

# LIVRET D'ACTIVITÉS

Pour les aidants et leurs proches atteints de démence



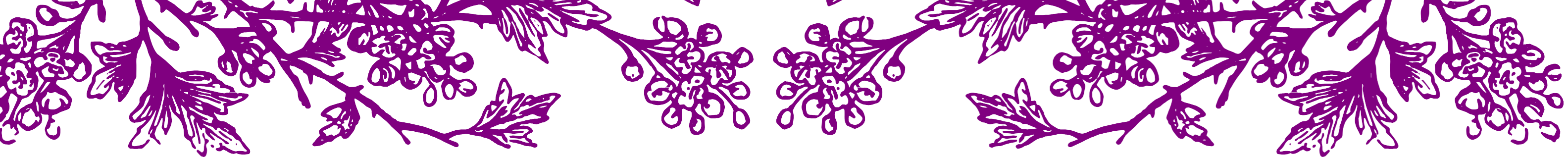
Créé par des étudiantes en ergothérapie



**McGill**

École  
de physiothérapie et  
d'ergothérapie





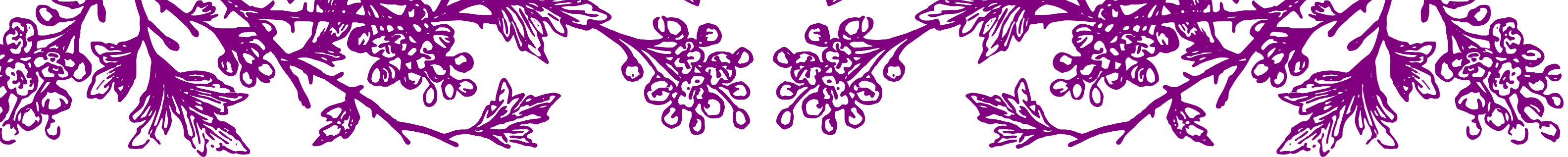
Notre équipe s'est familiarisée avec le thème de la démence dans nos cours d'ergothérapie. Notre but était de réaliser un projet qui serait pertinent et utile pendant la pandémie de COVID-19. En discutant avec des membres du Centre de simulation et d'apprentissage interactif Steinberg, nous avons appris que leurs ateliers sur la démence avaient été temporairement interrompus et qu'ils cherchaient à développer des ressources pour les aidants des personnes atteintes de démence. Nous avons examiné les ressources disponibles en ligne et avons constaté que l'accent était mis sur la sécurité et les soins quotidiens, comme le bain et l'alimentation; mais il y avait très peu d'information sur les activités de loisirs. Pour nous, ergothérapeutes, les loisirs représentent une catégorie d'activités très importante, et nous encourageons nos clients à faire des activités significatives avec leur famille et leurs amis. C'est ce qui nous a donné l'idée d'un cahier d'activités qui, espérons-le, sera une source d'inspiration pour les personnes atteintes de démence et leurs proches aidants, et les aidera à adapter chaque activité pour contribuer à leur réussite.

Créé par N. Drinkwater, C. MacDonald, E. Vadot,  
M. MacDougall et M. E. Bolduc, 2020.

Avec l'aide de K. Falcicchio.

Merci à Dialogue McGill (financé par Santé Canada) et au Programme de formation sur la démence de McGill d'avoir financé la traduction française de ce livret.

Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions, veuillez nous contacter par courriel à [dementia@mcgill.ca](mailto:dementia@mcgill.ca).



# Introduction

## **POURQUOI LES ACTIVITÉS SONT IMPORTANTES :**

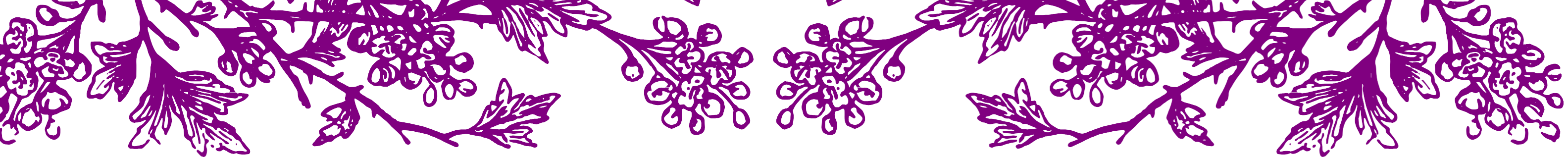
Faire des activités significatives est important pour les personnes de tous âges. Dans le cas des personnes atteintes de démence, il est essentiel qu'elles continuent à faire des activités qu'elles aiment en les adaptant comme il se doit. Le fait d'adapter les activités aux intérêts et aux capacités de la personne favorisera son estime de soi et sa créativité en plus d'améliorer sa qualité de vie.

## **UTILISER CE LIVRET :**

Dans ce livret, nous proposons plus d'une quarantaine d'activités que vous et votre proche pouvez prendre plaisir à faire ensemble. Pour chaque activité, nous décrivons le but, les étapes, le matériel requis et les moyens de l'adapter aux capacités de chaque personne. Nous vous conseillons, à titre d'aidant, de faire ces activités avec votre proche, car il est important de le soutenir et d'assurer sa sécurité. Tenez compte du moment de la journée pour commencer une activité, afin de choisir un moment où votre proche est plus alerte. Ces activités sont de durée variable, et elles peuvent être faites par étapes sur plusieurs jours. Si nécessaire, assurez-vous que votre proche porte ses lunettes ou ses appareils auditifs avant de commencer. Sachez que le seul fait de passer du temps avec votre proche peut favoriser son bien-être. Nous espérons que ces activités vous plairont!

**NOTE :** Dans ce livret, le terme « proche » fait référence à la personne atteinte de démence, sachant que cette personne peut être un membre de votre famille, un ami ou un client auquel vous offrez des soins.

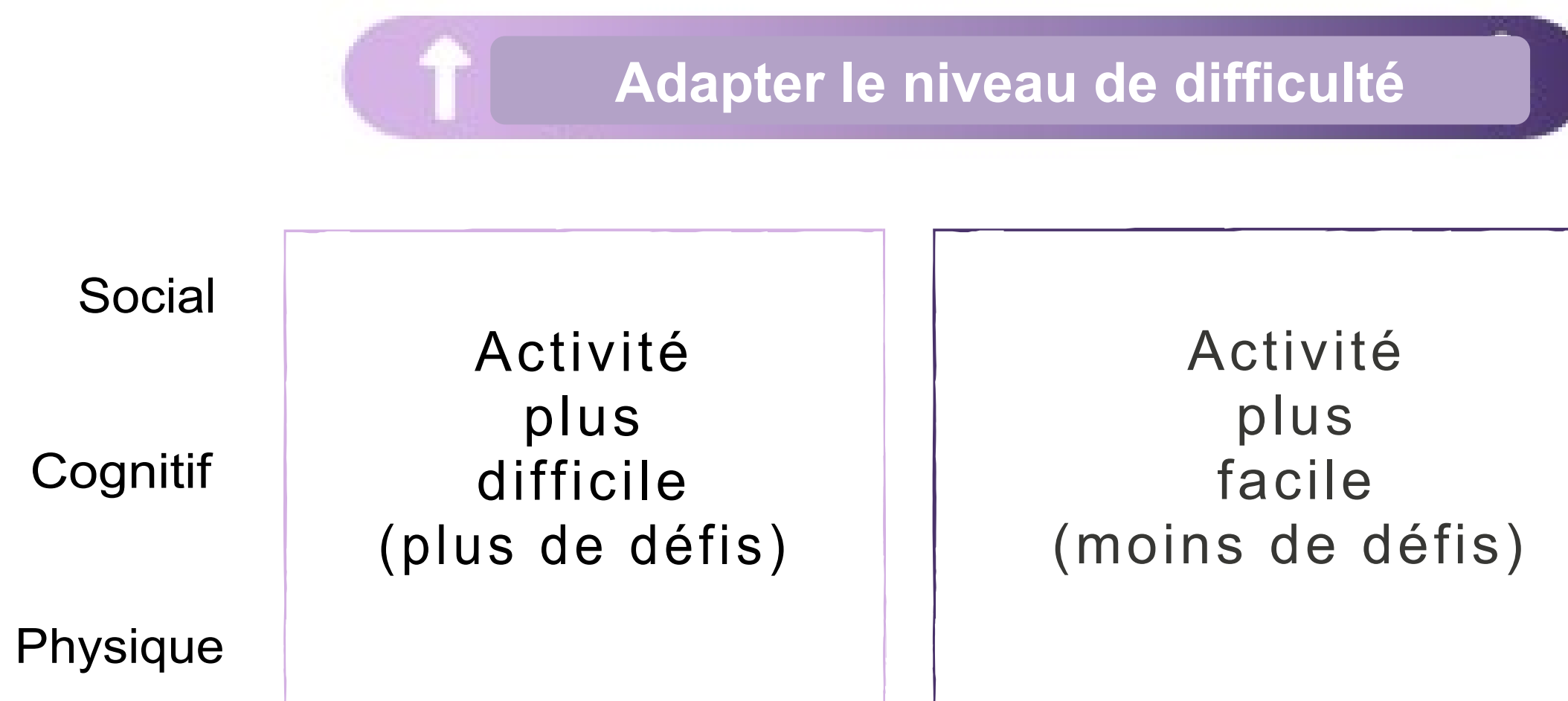




# Introduction

## COMMENT ADAPTER UNE ACTIVITÉ :

Comme chaque personne est différente, il est important d'adapter l'activité en fonction des capacités de votre proche. Un tableau, comme celui qui apparaît ci-dessous, suggère des moyens d'augmenter (case de gauche) ou de diminuer (case de droite) le degré de difficulté. Pour plusieurs activités, vous pouvez adapter différents aspects de l'activité, soit l'aspect **social, physique ou cognitif**. Vous choisirez peut-être d'adapter un seul aspect de l'activité, ou tous les aspects. L'important, c'est que l'activité soit stimulante et remplie de défis, tout en permettant à votre proche de réussir. Avant de commencer l'activité, réfléchissez à ce que votre proche est capable de faire, et essayez de l'aider seulement quand c'est nécessaire. À toutes les étapes de la démence, assurez-vous de favoriser la prise de décision et l'autonomie de votre proche.

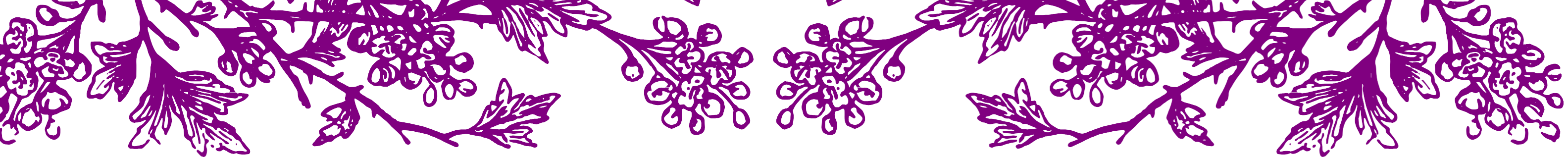


**Social** : modifiez le niveau d'interaction avec les autres en impliquant plus ou moins de personnes dans l'activité.

**Physique** : modifiez le niveau d'effort requis, des aspects de l'environnement ou la manière d'utiliser le corps pour effectuer l'activité.

**Cognitif** : modifiez la complexité de l'activité et de l'effort mental requis pour l'effectuer.





# Introduction

Plusieurs **icônes** sont utilisées tout au long de ce livret d'activités; voici ce que chacune signifie.



**Sécurité** : quelques conseils de sécurité et mesures de précaution sont fournis.



**Lien** : les mots soulignés ou les liens peuvent être sélectionnés; en cliquant dessus, vous serez dirigés vers des sources externes supplémentaires.



**Idée** : quelques conseils sont fournis pour rendre l'activité plus amusante, captivante et stimulante pour vous et votre proche.

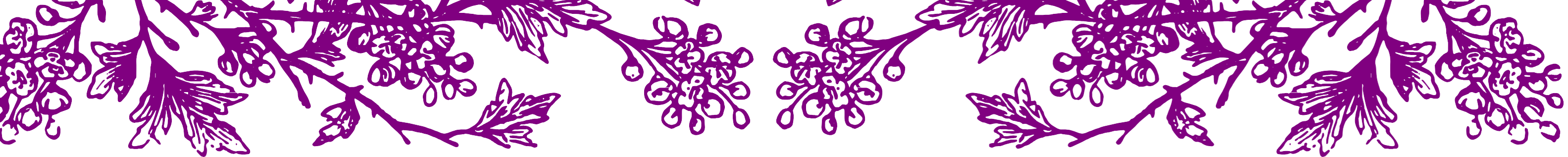


**Virtuelle** : cette activité peut se faire en ligne à l'aide d'un ordinateur, d'un iPad ou de tout autre appareil électronique ayant une connexion internet.














**Fêtes** : ces activités sont spécifiques à la période des fêtes.

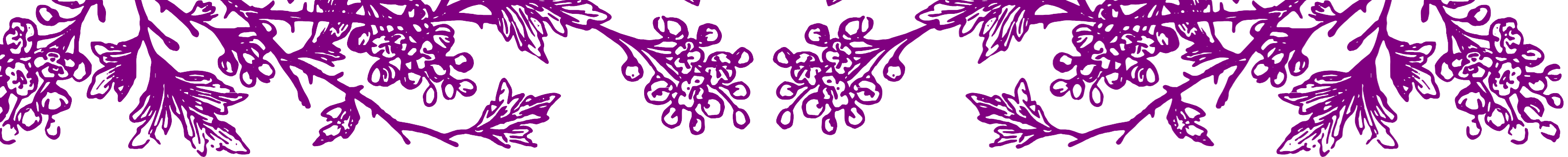
**NOTE** : À la fin de ce livret, vous trouverez des pages vierges pour y inscrire vos propres activités.






