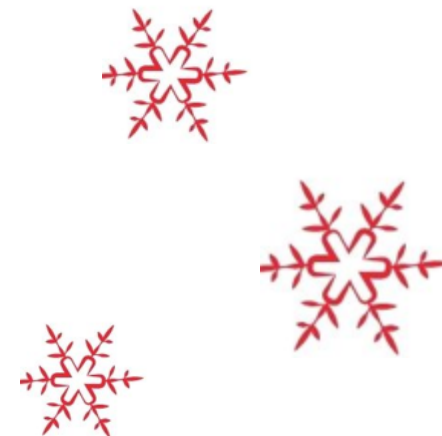
- **Corinne** aime faire une [raclette déjeuner](#) pour prendre son temps le matin de Noël avec des mélanges à omelette, à crêpe, des légumes grillés, des fruits caramélisés, etc.
- **Corinne** a aussi une [recette de fudge](#) impossible à rater!
- **Anik** propose les [sablés à la pistache et aux canneberges](#). On peut ajouter un peu de zeste d'orange dans la recette et leur donner des formes avec des emporte pièces (sapins, bonhommes de neige, flocons, etc.) pour faire plus fêtes!
- Chez **Julie**, ils ont découvert l'an dernier le [ragoût de boulettes végane](#) de La Cuisine de Jean-Philippe : un franc succès chez les petits et les grands!
- **Valérie** vous conseille d'essayer les [bouchées de beurre d'arachides et de chocolat](#)



On socialise et on joue (en ligne ou en vrai!)

Nous vous proposons quelques idées pour occuper les enfants qui s'ennuient ou encore, pour passer du bon temps en famille (ou en ligne avec les personnes que vous ne pourrez pas voir en vrai pendant les fêtes)

- Organisez un club de lecture où chacun pourra partager ses coups de cœur littéraires du moment.
- Plongez-vous dans un scénario où vous aurez une série d'énigmes à résoudre en jouant en équipe à un jeu d'évasion en ligne. Il suffit de faire une recherche sur Internet pour en découvrir!
- Jouez au [Jeu des 7 familles](#) de l'Appui des proches aidants. Il vise à permettre aux familles de passer de bons moments ensemble, tout en étant un outil de sensibilisation à la réalité des personnes proches aidantes.





On socialise et on joue (en ligne ou en vrai!)

- Jouez à des jeux questionnaires ou de devinettes. Par exemple, Scattegories, Quelques arpents de pièges, Cranium, le jeu de la boulette, etc.
- Partagez un repas virtuel avec les gens que vous ne pouvez côtoyer en cuisinant les mêmes recettes. Une façon simple de se sentir plus près les uns des autres.
- Changez de vie virtuellement grâce aux [jeux de simulation sans téléchargement](#). Entrez dans la peau d'un naufragé, d'un chef d'entreprise, d'une star, ou d'un membre de la mafia. Les sites gratuits de simulations de vie sont nombreux et proposent des scénarios aussi variés que farfelus.
- [Le Squat](#) : plateforme de jeux, activités et émissions jeunesse de Télé-Québec
- [Zone jeunesse de Radio Canada](#) : jeux et vidéos



On bouge avec des jeux actifs

Le temps n'est pas propice à aller dehors et vous avez besoin de bouger? Voici quelques suggestions pour s'activer bien au chaud!



- [Putting Edge fluo](#): un parcours intérieur de mini-putt hors du commun
- [Bora Parc: parc aquatique intérieur](#)
- [Clip n' climb](#): centre d'escalade accessible dès l'âge de 4 ans
- Trouvez un Jeu d'évasion (escape room) dans votre région
- Lasertag
- Module de jeux intérieurs: P'io parc, Funtropolis, Zukari, etc.
- Centre des sciences de Montréal
- [Biodôme](#) et le [Planétarium](#)
- [Cosmodôme](#)





On bouge avec des jeux actifs

Envie de rester à la maison ? Voici quelques suggestions :



- Pourquoi ne pas ressortir la Wii? C'est une bonne façon de faire bouger les jeunes et les moins jeunes tout en s'amusant!
- Gonflez une dizaine de « ballounes » colorées. Lancez-les toutes dans les airs. Le but? Qu'aucune ne touche par terre. Dépense d'énergie garantie!
- Tournez une vidéo clip : faites une chorégraphie ou du « lipsync »
- Jouez au tennis avec des « ballounes » et des tapettes à mouches
- Jouez au bon vieux jeu de la chaise musicale!
- Ou tout simplement... mettez votre musique favorite et dansez!
- Encore en panne d'inspiration? Vous trouverez une foule d'autres idées dans [cette vidéo](#)





On se permet du répit

Après tout, les vacances c'est aussi fait pour relaxer. On s'habille confortablement, on s'enveloppe de couvertures. On se met en mode « douillet » quoi!

