

CARTABLE D'ACTIVITÉS

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest**

Québec



L'IMPORTANCE DU LOISIR

Le loisir est un service essentiel à la qualité de vie des usagers du réseau de la santé.

Plusieurs études démontrent les bienfaits du loisir sur le plan physique, psychologique et social.

Le loisir permet à un individu de travailler ou de maintenir ses capacités.

Il est aussi important d'adapter les activités de loisirs selon les besoins et les intérêts de la clientèle.

CONTENU DES CARTABLES D'ACTIVITÉS

Le cartable d'activités est divisé en 6 grandes catégories d'activités selon les champs d'intérêts en loisir.

Pour chacune de ces catégories, on retrouve des fiches d'activités diversifiées.

Le présent document servira d'outils pour l'animateur désirant effectuer une activité avec la clientèle.

Les activités proposées peuvent être modifiées ou adaptées selon l'utilisateur.

INTRODUCTION

TABLE DES MATIERES

Introduction des cartables d'activités2

Table des matières 3 - 4 - 5 - 6 - 7

Bonnes Pratiques à adopter

- COVID - 19..... 8
- Lavage des mains9
- Port du masque9

Mesures de prévention des infections dans les établissements du CISSMO

- Mesures à adopter durant les activités 10

La prévention de la violence

- La violence, c'est aussi !..... 11

Guide d'interaction sociale auprès des Aînés

- Créer un climat favorable 12
- Communication avec les résidents 13

Information

- L'animation directe 14
- L'animation indirecte 14
- Exemple d'objectifs généraux lors d'une intervention 14
- Exemple d'activités réalisées par le service de loisirs au sein des établissements du CISSMO ...15, 16
- Les bénéfices du loisir sur la clientèle 17,18
- Définition des champs d'intérêt..... 19
- Définition des types d'activité20



TABLE DES MATIERES

CATÉGORIES

PHYSIQUE	21
• Étirements	22
• Pause exercices-repas	23,24
• Lancer des balles.....	25
• Vélo adapté.....	26
• Badminton Balloune.....	27
• Ballon-pied.....	28
• Ballon main.....	29
• Toile parachute	30
• Foulards dansants	31
• Volley-Baudruche	32
• Jeu de balles lancer.....	33
• Pêche	34
• On entre les animaux dans grange.....	35
• Marche santé	36
• Promenade santé en fauteuil.....	37
• Exercices au fauteuil.....	38,39,40
• Danse	41
• Boo'wling	42
• Quilles sur table	43
• Jeu de poches	44
• Golf.....	45
• Yoga	46

TABLE DES MATIERES

CATÉGORIES

COGNITIF	47
• Katupri	48 à 54
• Expressions québécoises	55 à 68
• Jeux des expressions populaires	69,70,71
• Terminer le proverbe.....	72,73,74
• Triage de lettres et chiffres.....	75
• Classement d'objets.....	76
• Images anciennes.....	77 à 96
• Le métier et l'outil.....	97 à 100
• Trouver la personnalité	101 à 125
• Qui suis-je	126 à 130
• Jeu de mots	131 à 141
• Abréviations étonnantes	142 à 150
• Article.....	151
• Créez-moi une histoire.....	152
• Bonjour, je m'appelle	153
• Le petit Bac.....	154
• Le scoop	155
• Jeu de cartes	156 à 161
• Jeu de dame	162 à 164
• Dominos.....	165
• Casse-tête	166



TABLE DES MATIERES

CATÉGORIES

COGNITIF suite...

• Tic-Tac-Toe	167
• Abc Song	168
• Liste d'épicerie	169
• Lecture au chevet	170
• Journal	171
• Courrier	172
• Reconnaître l'image	173 à 238
• Mots Croisés	239
• Mots cachés	240
• Sudoku	241
• Nommez-moi	242
• Question	241 à 341

SOCIAL342

• L'album photo	343
• Boîte à texture	344
• Magasiner sans se déplacer	345
• Carnet de soins corporels	346
• Visite d'amitié	347
• 30 secondes pour embellir une vie	348
• Blague.....	349 à 351
• YUM	352
• Faire une liste d'épicerie	353

TABLE DES MATIERES

CATÉGORIES

DIVERTISSEMENT	354
• Chant	355
• Jeu de lumières	356
• Femme au foyer	357
• Ménage de Printemps	358
• Pliage de vêtements.....	359
• Atelier de cuisine	360
• Couture (reprisage)	361
• Spectacle Télévisé	362
• Aventure virtuelle	363
• Bingo Virtuel	364
SPIRITUEL	365
• Lecture de prière	366 à 375
• Messe télévisée	376
• Activité Sensorielle	377
ARTISTIQUE	378
• Art discussion	379
• Tricot	380
• Enfilage	381
• Fabrication d'un bijou	382
• Aquarelle	383
• Scrapbooking	384
• Pâte à modeler	385
• Récupération	386
• Bricolage thématique.....	387 à 393
• L'arbre généalogique.....	394



BONNES PRATIQUES À ADOPTER



Pratiquer fréquemment l'hygiène des mains avec du savon pendant au moins 20 secondes ou utiliser une solution hydroalcoolique

COVID-19



Garder une distanciation physique de 2 mètres lorsque possible (même entre collègues)



Appliquer les mesures d'hygiène respiratoire, dont tousser dans le pli du coude



Utiliser les équipements de protection individuelle de façon adéquate



Nettoyer et désinfecter les équipements de soins et les surfaces



Établir clairement les zones d'isolement et les respecter

BONNES PRATIQUES À ADOPTER

Étapes pour le lavage des mains



1. Mouiller



2. Savonner



3. Frotter
de 15 à 20
secondes



4. Nettoyer
les ongles



5. Rincer



6. Sécher



7. Fermer
avec le
papier

60 secondes

Étapes pour mettre un masque

1. Désinfecter vos mains
2. Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.
3. Mettre les élastiques autour des oreilles
4. Moulez le bord rigide du masque sur le nez
5. Abaissez le bas du masque sous le menton
6. Ne plus toucher à votre masque



Étapes pour enlever un masque

1. Enlever le masque avec les élastiques et le jeter
2. Désinfecter vos mains

MESURES DE PRÉVENTION DES INFECTIONS DANS LES ÉTABLISSEMENTS DU CISSMO.

COVID-19

Mesures à adopter durant les activités.

- *Il sera important de respecter les bulles sociales déterminées.
- *Vous pouvez seulement utiliser du matériel pouvant être désinfecté dans sa totalité pour réaliser certaines activités.
- * Vous retrouverez du matériel dans les armoires prévues à cet effet afin de réaliser de petites activités dans vos bulles respectives.
- *Il est important de désinfecter le matériel entre chaque utilisateur; par exemple : résident /bénévole à résident/ bénévole
- *Les résidents doivent rester sur leur étage.
- *Une période de décontamination et de désinfection est prévue pour tout matériel et autres entrant dans l'établissement à la réception.
- * Dans le but d'éviter les rassemblements, il serait préférable de ne pas entrer dans la chambre d'un résident lorsqu'un membre de sa famille est présent.
- *Vous pouvez accompagner un résident à l'extérieur sur les balcons et en aviser le personnel.
- *Bénévole et employé : Merci de vous assurer de bien remplir les statistiques loisirs liées à votre moment de bonheur.

Note : Les mesures sont sujettes à changement à tout moment.

La prévention de la violence

La violence, on la laisse dehors !

La violence, c'est aussi !



La colère



L'intimidation



L'agressivité verbale



Des comportements non respectueux

GUIDE D'INTERACTION SOCIALE AUPRÈS DES ÂÎNÉS

Créer un climat favorable au loisir

VOICI QUELQUES GRANDS PRINCIPES À RETENIR POUR CRÉER UN CLIMAT FAVORABLE LORS D'ACTIVITÉ OU DE VISITE D'AMITIÉ.

CAPTEZ L'ATTENTION DE L'AIDÉ :

- Simplifier les règles. Utilisez des phrases courtes et des mots simples en évitant les longues explications;
- Procéder étape par étape;
- Éliminez les bruits inutiles comme la radio et le téléviseur avant d'engager la conversation avec l'aidé, vous capterez mieux son attention;
- Bougez lentement et placez-vous face à lui. S'il est assis, asseyez-vous pour être à sa hauteur. Établissez un contact visuel.
- Rechercher un contexte sécurisant pour la personne
- Être centré sur le climat de bien-être et non pas sur les résultats de l'activité.

COMPORTEMENT À ADOPTER POUR ÉTABLIR UN CLIMAT FAVORABLE ;

- Parlez-lui lentement, calmement, doucement, et gardez le contact visuel... n'hésitez pas à lui parler fort sur un ton calme sinon il croira que vous êtes en colère;
- Donnez des messages verbaux et non verbaux compatibles.
- S'il ne comprend pas votre message, même si vous croyez le formuler en termes concrets :
 - Répétez-lui de la même façon;
 - Laissez-lui le temps de répondre;
 - Si votre message n'est toujours pas compris, reformulez-le autrement.

STRUCTURER VOS CONVERSATIONS :

- Commencez par lui annoncer le sujet principal de votre message;
- Ne changez pas abruptement de sujet de conversation;
- Ne lui passez qu'un message à la fois... sa mémoire peut l'empêcher de retenir plusieurs informations en même temps;
- Posez des questions précises, à choix limités et qui demandent des réponses courtes;

GUIDE D'INTERACTION SOCIALE AUPRÈS DES ÂÎNÉS

Communication avec les résidents

SAVOIR ÊTRE ATTENTIF

- Quand l'aidé vous parle, abstenez-vous de l'interrompre;
- Laissez-lui le temps de trouver ses mots et de finir ses phrases, mais faites attention de ne pas laisser monter son anxiété;
- Essayez d'identifier les mots clés dans ses phrases;
- Si vous ne comprenez pas ce qu'il vous dit, ne faites pas semblant d'avoir compris : essayez d'identifier ce qu'il veut signifier en procédant par élimination. Par exemple : « *C'est ce vêtement que tu veux? Est-ce que tu veux manger quelque chose?* »
- Manifestez-lui votre désir de le comprendre en vous montrant sensible à sa difficulté de s'exprimer. Par exemple : « *Je sais que c'est difficile pour toi de trouver tes mots. Je veux comprendre ce que tu dis. Prends ton temps, ensemble on va y arriver* ».

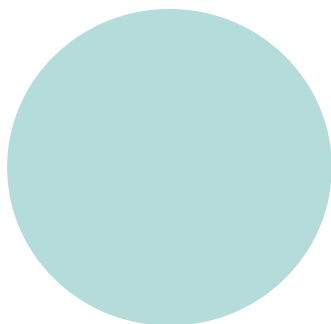
RÉALISER DES ACTIVITÉS DE LOISIR QUI RÉPONDENT AUX BESOINS DU RÉSIDENT.

ELLES DOIVENT LUI PERMETTRE DE :

- Rompre la solitude;
- Se sentir apprécié et valorisé;
- Développer ses capacités d'adaptation;
- Créer des liens d'amitié et d'entraide;
- Avoir une vision positive de leur vie;
- Maintenir son estime de soi;
- Se sentir en sécurité.

INFORMATION

L'animation directe



- L'animation directe comprend des activités qui favorisent les contacts auprès de la clientèle. Il s'agit de l'animation proprement dite d'activités individuelles, de groupe et communautaires. C'est le temps en présence auprès du résident.

L'animation indirecte

- L'animation indirecte comprend des activités où l'animateur n'est pas en présence des clients comme, par exemple, la planification des activités, etc.

Exemple d'objectifs généraux lors d'une intervention

- Créer et offrir des activités diversifiées et adaptées au potentiel des clients ;
- Favoriser l'échange et la communication entre les clients et offrir une présence ;
- Briser l'isolement et la solitude ;
- Offrir des programmes récréatifs respectant l'ensemble des intérêts des clients en matière de loisir ;
- Assurer une animation favorisant la normalisation ;
- Favoriser la liberté de choix des clients ;
- Apporter un support à la démarche thérapeutique des clients ;
- Favoriser le sentiment d'appartenance des clients ;
- Augmenter la capacité de production de l'animation-loisirs en recrutant des collaborateurs, en s'associant à des organismes partenaires ;
- Contribuer à la solution de diverses problématiques en utilisant les loisirs comme moyen d'action ;

EXEMPLE D'ACTIVITÉS RÉALISÉES PAR LE SERVICE DE LOISIRS AU SEIN DES ÉTABLISSEMENTS DU CISSMO

	Nom de l'activité	Résumé de l'activité
Physique	Pédalier	Un pédalier est un appareil d'exercice idéal pour les personnes en fauteuil roulant.
	Activités sportives adaptées	Jeu de balle, jeux d'adresse, bowling, raquettes ballon, jeu de poche, pétanque à tout, jeu de ballon : Résident gonfle ballon avec une pompe. On s'échange le ballon avec les mains ou à l'aide de nouilles de piscine. Le plus longtemps dans les airs. Le plus grand nombre d'échanges sans toucher le sol. Jeu de pyramide : Construction avec 6 verres de plastique puis détruire la pyramide avec petite balle (comme aux quilles). Lancer balle ping-pong dans un verre.
Intellectuel	Écriture (dont biographie) / correspondance	Une activité de correspondance scolaire ou autre est un projet de communication riche en apprentissages potentiels et une source de motivation importante pour tous.
Social	Vidéo-conférence avec réseau social	Liaison téléphonique avec fonction vidéo, permettant aux interlocuteurs de se voir sur écran. Échange de moment significatif.
	Activité d'échange intergénérationnel à distance avec classes du primaire/secondaire	Échange de cartes, lettres, sacs de bonbons, flocons décoratifs...
	Famileo	Chaque mois en quelques clics, faites le bonheur de vos grands-parents. Partagez les nouvelles de votre quotidien sur Famileo. Ils recevront une gazette mensuelle.
	Séances de photos spéciales	Individuelles ou par bulles, lors d'événements spéciaux (Noël, St-Valentin, BBQ...)
	Sorties extérieures	Promenade extérieure, marche extérieure ou promenade en autobus.
	Activité extérieure et en communauté	Sorties au restaurant, parc, musée ou autres installations.
	Fêtes du mois	Fête qui souligne l'anniversaire des résidents qui a eu lieu durant le mois.
	Décoration thématique des espaces communs	Décoration pour tout événement : Saint-Valentin, Pâques, Noël, etc.
	Moment de détente	

Divertissement	Cyber activité	Jeux en ligne, recherches sur ordinateur, photos numériques, musées virtuels, correspondance par courrier électronique, Skype avec une garderie...
	Activité de réalité virtuelle (VR)	Une expérience de réalité virtuelle unique dans laquelle vous pouvez choisir entre plusieurs décors ou expériences.
	L'heure du conte (histoire ou article)	Moment de lecture à un petit groupe de personnes en créant une ambiance chaleureuse.
	Animation animalière	Il s'agit d'une activité qui présente une variété d'animaux domestiques. Permet de profiter d'un petit moment de réconfort.
	Animation animalière robotisée	Animaux robots : chat, chien, poule (Bébé)
	Bingo / OKO	Jeu de société de chance, où les joueurs doivent remplir une grille de nombres, puis gagnent s'ils sont tirés au sort.
	Activité thématique	Activité qui s'organise autour de thèmes ; Cabane à sucre, Italie, etc.
	Activité multisensorielle	L'activité doit être dans un endroit calme et paisible pour développer la curiosité. À l'aide d'objets permettant de stimuler au moins un ou plusieurs sens. (Jeux de lumière, sons, balles, etc.)
	Dîner spécial thématique	Décoration table, Décoration Cabaret, Musique thématique, choix de repas
	Collation spéciale	Gâteau, chocolat/caramel, gâteau bûche, shortcake aux fraises, beignes, crème glacée (sundae), fondue au chocolat... Requête aux services alimentaires. Choix disponibles pour dysphagiques (mousses chocolat/caramel/vanille...). Respect des restrictions alimentaires.
	BBQ extérieur à l'été	Appareil de cuisson pour faire des repas en plein air. Regroupement de résidents pour le repas à l'extérieur.
	Activités de vie domestique	
	Jardinage (potager int./ ext.)	Culture et entretien des jardins, notamment des plantes décoratives et alimentaires.
	Visite d'un bébé thérapeutique ou chat robot	Animal ou bébé à l'aspect réel qui est capable de réagir selon les mouvements ou les sons.
spirituel	Musical	
	Spectacle : présentiel ou différé	Représentation à un groupe d'individus. Les représentations peuvent être de type musical, théâtral, humoristique ou autre...
	Animation musicale	Musique au salon / dans la chambre / lors des soins. Cartable avec paroles de chansons. Carnet de chants personnalisé. Activité musicale les 33 tours. Jeu : arrêter une chanson en cours et demander de continuer à chanter les paroles de mémoire. Musiciens, troubadours, spectacles...
	intervenant spirituel	L'intervenant en soins spirituels exerce des activités de soutien et d'accompagnement à la vie spirituelle et religieuse des patients.
	Liturgie de la parole	Cérémonie qui se concentre uniquement sur la lecture de certains passages de la Bible.
	Communion	La communion est le don de pain et de vin sanctifiés au cours d'une cérémonie.

LES BÉNÉFICES DU LOISIR SUR LA CLIENTÈLE

	Effets positifs possibles de l'activité	Risques engendrés par l'inactivité.
Physique	Amélioration ou maintien : • Des fonctions cardiovasculaires : En améliorant la circulation sanguine et en diminuant la tension artérielle. • Des fonctions respiratoires et aérobiques : En augmentant la capacité de transport et d'utilisation de l'oxygène. • De la force : En augmentant ou maintenant la masse musculaire et en diminuant la masse adipeuse. • De la flexibilité : En augmentant ou maintenant l'élasticité des muscles et la densité osseuse ce qui permet une plus grande amplitude articulaire. • De l'endurance : En augmentant la capacité d'effectuer une tâche ou un exercice plus longtemps sans ressentir de fatigue. • De la qualité du sommeil et la capacité de relaxer : En augmentant la dépense énergétique quotidienne.	• Ostéoporose • Perte musculaire • Perte de flexibilité • Baisse de l'endurance (faible tolérance à l'effort) • Thrombophlébite • Hypertension • Diabète • Obésité • Maladie coronarienne • Diminution de l'autonomie fonctionnelle. • Chute • Diminution de l'espérance de vie en bonne santé (Qualité de vie)

	Effets positifs possibles de l'activité.	Risques engendrés par l'inactivité.
Cognitif	• Amélioration ou maintien des fonctions cognitives. • Augmentation de la concentration. • Diminution de la confusion • Augmentation de son orientation dans la réalité. • Capacité à penser, à traiter l'information, à prendre des décisions, à se concentrer et à se souvenir des faits.	• Non-utilisation des fonctions cognitives peut accélérer la baisse de celles-ci • Diminution de l'orientation par la privation sensorielle
Psycho-sociaux	• Diminution de la dépression. • Diminution de l'anxiété. • Diminution du niveau de stress. • Augmentation du sentiment de contrôle personnel. • Augmentation de la connaissance de soi, de l'estime personnelle. • Augmentation des capacités, des attitudes personnelles à faire face aux incapacités personnelles. • Augmentation du sentiment d'utilité (Conservation de rôles sociaux valorisés.) • Maintien des contacts sociaux (Famille, proches, accès à la communauté, etc.) • Plus grande satisfaction et perception de la qualité de vie.	• Apparition d'éléments dépressifs (baisse d'énergie, de motivation, du goût de vivre) • Hausse de l'anxiété • Apathique • Isolement • Diminution du réseau social • Solitude

Définition des champs d'intérêt

Activités physiques :

Elles permettent de bouger et aident à maintenir ou à améliorer la santé, la mobilité et l'autonomie ainsi que les déterminants de la condition physique (Force, souplesse, endurance musculaire et cardiorespiratoire).

Activités cognitives :

Elles encouragent la stimulation et l'effort intellectuel favorisant ainsi le maintien des capacités cognitives.

Activités sociales :

Elles suscitent le développement de relations interpersonnelles qui encouragent l'interaction sociale entre individus par le biais, notamment de regroupements ou d'activités à caractère intergénérationnel.

Activités de divertissement :

Elles répondent aux besoins de détente, de divertissement, d'évasion et de distraction.

Activités spirituelles :

Elles ont pour but de donner à la personne des moyens de maintenir ses valeurs, de se libérer l'esprit et de se détendre mentalement par la méditation, la lecture de prière, etc.

Activités artistiques :

Elles donnent lieu à la fabrication d'objets et à la création esthétique notamment par la musique, le théâtre, l'écriture, etc.

Définition des types d'activité

Activités individuelles :

Elles s'adressent à un aidé en particulier. Elles sont adaptées en fonction des besoins et intérêts de l'aidé ; quelques activités peuvent être conçues et animées auprès de deux ou trois personnes.

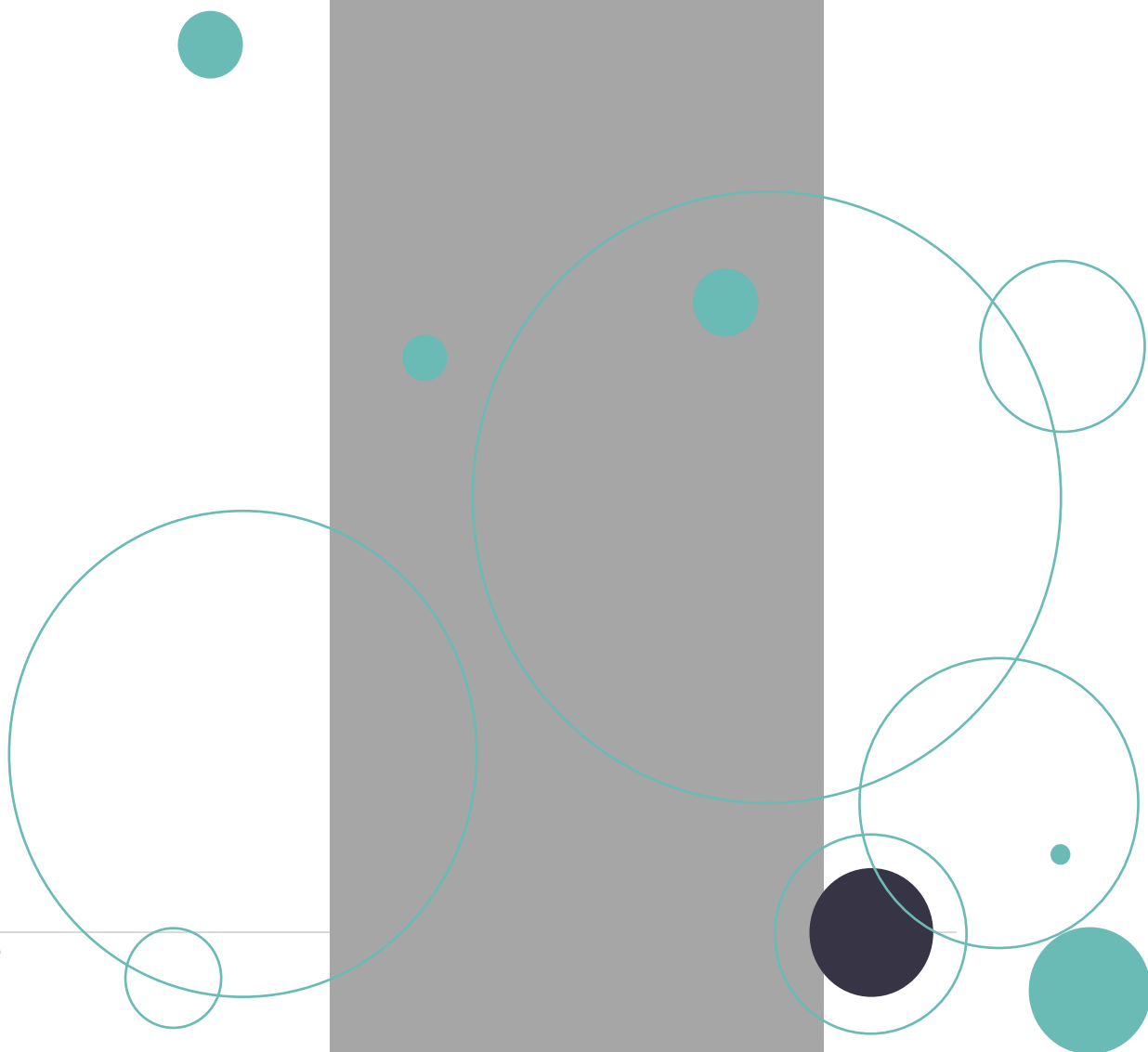
Activités de petit groupe :

Elles s'adressent à un nombre restreint de personnes, favorisées pour les activités sociales. Elles aident le résident à sortir de l'isolement.

Activités de groupe :

L'animation de groupe est une activité de plusieurs personnes visant à faciliter la production d'un groupe en vue de l'atteinte d'un objectif général. Il peut être bénéfique de réunir un grand nombre de gens qui ont un intérêt commun.

PHYSIQUE



Type :

Ind.	x
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : ÉTIREMENTS

Nombre de participants : _____ 1 à 10 _____

Objectif :

Détente musculaire et du corps.
 Maintien des capacités des membres supérieurs.
 Maintien des capacités des membres inférieurs.
 Maintien des capacités de coordination et d'attention.
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Déroulement :

Cette activité d'étirement est effectuée à la fin des séances de Physifun dans le but de détendre les muscles et le corps.

Les participants, installés en cercle, suivent les consignes de la thérapeute qui leur fait faire divers exercices d'étirements et de respiration.

Adaptations Suggérées :

Types d'étirements au choix du thérapeute selon les muscles sollicités durant les activités Physifun.

Assis ou debout selon les capacités des participants.

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

10

Nom de l'activité : PAUSE EXERCICES-REPAS

Nombre de participants : ____ 5 à 15 ____

Objectif :

Maintien des capacités des membres supérieurs.
 Maintien des capacités des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre autant assis que debout.
 Maintien des capacités de coordination et d'attention.
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Déroulement :

Accompagner les résidents à la salle à manger 10 minutes avant le repas (dîner et souper)
 Pendant qu'ils attendent leur repas, un animateur fait jouer 2-3 chansons entraînantes (d'une durée approximative de 10 min). On fait lever les résidents qui peuvent se tenir debout.
 L'animateur démontre les gestes à exécuter et encourage les résidents à les reproduire. On peut chanter, rire et danser en même temps! Tout est permis en autant que l'on bouge.

Étirements :

- Rotations de la tête 180°
- Inclinaison tête gauche/droite
- Pencher la tête devant/revenir position neutre
- Étirer les bras vers le ciel le plus haut possible

Mouvements :

- Faire la vague (bras qui montent et qui redescendent)
- Balancer les 2 bras dans les airs de gauche à droite
- Tape-Pique-Roule-Yé (3x taper les mains, index pique dans l'autre paume, roule les poignets, lève les bras dans les airs)
- Déplacer les doigts en signe de « peace » devant les yeux (comme au disco)
- Pointer la main de haut en bas en diagonale (comme au disco)
- Taper des pieds (un ou 2 pieds à la fois, devant, côté, derrière, centre)

Suite. Nom de l'activité : **PAUSE EXERCICES-REPAS**

- Taper sur les cuisses (les 2 en même temps ou en alternance, on croise les mains, on tape avec le dos de la main alterné avec la paume de la main)
- Toucher le nez et étirer le bras loin en avant
- Claquer des doigts
- Lever les bras sur le côté en forme de croix et faire des rotations (petites/moyennes/grandes)
- Marcher sur place (assis ou debout, lever les genoux haut)
- Danser la Macarena (main gauche devant, suivie de la main droite/main gauche derrière la tête, suivie de la main droite/main gauche sur la cuisse, suivie de la main droite)
- Se tenir sur la pointe des pieds (pointer les orteils/se tenir sur les talons (tirer les orteils vers soi) (assis ou debout, se tenir sur la table ou le dos d'une chaise)
- Faire l'étoile (ouvrir les bras et les jambes et les refermer)
- Boxer sur place
- Tirer à l'arc
- Inspirer et expirer profondément pendant 5 sec, 5x main, sur le ventre qui sent le mouvement

Adaptations Suggérées :

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : LANCER DES BALLES

Nombre de participants : ____ 5 à 10 ____

Objectif :

Maintien des capacités physiques des membres supérieurs lors du lancer des balles.
 Maintien des capacités physiques des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre lors des lancers autant assis que debout.

Matériel requis :

5 paniers + points	balles à lancer	Tableau blanc pour les scores + crayons

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité.
 Les participants peuvent jouer en équipe ou de façon individuelle.
 Les joueurs jouent tour à tour et lancent 6 pommes.
 Inscrire le score des joueurs après chaque tour.
 Déterminer le nombre de fois que les joueurs vont jouer.
 Faire le décompte des points et le joueur avec le plus de points gagne.