# Table des matières

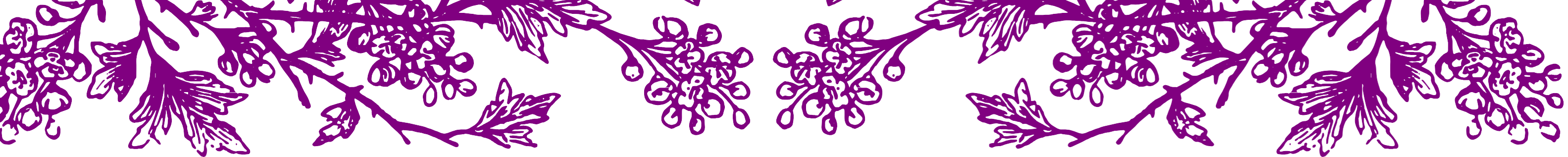
<b>CRÉATION ET ARTISANAT</b> .....	<b>8</b>
Cuisiner .....	9
Faire de l'origami .....	15
Faire de la pâte à modeler .....	17
Créer des bijoux.....	18
Tricoter un manchon .....	20
Fabriquer une mangeoire à oiseaux .....	21
 Fabriquer des ornements .....	22
 Faire un album photo .....	24
 Faire un album souvenir .....	26
 Peindre, dessiner ou faire un collage.....	28
 Colorier pour soulager le stress .....	30
<b>JEUX INTELLECTUELS</b> .....	<b>31</b>
 Jeux de cartes.....	32
 Jeux de société .....	41
 Mots croisés .....	47
 Mots cachés .....	49
 Sudoku .....	51
 Casse-tête .....	53





# Table des matières

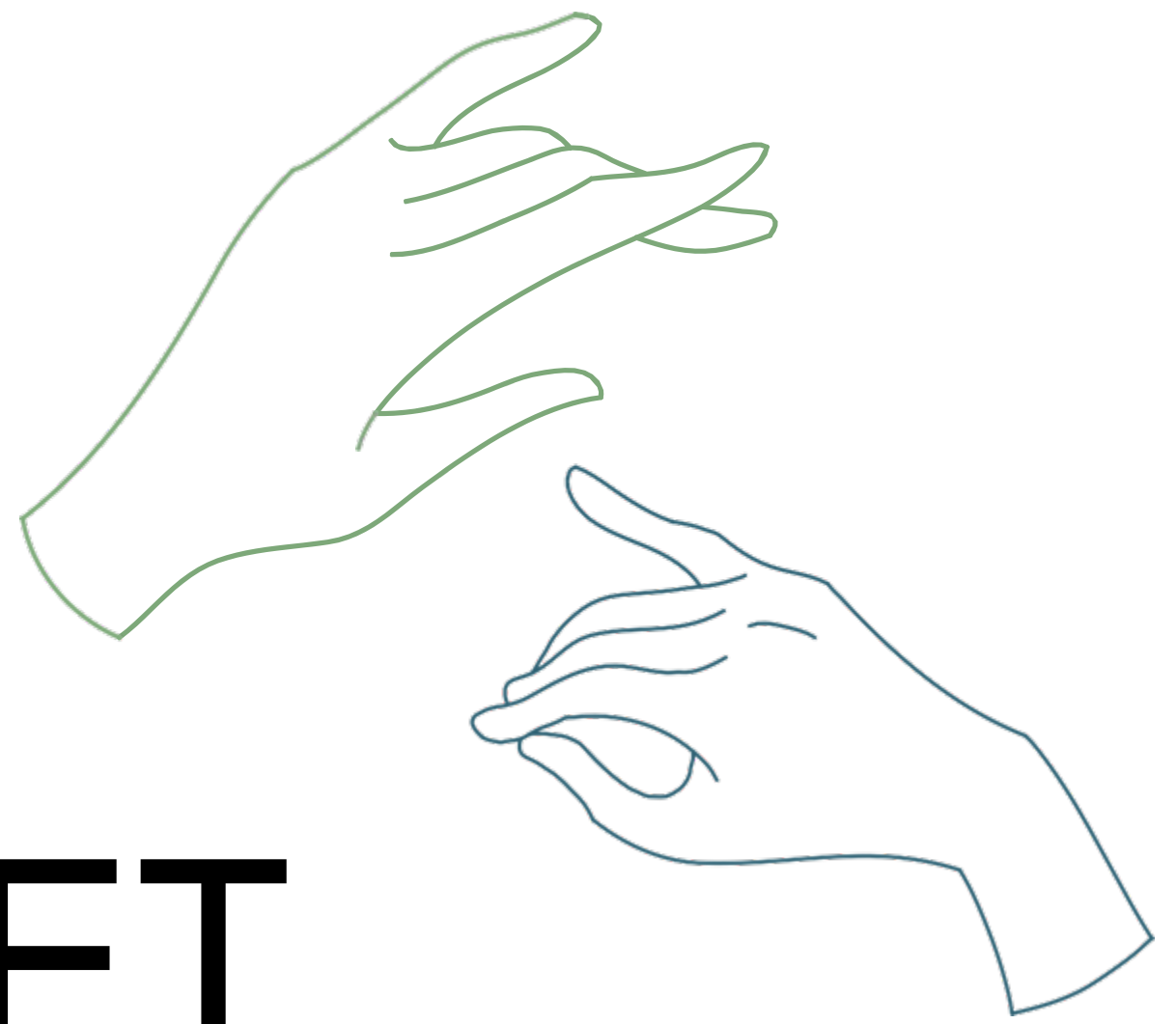
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES .....</b>	<b>55</b>
Promenade interactive.....	56
Exercices sur chaise .....	58
Yoga .....	60
Méditation .....	61
Jeu de poches.....	62
Pétanque.....	63
Quilles sur table .....	65
Planter des fleurs.....	66
Jardinage extérieur .....	67
<b>STIMULER VOS SENS .....</b>	<b>68</b>
Faire un bouquet de senteurs .....	69
Faire un arrangement floral .....	70
Fabriquer des maracas .....	71
Fabriquer une couverture sensorielle .....	72
 Fabriquer une guirlande d'agrumes .....	73
 Fabriquer des ornements à la cannelle .....	74
 Écouter quelque chose de nouveau.....	76



# Table des matières

<b>ACTIVITÉS MÉNAGÈRES</b> .....	<b>77</b>
Ménage de printemps .....	78
Faire une liste d'épicerie.....	80
Plier le linge .....	82
<b>ÉVÉNEMENTS SOCIAUX</b> .....	<b>83</b>
Journée spa.....	84
Organiser une soirée cinéma .....	86
Prendre le thé.....	87
📺 Aventure virtuelle.....	88
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>89</b>
<b>CRÉER VOTRE PROPRE ACTIVITÉ</b> .....	<b>90</b>





# CRÉATION ET ARTISANAT

Cette section comprend de nombreuses activités que les gens peuvent faire tout au long de leur vie. Pour vous et votre proche, ces activités peuvent procurer un sentiment de détente, améliorer l'humeur et stimuler la créativité. Par ailleurs, créer peut être très valorisant, car cela apporte un sentiment de contrôle et peut améliorer l'estime de soi. Faire des choses ensemble favorise l'engagement social et renforce le lien entre vous et votre proche. Essayez d'utiliser les forces de votre proche en choisissant des activités qu'il aime et en y intégrant des matériaux ou des objets avec lesquels il a déjà travaillé (1). Cela permet de rappeler de bons souvenirs et améliore le bien-être!

# 1

## CUISINER

### Matériel nécessaire

Le matériel nécessaire pour cuisiner dépend grandement de ce qui est cuisiné.

- Recette de votre choix et ingrédients correspondants
- Ustensiles de cuisine
- Espace pour cuisiner

### Pourquoi faire cette activité?

Cuisiner est un excellent moyen de stimuler tous les sens et de favoriser l'engagement social tout en permettant à votre proche de contribuer à la vie familiale. Cette activité peut aussi aider à atténuer les comportements agressifs ou agités. Comme certaines personnes atteintes de démence manquent d'appétit, cuisiner leur donne l'occasion de préparer des repas qu'elles aiment et qui pourraient stimuler leur appétit!

### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

#### Social

- Supervisez l'activité en aidant votre proche ou en étant simplement présent.

- Demandez à votre proche de vous regarder cuisiner.

#### Cognitif

- Demandez à votre proche d'exécuter chaque étape de la recette seul.
- Préparez un repas complet.

- Lisez les instructions de la recette à voix haute pour votre proche.
- Préparez une collation.

#### Physique

- Préparez un repas à partir de zéro.

- Faites des plats à l'aide de mélanges déjà préparés.
- Coupez et mesurez les ingrédients à l'avance.
- Fournissez une aide physique, verbale et visuelle au besoin.
- Mélangez et coupez les ingrédients en position assise.

### Sécurité



#### Personne

- Supervisez toujours l'activité pour éviter les brûlures sur les appareils de cuisson comme le four et la cuisinière.
- Coupez les aliments en petits morceaux et utilisez des aliments à la consistance plus tendre au besoin pour faciliter la déglutition et éviter l'étouffement.

#### Équipement

- Utilisez des mitaines de four pour manipuler les surfaces et les plats chauds.
- Utilisez des aliments étiquetés et vérifiez les dates d'expiration.
- Utilisez une minuterie ou un four à arrêt automatique pour éviter de brûler les aliments et limiter les risques d'incendie.

#### Environnement

- Assurez-vous que votre espace pour cuisiner est bien éclairé et bien dégagé.
- Pour que ce soit moins fatiguant, prévoyez une table et des chaises pour cuisiner assis.

Soyez bien préparé afin de réduire au minimum les risques d'accident!



# Idées de recettes

## Notes

- Si votre proche fait la plus grande partie de la recette, assurez-vous que tous les ingrédients sont utilisés et qu'aucune étape n'est oubliée!

Des exemples de recettes sont fournis dans les pages suivantes. N'oubliez pas que si votre proche est à un stade avancé de la démence, le simple fait de vous regarder préparer un repas en personne, ou par vidéo, peut favoriser son engagement et son sentiment de participation.

## Ressources supplémentaires



- Pour d'autres idées de recettes : « Cooking for People with Dementia »! (en anglais)
- Visitez la section « Food and Eating » de l'association Alzheimer pour trouver des façons de promouvoir de saines habitudes alimentaires chez votre proche
- Assurez-vous que votre maison est sûre avec la Home Security Checklist!



## Sandwich

### Étapes

1. Rassemblez les ingrédients de votre choix (pain, beurre, tomates, laitue, jambon, fromage, etc.).
2. Placez les ingrédients sur le pain, un à un.
3. Savourez le sandwich ensemble dans la cuisine, ou apportez-le dehors pour un pique-nique.



- Les ingrédients peuvent être coupés d'avance selon les capacités de votre proche.
- Vous pouvez utiliser du pain pita; coupez le pain en deux et insérez les ingrédients de votre choix à l'intérieur, en les compactant bien pour que le sandwich se mange plus facilement.

Recette complète à : <https://dementia.livebetterwith.com/blogs/advice/14-cooking-and-kitchen-activity-ideas-for-care-home-residents>



# Idées de recettes

## Brochettes de fruits

### Étapes

1. Rassemblez les fruits de votre choix (bananes, fraises, mangues, etc.) et les brochettes.
2. Coupez et enfilez chaque fruit sur les brochettes; les fruits peuvent être pelés si vous le souhaitez.
3. Comme étape optionnelle, faites fondre du chocolat pour y tremper les brochettes ou en napper vos brochettes.
4. Savourez!



- Assurez-vous de couper les fruits en petits morceaux pour les rendre plus faciles à avaler, et choisissez des fruits plus tendres si possible. Utilisez des brochettes en plastique pour éviter les blessures.

- Cette recette simple permet à votre proche de choisir ses fruits préférés et d'améliorer sa motricité fine!



Recette complète à : <https://dementia.livebetterwith.com/blogs/advice/14-cooking-and-kitchen-activity-ideas-for-care-home-residents>

## Biscuits à décorer

### Étapes

1. Rassemblez les ingrédients pour faire la pâte à biscuits.
2. Étalez la pâte à biscuits avec un rouleau à pâtisserie.
3. Coupez les biscuits de différentes formes en vous servant d'emporte-pièces, et faites-les cuire selon les instructions de la recette.
4. Décorez vos biscuits pour votre proche avec du glaçage, des paillettes et toute autre décoration.



- Utilisez une recette de biscuits au sucre facile à faire ou utilisez un mélange déjà fait!

- Utilisez le four de manière sécuritaire, et portez des mitaines de four pour en retirer les biscuits. Assurez-vous que les biscuits sont complètement refroidis avant de les manger.



Recette complète à : <https://www.active-minds.org/news/5-baking-activities-suitable-for-those-with-dementia/>



# Idées de recettes

## Pâte multi-usage

### Étapes (pour 4 miches de pain ou 4 pizzas)

1. Mesurez 5,5 tasses de farine, 1,5 cuillère à thé de levure, 2,25 cuillérées à table de sel et 2,5 tasses d'eau.
2. Dans un bol, mélangez la levure, le sel et la farine avec les doigts.
3. Versez l'eau en mélangeant la pâte avec les doigts. Une fois l'eau mélangée, commencez à pétrir la pâte (ajoutez de la farine si la pâte est trop collante, ou de l'eau si la pâte est trop sèche).
4. Placez le tout dans un bol légèrement graissé, couvrez et laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
5. Suivez les instructions de cuisson de la recette de pain ou pizza.



- Selon les capacités de votre proche, demandez-lui de participer à plus d'étapes de la recette.
- Pétrir la pâte peut être une activité relaxante, alors cette seule étape peut être une stimulation suffisante pour certaines personnes.

Recette complète à : <https://www.innienskitchen.com/2017/09/all-purpose-dough-for-bread-pizza-more/>



## Pizza

### Étapes



1. Utilisez la pâte de la recette ci-dessus; roulez-la avec un rouleau à pâtisserie et étirez-la avec vos mains pour former un cercle d'un peu plus d'un centimètre d'épaisseur.
2. Choisissez la sauce, le fromage et les garnitures (coupez tous les ingrédients qui doivent l'être).
3. Placez les ingrédients sur la pizza.
4. Faites cuire au four à 400 °F pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et que le fromage soit fondu.
5. Laissez refroidir un peu et savourez!



- Portez toujours des mitaines de four pour retirer la pizza du four. Assurez-vous que la pizza a légèrement refroidie avant de la manger.

- Achetez de la pâte à pizza préemballée ou congelée pour rendre cette recette un peu plus rapide à faire!







# Idées de recettes

## Smoothie

### Étapes

1. Rassemblez le liquide (lait, jus, yogourt), les fruits et les légumes de votre choix (épinards, baies, bananes, etc.), ainsi que tout autre ingrédient que votre proche aimerait ajouter (dattes, poudre de cacao, etc.).
  2. Coupez les fruits et les légumes en petits morceaux.
  3. Placez le tout dans le mélangeur et malaxez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
  4. Versez le smoothie dans un verre et savourez!
    - Vous pouvez utiliser le mélangeur vous-même et couper les fruits et les légumes d'avance, selon les capacités de votre proche.
    - Le smoothie est une collation liquide, ce qui la rend plus facile à avaler.
- ⚠ Ne laissez pas votre proche boire le smoothie avec une paille; cela présente des risques d'étouffement.



Recette complète à : <https://dementia.livebetterwith.com/blogs/advice/14-cooking-and-kitchen-activity-ideas-for-care-home-residents>

## Confiture aux fraises à congeler

### Étapes

1. Rassemblez les ingrédients nécessaires (3 1/3 tasses de fraises écrasées, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 paquet de pectine et 1 1/2 tasse de sucre).
2. Dans un bol allant au four à micro-ondes, écrasez les fraises, puis ajoutez le jus de citron et la pectine; laissez le mélange reposer 20 minutes.
3. Ajoutez le sucre et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous. Chauffez au four à micro-ondes pendant 10 minutes. Retirez du four et remuez.
4. Enlevez la mousse à la surface et versez la confiture dans les contenants de votre choix. Laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure.
5. Une fois la confiture prise, mettez les contenants au congélateur et dégustez vos confitures au moment de votre choix!

- Faites attention aux surfaces chaudes!



