

Capsule Branchés santé

Noël en 2020

Jeudi le 17 décembre 2020



Les festivités seront différentes cette année. Nous en sommes tous conscients, mais fidèle à nos habitudes Branchés santé vous propose des suggestions qui réchaufferont votre cœur et vous garderont en santé pour les beaux jours.

- Bien des familles ne fêtent plus le traditionnel réveillon en réveillant les enfants à minuit, soit parce qu'ils ne sont pas à la maison ou pour préserver leurs précieuses heures de sommeil. Pourquoi ne pas en profiter pour faire revivre le réveillon cette année ?
- Chanter des chants de Noël dehors, devant les maisons des amis.
- Se cuisiner tout plein de gâteries maison (biscuits, biscottis et maison en pain d'épices) à déguster le reste du congé. Qu'à cela ne tienne, on convie grand-maman à un rendez-vous vidéo afin de cuisiner avec elle ses recettes en direct.
- Vous êtes seul cette année? Il est possible de faire contre mauvaise fortune bon cœur, avec une formule de bénévolat à la fois « sécuritaire » et, surtout, « distancée ». Donner ce qui vous fait le plus plaisir, comme par exemple de la nourriture cuisinée maison. Vous pouvez vous joindre offrir des gâteries aux personnes itinérantes rencontrées.
- Ceux qui ont l'âme créatrice peuvent se lancer dans la confection de simples décorations à offrir, telles que de jolies couronnes de sapinage ou un centre de table fleuri !

- Pour le jour de l'an pourquoi ne pas faire un petit jam musical virtuel? Vous pourrez mettre votre temps libre à contribution pour vous pratiquer un brin!
- Pour se réchauffer le cœur, on s'inspire du *hygge*. Comme on sait, cette philosophie prône les petits bonheurs du quotidien, par exemple se pelotonner sous une couverture et relaxer à la lueur d'une (ou de nombreuses !) bougies. Et si elles dégagent de délicieux effluves de saison – des conifères à la confiture de canneberges –, c'est encore mieux.
- Si l'excitation des apéros à distance s'est quelque peu émoussée à mesure que défilent les mois, l'occasion de tirer un trait sur 2020 comme il se doit en trinquant à la nouvelle année est beaucoup trop belle. À minuit, où qu'on se trouve, on sort les bulles et les bouchées avec votre famille restreinte ! (et le reste de la parenté via *Zoom*)

Nous souhaitons à tous un chaleureux temps des fêtes, soyez bienveillant envers vous-même et profiter du moment présent.

Votre Équipe Branchés santé

Services Pratiques de Gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Sources : [10 idées pour recréer la magie de Noël à distance](#)
[Noël sans rassemblement, mode d'emploi](#)