Adaptations Suggérées :

Changer les paniers de place après les tours.
 Varier le nombre de pommes à lancer par tour selon la capacité des joueurs.
 Adapter la distance selon la capacité des joueurs
 Impliquer les joueurs dans le comptage des points.
 Changer les balles pour d'autres objets selon les saisons ou les thématiques en cours.
 Donner les pommes aux clients de façon à ce qu'il ait à étirer le bras vers l'avant, vers le haut, le bas, sur les côtés

Type :

Ind.	x
Gr.	
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : VELO ADAPTE

Nombre de participants : _____1_____

Objectif :

Maintien des capacités des membres inférieurs.
 Maintien des capacités de transfert assis et debout.
 Maintien des capacités d'équilibre assis.
 Maintien des capacités de coordination
 Maintien des capacités sociales en collaborant et discutant avec le thérapeute durant l'activité

Matériel requis :

Vélo adapté		

*Vélo trois roues à double pédalier, moteur électrique auxiliaire dont la batterie est rechargée par le pédalier activé par le participant

Déroulement :

La température extérieure doit permettre le déroulement de l'activité
 Préparer le vélo et s'assurer de son bon fonctionnement
 Expliquer au participant le fonctionnement du vélo et ce qu'il aura à faire.
 Transférer le client sur le vélo
 Faire une promenade à vélo, un participant à la fois, en lui demandant de pédaler selon ses capacités

Adaptations Suggérées :

Varié le trajet et la durée du parcours
 Faire pédaler le participant plus ou moins longtemps durant le parcours.
 Discuter de différents sujets avec le participant durant le parcours

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : BADMINTON BALLOUNE

Nombre de participants : 2 à 15

Objectif :

Maintien des capacités des membres supérieurs.

Maintien des capacités des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.

Maintien de l'équilibre autant assis que debout.

Maintien des capacités de coordination et d'attention.

Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Raquettes de badminton	*Cintres arrondis	*un bas de nylon
Ballon gonflable		

*Si vous n'avez pas accès à des raquettes de badminton

Déroulement :

Jouer avec le résident, lui lancer le ballon et observer sa réaction. S'il est incapable de tenir une raquette, lui demander de frapper le ballon avec ses mains.

Adaptations suggérées :

Adapter la distance selon la capacité des participants

Compter le nombre maximal de coups donnés sans que le ballon touche au sol (capacités cognitives)

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15

Nom de l'activité : : BALLON-PIED

Nombre de participants : _____ 2 à 10 _____

Objectif :

Maintien des capacités des membres inférieurs.
 Maintien des capacités d'équilibre assis.
 Maintien des capacités de coordination et d'attention.
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Un ballon		

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité

Les participants, **installés en cercle**, frappent le ballon avec leurs pieds d'un à l'autre.

Adaptations Suggérées :

Changer le type de ballon (plus gros, plus petit, plus léger, plus lourd, etc.)

Utiliser un seul pied à la fois ou les deux **ensemble**.

Les participants peuvent jouer tous ensemble ou un à la fois avec un thérapeute (coups répétitifs).

Assis ou debout selon les capacités des participants.

Adapter la distance selon la capacité des participants.

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15

Nom de l'activité : BALLON-MAIN

Nombre de participants : _____ 2 à 10 _____

Objectif :

Maintien des capacités des membres supérieurs
 Maintien des capacités des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre autant assis que debout.
 Maintien des capacités de coordination et d'attention.
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité

Matériel requis :

Un ballon		

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité

Les participants, installés en cercle, se lancent (ou frappent) le ballon d'un à l'autre ou à un thérapeute

Adaptations Suggérées :

Changer le type de ballon (plus gros, plus petit, plus léger, plus lourd, etc.)

Faire rebondir le ballon par terre ou non

Utiliser une seule main à la fois ou les deux ensembles.

Les participants peuvent jouer tous ensemble ou un à la fois avec un thérapeute (coups répétitifs)

Assis ou debout selon les capacités des participants.

Adapter la distance selon la capacité des participants.

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

30

Nom de l'activité : TOILE PARACHUTE

Nombre de participants : _____ 5 à 10 _____

Objectif :

Maintien des capacités des membres supérieurs.
 Maintien des capacités des membres inférieurs.
 Maintien des capacités de coordination et d'attention.
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Toile parachute (avec poignées de préférence)	Un ballon	

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité.

Les participants, installés en cercle, tiennent la toile parachute avec leurs mains et font sauter le ballon sur la toile.

Le thérapeute donne des consignes pour coordonner les efforts des participants.

Adaptations Suggérées :

Faire l'activité sans ballon

Utiliser des ballons de différentes grosseurs et poids.

Utiliser deux ballons en même temps sur la toile.

Utiliser la main gauche ou la main droite.

Le thérapeute donne des consignes précises (on lève, on descend, on ramène le ballon au milieu..)

Assis ou debout selon les capacités des participants.

Compter le nombre maximal de coups donnés sans que le ballon tombe au sol (capacités cognitives)

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

15

Nom de l'activité : FOULARDS DANSANTS

Nombre de participants : 2 à 15

Objectif :

Stimuler le sens visuel ainsi que le sens du toucher

Matériel requis :

Quelques foulards de différentes couleurs	Une musique relaxante	Lecteur CD

Déroulement :

Se placer dans un endroit calme. Au son d'une musique relaxante, « faites danser » les foulards en les lançant dans les airs et en les laissant voler et retomber sur le résident, passer les foulards sur les bras du résident, etc.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

30 à 45

Nom de l'activité : VOLLEY-BAUDRUCHE

Nombre de participants : 10**Objectif :**

Maintien de la capacité physique de la personne
Coopération

Matériel requis :

Corde tendue (visible)	Ballon baudruche	10 chaises

Déroulement :

Match de volley assis à 5 vs 5. Les personnes restent assises dans leur chaise, mais doivent envoyer le ballon vers l'équipe adverse. 3 passes maximum sont possibles.

1 point si non respecté

1 point si le ballon tombe au sol dans le camp adverse

Chaque mise en jeu se fait dans la rangée des chaises de derrière

2 chaises devant et 3 chaises derrière

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 20

Nom de l'activité : JEU DE BALLES LANCER

Nombre de participants : 1 à 15

Objectif :

Stimuler les capacités physiques et diminuer le stress

Matériel requis :

Balles et ballons différentes grosseurs et textures	Boîte ou poubelle propre	

Déroulement :

Demander au résident d'effectuer différents mouvements avec les balles, les presser comme une orange avec la main entière ou avec seulement deux doigts à la fois (ex. : pouce et index). Les lancer vers le haut et les rattraper. Les projeter dans une boîte ou une poubelle. Les lancer d'une main à l'autre, vous pouvez vous placer face au résident au bout d'une grande table et faire rouler le ballon d'un bout à l'autre.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

30 à 45

Nom de l'activité : PÊCHE

Nombre de participants : 5 à 10

Objectif :

Développer l'habileté et la dextérité des membres supérieurs.

Matériel requis :

Tout le contenu du jeu de pêche		

Déroulement :

À l'aide de la canne à pêche, tenter d'attraper les « poissons » dans le bac d'eau et calculer les points inscrits sur les « poissons ». La personne ayant le plus de points gagne !

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

30 à 45

Nom de l'activité : ON ENTRE LES ANIMAUX DANS GRANGE

Nombre de participants : _____ 4 à 10 _____

Objectif :

Maintien des capacités physiques des membres supérieurs lors du lancer des animaux
 Maintien des capacités physiques des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre lors des lancers autant assis que debout.
 Maintien des capacités cognitives pour les calculs des pointages
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Grange	Animaux à lancer	Tableau blanc pour scores
Crayon pour tableau blanc		

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité
 Les participants peuvent jouer en équipe ou de façon individuelle
 Les joueurs jouent tour à tour et lancent 6 animaux
 Inscrire le score des joueurs après chaque tour
 Déterminer le nombre de fois que les joueurs vont jouer
 Faire le décompte des points et le joueur avec le plus de points gagne

Adaptations suggérées :

Changer le pointage des portes de la grange
 Varier le nombre d'animaux à lancer par tour selon la capacité des joueurs
 Adapter la distance selon la capacité des joueurs
 Impliquer les joueurs dans le comptage des points
 Changer les animaux pour d'autres objets selon les saisons ou les thématiques en cours
 Donner les animaux aux participants de façon à ce qu'il ait à étirer le bras vers l'avant, vers le haut, le bas, sur les côtés

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : MARCHE SANTE

Nombre de participants : 1 à 2

Objectif :

Maintenir les capacités physiques et s'orienter dans l'espace

Matériel requis :

Aucun		

Déroulement :

Accompagner le résident à l'intérieur de l'établissement. Lui montrer où sont le dépanneur-bistro, la friperie, la chapelle ou d'autres points d'intérêts. Quand la température le permet, vous pouvez l'accompagner pour une marche à l'extérieur et profiter du bon air.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

13 à 30

Nom de l'activité : PROMENADE SANTE EN FAUTEUIL

Nombre de participants : _ 1 à ... _____

Objectif :

Stimuler le sens de la vue et de l'odorat

Matériel requis :

Fauteuil avec appui-pieds de préférence		

Déroulement :

Promener le résident, lui permettre de sortir de son étage ; ainsi, il pourra découvrir de nouveaux stimuli comme de nouvelles odeurs et de nouveaux décors. Cette activité prend encore plus de sens quand il est possible d'aller à l'extérieur, voir les fleurs et les sentir, aller au jardin et y goûter des petites tomates ou entendre le chant des oiseaux.

Adaptations suggérées :

Peut-être réalisé en groupe si plusieurs bénévoles ou membres de famille sont présents.

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : EXERCICES AU FAUTEUIL

Nombre de participants : 1 à 15

Objectif :

Favoriser le maintien des capacités physiques du résident

Matériel requis :

C.D	Lecteur CD	

Déroulement :

Au son d'une musique entraînante, suivre les exercices proposés dans l'annexe au besoin, les adapter à la personne qui se trouve devant vous.

Adaptations suggérées :

EXERCICES

1-3X respirations

2- Étirements

Tête NON X5 OUI X5

Poignet

Cheville

Haut de dos

Toucher les orteils

3-Bras

10X de côté

10X sur la jambe gauche vers le haut

10X sur la jambe droite vers le haut

10X élastique sous les genoux, vers le haut

4-Jambes

10 sec jambe droite dans les airs

10 sec jambe gauche dans les airs

10 sec les deux jambes collées dans les airs

10X monter et descendre les deux jambes collées

5 sec piétiner sur le sol

5- 3X respirations

6-Bras (poids)

10X main droite vers eux

10X main droite vers le haut

10X main gauche vers eux

10X main gauche vers le haut

10X les deux mains vers eux

10X les deux mains vers le plafond

EXERCICES

7-Jambes

- 10 sec jambe droite dans les airs
- 10 sec jambe gauche dans les airs
- 10 sec les deux jambes collées dans les airs
- 10X monter et descendre les deux jambes collées
- 5 sec piétiner sur le sol

8-Main (balles)

- Main droite 10X pression
- Main droite presser pendant 10 sec
- Main gauche 10X pression
- Main gauche presser pendant 10 sec
- Tourner la balle entre leurs mains (comme une clémentine)
- Entre les deux mains presser pendant 10 sec

Type :

Ind.	
GR.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : DANSE

Nombre de participants : 2 à 10

Objectif :

Maintenir les capacités physiques et passer un moment de plaisir

Matériel requis :

CD de danse	Lecteur CD	

*exemples de CD de danse : Cha cha, Valse, Tango, Triple swing, meringué, Salsa, etc...

Déroulement :

Aménager le salon de l'étage pour qu'il y ait assez d'espace pour danser. Comme préambule, vous pouvez lui dire que vous préparez un spectacle et qu'il vous aide à pratiquer différentes danses. L'activité peut également s'effectuer avec un résident en fauteuil roulant (vous le tenez par les mains pour faire rouler le fauteuil, tenez une poignée du fauteuil et faites-le tourner en l'encourageant à bouger ses mains et ses pieds au rythme de la musique).

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

45 à 60

Nom de l'activité : "BOO"WLING

Nombre de participants : ____ 5 à 15 ____

Objectif :

Maintien des capacités physiques des membres supérieurs lors du lancer des boules de quilles.
 Maintien des capacités physiques des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre lors des lancers autant assis que debout.
 Maintien des capacités cognitives pour les calculs des pointages
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Jeu de bowling	Barrière pour quilles *optionnel	Tableau blanc pour score
Crayon pour tableau blanc		

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité
 Les participants peuvent jouer en équipe ou de façon individuelle
 Les joueurs jouent tour à tour et lancent 2 balles pour faire tomber le plus de quilles possible
 Inscrire le score des joueurs après chaque tour
 Déterminer le nombre de fois que les joueurs vont jouer
 Faire le décompte des points et le joueur avec le plus de points gagne

Adaptations Suggérées :

Varié les points (exemple, un abat vaut 20 points)
 Varié le nombre de tour selon la capacité des joueurs
 Adapter la distance selon la capacité des joueurs
 Impliquer les joueurs dans le comptage des points
 Changer les quilles ou les boules pour des objets thématiques ou de grosseurs variées

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

45 à 60

Nom de l'activité : QUILLES SUR TABLE

Nombre de participants : ____ 5 à 10 ____

Objectif :

Ce jeu plaisant travaille la coordination main-œil et peut être joué debout ou assis. Il est parfait pour les participants qui avaient l'habitude de jouer aux quilles

Matériel requis :

10 bouteilles d'eau en plastique	1 balle plus lourde (balle de tennis, balle de baseball)	Longue table ou plancher lisse

Déroulement :

Placez 10 bouteilles d'eau à moitié remplies au bout de la table, comme vous feriez avec des quilles.

Tenez-vous au bout opposé de la table et faites rouler la balle de quille (balle de tennis ou de baseball) pour renverser les bouteilles d'eau

Chaque joueur a deux chances de lancer la balle, après quoi on compte les points

Les bouteilles sont remises à leur place et les autres joueurs jouent à leur tour

Pointage:

Abat: Renverser les 10 quilles au premier lancer =10 points

Réserve: Renverser les 10 quilles en deux lancers =10 points

Autrement, le pointage correspond au nombre de quilles que vous avez renversées lors des deux lancers.

Ex: 2 quilles renversées au premier lancer et 3 quilles renversées aux deuxième =5 points pour le tour

Adaptations Suggérées :

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

45 à 60

Nom de l'activité : JEU DE Poches

Nombre de participants : _____ 5 à 15 _____

Objectif :

Maintien des capacités physiques des membres supérieurs lors du lancer des poches.
 Maintien des capacités physiques des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre lors des lancers autant assis que debout.
 Maintien des capacités cognitives pour les calculs des pointages
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Jeu de poches (régulier ou arbre de Noël)	Tableau blanc pour le score + crayons	

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité

Les participants peuvent jouer en équipe ou de façon individuelle.

Les joueurs jouent tour à tour et lancent 5 poches.

Inscrire le score des joueurs après chaque tour. Déterminer le nombre de fois que les joueurs vont jouer.

Faire le décompte des points et le joueur avec le plus de points gagne.

Adaptations Suggérées :

Varié le nombre de poches à lancer par tour selon la capacité des joueurs.

Adapter la distance selon la capacité des joueurs.

Faire lancer les participants avec la main gauche et droite

Impliquer les joueurs dans le comptage des points.

Donner les poches aux clients de façon à ce qu'ils aient à étirer le bras vers l'avant, vers le haut, le bas, sur les côtés.

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

45 à 60

Nom de l'activité : GOLF

Nombre de participants : _____ 5 à 15 _____

Objectif :

Maintien des capacités physiques des membres supérieurs lors du maniement du bâton pour frapper les balles
 Maintien des capacités physiques des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre lors des lancers autant assis que debout.
 Maintien des capacités cognitives pour épeler les mots et les calculs des pointages
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

Bâton de golf	Balles de golf	Panneau troué (cibles)
Tableau blanc et crayons		

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité

Les participants sont séparés en 2 équipes

Déterminer le nombre de fois que les joueurs vont jouer.

Les joueurs jouent tour à tour, en alternant les équipes. Ils frappent 5 balles en tentant de les faire pénétrer dans les 5 cibles (S-I-R-O-P).

Chaque cible atteinte (S,I,R,O ou P) est répertoriée sur un tableau et cumulative d'un joueur à l'autre d'une même équipe.

L'équipe compte 1 point chaque fois que le mot SIROP est épelé en entier.

Faire le décompte des points et l'équipe avec le plus de points gagne.

Adaptations Suggérées :

Épeler le mot en ordre ou non.

Adapter la distance selon la capacité des joueurs.

Impliquer les joueurs dans le comptage des points.

Changer la thématique du jeu

Type :

Ind.	x
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : YOGA

Nombre de participants : _____ 1 à ..._____

Objectif :

Le yoga a des bienfaits pour la santé physique et mentale des personnes atteintes de démence dont les suivants: réduction de la pression artérielle, amélioration de l'équilibre et de la force musculaire et diminution des états dépressifs

Matériel requis :

Chaise	Matelas de yoga	Surface souple pour s'asseoir
Haut-parleur pour la musique	Télévision ou tablette pour visionner les vidéos	

Déroulement :

Choisissez un type de yoga qui convient aux besoins et aux capacités du participant

Suivez les exercices présentés dans la vidéo

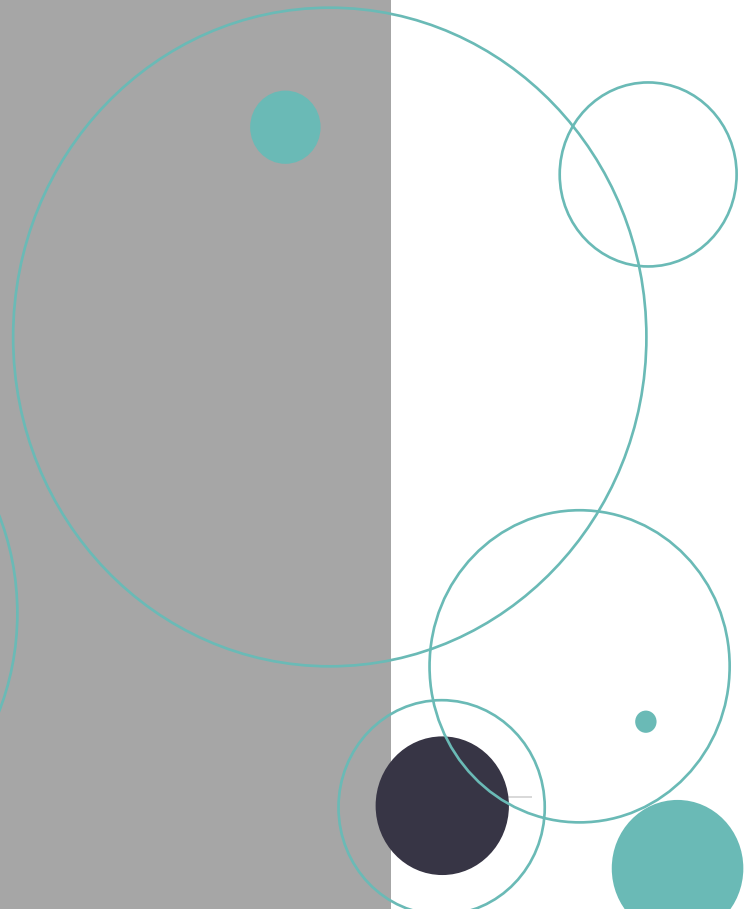
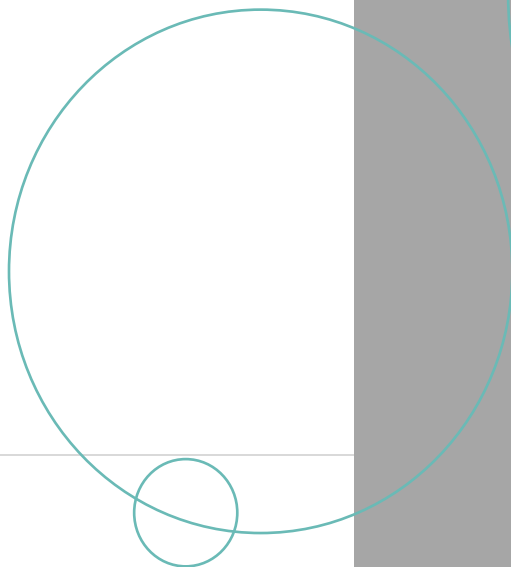
Adaptations Suggérées :

En tant qu'aidant, vous pouvez faire jouer une vidéo d'instructions préenregistrée pour le participant.

Yoga sur chaise : pour les personnes à mobilité réduite ou qui ont de la difficulté à s'asseoir sur le plancher

Yoga sur tapis: Pour les personnes qui peuvent facilement passer de la position assise à la position debout, qui ont un non équilibre et qui peuvent se tenir debout sans aide

COGNITIF



Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit Groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : KATUPRI

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Stimuler et maintenir la mémoire visuelle

Matériel requis :

Séries d'images		

Déroulement :

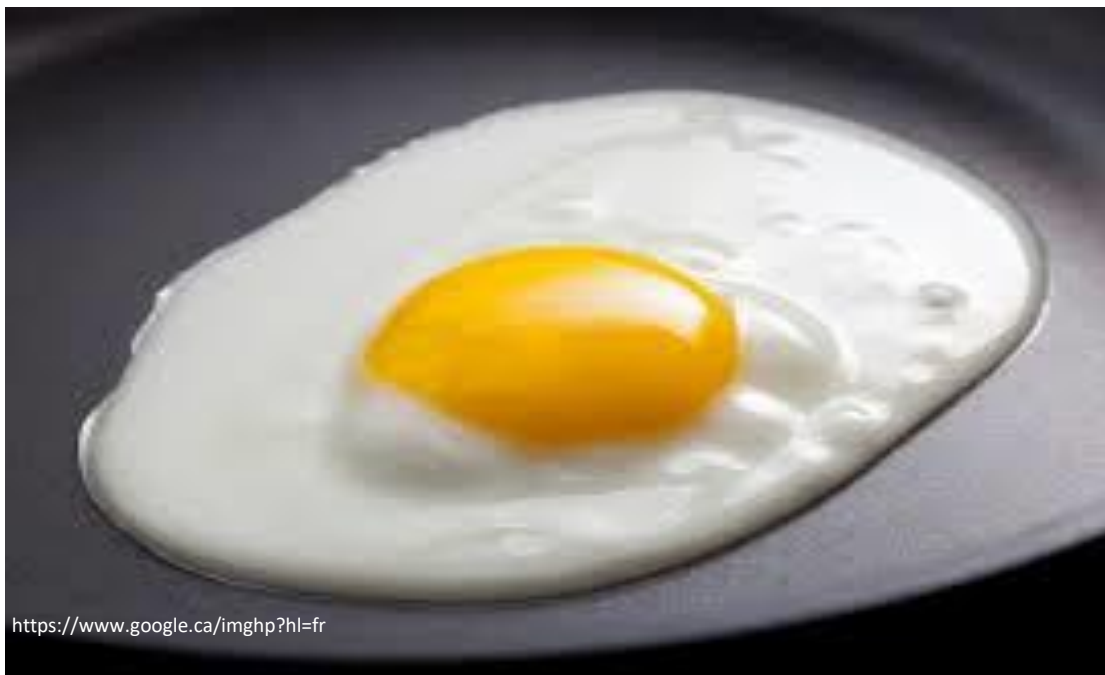
Placer une série d'images devant le résident (commencer par trois images et augmenter pour un niveau de difficulté plus élevé). Lui demander de mémoriser les trois images et de fermer les yeux. Retourner une image et demander au résident quelle image n'est plus dans la série.

Adaptations suggérées :

Nom de l'activité : KATUPRI

- Qu'est-ce qui est un fruit ?
- Qu'est-ce qui est un légume ?
- Qu'est-ce qui est bon pour la santé ?
- Qu'est-ce qui n'est pas bon pour la santé ?
- Si je veux me faire un bon déjeuner, qu'est-ce que je peux prendre ?
- Qu'est-ce que je peux manger pour dessert ?











<https://blogue.iga.net/de-la-vraie-creme-glacee/>



<https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a28141278/air-fryer-bacon-recipe/>

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : EXPRESSIONS QUEBÉCOISES

Nombre de participants : 1 à 10**Objectif**

Stimuler la mémoire

Matériel requis :

Feuilles "expressions québécoises" dans l'annexe 4		

Déroulement :

L'activité consiste à trouver la définition d'une ancienne expression

Adaptations suggérées :

EXPRESSIONS QUEBECOISES

EXPRESSIONS (Faire deviner ce qui est en gras)

-INDICES

1-Se faire prendre <u>la main dans le sac</u>	-Flagrant délit
2-Nul n'est prophète <u>dans son pays</u>	-Méconnaissance du milieu
3-Mangeur <u>de balustre</u>	-Hypocrisie
4-Ce n'est pas la tête <u>à Papineau</u>	-Pas très intelligent
5-Dans les petits pots <u>les meilleurs onguents</u>	-Valeur
6-Être riche <u>comme Crésus</u>	-Très riche
7-Avoir les yeux <u>plus grands que la panse</u>	-Ambitieux
8-Se tourner la langue <u>sept fois avant de parler</u>	-Réfléchir
9-Une pomme par jour <u>éloigne le médecin pour toujours</u>	-Bonne alimentation
10-Être sage <u>comme une image</u>	-Calme
11-La parole est d'argent <u>mais le silence est d'or</u>	-Sage
12-À la guerre <u>comme à la guerre</u>	-Action
13-LA boisson rend l'homme <u>semblable à la bête et souvent le fait mourir</u>	-Catéchisme
14-Être gras <u>comme un voleur</u>	-Avoir l'air prospère
15-Travailler <u>comme un mercenaire</u>	- Gros travail
16-Avoir la tête <u>enflée</u>	-Orgueil
17-Avoir un visage <u>à deux faces</u>	-Hypocrite
18-Être sourd <u>comme un pot</u>	-Ne rien entendre

- 19-Mordre la poussière –Échouer
- 20-Être vieux comme Job –Personnage biblique
- 21-Vieux comme Mathusalem –Très vieux
- 22-Tirer le diable par la queue –Être pauvre
- 23-Faute de pain on mange de la galette –Savoir se contenter
- 24-Où il y a de la gêne il n'y a pas de plaisir –Être à l'aise
- 25-Branler dans le manche –Être incertain
- 26-Virer son capot de bord –Changer d'opinion
- 27-Le trois fait le mois –Température
- 28-Avoir du front tout le tour de la tête –Effronté
- 29-Ce n'est pas la mer à boire –Ce n'est pas impossible
- 30-Mettre des bâtons dans les roues –Faire obstacles
- 31-Sans tambour ni trompette –Humblement
- 32-Tirer les vers du nez – Soutirer la confiance
- 33-Mettre de l'eau dans son vin –Faire des concessions
- 34-Dis-moi qui tu fréquentes et je te dirai qui tu es –Semblables
- 35-À tout Seigneur tout honneur – Rendre à chacun ce qui lui est dû
- 36-Il n'est pas pire sourd que celui qui ne veut pas entendre –Sourde oreille
- 37-C'est le ton qui fait la chanson –Diplomatie
- 38-Il n'y a pas de fumée sans feu –Indice
- 39-Tous les chemins mènent à Rome –Même but

- 40-L'exception confirme la règle –Être à part
- 41-Fais ce que tu dois advienne que pourra – Faire son possible
- 42-Grands parleurs petits faiseurs –Vantardise
- 43-Qui ne dit mot consent –Approuver sans parler
- 44-Après la pluie le beau temps –Joies et peines de la vie
- 45-L'habit ne fait pas le moine –Apparence
- 46-Tout vient à point à qui sait attendre –Patience
- 47-Il faut battre le fer pendant qu'il est chaud –Action
- 48-Autres temps autres mœurs –Adaptation
- 49-Autant en emporte le vent – Titre d'un film
- 50-Prendre une débarque –Échec
- 51-Catholique à gros grain – Peu convaincu
- 52-Un de perdu dix de retrouvés –Optimisme
- 53-Les cordonniers sont les plus mal chaussés – Se négliger
- 54-Loin des yeux loin du cœur –Oubli
- 55-Si jeunesse savait si vieillesse pouvait –Expérience
- 56-L'argent n'a pas d'odeur –Peu importe sa provenance
- 57-L'appétit vient en mangeant –En avoir plus
- 58-L'air ne fait pas la chanson –L'apparence
- 59-À l'impossible nul n'est tenu – Exigences raisonnables
- 60-Être au bout de son rouleau –Épuisé

- 61-L'occasion **fait le larron** –Tentation
- 62-Naître **pour un petit pain** –Pauvreté
- 63-La musique **adoucit les mœurs** – Effet calmant
- 64-Ne pas voir plus loin **que le bout de son nez** – Prévoir
- 65-Qui prend mari **prend pays** – Suivre
- 66-Gros lundi **petite semaine** –Le pire est passé
- 67-Oeil pour œil **dent pour dent** –Vengeance
- 68-Une fois **n'est pas coutume** –Exception
- 69-Charité bien ordonnée **commence par soi-même** –Penser à soi
- 70-Cœur qui soupire **n'a pas ce qu'il désire** –Insatisfaction
- 71-Qui trop embrasse **mal étreint** –En faire trop
- 72-Quand le vin est tiré **il faut le boire** –S'adapter aux événements
- 73-Mettre le doigt entre **l'arbre et l'écorce** –Situation embarrassante
- 74-En avril **ne te découvres pas d'un fil** –Prudence
- 75-En mai **fais ce qu'il te plaît** –Énergie printanière
- 76-Un tiens vaut mieux **que deux tu l'auras** –Savoir se contenter
- 77-À chaque jour **suffit sa peine** –Problèmes
- 78-Qui donne aux pauvres **prête à Dieu** –Assure son salut
- 79-Comme on fait son lit **on se couche** –Image projetée
- 80-De la discussion **jaillit la tempête** –Dialogue