- Vous avez fait trop de confiture? Offrez-la en cadeau!





# Idées de recettes

## Crêpes

### Étapes

1. Rassemblez les ingrédients indiqués sur la boîte de préparation à crêpes.
2. Mélangez tous les ingrédients pour former une pâte, en laissant quelques grumeaux.
3. Faites chauffer la poêle et versez environ  $\frac{1}{4}$  de tasse de pâte à crêpes. Tournez la crêpe lorsque de petites bulles se forment sur le dessus.
  - Ajoutez des pépites de chocolat ou des bleuets à votre pâte pour en rehausser la saveur!
  - Vous voulez plus de défi? Essayez de faire votre pâte à crêpes à partir de zéro.



- Soyez prudent et supervisez toujours votre proche quand il utilise la cuisinière, car il y a un risque de brûlures.



Recette complète à : <https://books.google.ca/books?id=YrYrTo-Ov0C&pg=PA74&ots=MozAQInOEK&dq=dumpling%20making%20for%20dementia&pg=PA4#v=onepage&q=dumpling%20making%20for%20dementia&f=false>

## Purée de pommes de terre

### Étapes

1. Rassemblez les pommes de terre, le lait entier, le beurre, le sel et toute autre épice de votre choix.
2. Coupez les pommes de terre et placez-les dans une casserole avec de l'eau salée. Faites-les bouillir pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
3. Égouttez les pommes de terre.
4. Écrasez les pommes de terre bouillies avec le lait entier, le beurre, le sel et toute autre épice de votre choix.
5. Laissez refroidir un peu et savourez!



- Écraser tous les ingrédients est une excellente activité répétitive pour votre proche. Cette activité est à faible impact, car elle nécessite peu de force pour écraser les pommes de terre une fois qu'elles sont bien cuites.

Recette complète à : <https://books.google.ca/books?id=YrYrTo-Ov0C&pg=PA74&ots=MozAQInOEK&dq=dumpling%20making%20for%20dementia&pg=PA4#v=onepage&q=dumpling%20making%20for%20dementia&f=false>





# 2

## FAIRE DE L'ORIGAMI



### Matériel nécessaire

- Papier d'origami de couleur
- Ciseaux
- Instructions (écrites ou vidéos)

### Pourquoi faire cette activité?

L'origami est un art japonais de pliage de papier qui travaille la motricité fine. Cette activité peut stimuler la cognition, parce que la personne doit suivre chaque étape et porter attention à la manière de bien faire chaque pli. Si toutes les étapes sont suivies correctement, le produit final peut servir à décorer la chambre de votre proche.

### Étapes

1. Choisissez un modèle d'origami qui vous plaît.
2. Rassemblez le matériel nécessaire.
3. Suivez chaque étape de coupage et de pliage à l'aide d'instructions visuelles ou verbales.

### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Social

- Encouragez votre proche à participer au plus grand nombre d'étapes possible.

- Apportez une aide physique, verbale et visuelle au besoin.

Cognitif

- Choisissez un modèle plus complexe qui correspond aux capacités de votre proche.

- Regardez les instructions sur vidéo et assoyez-vous ensemble pendant que vous faites l'origami.

Physique

- Choisissez un modèle d'origami avec peu d'étapes.



### Sécurité

Utilisez des ciseaux de sécurité, ou des morceaux de papier prédécoupés!





# 2

## FAIRE DE L'ORIGAMI

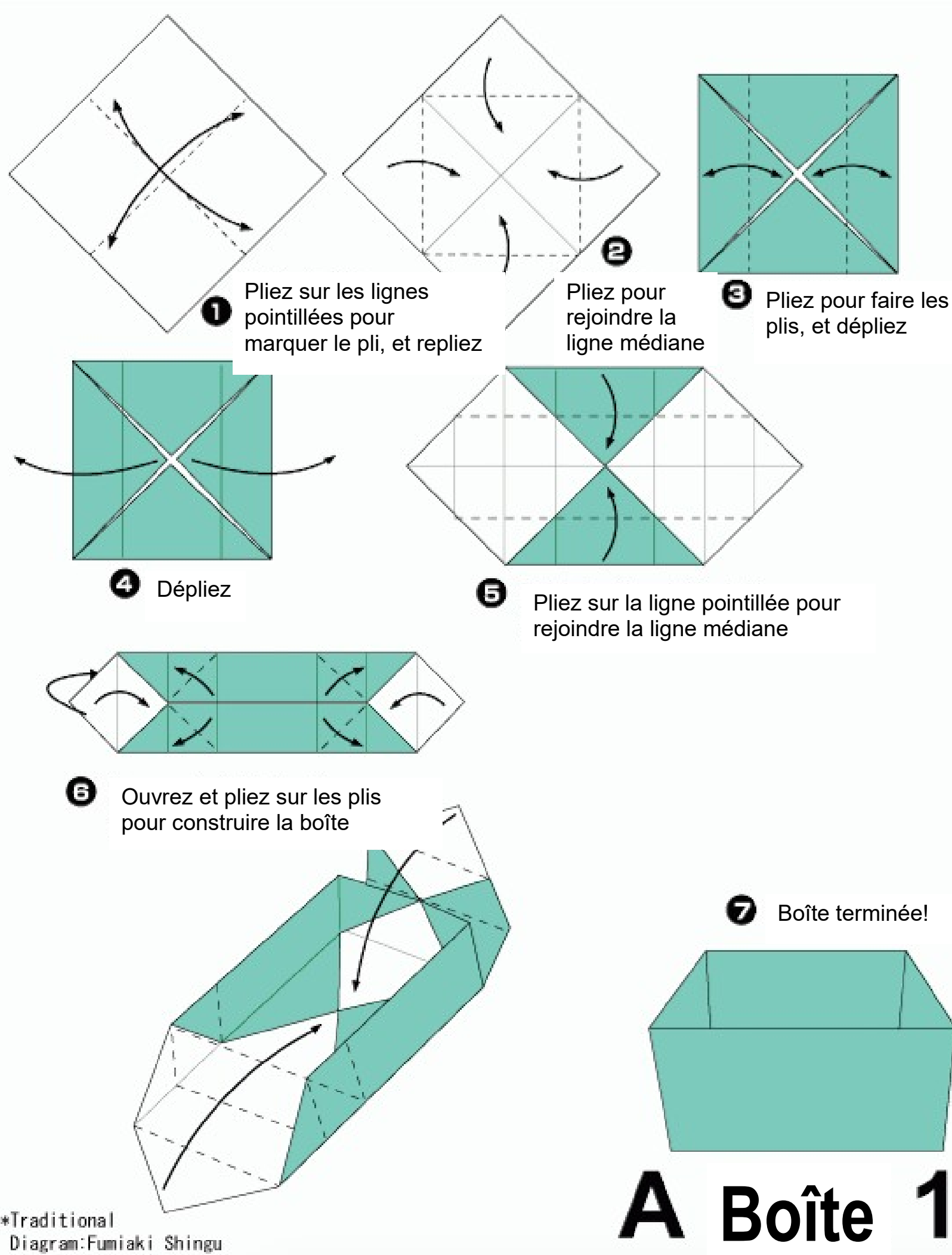


### Faire une boîte d'origami

- Lisez ces instructions pour faire votre propre boîte d'origami, qui pourra être utilisée pour conserver des objets de valeur ou tout autre objet que votre proche souhaitera y mettre!
- Pour des instructions visuelles, visionnez ce [vidéo éducatif](#).

### Ressources

Ce livret d'origami (en anglais seulement) présente différentes formes d'origami, de différents niveaux de difficulté, que vous pouvez faire avec votre proche.



# 3 FAIRE DE LA PÂTE À MODELER

## Pourquoi faire cette activité

Faire sa propre pâte à modeler est une excellente source de stimulation du toucher, de l'odorat et de la vue! Travailler avec toutes sortes de pâtes peut aussi avoir un effet relaxant.

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Laissez votre proche faire la majorité des étapes!

Faites la pâte à modeler d'avance ou achetez-la chez Walmart ou dans un magasin près de chez vous.



### Sécurité

Même la pâte faite maison peut être toxique; supervisez votre proche quand il fabrique et joue avec la pâte afin d'éviter qu'il en avale.

### Notes

Les huiles essentielles sont optionnelles, mais elles constituent un excellent moyen de stimuler le sens de l'odorat de votre proche. Ajoutez des parfums d'huiles essentielles susceptibles de rappeler de bons souvenirs à votre proche pour en faire une activité de réminiscence!



### Matériel nécessaire

- Bol
- Cuillère à table
- 1 cuillère à table de revitalisant
- 2 cuillérées à table de fécule de maïs
- 1 cuillère à table d'eau
- 6-10 gouttes d'huiles essentielles (optionnel)
- Colorant alimentaire (optionnel)



### Étapes

Recette tirée de « Play Doh Kitchen » :

1. Mélangez le revitalisant et le colorant alimentaire dans un bol.
2. Une fois qu'ils sont bien mélangés, ajoutez la fécule de maïs et mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé.
3. Ajoutez l'eau et mélangez à nouveau.
4. Étalez de la fécule de maïs sur une planche à découper, et déposez le mélange dessus, en incorporant de la fécule de maïs jusqu'à ce que la pâte ait la consistance désirée.
5. Si vous voulez utiliser des huiles essentielles, pétrissez les huiles dans la pâte. Répétez avec le colorant alimentaire.
6. Sculpez votre pâte maison de la forme de votre choix!



### Ressources supplémentaires

Visionnez ce vidéo pour un guide visuel détaillé de fabrication d'une pâte à modeler maison!

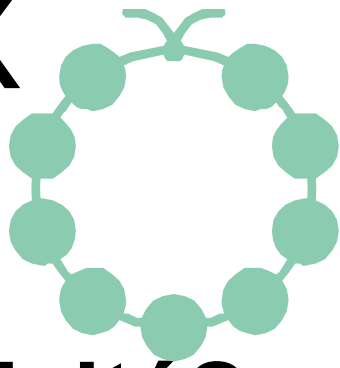






# 4

## CRÉER DES BIJOUX



### Pourquoi faire cette activité?

Enfiler des perles demande beaucoup de manipulation fine et vous permet donc d'aider votre proche à préserver sa dextérité fine. Les bijoux finis peuvent être gardés ou offerts en cadeau.

### Matériel nécessaire

- Perles à enfiler
- Cordon, fil élastique ou ficelle de différentes couleurs
- Tout autre élément que vous souhaitez ajouter à votre bracelet (coquillages, boutons...)

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

### Étapes

1. Choisissez des perles et de la ficelle de la couleur de votre choix.
2. Enfilez les perles selon le modèle de votre choix pour faire un collier, une bague ou un bracelet.
3. Faites un nœud au bout de la ficelle une fois que vous avez la longueur désirée ou le nombre de perles souhaité.

- Utilisez des perles de différentes tailles et formes pour stimuler les habiletés motrices fines de votre proche, ou essayez de faire un bracelet d'amitié!

- Utilisez des perles à enfiler qui ont de plus grands trous pour faciliter le passage de la ficelle à travers la perle.
- Si votre proche est incapable de faire le bijou lui-même, demandez-lui de vous montrer les perles qu'il préfère, et faites le bijou pour lui!



### Sécurité



Surveillez toujours votre proche afin d'éviter les accidents ou les blessures, car les petites perles présentent un risque d'étouffement si elles sont ingérées.





# 4

## CRÉER DES BIJOUX

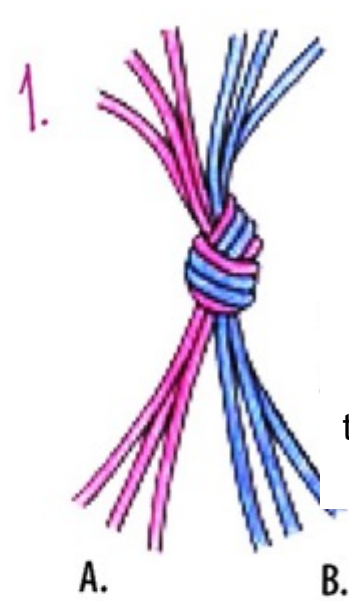


### Idées

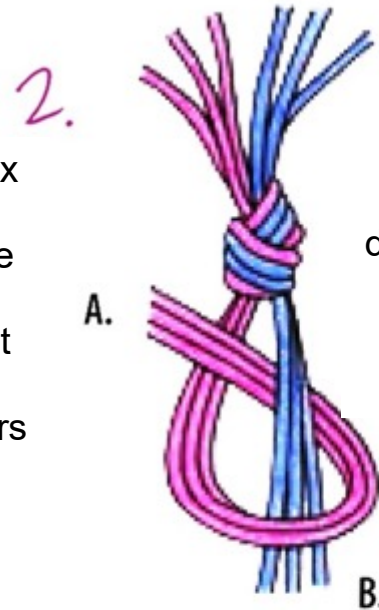
- Vous en avez assez des perles? Cherchez d'autres objets à utiliser dans votre maison ou à l'extérieur, comme des coquillages et des boutons!
- Faites des bracelets d'amitié sans perles, en utilisant uniquement de la ficelle. Voici comment faire!



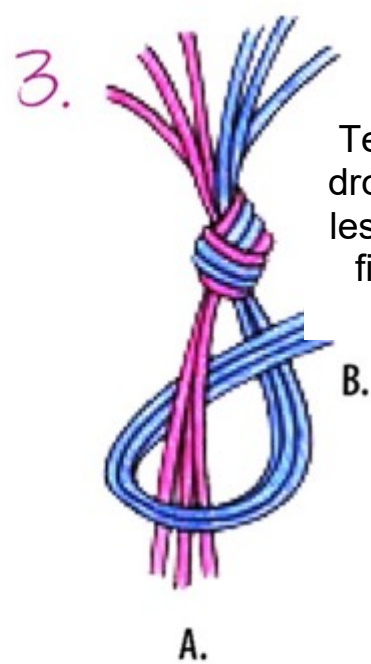
## BRACELET À DOUBLE NOEUD



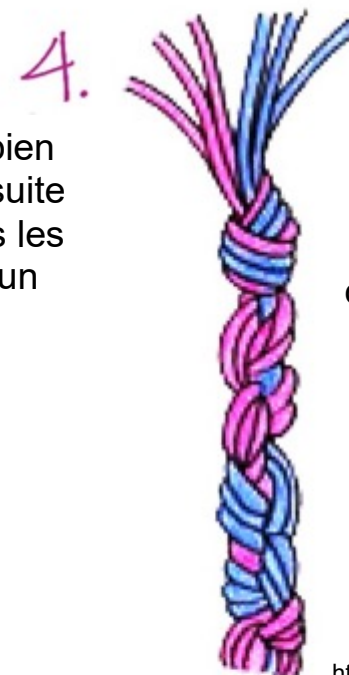
1. Choisissez des fils de deux couleurs et coupez trois brins de longueur égale de chacune des couleurs. Nouez les fils ensemble et fixez-les à la surface de travail. Séparez les couleurs en deux groupes (A et B)



2. Tenez les fils B à droite, bien droits et tendus. Passez ensuite les fils A à gauche par-dessus les fils B à droite, pour faire un nœud avant.



