

Trousse d'activités pour les aînés

**Participer activement,
en toute sécurité,
pendant la pandémie de
COVID-19**

24 avril 2020

Table des matières

Qu'est-ce que la trousse d'activités pour les aînés?	1
Rendre les activités accessibles	2
Tableau des activités de loisirs	3
Les cinq domaines de la récréothérapie et activités connexes	5
A. Plans d'activités	7
Thèmes des plans d'activités	7
Artisanat	
▪ Peinture d'objets en céramique ou en bois	9
▪ Collage sur un plateau en bois	10
▪ Cartes parfumées	11
Cuisine	
▪ Coupe glacée	12
▪ Pizza maison	13
▪ Pâtisserie	14
▪ Confiture aux fraises sans cuisson	15
Jeux de lettres et casse-tête	
▪ Slogans publicitaires	16
▪ Cartes (Concentration)	17
▪ Casse-tête	18
▪ Analogies	19
▪ Associations	20
Horticulture	
▪ Mangeoire d'oiseaux	21
▪ Plantation de bulbes	22
▪ Bouturage	23
Activités axées sur la spiritualité	
▪ Musique sacrée	24
▪ Services religieux à la télévision	25
▪ Lire des poèmes ou d'autres textes	26
Souvenirs	
▪ Voyage virtuel	27
▪ Biographie musicale	28
▪ Lire un livre	29
▪ Collections	30
▪ Album de photos de famille	31
▪ Voyage dans le temps	32
Stimulation sensorielle	
▪ Brossage d'un animal de compagnie	33
▪ Stimulation sensorielle	34
▪ Journée de soins personnels	35
▪ Musique et mouvement	36
▪ Apparier et lancer des chaussettes	37

Table des matières (suite)

B. Ressources virtuelles

1. Activités offertes en ligne

38

Jeux

- Pages à colorier
- Mots croisés
- Jeux d'objet caché dans une image
- Comment créer un mot mystère
- Casse-tête
- Jeux à imprimer pour les aînés
- Sudokus

Exercices

- Activités pour les aînés à mobilité réduite
- SLoT – Stretch, Lift or Tap (s'étirer, soulever ou taper du pied)
- Tai-chi pour les aînés : exercices, avantages et conseils
- Programme d'exercice SMART de VON

Musique

- ICI Musique – Sur demande
- Découvrir et redécouvrir de la bonne musique
- Music-hall
- « Sing Along with Susie »

Activités diverses

- Ressources religieuses en ligne
- Apprendre une langue
- Activités axées sur la spiritualité pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer
- Activités pour les aînés pendant la pandémie de COVID-19

2. Cours

39

- 5 solutions novatrices pour combattre l'isolement social des aînés pendant la pandémie de COVID-19
- 13 idées favorisant la participation active tout en respectant les règles de distanciation sociale
- Activités pour les personnes atteintes de démence
- Activités pour déstresser
- Activités personnalisées favorisant la participation active pendant la pandémie de COVID-19 et par la suite
- Mobilité et distanciation sociale

3. Visites virtuelles

40

- La technologie au service des aidants naturels
- Comment utiliser Zoom et Skype
- Sites offrant des visites virtuelles, y compris des musées, des parcs nationaux, des zoos, des parcs d'attractions, Broadway, etc.
- Caméras diffusant des images d'animaux en direct
- Pandas

Table des matières (suite)

- Requins

- Visites de musées canadiens et internationaux

B. Ressources virtuelles (suite)

3. Visites virtuelles (suite)

- Attraction « La Reine des neiges » - Disney World
- Grande Muraille de Chine
- Metropolitan Opera (New York)
- Visites de musées
- Sea World Orlando
- Parcs nationaux des États-Unis

C. Isolement social dans les foyers de soins de longue durée

et les maisons de retraite

41

Chariots itinérants

- Communiquer avec les amis et la famille 44
- Un peu de tout 45
- Plats réconfortants 46

Activités réalisées dans le couloir ou à l'entrée des chambres

- Danse assise à l'entrée de la chambre
(gracieuseté de Bay Haven Community Care) 47
- Peinture sur la porte (gracieuseté de Victoria Village) 48

Qu'est-ce que la trousse d'activités pour les aînés?

La trousse d'activités pour les aînés s'adresse aux aînés touchés par la COVID-19, qu'ils vivent de façon autonome à la maison, en famille à la maison, ou dans une maison de retraite ou un foyer de soins de longue durée dans la région de Simcoe Nord Muskoka.

La COVID-19 crée un large éventail de défis pour les particuliers et leur famille. Notre routine et nos sources de réconfort au quotidien changent. Nous savons qu'il est important de favoriser la participation active, mais tout en respectant les consignes d'isolement et de distanciation physique.

La première partie de la trousse porte sur la façon d'adapter diverses activités afin de favoriser le bien-être physique, cognitif, émotionnel, social et spirituel. Elle s'adresse aux personnes qui vivent seules à la maison ou avec un proche. Les activités suggérées répondent à leur besoin de « participer activement, en toute sécurité ». Dans la plupart des cas, elles requièrent du matériel que l'on trouve généralement chez soi.

On trouvera également un tableau à remplir qui aidera les aînés à dresser la liste des activités auxquelles ils se livrent ou se sont livrés et à déterminer leur degré d'intérêt par rapport à ces activités. Nous espérons que les activités décrites dans la trousse favoriseront la participation active des aînés pendant la pandémie de COVID-19. Figurent dans chacun des plans d'activités des façons d'adapter les activités aux besoins de chacun ainsi que des conseils et des outils pour rendre les activités accessibles à tous.

La trousse renferme également des liens menant à des sites Web où les aînés pourront regarder des vidéos d'activités qui se pratiquent près de chez eux et ailleurs dans le monde. Nous vous invitons à prendre connaissance de la trousse. Vous y trouverez diverses activités agréables et possibilités d'apprentissage.

Bienfaits des activités :

- Améliorer la qualité de vie
- Réduire le stress et l'anxiété
- Acquérir des habiletés
- Accroître la confiance en soi et l'estime de soi
- Communiquer avec des amis
- Se sentir utile
- Accroître la motivation
- Maintenir la productivité
- Rehausser le bien-être émotionnel
- Renforcer le bien-être mental
- Enrichir le patrimoine familial
- Développer les habiletés cognitives
- Réduire l'isolement
- Accroître l'autonomie
- Accroître la satisfaction personnelle
- Accroître la socialisation grâce à la technologie
- Améliorer la santé physique

Rendre les activités accessibles

Il est important d'adapter les activités aux capacités de chacun. La personne qui planifie l'activité doit prendre le temps d'évaluer les capacités de l'aîné, ses antécédents médicaux, son endurance et son niveau d'activité habituel. Avant de décrire les activités, voici quelques suggestions pour tenir compte des problèmes de santé que peuvent éprouver les aînés.

Trouble de la vue

- ✓ Décrivez l'environnement dans lequel se trouve l'aîné.
- ✓ Faites la démonstration de l'activité en utilisant le toucher, le goût et l'odorat.
- ✓ Éliminez les dangers avant de commencer l'activité.
- ✓ Assurez-vous que la pièce est bien éclairée.
- ✓ Parlez d'un ton normal.
- ✓ À l'aide de marqueurs noirs à traits larges, écrivez en gros caractères sur du papier blanc.

Trouble de l'ouïe

- ✓ Regardez les participants dans les yeux.
- ✓ Parlez clairement, brièvement et lentement.
- ✓ Faites une démonstration ou donnez des instructions avec des images.
- ✓ Mettez-vous à un endroit bien éclairé lorsque vous parlez.
- ✓ Assurez-vous que la pièce n'est pas bruyante.
- ✓ Ne mettez pas vos mains dans votre visage quand vous parlez.
- ✓ Ne criez pas.

Capacités physiques réduites

- ✓ Trouvez la position la plus confortable (assis ou debout).
- ✓ Assurez-vous que les participants sont dans la bonne position et confortables.
- ✓ Faites une démonstration ou donnez des instructions avec des images.
- ✓ Si l'endurance est un problème, faites l'activité plus souvent pour de périodes plus brèves.
- ✓ Assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour les aides à la démarche ou d'autres accessoires.