- Visionnez un film du temps des fêtes et sortez le popcorn!
 - **Corinne** vous suggère : Nez rouge et Sur les traces du Père Noël
 - **Anik** aime La guerre des tuques
 - **Julie** vous propose La course au jouet ou Les vacances (The Holiday)
 - Les classiques de **Valérie** : Maman, j'ai raté l'avion!, Le sapin a des boules et le Grinch



Regardez [Ciné Cadeau](#) à Télé-Québec, du 11 décembre 2021 au 2 janvier 2022. Un incontournable !





On se permet du répit

- Faites un spa à l'intérieur : manicure, pédicure, masque au visage, massage de mains
- Faites un peu de [yoga en famille](#)
- Visionnez [Le Bal des enfants](#) de l'Orchestre symphonique de Montréal ou le classique [Casse-Noisette](#)
- Sortez les jeux de société
- Passez un [coup de fil au Père Noël](#), c'est gratuit malgré la distance!
- Allez au cinéma ou même au [cinéma IMAX](#) du Centre des sciences de Montréal





On joue dehors



Quoi de mieux que de prendre de l'air frais, de dépenser de l'énergie et de revenir ensuite dans le confort de la maison pour prendre un bon chocolat chaud! Bien sûr il y a le patin, le ski, la raquette, la glissade, la randonnée mais voici d'autres idées :

- Observez les [Géminides](#) (du 4 au 17 décembre 2021). Plus intense que les Perséides, cette pluie d'étoiles filantes sera plus visible dans la nuit du 13 au 14 décembre.
- Peinturez à l'eau colorée avec du colorant alimentaire sur de la neige que l'on a mise dans une assiette. Les enfants auront beaucoup de plaisir à voir la neige se colorer et se transformer sous leurs yeux.
- Le [Zoo de Granby](#) est ouvert à partir du 26 décembre jusqu'au 9 janvier!
- Réalisez un rallye photos extérieur avec des éléments à photographier
- Faites un concours de bonhommes de neige.
- [Observez la faune](#) en forêt.





On joue dehors

- Jouez à la « chasse sibérienne » : un jeune part se cacher. Les autres joueurs doivent suivre ses traces, mais être prudents car plus ils approchent de sa cachette, plus ils risquent d'être touchés par une boule de neige et, du coup, d'être éliminés.
- Soufflez des bulles. Quand il fait froid, elles gèlent et cela amuse beaucoup les enfants.
- Explorez les alentours ou encore allez en nature pour jouer au jeu « [Cherche et trouve](#) »
- [Illumi par Cavalia](#) est de retour avec son parcours à pied ou en voiture
- Le [Zoo Ecomuseum](#) mettant en vedette la faune du Québec





On se donne le droit d'utiliser la voiture

- Faites une ballade en voiture en lançant des défis : compter le nombre de voitures rouges par exemple ou encore faites une [petite liste à cocher](#) selon ce qui sera vu en chemin (ex. une vache, une boulangerie, un pont, etc.)
- En soirée, promenez-vous en pyjama dans l'auto pour regarder les lumières de Noël avec une petite collation spéciale
- Déposez des mentions d'honneurs (certificats) dans les boîtes aux lettres des maisons les mieux décorées.
Exemple : « Toutes nos félicitations! Léa, 5 ans et Ugo, 7 ans, déclarent que vous êtes parmi les maisons du quartier ayant les plus belles décorations de Noël! Joyeuses fêtes de la part de notre famille! »





On fait un « atelier des lutins »

Vous avez fait le tour des films à regarder, vos enfants ont fini de lire leurs livres et la météo n'est pas propice pour aller à l'extérieur? Quoi de mieux que de bricoler car on le sait, les enfants aiment bricoler et entre nous, adultes aussi!



- Confectionnez des [bombes de bain](#)
- Faites des [bougies maison](#) au parfum de sapin ou d'épices
- Créez une « explosion verte » en remplissant un verre transparent de vinaigre blanc. Ajoutez-y quelques gouttes de colorant alimentaire vert et lorsque vous êtes prêts, ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans la préparation (en ajouter au besoin)
- Modelez des formes à partir d'une [pâte à sel faite maison](#)
- Faites des décorations des fêtes. Pour s'inspirer, rien de mieux que [Pinterest!](#)
- Bricolez à partir de vos photos de famille (ex. [habits de père Noël](#))



Et on revient aux traditions...

Le rituel et les traditions rattachés au temps des fêtes sont réconfortants et sont synonymes de partage. Dans cette lignée, on pense par exemple à envoyer des cartes de Noël par la poste à ses proches. Une petite attention qui fait toujours plaisir et encore mieux, si vous les faites vous-même!

Nous espérons que vous avez fait le plein d'inspirations. Encore une fois, nous vous souhaitons un merveilleux temps des fêtes avec vos proches!





 **CONCILIVI**

Joyeuses fêtes!!