3. Tenez les fils A à gauche, bien droits et tendus. Passez ensuite les fils B à droite par-dessus les fils A à gauche, pour faire un nœud arrière.



4. Répétez l'opération jusqu'à ce que le bracelet atteigne la longueur voulue.

<https://images.app.goo.gl/z3mTshB74hiYVZ7p9>

### Ressources supplémentaires



- [Vous pouvez acheter de la ficelle et des perles sur plusieurs sites, dont Amazon.](#)
- Visionnez [ce vidéo sur la création d'un bracelet d'amitié](#) pour plus d'instructions visuelles.





# 5

## TRICOTER UN MANCHON



### Pourquoi faire cette activité?

Le manchon est un fourreau pour les mains tricoté et orné de différents éléments. Tricoter peut être thérapeutique et aide à soulager les symptômes de dépression et d'anxiété, car c'est une tâche répétitive qui procure un sentiment de détente. Porter le manchon tricoté peut ensuite stimuler les sens et occuper les mains de votre proche!

### Étapes

1. Si vous ou votre proche avez de l'expérience en tricot, tricotez le manchon en suivant les instructions qui se trouvent sur le [site web de Golden Carers](#) (en anglais).
2. Décorez le manchon avec tout ce que vous désirez (boutons, perles, boucles, fleurs) à l'aide d'une aiguille à coudre et de ficelle.



### Matériel nécessaire

- Feutre ou laine
- Aiguilles à tricoter
- Tout autre élément que vous désirez mettre sur votre manchon (boutons, perles, rubans, etc.)
- Aiguille à coudre et ficelle

### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Si votre proche sait tricoter, demandez-lui de faire son propre manchon. S'il ne veut pas le faire, encouragez-le à tricoter autre chose qu'il sait faire!

Si votre proche n'est pas capable de tricoter, lui fabriquer un manchon ou lui en acheter un peut suffire à stimuler ses sens. Demandez-lui quels ornements il aimerait y ajouter!



### Sécurité



Assurez-vous que tous les ornements du manchon sont bien cousus afin que votre proche ne puisse pas les retirer. Les aiguilles à coudre sont pointues et doivent être utilisées avec prudence.

### Ressources supplémentaires

Il y a bien d'autres choses que vous pouvez tricoter pour stimuler les sens comme des [pompons en laine](#) ou un [foulard simple](#).

Vous pouvez aussi [acheter des manchons sur Etsy!](#)





# 6

## FABRIQUER UNE MANGEOIRE À OISEAUX



### Matériel nécessaire

- Bâtonnets de bois (*popsicle*)
- Colle
- Ficelle

### Pourquoi faire cette activité?

Si vous ou votre proche aimez observer les oiseaux, cette activité est faite pour vous. Créez votre propre mangeoire à oiseaux et regardez les oiseaux y venir!



### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

### Étapes

1. Rassemblez tout le matériel.
2. Commencez à placer et à coller les bâtonnets. Faites d'abord une base plate, puis construisez les bordures des 4 côtés en utilisant de 6 à 10 bâtonnets (voyez l'image ci-dessous pour un exemple).
3. Attachez une ficelle aux quatre coins et faites un nœud solide au bout des ficelles pour tenir le tout ensemble.
4. Versez les graines d'oiseaux dans la mangeoire et suspendez-la à une branche.
5. Attendez et observez les oiseaux!

- Guidez votre proche en lui donnant les instructions, mais laissez-le faire la majorité des étapes!
- Créez des mangeoires à oiseaux plus complexes.

- Choisissez un modèle de mangeoire plus facile.
- Créez la mangeoire à oiseaux vous-même, puis assoyez-vous avec votre proche pour regarder les oiseaux voler et manger.

### Sécurité

Restez aux côtés de votre proche pour vous assurer qu'il fait bon usage de la colle et des graines d'oiseaux. La colle peut être toxique si elle est ingérée.



### Ressources supplémentaires

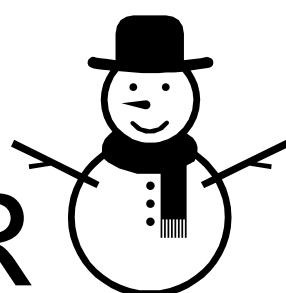
Vous pouvez fabriquer d'autres types de mangeoires à oiseaux selon les capacités de votre proche. Ce site fournit de nombreuses idées pour fabriquer des mangeoires plus faciles, comme les mangeoires faites de céréales *Cheerios* ou d'oranges, ou des mangeoires plus difficiles!





# 7

## FABRIQUER DES ORNEMENTS



### Pourquoi faire cette activité?

Faites preuve de créativité en fabriquant différents ornements avec la pâte à sel, puis utilisez-les pour décorer votre maison! Cette activité travaille la créativité, la motricité fine et la stimulation tactile.

### Matériel nécessaire

- 4 tasses de farine
- 1 tasse de sel
- 1,5 tasse d'eau
- Colorant alimentaire (optionnel)
- Emporte-pièce
- Rouleau à pâtisserie
- Peinture et pinceau (optionnel)



### Étapes

Recette de pâte à sel tirée de [ce site](#) :

1. Mélangez la farine, le sel et l'eau (et le colorant alimentaire si désiré) et pétrissez la pâte pendant 10 minutes.
2. Roulez la pâte et coupez-la selon les formes désirées.
3. Faites des marques sur la pâte avec les doigts et les mains ou d'autres outils!
4. Faites un petit trou en haut de vos ornements pour pouvoir y glisser une ficelle et les suspendre.
5. Faites cuire au four à 250 °F pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce que l'ornement soit dur.
6. Sortez les ornements du four, laissez-les refroidir et décorez-les avec de la peinture si vous le souhaitez!

### Sécurité



- Surveillez votre proche lorsqu'il est à proximité du four et des plaques chaudes.
- Utilisez le four vous-même. Portez des mitaines de four pour manipuler les objets à y mettre, et assurez-vous de l'éteindre quand vous avez fini.





# 7

## FABRIQUER DES ORNEMENTS



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Physique

- Laissez votre proche participer au plus grand nombre d'étapes possible, tout en étant prudent et en supervisant lorsqu'il utilise le four et les autres surfaces chaudes.

Cognitif

- Fabriquez les ornements vous-même, en utilisant les couleurs et les formes préférées de votre proche.
- Préparez la pâte d'ornement à l'avance et demandez à votre proche de la rouler, de découper les ornements et d'ajouter les motifs à la main si possible.



### Idée



Faites cette activité en écoutant de la musique et en discutant afin d'égayer l'ambiance!

### Ressources supplémentaires



- Pour les apprenants plus visuels, visionnez cette [vidéo d'instructions sur la fabrication de la pâte à sel](#) (en anglais seulement)!
- Si vous voulez stimuler vos sens encore plus, essayez les ornements à la cannelle dans la section « Stimulez vos sens »!



# 8

## FAIRE UN ALBUM PHOTO

### Pourquoi faire cette activité?



Faire un album photo ensemble peut aider à se remémorer et à partager des histoires, tout en permettant à votre proche de travailler sa créativité et sa motricité fine.



### Matériel nécessaire

- Cahier ou carnet
- Bâtonnet de colle
- Photos
- Ciseaux
- Papier de couleur
- Revues avec recettes (optionnel)

### Sécurité



Utilisez de la colle non-toxique et des ciseaux de sécurité pour réduire le risque de blessures.

### Étapes

1. Trouvez un cahier ou un carnet plein de pages blanches.
2. Rassemblez des photos personnelles, du papier de couleur, des images de revues et tout autre objet que vous souhaitez mettre dans l'album.
3. Collez les photos, les images et le papier de couleur sur les pages du cahier et écrivez ce que vous voulez à côté!





# 8

## FAIRE UN ALBUM PHOTO



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Cognitif

- Demandez à votre proche de rassembler lui-même tout le matériel qu'il veut mettre dans l'album photo.

- Laissez votre proche choisir les objets à coller.

Physique

- Demandez à votre proche de coller, couper et écrire des notes à côté des images de manière autonome.

- Coupez les modèles et les images des revues à l'avance.
- Collez chaque objet dans le cahier et écrivez des notes à côté.



### Idées



- Vous aimez cuisiner? Découpez vos recettes préférées dans les revues ou les journaux, et collez-les dans votre album photo!
- Vous aimez la nature? Ramassez vos feuilles et vos fleurs préférées, faites-les sécher sous pression et collez-les dans l'album photo!

### Ressources supplémentaires



Cette activité peut être faite en ligne sur un site qui permet de créer un album de manière virtuelle. Une fois l'album créé, vous pouvez l'acheter et le faire livrer. Faites votre propre album photo en ligne dès aujourd'hui!

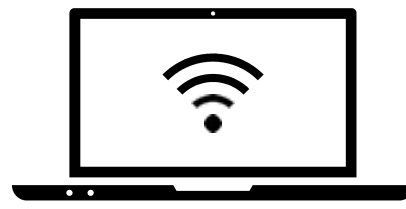
Pour teinter cette activité d'un peu de nostalgie, consultez la page suivante!







## FAIRE UN ALBUM SOUVENIR



### Matériel nécessaire

Objets souvenirs :

- Vieilles photos
- Cartes
- Cartes postales
- Lettres
- Talons de billets
- Dessins
- Cahier vide
- Colle
- Ciseaux

### Pourquoi faire cette activité?

Cette activité est une variante de l'album photo! Faire un album souvenir est un excellent moyen de raconter des histoires et de regarder des photos ensemble. Regarder l'album régulièrement peut apporter un sentiment de réconfort durant les stades avancés de la démence.

### Étapes

1. Étalez tous les objets souvenirs sur une table.
2. Aidez votre proche à agencer les photos et les autres objets sur les pages vides.
3. Aidez votre proche à coller tous les objets et à rédiger des légendes pour accompagner les objets souvenirs.
4. Regardez l'album ensemble régulièrement et laissez-le à la vue pour un accès facile.



### Sécurité

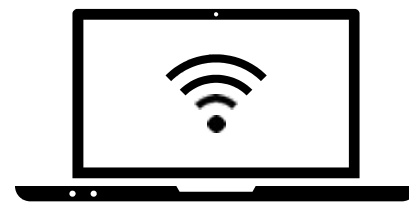
Soyez prudent avec les ciseaux. Vous pourriez faire le découpage vous-même si vous pensez que votre proche ne peut pas le faire en toute sécurité, ou lui donner des ciseaux de sécurité pour qu'il le fasse.





# 9

## FAIRE UN ALBUM SOUVENIR



Demandez aux amis et à la famille de votre proche d'apporter des objets pour cet album. S'ils ont un souvenir à partager, demandez-leur de l'écrire pour l'ajouter à l'album.



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Demandez à votre proche de vous raconter les histoires qu'il aimerait ajouter à l'album.

Lisez à voix haute les histoires écrites à votre proche et identifiez les personnes dans les photos.



### Notes

Lorsque vous regardez l'album ensemble, évitez de poser à votre proche des questions comme « Sais-tu qui c'est? » ou « Tu te rappelles quand...? ». Cela peut lui donner l'impression de subir un test et le perturber.

## Ressources supplémentaires

Les albums souvenirs peuvent être créés à l'aide d'applications sur votre iPad ou un autre appareil électronique. Utilisez des applications comme MemLife, Book Creator et Pictello!





# 10

## PEINDRE, DESSINER OU FAIRE UN COLLAGE



### Pourquoi faire cette activité?

Se livrer à des activités artistiques peut aider à relaxer et apaiser le stress, tout en diminuant les comportements négatifs. Ces activités permettent aussi à votre proche de travailler sa motricité fine en plus d'améliorer sa qualité de vie en général.

### Étapes

1. Rassemblez le matériel nécessaire pour peindre, dessiner ou faire un collage.
  - Si vous utilisez de la peinture, assurez-vous de protéger la surface de travail avec des journaux pour éviter de la tâcher!
2. Soyez créatif!
  - Dessinez et décorez une carte à offrir pour différentes occasions, comme les fêtes!
  - Peignez un signet pour garder votre page avec style.
  - Faites un tableau souvenir comme activité de réminiscence; pour ce faire, choisissez des photos, des images de revues ou tout autre objet significatif qui rappelle le passé. Pensez à ajouter une petite note à chaque image pour fournir un contexte!

### Matériel nécessaire

#### Peinture/Dessin

- Toile ou papier
- Peinture de différentes couleurs
- Pinceaux
- Ballons
- Crayons et stylos
- Aquarelle ou crayons de couleur

#### Collage

- Papier de couleur
- Crayons et stylos
- Colle
- Images
- Revues
- Journaux



### Sécurité

Surveillez votre proche en tout temps pour s'assurer qu'il fait bon usage de la peinture non toxique, des marqueurs, des crayons et de la colle. Certains matériaux peuvent être toxiques s'ils sont ingérés.





# 10

## PEINDRE, DESSINER OU FAIRE UN COLLAGE



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

### Cognitif

- Encouragez votre proche à faire toutes les étapes requises pour compléter sa création tout seul.

- Coupez et préparez tout le matériel à l'avance.

### Physique

- Utilisez des pinceaux pour peindre.

- Utilisez la peinture aux doigts ou au ballon si la motricité fine de votre proche est réduite; cette activité est aussi une excellente source de stimulation tactile.



### Notes

Même si les capacités de votre proche l'empêchent de participer activement à ces activités, donnez-lui le plus de contrôle que possible. Demandez-lui quelle couleur de peinture, de marqueur ou de papier il veut utiliser, ce qu'il veut peindre ou dessiner, ou ce qu'il veut ajouter à son collage. Amusez-vous ensemble!



### Idées supplémentaires



- Si votre proche est non-verbal, demandez-lui de dessiner ce qu'il ressent ce jour-là. Le dessin peut prendre la forme de visages, de gribouillage ou de lignes. Cette activité peut faciliter la communication.
- Si votre proche n'est pas capable de tenir un pinceau ou un crayon, vous pouvez utiliser la peinture au ballon OU dessiner et « peindre » sur l'ordinateur avec des applications comme Autodesk SketchBook (en anglais)
- Faites un collage en ligne.
- Trouvez d'autres sites ou applications en cherchant « collage en ligne », « peinture en ligne » ou « dessin en ligne » sur Google.



# 11

## COLORIER POUR SOULAGER LE STRESS



### Matériel nécessaire

- Livre de coloriage ou feuilles de coloriage imprimées (version papier ou en ligne)
- Marqueurs, crayons ou tout autre accessoire pour colorier

### Pourquoi faire cette activité?

Le coloriage peut réduire le stress et favoriser la relaxation tout en améliorant la dextérité manuelle.

### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

#### Étapes

1. Choisissez l'image que vous et votre proche souhaitez colorier.
2. Coloriez l'image choisie à l'aide de marqueurs, de crayons ou de peinture.

#### Cognitif

- Choisissez des motifs plus complexes et laissez place à la créativité dans le choix des couleurs.
- Optez pour le coloriage par numéro pour stimuler la cognition.
- Utilisez des pinceaux et des marqueurs à pointe fine.