Capacités cognitives réduites (p. ex., démence)

- ✓ Répétez les instructions pour stimuler la mémoire des participants.
- ✓ Donnez des instructions simples et claires.
- ✓ Donnez une instruction à la fois.
- ✓ Faites une démonstration de l'activité.
- ✓ Attirez doucement l'attention des participants qui ont du mal à se concentrer.
- ✓ Restez calme si une personne s'agite et rassurez-la.
- ✓ Utilisez la communication non verbale comme un léger attouchement ou un sourire pour éliminer toute source de détresse mentale ou émotionnelle.
- ✓ Au besoin, posez votre main sur celle du participant pour l'aider.
- ✓ Évitez la surcharge sensorielle en désencombrant la pièce et en réduisant le bruit le plus possible pendant les activités.

Tableau des activités de loisirs

En cette période de distanciation physique et d'isolement, nous avons l'occasion de jouer un rôle actif en apportant des changements dans notre vie et en offrant notre soutien aux personnes qui nous entourent, tout en restant en sécurité.

Pour ce faire, nous devons apprendre qui nous sommes et approfondir notre connaissance de l'être cher. Le tableau des activités de loisirs se trouvant à la page suivante nous aidera dans cette tâche. Parmi les activités, indiquez celles auxquelles vous vous livrez actuellement et celles qui vous ont déjà intéressé et que vous pourriez reprendre pour vous amuser et passer le temps en cette période de distanciation physique et d'isolement.

Comment remplir le tableau

1. Pour chaque activité, indiquez à quelle fréquence vous vous y êtes livré : souvent, rarement ou pas du tout (non).
2. Indiquez également si vous vous livrez toujours à cette activité (Maintenant?) ou si vous aimeriez vous y adonner (À l'avenir?).

Tableau des activités de loisirs

Activités	Dans les 10 dernières années?			Dans la dernière année?			Maintenant?		À l'avenir?	
	Sou-vent	Rare-ment	Non	Sou-vent	Rare-ment	Non	Oui	Non	Oui	Non
Casse-tête										
Chant										
Cinéma										
Collections										
Cuisine/Pâtisserie										
Danse										
Décoration intérieure										
Écriture										
Exercice										
Golf										
Histoire/Politique										
Jardinage										
Jeux de cartes										
Jeux de société										
Journal intime										
Lecture										
Magasinage										
Marche										
Menuiserie										
Modèles réduits										
Musique										
Observation d'oiseaux										
Peinture										
Photographie										
Plein air										
Poésie										
Quilles										
Réparations au domicile										
Services spirituels										
Sports										
Télévision										
Tricot/Couture										
Visites										
Voyage										

Les cinq domaines de la récréothérapie et activités connexes

Domaine physique

La santé physique influence considérablement le bien-être général. Le tableau des activités de loisirs peut vous aider à déterminer les activités physiques que vous aimez et la façon de les modifier pour que vous puissiez vous y livrer.

Les activités qui favorisent la santé physique ont les avantages suivants :

1. Amélioration de la mobilité
2. Augmentation de la force
3. Augmentation de l'endurance
4. Diminution de la tension
5. Amélioration de la qualité du sommeil (plus réparateur)

Domaine émotionnel

Comme il y a de nombreuses inconnues liées à la pandémie de COVID-19, il est important de maintenir et d'améliorer notre santé émotionnelle.

Les activités qui favorisent la santé émotionnelle ont les avantages suivants :

1. Stabilisation des émotions
2. Sentiment d'être autonome
3. Sentiment que la vie a un sens
4. Plus grande capacité à l'autodétermination
5. Optimisme accru

Domaine cognitif

Le travail et les activités de loisirs peuvent aider à maintenir ou à développer les capacités cognitives.

Les activités qui favorisent la santé cognitive ont les avantages suivants :

1. Accroissement de la capacité de se livrer aux activités
2. Stimulation de la mémoire
3. Plus grande capacité de concentration
4. Capacité de suivre des directives
5. Plus grande capacité de régler des problèmes

Domaine social

L'isolement, l'impression d'être déconnecté et la solitude causés par la distanciation physique ont une incidence sur notre compréhension des relations importantes.

Les activités qui favorisent la santé sociale ont les avantages suivants :

1. Renforcement des habiletés de communication
2. Renforcement des habiletés interpersonnelles
3. Plus grande confiance en soi lors d'activités sociales
4. Acceptation de l'identité personnelle
5. Capacité de participer aux activités sociales normatives et de se faire des amis
6. Amélioration de la qualité du sommeil (plus réparateur)

Domaine spirituel

Les personnes qui se livrent à des pratiques religieuses et à la prière croient fermement en un idéal supérieur. Une bonne santé spirituelle aide à devenir résilient face aux circonstances de la vie.

Les activités qui favorisent la santé spirituelle ont les avantages suivants :

1. Impression de mener une vie mieux équilibrée et plus stable
2. Capacité d'introspection accrue
3. Impression réduite d'être isolé et seul
4. Capacité de trouver un sens à sa vie
5. Calme intérieur

Domaines du plan d'activités

Dans le coin inférieur droit du plan d'activités, une petite boîte indique quel domaine de la récréothérapie est visé par l'activité.

- ✓ Physique
- ✓ Émotionnel
- ✓ Cognitif
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

A. Plans d'activités

Les plans d'activités décrits dans cette section reposent sur le principe « participer activement, en toute sécurité ». Ils requièrent des ressources et du matériel que l'on trouve généralement à la maison. Il n'est donc pas nécessaire de sortir pour les acheter!

Passez en revue le matériel requis pour le plan d'activités. Avez-vous tout ce qu'il faut? Pouvez-vous adapter le plan au besoin? Si ce n'est pas possible, lisez les autres plans d'activités pour en trouver un qui vous convient.

Thèmes des plans d'activités

Les thèmes des plans d'activités sont décrits ci-après. L'icône du thème se trouve dans le coin inférieur gauche du plan. Par exemple, l'icône Horticulture apparaîtra dans le coin inférieur gauche de l'activité Bouturage.



Artisanat

Nous éprouvons tous le besoin de nous exprimer. C'est ce que l'artisanat permet de faire, en plus de nous procurer un sentiment de satisfaction et de réussite et de nous donner un but. L'artisanat permet également à un grand nombre de personnes de redécouvrir des talents artistiques oubliés ou mis de côté.



Cuisine

On aime ou on déteste cuisiner, mais presque tout le monde aime manger. Pourquoi ne pas explorer le côté créatif de la cuisine, de la pâtisserie ou de la mise en conserve? Ces activités ont des avantages sur le plan physique, social, émotionnel et intellectuel. Les personnes qui aiment s'y adonner pourront ainsi réaliser une tâche concrète et en faire profiter leur entourage. C'est simple et facile. L'essayer, c'est l'adopter!



Jeux de lettres, casse-tête, jeux de cartes et jeux de société

Les casse-tête, les jeux de cartes et les jeux de société sont une excellente façon de passer le temps, en plus de :

1. faire travailler les méninges;
2. livrer une concurrence amicale à son adversaire;
3. stimuler les facultés cognitives.



Les jeux comme la patience sont une façon agréable de passer du temps seul ou avec un ami en plus de répondre à nos besoins physiques, intellectuels et sociaux.

Certaines personnes aiment les jeux de lettres et les casse-tête, car ils les détendent et leur permettent de s'évader, tout en relevant un défi qui demande de la concentration. Ils peuvent également être une activité sociale très agréable. Vous pouvez y consacrer quelques minutes, voire quelques heures si vous voulez. Les jeux de lettres et les casse-tête vous feront découvrir tout un monde de mots, de chiffres, de formes et de couleurs, qu'ils soient faciles ou non, grands ou petits.

Horticulture

Le fait de sentir la terre, de la toucher et de voir des plantes peut nous remettre en contact avec la nature. De plus, une personne qui s'y connaît en jardinage pourra transmettre ses connaissances, ce qui lui procurera un véritable sentiment d'accomplissement. Pour les personnes qui dépendent de quelqu'un pour leurs soins personnels, l'horticulture est une activité bénéfique qui leur permet à leur tour de prodiguer des soins, en plus de répondre à leurs besoins sur le plan social, émotionnel et physique.



Spiritualité

Les activités axées sur la spiritualité soutiennent les participants de diverses façons. Nous espérons qu'elles leur permettront de s'exprimer et de vivre leur foi d'une façon qui les reconfortera.