- 81- Qui sème le vent récolte la tempête
- 82- Qui ne risque rien n'a rien
- 83- L'oisiveté est la mère de tous les vices
- 84- À cœur vaillant rien d'impossible
- 85- Qui dort dîne
- 86- La nuit porte conseil
- 87- Pêché avoué est à moitié pardonné
- 88- Les petits ruisseaux font les grandes rivières
- 89- Pas de nouvelle bonne nouvelle
- 90- Plus on est de fous plus on rit
- 91- Quand le chat n'est pas là les souris dansent
- 92- Les bons comptes font les bons amis
- 93- Heureux au jeu malheureux en amour
- 94- Les jours se suivent mais ne se ressemblent pas
- 95- Mieux vaut tard que jamais
- 96- Le temps c'est de l'argent
- 97- Qui va à la chasse perd sa place
- 98- Qui aime bien châtie bien
- 99- C'est en forgeant qu'on devient forgeron
- 100- Un homme averti en vaut deux
- 101- Être blanc comme un drap

–Avoir ce qu'on mérite

–Brave

–Paresse

–Travaillant

–Sommeil réparateur

–Problème

–Franchise

–Patience

–Confiance

–Plaisir

–Sans surveillance

–Honneur

–On ne peut tout avoir

–Les circonstances varient

–Espoir

–Valeur du temps

–Délogé

–Punition méritée

–Patience

–Importance d'être informé

–Pâle

- 102-Ruer dans les brancards – Colère
- 103-Chauve comme un genou –Crâne lisse
- 104-Avoir du cœur au ventre –Courageux
- 105-Broyer du noir –Être angoissé
- 106-Tomber dans les pommes –S'évanouir
- 107-Avoir une tête de linotte – Écervelé
- 108-Passer l'éponge –Pardon
- 109-Rouler sa bosse – Se déplacer
- 110-Se dilater la rate – Rire
- 111-Dorer la pilule –Faire accepter
- 112-Être ventre à terre –Dévoué à l'excès
- 113-N'y voir que du feu – Réagir aux apparences
- 114-On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs –Travail
- 115-Ce que femme veut Dieu veut –Désir comblé
- 116-Derrière chaque grand homme il y a toujours une femme – On n'agit jamais seul
- 117-Bonne renommée vaut mieux que ceinture dorée – Mieux vaut avoir bonne réputation qu'être riche
- 118-Chose promise chose due – Respecter sa parole
- 119-Aux grands maux les grands remèdes –Action énergique
- 120-Ventre affamé n'a point d'oreille –N'écoute pas
- 121-Qui veut aller loin ménage sa monture –Prudence
- 122-Qui paye ses dettes s'enrichit –Honneur
- 123-Pierre qui roule n'amasse pas mousse – Instabilité

124-On reconnaît <u>l'arbre à ses fruits</u>	–Personnalité
125-Rira bien <u>qui rira le dernier</u>	–Avoir le dernier mot
126-Tout est bien <u>qui finit bien</u>	– Satisfaction
127-Tous les goûts <u>sont dans la nature</u>	–Différence
128-Toute vérité <u>n'est pas bonne à dire</u>	–Discrétion
129-Tout nouveau <u>tout beau</u>	–Enthousiasme
130-Qui se ressemble <u>s'assemble</u>	– Avoir des similitudes
131-Qui s'y frotte <u>s'y pique</u>	–Danger
132-Des goûts et des couleurs <u>il ne faut pas discuter</u>	–Différences
133-Il ne faut pas dire fontaine <u>je ne boirai pas de ton eau</u>	–Prudence
134-Se vendre comme <u>des petits pains chauds</u>	–Se vend bien
135- Faire la sainte <u>nitouche</u>	-Hypocrisie
136-Brûler la chandelle <u>par les deux bouts</u>	–Être excessif
137-Se laisser manger <u>la laine sur le dos</u>	–Sans défense
138- Se prendre pour <u>le nombril du monde</u>	-Orgueilleux
139-La moutarde <u>lui monte au nez</u>	- Colère
140- Au diable <u>vert</u>	–Très loin
141- Avoir la mort <u>dans l'âme</u>	- Triste
142- Avoir le mal <u>du pays</u>	–S'ennuyer
143-Avoir une face <u>de carême</u>	–Air bête
144- Cela ne me fait <u>ni chaud ni froid</u>	-Indifférence

145-Haut comme <u>trois pommes</u>	- Petit
146-Être assis entre <u>deux chaises</u>	-Embarrassé
147-Né sous une <u>bonne étoile</u>	-Chanceux
148-Aide-toi <u>et le ciel t'aidera</u>	-Faire sa part
149-Changer <u>son fusil d'épaule</u>	-Changer d'idée
150-Ne pas remettre à demain <u>ce que l'on peut faire aujourd'hui</u>	-Négligence
151-Cogner <u>des clous</u>	-S'endormir
152-Se noyer <u>dans un verre d'eau</u>	-Pas très débrouillard
153-Mettre les points <u>sur les i</u>	-Préciser
154-Il y a toujours deux <u>côtés à une médaille</u>	-Deux versions
155-Être tiré <u>à quatre épingles</u>	-Élégance
156-Être <u>aux anges</u>	-Heureux
157-Entendre <u>une mouche voler</u>	-Grand silence
158-En prendre <u>et en laisser</u>	-Utiliser son jugement
159-Être au <u>septième ciel</u>	-Très heureux
160-Tourner le fer <u>dans la plaie</u>	-Cynique
161-J'y tiens comme <u>à la prune de mes yeux</u>	- Précieux
162-C'est un secret <u>de Polichinelle</u>	-Tout le monde le sait
163-Le soleil luit <u>pour tout le monde</u>	-À Chacun sa chance
164-Paris ne s'est pas <u>bâti en un jour</u>	-Patience
165-Les bons comptes <u>font les bons amis</u>	-Payer ses dettes
166-Avoir les mains <u>pleines de pouces</u>	-Être gauche

PARLONS QUEBECOIS

Les noms :

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1-Un abreuvoir | –Fontaine pour boire |
| 2-Une agace | –Aguicheuse |
| 3-Un aiguisoir | –Taille-crayon |
| 4-La balloune | –Ballon |
| 5-Un barbier | –Coiffeur |
| 6-Des barniques | –Lunettes |
| 7-Une broue | –Une bière |
| 8-Un bazou | –Une vieille voiture |
| 9-Des bébelles | –Jouets ou babioles |
| 10-Un bec | –Un bécot, un baiser |
| 11-Une bécosse | –Toilette sèche |
| 12-Une bicyclette | –Une bicyclette |
| 13-Une bédaine | –Gros ventre |
| 14-Une bibitte | –Insecte ou animal inconnu |
| 15-Des bidoux | –De l'argent |
| 16-Ma blonde | –Amoureuse |
| 17-Des bobettes | – Caleçon, sous-vêtement |
| 18-Une bordiche | –Poignée pour soulever les ronds de poêle |
| 19-Une calotte | –Casquette |
| 20-La cassonade | –Sucre brun |
| 21-Un cégep | –Collège |
| 22-Un char | – Voiture |
| 23-Une chicane | –Conflit |
| 24-Mon chum | –Ami, copain ou amoureux |
| 25-Un citron | –Auto en mauvais état |
| 26-Des claques ou chouclaques | –Couvre-chaussures |
| 27-Une craque | –Remarque désobligeante |
| 28-Un dépanneur | –Petit magasin général |
| 29-Des flots | –Des enfants |

30-Des foufounes
 31-Un frigidaire
 32-Galarneau
 33-Un Gino
 34-Une lampe de poche
 35-De la liqueur
 36-Un minou
 37-Mes mitaines
 38-Une passe
 39-Une patate frite
 40-Des patates pilées
 41-La pâte à dents
 42-une patente, un cossin
 43-Une peignure
 44-Un perron
 45-Une piastre ou piasse
 46-Un piton
 47-Un pitou
 48-Un plasteur
 49-Une pogne
 50-Une polyvalente
 51-Un siffleux
 52-Des sparages
 53-Une tabagie
 54-Une tuque
 55-Des vidanges
 56-Une vue

–Fesses
 –Réfrigérateur
 –Le soleil
 –Un macho, un phallocrate
 –Lampe-torche
 –Boisson gazeuse
 –Un chat
 –Moufles
 –Laissez-passer
 –Des frites
 –Pommes de terre en purée
 –Dentifrice
 –Truc, chose, objet inconnu
 –Coiffure
 –Petite véranda
 –Dollar
 – Bouton qu'on appuie
 –Un chien
 –Pansement
 –Piège, ruse
 – École secondaire
 – Marmotte
 –Grands gestes
 –Vend cigarettes et journaux
 –Bonnet d'hiver en laine
 – Ordures
 –Un film

Les actions (verbes) :

1-S'accorder comme chien et chat
 2-Se prendre pour un autre
 3-Achaler, gosser, tomber sur les nerfs
 4-Être sur son 36, se mettre beau ou belle
 5-Ambitionner su' l'pain béni
 6-Attacher son manteau
 7-Avoir le cœur gros
 8-Avoir les yeux dans la graisse de binnes
 9-Baragouiner l'anglais, parler l'anglais comme une vache espagnole
 10-Barrer la porte
 11-Bêcher
 12-Bavasser
 13-Brailler

–Se chicaner tout le temps
 –Se croire plus important qu'on ne l'est réellement
 –Déranger quelqu'un
 – Être chic
 –Abuser d'une situation avantageuse
 –Boutonner
 – Être triste, mélancolique
 –Regard amoureux, rêveur
 –Fermer à clé
 –Tomber tête première
 –Bavarder, se comporter en délateur
 –Pleurer

- | | |
|--|---|
| 14-Brosser | –Se saouler la gueule |
| 15-Capoter, prendre le nord | – Paniquer, devenir fou |
| 16-Chauffer | –Conduire un véhicule |
| 17-Chiâler | –Se plaindre |
| 18-Chicaner | –Engueuler, réprimander |
| 19-Crouser | –Faire la cour, conter fleurette |
| 20-Au Québec on embarque ou débarque d'une voiture | –D'un char |
| 21-Enfirouaper | –jouer quelqu'un |
| 22-Être fou comme un balai ou comme de la marde | –en état de panique ou fou de joie |
| 23-S'évacher | –S'affaler, paresser |
| 24-Faire la baboune, faire du boudin | –Bouder |
| 25-Faire dur | –Avoir mauvaise mine, mauvaise apparence |
| 26-Faire ses commissions | –Ses emplettes |
| 27-Magasinier | –Faire des achats |
| 28-Manger une volée | –Se faire tabasser |
| 29-Minoucher | –Caresser |
| 30-Paqueter, paqueter ses p'tits | –Empaqueter ses choses, faire ses valises |
| 31-Partir le char | –Démarrer la voiture |
| 32-Placotter, jaser, potiner | –Bavarder, discuter |
| 33-Pogner | –Agripper, empoigner ou encore avoir du succès en amour |
| 34-Se faire passer un sapin | –Se faire rouler |
| 35-Se pogner l'cul | –Ne rien faire, paresser |
| 36-Sacrer son camp | –Partir quitter |

Expressions :

- | | |
|---------------------------|---|
| 1-Manger de l'avoine | –Être éconduit par son amoureux |
| 2-Attacher ses bricoles | –Attacher ses bretelles |
| 3-Faire du barda | –Faire du bien ou faire du ménage |
| 4-Chiquer la guenille | –Chialer, critiquer |
| 5-Un corps mort | –Racine, souche |
| 6-Prendre par la crigne | –Prendre par les cheveux, la crinière |
| 7-Une passe de châssis | –Une moustiquaire |
| 8-Mener le diable | –Faire des coups |
| 9-Manger du dur | –Manger du foie de porc |
| 10-Faïner | –Hésiter, se traîner les pieds, ne pas aller vite |
| 11-Une personne flush | –Personne généreuse |
| 12-Faire un hardia | –Faire un travail difficile |
| 13-Être un jère | –Paresseux |
| 14-Se mouver les guéteurs | –Dépêcher |
| 15-Une pagée de clôture | –Portion de clôture, travée |
| 16-Être sur les plaches | –Être exposé lors d'un décès |
| 17-Rajeuer, rajeuer | –Achever |
| 18-Rubbers à 4 vitesses | –Bottes de caoutchouc à 4 œillets |
| 19-Être saf | –Être gourmand |

20-Porter des studes
 21-Se laver de travers
 22-Faire des sparages
 23-Sortir avec un trampe
 24-Va cri
 25-En tapinois
 26-Coup de boutoir
 27-Adorer le veau d'or
 28-Un ciel d'airain
 29-Tenir son blason
 30-Avoir droit de cité
 31-Crier comme un putois
 32-Faire ses choux gras
 33-Une pâte molle
 34-Faire son persil
 35-Avoir un coup dans l'aile
 36-Aller à vau-l'eau
 37-Ferait damner un saint
 38-Rester en rade
 39-Avoir du poil dans la main
 40-Les célestes flambeaux
 41-Mordre la poussière
 42-Avoir une bonne presse
 43-Miroir aux alouettes
 44-Un vert galant
 45-À bride battue
 46-Se sauter dans la face
 47-Taponner
 48-Tirer la pipe à quelqu'un

–Porter des boutons de manchette
 –Se laver à la débarbouillette
 –Gesticuler
 –Sortir avec un bon à rien, un vagabond
 –Aller chercher ou quérir
 –En cachette
 –Propos dur et blessant
 –Aimer l'argent
 –Un temps sec
 –Déshonorer sa famille
 –Être accepté
 –Crier très fort
 – Tirer profit
 –Sans énergie
 –Se faire remarquer
 –Être ivre
 –Aller à sa perte
 –Être insupportable
 –Être abandonné
 –Être paresseux
 –Les astres
 –Être vaincu
 –Avoir une bonne réputation
 –Ce qui trompe
 –Homme redoutable pour la vertu des femmes
 –À toute vitesse
 –S'engueuler
 –Perdre son temps
 –Agacer, taquiner

Anglicismes :

1-Baquer
 2-Bosser
 3-Canceller
 4-Une cédule
 5-Être djammé
 6-Raqué
 7-Dérenché
 8-Fucké
 9-badloqué
 10-Kiquer
 11-Ouatcher
 12-Ploguer
 13-Puncher
 14-Slaquer
 15-Spotter
 16-Rusher
 17-Toffer
 18-Tripper, bozer
 19-Vedger
 20-LA sloche
 21-LA scrappe
 22-La poque
 23-l'élévateur
 24-Le flat
 25-Le beurre de pinottes

–Donner son appui, son accord
 –Se comporter comme si on était le patron
 –Annuler
 –Un horaire
 –Coincé
 –Fatigué, endolori
 –En piteux état
 –brisé
 –Malchanceux
 –Donner un coup de pied
 –Garder à l'œil
 –Brancher
 –Donner un coup de poing
 –Congédier
 –Apercevoir
 –Se dépêcher, faire à la hâte
 –Endurer une situation désagréable
 –Avoir énormément de plaisir, être en extase
 –Paresser, perdre son temps
 –Gadoué
 –Déchets
 –Rondelle de hockey
 –Ascenseur
 –Crevaision
 –d'arachides

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : JEUX DES EXPRESSIONS
POPULAIRES

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Travailler la mémoire et l'accès lexical

Matériel requis :

Feuille des expressions populaires	Tableau blanc	Crayon effaçable

Déroulement :

- Introduction du sujet de l'activité
- Explication de l'activité accompagnée d'un exemple
- écrire au tableau une partie de l'expression
- demander au participant de compléter, donner des indices si nécessaire
- demander qu'est-ce que l'expression veut dire + donner

Adaptations suggérées :

Retour sur l'activité et les difficultés rencontrées

Expressions :

1-Reprendre du poil de la bête	–Prendre du mieux
2-Petit à petit, l'oiseau fait son nid	–Patience
3-Quand le chat n'est pas là, les souris dansent	–Sans surveillance
4-Noir comme chez le loup	–Nuit noire
5-Être une punaise de sacristie	–Excès de dévotion
6-Avoir une faim de loup	–Avoir très faim
7-Entre chien et loup	–la tombée de la nuit, crépuscule
8-Myope comme une taupe	–Vue très courte
9-Manger de la vache enragée	–Misère
10-À cheval donné, on ne regarde pas la bride	–Ne pas critiquer ce qui est donné
11-Une hirondelle ne fait pas le printemps	– premier signe du printemps
12-On n'engraisse pas les cochons à l'eau claire	–Malpropre
13-Monter sur ses grands chevaux	–Susceptible
14-Langue de vipère	–Personne médisante
15-Une fièvre de cheval	–Beaucoup de fièvre
16-Verser des larmes de crocodile	–Hypocrisie
17-Avoir la chair de poule	–Avoir froid ou peur
18-Faute de grive, on mange des merles	–Savoir se contenter
19-Qui vole un œuf, vole un bœuf	–Conscience élastique
20-À bon chat, bon rat	–Rencontrer de la résistance
21-La nuit, tous les chats sont gris	–Difficile à reconnaître la nuit
22-Se donner un mal de chien	–Se donner beaucoup de mal
23-Fort comme un bœuf	–Force
24-Têtu comme une mule	–Entêtement
25-Jaloux comme un pigeon	–Jalousie
26-Malade comme un chien	–Maladie
27-Muet comme une carpe	–Mutisme
28-Laid comme un singe	–Laideur
29-Malin comme un singe	–Malignité
30-Orgueilleux comme un paon	–Orgueil
31-Rusé comme un renard	–Ruse
32-Curieux comme une belette	– Curiosité
33-Sale comme un cochon	–Malpropreté
34-Volage comme un papillon	–Coureur

35-Bavard comme une pie
36-Collant comme une mouche à miel
37-Brailler comme un veau
38-Avoir une mémoire d'éléphant
39-Avoir l'air d'un chien battu
40-Être à cheval sur les principes
41-Un vent à écorner les bœufs
42-Donner sa langue au chat
43-Courir deux lièvres à la fois
44-Quand les poules auront des dents
45-Le diable est aux vaches

–Quelqu'un qui parle trop
–Visiteur qui ne part pas
–Pleurer
–bonne mémoire
–Misérable
–Être strict
–Grand vents
–Ne pas connaître la réponse
–Viser deux buts
–Probablement jamais
–Désordre complet

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : TERMINER LE PROVERBE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Stimuler la mémoire et maintenir les capacités intellectuelles

Matériel requis :

Feuilles de proverbes dans annexe		

Déroulement :

Débuter le proverbe et demander au résident de le compléter.

Adaptations suggérées :

TERMINER LE PROVERBE

Remarques : Aucune parole ne doit être prononcée.

Seules les onomatopées (wouf, bang, tic, tac, etc..) et l'utilisation de matériel de la salle sont permises.

- 1-L'argent ne fait pas le bonheur
- 2-Qui se couche avec les chiens se relève avec des puces
- 3-Pierre qui roule n'amasse pas mousse
- 4-L'habit ne fait pas le moine
- 5-À cheval donné on ne regarde pas la bride
- 6-Il ne faut pas mettre la charrue devant les bœufs
- 7-La parole est d'argent mais le silence est d'or
- 8-Qui dort dîne
- 9-Il n'y a pas de fumée sans feu
- 10-Les murs ont des oreilles
- 11-Le temps c'est de l'argent
- 12-Les paroles s'envolent, les écrits restent
- 13-L'appétit vient en mangeant
- 14-L'argent n'a pas d'odeur
- 15-Chat échaudé craint l'eau froide
- 16-Quand le chat est parti, les souris dansent
- 17-Cœur qui soupire, n'a pas ce qu'il désire
- 18-En avril, ne te découvre pas d'un fil, en mai, fais ce qui te plaît
- 19-Entre l'arbre est l'écorce, il ne faut pas mettre le doigt
- 20-Dans les petits pots, les meilleurs onguents
- 21-On a souvent besoin d'un plus petit que soi

- 22-Il y a loin de la coupe aux lèvres
- 23-Les jours se suivent et ne se ressemblent pas
- 24-Loin des yeux, loin du cœur
- 25-La nuit porte conseil
- 26-Petit à petit, l'oiseau fait son nid
- 27-Il ne faut pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué
- 28-Rien ne sert de courir, il faut partir à point
- 29-Tel qui le vendredi, dimanche pleurera
- 30-La fortune sourit aux audacieux
- 31-La faim est mauvaise conseillère
- 32-Chasser le naturel, il revient au galop
- 33-Tous les chemins mènent à Rome
- 34-L'appétit vient en mangeant
- 35-Il faut battre le fer pendant qu'il est chaud

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : TRIAGE DE LETTRES ET CHIFFRES

Nombre de participants : 1

Objectif :

Maintenir les capacités de préhension et d'association

Matériel requis :

Cartes plastifiées chiffres	Cartes plastifiées avec lettres	

Déroulement :

Mettre toutes les cartes devant le résident et lui demander de les séparer par catégorie.

Ex. : Pouvez-vous mettre les chiffres là et les lettres ici ?

Je prendre les voyelles et vous, les consonnes.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : CLASSEMENT D'OBJETS

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Maintien des capacités de cognition, de préhension et de manipulation

Matériel requis :

Vis et écrous	Jetons de couleurs différentes	Lettres et chiffres

Déroulement :

Demander au participant de "défaire" les vis sur les écrous ou de classer les jetons par couleur, par paquets (etc..) Ou de classer les lettres et les chiffres selon une consigne donnée (couleurs, voyelles, consonnes, chiffres pairs et impairs, etc.)

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : IMAGES ANCIENNES

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Éveiller des souvenirs chez le résident

Matériel requis :

Images anciennes		

Déroulement :

Présenter des images anciennes au résident et lui demander ce que cette photo évoque chez lui.
 Vous pouvez aussi lui parler de vos propres souvenirs face à cet objet.

Adaptations suggérées :

Au menu aujourd'hui

Présentation d'images et discussion de groupe sur les thématiques suivantes:

- L'école
- Les amis
- Les jouets
- La famille
- Les jeux
- Les divertissements





Est-ce que
vous avez eu
une
institutrice
ou une
religieuse
comme
professeure?

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/Landaff_1940s.jpg



Alliez-vous à l'école à pied ou en autobus?



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d8/SchoolBus_1948.jpg



http://4.bp.blogspot.com/-f96KsP7Gjwc/TWzdk-SacHI/AAAAAABW8/_LyC05D6-s/s1600/classroom%2B1950%2Bimage%2Bpineilles%2Bcounty%2Bschoools%2Bk-12.jpg



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f1/Children_of_minors_eating_lunch_in_schoolroom_Mother_of_children_is_1st_twp_seats_bought_lunch_to_school_for_them..._NADA_-_541296.jpg



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f0/Belgian_Refugee_Children_in_London%2C_England%2C_1940_D945.jpg



Qui a déjà eu
un animal de
compagnie
comme ami?

https://c1.staticflickr.com/3/2663/3962722103_b4e5c000db.jpg

Une fête d'enfants

Photo prise en 1948 par le photographe montréalais Conrad Poirier.



<http://www.banq.qc.ca/collections/images/notices.html?id=06MP4851330635030P16679>

Photo de Conrad Poirier. 1948



<http://www.banq.qc.ca/collections/images/notice.html?id=06MP48S1SS05SS0D0P16684>

Le génie, c'est l'enfance retrouvée à
volonté.

Charles Baudelaire



https://farm3.staticflickr.com/2177/2447535942_a94e9509df_x.jpg

Les jouets

**Bring New
MICKEY
MOUSE
AND PUPPETS**

When You Move Your Fingers

Television Type Puppets.
They "Talk," Laugh, Practically Live. Fit Hand Like Glove. No Experience Necessary

Be the most popular kid on the block with this amazing hand puppet... the same type used on television. Measuring almost 14 inches high, with a head the size of an orange, he causes a riot of fun and laughs everytime. Extra thin, natural (not synthetic) rubber. He laughs, moves, almost becomes alive at the slightest wiggle of your fingers. Hand painted in lifelike colors. Take advantage of this glorious Introductory Offer. Order Yours TODAY*

Mickey Mouse \$1.95

Minnie Mouse \$1.95

Thumper \$1.95

Donald Duck \$1.95

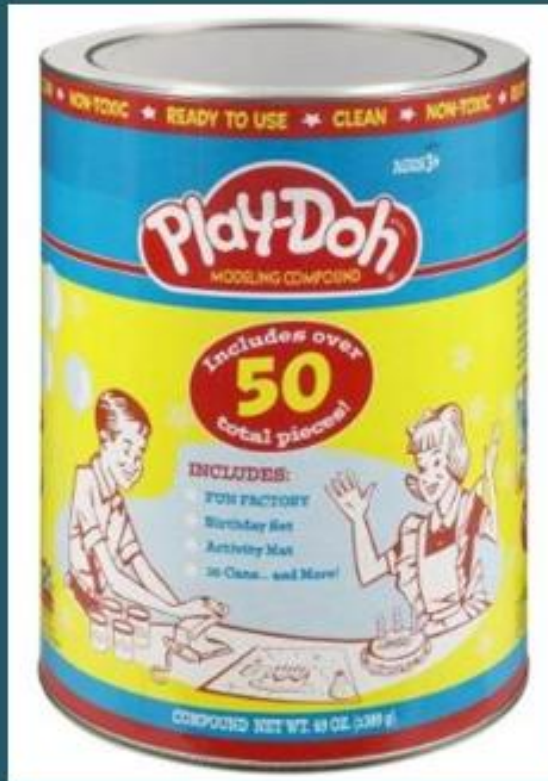
Idiot \$1.95

THIS IS BETTER THAN... EATING THE SHOW!

<http://media.boingboing.net/wp-content/uploads/2014/10/puppet-detail.jpg>



http://www.freeimageslive.co.uk/files/images008/wooden_toy.preview.jpg



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/2/2a/Play-Doh_Original_Canister.jpg

Doux souvenirs d'enfance



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b7/Children_playing_with_Campbell_Kid_dolls.jpg



<http://www.museumofplay.org/online-collections/images/2001/200176/20017695.jpg>

Avez-vous eu
une poupée
préférée?



<https://gazettadelapocalipsis.files.wordpress.com/2014/12/weird-vintage-toys-boy-1950s-toy-robot-01.jpg>



http://2/4.bp.blogspot.com/_32quG77G6AB/TA0jcUVxemi/AAAAAAAAAUU/wnbodQNNh0/s1600/giant_us3.jpg



***L'enfance est
le sol sur
lequel nous
marcherons
toute notre
vie.*** Lya Luft



<http://www.thestrong.org/online-collections/images/Z001/Z00175/Z0017549.jpg>

La nourriture et les gâteries



http://3.bp.blogspot.com/_KKMyKy542PA/TNGwRzjg85I/AAAAAAAAADdc/AbG9kgkLse4/s1600/retro-housewife.jpg



http://www.svggraphic.com/v2/wp-content/themes/svggraphic/images/blog/graphics/vintage_ads_1.jpg



<http://file.vintagesdbrowser.com/y2hvdhy4rhanex.jpg>



https://farm3.staticflickr.com/2685/10008534534_eed6d185be_z.jpg



https://c1.staticflickr.com/3/2371/2435043290_7e66bdd9c7_x.jpg



*Je donnerais tous les
paysages du monde
pour celui de mon
enfance.*

Emil Michel Cioran

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1u/1u7778/Candyapple.jpg/250px-Candyapple.jpg>

La famille et les parents



<http://www.myerchin.org/Resources/JoeLauraMyerFamily1940.gif>



https://c2.staticflickr.com/6/5210/5229643453_cd64fa2f34_z.jpg



http://3.bp.blogspot.com/_27DX35dNZ-A/S6o8PoisIW/AAAAAAAAABGg/9HryTUrPwA/s1600/family+dinner.jpg



Photo de Conrad Poirier, prise en 1948



http://images.banq.qc.ca/ero24/ero2?src=ARCHIVES_NATIONALES/06M/P48/51-16000/06M_P4851P16674.jpg&height=600

Photo de Conrad Poirier, en 1947



http://images.banq.qc.ca/eres4/eres7src=ARCHIVES_NATIONALES/06M/P48/51-14000/06M_P4851P14866.jpg&height=600

Et pour terminer, les divertissements...



http://media.aphelis.net/wp-content/uploads/2012/06/WEEGEE_1937_Summer_on_the_Lower_East_Side.jpg



Photo de
Conrad
Poirier, 1946

http://images.banq.qc.ca/eres4/erez?src=ARCHIVES_NATIONALES/06M/P48/S1-12000/06M_P48S1P12#78.jpg&height=600



https://farm6.staticflickr.com/5208/5279884594_3bd4e20eb2_z.jpg



Photo de
Conrad Poirier.
Y.M.C.A. 1942



Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : LE METIER ET L'OUTIL

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Travailler la mémoire et la logique

Matériel requis :

Feuille avec les métiers et les outils utilisés	Dessin illustrant chacun des métiers	*Tableau blanc et crayon effaçable

Déroulement :

- Explication du jeu
- Faire un exemple avec le groupe
- nommer un métier en montrant l'illustration et laisser les participants trouver les outils associés à ce métier. Donner des indices au besoin.