- Utilisez des motifs plus simples.

- Utilisez un livre de coloriage virtuel si les capacités motrices fines sont réduites : votre proche n'a qu'à toucher l'écran pour colorier.

#### Physique

#### Sécurité

Assurez-vous que les marqueurs et les autres accessoires de coloriage ne sont pas toxiques.



### Ressources

Il existe plusieurs sites web où vous pouvez trouver des pages à colorier imprimables ou acheter des livres de coloriage pour adultes. Vous pouvez acheter un livre de coloriage spécialement conçu pour les personnes atteintes de démence :

- Pages à colorier gratuites à imprimer
  - [Pages à colorier plus faciles](#)
  - [Pages à colorier plus difficiles](#)
- [Livre de coloriage pour adultes](#)
- [Livre de coloriage pour personnes atteintes de démence](#)



Il existe aussi des applications avec des livres de coloriage virtuels, auxquelles vous pouvez accéder avec un iPad ou un ordinateur :

[Applications de livre de coloriage](#)



Faites jouer de la musique apaisante pendant que vous coloriez ou faites cette activité à l'extérieur pour favoriser une plus grande détente!







# J E U X I N T E L L E C T U E L S

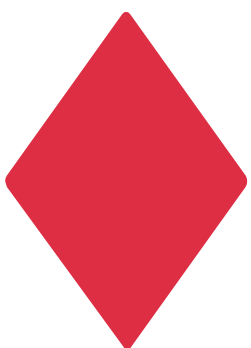


Le cerveau est l'un des organes les plus essentiels du corps humain, il est donc important de le garder aussi actif et en santé que possible. Les activités suivantes ont été choisies pour stimuler entre autres la connaissance, la mémorisation, la résolution de problèmes, la concentration, l'attention et les compétences visiospatiales. Lorsque vous choisissez une activité à faire avec votre proche, réfléchissez à ce qui a de l'importance pour lui. Par exemple, choisissez un jeu de cartes auquel il a déjà joué ou des mots croisés sur un thème qu'il connaît bien. En plus de procurer plus de plaisir à votre proche, cela permettra de maintenir son intérêt pour l'activité.



# 1

## JEUX DE CARTES



### Matériel nécessaire

Pour la plupart des jeux de cartes :

- Surface plane
- Jeu standard de 52 cartes
- Stylo et papier si vous voulez compter les points

### Pourquoi faire cette activité?

Jouer aux cartes est un excellent moyen de passer du bon temps en famille en faisant participer tout le monde, peu importe l'âge et le niveau d'aptitude. C'est une activité qui stimule le cerveau et fait appel aux facultés cognitives. Certains jeux exigent de la mémoire et de la concentration tandis que d'autres font plus appel au raisonnement logique et à l'orientation spatiale. Tenir les cartes est aussi un excellent moyen de préserver la motricité fine. Quel que soit le jeu de cartes choisi, votre proche pourra s'amuser tout en gardant son cerveau actif et en bonne santé.



Vous pouvez acheter des jeux standards de 52 cartes et d'autres jeux spécialisés dans votre magasin de jeux, en ligne sur des sites comme [Amazon](https://www.amazon.com) ou dans les grands magasins comme [Walmart](https://www.walmart.com). Les règles de différents jeux sont disponibles en ligne sur [bicyclecards.com](https://www.bicyclecards.com)





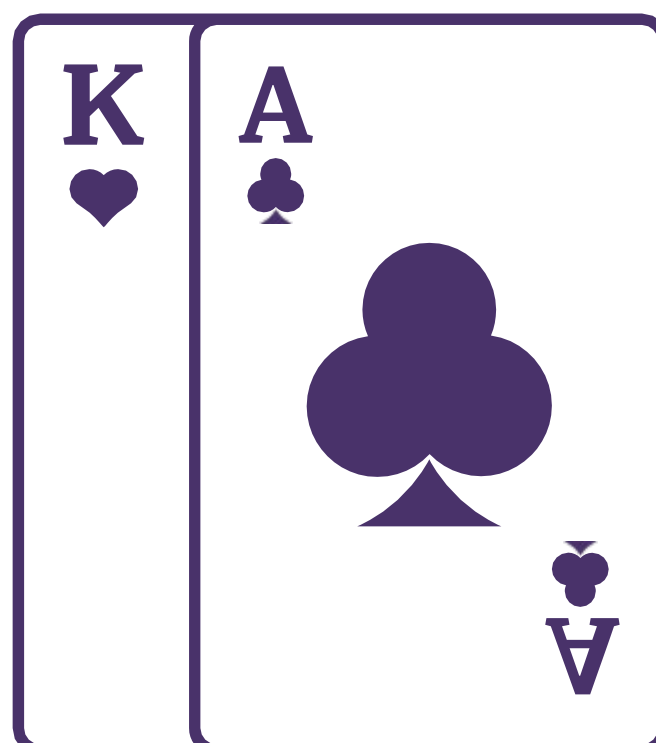
# 1

## JEUX DE CARTES

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

- Jouez avec plus de règles.
- Ajoutez un élément compétitif en comptant les points.

- Diminuez le nombre de règles.
- Jouez pour vous amuser sans compter les points.
- Jouez avec moins de cartes.
- Si votre proche a des problèmes de vision, utilisez des cartes avec de gros caractères.



### Notes

Certains jeux de cartes sont basés sur la stratégie, tandis que d'autres sont basés sur la chance. Lorsque vous choisissez un jeu de cartes, tenez compte des intérêts de votre proche et de son expérience avec les jeux de cartes.

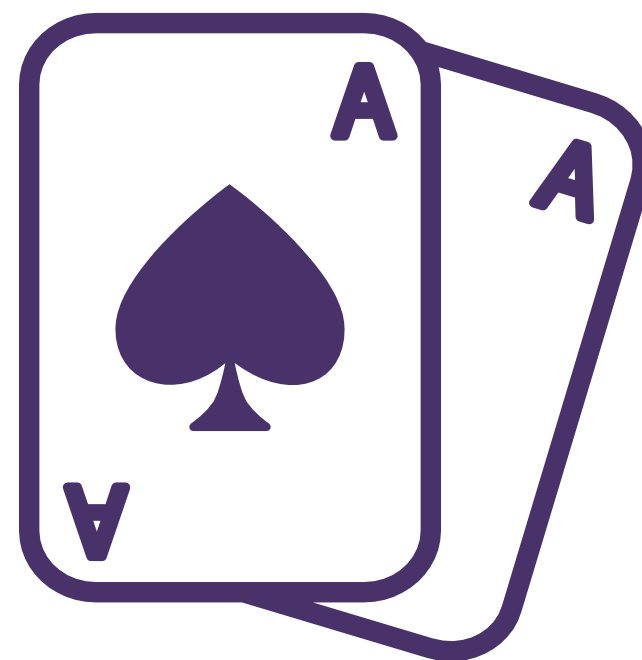


Des jeux de cartes de différents niveaux de difficulté sont présentés dans les pages suivantes, accompagnés des règles correspondantes et du matériel nécessaire.



# 1

## JEUX DE CARTES

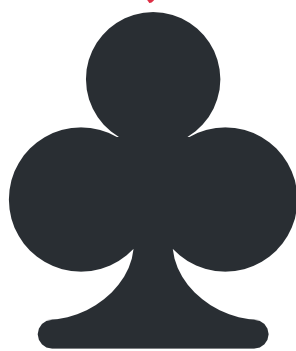
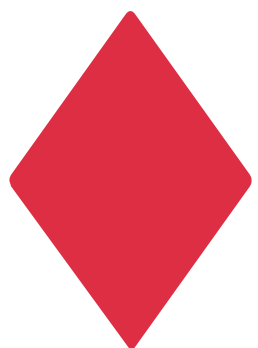
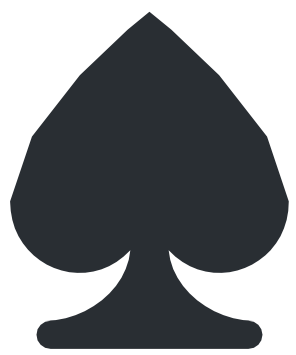


### La pêche

2+



**Distribution** – Un jeu standard de 52 cartes est utilisé. Les cartes sont distribuées dans le sens horaire, face cachée. Chaque joueur reçoit 7 cartes (2 à 3 joueurs) ou 5 cartes (4+ joueurs). Le reste des cartes est placé face contre table devant les joueurs.



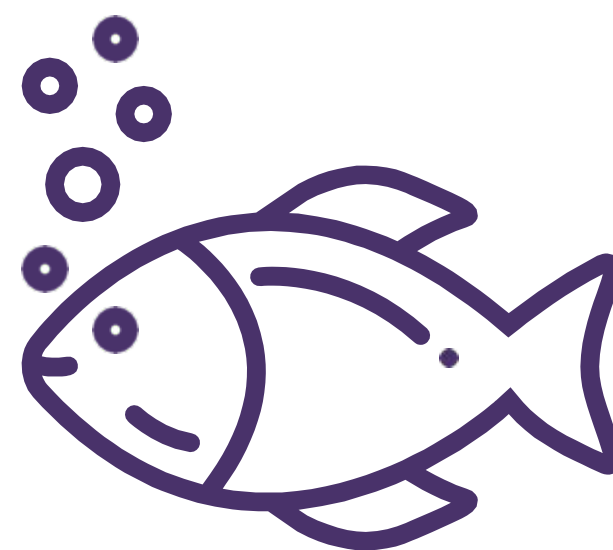
**Jeu** – Le but du jeu est d'obtenir le plus grand nombre de paires possible. En commençant avec le joueur à la gauche du donneur, chaque joueur, à tour de rôle, demande à un autre joueur s'il a une carte particulière.

- Par exemple, le joueur 1 demande au joueur 2 « avez-vous un sept? » Si le joueur 2 a un sept, il doit le donner au joueur 1, qui retire de sa main la nouvelle paire ainsi formée pour la placer devant lui. Comme le joueur 1 a réussi à faire une paire, il continue en demandant une autre carte à un autre joueur.
- Si le joueur 2 n'a pas de sept, ça veut dire que le joueur 1 doit aller à la « pêche ». Cela met fin au tour du joueur 1 qui pige une carte dans le paquet pour l'ajouter à sa main. C'est maintenant au tour du joueur 2.

Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les paires aient été formées. Le joueur qui a le plus de paires à la fin gagne.

\*\* Si la carte « pêchée » dans la pile correspond à une carte de la main du joueur, le joueur retire la paire de sa main et pige une autre carte sur la table.

**Adaptez le niveau de difficulté** en cherchant des carrés de cartes (4 valets par exemple), en jumelant le chiffre ainsi que la couleur, ou en jouant avec plus ou moins de cartes.





# 1

## JEUX DE CARTES



### Le 8 américain



**Distribution** - Un jeu standard de 52 cartes est utilisé. Les cartes sont distribuées dans le sens horaire, face cachée. Chaque joueur reçoit 8 cartes. Le reste des cartes est placé face contre table (c'est la pile de pioche). La carte du dessus est retournée et placée à côté de la pile de pioche pour créer une pile de défausse.

**Jeu** - Le but du jeu est d'être le premier joueur à se débarrasser de toutes les cartes de sa main. En commençant avec le joueur à la gauche du donneur, chaque joueur à tour de rôle joue une carte de sa main sur la pile de défausse correspondant soit à la couleur soit au numéro de la carte. Les 8 de toutes les couleurs sont des jokers et peuvent être joués sur n'importe quelle carte pour changer la couleur. Par exemple, si un sept de pique ou une autre carte de pique se trouve sur le dessus de la pile de défausse, le joueur peut jouer un 7 ou un 8 « joker ». Si un joueur ne peut pas jouer une carte de la couleur ou du numéro suivant, il doit prendre une carte de la pile de pioche et l'ajouter à sa main; son tour est fini. Les joueurs jettent leurs cartes à tour de rôle jusqu'à ce qu'un joueur n'ait plus de cartes dans sa main. Ce joueur est le gagnant.

\*\* Si la pile de pioche est vide, un joueur peut battre les cartes de la pile de défausse, en laissant la dernière carte jetée comme référence, et créer une nouvelle pile de pioche.



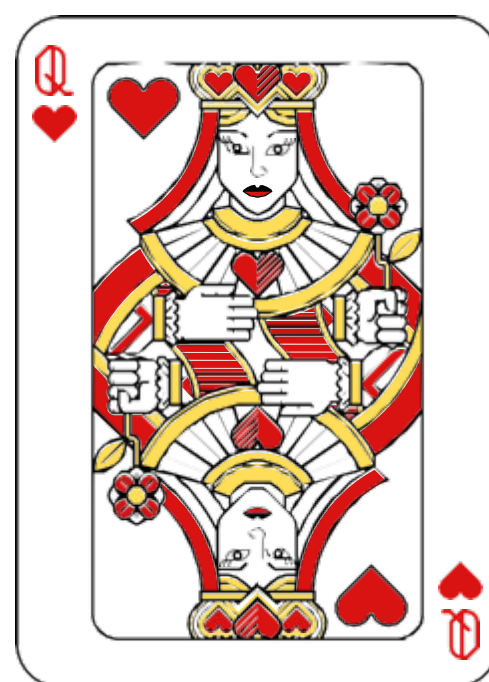
**Adaptez le niveau de difficulté** en ajoutant des règles :

1. Deux de n'importe quelle couleur = le prochain joueur pige deux cartes de la pile de défausse avant de jouer.
2. Dame de pique = le prochain joueur pige six cartes de la pile de défausse avant de jouer.
3. Valet de n'importe quelle couleur = le prochain joueur pige une carte de la pile de pioche et passe son tour.
4. Piger jusqu'à pouvoir jouer = au lieu de piger une seule carte de la pile de pioche si vous ne pouvez pas jouer, continuez à piger une carte jusqu'à ce qu'une des cartes corresponde à la pile de défausse.



# 1

## JEUX DE CARTES



Vieille fille

2+



**Distribution** – Un jeu standard de 52 cartes est utilisé avec une dame en moins. Il existe aussi des jeux de cartes faits spécifiquement pour ce jeu dans lesquels la « vieille fille » est identifiée. Le donneur distribue toutes les cartes face cachée aux joueurs à tour de rôle.

**Jeu** – Au début du jeu, chaque joueur retire toutes les paires de sa main et les dépose devant lui, face cachée. Si un joueur a 3 cartes du même numéro, il en choisit 2 pour former une paire à déposer devant lui. En commençant avec le joueur à la gauche du donneur, chaque joueur à tour de rôle pige une carte de la main du joueur à sa droite pour l'ajouter à sa main. Au fur et à mesure que les joueurs pigent des cartes, les paires sont retirées et déposées face cachée sur la table. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste que la dame sans correspondance. Le joueur qui reste coincé avec la dame est la « vieille fille ».

**Adaptez le niveau de difficulté** en jouant avec plus ou moins de cartes, ou en exigeant que les paires correspondent au numéro et à la couleur de la carte.



Sept

3-8



**Distribution** - Un jeu standard de 52 cartes est utilisé. Les cartes sont distribuées au complet, face cachée, une par une à chaque joueur.