Évocation de souvenirs

Grâce à l'évocation de souvenirs, les participants peuvent se rappeler les expériences qu'ils ont vécues et en faire part aux autres. Ils peuvent notamment créer un album de photos de famille ou une boîte de souvenirs, regarder des diapos ou des photos de voyage ou trouver des odeurs qui leur rappellent de bons souvenirs. L'évocation de souvenirs peut susciter des émotions intenses comme la tristesse ou le rire. Ayez toujours des mouchoirs en papier à portée de la main.



Stimulation sensorielle

Notre interaction avec l'environnement dépend en grande partie de notre capacité de capter l'information et de réagir à une situation donnée. Pour ce faire, nous nous fions aux cinq sens. Les activités de stimulation sensorielle sont très utiles aux personnes dont les sens se sont détériorés. Les activités suggérées reposent sur la familiarité afin de renforcer le sentiment de sécurité des participants et de leur permettre de vivre des expériences plus enrichissantes dans leur environnement.



Peinture d'objets en céramique ou en bois

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment travailler avec leurs mains
- ✓ Procurer le sentiment de maîtriser quelque chose
- ✓ Favoriser l'autonomie
- ✓ Stimuler la créativité
- ✓ Favoriser l'expression de soi



Matériel :

- Objets en céramique prêts à peindre
- Objets en bois
- Pinceaux
- Peinture pour artisanat
- Finis luisants ou mats
- Nappe ou journaux pour recouvrir la table

Instructions :

1. Aménagez un espace confortable sur la table.
2. Recouvrez la table d'une nappe ou de feuilles de papier journal pour la protéger.
3. Déposez les pots de peinture sur la table.
4. Demandez à la personne de choisir les couleurs qu'elle préfère.
5. Versez une petite quantité des couleurs choisies.
6. Mettez deux couches de peinture sur l'objet en céramique.
7. Laissez sécher.
8. Mettez une couche de fini luisant ou mat.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Achetez de gros objets en céramique prêts à peindre qui nécessitent une seule couleur de peinture et qui sont faciles à manipuler.
- ✓ Mettez un tapis antidérapant sur la surface de travail.
- ✓ Enroulez plusieurs épaisseurs de ruban masque autour du manche du pinceau pour qu'il soit plus facile à tenir.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Collage sur un plateau en bois

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment travailler avec le papier
- ✓ Améliorer la motricité fine
- ✓ Stimuler la créativité
- ✓ Favoriser l'expression de soi
- ✓ Faire part à d'autres de photos qui sont importantes pour la personne



Matériel :

- Catalogues, magazines ou photos de famille
- Plateau en bois
- Ciseaux
- Colle
- Produit de scellement pour l'artisanat
- Pinceau

Instructions :

1. Demandez à la personne de choisir des photos de magazines ou de famille qui lui plaisent.
2. Découpez les images et placez-les sur le plateau en bois.
3. Collez les images et laissez-les sécher.
4. Mettez une couche de produit de scellement sur toute la surface.
5. Laissez sécher.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Décrivez les photos ou les images si la personne a un trouble de la vue.
- ✓ Si la personne a du mal à utiliser des ciseaux, déchirez les images pour obtenir une apparence texturée.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Cartes parfumées

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment donner des cartes
- ✓ Améliorer la motricité fine
- ✓ Pratiquer l'aromathérapie
- ✓ Favoriser l'expression de soi
- ✓ Stimuler la créativité



Matériel :

- Papier de construction
- Vieilles cartes de souhaits
- Ciseaux à denteler
- Colle de bricolage épaisse
- Mouchoir en papier
- Huile ou poudre parfumée ou parfum
- Épingle à chapeau ou grosse aiguille

Instructions :

1. Découpez les images des vieilles cartes de souhaits avec les ciseaux à denteler (les images découpées en forme d'ovale ou de rectangle donnent les meilleurs résultats).
2. Découpez un message approprié pour la carte.
3. À l'aide des ciseaux à denteler, découpez le papier de construction en suivant la forme de l'image.
4. Collez le message d'un côté de la feuille de papier de construction ou laissez un espace pour rédiger un message personnel.
5. Imprégnez de parfum un mouchoir en papier et pliez-le pour pouvoir le mettre entre l'image et le papier de construction.
6. Mettez le mouchoir en papier entre l'image découpée et le papier de construction où le message a été inscrit (assurez-vous que le message est du côté visible).
7. Collez les extrémités en appuyant fermement.
8. Avec l'épingle ou l'aiguille, percez de petits trous dans la carte pour que le parfum puisse s'échapper.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Aidez la personne à découper le papier de construction et à le coller.
- ✓ Aidez-la à trouver ou à rédiger un message approprié pour la carte.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Coupe glacée

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui ont le bec sucré
- ✓ Évoquer des souvenirs d'enfance
- ✓ Stimuler la créativité

Matériel :

- Bol et cuillère à dessert
- Cuillère à crème glacée
- Crème glacée ou yogourt glacé
- Fruits (fraises, bananes)
- Noix
- Sauce au chocolat ou au caramel
- Crème fouettée
- Serviettes en papier



Instructions :

1. Mettez tous les ingrédients sur une surface où ils sont faciles d'accès.
2. Laissez la personne choisir les ingrédients.
3. Préparez les coupes glacées avec les garnitures choisies.
4. Assoyez-vous avec la personne pour savourer les résultats.
5. Posez-lui des questions qui lui feront rappeler son enfance.

Par exemple :

« Aimiez-vous la crème glacée quand vous étiez enfant? »

« Quels souvenirs la crème glacée vous rappelle-t-elle? »

« Quelle est votre saveur préférée? »

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Ouvrez les contenants d'avance.
- ✓ Réchauffez la cuillère à crème glacée avec de l'eau chaude du robinet.
- ✓ Coupez les fruits en morceaux et mettez-les dans un bol.
- ✓ Vous pouvez également aller dans un bar laitier!



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Pizza maison

Excellente activité pour :

- ✓ Faire du repas du midi une activité amusante
- ✓ Préparer un plat à partager
- ✓ Mettre à profit les talents culinaires
- ✓ Mettre en pratique des mesures de sécurité
- ✓ Développer des habiletés de coordination
- ✓ Développer des habiletés de prise de décisions



Matériel :

- Four ou four grille-pain
- Croûte préparée
- Sauce à pizza
- Garnitures comme :
 - pepperoni
 - fromage
 - champignons
 - oignons
 - poivrons

Instructions:

1. Mettez la croûte sur la table.
2. Choisissez les garnitures.
3. Étendez la sauce à pizza sur la croûte, déposez les garnitures et parsemez de fromage.
4. Cuisez à 400 °F pendant 12 à 15 minutes.
5. Laissez refroidir et dégustez!

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Aidez la personne à couper les ingrédients.
- ✓ Aidez-la à mettre la pizza au four et à la sortir du four.
- ✓ Si la personne ne peut aider à la préparation de la pizza, demandez-lui de vous accompagner dans la cuisine pour partager l'expérience et sentir l'arôme appétissant de la pizza.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Pâtisserie

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment cuisiner
- ✓ Favoriser un sentiment d'autonomie
- ✓ Procurer un sentiment d'accomplissement
- ✓ Créer quelque chose de tangible

Matériel :

- Plat de cuisson, moule à muffins ou plaque à biscuits
- Recette facile qui se fait avec des ingrédients courants
- Ustensiles pour mélanger (p. ex., cuillères en bois, mélangeur électrique)
- Tasses et cuillères à mesurer
- Bols à mélanger



Instructions :

1. Choisissez un dessert agréable à préparer.
2. Choisissez une recette facile à suivre.
3. Disposez le matériel sur une table ou un comptoir facile d'accès.
4. Préchauffez le four.
5. Lisez les instructions de la recette à voix haute et suivez chaque étape.
6. Mélangez la pâte, remplissez le moule, mettez-le au four, réglez la minuterie, sortez le moule du four, laissez-le refroidir et dégustez le dessert.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Utilisez des bols à mélanger et des tasses à mesurer légers, ainsi que des cuillères de bois pour qu'il soit plus facile de les soulever.
- ✓ Enveloppez le manche des ustensiles pour qu'ils soient plus faciles à tenir.
- ✓ Mettez les bols sur une surface antidérapante ou utilisez des bols munis d'une base en caoutchouc.
- ✓ Achetez des mélanges à muffins, à biscuits ou à brownies.
- ✓ Achetez du glaçage préparé.
- ✓ Retirez de la table les articles dont vous n'avez plus besoin si la personne semble dépassée ou si elle ne sait plus trop ce qu'elle doit faire.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Confitures aux fraises sans cuisson