Adaptations suggérées :

Demandés aux personnes, eux quels ont été leurs métiers

Encourager la causerie en les questionnant

LES METIERS

Chasseur :

Permis de chasse
Vêtement rouge et/ou à carreaux et/ou armé
Chapeaux
Dossard
Fusil
Cartouches
Sac à dos
Couteau de chasse

Pêcheur :

Permis de pêche
Chaloupe
Rame
Canne à pêche
Hameçon
Mouche
Vers de terre
Appât synthétique
Coffre de pêche

Pompier :

Hache
Boyau d'arrosage
Masque et bonbonnes d'oxygène
Camion de pompier
Casque

LES METIERS

Pompier (suite)

Bottes
Échelle
Extincteur
Chien dalmatien
Sirène
Habit de pompier
Gants

Policier :

Veste pare-balle
Fusils
Matraque
Poivre de Cayenne
Auto de police
Chien dépisteuse berger allemand
Uniforme
Menottes

Joueur de Hockey :

Casque
Patin
Jambières
Patinoire
Chandail
Jack Strap
Bâton
Gants
Protège dent
Rondelle
Filet
Épaulettes

LES METIERS

Professeur :

Papier
Crayon
Craie
Tableau
Pupitre
Chaise
Livre
Règle
Efface
Cahier
Étampe
Efface à tableau

Secrétaire :

Machine à écrire/ordinateur
Crayon
Dictaphone
Téléphone
Photocopieur
Calculatrice
Agenda
Brochure

Couturière :

Machine à coudre
Aiguilles
Fil
Dé à coudre
Galon à mesurer

Couturière : suite

Patron
Agrafe
Ciseaux
Épingles
Tissu
Bouton
Craies à marquer
Table

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : TROUVER LA PERSONNALITE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Travailler la mémoire et l'accès lexical

Matériel requis :

Feuilles des visages de personnalité		

Déroulement :

- Introduction du sujet de l'activité
- Explication de l'activité
- Prendre une image d'une personnalité et la faire circuler parmi le groupe
- Demander aux participants d'attendre que tout le monde a vu la photo avant de donner la réponse
- Donner des indices sur la personne (film, chanson, réalisation, prénom, etc..)
- Une fois trouvé, passer à la prochaine image

Adaptations suggérées :

Retour sur l'activité et les difficultés rencontrées

Variante : Utilisation d'une image de drapeau où le participant doit trouver le pays, davantage utilisé dans un groupe multiethnique

Les Personnalités connues.

- #1 Justin Trudeau
- #2 Vladimir Poutine
- #3 Dalida
- #4 Ginette Reno
- #5 Céline Dion
- #6 Elvis Presley
- #7 Charles Aznavour
- #8 Renée Levesque
- #9 Denis Coderre
- #10 Arnold Schwarzenegger
- #11 Rocky Balboa
- #12 Joe Dassin
- #13 Tino Rossi
- #14 Johnny Cash
- #15 Oprah Winfrey
- #16 Leonardo DiCaprio
- #17 Mère Thérèse
- #18 Albert Einstein
- #19 Nelson Mandela
- #20 Barak Obama
- #21 Mr Bean
- #22 Stephen Hawking
- #23 Reine Élisabeth



<https://news.mit.edu/2018/canadian-prime-minister-justin-trudeau-to-headline-solve-at-mit-0427>



<https://www.parismatch.com/People-A-Z/Vladimir-Poutine>



https://en.wikipedia.org/wiki/Dalida#/media/File:Dalida_1974.jpg



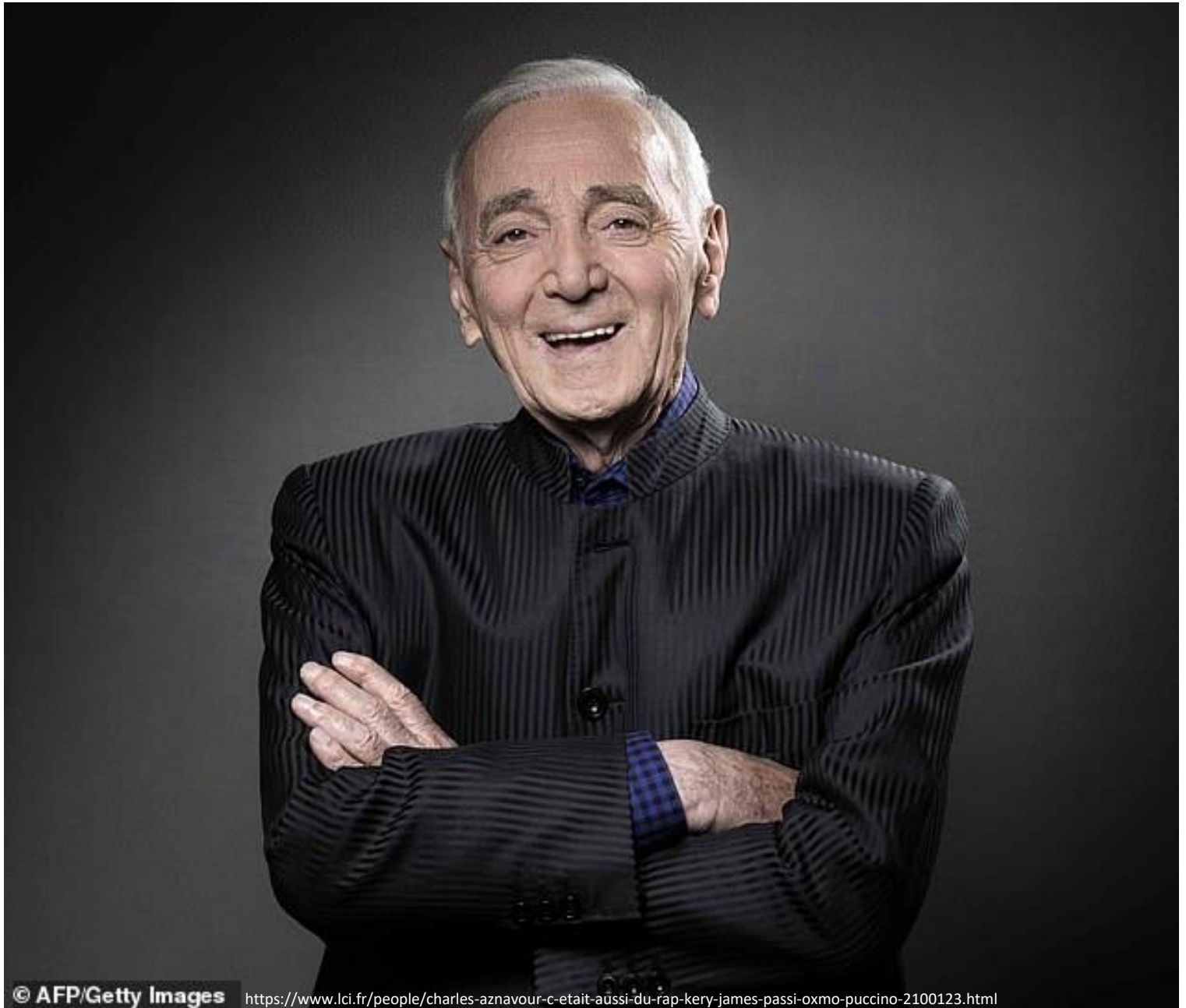
<http://ypar.eklablog.com/ginette-reno-les-premieres-chansons-a125138960>



<https://www.pinterest.com.au/pin/471541023465170359/>



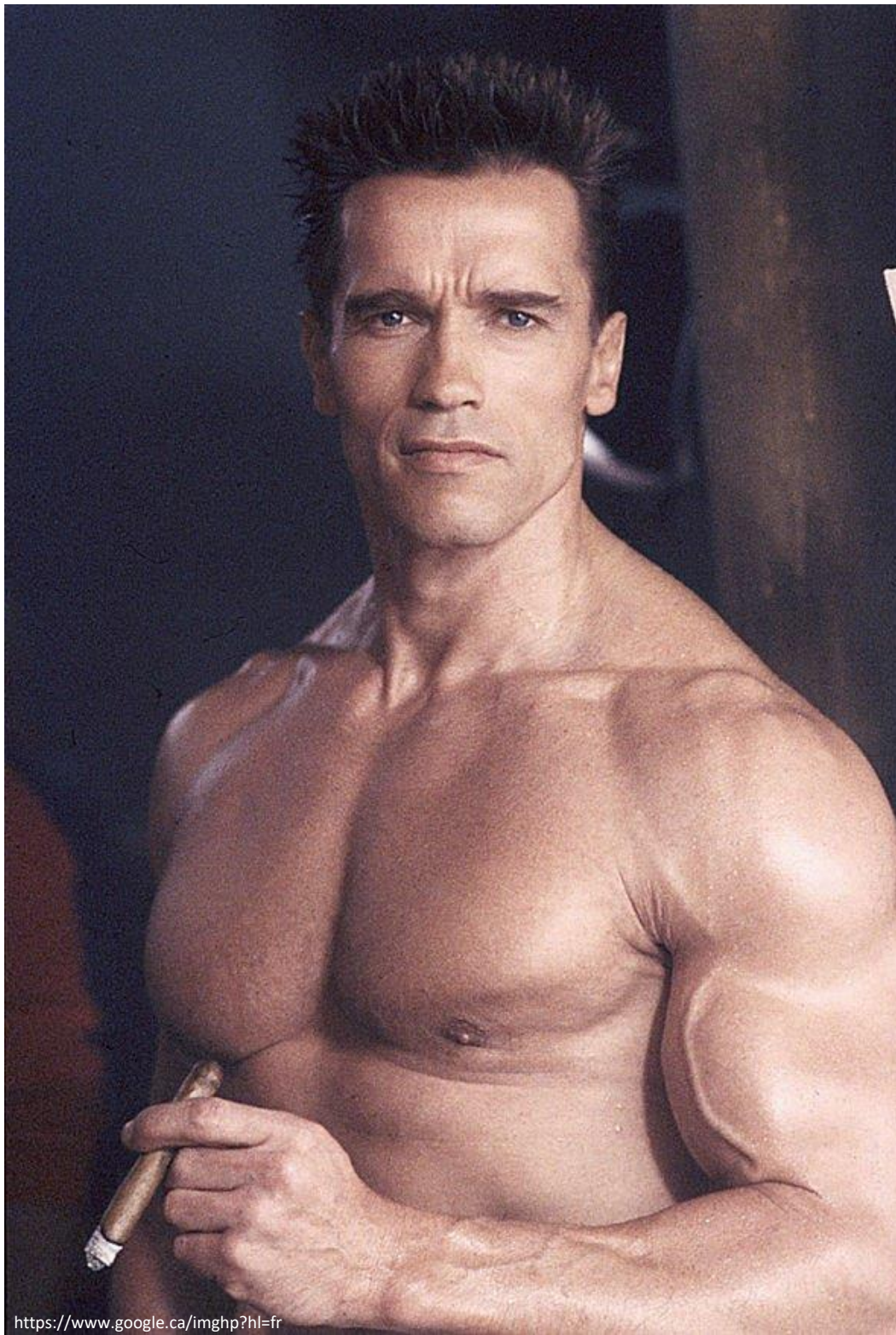
<https://www.britannica.com/biography/Elvis-Presley>





<https://www.babelio.com/auteur/Rene-Levesque/54922>







<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.telestar.fr/culture/un-succes-un-ete-l-ete-indien-de-joe-dassin-en-1975-446397>



https://art.rmngp.fr/en/library/artworks/tino-rossi_negatif-monochrome_negatif-souple



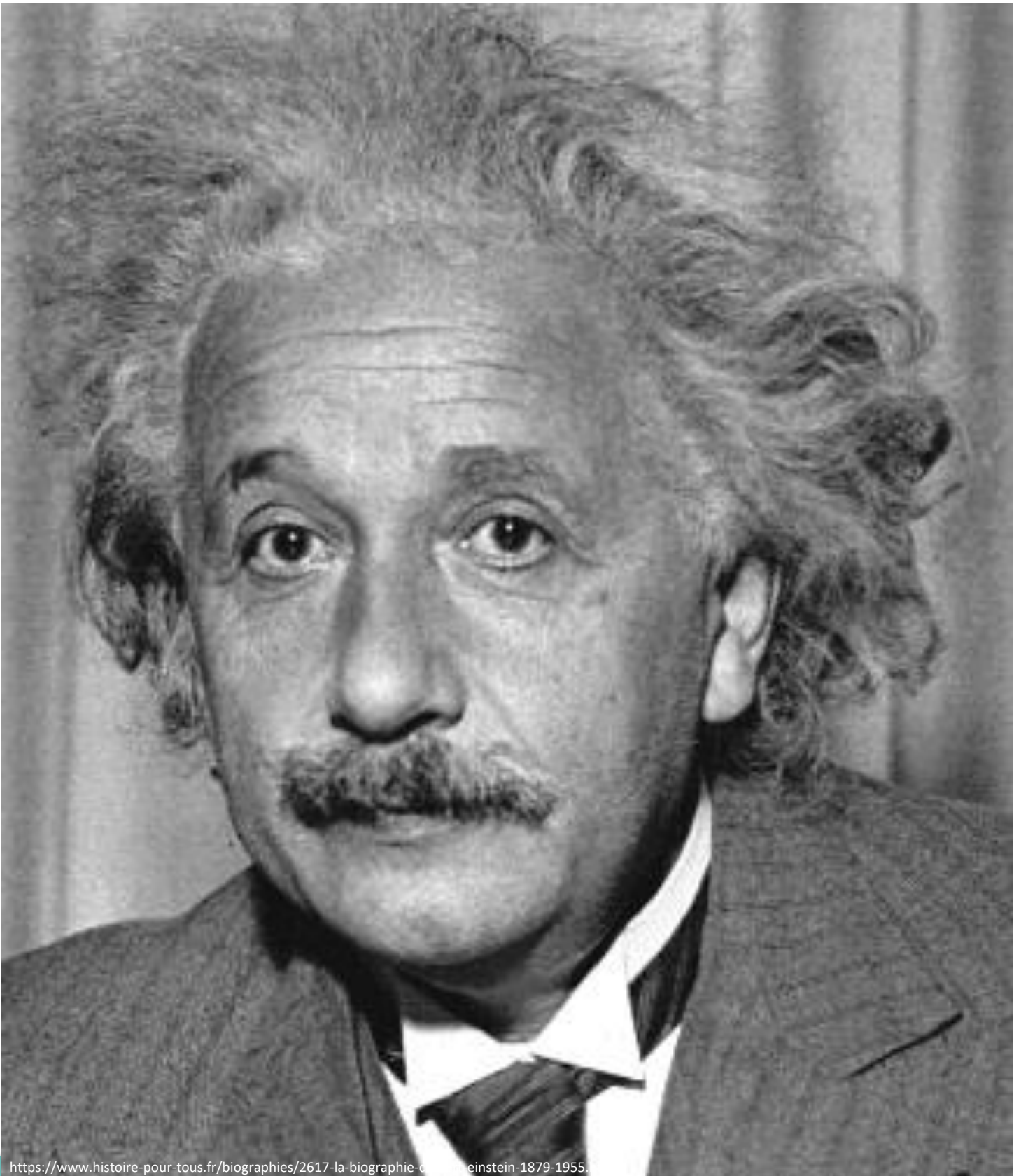
<https://www.sherwoodparknews.com/gallery/historic-notes-march-14-johnny-cash-proposes-to-june-carter-on-stage>







<http://www.csdecou.qc.ca/margueriteyouville/blog/2019/11/ils-ont-revolutionne-le-monde/mere-teresa/>



<https://www.histoire-pour-tous.fr/biographies/2617-la-biographie-d-albert-einstein-1879-1955>









<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>

22



https://fr.wikipedia.org/wiki/Élisabeth_II

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : QUI SUIS-JE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Travailler la mémoire, l'accès lexical et la logique

Matériel requis :

Feuilles qui suis-je		

Déroulement :

-Explication de l'activité

-À partir d'indices donnés par l'animateur, les participants doivent trouver le nom ou le mot qui est recherché

Adaptations suggérées :

Retour sur l'activité et les difficultés rencontrées

QUI SUIS-JE

Je suis un moyen de transport
Les gens n'aiment pas m'utiliser
Je sers en cas d'urgence seulement

Ambulance

Je suis une cérémonie religieuse
Cette cérémonie se déroule très tôt dans la vie
L'eau a une signification très importante

Baptême

Je suis très pratique pour marquer le temps
Je suis souvent sous forme de tableau
On doit me changer tous les ans

Calendrier

J'en suis une sucrerie
Je peux être brun, blanc ou noir
On me prend souvent avec du lait

Chocolat

Je suis un gros oiseau
Ma viande est blanche et brune
On me mange surtout dans le temps des fêtes

Dinde

Je suis un livre très pratique
Je possède beaucoup de mots
Ces mots sont placés en ordre alphabétique

Dictionnaire

Je suis une pièce d'étoffe
On me dresse avec fierté lors d'événements importants
Tous les pays en possèdent un

Drapeau

Je suis un édifice
Tout le monde est le bienvenue chez moi
Je suis un lieu de recueillement
On y célèbre plusieurs cérémonies

Église

Je suis un mammifère
Je peux vivre jusqu'à cent ans
Je suis le plus gros animal terrestre

Éléphant

QUI SUIS-JE

Je suis un jeu de patience et de stratégie
Il faut défendre le roi
On me joue sur un échiquier

Échec

Je suis une pâtisserie
On peut me donner sous toutes sortes de forme
Lors des anniversaires je suis indispensable

Gâteau

Je suis une personne importante dans la vie des enfants
On dit que j'ai tendance à gâter les enfants
Mes cheveux ont tendance à blanchir

Grand-mère

Je suis une sorte de petit bateau
Je suis associé aux promenades romantiques
On m'utiliser surtout à Venise

Gondole

C'est l'une des périodes les plus heureuses dans la vie
J'appartiens uniquement à la femme
Ce moment particulier dure environs 280 jours

Grossesse

Je suis une partie d'un corps humain
Je suis à l'intérieur du corps, je suis très long
Quand je fonctionne régulièrement, l'organisme se porte mieux

Intestin

On peut me boire froid ou chaud
J'ai une grande valeur nutritive
Je suis un liquide blanc qui provient d'un animal

Lait

Je suis un fruit
Ma peau est couverte de duvet
Je suis aussi une activité sportive

Pêche

Je suis un mets
Je suis populaire chez les jeunes
Je suis comme une tarte italienne

Pizza

QUI SUIS-JE

Je suis un animal On me rencontre surtout en Afrique ou dans les criques Je suis le roi de la jungle	<i>Lion</i>
Je suis un arbre J'ai des aiguilles J'ai une odeur de fraîcheur	<i>Sapin</i>
Je suis un organe du corps humain Je suis nécessaire à la vie Je déteste la fumée	<i>Poumon</i>
Je suis un libéral convaincu Je suis un ancien premier ministre Mon prénom est Pierre c'est maintenant mon fils qui gouverne le pays	<i>Trudeau</i>
Je suis un jeu Pour jouer cela me prend au moins une carte Dans ce jeu il y a des chiffres dans ce jeu il y a des lettres	<i>Bingo</i>
Je suis utilisé dans de nombreux sports Je suis ronde et peut rebondir Les chiens m'apprécient aussi beaucoup	<i>Balle</i>
Je suis très pratique pour le ménage J'ai un long manche Mes poils sont rigides	<i>Balai</i>
Je suis fait à base de levure On m'annonce souvent à la télé Je suis une boisson alcoolisée	<i>Bière</i>
Les adolescents me détestent On me retrouve dans le visage Je sers aussi à attacher les vêtements	<i>Bouton</i>

QUI SUIS-JE

Je suis un animal On me rencontre surtout en Afrique ou dans les criques Je suis le roi de la jungle	<i>Lion</i>
Je suis un arbre J'ai des aiguilles J'ai une odeur de fraîcheur	<i>Sapin</i>
Je suis un organe du corps humain Je suis nécessaire à la vie Je déteste la fumée	<i>Poumon</i>
Je suis un libéral convaincu Je suis un ancien premier ministre Mon prénom est Pierre c'est maintenant mon fils qui gouverne le pays	<i>Trudeau</i>
Je suis un jeu Pour jouer cela me prend au moins une carte Dans ce jeu il y a des chiffres dans ce jeu il y a des lettres	<i>Bingo</i>
Je suis utilisé dans de nombreux sports Je suis ronde et peut rebondir Les chiens m'apprécient aussi beaucoup	<i>Balle</i>
Je suis très pratique pour le ménage J'ai un long manche Mes poils sont rigides	<i>Balai</i>
Je suis fait à base de levure On m'annonce souvent à la télé Je suis une boisson alcoolisée	<i>Bière</i>
Les adolescents me détestent On me retrouve dans le visage Je sers aussi à attacher les vêtements	<i>Bouton</i>

QUI SUIS-JE

Je suis un morceau de bois
Je suis aussi un gâteau à Noël
Je sers au chauffage

Bûche

Je suis une petite maison de bois
Je suis un abri pour les oiseaux
Je suis un endroit où l'on fabrique du sirop d'érable

Cabane

Je suis un insecte
Je fais partie de la fable avec la fourmi
On m'entend l'été lors des grosses chaleurs

Cigale

Plus on m'utilise plus je diminue
Je suis utilisé lors des orages
Je possède une mèche

Chandelle

Je sers de décoration lors d'une fête spéciale
Je fais partie de la famille des courges et je suis orange
Après avoir été décorée, j'ai des yeux, un nez et une bouche

Citrouille

Je suis dangereux pour la santé des poumons
Se passer de moi est très difficile pour les habitués
Je fais de la boucane
Je sers aussi à attacher les vêtements

Cigarette

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : JEU DE MOTS

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Maintenir les capacités intellectuelles

Matériel requis :

Feuilles de jeux de mots	Grilles de mots simples ou liste de mots simples dans la pochette	

Déroulement :

Poser au résident des questions du livre de jeux de mots, effectuer avec lui une grille de mots croisés ou jouer au "Bonhomme pendu" avec la liste de mots etc...

Adaptations suggérées :

JEUX DE MOTS

1-Mots qui commencent par M

Machine Maison Mélanger Maçon
Malade Mardi Madame Malheur
Mercredi Madone Maman Métal
Magasin Marine Midi Magnifique
Masculin Miel Maïs Matin
Migraine Maigre Médecin Mine
Maille Médaille Monde Maintenant
Mélasse Mort Mouche Moteur
Mouille Mule Mur Merci

2-Mots qui commencent par B

Bébé Barbe Bien Bain
Bas Billet Bague Bâtir
Blanche Bailler Battre Blé
Balle Beau Bleuet Balai
Bedaine Bois Baleine Bedeau
Bombe Balcon Bénir Bouche
Banane Bibliothèque Broder Banquet
Bible Bouillon Bourse Boxe
Bras Branche Bretelle Bûche
Boire Brune Bavard Biche

JEUX DE MOTS

3-Mots qui commencent par CHA

Chaleur Chambre Chapelure Chaire
Champagne Charcuterie Châle Charade
Charmant Chaloupe Chapitre Charrette
Chamailler Charbon Charité Chalumeau
Chapelet Chasse Chamois Chapeau
Chasteté Chaton Château Châtiment
Chanoine Chavirer Chagrin Chien

4-Mots qui commencent par OB

Obéir Obèse Obstacle Objet
Obligé Observer Obtenir Objection
Obscur Oblique Obstination Obligation

5-Mots qui commencent par EX

Exact Excès Exil Exprimer
Exagérer Excité Exempté Extrémité
Exalté Exclusif Extra Exténuer
Exaucer Exclamer Externe Exposition
Examen Exemple Extrême Exposé
Excentrique Excuse Extrait Expert

JEUX DE MOTS

6-Mots qui commencent par SA

Sable Sage Salon Sabot
Sagittaire Salope Sabre Salade
Salut Sac Salaire Samedi
Sachet Salami Sapin Sacerdoce
Salaud Saphir Sacré Sale
Sardine Sacrifice Salière Satin
Sacrilège Salive Savon Sacristie
Satisfait Savoir Savant

7-Mots qui se terminent par le son IN

Marlin Coquin Plantain Divin
Latin Faim Raisin Échevin
Gratin Serein Chemin Grain
Vin Vilain Bassin Soudain
Mesquin Train Boudin Saint

8-Mots qui se terminent par le son ION

Opération Constipation Compétition Décoration
Végétation Champignon Félicitation Réunion
Camion Question Discussion Décision
Célébration Ration Station Fabrication

JEUX DE MOTS

9-Mots qui se terminent par le son È

Intérêt Volet Portrait Billet
Cabaret Muguet Signet Perroquet
Succès Moulinet Ballet Chalet
Brevet Harnais Relais Cabinet
Forêt Souhait Robinet Duvet
Sachet Banquet Respect Décès
Paquet Paix Minerai Briquet

10-Mots qui se terminent par le son AN

Sang Tympan Trafiquant Flamand
Poan Bruyant Hareng Temps
Plant Encens Volcan Artisan
Torrent Contretemps Bilan Ouragan
Confident Sentiment Printemps Onguent
Comment Banc Concurrent Content

11-Mots qui se terminent par le son A

Matelas Gars Pyjama Estomac
Avocat Ananas Drap Candidat
Appât Panorama Almanach Cadenas
Tabac Rat Verglas Attentat
Tracas Ras Sofa Mât

JEUX DE MOTS

12-Mots qui se terminent par le son É

Trophée Dernier Assez Rocher
Souper Société Marché Mortier
Scarabée Naïveté Clarté Sûreté
Vanité Quai Volonté Pauvreté
Noyer Bonté Musée Volontiers

13-Mots qui se terminent par le son O

Domino Lasso Croc Échafaud
Galop Hublot Lavabo Grelot
Saut Boyau Goulot Escabeau
Bouleau Héros Trot Chalumeau
Sabot Scénario Carreau Étau
Sirop Nigaud Rameau Eau
Escroc Cachot Trop Mot

14-Mots qui se terminent par le son OR

Corridor Support Port Mord
Transport Météore Passeport Décor
Porc Dehors Alligator Accord
Mort Castor Record Eссор
Ténor Trésor Apport Mentor

JEUX DE MOTS

15-Mots avec deux lettres jumelées : PP

Trapper Frapper Napper Appel
 Appât Appendice Appétit Appliquer
 Appoint Apprendre Apprenti Approche
 Appui Japper Trappeur Opprimé
 Trappiste Nappe Napperon Apposer
 Opportun Opposé Oppressé Rappel

16-Mots avec deux lettres jumelées : RR

Arracher Arranger Arrêt Arrestation
 Arrière Arriver Arrondir Arroser
 Barrage Barrette Barrière Beurre
 Bourreau Bourrelet Carré Carreau
 Carrefour Carrière Carrossable Carrousel
 Charrette Charrue Correct Correction
 Correspondant Corriger Corruption Courier
 Derrière Diarrhée Erreur Ferraille
 Ferronnerie Guerre Irréel Irréfléchi
 Irrégulier Irrémédiable Irresponsable Irréversible
 Irréprochable Irrésistible Irritant Irruption
 Irrigation Irritable Irritant Irruption
 Jarretelle Jarretière Lorraine Marraine
 Marrant Marron Marronnier Narration
 Nourrir Nourriture Parrain Perroquet

JEUX DE MOTS

17-Mots avec deux lettres jumelées :LL

Allée Alliance Allier Alligator
 Allocation Allocution Allongé Allumer
 Allumette Allure Allusion Balle
 Ballet Ballon Balluchon Caillou
 Caille Cellule Cellulite Celle
 Chapelle Collage Collaborer Collaboration
 Collectionner Collège Colle Collectif
 Collecter Collier Collet Colline
 Collision Colloque Colleuse Cuillère
 Échantillon Échelle Étincelle Feuille
 Feuillage Ficelle Fillette Filleul
 Fille Fouille Funérailles Gaillard
 Gallon Gentille Gentillesse Grille
 Grillon Grenouille Guillotine Habiller
 Habilleur Habituelle Hallucination Illusion
 Illégitime Illégale Illisible Illimité
 Illettré Illogique Illuminé Illusion
 Illustration Illustré Immortelle Interpersonnelle
 Infaillible Jumelle Libellule Mademoiselle
 Maille Malle Mallette Médaille
 Mille Million Millionnaire Milligramme
 Mitraillette Moelle Mouiller Muraille
 Nulle Œillet Ombrelle Oreille
 Oreiller Oreillon Paille Paillasse
 Paillette Papillon Parallèle Pelle
 Pelleter Pellicule Pénicilline Polluer
 Pollution Quelle Quille Recueillir
 Réveillon Rondelle Salle Sauterelle
 Selle Syllabe Taille Tailleur
 Tourterelle Travaille Travailleur Truelle

LISTE DE SYNONYMES

MOTS	SYNONYMES	MOTS	SYNONYMES
Imparfait	Défectueux	Fort	Puissant,
Robuste			
Fin	Extrémité	Mouiller	Tremper
Épargne	Économie	Année	An
Ami	Camarade, copain	Vieux	Ancien, âgé
alentour	Environ	Aisément	Facilement
Aider	Assister, soutenir	Habile	Adroit
Pardon	Absolution	Contraste	Opposition
Sélectionner	Choisir	Abbé	Prêtre
Barbier	Coiffeur	Briser	Casser
Ventre	Abdomen, bedaine	Cadet	Benjamin
Jumeau	Besson	Trancher	Couper
Courage	Bravoure	Chiffre	Numéro,
nombre			
Brillant	Luisant	Perdre	Égarer
Briser	Casser	Paquet	Colis
Secret	Confiance	Couple	Paire, deux
Couteau	Canif	Transformer	Changer
Chuchoter	Murmurer	Début	
Commencement			
Chicane	Querelle, bisbille	Mort	défunt,
décédé			
Sale	Malpropre	Partir	déguerpir
Doute	Incertitude	Rassembler	Réunir
Tracas	Soucis, ennui	Dispendieux	Cher
Glacé	Froid	Minuscule	Petit
Hangar	Remise	Imiter	Copier
Ivrogne	Alcoolique	Piste	Trace
Lutter	Combattre	Époux	Mari
Beau	Joli	Doux	Soyeux
Maison	Habitation	Mélanger	Mêler

LISTE DE SYNONYMES

Joyeux	Gai	Calme	Tranquille
Habiter	Demeurer	Innocent	Pur
Célèbre	Connu	Naïf	Candide
Triste	Lugubre	Matinée	Avant-midi
Compréhensif	Indulgent	Crever	Percer
Crier	Hurler	Badigeonner	Étendre
Trembler	Frémir	Déranger	Perturber
Peur	Trouille	Normal	Standard
Rigide	Raide	Fortuné	Riche
Diable	Démon, Satan	Ingénieux	Inventif