**Jeu** - Le jeu commence quand un sept est joué au centre de la table. En commençant par le joueur à la gauche du donneur et en continuant dans le sens horaire, chaque joueur joue à son tour en posant un sept au centre de la table, face vers le haut, s'il en a un. Quand un sept a été joué, le joueur suivant peut jouer sur le sept en déposant soit un 6 ou un 8 de la même couleur, ou en jouant un autre sept. Si un joueur n'a pas de sept dans sa main, ou ne peut pas jouer la carte précédente ou suivante, il doit passer son tour. Le premier joueur à avoir déposé toutes les cartes de sa main est le gagnant.

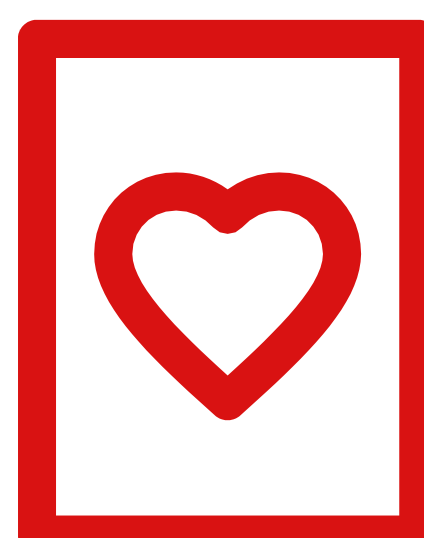
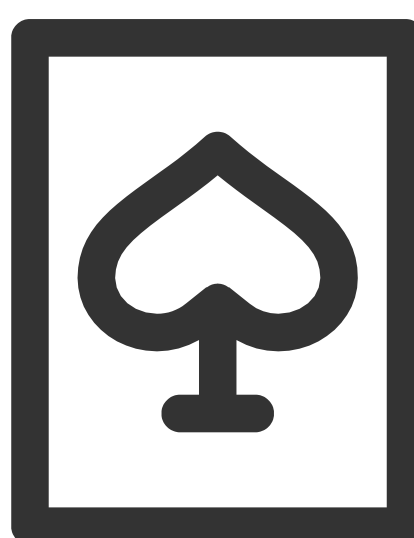


# 1

## JEUX DE CARTES



### Solitaire (version Klondike) 1+



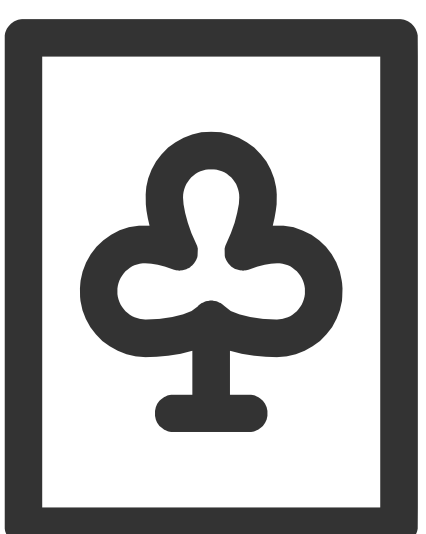
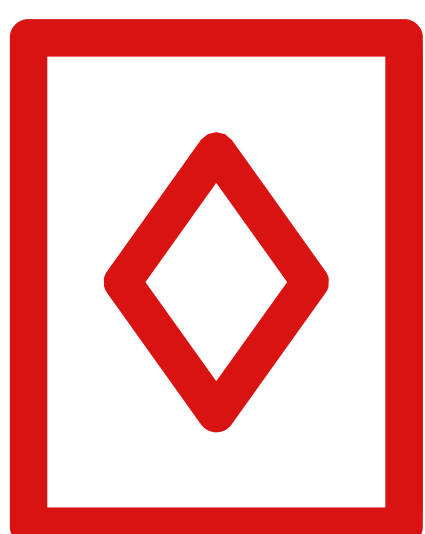
#### Distribution

Un jeu standard de 52 cartes est utilisé.

Pour préparer le jeu, posez la première carte face découverte, suivie de 6 cartes face cachée à la droite, pour avoir une rangée de 7 cartes. Ensuite, placez une carte découverte sur la première carte cachée, suivie d'une carte cachée sur chaque carte à la droite.

Continuez ainsi jusqu'à ce que les 7 rangées aient une carte découverte, et le reste des cartes cachées comme le montre l'image à la droite.

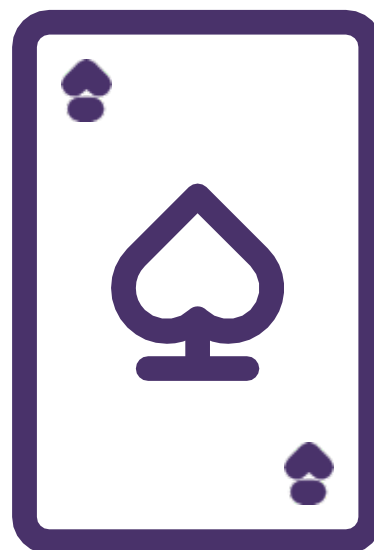
Il doit y avoir 1 carte dans la première rangée, 2 dans la deuxième, 3 dans la troisième et ainsi de suite jusqu'à la septième rangée qui en compte 7. Ces rangées sont considérées comme des rangées actives. Les cartes qui restent dans le jeu deviennent votre main.







## JEUX DE CARTES



### Solitaire (suite)

#### Jeu

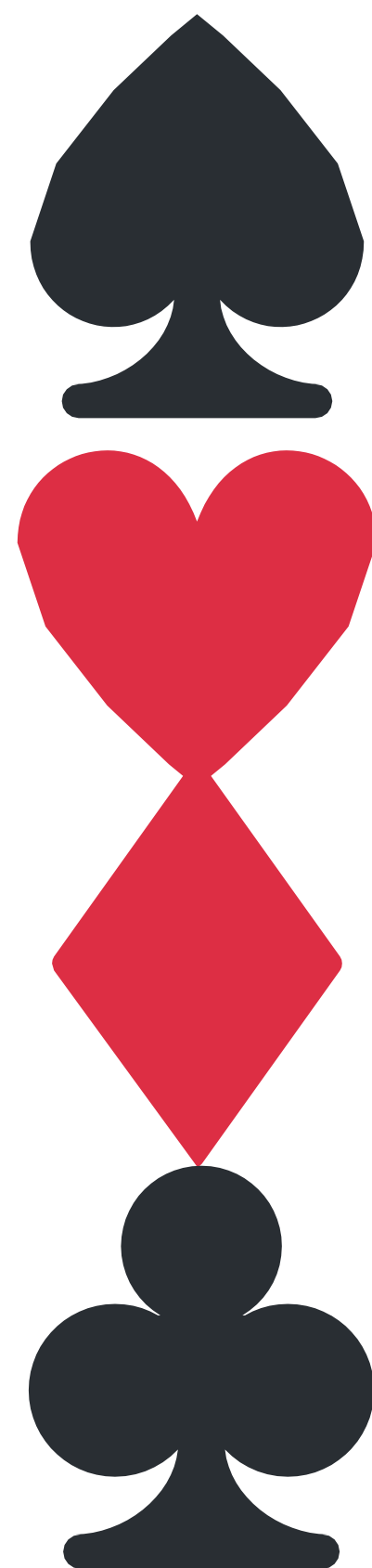
La carte du dessus, dans votre main et sur l'espace du jeu, est toujours disponible pour jouer. Ce n'est que quand la carte du dessus est déplacée que la deuxième carte de la rangée ou de votre main peut être jouée.

Le but du jeu est de créer des piles de fondation, séparées par couleurs, qui sont organisées par ordre croissant de l'as au roi.

Pour créer ces piles de fondation, les cartes peuvent être déplacées d'une rangée active à une autre, tant que les cartes sont déplacées en suivant l'ordre décroissant des numéros et que les couleurs des cartes sont alternées.

Les cartes dans votre main sont retournées 3 à la fois et peuvent être jouées sur les piles de fondation ou les rangées actives afin d'exposer les cartes en dessous. Une fois que vous avez tourné toutes les cartes de votre main, vous pouvez reprendre ces cartes – en vous assurant qu'elles restent dans le même ordre – et les parcourir de nouveau.

Le jeu continue jusqu'à ce que les 52 cartes aient été placées dans la bonne pile de fondation, ou que le joueur ne puisse plus faire de déplacements.



**Adaptez le niveau de difficulté** en retournant 1 carte à la fois de votre main, ou en jouant au double solitaire. Le double solitaire est joué dans le même format, mais vous pouvez jouer sur toutes les piles de fondation et le jeu continue jusqu'à ce qu'un joueur n'ait plus de cartes, ou qu'aucun déplacement ne puisse être fait. Dans ce cas, le joueur qui a le plus de cartes dans ses piles de fondation gagne.



# 1

## JEUX DE CARTES



### Bataille

2-4



**Distribution** – Un jeu standard de 52 cartes est utilisé. Les 52 cartes sont distribuées, face cachée, une par une à chaque joueur. Les joueurs ne doivent pas regarder leur main et doivent garder leur pile cachée pendant toute la partie.

**Jeu** – En même temps, tous les joueurs retournent la première carte de leur pile. Le joueur qui a la carte la plus forte (l'as est la plus forte carte, le 2, la plus faible) gagne le tour et ramasse toutes les cartes jouées pour les ajouter à sa main. Si deux cartes jouées ont la même valeur, ces joueurs doivent livrer « bataille ». Chaque joueur place 3 cartes, face cachée, sous la carte originale jouée. Au compte de trois, ils ajoutent une autre carte, retournée pour que la face soit visible. Le joueur qui a la carte la plus forte ramasse toutes les cartes sur la table, y compris les cartes qui ont été placées face cachée durant la bataille. Le jeu continue jusqu'à ce qu'un des joueurs ait toutes les 52 cartes dans sa main.



### Mémoire 1+



Voici une liste d'autres jeux de cartes, dont vous trouverez les règles du jeu en ligne!

- Uno (*requiert un jeu de carte spécial*)
- Skip-Bo (*requiert un jeu de carte spécial*)
- Cribbage
- Blackjack
- La triche
- Solitaire Spider
- Coeur
- Rummy

**Distribution** – Un jeu standard de 52 cartes est utilisé. Les cartes sont placées face cachée, sous forme de grille.

**Jeu** – Le jeu commence avec le joueur à la gauche du donneur. Ce joueur choisit deux cartes et les retourne pour révéler le numéro sur chacune. Si les numéros correspondent, le joueur ramasse la paire et continue à jouer. Si les cartes ne correspondent pas, le joueur les retourne en position cachée. C'est maintenant au tour du joueur 2. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que toutes les cartes aient été jumelées en paire. Le joueur qui a le plus de paires à la fin de la partie gagne.

**Adaptez le niveau de difficulté** en jouant seul ou avec d'autres, en jouant avec plus ou moins de cartes, ou en exigeant que les paires correspondent au numéro et à la couleur.





**1**

# JEUX DE CARTES



## Jeux de cartes en ligne

Si vous ne pouvez pas jouer en personne, vous pouvez essayer des jeux de cartes en ligne avec Trickster Cards à [www.trickstercards.com](http://www.trickstercards.com)





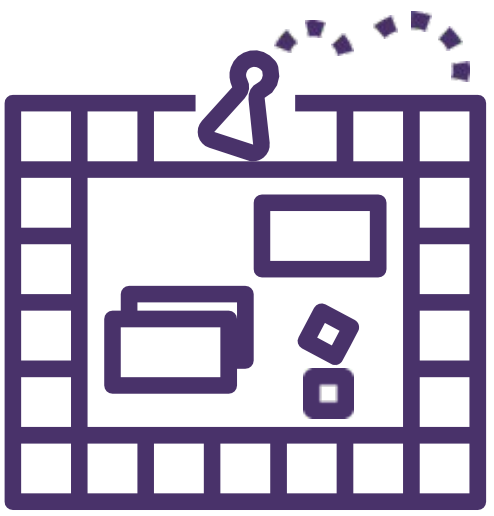
# 2

## JEUX DE SOCIÉTÉ



### Pourquoi faire cette activité?

Les jeux de société sont un excellent moyen de passer du temps en famille en faisant participer tout le monde peu importe l'âge et les capacités de chacun. Ces jeux stimulent le cerveau et les aptitudes cognitives. Certains jeux exigent de la mémoire et de la concentration, tandis que d'autres font plus appel au raisonnement logique et à l'orientation spatiale. De plus, déplacer les pièces de jeu est un excellent moyen de maintenir la motricité fine. Quel que soit le jeu choisi, votre proche s'amusera tout en gardant son cerveau actif et en santé.



Les jeux de société varient quant au matériel requis et à la complexité. Consultez les règles spécifiques fournies pour chaque jeu pour en savoir plus.



### Sécurité

Certains jeux de société contiennent de petites pièces qui présentent un risque d'étouffement. Si votre jeu contient de telles pièces, assurez-vous de superviser l'activité.





# 2

## JEUX DE SOCIÉTÉ



### Notes

Lorsque vous choisissez un jeu de société, tenez compte de la personnalité de votre proche. Si votre proche a un esprit analytique, choisissez un jeu qui nécessite plus de planification et de stratégie pour jouer.

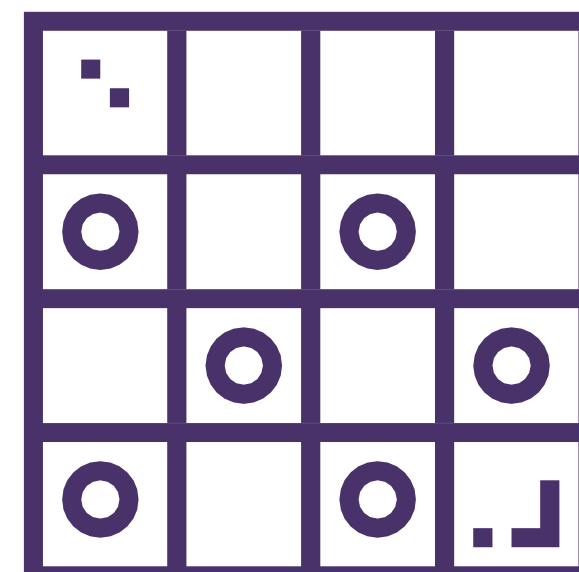


↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Augmentez le niveau de difficulté cognitive et sociale en jouant avec plusieurs autres personnes.

Utilisez la version pour enfants des jeux de société, comme Scattergories et Bananagrams, qui ont souvent des règles moins nombreuses ou plus faciles à suivre, et moins de pièces.

Dans les pages suivantes, vous trouverez une liste de jeux de société de différents niveaux de difficulté pour jouer avec votre proche!





# 2

## JEUX DE SOCIÉTÉ



**1** Le jeu de dominos est un jeu de tuiles pour **2 à 4 joueurs**. L'objectif est de placer tous vos dominos avant votre adversaire en associant le nombre de points au bout d'une de vos tuiles au nombre de points d'une tuile déjà jouée.