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment cuisiner, faire des confitures et manipuler des aliments
- ✓ Améliorer la motricité fine
- ✓ Obtenir des résultats concrets
- ✓ Procurer un sentiment d'accomplissement



Matériel :

- Table
- Nappe
- Marmite
- Pilon à pommes de terre
- Tasses et cuillères à mesurer
- Bols à mélanger
- 8 tasses de fraises équeutées
- 1 sachet de pectine
- 3 ¼ tasses de sucre
- 6 à 8 petits pots à confiture

Instructions :

1. Pilez les fraises dans un grand bol, une tasse à la fois, pour obtenir 4 tasses.
2. Dans un petit bol, mélangez au fouet la pectine et ¼ tasse de sucre.
3. Ajoutez les fraises et mélangez.
4. Laissez reposer 30 minutes.
5. Ajoutez le sucre restant et mélangez pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit dissout.
6. Versez dans six contenants hermétiques d'une capacité d'une tasse en laissant un espace de ¼ de pouce sur le dessus.
7. Mettez les couvercles.
8. Laissez reposer à la température de la pièce pendant 24 heures environ, jusqu'à ce que la confiture soit prise.
9. Gardez au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines ou au congélateur jusqu'à 8 mois.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Pilez les fraises d'avance.
- ✓ Mesurez le sucre d'avance.
- ✓ Stérilisez les pots d'avance.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- Émotionnel
- ✓ Social
- Spirituel

Slogans publicitaires

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment les jeux de lettres et les jeux-questionnaires
- ✓ Stimuler la mémoire
- ✓ Stimuler la créativité
- ✓ Évoquer des souvenirs



Matériel :

- Feuilles de papier
- Stylos
- Images de produits

Instructions :

On reconnaît souvent un produit à son slogan publicitaire. Lisez les slogans suivants à voix haute et demandez à la personne de nommer le produit correspondant.

Slogans :

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Il flotte | Savon Ivory |
| 2. Cric, Crac, Croc | Rice Krispies |
| 3. Bon à s'en lécher les doigts | Poulet frit Kentucky |
| 4. Bon jusqu'à la dernière goutte | Café Maxwell House |
| 5. J'M | McDonald |
| 6. Vos doigts trempent dedans | Savon Palmolive |
| 7. Économisez de l'argent, vivez mieux | Walmart |
| 8. Déroule le rebord pour gagner | Tim Horton |
| 9. Fini les larmes! | Shampooing pour bébés Johnson's |
| 10. Dring, dring, dring, que désirez-vous...
pout! pout! pout! | Poulet St-Hubert |

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Inscrivez les slogans publicitaires sur une feuille de papier pour que la personne puisse les lire.
- ✓ Demandez-lui de pointer du doigt l'étiquette ou l'image du produit au lieu de nommer le produit.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Cartes (Concentration)

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment jouer aux cartes
- ✓ Améliorer les aptitudes à résoudre des problèmes
- ✓ Favoriser l'apprentissage
- ✓ Développer la capacité de concentration
- ✓ Stimuler le goût du défi
- ✓ Procurer un sentiment d'accomplissement



Matériel :

- Table
- Jeu de cartes
- Chaise confortable

Instructions :

1. Mettez les 52 cartes sur la table, face cachée.
2. Demandez à la personne de retourner une carte puis d'en retourner une autre à la recherche de sa carte paire.
3. Si les deux cartes ne sont pas des paires, il faut les remettre face cachée.
4. À votre tour, retournez une carte puis retournez-en une autre à la recherche d'une carte paire.
5. Gardez en mémoire les cartes que vous avez retournées.
6. Continuez ainsi à tour de rôle jusqu'à ce que l'un d'entre vous ait trouvé une paire (la personne qui trouve une paire la met de côté et continue de jouer).
7. Le jeu se termine quand toutes les paires ont été trouvées.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Utilisez des cartes à gros caractères faciles à voir.
- ✓ Mettez moins de cartes sur la table (p. ex., seuls les valets, les reines et les rois).
- ✓ Si la personne a du mal à retourner les cartes, demandez-lui de pointer une carte du doigt et retournez-la pour elle.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Casse-tête

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment utiliser leurs mains
- ✓ Améliorer les aptitudes à résoudre des problèmes
- ✓ Favoriser l'apprentissage
- ✓ Développer la capacité de concentration
- ✓ Procurer un sentiment d'accomplissement



Matériel :

- Table ou autre surface où vous pouvez laisser le casse-tête
- Casse-tête
 - moins de 500 morceaux
 - thème convenant aux adultes (p. ex., fleurs, paysage, carte)
 - siège confortable
 - tapis pour casse-tête (facultatif)

Instructions :

1. Videz le contenu de la boîte de casse-tête sur la table.
2. Mettez le couvercle de la boîte sur la table pour pouvoir le consulter.
3. Demandez à la personne de vous aider à retourner les morceaux.
4. Mettez de côté les morceaux qui forment la bordure.
5. Formez la bordure du casse-tête en premier.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Pour favoriser l'autonomie de la personne, mettez le casse-tête à un endroit où elle pourra y avoir accès en votre absence.
- ✓ Pour lui faciliter la tâche, formez la bordure du casse-tête d'avance.
- ✓ Optez pour un casse-tête ayant de gros morceaux.
- ✓ Choisissez un casse-tête ayant moins de morceaux.
- ✓ Choisissez un casse-tête dont l'image est plus simple.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Analogies

Excellente activité pour:

- ✓ Les personnes qui aiment les jeux de lettres
- ✓ Améliorer les aptitudes à résoudre des problèmes
- ✓ Développer la capacité de concentration



Matériel :

- Siège confortable
- Feuille de papier
- Stylo

Instructions :

1. Lisez une analogie à la fois à voix haute, en omettant le dernier mot.
2. Demandez à la personne de compléter la phrase verbalement ou par écrit.

Exemples d'analogies :

- | | |
|--|----------|
| a. Père va avec fils, mère va avec : | filles |
| b. Pied va avec chaussure, main va avec : | gant |
| c. Chien va avec chiot, ours va avec : | ourson |
| d. Vache va avec veau, biche va avec : | faon |
| e. Mouton va avec agneau, grenouille va avec : | têtard |
| f. Ciseaux va avec tissu, rasoir va avec : | poils |
| g. Voilier va avec voile, canot va avec : | rame |
| h. Arc va avec flèche, fusil va avec : | balle |
| i. Baseball va avec bâton, balle de tennis va avec : | raquette |
| j. Stylo va avec encre, pinceau va avec : | peinture |

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Écrivez les analogies sur une feuille de papier pour que la personne puisse les lire.
- ✓ Créez des analogies adaptées aux croyances, aux valeurs et au style de vie de la personne.
- ✓ Lisez chaque analogie lentement.



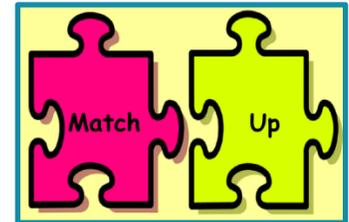
(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
 - ✓ Cognitif
 - ✓ Émotionnel
 - ✓ Social
 - ✓ Spirituel

Associations

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment jouer aux cartes
- ✓ Améliorer les aptitudes à résoudre des problèmes
- ✓ Stimuler le goût du défi
- ✓ Procurer un sentiment d'accomplissement
- ✓ Améliorer l'amplitude des mouvements
- ✓ S'exercer à reconnaître les différentes cartes à jouer



Matériel :

- Table
- Jeu de cartes coupées en deux
- Chaise confortable
- Lampe (au besoin)

Instructions :

1. Coupez en deux les cartes d'un vieux jeu.
2. Mettez le haut des cartes sur la table, à l'endroit.
3. Mettez le bas des cartes en pile sur la table devant vous.
4. Prenez une carte à la fois sur la pile.
5. Trouvez le haut de la carte correspondant sur la table.
6. Mettez de côté les deux moitiés de carte.
7. Prenez une autre carte sur la pile et répétez le processus jusqu'à ce que toutes les moitiés de cartes aient été réunies.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Utilisez des cartes à gros caractères faciles à voir si vous en avez.
- ✓ Utilisez uniquement les valets, les dames et les rois.
- ✓ Si la personne a du mal à prendre les cartes, demandez-lui de les pointer du doigt.