LISTE D'ANTONYMES

<u>MOTS</u>	<u>ANTONYME</u>	<u>MOTS</u>	<u>ANTONYME</u>
Vrai	Faux	Luisant	Mat, terne
Fragile	Résistant, fort	Vider	Remplir
Pareil	Différent	Aveugle	Voyant
Accepter	Refuser	Vitesse	Lenteur
Douceur	Violence	Vieillir	Rajeunir
Acheter	Vendre	Trouver	Perdre
Utile	Inutile	Toujours	Jamais
Ignorer	Savoir	Audace	Timidité
Bosse	Trou, cavité	Taudis	Château
Rire	Pleurer	Stérile	Fertile
Ange	Démon, Diable	Paix	Guerre

LISTE D'ANTONYMES

MOTS	ANTONYME	MOTS	ANTONYME
Cuit	Cru	Haïr	Aimer
Frisé	Raide	Doux	Rude, Rugueux
Ouvert	Fermé	Épais	Mince
Intérieur	Extérieur	Lourd	Léger
Plafond	Plancher	Humble	Orgueilleux
Sombre	Clair	Famine	Abondance
Riche	Pauvre	Nerveux	Calme
Bruit	Silence	Modéré	Excessif
Lent	Vite	Refuser	Accepter
Brave	Lâche, peureux	Fraction	Totalité, entier
Travaillant	Paresseux	Ville	Campagne
Vêtu	Nu	Hiver	été
Chaud	Froid	Carré	Rond
Santé	Maladie	Pâle	Foncé
Généreux	Mesquin	Haut	Bas
Soustraire	Additionner	Mouillé	Sec
Vérité	Mensonge	Long	Court
Petit	Grand	Étroit	Large
Jour	Nuit	Triste	Joyeux
Blanc	Noir	Meilleur	Pire
Jeune	Vieux	Entrer	Sortir
Cadet	Aîné	Monter	Descendre
Abandonner	Secourir	Oublier	Se souvenir
Multiplier	Diviser	Civilisé	Sauvage
Mécontent	Satisfait	Urbain	Rural
Se réveiller	S'endormir	Vengeance	Pardon
Échec	Réussite	Partir	Revenir
Unir	Diviser, séparer	Fatigué	Reposé

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : ABREVIATIONS ETONNANTES

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Augmenter sa capacité d'association
Stimuler la mémoire

Matériel requis :

"Abréviations étonnantes" annexes		

Déroulement :

L'activité consiste à trouver des mots ou des expressions contenant les initiales inscrites

Adaptations suggérées :

TROUVEZ LE MOT

Toutes les réponses commencent par MA

1-Membre du conseil de fabrique d'une paroisse

Marguillier

2-Grand coussin piqué servant à garnir un lit

Matelas

3-Homme d'équipage qui participe à la manœuvre et à l'entretien d'un navire

Matelot

4-École facultative pour les enfants de cinq ans

Maternelle

5-Récipient avec couvercle dans lequel on fait cuire les aliments

Marmite

6-Compote de fruits coupés en morceaux et cuits avec du sucre jusqu'en purée

Marmelade

7-Petite figure de bois ou de tissu qu'on fait bouger avec la main cachée

Marionnette

8-Nom d'un moustique qui pique

Maringouin

9-Période de la journée

Matin

10-Action de mâcher

Mastication

11-Objet qui sert à se couvrir la figure pour se déguiser ou se cacher

Masque

12-Qui souffre ou qui meurt pour ses croyances religieuses

Martyr

13-Outil formé d'une tête en acier dur et d'un manche

Marteau

14-Saumure composée de vinaigre, sel, d'épices qui sert à conserver la viande

Marinade

15-Membre du personnel d'un navire

Marin

16-Union légale d'un homme et d'une femme

Mariage

TROUVEZ LE MOT

17-Substance grasse, comestible, consistance molle, faite d'huile et de graisse

Margarine

18-Variations régulières du niveau de la mer

Marée

19-Petite étendue d'eau dormante

Mare

20-Vaste établissement de production industrielle

Manufacture

21-Livre qui expose les notions d'une science

Manuel

22-Personne chargée des soins esthétiques des mains

Manucure

23-Vêtement à manches longues que l'on porte à l'extérieur pour le froid

Manteau

24-Forme humaine sur laquelle les couturières composent et essaient les vêtements qu'elles confectionnent

Mannequin

25-Nourriture miraculeuse que Dieu envoya du ciel aux Hébreux dans le désert

Manne

26-Pouvoir surnaturel attribué aux chefs des tribus Dakotas et Sioux d'Amérique

Manitou

27-Petite manœuvre secrète qui a pour but de tromper

Manigance

28-Faire une démonstration collective publique pour protester

Manifester

29-Donner à quelqu'un le pouvoir d'agir en son nom

Mandater

30-Fruit ressemblant à une petite orange

Mandarine

31-Fourrure en forme de rouleau creux pour protéger les mains du froid

Manchon

32-Partie par laquelle on tient un instrument ou un outil

Manche

33-Traiter durement, avec violence *Maltraiter*

TROUVEZ LE MOT

52-Appareil qui sert à enregistrer

Magnétophone

53-Revue périodique souvent illustrée traitant de sujets divers

Magazine

54-Image de la Vierge

Madone

55-Titre donné aux jeunes filles

Mademoiselle

56-Titre donné aux femmes mariées

Madame

57-Dentelle faite de ficelle et de gros coton

Macramé

58-Ouvrier qualifié en bâtiment

Maçon

59-Os de la face

Maxillaire

60-Mélange de fruits ou de légumes

Macédoine

61-Doué des propriétés de l'aimant

Magnétique

62-Art qui produit des effets contraires aux lois naturelles

Magie

63-Personnages guidés par une étoile

Mages

64-Pâte alimentaire

Macaroni

65-Qui a rapport au commerce, à la vente

Marchand

66-Farder afin de dissimuler les imperfections d'un visage

Maquiller

67-Ouvrage écrit à la main

Manuscrit

68-Lieu public en plein air ou couvert où l'on vend des marchandises

Marché

TROUVEZ LE MOT

69-Nom qu'on donne parfois au chat mâle

Matou

70-Prénom masculin

Marc, Mario, Martin, Manuel

71-Prénom féminin

Marie, Madeleine, Mariette, Marielle, Manon

Toutes les réponses commencent par D

1-C'est le secret de la lutte contre le stress

Détente

2-Son milieu de vie est la prison

Détenu

3-Vêtement dont la couture est défaite

Décousu

4-Ne pas aimer quelqu'un, ne pas pouvoir le supporter

Détester

5-Regarder quelqu'un avec insistance

Dévisager

6-Qui mène publiquement une vie légère

Dévergondé

7-Chemin plus long que la voie directe

Détour

8-D'un spectacle à l'autre, il faut changer le

écor

9-Détruire, mettre en pièces

Démolir

10-Personne chargée d'enquête policière

Détective

11-Vente des marchandises par petites quantités

Détail

12-Enlever les plats après le repas

Desservir

13-Laisser ses choses trainer *Désordre*

TROUVEZ LE MOT

14-Signaler un coupable à la place

Dénoncer

15-Décourager, abattre

Démoraliser

16-Balancement des hanches avec souplesse

Déhanchement

17-Tendu, fragile, sensible

Délicat

18-Débordement universel des eaux d'après la Bible, pluie torrentielle

Déluge

19-Découvrir le cou et les épaules

Décolleter

20-Modifier sa manière d'être, son costume

Déguiser

21-Perte d'une bataille, d'un combat

Défaite

22-Ne pas rentrer coucher chez soi

Découcher

23-Commencer quelque chose c'est un

Début

24-Manque d'organisation, agitation

Désordre

25-Plaisir extrême

Délice

26-Mettre en morceaux une feuille de papier

Déchirer

27-Volaille que l'on sert souvent à Noël

Dinde

28-Synonyme de couronne

Diadème

29-Exercice scolaire visant à l'acquisition de l'orthographe

Dictée

30-Impôt payé à l'église une fois par année

Dîme

31-Accumulation de comptes impayés

Dette

TROUVEZ LE MOT

32-Être suprême

Dieu

33-Territoire placé sous la juridiction d'un évêque

Diocèse

34-Bouger au son de la musique

Danser

35-Tomber dans les bras de Morphée

Dormir

36-On le consulte pour éviter de faire des fautes d'orthographe

Dictionnaire

37-On l'utilise pour orner les collets de robes ou de chemisiers

Dentelle

38-Appareil formé d'une série de dents artificielles

Dentier

39-Obéissant, soumis

Docile

40-Le jour qui suit immédiatement aujourd'hui

Demain

41-Certaines voitures utilisent ce carburant

Diesel

Toutes les réponses commencent par PER

1-Rocher en Gaspésie

Percé

2-Plante à fleurs blanches qui s'épanouit à la fin de l'hiver

Perce-neige

3-Fonctionnaire chargé de recouvrer des contributions directes

Percepteur

4-Qui peut être saisi par les sens

Perception

5-Poisson des lacs et des cours d'eau lents

Perche

6-Appareil servant à faire du café à la vapeur *Percolateur*

TROUVEZ LE MOT

7-Position d'un navire en danger de naufrage

Perdition

8-Cesser de posséder un bien

Perdre

9-Oiseau au corps épais qui niche dans un creux du sol

Perdrix

10-Celui qui a un ou plusieurs enfants

Père

11-Qualité de ce qui est parfait

Perfection

12-Action de s'améliorer

Perfectionnement

13-Faire un trou

Perforer

14-Introduction lente d'une substance médicamenteuse dans l'organisme

Perfusion

15-Sorte de tonnelle faite de poutrelles reposant sur les poteaux

Pergola

16-Qui perd sa valeur, une fois passé un certain délai

Périmé

17-Espace de temps, époque

Période

18-Appareil utilisé dans les sous-marins en plongée pour observer à la surface

Périscopes

19-Journal, revue qui paraît à des intervalles fixes

Périodique

20-Aliment susceptible à s'altérer

Périssable

21-Poudre prétendue magique des charlatans

Perlimpinpin

22-Qui dure sans discontinuer ni changer

Permanent

23-Donner la liberté, le pouvoir de faire, de dire

Permettre

24-Qui laisse passer les liquides

Perméable

TROUVEZ LE MOT

25-Autorisation officielle écrite, consentement

Permis

26-Liquide qu'on utilise souvent pour désinfecter une plaie

Peroxyde

27-Ligne qui fait un angle droit avec une autre

Perpendiculaire

28-Qui dure toute la vie

Perpétuel

29-Recherche effectuée sur les lieux dans le cadre d'une enquête policière

Perquisition

30-Oiseau grimpeur de plus petite taille que le perroquet

Perruche

31-Opprimer par des mesures tyranniques et cruelles, importuner, harceler

Persécuter

32-Plante potagère qu'on utilise souvent pour agrémenter les plats

Persil

33-Demeurer ferme dans sa manière de penser, d'agir, s'obstiner

Persister

34-Ensembler des comportements qui constituent l'originalité d'un individu

Personnalité

35-Être humain

Personne

36-Ensemble des employés d'une entreprise

Personnel

37-Amener quelqu'un à croire ou à faire quelque chose, convaincre

Persuader

38-État de l'atmosphère caractérisé par des vents violents et des précipitations

Perturbation

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : ARTICULE

Nombre de participants : 2 à 10

Objectif :

Coopération entre les personnes

Matériel requis :

Casque audio	Différents mots écrits au préalable	

Déroulement :

Face à face, la personne doit faire deviner le mot en articulant avec ses lèvres en face de la personne avec le casque. La personne avec le casque doit dire le mot à haute voix.

1 point par bonne réponse

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

30

Nom de l'activité : CREEZ-MOI UNE HISTOIRE

Nombre de participants : 5 à 10

Objectif :

Développement et travail d'imagination
Capacité de création littéraire

Matériel requis :

Plusieurs petits papiers avec mots, verbes ou actions	Un bol	Feuilles de papier
Stylos		

Déroulement :

Individuellement ou en équipe. Chaque personne va devoir piger 5 papiers. Sur ces papiers sont écrits les mots. Le but est de recréer une histoire avec ces mots. Chaque personne dispose de 5 minutes pour écrire son histoire comprenant tous les mots qu'elle a pigés dans le bol. Ensuite, chaque personne va avoir le temps de lire l'histoire qu'elle a composée.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : BONJOUR, JE M'APPELLE

Nombre de participants : 4 à 6

Objectif :

Travail de l'imagination
Mémoire-crédation

Matériel requis :

Déroulement :

À tour de rôle et avec une lettre donnée par l'éducateur, le résident devra citer plusieurs phrases avec un mot spécifique qui commence par cette lettre.

Ex. : Lettre D

Bonjour, je m'appelle David

J'habite à Drummondville

Je suis directeur

Je joue à Diabolo

Et mon animal de compagnie est un Dingo

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

30 à 45

Nom de l'activité : LE PETIT BAC

Nombre de participants : 5 à 15

Objectif :

Stimulation de la mémoire
Vitesse mémoire associative

Matériel requis :

Feuilles de papier	Plusieurs stylos	

Déroulement :

Chaque résident aura une feuille à sa disposition. Sur cette feuille seront tracées plusieurs colonnes reprenant chacune un sujet que nous aurons décidé au préalable avec le résident. Une lettre de l'alphabet sera citée par l'éducateur. En 1 min 30 (variable). Le résident devra trouver un mot pour chaque thème avec la première lettre commençant par la lettre donnée.
1 point pour chaque mot trouvé, mais 0,5 point si plusieurs personnes ont la même réponse.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : LE SCOOP

Nombre de participants : 4 à 6

Objectif :

Travail de la mémoire imaginative
Travail langagier

Matériel requis :

Déroulement :

À tour de rôle, une personne va raconter une anecdote de sa vie. Les autres résidents doivent deviner si celle-ci est vraie ou fausse. Le but étant que la personne qui raconte peut mentir.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : JEU DE CARTES

Nombre de participants : 1

Objectif :

Se divertir et stimuler la mémoire ancienne

Matériel requis :

Jeu de cartes (grand format si déficit visuel)		

Déroulement :

S'installer en face du résident et jouer à deux jeux simples selon ses capacités.

On peut lui brasser, démêler les cartes par couleurs ou par sortes.

On peut également les mettre à la suite ou jouer à des jeux simples comme la "bataille" ou le "Paquet voleur"

*Pour règlements de certains jeux, voir l'annexe

Adaptations suggérées :

REGLEMENTS DU JEU PAQUET VOLEUR

Ce jeu peut se jouer avec un nombre de joueurs allant de deux à quatre.

Le but du jeu est de former des paires, car pour gagner il faut avoir le plus de cartes possible.

Comment jouer une partie de paquet voleur?

Il faut que vous déterminiez qui sera la personne qui distribuera les cartes.
Les joker doivent être exclus du paquet de cartes.

La personne qui distribue les cartes doit en donner quatre à chacun des joueurs et met 4 cartes à découverts au centre de la table.

C'est ici que la partie commence.

Le joueur qui est à gauche de la personne qui distribue les cartes est le premier à jouer. Il doit prendre une des quatre cartes qu'il a dans ses mains et la jumeler avec l'une des quatre cartes au centre de la table dans le but de former une paire.

S'il ne peut pas jouer, il doit jeter l'une de ses cartes et la mettre au centre de la table. Il peut y avoir plus de quatre cartes au centre.

Les autres joueurs qui suivent ont le même choix que le premier joueur soit former une paire ou jeter une carte. On forme un paquet en empilant les paires. La dernière paire ramassée doit être sur le dessus.

Si un joueur réussit à faire une paire avec la carte sur le dessus d'un paquet, il ramasse celui-ci en entier et crie "paquet voleur"

Quand les joueurs ont joué leurs 4 cartes, la personne qui distribue les cartes en redonne quatre à chacun.

La partie se termine lorsqu'il n'y a plus de cartes à distribuer. Le joueur qui a le plus de cartes dans son paquet gagne la partie.

REGLEMENTS DU JEU DE LA BATAILLE

Les cartes sont distribuées entre deux joueurs. Chaque joueur ramasse son paquet sans en regarder le contenu et le tient dans sa main, face cachée.

Chaque joueur pose sur la table la carte qui se situe sur le dessus de son paquet et c'est le joueur qui a posé la carte la plus forte qui remporte le pli. (Lequel est placé sous son paquet). Ceci jusqu'à ce qu'un joueur n'ait plus de cartes à jouer.

L'ordre de valeur des cartes est : As, roi, dame, Valet, 10, 9, etc...

Si les cartes jouées sont de même valeur, il y a une bataille.

Dans ce cas, chaque carte jouée est laissée sur la table, face visible. Chaque joueur pose sur sa carte la carte suivante de son paquet une à une jusqu'à ce qu'une carte tournée soit de la même valeur que celle qui a débuté la bataille, celui qui a tourné la carte de même valeur remporte la bataille et les deux paquets formés.

Si durant la bataille deux autres cartes de même valeur sont tournées, on les met de côté et une autre bataille sera disputée quand la première sera terminée.

Si votre adversaire n'a plus de cartes lors d'une bataille, vous devez à l'aide de vos propres cartes jouer consécutivement sur votre paquet et sur le sien.

Si vous remportez cette bataille vous êtes le vainqueur sinon votre adversaire remporte les deux paquets et la partie continue.

REGLEMENTS DU JEU LE POUILLEUX

Ce jeu ne présente d'intérêt que si l'on joue au moins à trois

On distribue entre les joueurs les cartes d'un paquet dont on a enlevé le valet de trèfle.

Chaque joueur examine son jeu et cherche à apparier ses cartes: les deux rois rouges ensembles, les deux 7 noirs ensembles, etc...

Les paires ainsi constituées sont posées sur la table, faces visibles.

Ensuite, on commence à jouer: le joueur qui commence tire au hasard une carte du jeu de son voisin de gauche, il vérifie s'il peut ou non constituer une paire, sinon il garde la carte dans son jeu. Le voisin de gauche fait de même avec son voisin de gauche, etc..

Peu à peu, les cartes circulent et s'apparient. Sauf le valet de trèfle bien entendu, que l'on désigne comme le pouilleux.

Le joueur qui se débarrasse le premier de toutes ses cartes a gagné.

Celui à qui le pouilleux reste en main à fin de la partie a perdu.

REGLEMENTS DU JEU DE CARTES 31

Le 31 est facile et amusant, car il se joue à plusieurs et n'est vraiment pas compliqué.

Il suffit de ramasser des cartes de même couleur et être le plus près de 31.

L'as vaut 11 points. Les 10, valets, dames et rois valent 10 points. Les autres cartes ont leur valeur respective (2 = 2 points)

Vous pouvez à tout moment décider que votre pointage est suffisant et dans ce cas, vous cognez.

Si vous cognez, vous passez votre tour, les autres joueurs jouent une dernière carte.

Celui qui a le plus de points gagne la main et obtient 1 point.

La partie se termine quand un joueur atteint 31 points.

REGLEMENTS DU JEU DE CARTES LE HUIT

Le huit se joue à deux ou plus et n'est pas difficile à comprendre.

Lorsqu'une sorte est demandée vous devez la fournir.

Si vous ne pouvez pas jeter de carte de la même sorte, vous la changez avec un huit. Vous pouvez aussi jouer une carte de même valeur pour changer de sorte.

Certaines cartes ont des pénalités pour le joueur qui suit.

Valet: Passe ton tour

Deux: Pige 2 cartes (immédiatement)

Deux de pique: Pige 4 cartes (immédiatement)

Huit: Frimé et choix de sorte demandée

Carte de la même valeur: devient la sorte demandée

Le jeu finit quand un joueur a jeté toutes ses cartes

Les autres joueurs comptent leurs cartes et l'ajoutent à leur compte

Vous décidez le nombre de points à atteindre pour terminer la partie.

Celui qui a le moins de points gagne.

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

30

Nom de l'activité : JEU DE DAME

Nombre de participants : 1

Objectif :

Se divertir et maintenir les capacités intellectuelles.

Matériel requis :

Un damier	20 pions noirs	20 pions rouges

Déroulement :

Dans un endroit calme et propice à la concentration, se placer face au résident, discuter avec lui.

Ex. : Avez-vous déjà joué aux Dames ?

Avec qui vous jouiez le plus souvent ?

Qui était votre partenaire de jeu préféré ?

Adaptations suggérées :

REGLEMENTS DU JEU DE DAMES

Le jeu de dames se joue à deux sur un damier de cent cases, dont cinquante de couleur foncée et cinquante de couleur pâle. Le damier doit être placé de façon à ce que la grande diagonale (ou grand rang) soit placée à gauche de chaque joueur.

On dispose sur les cases foncées des quatre premières rangées et de chaque côté des joueurs vingt pions noirs et vingt pions rouges. Le jeu consiste à prendre ou à immobiliser toutes les pièces de l'adversaire. La partie est nulle s'il reste aux concurrents une ou plusieurs pièces imprenables.

Pour la première partie, les joueurs tirent au sort la couleur des pions. Les rouges débent toujours la partie en premier. Les joueurs avancent diagonalement, tour à tour, un pion sur la case voisine gauche ou droite, à raison d'une seule case par coup. Les pions ne peuvent aller à reculons.

Une pièce touchée est réputée jouée. Lorsqu'un pion arrive en présence d'un pion adverse dont la case de derrière est inoccupée, il passe par-dessus ce pion, se pose sur cette case et prend ce pion; éventuellement il prend, dans les mêmes conditions, un deuxième, un troisième pion, etc.

Les prises s'effectuent en avant et/ou en arrière, elles sont obligatoires. Quand on peut prendre de différents côtés, on est tenu d'exécuter la prise qui comporte le plus grand nombre de pièces. Si les prises sont égales, on prend où l'on veut. Les pièces prises ne doivent être enlevées qu'après l'exécution complète de la rafle. On est tenu d'enlever les pièces dans l'ordre où elles ont été prises. Dans une rafle de plusieurs pièces, on repasse sur une même case vide autant de fois que la rafle l'exige, mais non sur une pièce déjà prise.

REGLEMENTS DU JEU DE DAMES

Si un pion atteint la dernière ligne de défense de l'ennemi, on le couvre d'un autre pion de sa couleur. Ces deux pièces superposées sont désormais une "dame". Lorsqu'à la fin d'une prise un pion s'arrête sur l'une de ces cases, on le transforme en dame.

Déplacement de la dame:

La dame peut parcourir d'un coup, mais toujours diagonalement, toutes les cases d'une ligne, en avant et en arrière, à droite comme à gauche, à condition naturellement, qu'aucun obstacle ne l'en empêche.

La dame prend, à quelque distance que ce soit, toute pièce suivie d'une ou plusieurs cases vides. Lorsque dans son trajet, elle croise une ligne où d'autres pièces sont en prise, elle doit bifurquer sur cette ligne et rafler également ces pièces. La prise la plus importante (majoritaire) est obligatoire.

Lorsqu'on peut prendre, d'une part une dame, ou d'autre part un pion, on prend à volonté la dame ou un pion. On n'est pas obligé de tenir compte de la valeur des pièces.

Quelques autres notions:

Lorsqu'il ne reste en jeu que trois dames contre une, le possesseur des trois pièces n'a plus que seize coups à jouer pour prendre la dame unique. En fin de partie, si les adversaires jouent trois fois de suite les mêmes coups, la partie est nulle.

Pour mettre une pièce en ordre, ou pour tout autre motif que celui de jouer, on doit dire avant de la toucher : j'adoube

Lorsqu'un joueur se trompe de ligne, de case, de pièce, oublie de prendre ou prend irrégulièrement, enlève ses propres pièces ou commet d'autres erreurs, son adversaire a le droit de maintenir les choses en l'état ou de faire jouer le coup correct (bien évidemment, si votre adversaire est un ordinateur, il ne vous laissera pas faire d'erreurs)

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : DOMINOS

Nombre de participants : 1 à 3

Objectif :

Se divertir et maintenir la capacité de faire des associations

Matériel requis :

Jeu de Dominos « double-six »		

Déroulement :

Jouer contre le résident. Prenez chacun 7 dominos au hasard. Le double 6 commence. On doit poser les dominos à la suite des uns des autres en les combinant (c'est-à-dire qu'un des côtés du domino posé doit porter le même nombre de points que le domino sur la table.) Expliquer les possibilités au résident ; sur l'illustration les possibilités sont « vous devez avoir un trois ou un deux ». Lorsqu'un joueur n'a pas de domino à jouer, il pige et passe son tour. Le gagnant est le premier qui a mis tous ses Dominos sur la table.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 45

Nom de l'activité : CASSE-TETE

Nombre de participants : 1 à 3

Objectif :

Se divertir et maintenir les habiletés à manipuler des pièces

Matériel requis :

Casse-tête dont le nombre de morceaux correspond aux aptitudes du résident

Déroulement :

Se trouver un endroit libre pour les 30 prochaines minutes, stimuler le résident à effectuer le casse-tête, encourager ses réussites et l'aider dans ses limites.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : TIC-TAC-TOE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Maintenir les capacités d'anticipation

Matériel requis :

Une tablette de papier	Deux crayons	
Tablette blanche	Deux crayons effaçables	

Déroulement :

Faire un tableau de 9 cases sur une feuille. Déterminer avec le résident qui prend les X et qui prend les O. À tour de rôle, inscrivez votre lettre et le premier à réussir soit une ligne verticale, horizontale ou diagonale de trois lettres gagne la partie.

Adaptations suggérées :

Peut-être fait en équipe. Exemple : 2 équipes de 5 qui décident où mettre leur lettre.

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

Nom de l'activité : ABC SONG

Nombre de participants : 5 à 15

Objectif :

Travail mémoire à long et court terme
Mémoire musicale

Matériel requis :

Déroulement :

Grâce à une lettre donnée par l'éducateur, chaque personne doit chanter une chanson dont le premier mot que la personne va chanter doit commencer par la lettre donnée

Ex. : M... Mexicoo... Mexiiii

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : LISTE D'EPIKERIE

Nombre de participants : 4 à 6

Objectif :

Orientation à la réalité, stimulation de la mémoire, favoriser les associations.

Matériel requis :

Circulaires des marchés d'alimentation	Papier, crayon	

Déroulement :

Distribuer les circulaires, identifier les spéciaux, comparer les prix, effectuer les choix d'achat, susciter une discussion autour des menus, des goûts et aversions alimentaires.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : LECTURE AU CHEVET

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Stimuler l'audition et offrir une activité significative au résident

Matériel requis :

Livres	Revue	Journaux

*ex de livres : bouillons de poulet, Bible, fables

Déroulement :

S'installer dans la chambre du résident ou dans un endroit calme, lui faire la lecture et en discuter par la suite.

Adaptations suggérées :

L'activité peut être réalisée en petit groupe au salon dans un environnement calme.

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : JOURNAL

Nombre de participants : 1

Objectif :

Permettre au résident de s'exprimer tout en l'aidant à se situer dans le temps et à stimuler sa mémoire à court terme.

Matériel requis :

Un livre avec des pages vierges (type journal intime)	Un stylo	

Déroulement :

Inviter le résident à remplir son journal intime.

Ex. : lui demander d'inscrire la date d'aujourd'hui, ce qu'il a fait durant la journée, ce qu'il a mangé, qui il a rencontré.

L'encourager à le rédiger par lui-même à d'autres moments et, lors de vos prochaines rencontres, vous pourrez revenir sur les journées passées.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : COURRIER

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Permettre au résident de s'exprimer par la conception et la rédaction d'une carte ou d'une lettre.

Matériel requis :

Feuilles de papier	Enveloppes	Timbres
Cartes de Noël ou autres thèmes	Cartes d'anniversaire	Cartes postales

Déroulement :

À l'aide de l'intervenant, le résident choisit une personne avec qui il voudrait entretenir une correspondance (parents, amis, un autre résident, etc.) et lui écrit de jolies lettres.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : RECONNAITRE L'IMAGE

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Maintenir les capacités de préhension et d'association

Matériel requis :

Images plastifiées		

Déroulement :

Montrer une image à la fois au résident. Lui demander d'identifier l'image devant lui à l'aide d'indices si besoin.

Adaptations suggérées :

Si les capacités de la personne le permet, lui montrer 5 images et lui demander de les mémoriser. Lui demander par la suite quelles étaient les images montrées.

