



TTOCCATA

ASSISTANT.E.S DE VIE  
AUX FAMILLES

# Livret d'activités

DE NOËL

# Édito

La période de décembre apporte chaque année son lot de **traditions**, de **souvenirs** et de **moments partagés**. Dans le secteur de l'aide à domicile, elle représente aussi une belle opportunité de proposer des **activités simples, adaptées et porteuses de bien-être** pour les personnes accompagnées.

Ce livret a été conçu pour vous offrir un ensemble d'idées facilement réalisables, **organisées par thématiques** et pensées pour soutenir l'autonomie, la stimulation cognitive, la créativité et le lien social. Chaque activité **peut être modulée en fonction des capacités, des envies et du rythme de chacun**, afin de préserver le plaisir et la participation volontaire.

L'objectif n'est pas de multiplier les actions, mais de **choisir celles qui créent du sens** : une discussion qui réveille des souvenirs, une décoration qui embellit le quotidien, un geste de cuisine accessible, un moment calme pour respirer, ou encore une petite organisation qui facilite la vie au quotidien.

Nous espérons que ce livret deviendra un **outil pratique pour accompagner les visites de décembre** et favoriser des instants agréables, utiles et adaptés à chaque personne.

L'équipe Toccata vous souhaite à toutes et à tous de :

## Joyeuses fêtes



# Noël aux États-Unis

## ATELIER DÉCOUVERTE DU MONDE

### Un Noël géant et très décoré

Aux États-Unis, Noël est une grande fête familiale et religieuse, mais aussi très joyeuse et commerciale. Les Américains commencent à décorer leurs maisons dès la fin de Thanksgiving, fin novembre. Les façades brillent de milliers de guirlandes lumineuses, de rennes clignotants et de pères Noël géants ! Dans les villes, les sapins géants s'illuminent, comme celui célèbre du Rockefeller Center à New York.



### La magie du réveillon en famille

La nuit du 24 décembre, les familles se réunissent autour d'un grand dîner souvent composé de dinde, de purée, de légumes et de tartes maison. Les enfants, excités, accrochent leurs chaussettes de Noël près de la cheminée et déposent parfois un verre de lait et des cookies pour le Père Noël. Pendant la nuit, il passe discrètement déposer les cadeaux sous le sapin, pendant que tout le monde dort sagement.

### Le matin du 25 : explosion de cadeaux

Le matin du 25 décembre est un moment magique : les enfants se lèvent tôt pour découvrir les cadeaux et déchirer les papiers colorés. La journée se poursuit en famille, souvent avec un brunch et des films de Noël à la télé. Certains vont aussi à la messe ou chantent des chants de Noël dans leur quartier pour partager la joie de la fête.



### L'esprit de partage et de communauté

Aux États-Unis, Noël est synonyme de générosité, de partage et d'esprit de communauté. Les Américains adorent offrir, aider les plus démunis et se retrouver ensemble. Et quand les décorations commencent à disparaître, tout le monde se prépare déjà pour la fête suivante : le Nouvel An, célébré dans une ambiance pleine d'espérance et de feux d'artifice.

ACTIVITÉS DE MÉMOIRE

# Souvenirs & Plaisirs

## Souvenirs de Noël

Quels sont vos plus beaux souvenirs de Noël ?

---

Quels plats cuisinaient vos parents ou grands-parents pour les fêtes ?

---

Une tradition familiale que vous aimez particulièrement :

---

Un objet ou un cadeau que vous n'oublierez jamais :

---

Une chanson ou un film de Noël qui vous rend heureux·se :

---

## Partage et valorisation

Aujourd'hui, j'ai aimé parler de :

---

Une anecdote racontée qui m'a fait sourire :

---

Ce dont je suis fier·e d'avoir partagé :

---

## Plaisirs de l'hiver

3 choses que vous aimez en hiver :

---

---

---

Une activité d'hiver que vous aimiez pratiquer enfant :

---

Un moment préféré de la journée en hiver (balade, chocolat chaud...) :

---

Une odeur, un goût ou une couleur qui vous rappelle l'hiver :

---



## Pause Douceur

Une respiration calme : 3 grandes inspirations...