(Retour à la table des matières)

Mangeoire d'oiseaux

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment la nature
- ✓ Accomplir une tâche simple et rapide
- ✓ Subvenir aux besoins d'êtres vivants
- ✓ Procurer un sentiment de satisfaction et d'accomplissement
- ✓ Créer quelque chose de concret
- ✓ Procurer du plaisir au-delà de l'activité



Matériel :

- Bol
- Cuillère en bois
- Graines pour oiseaux
- Beurre d'arachide
- Pommes de pin (cocottes)
- Ficelle

Instructions :

Dans un bol, mélangez :

1 tasse de beurre d'arachide

1 tasse de graines pour oiseaux

Mettez le mélange entre les écailles de la pomme de pin.

Attachez une ficelle sur le dessus de la pomme de pin.

Accrochez la pomme de pin à l'extérieur (idéalement, devant une fenêtre).

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Étendez le mélange sur une feuille de papier ciré et enroulez la pomme de pin dans cette feuille en serrant bien.
- ✓ Aidez la personne en la guidant avec votre main au besoin.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Plantation de bulbes

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment les plantes et l'horticulture
- ✓ Améliorer la motricité fine
- ✓ Développer les forces
- ✓ Subvenir aux besoins d'êtres vivants
- ✓ Procurer un sentiment d'accomplissement

Matériel :

- Table
- Nappe
- Feuilles de papier journal
- Pot en plastique
- Arrosoir
- Mélange de terre
- Bulbes



Instructions :

1. Mettez des feuilles de papier journal ou une nappe sur une table.
2. Remplissez le pot en plastique de mélange de terre.
3. Faites un petit trou dans la terre, au centre du pot.
4. Déposez-y le bulbe en mettant l'extrémité ronde où se trouvent les racines vers le bas.
5. Encouragez la personne à arroser le bulbe tous les deux jours.
6. Regardez-le pousser!

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Achetez un bulbe empoté et servez-vous-en pour amorcer une conversation sur le jardinage.
- ✓ Demandez à la personne de vous raconter ses souvenirs de jardinage.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Bouturage

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment les plantes et l'horticulture
- ✓ Améliorer la motricité fine
- ✓ Développer les forces
- ✓ Subvenir aux besoins d'êtres vivants



Matériel :

- Verre en styromousse
- Plante
- Mélange de terre
- Ciseaux
- Sac en plastique
- Élastique

Instructions :

1. Mettez le verre en styromousse, la plante, le mélange de terre, le sac en plastique et l'élastique sur la table.
2. Coupez la bouture à quatre pouces de la partie de la tige où se trouvent les feuilles.
3. Retirez au moins deux couches de feuilles de la partie coupée.
4. Placez la bouture dans le verre rempli du mélange de terre.
5. Recouvrez le verre du sac en plastique et maintenez le sac en place avec l'élastique.
6. Encouragez la personne à arroser la plante à l'occasion et retirez le sac une ou deux semaines plus tard.
7. Transplantez la bouture dans un pot plus grand.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Achetez une bouture.
- ✓ Si la personne est incapable d'effectuer toutes les tâches, encouragez-la à faire des choses plus simples comme compacter la terre ou arroser la bouture.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Musique sacrée

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment la musique
- ✓ Les personnes qui ont été membres d'un organisme confessionnel ou ont participé aux activités d'un tel organisme
- ✓ Favoriser l'expression de soi
- ✓ Évoquer des souvenirs



Matériel :

- Pièce tranquille
- Lecteur de CD, iPod, cassette
- Hymnes, musique gospel, etc.
- Écouteurs

Instructions :

1. Demandez à la personne quel est son genre de musique spirituelle préféré.
2. Prêtez-lui le matériel nécessaire (p. ex., lecteur de CD, etc.).
3. Assurez-vous que la personne est confortable.
4. Assurez-vous que le niveau du son est adéquat.
5. Lorsque la personne a fini d'écouter la musique, assurez-vous qu'elle a l'occasion d'en parler.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ S'il est difficile de discuter avec la personne, vous voudrez peut-être lui rappeler de bons souvenirs en écoutant de la musique ou en regardant une émission de télé avec elle.
- ✓ Si la personne a un trouble de l'ouïe, vous pouvez lui fournir des écouteurs.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Services religieux à la télévision

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui ne peuvent assister aux services religieux ou confessionnels
- ✓ Favoriser un sentiment d'appartenance
- ✓ Favoriser l'expression de soi
- ✓ Évoquer des souvenirs



Matériel :

- iPad, téléviseur ou ordinateur
- Connexion au réseau WIFI
- Table ou surface plate où mettre l'appareil
- Personne pour la mise en place

Instructions :

1. Commencez par demander à la personne quelle est sa dénomination religieuse et choisissez le service religieux télévisé correspondant.
2. Mettez le matériel en place en prenant note de l'heure à laquelle le service prend fin.
3. Vous devrez peut-être rester avec la personne pour discuter de ce qu'elle ressent une fois le service religieux terminé.
4. Demandez à la personne quand elle aimerait regarder un autre service religieux.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Si la personne a du mal à discuter, vous voudrez peut-être lui rappeler de bons souvenirs en lui faisant écouter de la musique ou écouter une émission à la télé.
- ✓ Si la personne a un trouble de l'ouïe, vous pouvez lui fournir des écouteurs.



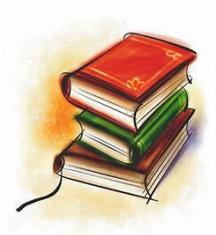
(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Lire des poèmes ou d'autres textes

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui se sentent déconnectées
- ✓ Retrouver des paroles de sagesse du passé
- ✓ Améliorer l'humeur
- ✓ Favoriser l'expression de soi
- ✓ Évoquer des souvenirs



Matériel :

- Pièce tranquille
- Pièce bien éclairée
- Poème ou autre texte choisi par la personne à qui vous le lirez
- Signet
- Siège ou position confortable

Instructions :

1. Demandez à la personne de choisir un poème ou un autre texte.
2. Déterminez qui lira le poème ou le texte à voix haute.
3. Lisez un ou deux textes, selon la réaction de la personne.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Lisez des poèmes ou des textes courts si la personne a un trouble de mémoire.
- ✓ Choisissez un livre en gros caractères.
- ✓ Empruntez un livre audio à la bibliothèque publique.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Voyage virtuel

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment voyager
- ✓ Faire part à d'autres de ses expériences de voyage et de ses connaissances
- ✓ Découvrir de nouveaux endroits intéressants



Matériel :

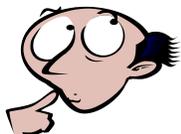
- Livres de voyage
- Albums de photos de famille
- Vidéos
- Lecteur de DVD/VHS
- Téléviseur

Instructions :

1. Choisissez plusieurs livres de voyage (vous pouvez vous les procurer auprès d'agences de voyages, de bibliothèques ou de librairies en ligne).
2. Installez-vous dans une pièce calme et mettez-vous à l'aise.
3. Assurez-vous que la pièce est bien éclairée.
4. Dressez une liste de questions que vous poserez à la personne au sujet de ses voyages. Par exemple :
« Quel a été l'un de vos voyages préférés? »
« Comment était le Mexique? »
« Qu'avez-vous appris en voyageant? »

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Servez-vous de l'album de photos de famille pour aider la personne à se rappeler de souvenirs de voyages.
- ✓ Regardez une vidéo sur les voyages dans divers pays.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Biographie musicale

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment la musique
- ✓ Évoquer des souvenirs
- ✓ Favoriser la stimulation sensorielle



Matériel :

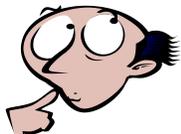
Lecteur de cassettes ou de CD
Téléviseur et lecteur de DVD/VHS
Musique téléchargée en ligne
Livres sur des musiciens

Instructions :

1. Demandez à la personne quels sont ses genres de musique préférés.
2. Demandez-lui si elle a des disques, des cassettes ou des CD.
3. Faites jouer la musique de son choix.
4. Pour stimuler la conversation, posez-lui des questions qui lui rappelleront de bons souvenirs comme :
« Qu'est-ce qui vous plaît dans ce genre de musique? »
« Qu'est-ce que cette musique vous rappelle? »
« Avez-vous déjà joué d'un instrument de musique? »

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Si la personne a du mal à discuter, rappelez-lui de bons souvenirs en regardant une comédie musicale avec elle.
- ✓ Si elle a un trouble de l'ouïe, vous pouvez faire des recherches en ligne sur la musique pour amorcer la conversation et lui rappeler de bons souvenirs.