DEVINE L'IMAGE



<https://www.voyageons.top/chine-visiter-la-grande-muraille/>



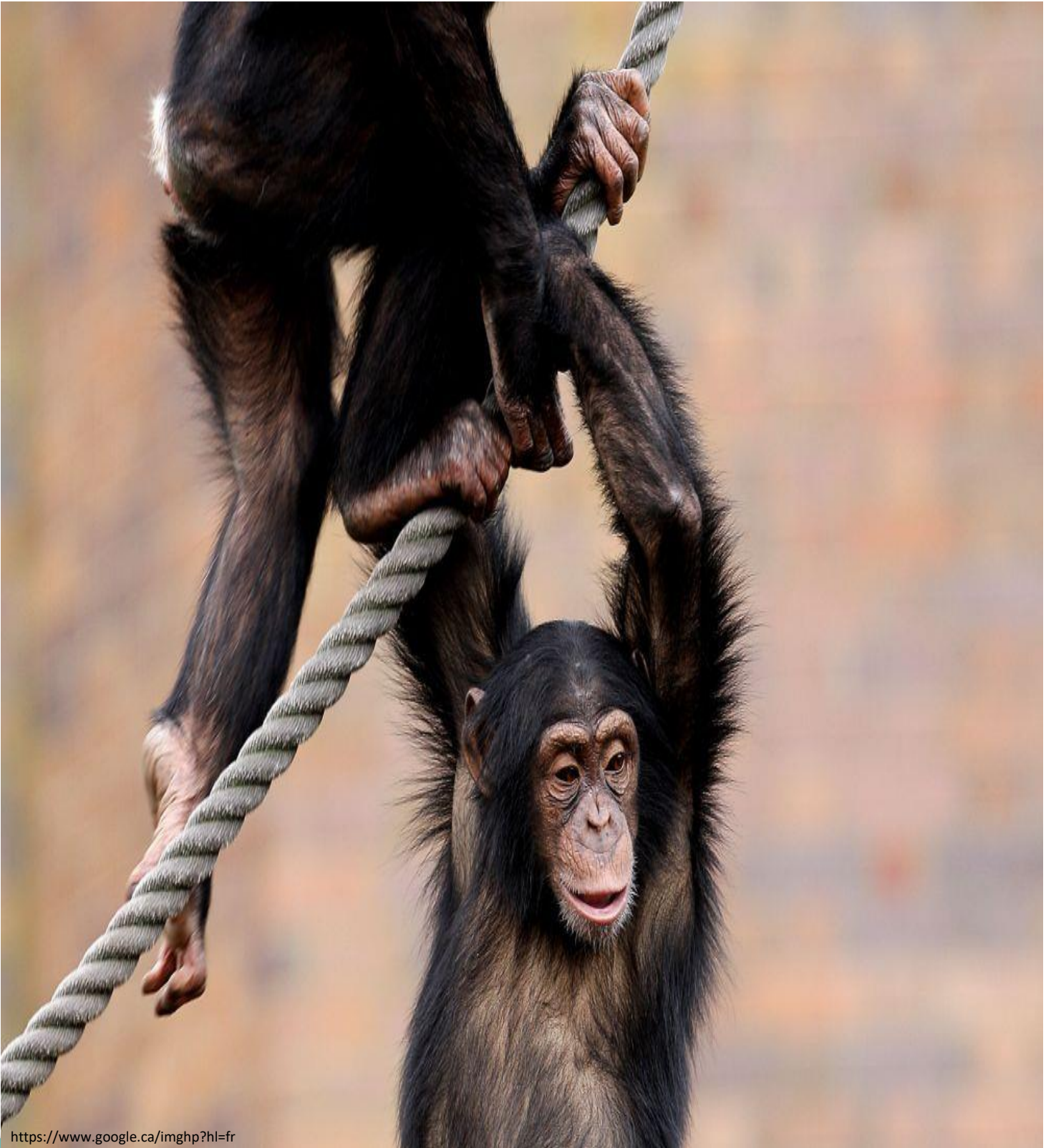
<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.plkdenoetique.com/l-important-c-etait-aussi-le-paquet-du-cadeau/>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.youtube.com/watch?v=FeOl1q0OmQs>



<https://www.amazon.ca/-/fr/lasmine-S35-Guitare-acoustique-Naturel/dp/B0002F58TG>





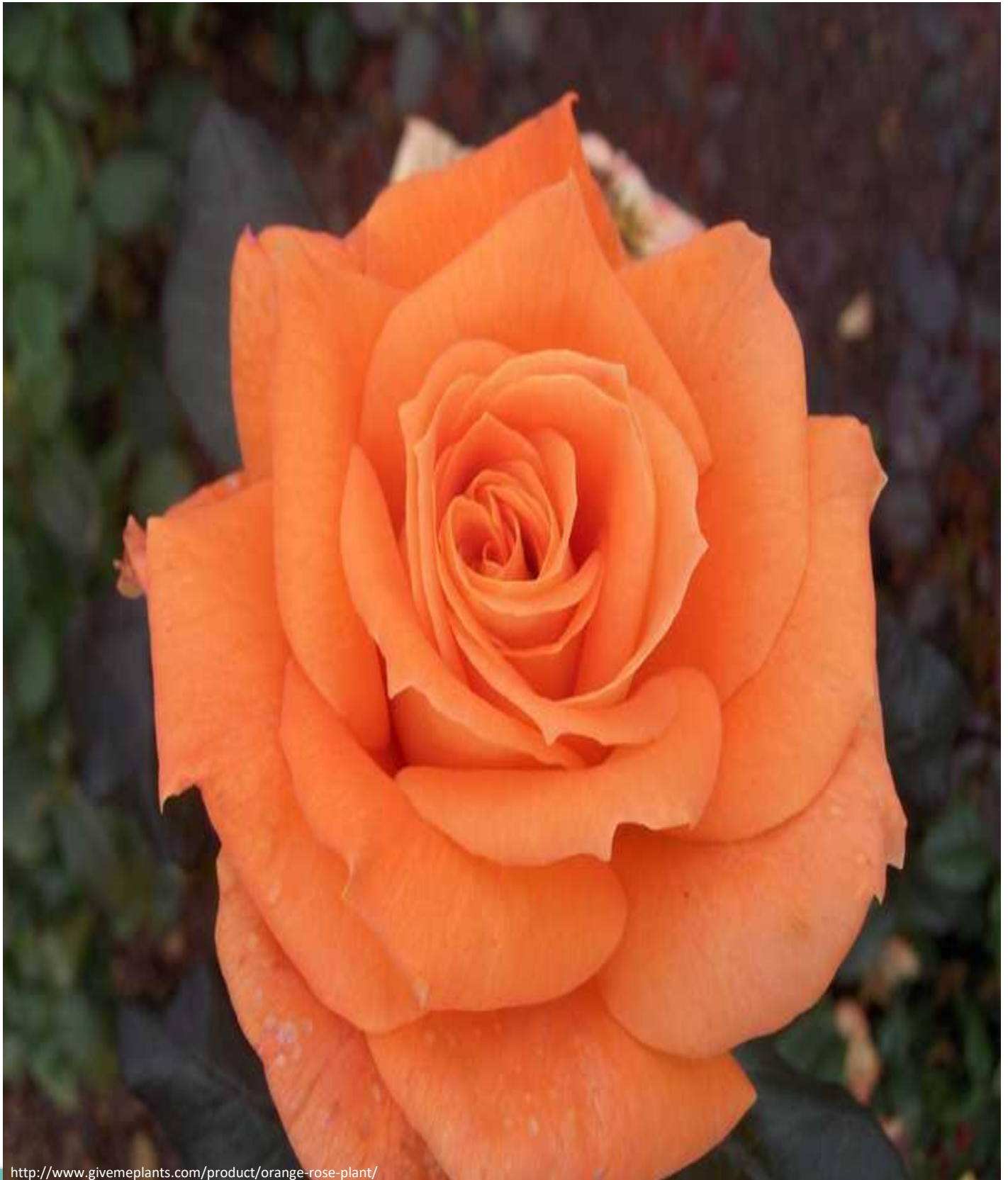
<https://www.cinoche.com/actualites/bonhomme-carnaval-aura-son-film>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<http://www.givemeplants.com/product/orange-rose-plant/>



<https://www.larvf.com/,nos-10-conseils-pour-bien-servir-son-vin,2001118,4298943.asp>





<https://lelactjean.com/histoire/la-guerre-des-telephones/>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>

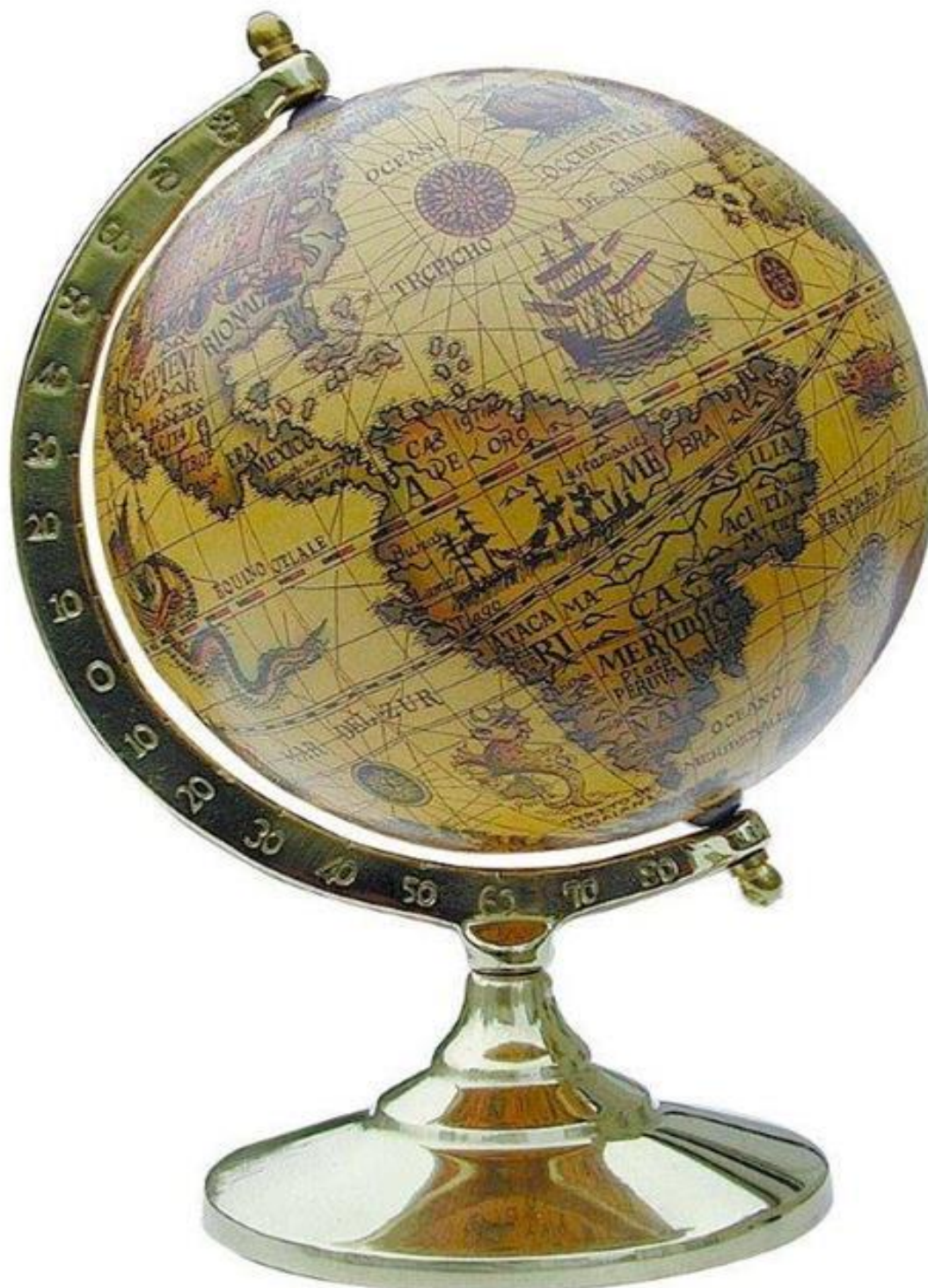


<https://www.ledevoir.com/politique/quebec/429891/la-rentree-scolaire-des-autobus-electriques>



<https://pixers.fr/posters/couronne-royale-d-39-or-isole-sur-blanc-49207204>





<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



http://french.china.org.cn/china/txt/2019-02/11/content_74453848.htm



<https://jaines-mode.fr/troika/4313-porte-clef-you-and-me-silver-troika.html>



<https://www.diouda.fr/10-mini-elastiques-chouchous-pour-cheveux/>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>





<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



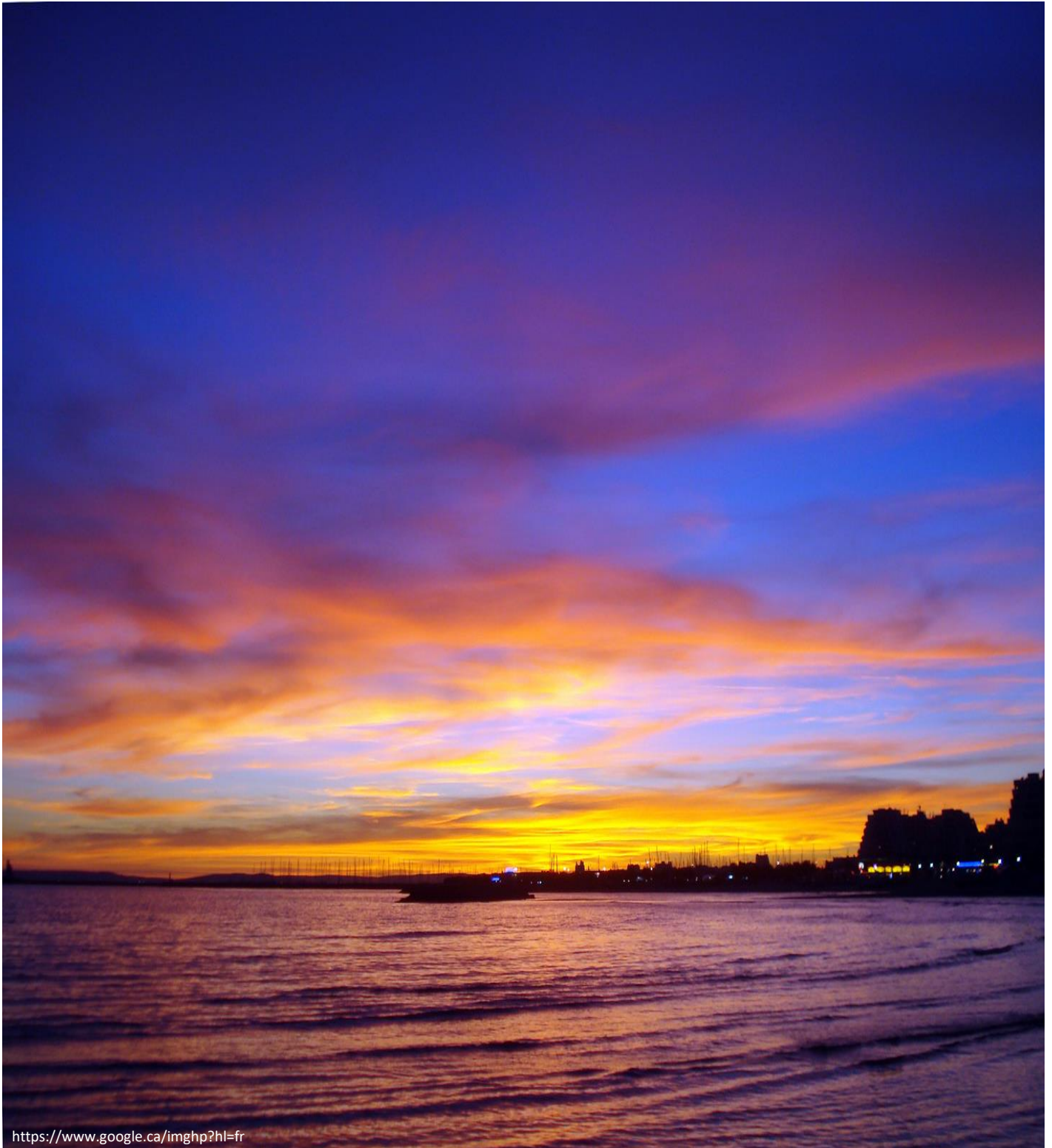
<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.pagesjaunes.ca/trucs/3-etapes-pour-ceer-un-feu-de-cuisson-a-lexterieur/>



<https://www.canalvie.com/famille/animaux/race-chien-bull-terrier-1.1759555>



<https://chefsmandala.com/archaeology-mushrooms-champignon/>



activités-lac-aiguebelette.fr



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>





<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/aujourd-hui-l-histoire/segments/entrevue/39172/charlie-chaplin-raconte-par-andre-lavoie>



<https://www.naschools.net/domain/1358>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.hww.ca/fr/faune/mammiferes/lours-noir.html>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>





<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.pinterest.fr/huilebarbe/concours-de-barbe/>



https://fr.wikipedia.org/wiki/Pteropus_poliocephalus



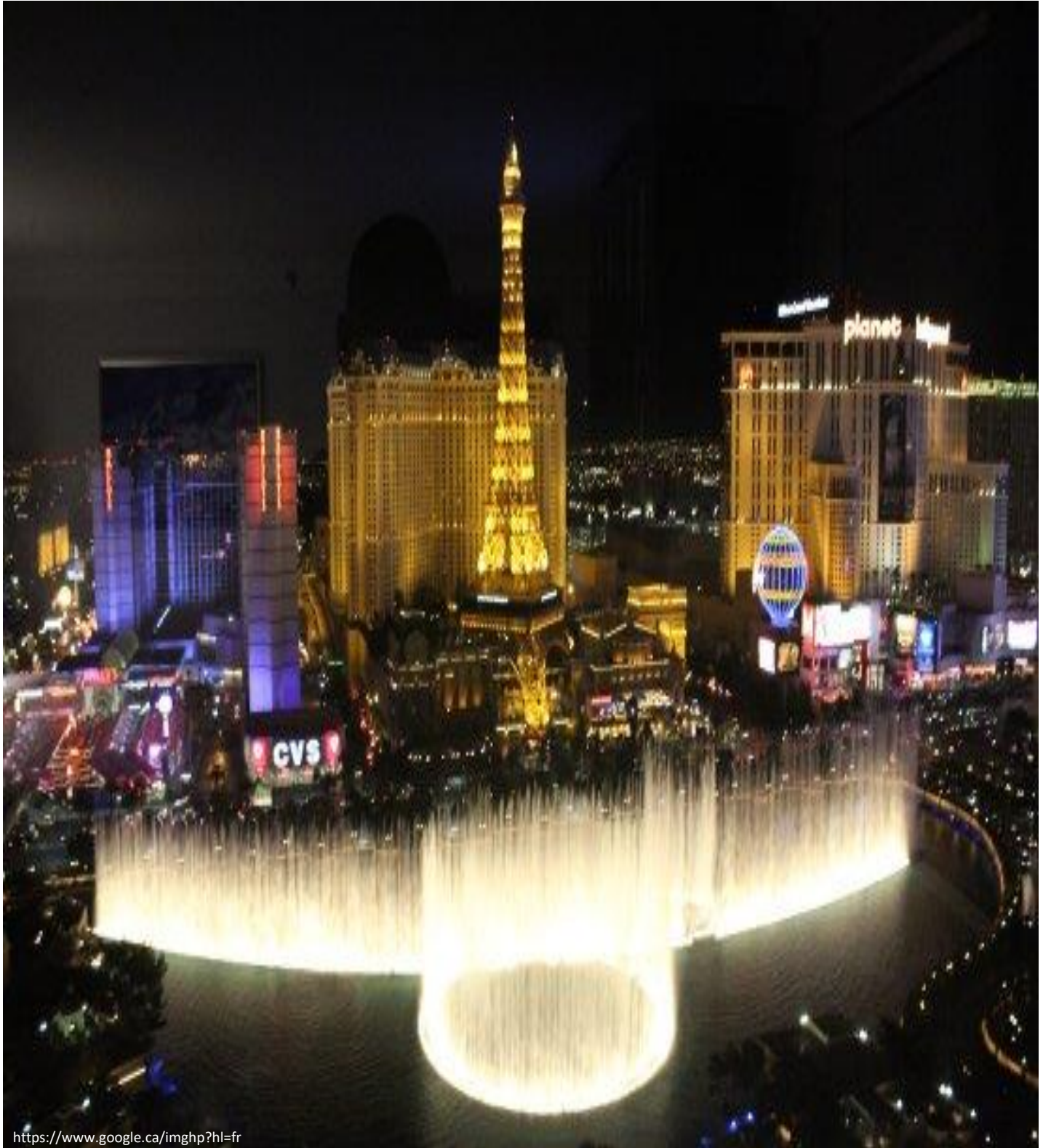
<https://quebec.openjaw.com/2020/02/14/terres-sacrees-et-gastronomie-decouvrir-le-meilleur-du-perou/>



https://fr.tripadvisor.ca/LocationPhotoDirectLink-g182144-d772196-i227446665-Restaurant_La_Maison_du_Pecheur-Perce_Gaspesie_Region_Quebec.html



<https://www.amazon.it/Horseshoe-Bend-FOTOMURALE-decorazione-tappezzeria/dp/B00VGO8GBY>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.pinterest.com/pin/828592031427153775/>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>



<https://www.youtube.com/watch?v=nd2wixlJEYM>



<https://www.google.ca/imghp?hl=fr>

Type :

Ind.	x
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 45

Nom de l'activité : MOTS CROISES

Nombre de participants : _____ 1 ou 10 _____

Objectif :

Les mots croisés sont des jeux de lettres dont l'objectif est de trouver les mots ou phrases d'une grille à partir d'indices. C'est un excellent moyen de cibler la mémoire de travail, la reconnaissance de mots, la concentration et l'attention. Ils peuvent procurer un sentiment de réussite quand la grille de mots croisés est complétée.

Matériel requis :

Mots croisés	Crayon	Efface
Chaise solide		

Déroulement :

Choisissez une grille de mots croisés pour le participant

-Les mots croisés sont souvent thématiques et varient en difficulté

-Choisissez un thème qui convient aux capacités et aux intérêts du participant

Installez le participant confortablement sur une chaise solide pour faire la grille de mots croisés

Adaptations Suggérées :

Aider le participant à résoudre les indices, peut être fait au tableau en groupe.

Type :

Ind.	x
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 45

Nom de l'activité : MOTS CACHES

Nombre de participants : _____ 1 ou 10 _____

Objectif :

Les mots cachés sont un excellent moyen de cibler la mémoire de travail, la reconnaissance de mots, la concentration et l'attention. Ils peuvent procurer un sentiment de réussite quand le mot caché est terminé

Matériel requis :

Mots cachés	Crayon	Efface
Table	Chaise	

Déroulement :

Choisissez un mot caché pour le participant

-Les mots cachés sont souvent thématiques et varient en difficulté

-Choisissez un thème qui convient aux capacités et aux intérêts du participant

Installez confortablement le participant sur une chaise solide et à la table pour faire le mot caché

Adaptations Suggérées :

Différentes grandeurs de grilles de mots cachés disponibles, alors la difficulté varie.

Vous pouvez aider le participant à remplir la grille. Peut être fait au tableau en groupe.

Type :

Ind.	x
Gr.	
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : SUDOKU

Nombre de participants : _____1_____

Objectif :

Le sudoku est un jeu de chiffres. L'objectif est de remplir une grille de 9X9 avec des chiffres de 1 à 9 sans que les chiffres se répètent dans la même rangée, dans la même colonne et dans un même carré de 3X3. Ce jeu est excellent pour la logique, la mémoire de travail, la concentration et l'attention et il peut procurer un sentiment de réussite quand la grille est complétée.

Matériel requis :

Sudoku	Crayon	Efface
Table	Chaise	

Déroulement :

Choisissez un sudoku avec le participant.

-Le niveau de difficulté des sudokus. Choisissez un niveau de difficulté qui correspond aux aptitudes du participant.

Installez le participant confortablement sur une chaise à la table pour faire le sudoku.

Adaptations Suggérées :

NOMMEZ-MOI

Un fruit
Un légume
Un animal
Une saison
Un alcool
Une danse
Un artiste peintre
Un chanteur
Un signe astrologique
Un moyen de transport
Un métier
Un sport
Un loisir
Un système de communication
Une matière d'école
Un pays
Un repas
Une ville
Un breuvage
Un livre
Un couleur
Un vêtement
Une maladie
Un film
Une année
Un mois

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : QUESTION

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Travailler la mémoire, l'accès lexical et la logique

Matériel requis :

Feuilles qui suis-je		

Déroulement :

- Explication de l'activité
- À partir d'indices donnés par l'animateur, les participants doivent répondre aux questions.

Adaptations suggérées :

- Retour sur l'activité et les difficultés rencontrées
- L'activité peut être réalisée en équipe.

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand décore-t-on la maison avec des cœurs?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand se
promène-t-
on déguisé
dans les
rues?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand
reçoit-on du
chocolat en
cadeau?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand
chante-t-on
bonne fête?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand met-on des sandales?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand dort-on plusieurs heures?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand fait-il très chaud?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand va-t-on en voyage?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand fête-t-on le changement d'année?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand les
feuilles
tombent-
elles des
arbres?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand
mange-t-on
du dessert?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand fait-il très froid?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand se brosse-t-on les dents?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand le
Père-Noël
donne-t-il
des
cadeaux?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand
mange-t-on
des
céréales ou
des toasts?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand
colle-t-on
des
poissons en
papier dans
le dos?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand souffle-t-on des bougies?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Quand la
neige
fond-elle?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Quand se couche-t- on?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui arrête les bandits?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Qui
conduit
un avion?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui éteint les feux?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui va dans l'espace?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui fait à manger au restaurant?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui écrit un livre?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui sert la nourriture au restaurant?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui soigne les malades?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Qui
répare les
voitures?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Qui a une
carotte
comme
nez?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui donne les cadeaux à Noël?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui prend des photos?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui soigne les animaux?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui apporte les lettres?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui peint la maison?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Qui
répare les
dents?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui joue de la musique?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Qui coupe
les
cheveux?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Qui
conduit
un
bateau?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Qui aide à apprendre à lire?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
se
mouche-t-
on?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
cogne-t-on
des clous?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
creuse-t-on
un trou
dans le
sable?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
visse-t-on
des vis?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
découpe-t-
on une
feuille de
papier?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
lave-t-on
des
mains?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
mesure-t-on
une feuille
de papier?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
coupe-t-on
un
concombre
?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
mange-t-on
de la
soupe?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Avec quoi écrivons-nous ?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
coupe-t-on
du bois?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Avec quoi dessine-t- on?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
mange-t-on
du
spaghetti?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
se couvre-
t-on la
nuit?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
ouvre-t-on
les boîtes
de
conserves?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
fait-on de la
glace?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
protège-t-on
nos yeux du
soleil?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
brosse-t-on
ses dents?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
étend-on de
la peinture
sur une
feuille?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Avec quoi
allume-t-on
la
télévision?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où prend-on le train?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où y a-t-il
des
enseignants
?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où se lave-
t-on dans la
maison?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où dort-on?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où peut-on
acheter des
jouets?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où mange-t-on dans la maison?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où les
ambulances
amènent-
elles les
malades?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où range-
t-on le
lait?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où peut-on
regarder des
films sur un
grand écran?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où range-t-
on les
livres?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où met- on les déchets?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où achète-t-
on des
médicaments
?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où peut-on
commander
de la pizza?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où peut-on
patiner?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où peut-on nager?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où achète-t-on du lait et du yogourt?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où
répare-t-
on les
voitures?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

Où peut-on glisser et se balancer?

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où
emprunte-t-
on des
livres?**

QUI, QUAND, AVEC QUOI, OÙ

**Où prend-
on
l'avion?**

JEU QUESTIONNAIRE

L'agriculture et les récoltes(réponses en gras)

1-Comment appelle-t-on un champ de pommiers ?

Un potager

Un verger

Un viager

2-Sur quel arbrisseau la mûre sauvage pousse-t-elle ?

La plaquebière

Le mûrier

La ronce

3-Quelle partie de la pomme est toxique lorsque consommée en grandes quantités ?

La queue

Les pépins

La peau

4-Quelle est la culture de la vigne qui sert à produire le vin ?

L'aviculture

La viticulture

L'apiculture

5-Je suis un fruit bleu qui pousse sur de petits arbustes. Qui suis-je ?

Le bleuet

La mûre

La camerise

Toutes ces réponses

JEU QUESTIONNAIRE

Les amoureux :

1-À quelle date fête-t-on les amoureux ?

Le 14 janvier

Le 14 juillet

Le 14 mars

Le 14 février

Comment s'appelle le saint patron des amoureux ?

Saint-Glinglin

Saint Aimé

Saint Valentin

Saint Roméo

3-Quel est le nom du dieu de l'amour chez les Romains ?

Léonardo

Cupidon

Hercule

Amoro

4-Quelle expression signifie que la personne n'a pas encore d'amoureux ou d'amoureuse ?

Elle a mal au cœur

C'est un cœur à prendre

Elle le sait par cœur

C'est un cœur d'artichaut

5-Qui forme un couple d'amoureux célèbre avec Pierrot ?

Pierrette

Jeanine

Colombine

Juliette

6-De quel couple célèbre est-il question dans une pièce de Shakespeare ?

Omer et Marge

Paul et Virginie

Belle et le Clochard

Roméo et Juliette

JEU QUESTIONNAIRE

7-Très amoureux de la Belle au bois dormant, le prince la réveille...
en lui chantant une berceuse
en l'embrassant
en la serrant fort contre lui

8-La Belle et le Clochard, c'est l'histoire de...
Deux chats qui s'aiment
Deux chiens qui s'aiment
Un frère et une sœur

9-Le cœur, symbole de l'amour, bat en moyenne...
70 fois par minute
5 fois par minute
100 fois par minute

10-Dans le langage des fleurs, quelle fleur symbolise l'amour fort ?
Le muguet
Le gui
La rose rouge

QUESTIONNAIRE

Les animaux (réponses en gras)

1- Jusqu'à combien d'années peut vivre un chat?

- a)Jusqu'à cinq ans
- b)Jusqu'à dix ans
- c)Jusqu'à vingt ans**

2-Comment appelle-t-on la femelle du chat?

- a)Une chatte**
- b)Une minoune
- c)Une chatterie

3-Termez le proverbe : Quand les chats sont partis...

- a)Les enfants dansent
- b)Les souris rampent
- c)Les souris dansent**

4-Termez le proverbe : À bon chat...

- a)Bonne chatte
- b)Bon rat**
- c)Chez soi

5-Termez le proverbe: La nuit tous les chats sont...

- a)Gris**
- b)Partis
- c)Endormis

6-Quel est le petit du bœuf?