**2** Yahtzee est un jeu de dés pour **1 joueur ou plus**. L'objectif est d'obtenir le plus haut score final. Pour faire des points, les joueurs lancent 5 dés jusqu'à un maximum de 3 fois pour faire certaines combinaisons indiquées sur la feuille de Yahtzee.

**3** Le jeu de dames est un jeu de stratégie pour **2 joueurs**. L'objectif est d'être le dernier à avoir encore des pièces de couleur sur le plateau de jeu. Pour ce faire, on doit déplacer les pièces en diagonale sur le plateau, en sautant par-dessus les pièces de l'adversaire pour les prendre et les retirer du jeu.

### Notes



Certains jeux peuvent être joués ensemble même quand vous n'êtes pas ensemble physiquement. **Les jeux identifiés par une icône d'écran d'ordinateur peuvent être joués à distance**, soit avec un seul joueur qui contrôle le jeu, comme dans TicTac Toe, ou avec tous les joueurs qui ont accès aux plateaux de jeu, comme dans Battleship. Les joueurs peuvent se connecter à l'aide de webcams et de différentes plateformes comme FaceTime ou Zoom. Pensez à offrir à vos proches leur propre exemplaire des jeux auxquels vous aimez jouer ensemble pour continuer à jouer même lorsque vous êtes séparés.



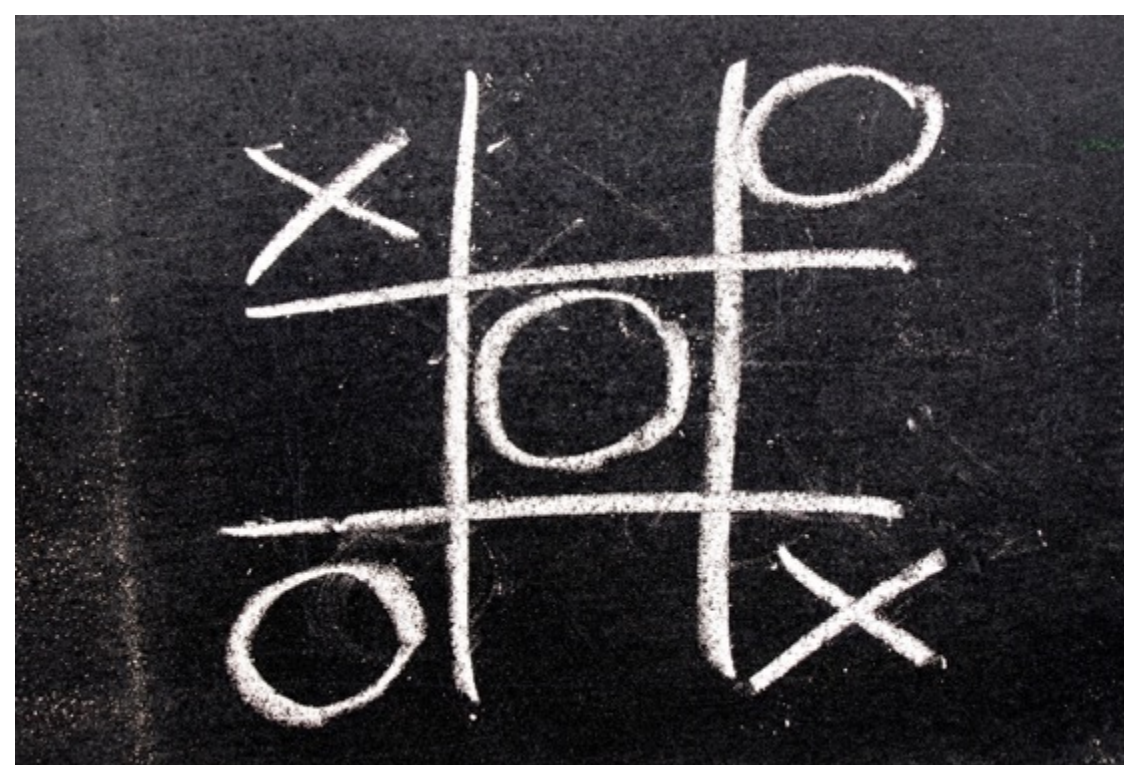
# 2

## JEUX DE SOCIÉTÉ



4

**Puissance 4** est un jeu de stratégie pour **2 joueurs**. L'objectif est d'aligner, en jouant à tour de rôle, une suite de 4 pions de la même couleur horizontalement, verticalement ou en diagonale avant votre adversaire.



5

**Tic Tac Toe** est un jeu de stratégie pour **2 joueurs**. Les joueurs inscrivent le symbole « X » ou « O » à tour de rôle dans une grille de 3 x 3 pour aligner 3 symboles identiques horizontalement, verticalement ou en diagonale avant leur adversaire. Cliquez sur le titre pour jouer en ligne.

### Note

Cliquez sur le nom du jeu de société souligné pour accéder aux règles du jeu. Visitez [Ultra Board games](#) pour d'autres idées et règles de jeux de société!



6

**Battleship** est un jeu de stratégie pour **2 joueurs**. Les joueurs commencent en plaçant leurs 5 vaisseaux n'importe où sur leur grille, sans que leur adversaire les voie. Ils tentent ensuite à tour de rôle de deviner la position de chaque vaisseau en indiquant un numéro et une lettre sur la grille. Le premier joueur à « couler » tous les vaisseaux de son adversaire gagne.





# 2

## JEUX DE SOCIÉTÉ



**7** Devine qui je suis! est un jeu de devinettes pour **2 joueurs**. Chaque joueur choisit une carte; puis, à tour de rôle, chaque joueur pose à son adversaire une question qui se répond par « oui » ou « non » pour tenter de trouver quel personnage figure sur la carte de son adversaire. Le premier joueur à deviner gagne.



[https://www.google.com/search?q=guess+who%3F&sxsr=AleKk00b6xh2jFuirPnjqLKVg3tyoZ2MDA:1590644718454&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjdaCr7dXpAhXYIDQIHS6LCKEQ\\_AUoAXoECCIQAw&biw=1420&bih=710#imgrc=kn\\_6nR3VjLT4gM](https://www.google.com/search?q=guess+who%3F&sxsr=AleKk00b6xh2jFuirPnjqLKVg3tyoZ2MDA:1590644718454&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjdaCr7dXpAhXYIDQIHS6LCKEQ_AUoAXoECCIQAw&biw=1420&bih=710#imgrc=kn_6nR3VjLT4gM)



**8** Le bingo est un jeu de hasard pour **2 joueurs ou plus**. L'objectif est de jumeler les numéros appelés à ceux de leur carte de bingo pour remplir une ligne complète. La ligne est appelée un bingo et peut être horizontale, verticale ou diagonale. Le premier joueur qui y arrive dit « Bingo » et gagne.



**9** Trouble est un jeu de hasard pour **2 à 4 joueurs**. L'objectif est de réussir à déplacer vos pions autour du plateau en fonction des dés lancés. Le premier joueur à déplacer tous ses pions autour du plateau gagne.







# 2

## JEUX DE SOCIÉTÉ



**10** Sorry est un jeu de hasard pour **2 à 4 joueurs**. L'objectif est de déplacer vos 4 pions autour du plateau de jeu pour les amener dans la « maison » avant vos adversaires. Les pions avancent sur le plateau selon le nombre de déplacements indiqué sur les cartes pigées. Le premier joueur à mettre tous ses pions dans la maison gagne.

**11** Scattergories est un jeu pour **2 à 6 joueurs**. Les joueurs doivent trouver la réponse la plus originale, selon les catégories, commençant par une lettre spécifique. La lettre est choisie au début de chaque partie. Les joueurs marquent des points seulement s'ils ont une réponse différente de celles de leurs adversaires. Le joueur qui a le plus de points à la fin du jeu gagne!

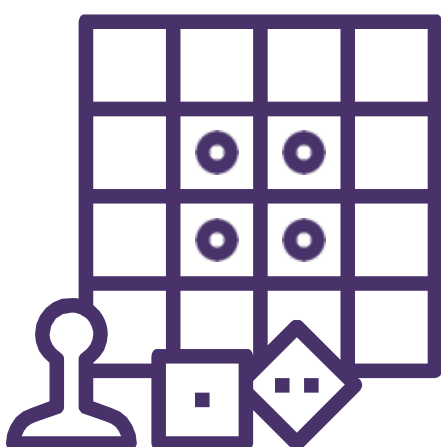
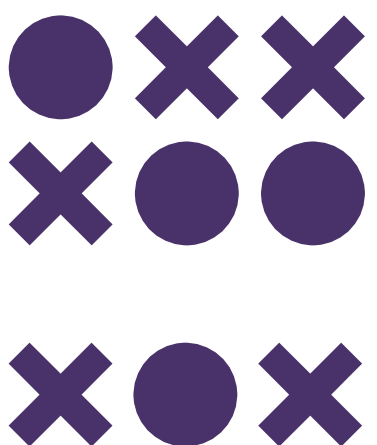
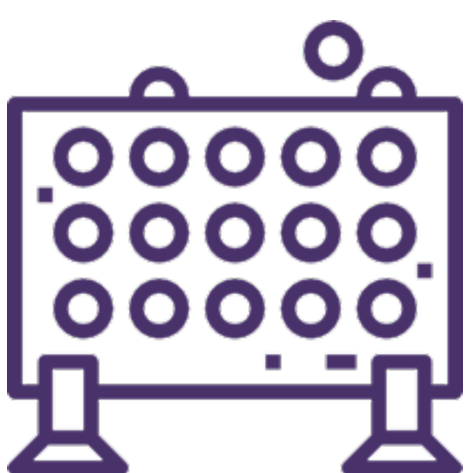
### Note

Tous ces jeux peuvent être achetés en ligne sur Amazon, dans votre magasin de jeux ou dans les grands magasins comme Walmart!



Il existe plusieurs autres jeux auxquels vous pouvez jouer!  
En voici quelques-uns à essayer :

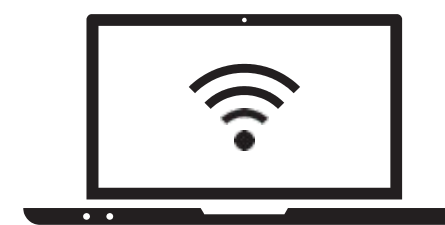
- Ker Plunk
- Bananagrams
- Cranium
- Scrabble
- Qwirkle
- Échecs





# 3

## MOTS CROISÉS

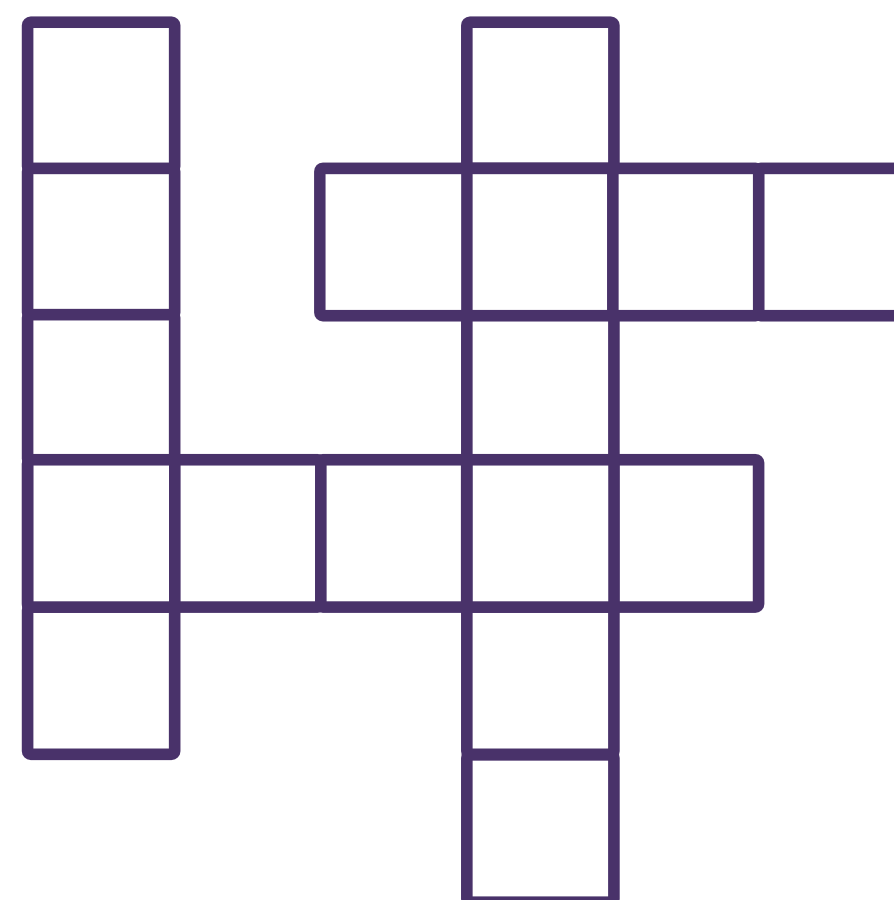
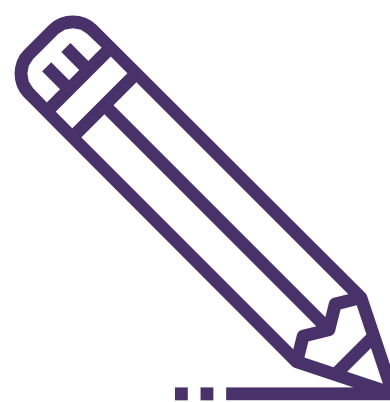


### Pourquoi faire cette activité?

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 nécessaire

- Mots croisés
- Crayon
- Efface
- Chaise solide



### Étapes

1. Choisissez une grille de mots croisés pour votre proche.
  - Les mots croisés sont souvent thématiques, et varient en difficulté.
  - Choisissez un thème qui convient aux capacités et aux intérêts de votre proche.
2. Installez votre proche confortablement sur une chaise solide pour faire la grille de mots croisés.



# 3

## MOTS CROISÉS



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

### Cognitif

- Indices plus difficiles
- Mots croisés plus grands
- Indices sans thème
- Aucune aide pour résoudre les indices

- Indices plus faciles
- Mots croisés plus petits, moins d'indices
- Indices avec un thème
- Aide pour résoudre les indices



### Notes

Il existe des livres de mots croisés en gros caractères pour les personnes ayant une déficience visuelle.

Les mots croisés peuvent être faits en ligne ou sur papier. Plusieurs sites web offrent un accès gratuit aux mots croisés en ligne, et il existe des applications pour les personnes plus douées en technologie qui souhaitent jouer à tout moment. Les livres de mots croisés sont en vente dans les librairies, les épiceries et les magasins à 1 \$ ainsi que dans plusieurs grands magasins comme Walmart.