(Retour à la table des matières)

- | |
|--------------|
| ✓ Physique |
| ✓ Cognitif |
| ✓ Émotionnel |
| ✓ Social |
| ✓ Spirituel |

Lire un livre

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment lire ou écouter des histoires
- ✓ Favoriser la stimulation intellectuelle
- ✓ Évoquer des souvenirs
- ✓ Favoriser l'apprentissage



Matériel :

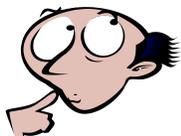
- Pièce tranquille
- Pièce bien éclairée
- Livre choisi par la personne
- Signet
- Siège ou position confortable

Instructions :

1. Demandez à la personne de choisir un livre.
2. Déterminez qui lira le livre à voix haute.
3. Rien de plus facile, commencez à la première page!

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Si la personne a des problèmes de mémoire, optez pour de courtes histoires (p. ex., Reader's Digest).
- ✓ Choisissez des livres en gros caractères.
- ✓ Empruntez un livre audio auprès d'une bibliothèque publique en ligne.
- ✓ Après avoir lu le livre, prévoyez de regarder son adaptation cinématographique avec la personne.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Collections

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui ont une collection de timbres, de pièces de monnaie, d'autographes, de cartes de baseball, etc.
- ✓ Favoriser la stimulation intellectuelle
- ✓ Évoquer des souvenirs
- ✓ Favoriser un sentiment de fierté
- ✓ Valoriser la possession d'une telle collection



Matériel :

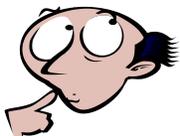
- Collection (p. ex., pièces de monnaie, timbres, objets décoratifs, souvenirs)
- Livres sur la collection
- Table ou siège confortable
- Pièce bien éclairée

Instructions :

1. Demandez à la personne si vous pouvez voir sa collection.
2. Examinez une pièce à la fois.
3. Consultez les livres pour vous renseigner sur les pièces de la collection.
4. Posez des questions à la personne pour l'aider à se rappeler des souvenirs, comme :
 - « Depuis combien de temps collectionnez-vous ces objets? »
 - « Est-ce que quelqu'un a commencé la collection pour vous? »
 - « Que importance a cette collection pour vous? »

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Si la personne a une déficience visuelle, décrivez les pièces en détail.
- ✓ Demandez à la personne de toucher l'objet pendant que vous le décrivez.
- ✓ Si la collection était rangée, demandez à la personne ce que vous pouvez faire pour qu'elle y ait accès en votre absence.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Album de photos de famille

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment regarder des photos
- ✓ Stimuler la créativité
- ✓ Stimuler la conversation et évoquer des souvenirs
- ✓ Stimuler la mémoire

Matériel :

- Nappe
- Photos
- Album de photos neuf
- Feuille de papier
- Stylos
- Colle
- Ciseaux
- Matériel d'artisanat

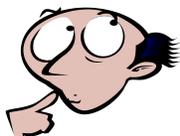


Instructions :

1. Recouvrez la table d'une nappe pour la protéger.
2. Déposez le matériel sur la table.
3. Aidez la personne à placer les photos de famille sur la table.
4. Demandez-lui de vous parler de chaque photo placée dans l'album. Par exemple :
« Qui est cette femme? »
« Quel souvenir cette photo vous rappelle-t-elle? »
« Que faisiez-vous sur cette photo? »

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Aidez la personne à se rappeler de bons souvenirs en utilisant un album de photos existant.
- ✓ Vous pouvez raccourcir l'activité en ajoutant de nouvelles photos à un album existant.
- ✓ Au besoin, offrez à la personne de l'aider à coller les photos.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Voyage dans le temps

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment échanger et parler du passé
- ✓ Évoquer des souvenirs
- ✓ Développer la capacité de concentration



Matériel :

- Liste de sujets qui intéressent la personne (trains, automobiles, fleurs)
- Liste de questions pertinentes

Instructions :

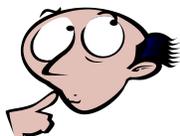
1. Demandez à la personne de s'asseoir sur une chaise confortable.
2. Posez une question à la fois parmi celles de votre liste.
3. Laissez à la personne le temps d'y répondre.
4. Demandez à la personne de donner plus de détails, mais ne soyez pas indiscret.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Inscrivez les questions sur une feuille de papier pour que la personne puisse les lire.
- ✓ Assurez-vous que la personne peut répondre Oui ou Non.

Exemple – Ma vie dans la vingtaine :

1. Mon (Ma) meilleur(e) ami(e)
2. Mon plat préféré
3. Ma couleur préférée
4. Mon film préféré
5. Mon lieu de visite préféré
6. Mon sport préféré
7. Mon animal préféré
8. Ma chanson préférée
9. Mon livre préféré



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Brossage d'un animal de compagnie

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui ont un animal de compagnie
- ✓ Participer aux soins d'un animal de compagnie
- ✓ Améliorer la motricité fine
- ✓ Tisser des liens avec un être vivant
- ✓ Favoriser la détente



Matériel :

- Brosse ou peigne
- Serviette
- Gâteries (pour l'animal)

Instructions :

1. Mettez une serviette sur les genoux de la personne.
2. Déposez l'animal sur la serviette.
3. Brossez l'animal.
4. Jouissez du moment de détente.
5. N'oubliez pas de donner une gâterie à l'animal!

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Utilisez un animal en peluche si la personne a des allergies.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Stimulation sensorielle

Excellente activité pour :

- ✓ Favoriser la stimulation sensorielle

Matériel :

- Plateau
- Sac en tissu ou en plastique
- Petits contenants



Instructions :

Toucher : Placez les articles dans un sac. Dites à la personne de toucher à un article à la fois dans le sac et de vous dire ce que c'est.

Vue : Placez les articles sur un plateau. Montrez le plateau à la personne pendant une minute, puis retirez-le et demandez-lui de nommer les articles qui s'y trouvaient.

Odorat : Remplissez des bouteilles de substances ou d'articles aux odeurs différentes. Demandez à la personne de sentir chaque bouteille et de vous dire quelle est l'odeur qui s'en dégage.

Suggestions d'articles :

- Toucher** – Papier à sabler, velours, bois, coton, trombone, épinglette, cuillère à mesurer, sifflet, clochette
- Vue** – Feuille de chêne, pomme de pin, cure-dent, crayon, gomme à effacer, tournevis, laine, lampe de poche, tasse de thé
- Odorat** – Moutarde, citron, vinaigre, dentifrice, oignon, menthe, cannelle, vanille, copeaux de cèdre

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Utilisez quelques articles seulement pour commencer afin de favoriser la réussite et d'éviter une stimulation excessive.
- ✓ Faites une seule activité et posez des questions qui rappelleront des souvenirs à la personne.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Journée de soins personnels

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment se faire dorloter
- ✓ Favoriser la détente



Matériel :

- Grande bassine
- Savons parfumés
- Lotion pour les mains parfumée
- Dissolvant pour vernis à ongles
- Vernis à ongles
- Tampons d'ouate

Instructions :

1. Remplissez la bassine d'eau tiède et ajoutez-y un soupçon de savon parfumé.
2. Laissez tremper les mains de 2 à 3 minutes (une main à la fois).
3. Séchez les mains.
4. Massez délicatement les mains avec la lotion parfumée.
5. Demandez à la personne de choisir sa couleur de vernis à ongles préférée.
6. Vernissez les ongles de la personne tout en lui parlant.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Contentez-vous de vernir les ongles de la personne (il se peut que le massage des mains soit trop douloureux si la personne souffre d'arthrite).



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Musique et mouvement

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment la musique
- ✓ Les personnes qui aiment bouger
- ✓ Les personnes qui sont physiquement actives

Matériel :

- Musique : lecteur de CD, iPod ou musique téléchargée
- Type de musique que la personne aime (p. ex., country, motown, big band)
- Assez d'espace pour bouger sans encombre



Instructions :

1. Demandez à la personne quel est son genre de musique préféré.
2. Choisissez la façon dont vous ferez jouer la musique.
3. Faites jouer la musique.
4. Dites à la personne de commencer doucement en balançant son corps puis en accélérant le rythme.
5. Surveillez la respiration, l'équilibre et les émotions de la personne tout au long de l'activité.
6. La personne devrait bouger comme elle veut au son de la musique.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ La personne peut bouger son corps en position assise.
- ✓ Montez le son si la personne a un trouble de l'ouïe.
- ✓ Dites à la personne de mettre ses mains sur les haut-parleurs pour sentir les vibrations.
- ✓ Si la personne a du mal à taper des mains, elle peut taper du pied et bouger son corps au rythme de la musique.



- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

(Retour à la table des matières)

Apparier et lancer des chaussettes

Excellente activité pour :

- ✓ Accroître l'amplitude des mouvements
- ✓ Améliorer la coordination
- ✓ Développer la capacité de concentration
- ✓ Procurer un sentiment d'accomplissement

Matériel :

- 10 paires de chaussettes propres
- 2 paniers à linge ou une table et un panier

Instructions :

1. Déposez les chaussettes sur la table ou dans le panier à linge en vous assurant qu'elles sont séparées les unes des autres.
2. La personne doit trouver les chaussettes qui vont ensemble.
3. Pliez les chaussettes et mettez-les en boule.
4. Lorsque toutes les chaussettes ont été pliées et mises en boule, elles sont prêtes à être lancées.
5. Placez le panier à linge à une distance d'environ 5 pieds.
6. Lancez les chaussettes dans le panier, une paire à la fois.
7. L'activité prend fin lorsque toutes les paires de chaussettes ont été lancées dans le panier.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Utilisez 10 paires de chaussettes identiques (choisissez 10 paires de chaussettes sport blanches ou 10 paires de chaussettes de travail grises).
- ✓ Commencez avec 4 paires de chaussettes seulement.
- ✓ Aidez la personne à plier les chaussettes ou à les mettre en boules.
- ✓ Rapprochez le panier à linge.
- ✓ Pliez les chaussettes d'avance pour qu'elles soient prêtes à lancer dans le panier.



(Retour à la table des matières)

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- Émotionnel
- Social
- Spirituel

B. Ressources virtuelles

1. Activités offertes en ligne

Jeux

Pages à colorier

- openculture.com
- mondaymandala.com

Mots croisés

- boatloadpuzzles.com
- [Jeux](#)

Comment créer un mot mystère

- thewordsearch.com

Casse-tête

- jigidi.com

Jeux à imprimer pour les aînés

- [Google](#)

Sudokus

- [Sudoku](#)

Exercices

Activités pour les aînés à mobilité réduite

- Dailycaring.com

SLoT – Stretch, Lift or Tap (s'étirer, soulever ou taper du pied)

- [RGPs of Ontario](#)

Tai-chi pour les aînés : exercices, avantages et conseils

- [Tai-chi pour les aînés](#)

VON du comté de Simcoe
Programme d'exercice SMART

- [Seniors Maintaining Active Roles Together](#)

Musique

ICI Musique – Sur demande

- [ICI Musique](#)

Découvrir et redécouvrir de la bonne musique

- [Johnny Radio](#)

Music-hall

- bbcrewind.co.uk

« Sing Along with Susie »

- [Sweet Memories](#)

1. Activités offertes en ligne (suite)

Activités diverses

- Ressources religieuses en ligne
 - Apprendre une langue
 - Activités axées sur la spiritualité pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer
 - Activités pour les aînés pendant la pandémie de COVID-19
- [Bing](#)
 - [duolingo.com](https://www.duolingo.com)
 - [goldencarers.com](https://www.goldencarers.com)
 - [Presbyterian Senior Living](#)

2. Cours offerts en ligne pendant la pandémie de COVID-19

- 5 solutions novatrices pour combattre l'isolement social des aînés pendant la pandémie de COVID-19
 - 13 idées favorisant la participation active tout en respectant les règles de distanciation sociale
 - Activités pour les personnes atteintes de démence
 - Activités pour déstresser
 - Activités personnalisées favorisant la participation active pendant la pandémie de COVID-19 et par la suite
 - Mobilité et distanciation sociale
- [Centre for Aging and Brain Health](#)
 - [TeepaSnow.com](https://www.teepasnow.com)
 - [Kindly Care](#)
 - [javagr.com](https://www.javagr.com)
 - [DementiAbility & Behavioural Supports Ontario](#)
 - [Regional Geriatric Practitioners of Ontario](#)

3. Visites virtuelles

La technologie au service des aidants naturels

Comment utiliser Zoom et Skype

Sites offrant des visites virtuelles, y compris des musées, des parcs nationaux, des zoos, des parcs d'attractions, Broadway, etc.

Caméras diffusant des images d'animaux en direct

Pandas

Requins

Visites de musées canadiens et internationaux

Attraction « La Reine des neiges » – Disney World

Grande Muraille de Chine

Metropolitan Opera (New York)

Visites de musées

Sea World Orlando

Parcs nationaux des États-Unis

- [Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario](#)
- [Ontario Association of Residents Councils](#)
- [Chasseurs d'ennui pour les foyers de soins de longue durée](#)
- [Aquarium de Monterey Bay](#)
- [Zoo de San Diego](#)
- [Zoo d'Atlanta](#)
- [Ripley's Aquarium](#)
- [To Do Canada](#)
- [YouTube](#)
- [The China Guide](#)
- [Carmen](#)
- [Variety](#)
- [Vatican](#)
- [Variety](#)
- [Visit Orlando](#)
- [Google Arts & Culture](#)

C. Isolement social dans les foyers de soins de longue durée et les maisons de retraite

Pendant cette pandémie sans précédent de COVID-19, les foyers de soins de longue durée et les maisons de retraite ont de nombreuses occasions de favoriser la participation active de leurs résidents d'une façon différente. Nous savons tous que l'isolement peut nuire à notre bien-être physique, émotionnel, cognitif, social et spirituel.

Les activités offertes par les foyers pour favoriser la participation active de leurs résidents doivent être conformes aux politiques et aux procédures mandatées par le ministère des Soins de longue durée, les autorités régionales et le siège social de l'organisation. Les plans d'activités, les suggestions et les ressources ci-dessous peuvent aider les foyers à favoriser la participation active de leurs résidents, en toute sécurité.

Nous remercions sincèrement nos partenaires des foyers de soins de longue durée et des maisons de retraite de leurs contributions à cette partie du guide.

Chariots itinérants

Un chariot itinérant est un chariot d'activités utilisé pour rendre visite aux résidents des foyers de soins de longue durée et des maisons de retraite qui sont isolés dans leur chambre. Il permet de stimuler les résidents et de leur offrir diverses activités en cette période de pandémie. Il est créé et géré par le personnel chargé des activités de loisirs au foyer.

Pour créer un chariot itinérant, il faut déterminer quel en sera le thème et trouver des idées qui mettront ce thème en valeur. Le chariot peut atténuer la peur, la solitude et l'ennui des résidents pendant l'isolement et la distanciation physique et les aider à renouer des liens.

C'est le moment idéal de fouiller dans les placards et les armoires où sont rangés les articles d'artisanat. Vous y trouverez probablement du matériel oublié et pourriez même découvrir des trésors! N'oubliez pas que les articles que vous apporterez dans la chambre du résident doivent être jetés ou stérilisés de manière sécuritaire.

Voici des exemples de plans d'activités pour la création de chariots itinérants :

- Chariot Communiquer avec les amis et la famille
- Chariot Un peu de tout
- Chariot Plats réconfortants

Autres suggestions :

- Chariot Pâtisseries
- Chariot Jardinage
- Chariot Soutien spirituel
- Chariot Horticulture
- Chariot Musique
- Chariot Exercice
- Chariot thématique « Le printemps est arrivé! » ou « C'est le temps de la crème glacée! »

Activités réalisées dans le couloir ou à l'entrée des chambres

Ce genre d'activités encourage les résidents à bouger, à s'amuser et à interagir avec leurs voisins en toute sécurité.

Outre les activités réalisées à l'entrée des chambres, les activités suivantes peuvent avoir lieu dans le couloir :

- Bingo
- Horticulture
- Yoga
- Jeu-questionnaire
- Chant en groupe
- Services religieux

Événements et activités thématiques

En cette période de l'année, et compte tenu des circonstances actuelles, nous avons l'occasion de concevoir et d'organiser des événements et des activités thématiques inspirées des journées spéciales prévues au calendrier.