- a)L'agneau
- b)Le veau**
- c)La mule

QUESTIONNAIRE

7-Quel cri fait le bœuf?

- a)**Un beuglement**
- b)Un hennissement
- c)Un bêlement

8-Comment appelle-t-on la femelle de l'âne?

- a)Une ânelle
- b)**Une ânesse**
- c)Une âne

9-Que signifie le proverbe : Mettre la charrue devant les bœufs?

- a)**Commencer par où l'on devrait finir**
- b)Empêcher la vie d'avancer
- c)Ne pas réfléchir avant d'agir

10-Quel est le cri de l'âne?

- a)Le bêlement
- b)**Le braiment**
- c)Le râlement

11-L'âne est réputé pour être un animal très...

- a)Excité
- b)Rusé
- c)**Entêté**

12-Qu'est-ce qui distingue l'âne de son voisin le cheval?

- a)Sa minuscule queue
- b)**Ses longues oreilles**
- c)Sa crinière

13-Comment appelle-t-on l'animal femelle né de l'âne et de la jument?

- a)**Une mule**
- b)Un mulot
- c)Un mulet

QUESTIONNAIRE

14-Jusqu'à combien d'années peut vivre un éléphant?

- a)Jusqu'a 50 ans
- b)Jusqu'à 75 ans
- c) Jusqu'à 100 ans**

15-Quel cri fait l'éléphant?

- a)Le gloussement
- b)Le barrissement**
- c)Le glapissement

16-De quoi sont faites les défenses d'éléphants?

- a)De marbre
- b)D'ivoire**
- c)De corne

17-L'éléphant est un animal...

- a)Herbivore**
- b)Carnivore
- c)Insectivore

18-L'expression avoir "une mémoire d'éléphant" signifie:

- a)Avoir une bonne mémoire**
- b)Avoir une petite mémoire

19-Comment appelle-t-on la femelle du loup?

- a)La loupe
- b)La louve**
- c)La loutre

20-Quel cri fait le loup?

- a)Le rugissement
- b)Le hurlement**
- c)Le râlement

QUESTIONNAIRE

21-Combien de loups faut-il pour former une bande

- a)**Cinq à huit loups**
- b)Huit à douze loups
- c)Douze à quinze loups

22-À l'intérieur d'une bande de loups on retrouve un couple dominant, comment le reconnaît-on?

- a)Ils sont plus gros
- b)**Ils marchent la queue relevée**
- c)Il mangent la proie en dernier

23-Complétez le proverbe: La faim chasse le loup...

- a)Hors de soi
- b)Entre eux
- c)**Hors du bois**

24-Que signifie le proverbe : Les loups ne se mangent pas entre eux...

- a)**Les méchants ne cherchent pas à se nuire**
- b)L'amitié est importante
- c)Ne mange pas quelqu'un de ta race

25-Quel mammifère se retrouve sur la pièce de cinq cents?

- a)L'orignal
- b)**Le castor**
- c)L'ours polaire

26-À quel moment de la journée le castor est actif?

- a)**La nuit**
- b)Le jour
- c)Le matin

27-Quel mammifère ressemble le plus à l'homme?

- a)Le zèbre
- b)L'ours
- c)**Le singe**

QUESTIONNAIRE

28-Dans la classification zoologique, les singes sont regroupés dans l'ordre des...

- a)**Primates**
- b)Batraciens
- c)Reptiles

29-Question: **Vrai** ou faux

L'expression "singer un camarade" signifie imiter maladroitement un camarade pour s'en moquer.

30-Question: Vrai ou **faux**

Tous les singes possèdent une queue

31-Quel animal retrouve-t-on sur la pièce de deux dollars?

- a)**L'ours polaire**
- b)Le lynx
- c)Le canard

32-Dans la classification zoologique, le lynx du Canada fait partie de la famille...

- a)Des canidés
- b)**Des félidés**
- c)Des mustélidés

33-Quelle est la principale proie du lynx du Canada?

- a)L'écureuil
- b)Les oiseaux
- c)**Le lièvre**

34-Que signifie l'expression "avoir des yeux de lynx"?

- a)**Avoir des yeux vifs et perçants**
- b)Avoir des yeux pointus
- c)Avoir des yeux tristes

35-Question: Vrai ou **faux**

On reconnaît le tigre par ses oreilles pointues surmontées d'une touffe de poils?

QUESTIONNAIRE

36-Question: **Vrai** ou faux

Le tigre est un animal plus féroce que le lion et il s'attaque fréquemment à l'homme?

37-Question: Qui suis-je?

Mon corps est allongé et mes quatre membres sont transformés en nageoires. Je me nourris surtout de poissons

Le phoque, l'otarie

38-Question: Qui suis-je?

Je suis connu sous le nom de siffleux. Je vis dans des terriers et à l'automne je m'endors d'un sommeil hivernal

La marmotte

39-Question: Qui suis-je?

Je dois mon nom aux longs poils rigides garnis de petites barbes que j'ai sur le dos. J'utilise mes poils pour me défendre de mes ennemis

Le porc-épic

40-Quel animal possède un pelage orné de raies transversales noires ou brunes sur un fond clair?

a) **Le zèbre**

b) Le tigre

c) Le lion

41-Question: Qui suis-je?

On me surnomme la bête puante, car je sécrète un liquide puant pour me défendre de mes ennemis.

La moufette

42-Dans la classification zoologique, l'orignal fait partie de la famille des...

a) **Cervidés**

b) Félidés

c) Canidés

43-Question: **Vrai** ou faux

Les cerf sont des mammifères élégants dont les mâles portent des bois ramifiés qui tombent à chaque année

QUESTIONNAIRE

44-Quel autre nom donne-t-on à l'oiseau mouche?

- a)**Le colibri**
- b)L'hirondelle
- c)La sitelle à poitrine rousse

45-Dans quelle direction les oiseaux migrateurs s'envolent-ils?

- a)Vers le nord
- b)Vers l'ouest
- c)**Vers le sud**

46-Que autre nom donne-t-on à l'oiseau mouche?

- a)**Le colibri à gorge rubis**
- b)L'hirondelle bicolore
- c)La sitelle à poitrine rousse

47-Question: **Vrai** ou faux

Chez les oiseaux, le goût et l'odorat sont très peu développés?

48-Complétez le proverbe : petit à petit l'oiseau fait...

- a)Son lit
- b)**Son nid**
- c)Sa toilette

49-Quel animal parmi les suivants n'hiberne pas?

- a)L'ours
- b)La chauve-souris
- c)**L'orignal**

50-Quel cri fait la souris?

- a)Le braiment
- b)**Le chicotement**
- c)Le caquettement

51-Nommez une race de chien

Idées: Golden retriever, Apso, Labrador, Dalmatien, St-Bernard, Caniche, Bichon maltais, Boxer, Rotweiler, Berger allemand, Boston terrier.

QUESTIONNAIRE

Superstitions (réponses en gras)

1-Pourquoi fallait-il s'embrasser lorsqu'une personne se retrouvait sous une feuille de gui?

- a)**Pour éviter la malchance**
- b)Pour démontrer notre affection
- c)Pour éviter la chicane

2-Si en boutonnant des vêtements on insérait les mauvaises boutonnieres, qu'est-ce que cela signifiait?

- a)**Qu'on était jaloux**
- b)Qu'on avait un autre partenaire
- c)Quelqu'un pensait à nous

3-Qu'est-ce qui allait se produire lorsque le nez d'une jeune femme lui démangeait?

- a)Elle sera malade
- b)**Elle embrassera un fou**
- c)Elle tombera en amour

4-Qu'est-ce que les nouvelles mariés devaient porter le jour de leur noce pour avoir de la chance durant leur vie conjugale?

Quelque chose de neuf, de vieux, d'emprunté, de bleu

5-Question: **Vrai** ou faux

On prédisait un hiver rigoureux et beaucoup de neige lorsque les nids d'abeilles et de guêpes étaient bâtis haut dans les arbres

6-Si un mendiant se présentait à la maison et qu'on lui donnait de la nourriture ou toute autre assistance, qu'allait-il arriver?

- a)Un nouveau membre de la famille allait arriver
- b)Un mauvais sort leur serait jeté
- c)**La chance retomberait sur eux**

QUESTIONNAIRE

7-Un œil droit qui sautait était signe de quoi?

- a)De bonté
- b)De courage
- c)De malchance**

8-Quand un oiseau frappait la vitre et mourait qu'allait-il arriver?

- a)Quelqu'un de la maison décèderait**
- b)Quelqu'un de la maison arriverait de loin
- c)Quelqu'un de la maison tomberait malade

9-Lorsqu'on ressentait un picotement dans le creux de la main, qu'est-ce que cela signifie?

- a)Qu'on recevrait bientôt une visite
- b)Qu'on recevrait bientôt une grosse somme d'argent**
- c)Que quelqu'un allait être puni de Dieu

10-Si on échappait une cuillère par terre, qu'est-ce qui nous attendait?

- a)La visite d'un jeune homme
- b)La visite de la grand-mère
- c)La visite d'une jeune fille**

11-Si quelqu'un attrapait la grippe, que devait faire cette personne?

- a)Se reposer pour endormir la maladie
- b)Bouger pour faire sortir la maladie**
- c)Boire beaucoup d'eau pour noyer la maladie

12-Pourquoi ne devait-on jamais faire peur à une femme enceinte?

- a)Afin que le bébé ne meurt pas**
- b)Afin que la femme enceinte ne meurt pas
- c)Afin d'éviter des problèmes nerveux au bébé

13-Question: **Vrai** ou faux

Quand on obtenait une guérison, il ne fallait jamais dire merci au guérisseur?

14-Question: Vrai ou **faux**

Lorsque les cigales chantaient, cela signifiait qu'il y aurait de la pluie pendant trois jours?

QUESTIONNAIRE

15-Si quelqu'un avait une mauvaise mémoire et oubliait souvent, que devait-il faire?

- a)Boire un tonique à chaque matin
- b)Réciter des chants religieux
- c)Attacher un fil à un de leurs doigts**

16-Que fallait-il faire pour se débarrasser d'une verrue?

- a)La brûler avec de l'alcool à friction
- b)La frotter avec un sou noir et lancer ce sou derrière eux**
- c)La cacher avec un pansement pour étouffer l'air

17-Si quelqu'un cassait un miroir , qu'allait-il arriver?

- a)Il vivrait sept années de malheur**
- b)Son partenaire allait s'enfuir
- c)Le démon allait lui apparaître

18-Question: Vrai ou **faux**

On disait qu'à l'automne si les chevreuils et les élans se tenaient loin de la forêt, l'hiver serait beau.

19-On disait que les personnes aux sourcils épais avaient quelle sorte de tempérament?

- a)Infidèle et méfiant
- b)Colérique et jaloux**
- c)Doux et aimable

20-Qu'est-ce qu'un bourdonnement dans l'oreille droite signifiait?

- a)Que quelqu'un parlait en bien d'eux
- b)Que quelqu'un l'attendait à un rendez-vous
- c)Que quelqu'un parlait en mal d'eux**

21-Lorsque c'était la pleine lune, quelle bête craignait-on dans le bois?

- a)Les chats sauvages
- b)Les loups-garous**
- c)Les vampires

QUESTIONNAIRE

22-Si les chevaux étaient apeurés sans raison apparente, qu'est-ce que cela signifiait?

- a)Qu'un des chevaux venait d'être possédé du démon
- b)Qu'un fantôme était tout près**
- c)Qu'un orage arriverait bientôt

23-Si quelqu'un rêvait à la mort, qu'allait-il se produire?

- a)Une femme allait devenir enceinte**
- b)Un enfant allait mourir
- c)Les récoltes allaient être ravagées

24-Question: **Vrai** ou faux

Lorsque le vent soufflait et que les feuilles des arbres tournaient à l'envers, cela signifiait qu'il y aurait un orage

25-Question: Vrai ou **faux**

S'il pleuvait le jour d'un mariage, l'heureux couple aurait du malheur durant sa vie conjugale

26-Si une volée d'oiseaux tournait autour de la maison, qu'est-ce que cela signifiait?

- a)Qu'un incendie ravagerait la demeure**
- b)Que les habitants de la maison étaient gais
- c)Qu'un mariage serait bientôt célébré

27-Que devait-on faire pendant une partie de cartes pour acquérir de la chance?

- a)Se lever et faire trois fois le tour de sa chaise**
- b)Se lever et changer de place avec le voisin de droite
- c)Réciter à voix haute une prière

28-Question: Vrai ou **faux**

Si on recevait de la visite le dimanche, cela signifiait qu'on aurait de la visite toute la semaine?

QUESTIONNAIRE

29-Question: **Vrai** ou faux

Si on sortait du lit le matin du même côté que nous étions entrés la veille, cela signifiait qu'on aurait une déception

30-Question: **Vrai** ou faux

Lorsque les ruisseaux se gonflaient et que l'eau montait sur la glace par endroit, cela indiquait que dans quelques jours, le printemps et le dégel seraient arrivés

31-Si on rencontrait une araignée au moment où elle tissait sa toile, qu'arrivait-il?

a) Quelqu'un complotait contre cette personne

b) C'était un signe de malheur

c) Quelqu'un allait avoir des problèmes financiers

32-Qu'apportait les tonnerres du matin?

a) La pluie

b) Un orage

c) Du vent

33-Si l'on jetait le premier janvier un morceau de pain dans un puits, qu'arrivait-il?

a) On serait sûr d'avoir de l'argent toute l'année

b) On serait sûr que personne ne se blesse en tombant de haut

c) On serait sûr d'avoir de l'eau toute l'année

34-Que reflétait une personne aux dents écartées?

a) Qu'elle était menteuse

b) Qu'elle allait être une vieille fille

c) Qu'elle était calme et gentille

35-Question: **Vrai** ou faux

On ne doit jamais entrer dans une maison le parapluie ouvert, sinon la malchance entrerait aussi dans la maison

QUESTIONNAIRE

36-Combien de fois était-il nécessaire de franchir le feu de la Saint-Jean pour s'assurer une prospérité prochaine?

- a)Trois fois
- b)Six fois
- c)Neuf fois**

37-Comment reconnaissait-on le sexe mâle d'un enfant à venir?

- a)Quand le femme enceinte se sentait lâche et lourde du côté gauche
- b)Quand la femme enceinte témoignait de beaucoup de gaieté et se sentait lourde du côté droit**

38-Que devait manger une femme enceinte pour mettre au monde une fille?

- a)Du lièvre
- b)Du porc**
- c)Du bœuf

39-Que signifiait le fait de recevoir un excrément de pigeon sur la tête?

- a)La personne aurait de la chance
- b)La personne serait malheureuse
- c)La personne aurait une surprise agréable**

40-Quelle plante possédait la propriété de rendre les femmes fécondes?

- a)Le pois
- b)Le thym
- c)Le poireau**

41-Qu'arrivait-il à un enfant si on lui donnait le même prénom qu'une sœur ou un frère décédé?

- a)Il allait lui ressembler
- b)Il ne survivrait pas**
- c)Le défunt serait en lui

QUESTIONNAIRE

42- Lorsque l'on voulait lutter contre les esprits la nuit, que plaçait-on dans la pièce ?

- a) **Une lampe allumée et le signe de croix**
- b) Deux chandelles
- c) Des fleurs et la photo d'un mort

43- Pour avoir une bonne vue et la garder toute l'année, il fallait manger trois carottes crues nouvelles ?

Vrai ou Faux

44- Quand un bourdon ou une guêpe pénétrait dans la maison en été, à quoi devait-on s'attendre ?

- a) **À la venue d'un héritage**
- b) À la naissance d'un enfant
- c) À la visite d'un grand personnage

45- Quel liquide était propice à la guérison des morsures de serpents ?

- a) De la salive
- b) De l'eau de mer
- c) **De l'urine**

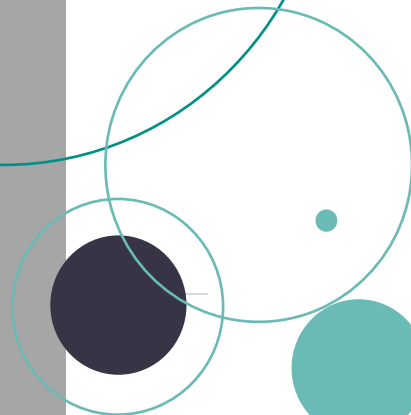
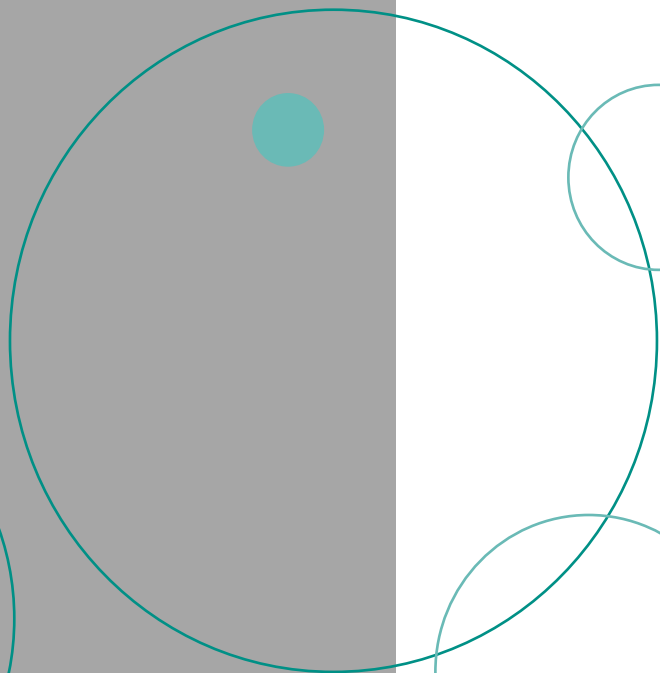
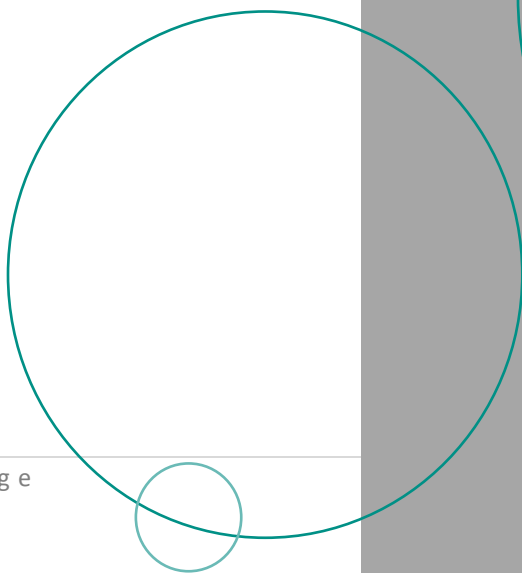
46 - Lorsqu'une personne a les cheveux plats au naturel et se met à friser, qu'est-ce que cela signifiait ?

- a) **Il allait pleuvoir bientôt**
- b) Elle était fatiguée

47- Le matin du dimanche de Pâques, l'eau puisée à la source avant le lever du jour possédait des propriétés merveilleuses ?

Vrai ou Faux

SOCIAL



Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : L'ALBUM PHOTO

Nombre de participants : 1**Objectif :**

Se remémorer des souvenirs et connaître davantage le résident
Réminiscence

Matériel requis :

Demander à la famille du résident, une personne proche ou une connaissance, d'apporter des photos du résident, de personnes ou d'événements significatifs ou de choses qu'il a déjà possédées.

Déroulement :

Avec l'aide du résident, monter un album avec les photos recueillies. Par la suite, cet album pourra être utilisé pour des conversations très intéressantes.

Ex. : Qu'est-ce que cette photo représente ?

Qui est avec vous ?

Était-ce votre première voiture ?

À quelle fête étiez-vous ?

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : BOITE À TEXTURES

Nombre de participants : _____

Objectif :

Stimuler le sens du toucher

Matériel requis :

Une boîte surprise	Différents objets de différentes textures	

Déroulement :

Laisser le résident toucher les objets. Il peut également essayer de deviner de quel objet il s'agit, mais dans ce cas, il ne doit pas les voir dans la boîte, il peut également toucher les objets et parler des souvenirs que ceux-ci lui évoquent.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : MAGASINER SANS SE DEPLACER

Nombre de participants : 4 à 6

Objectif :

Orientation à la réalité et divertissement

Matériel requis :

Catalogue de magasin à rayons		

Déroulement :

Inviter le participant à feuilleter le catalogue

Selon les intérêts manifestés, engager la discussion sur les objets sélectionnés.

Ex. : Qu'est-ce qu'ils représentent pour vous ? En avez-vous déjà eu ? Combien cela valait avant ?

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : CARNET DE SOINS CORPORELS

Nombre de participants : 1**Objectif :**

Permettre aux résidents de bénéficier d'un service personnalisé axé sur la détente et le bien-être. Stimuler le sens du toucher.

Matériel requis :

Carnet avec des certificats-cadeaux	Musique de relaxation	Lecteur CD

Déroulement :

Offrir au résident un carnet avec différents certificats cadeaux à l'intérieur.

Ex. : manucure, massage des mains, bain de pieds, massage des jambes, bain relaxant, coiffure, maquillage, pédicure, etc.

Il pourra utiliser un certificat cadeau lors de vos rencontres individuelles et vous serez celui qui lui fera vivre un moment de détente. Vous pouvez mettre une musique relaxante durant le soin.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit Groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : VISITE D'AMITIE

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Permettre au résident de s'exprimer ou de réaliser une accompagnement adapté.
Remémorer des souvenirs, faciliter la conversation

Matériel requis :

Aucun matériel requis

Déroulement :

Se présenter au résident. Mentionnez-lui que vous êtes présent pour l'écouter et l'accompagner s'il le désire. Vous pouvez parler de sujets divers ou simplement créer une présence rassurante.

Adaptations suggérées :

Des petites interventions ou activités peuvent être réalisées durant cette activité. Possibilité de prendre un petit café ou une collation tout en parlant, selon la condition du résident.

30 SECONDES POUR EMBELLIR UNE VIE

Objectifs visés :

- Réaliser qu'une activité ne nécessite que très peu de temps.
- Élargir le répertoire de petites attentions et stimulations qui font la différence en contribuant à la qualité de vie.

Description et déroulement de l'activité :

Il s'agit d'une liste à afficher ou à distribuer aux participants

21 choses à faire en 30 secondes ou moins !

- 1-Siffler
- 2-Peigner les cheveux de quelqu'un
- 3-Montrer un jouet amusant
- 4-Donner un câlin réconfortant
- 5-Fredonner une chanson
- 6-Toucher un pétale de fleur
- 7-Souffler un baiser
- 8-Humer une fragrance
- 9-Regarder les nuages
- 10-Démontrer un jumping jack
- 11-Tenir la main
- 12-Appeler quelqu'un par son nom
- 13-Faire une rime joyeuse
- 14-Chanter
- 15-Épeler le nom de quelqu'un
- 16-Dire un compliment
- 17-Montrer un dessin drôle ou une bande dessinée
- 18-Faire un signe de la main
- 19-S'asseoir à côté de la personne 30 secondes
- 20-Faire une face comique
- 21-On a souvent besoin d'un plus petit que soi

BLAGUE

1-TOC TOC TOC

Qui est là?

G

G qui?

G bien envie de te chatouiller

2-TOC TOC TOC

Qui est là?

Rien

Rien du tout

3-C'est l'histoire de fou, rien et personne sur un bateau.

Personne tombe à l'eau et rien dit à fou : Appelle les secours.

Bonjour je m'appelle fou, j'appelle pour rien, car personne est tombé à l'eau

4-Dieu créa les animaux, beau

Dieu créa la nature, belle

Dieu créa l'homme Beau

Dieu créa la femme, elle se maquillera

5-Un homme entre dans un bar et demande à la serveuse une 16, la serveuse dit : une 1664?

L'homme répond: non une 16 pour m'asseoir

6-Pourquoi les pêcheurs sont minces?

Parce qu'i surveille leur ligne

7-Deux fous vont à la messe, l'un dit à l'autre : bouche-toi les oreilles avec du coton.

Pourquoi faire?

Parce que Jésus Christ

8-Qu'est-ce qui a 40 boules et rend les vieilles dames folles d'excitation?

LE BONGO

BLAGUE

9-TOC TOC TOC

Qui est là?

Hélène

Hélène qui?

Héléné les divines enfants

10-TOC TOC TOC

Qui est là?

Sheila

Sheila qui?

Sheila danse des canards

11-TOC TOC TOC

Qui est là?

Gégé

Gégé qui?

Gégé crier, crier Aline pour qu'elle revienne

12-TOC TOC TOC

Qui est là?

Yvon

Yvon qui?

Yvon finir par attraper la grippe

13-TOC TOC TOC

Qui est là?

S

S qui?

S argot

14- TOC TOC TOC

Qui est là?

S

S qui?

S ce que tu me prends pour un imbécile

15-TOC TOC TOC

Qui est là?

C'est Orange

Orange qui?

Orange ta chambre

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

30 à 45

Nom de l'activité : YUM

Nombre de participants : 4 à 5

Objectif :

Maintien des capacités des membres supérieurs.
 Maintien des capacités des membres inférieurs pour les gens qui ont la capacité de faire l'activité en station debout.
 Maintien de l'équilibre autant assis que debout.
 Maintien des capacités de coordination, de dextérité fine, d'attention, de calcul.
 Maintien des capacités de reconnaître les dés à sélectionner parmi les autres dés.
 Maintien des capacités de préhension des objets.
 Maintien des capacités de réaliser une activité bi-manuelle.
 Maintien des capacités sociales en collaborant avec les autres durant l'activité.

Matériel requis :

2 gros dés	10 dés réguliers (5 dés par équipe)	2 tasses en plastique
1 carton blanc	1 feutre noir	1 photocopie du jeu

Déroulement :

Préparation de la salle et du jeu pour l'activité

Les participants, 3 par table, sous la supervision du thérapeute, jouent à tour de rôle.

Adaptations Suggérées :

Faire lancer le gros dé en station debout.

Faire calculer le score au résident.

La technique de brassage des dés (dans la tasse, à deux mains, à une main, etc.)

Type :

Ind.	x
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : FAIRE UNE LISTE D'ÉPICERIE

Nombre de participants : _____ 1 à 10 _____

Objectif :

Même si votre proche n'est pas capable de cuisiner, participer à une tâche ménagère peut toujours être valorisant. En faisant la liste d'épicerie en fonction d'une recette de son choix, le participant pourra avoir l'impression de contribuer à la vie de famille

Matériel requis :

Recette	Stylo et papier	Ordinateur avec clavier
Ipad avec stylet		

Déroulement :

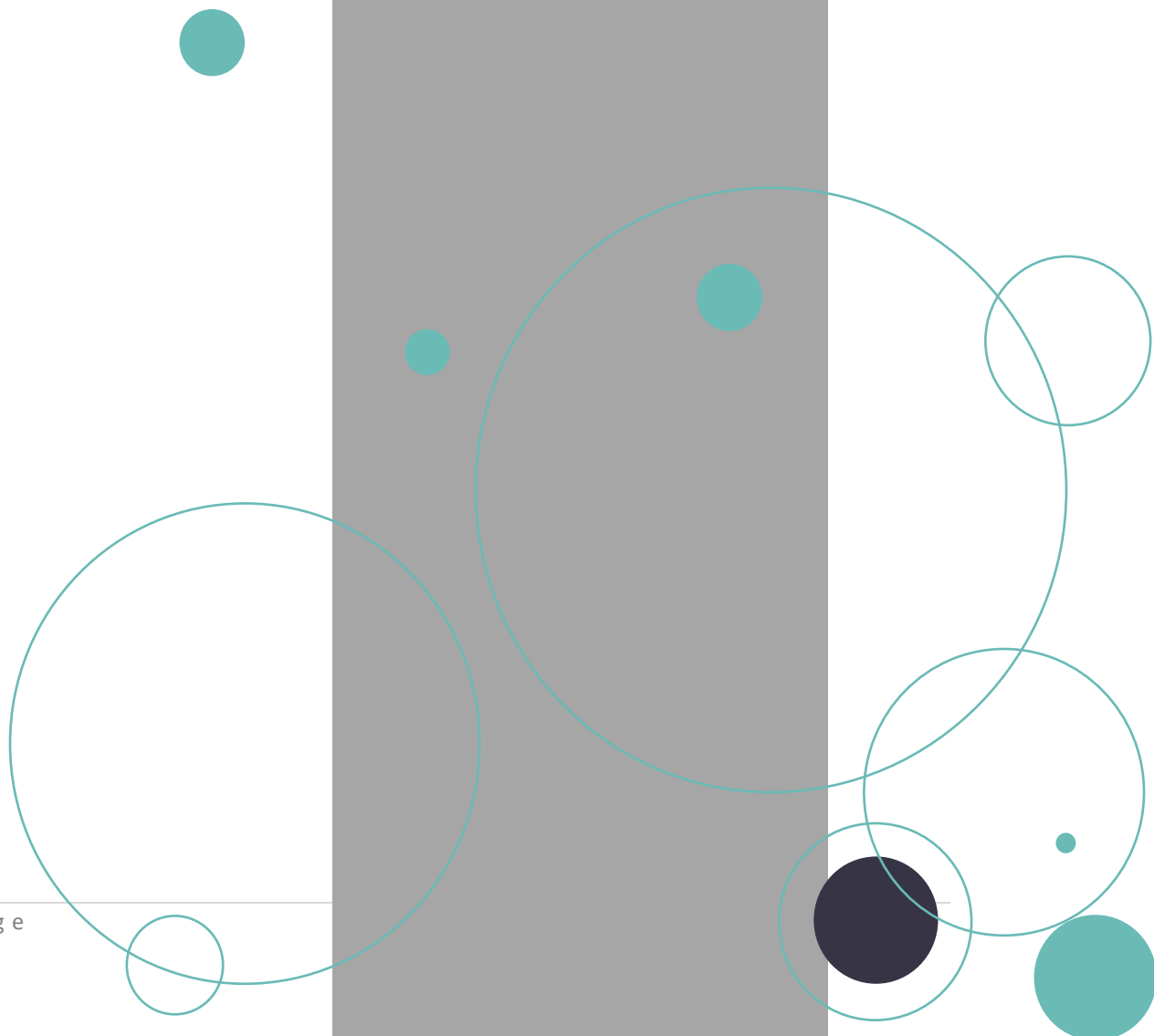
Demandez au participant de choisir une ou plusieurs de ses recettes préférées

Cherchez quels ingrédients sont nécessaires pour la recette et voyez lesquels vous avez déjà dans votre recette

Faites votre liste d'épicerie sur papier ou sur l'ordinateur, en y inscrivant les ingrédients qui manquent pour votre recette

Adaptations Suggérées :

DIVERTISSEMENT



Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : CHANT

Nombre de participants : 4 à 15

Objectif :

S'exprimer par le chant

Matériel requis :

Radio	Trame sonore	Crayon, papiers
Paroles de chansons	Lecteur CD	CD

Déroulement :

Aider le résident à interpréter une chanson déjà connue.