Un petit moment de détente : sourire, rire, se remémorer un souvenir agréable...

# Fiche d'épanouissement

## Bien être & Emotions



Comment je me sens aujourd'hui :

😊 / 😐 / 😕 / 😢 / 😊

Ce qui m'a rendu heureux·se ce matin :

Ce dont j'ai besoin pour passer une bonne journée :

## Activités douces d'Hiver



Une activité calme que j'aimerais faire :

Une activité créative qui me ferait plaisir :

Une activité en mouvement pour me réchauffer :

## Pause réconfortante



Ai-je bu suffisamment d'eau ?

Oui / Non

Mon plaisir du jour :

Une saveur d'hiver que j'aime :

## Moments de fierté



Aujourd'hui, j'ai réussi à :

J'ai aidé quelqu'un en :

Ce dont je suis le plus fier·e :

## Petite pause douceur



Une respiration calme (3 grandes inspirations) : ✓

Un moment de relaxation : coloriage, musique douce, lecture...

## Fin de journée



Ma journée a été :

Ce que j'ai préféré :

Ce que j'aimerais refaire demain :

# Déco de Noël maison

ATELIER CRÉATIF ET MANUEL

Idées simples et créatives pour apporter une ambiance festive à la maison. Mini-sapins, origamis et photophores permettent de décorer facilement tout en partageant un moment valorisant et agréable.

## Mini-sapin de table en carton

Créez un petit sapin de table en carton que vous pouvez décorer avec des feutres, des autocollants ou de petites gommettes. Placez-le sur une table ou un meuble pour apporter immédiatement une touche festive et chaleureuse. Une activité simple qui transforme un support neutre en décoration personnalisée et joyeuse.



## Atelier pliage / origami

Proposez de réaliser des étoiles, cadeaux ou sapin en papier via un atelier pliage ou origami facile. Disposez-les ensuite sur une étagère, une table ou en guirlande légère. Ce petit projet créatif permet de mêler patience et précision tout en donnant un rendu décoratif très élégant et poétique.

## Photophore maison

Transformez un simple pot de yaourt en photophore en le décorant avec du ruban, du papier ou des stickers. Placez une petite bougie LED à l'intérieur pour un effet lumineux doux et sécurisant. Une activité à la fois créative et décorative, qui apporte chaleur et ambiance cosy à votre intérieur pour les fêtes.



# Thé aux agrumes et épices

## ACTIVITÉS AUTOUR DU BIEN-ÊTRE

Un thé parfumé aux saveurs d'hiver : agrumes, cannelle et clous de girofle. Idéal pour une pause réconfortante et conviviale. Il est toutefois important de bien prendre en compte les régimes spécifiques (diabétique, sans sel, allergies, etc.).



### Infos pratiques :

**Niveau de difficulté :** Très facile

**Type :** Boisson chaude de Noël

**Pour :** 2 personnes

**Temps total :** 10 min

### Ingrédients :

- 500 ml d'eau
- 2 sachets de thé noir ou thé vert
- 1 orange bio (tranches)
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 anis étoilé (optionnel)
- 1 c. à soupe de miel

### Recette :

#### 1. FAIRE INFUSER

- Portez l'eau à ébullition, puis ajoutez :
  - le thé,
  - les tranches d'orange,
  - la cannelle,
  - les clous de girofle
  - l'anis étoilé.
- Laissez infuser 5 à 7 minutes.



#### 2. FILTRER ET SUCRER

- Retirez les sachets de thé et les épices. Ajoutez le miel selon vos goûts.

#### 3. SERVIR ET DÉCORER

- Versez dans des tasses et savourez ce thé aux parfums chaleureux de Noël.



**CONTACTEZ-NOUS !**

[pedagogie-alternance@toccata-formation.com](mailto:pedagogie-alternance@toccata-formation.com)

[www.toccata-formation.com](http://www.toccata-formation.com)

**03 73 80 01 22**



**CLIQUEZ-ICI**

pour recevoir l'intégralité de votre livret !