Voici des dates importantes pour la période comprise entre le 1^{er} mai et le 1^{er} juillet :

- 10 mai Fête des Mères
- 24 mai Fête de la Reine (anniversaire de la naissance de la Reine Victoria)
- 20 juin Première journée de l'été
- 21 juin Journée nationale des peuples autochtones
- 21 juin Fête des Pères
- 27 juin Journée canadienne du multiculturalisme
- 1^{er} juillet Fête du Canada

La situation actuelle vous donne également l'occasion d'organiser d'autres événements et activités thématiques qui répondent aux besoins de vos résidents et de votre foyer.

Voici d'autres idées :

- Les lundis musicaux
- Exposition d'œuvres d'art communautaires
- Séance d'applaudissement des fournisseurs de soins de santé à 19 h 30 tous les soirs
- Journée italienne (ou toute autre ethnicité)
- Journée country-western
- Fête de la fraise
- Après-midi chocolaté
- Journée années 1950 (ou toute autre décennie)
- Messages ou images envoyés aux familles ou reçus d'elles sur les médias sociaux
- Messages écrits envoyés par les résidents à d'autres résidents ou à leurs correspondants
- Messages envoyés au personnel

Laissez libre cours à votre imagination et amusez-vous!

Idées d'activités en plein air

À l'approche de l'été, compte tenu du maintien des mesures de lutte contre la COVID-19, voici des idées d'activités en plein air qui peuvent avoir lieu dans un terrain de stationnement, une cour intérieure ou un espace vert tout en respectant les règles de distanciation. Ces activités favoriseront la participation active des résidents tout en les divertissant.

- Joueur de cornemuse qui fait le tour de l'immeuble afin que tous les résidents puissent le voir et l'entendre
- Joueur de trompette qui fait le tour de l'immeuble afin que tous les résidents puissent le voir et l'entendre
- Séance de zoothérapie organisée par l'Ambulance Saint-Jean
- Chanteurs ou chorales
- Exposition de voitures anciennes

Chariot – Communiquer avec les amis et la famille

Excellente activité pour :

- ✓ Renforcer le sentiment d'appartenance
- ✓ Atténuer les sentiments de peur et d'isolement
- ✓ Favoriser l'interaction sociale

Matériel :

- Tablettes
- Ordinateurs portables
- Téléphones intelligents
- Stylos et feuilles de papier
- Lingettes désinfectantes pour nettoyer le matériel après chaque utilisation



Instructions :

1. Rencontrez la personne et communiquez avec sa famille pour déterminer le meilleur moyen pour cette dernière de communiquer avec son proche, que ce soit par :
 - Vidéoconférence (Skype, FaceTime, Zoom)
 - Lettre ou carte-lettre
 - Téléphone
2. Préparez une feuille d'inscription où vous indiquerez la date et l'heure de l'appel afin d'éviter les chevauchements et de permettre à tous les résidents de communiquer avec leurs proches.
3. Assurez-vous qu'on ne dérange pas la personne lorsqu'elle communique avec ses amis ou sa famille.
4. Si la personne veut communiquer par écrit avec ses êtres chers, fournissez-lui le matériel nécessaire et aidez-la au besoin.
5. Avant de mettre fin à la communication, assurez-vous que la personne est calme et à l'aise, car le contact avec ses amis ou sa famille pourrait avoir suscité des émotions intenses.

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Chariot – Un peu de tout

Excellente activité pour :

- ✓ Stimuler la créativité
- ✓ Évoquer des souvenirs
- ✓ Améliorer la motricité fine
- ✓ Favoriser la stimulation intellectuelle
- ✓ Reprendre un ancien passe-temps



Matériel :

- Photocopies de sudokus et d'autres casse-tête stimulants
- Bandes dessinées
- Jeux de lettres
- Pages à colorier
- Crayons à colorier
- Petits projets d'artisanat simples à réaliser
- Crochets à laine
- Trousses tricotin
- Magazines et livres donnés
- Semis ou petite plante

Instructions :

1. Assurez-vous d'avoir dans le chariot le matériel nécessaire pour répondre aux besoins de tous.
2. Le matériel fourni doit être laissé dans la chambre du résident et ne pas être réutilisé ni recyclé.
3. Adaptez le contenu du chariot aux besoins de vos résidents. Le personnel chargé des activités de loisirs et d'enrichissement connaît le mieux les besoins et les capacités des résidents.

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Chariot – Plats réconfortants

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment les interactions sociales
- ✓ Procurer du plaisir
- ✓ Changer la routine
- ✓ Évoquer des souvenirs
- ✓ Satisfaire la gourmandise (trouvez des recettes santé)

Matériel :

- Tasses ou verres appropriés ou thématiques
- Assiettes, ustensiles, serviettes en papier
- Assortiment de boissons

Instructions :

1. Collaborez avec les diététistes et la personne responsable des aliments et des boissons.
2. Créez un calendrier où vous indiquerez les divers chariots utilisés tout au long de la semaine pour la distribution des plats réconfortants.
3. Associez un thème à une fête spéciale; par exemple, servez des petits sandwiches genre « salon de thé » à l'occasion de la fête des Mères.
4. Affichez le calendrier des chariots dans le foyer pour que les résidents sachent quel jour et à quelle heure on passera les voir avec le chariot et quels plats leur seront offerts.
5. Incluez des plates santé.



- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Danse assise à l'entrée de la chambre

Gracieuseté de Bay Haven Care Community, Collingwood

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment la musique
- ✓ Les personnes qui aiment bouger
- ✓ Les personnes qui sont physiquement actives

Matériel :

- Lecteur de CD, iPod, système de karaoké, ordinateur pour visionner des clips sur YouTube
- Chaises placées à l'entrée des chambres
- Musique adaptée à la danse



Instructions :

1. Déterminez le type de danse qu'aiment les résidents et trouvez de la musique ou une vidéo qui convient.
2. Voici des exemples de danse : danse à claquettes, tango, danse country, charleston et polka.
3. Commencez lentement en faisant des étirements au son de la musique. Accélérez le rythme graduellement en effectuant divers mouvements adaptés à la danse.
4. Surveillez la respiration, l'équilibre et les émotions des résidents tout au long de l'activité.
5. Voici un exemple de danse assise. Laissez libre cours à votre créativité et à vos talents de danseur!

<https://www.bing.com/videos/search?q=chair+dancing+youtube&&view=detail&mid=D02780DAFCB91EA6053DD02780DAFCB91EA6053D&&FORM=VDRVRV>

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Faites tous les mouvements assis.
- ✓ Montez le son si certains résidents ont un trouble de l'ouïe.
- ✓ Dites aux résidents de mettre les mains sur les haut-parleurs pour sentir les vibrations.
- ✓ Si certaines personnes éprouvent des difficultés, demandez-leur de vous raconter leurs plus beaux souvenirs liés à la danse.

- ✓ Physique
- ✓ Cognitif
- ✓ Émotionnel
- ✓ Social
- ✓ Spirituel

Peinture sur la porte

Gracieuseté de Victoria Village, Barrie

Excellente activité pour :

- ✓ Les personnes qui aiment travailler avec leurs mains
- ✓ Procurer le sentiment de maîtriser quelque chose
- ✓ Favoriser l'autonomie
- ✓ Stimuler la créativité
- ✓ Favoriser l'expression de soi



Matériel :

- Peinture lavable non toxique
- Ruban masque
- Grandes feuilles de papier
- Contenant rempli d'eau
- Palette ou assiette en papier où mettre la peinture
- Table pour y déposer le matériel

Instructions :

1. Collez une feuille de papier sur la porte du résident.
2. Fournissez du ruban masque pour créer un dessin sur la feuille.
3. Demandez à la personne de masquer des parties de la feuille avec du ruban. Elle pourrait avoir besoin d'aide pour le faire.
4. Appliquez des couleurs différentes sur les diverses parties de la feuille.
5. Retirez le ruban doucement et montrez le produit fini à la personne.
6. Accrochez la feuille peinte dans un endroit sûr pour la laisser sécher.
7. Affichez les œuvres des résidents à un endroit où ils pourront tous les voir.

Pour rendre l'activité plus accessible :

- ✓ Faites peindre les résidents sur une table.
- ✓ Collez la feuille de papier sur la table avec du ruban.
- ✓ Enroulez plusieurs épaisseurs de ruban masque autour du manche du pinceau pour qu'il soit plus facile à tenir.
- ✓ Utilisez du ruban de peintre pour créer le dessin sur la feuille.

✓ Physique
✓ Cognitif
Émotionnel
Social
Spirituel