Composer des paroles sur une trame de son déjà connue.

Toutes autres façons de s'exprimer par la chanson selon les capacités du résident.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

DIVERTISSEMENT

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : JEU DE LUMIERES

Nombre de participants : 1 à 4

Objectif :

Stimuler le sens de la vue

Matériel requis :

Différents effets lumineux	Musique relaxante	Lecteur CD

Déroulement :

Dans un endroit très sombre et calme, laisser le résident relaxer au son de la musique et lui permettre de regarder les lumières qui offrent un spectacle bien relaxant.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

DIVERTISSEMENT

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : FEMME AU FOYER

Nombre de participants : 1

Objectif :

Maintenir les capacités motrices.
Reproduire des tâches ménagères.
Favoriser la réminiscence.

Matériel requis :

Contenant pour laver la vaisselle	Savon	Lavette et linge à vaisselle
Balayeuse sans fil	Plumeau	

Déroulement :

Exécuter les tâches avec la résidente tout en discutant de ses habitudes ménagères.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
Gr.	
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : MENAGE DE PRINTEMPS

Nombre de participants : _____ 1 _____

Objectif :

Faire du rangement ou du ménage de printemps est un excellent moyen de garder votre participant impliqué dans les activités qu'il faisait avant son diagnostic. C'est aussi un excellent moyen de lui donner un sentiment de normalité et de réussite une fois que la tâche est terminée.

Matériel requis :

Chiffon d'époussetage	Balai	Vadrouille
Aspirateur	Produits nettoyants	

Déroulement :

Demandez au participant de compléter des tâches ménagères qui sont dans ses capacités, que ce soit passer la vadrouille ou bien épousseter certains meubles. Pendant ce temps, vous pouvez avoir une discussion avec le participant, le déroulement de ses tâches ménagères lorsque venait le temps du ménage du printemps à la maison et continuer la conversation ainsi.

Adaptations Suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : PLIAGE DE VETEMENTS

Nombre de participants : 1

Objectif :

Maintenir les capacités manuelles et raffermir le sentiment d'utilité du résident en permettant de pratiquer une activité significative.

Matériel requis :

Divers vêtement de la friperie	Vêtements du résident	Panier à linge

Déroulement :

Soit, rester sur l'étage ou descendre avec le résident à la buanderie au sous-sol afin de changer d'environnement. L'aider à plier les vêtements par catégorie (bas, chemises, caleçons, draps, etc.)

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	x

Durée (Minute) :

30 à 45

Nom de l'activité : ATELIER CUISINE

Nombre de participants : 5 à 10

Objectif :

Favoriser la réminiscence du goût, de l'odeur, de la texture, de l'apparence et du son que cela peut produire en mangeant divers mets.

Matériel requis :

Recette sans cuisson	Ingrédients et ustensiles	

*Les recettes doivent être réalisables au four micro-onde ou sur une cuisinière portative.

*Faites la demande au service d'animation 10 jours à l'avance.

Déroulement :

Installez-vous à une table et aidez le résident à créer la recette. Le laisser brasser, casser les œufs ou toutes autres manœuvres. Bien sûr, déguster votre création tout en vous rappelant des souvenirs en lien avec ce type de plat.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

DIVERTISSEMENT

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : COUTURE (REPRISAGE)

Nombre de participants : 1 à 2

Objectif :

Stimuler les habiletés manuelles
Valorisation

Matériel requis :

Pièces de vêtements décousus	Fil de couleurs variées	Aiguilles
Dé à coudre	Petit ciseau	

Déroulement :

Accompagner le participant dans l'exercice de reprise de vêtements. Profiter de ce moment pour l'agréments d'une discussion sur ses dernières réalisations en couture, sur ses habiletés, etc.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

DIVERTISSEMENT

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

60

Nom de l'activité : SPECTACLE TELEVISE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Stimuler l'audition et offrir une activité significative au résident

Matériel requis :

Télévision	DVD de spectacle enregistré	Spectacle en directe

Déroulement :

S'installer dans la chambre du résident ou dans un endroit avec une télévision. Présenter le spectacle. Interagir avec les résidents, danser, chanter et taper des mains.

Adaptations suggérées :

Collation spéciale peut être distribuée selon la condition des résidents.

Type :

Ind.	x
Gr.	
Comm.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : AVENTURE VIRTUELLE

Nombre de participants : ____1____

Objectif :

Une aventure virtuelle permet au participant de visiter différents pays et musées et de vivre de nouvelles expériences sans quitter le confort de sa chambre

Matériel requis :

Ordinateur portable	IPad	Appareil intelligent
Une connexion internet		

Déroulement :

Dans la liste suivante, demandez au participant de choisir dans quelle aventure virtuelle il souhaite se lancer en fonction de ses intérêts.

Liste générale:

- Voyages virtuels du "Reader's Digest"
- "Good House Keeping" 30 incroyables visites virtuelles

Musées:

- 12 musées de la classe mondiale à visiter en ligne
- "Timeout" Visites virtuelles de musées autour du monde

Nature/Voyage:

- Google Arts & Culture -Mondes cachés des parcs nationaux
- Voyages et loisirs -13 voyages virtuels en train au tour du monde

Adaptations Suggérées :

Demandez au participant de cliquer pour parcourir la visite virtuelle.

Type :

Ind.	
Gr.	x
Comm.	

Durée (Minute) :

45 à 60

Nom de l'activité : BINGO VIRTUEL

Nombre de participants : ____1 à ...____

Objectif :

Travailler la mémoire à court terme, se divertir, socialiser, maintenir la capacité de la mobilité fine

Matériel requis :

Ipad avec wifi	Cartes de bingo imprimées et plastifiées	Crayon à acétates

Déroulement :

Vous devez programmer une rencontre vidéo avec zoom

Tester chacune des tablettes avec la rencontre vidéo pour s'assurer que tout fonctionne convenablement.

(Vérifier le nombre de tablettes disponible)

Chaque intervenant disponible s'installe avec la tablette et quelques résidents de la même bulle qui lui est attitrée

EX: Un intervenant est avec deux résidents au 2e étage dans la bulle bleue tandis qu'un autre intervenant est au 3e étage avec deux résidents de la même bulle jaune (si un résident à les capacités de jouer seul, une tablette peut lui être laissé)

Chaque résident a en sa possession deux cartes de bingo imprimées et plastifiées qui lui sont attitrées avec un crayon à acétates.

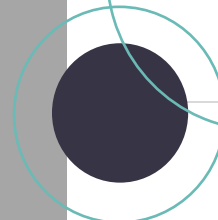
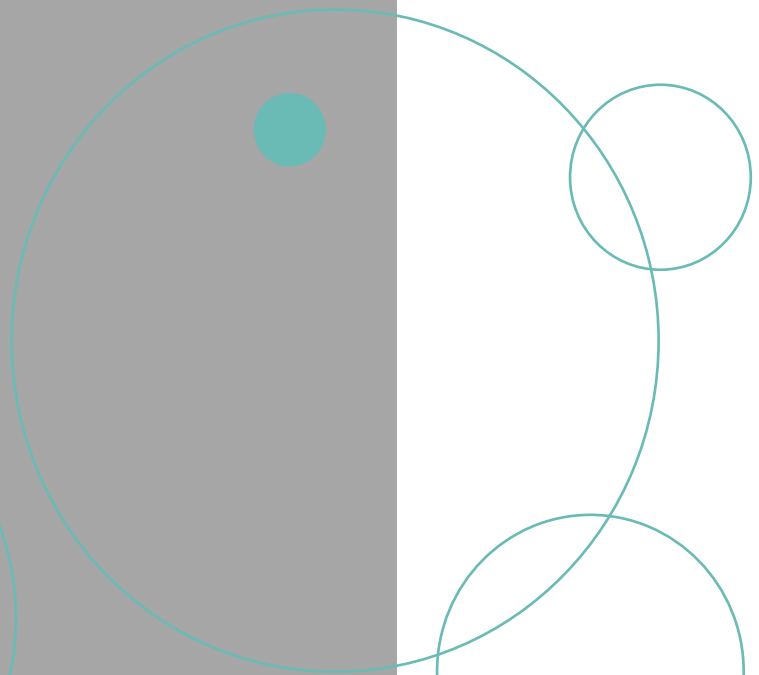
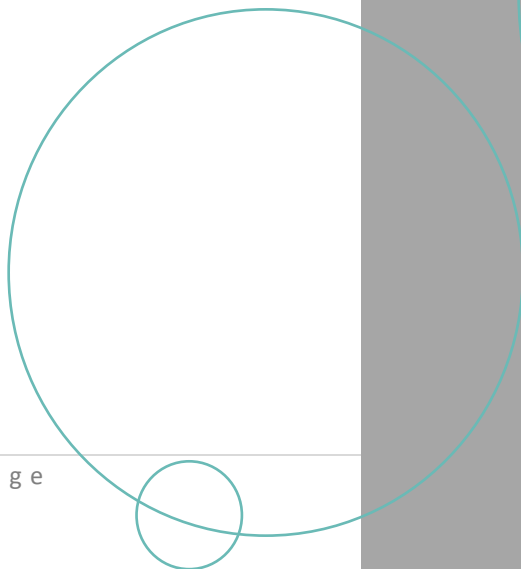
Un intervenant appelle donc les numéros de bingo avec un jeu plastifié et explique le déroulement tout au long de l'appel vidéo, et en même temps, l'intervenant peut surveiller les résidents de la bulle.

Ce qui permet à plusieurs résidents d'étages différents qui se côtoyaient avant la Covid d'échanger entre eux et de profiter d'une activité aimée de tous à l'aide de la diffusion de l'appel vidéo.

Vous pouvez prendre un moment à la fin de l'activité pour laisser les résidents discuter entre eux avec l'appel vidéo.

Adaptations Suggérées :

SPIRITUEL



Catégorie :

SPIRITUEL

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : LECTURE DE PRIERE

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Stimuler l'audition et offrir une activité significative au résident

Matériel requis :

Recueil de prières.		

Déroulement :

S'installer dans la chambre du résident ou dans un endroit calme, lui faire la lecture et en discuter par la suite.

Adaptations suggérées :

L'activité peut être réalisée en petit groupe au salon dans un environnement calme.

RECEUIL DE PRIERES

Table des prières

- Prière du jour de Pâques
- Gloire à Dieu
- Notre père
- Prière du matin
- Seigneur, maître du temps
- Apprend-moi seigneur à dire merci
- Prière à ma petite grand-mère
- La joie est prière, force et amour

RECEUEIL DE PRIERES

Prière du jour de Pâques

- Pour tous ceux qui utilisent la violence comme moyen de lutte contre l'injustice sociale, que la Paix du Christ ressuscité les amène à user de moyens non-violents. Prions le Seigneur.
- Pour tous ceux qui perdent espoir face aux difficultés de la vie, que l'amour du Christ pour l'humanité ressuscite en eux le désir de retrouver le goût de vivre. Prions le Seigneur.
- Pour tous les baptisés de la nuit de Pâques, comme le Ressuscité a accompagné les pèlerins d'Emmaüs, qu'il continue d'être à côté de tous ces nouveaux baptisés tout au long de leurs vies. Prions le Seigneur.
- Pour tous les médecins et humanitaires en zones de combat qui risquent leur vie pour sauver celle des autres. Prions le Seigneur.
- Pour la guérison de tous les malades en ce temps de pandémie, rendons grâce pour que partout dans le monde les médecins aient la foi de poursuivre leur travail, que le ressuscité nous aide à affronter ce fléau, par le Corps de ton Fils, le Christ vivant sur terre pour les siècles des siècles. Prions le Seigneur.

Jardinier de Dieu

RECEUEIL DES PRIERES

Gloire à Dieu

Gloire à Dieu, au plus haut des cieux,
Et paix sur la terre aux hommes qu'il aime.

Nous te louons, nous te bénissons,
nous t'adorons,
Nous te glorifions, nous te rendons grâce,
pour ton immense gloire,
Seigneur Dieu, Roi du ciel,
Dieu le Père tout-puissant.

Seigneur, Fils unique, Jésus Christ,
Seigneur Dieu, Agneau de Dieu,
le Fils du Père.

Toi qui enlèves le péché du monde,
prends pitié de nous
Toi qui enlèves le péché du monde,
reçois notre prière;
Toi qui es assis à la droite du Père,
prends pitié de nous.

Car toi seul es saint,
Toi seul es Seigneur,
Toi seul es le Très-Haut,
Jésus Christ, avec le Saint-Esprit
Dans la gloire de Dieu le Père.
Amen.

RECEUEIL DE PRIERES

Notre Père

Notre Père, qui est aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite, sur la terre comme au
ciel.

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour,
pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous
ont offensés,
et ne nous laisse pas entrer en tentation,
mais délivre nous du mal.

Amen

RECEUEIL DES PRIERES

Prière du matin

Seigneur,
ma journée commence.
Tu me la donnes gratuitement.
Je veux la vivre en m'inspirant de Toi,
en évitant toute critique, toute plainte.
Donne-moi de Te servir dans les autres.
Coule en moi Ta paix.
Que Ton divin Esprit, à la manière de Marie,
remplisse d'amour mes relations
d'aujourd'hui.
Je veux ce que Tu veux, comme Tu le veux,
quand Tu le veux.

RECEUEIL DES PRIERES

Seigneur, maître du temps

Seigneur, maître du temps,
fais que je sois toujours prêt à Te donner
le temps que Tu m'as donné.

Seigneur, maître du temps,
aide-moi à trouver chaque jour

le temps de Te rencontrer
et le temps d'écouter les autres,

le temps d'admirer
et le temps de respirer,

le temps de me taire
et le temps de m'arrêter,

le temps de sourire
et le temps de remercier,

le temps de réfléchir
et le temps de pardonner,

le temps d'aimer
et le temps de prier.

Seigneur, maître du temps,
je Te donne toutes les heures de cette journée
et tous les jours de ma vie,
jusqu'au moment où j'aurai fini
mon temps sur la terre.

Jean-Pierre Dubois-Dumée

RECEUEIL DES PRIERES

Apprends-moi, Seigneur, à dire merci...

Merci pour le pain, le vent, la terre et l'eau.
Merci pour la musique et pour le silence.
Merci pour le miracle de chaque nouveau jour.

Merci pour les gestes et les mots de tendresse.
Merci pour les rires et les sourires.
Merci pour tout ce qui m'aide à vivre
malgré les souffrances et les détresses.
Merci à tous ceux que j'aime et qui m'aiment.

Et que ces mille mercis
se transforment en une immense action de grâces
quand je me tourne vers Toi,
la source de toute grâce
et le rocher de ma vie.

Merci pour ton amour sans limite.
Merci pour la paix qui vient de Toi.
Merci pour le pain de l'Eucharistie.
Merci pour la liberté que Tu nous donnes.

Avec mes frères je proclame ta louange
pour notre vie qui est entre tes mains,
pour nos âmes qui Te sont confiées,
pour les bienfaits dont Tu nous combles
et que nous ne savons pas toujours voir.

Dieu bon et miséricordieux,
que ton nom soit béni à jamais.

Jean-Pierre Dubois-Dumée

RECEUEIL DES PRIERES

Prière à ma Petite Grand-Mère

Si loin des hommes un jour, tu puisses t'en aller,
à jamais dans les cœurs tu resteras tout près.
Si les uns t'oubliaient, l'Eglise leur pardonne,
d'autres savent qu'aux biens que ta sagesse honore,
le cœur est trop petit pour que brûle la flamme
de la reconnaissance ; et saches
qu'au plus profond du mien, sa lueur restera à jamais
éternelle.

Par ta sainteté, protège-moi.
Guide ma main, mon esprit et mon cœur,
afin que de tout temps, quand je te sollicite,
je répande par toi ...
le bien, l'Amour et le bonheur.
Amen.

Christian Droz

RECEUEIL DES PRIERES

La joie est prière, force et amour

La joie est prière, force et amour

Dieu aime celui qui donne avec joie.

La meilleure manière de montrer notre gratitude envers Dieu
et les gens c'est d'accepter tout avec joie.

Être heureux avec lui, maintenant,
cela veut dire : aimer comme il aime, aider comme il aide,
donner comme il donne, servir comme il sert,
sauver comme il sauve, être avec lui 24 heures par jour, le
toucher avec Son déguisement de misère dans les pauvres
et dans ceux qui souffrent.

Un cœur joyeux est le résultat normal d'un cœur brûlant
d'amour.

C'est le don de l'Esprit, une participation à la joie de Jésus
vivant dans l'âme.

Gardons dans nos cœurs la joie de l'amour de Dieu et
partageons cette joie de nous aimer les uns les autres
comme Il aime chacun de nous.

Que Dieu nous bénisse.

Amen.

Mère Teresa

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

60

Nom de l'activité : MESSE TELEVISEE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Stimuler l'audition et offrir une activité significative au résident

Matériel requis :

Télévision	DVD de messe enregistré	Messe en direct

Déroulement :

S'installer dans la chambre du résident ou dans un endroit avec une télévision. Présenter la messe. Faire un retour avec les résidents et nommer un aspect positif de leurs journées.

Adaptations suggérées :

L'activité peut être réalisée en petit groupe au salon dans un environnement calme.

Catégorie :

SPIRITUEL

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : ACTIVITE SENSORIELLE

Nombre de participants : 1 à 20

Objectif :

Stimuler les sens, La vue, le toucher, l'odorat et l'ouïe.

Matériel requis :

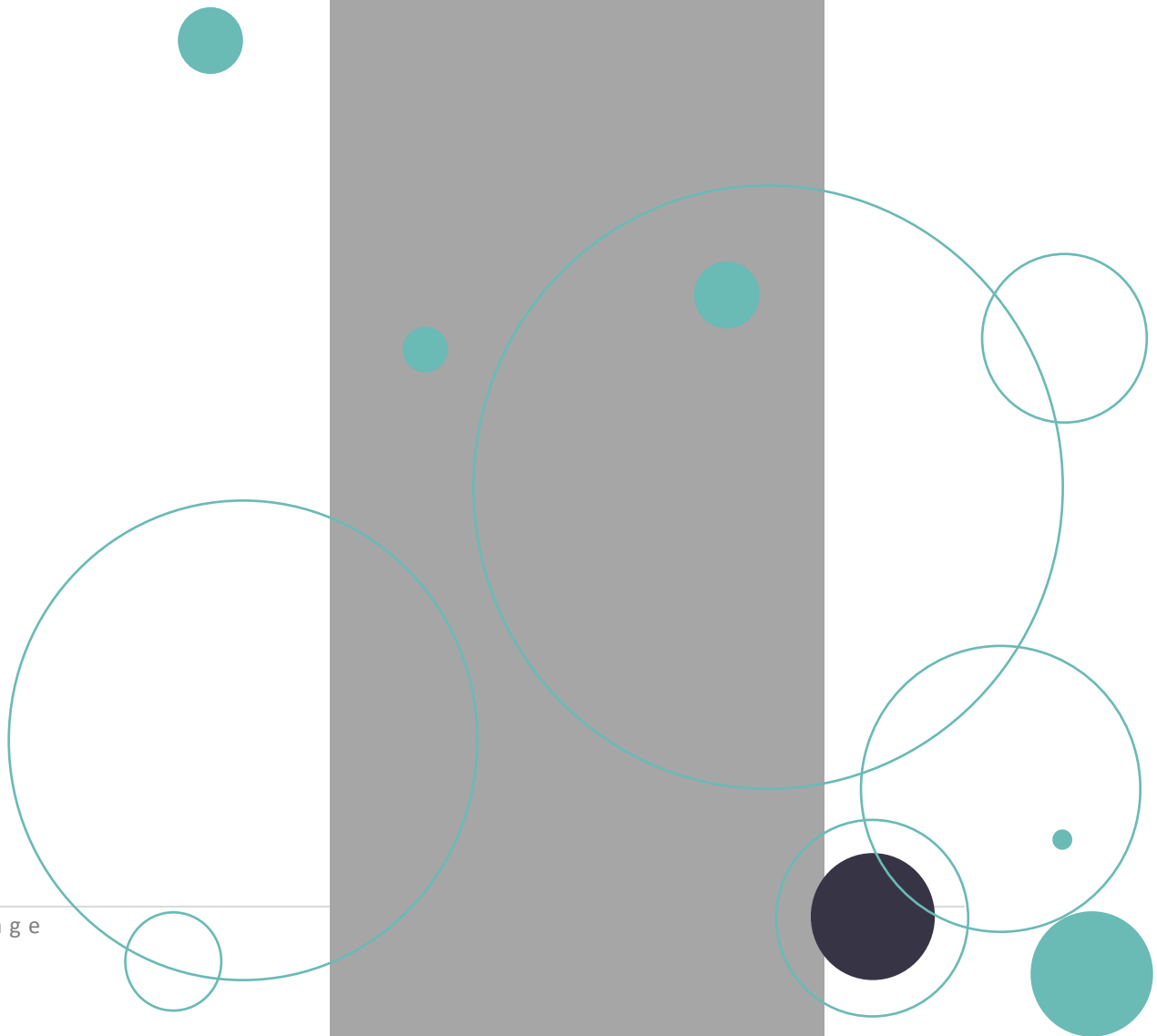
Différents effets lumineux	Musique relaxante	Lecteur CD
Balle Texturée	Diffuseur d'odeur	Vibro-masseur portatif

Déroulement :

Dans un endroit très sombre et calme, laisser le résident relaxer au son de la musique et lui permettre de regarder les lumières qui offrent un spectacle bien relaxant. Vous pouvez en profiter pour méditer et faire de la visualisation positive. Prendre de grandes inspirations et expirations.

Adaptations suggérées :

ARTISTIQUE



Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit Groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : ART DISCUSSION

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Permettre au résident de créer et de s'exprimer.
Remémorer des souvenirs, faciliter la conversation

Matériel requis :

Crayons à colorier	Peinture	Feuilles vierges

Déroulement :

Fournir une feuille au résident, lui demander de dessiner une chose qu'il aime ou son plus beau souvenir. Avec votre aide, ce dessin pourra provoquer de belles conversations.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

ARTISTIQUE

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit Groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : TRICOT

Nombre de participants : 1 à 5

Objectif :

Permettre au résident de se valoriser en créant, tout en maintenant ses capacités manuelles

Matériel requis :

Broches	Laine	

Déroulement :

Aider la résidente à effectuer un tricot simple et réalisable
ex. : un foulard

Adaptations suggérées :

Catégorie :

ARTISTIQUE

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : ENFILAGE

Nombre de participants : 1

Objectif :

Maintenir les capacités de préhension

Matériel requis :

Grosses pièces de bois avec des trous	Un grand lacet	

Déroulement :

Mettre toutes les pièces de bois devant le résident et lui demander de les enfiler sur le lacet. Selon la capacité du résident, vous pouvez lui demander de faire une série de couleurs et de la répéter.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : FABRICATION D'UN BIJOU

Nombre de participants : 1 à 4

Objectif :

Comblent le besoin de création.
Stimuler la motricité fine

Matériel requis :

Ensemble de billes	Du fil	*Un bloc en mousse
*Une aiguille (plastique)		

*pour les résidents qui n'ont qu'une seule main fonctionnelle.

Déroulement :

Encourager le résident à fabriquer lui-même un collier ou un bracelet. Pour un résident dont les capacités manuelles sont limitées, contacter l'intervenante de votre secteur qui vous proposera différentes adaptations possibles.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

Nom de l'activité : AQUARELLE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Permettre au résident de s'exprimer par l'utilisation de différentes couleurs et formes.

Matériel requis :

Peinture à l'eau	Papier aquarelle	Pinceaux
Contenant d'eau	Carton	Ruban à masquer (1 pouce de large)
Papier brun		

Déroulement :

Découper le papier à aquarelle à la dimension désirée. L'installer sur un carton dont le pourtour est de 2 à 3 pouces plus grands. Coller un ruban à masquer tout autour du papier afin qu'il tienne bien sur le carton. Le résident peut alors commencer à peindre selon les couleurs qu'il aura choisies. Bien nettoyer le pinceau entre chacune des couleurs. Attendre que la peinture soit sèche avant d'enlever le ruban.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

ARTISTIQUE

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

Nom de l'activité : SCRAPBOOKING

Nombre de participants : 1 à 6

Objectif :

Permettre au participant de se remémorer certains événements significatifs de sa vie.
Solliciter la motricité fine.

Matériel requis :

Photos	Images	Collants
Papier pour fond de cadre	Divers petits objets (mini bâtons de golf, mini chien etc..)	

Déroulement :

Accompagner le participant dans la fabrication d'un cadre style « scrapbooking » et l'afficher à sa porte ou un livre souvenir ou un simple bricolage. L'obtention des renseignements sur son histoire de vie servira à l'achat du matériel et aux choix des photos significatives qui seront demandées à la famille.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

ARTISTIQUE

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : PATE A MODELER

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Stimuler le sens du toucher

Matériel requis : Pots de pâte à modeler de différentes couleurs

Déroulement :

Laisser le résident travailler la pâte à modeler. L'aider à créer une petite œuvre ;

ex. : bonhomme, maison, fleur, etc.

Il peut également en faire des boules, des « serpents » ou la rouler sur la table. L'important c'est qu'il la touche et la façonne.

Adaptations suggérées :

Type :

Ind.	
GR.	
	Petit groupe

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : RECUPERATION

Nombre de participants : 2 à 4

Objectif :

Valorisation du participant à l'égard d'une tâche utile et maintien des habiletés manuelles.

Matériel requis :

Papier à recyclage	Colle pour tablette	Ciseaux
Pinces		

*L'utilisation d'un gabarit peut être aidant afin de s'assurer que le format des feuilles soit standard.

Déroulement :

Demander au participant de couper les feuilles récupérées selon une dimension approximative et assembler en tablette celles-ci. Puis, enduire un côté du paquet de colle pour en faire une tablette et mettre une pince pour laisser sécher.

Adaptations suggérées :

Catégorie :

ARTISTIQUE

Type :

Ind.	x
GR.	x

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : BRICOLAGE THEMATIQUE

Nombre de participants : 1 à 10

Objectif :

Comblent le besoin de créer et de s'orienter dans le temps.

Matériel requis : Tout le matériel nécessaire au bricolage choisi

Déroulement :

Faire un bricolage en lien avec la fête qui s'en vient.

Adaptations suggérées :

BRICOLAGES ÉTÉ



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.pinterest.ca/pin/310678074284832628>



BRICOLAGES SAINT-VALENTIN



BRICOLAGES PÂQUES



BRICOLAGES HALLOWEEN



BRICOLAGES NOËL



BRICOLAGES ANIMAUX



Catégorie :

ARTISTIQUE

Type :

Ind.	x
GR.	

Durée (Minute) :

15 à 30

Nom de l'activité : L'ARBRE GENEALOGIQUE

Nombre de participants : 1

Objectif :

Travailler la mémoire, stimuler la créativité, la recherche et la coopération

Matériel requis :

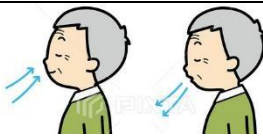
Grande feuille blanche (A3)	Marqueurs noirs	Peinture de couleurs verte, brune, orange, rouge
Pinceau	Feuilles d'arbres	

Déroulement :

Chaque personne possédera une feuille A3. Le but étant de reconstituer son arbre généalogique, mais pour créer l'arbre, nous dessinerons le tronc, puis nous choisirons des feuilles d'arbres que nous utiliserons comme pinceau pour décorer autour du tronc. Chaque niveau de branche va constituer une génération de la famille de la personne. La personne est libre de créer son arbre comme elle veut. L'éducateur va veiller à l'aider à trouver des informations sur sa famille.

Adaptations suggérées :

Exercices de relaxation

1		Mettez-vous à l'aise Visualisez un endroit paisible
2		Respirez profondément 5 fois Inspirez par le nez, expirez par la bouche
3		Contractez vos orteils pendant 5 secondes Relâchez
4		Contractez vos jambes pendant 5 secondes Relâchez
5		Contractez votre ventre pendant 5 secondes Relâchez
6		Haussez vos épaules pendant 5 secondes Relâchez
7		Contractez vos bras et vos mains pendant 5 secondes Relâchez
8		Contractez votre corps entier pendant 5 secondes Relâchez
9		Imaginez que tout le stress quitte votre corps
10		Respirez profondément encore 5 fois