# 4

## MOTS CACHÉS

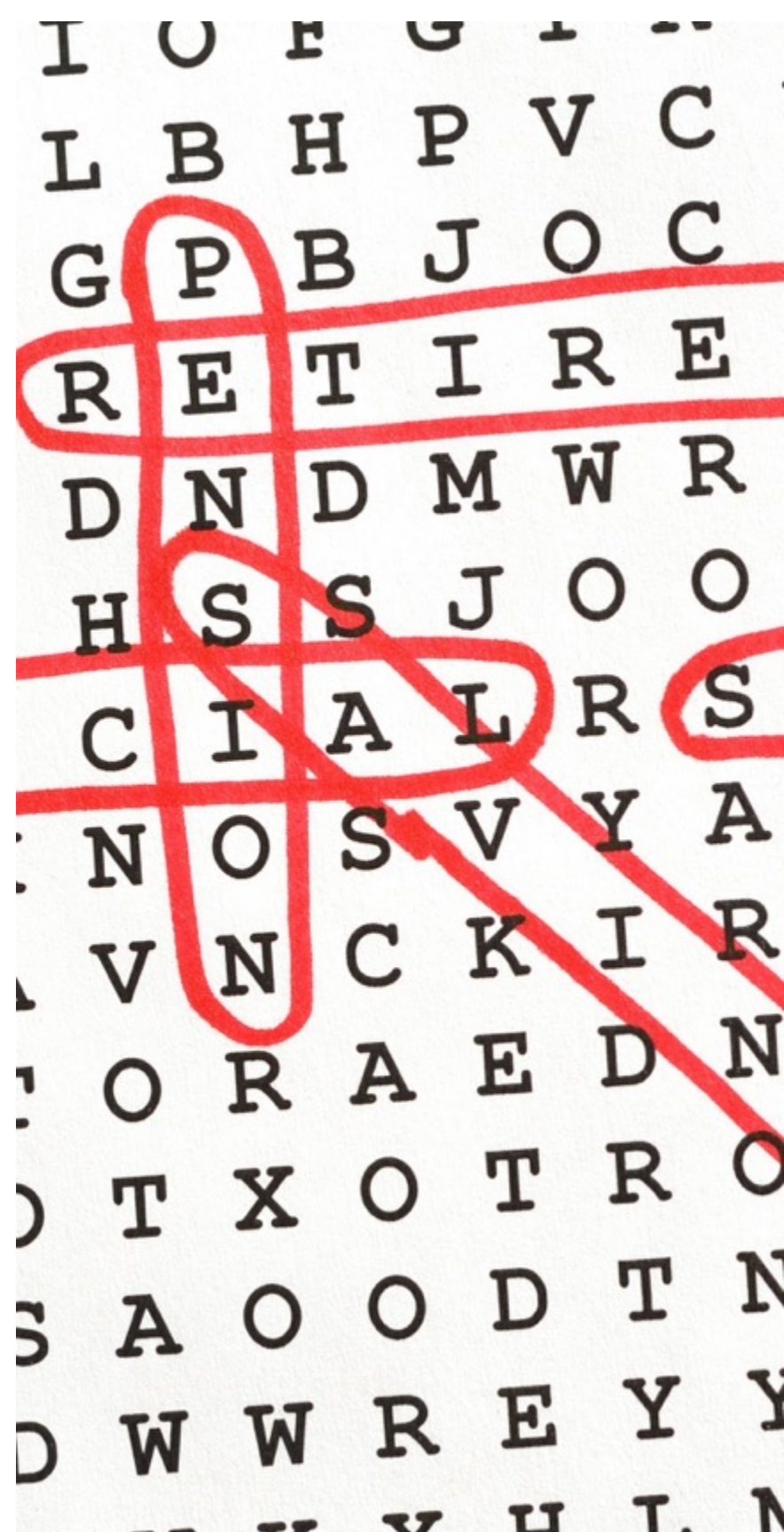


### Matériel nécessaire

- Mots cachés
- Crayon
- Efface
- Table
- Chaise

### Pourquoi faire cette activité?

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.



### Étapes

1. Choisissez un mot caché pour votre proche.
  - Les mots cachés sont souvent thématiques, et varient en difficulté.
  - Choisissez un thème qui convient aux capacités et aux intérêts de votre proche.
2. Installez confortablement votre proche sur une chaise solide pour faire le mot caché.



# 4

## MOTS CACHÉS



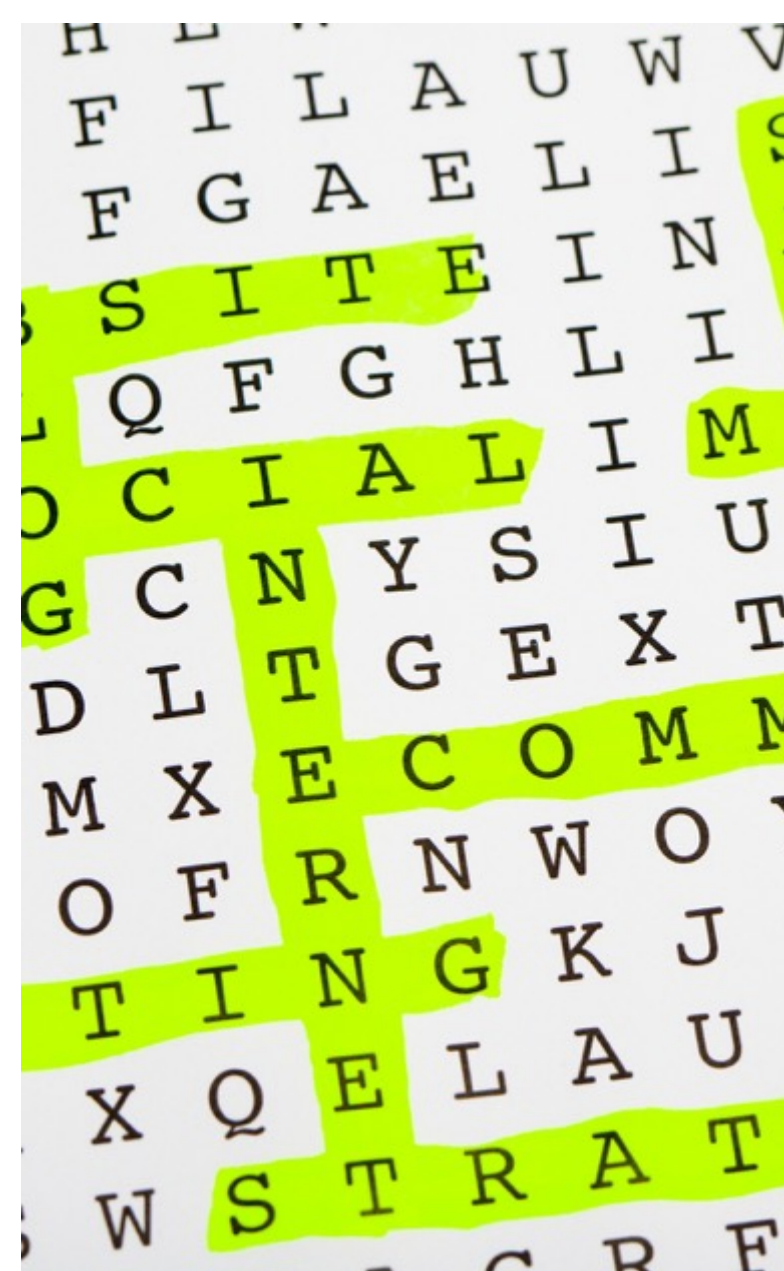
Adapter le niveau de difficulté



### Cognitif

- Grande grille de mots cachés
- Plus de mots à trouver
- Mots plus courts
- Mots à trouver dans différents sens (diagonal, à rebours, etc.)
- Faites la grille sans aide

- Petite grille de mots cachés
- Moins de mots à trouver
- Mots plus longs
- Mots à trouver dans un seul sens (haut en bas, gauche à droite)
- Aidez votre proche à remplir la grille



### Notes

Il existe des livres de mots cachés en gros caractères pour les personnes ayant une déficience visuelle.

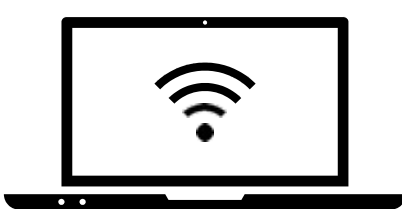
Les mots cachés peuvent être faits en ligne ou sur papier. Plusieurs sites web offrent un accès gratuit aux mots cachés en ligne, et il existe des applications pour les personnes plus douées en technologie qui souhaitent jouer à tout moment. Les livres de mots cachés sont en vente dans les librairies, les épiceries et les magasins à 1 \$ ainsi que dans plusieurs grands magasins comme Walmart.





# 5

## SUDOKU



### Matériel nécessaire

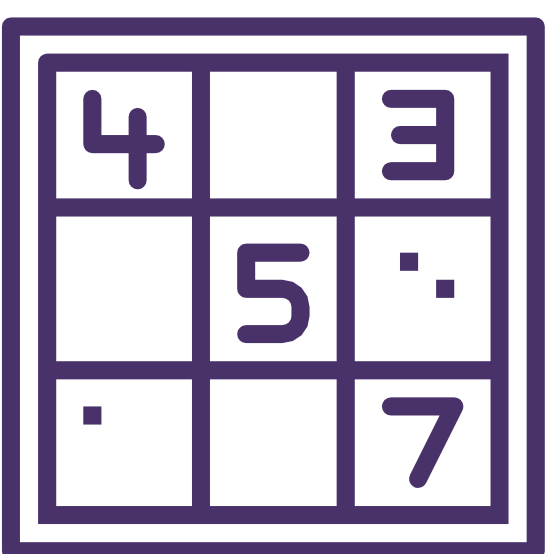
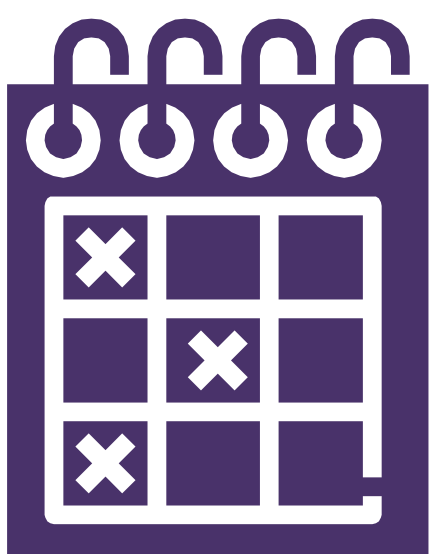
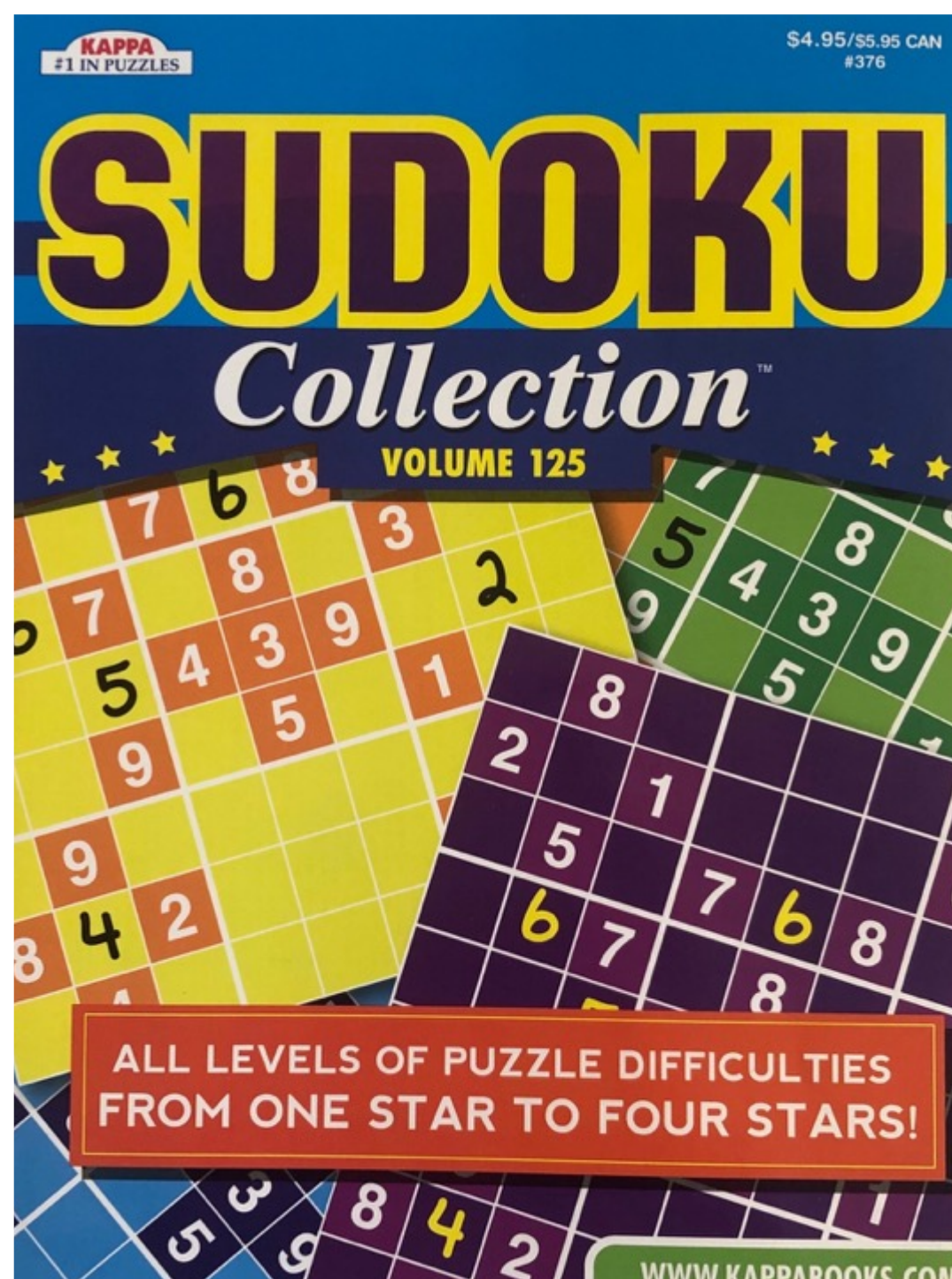
- Sudoku
- Crayon
- Efface
- Table
- Chaise

### Pourquoi faire cette activité?

Le sudoku est un jeu de chiffres. L'objectif est de remplir une grille de 9 x 9 avec des chiffres de 1 à 9 sans que les chiffres se répètent dans une même rangée, dans une même colonne et dans un même carré de 3 x 3. 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.

### Étapes

1. Choisissez un sudoku pour votre proche.
  - Le niveau de difficulté des sudokus varie. Choisissez un niveau de difficulté qui correspond aux aptitudes de votre proche.
2. Installez votre proche confortablement sur une chaise solide pour faire le sudoku.





# 5

## SUDOKU



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

### Cognitif



- Sudoku plus difficile
- Jouez contre la montre – chronométrez-vous et essayez de finir le sudoku le plus vite possible
- Faites le sudoku sans aide
- Choisissez une variante du sudoku classique

- Sudoku plus facile
- Jouez en ligne avec des sudokus qui indiquent si le numéro entré est correct ou incorrect
- Faites le sudoku avec un ami

Les sudokus peuvent être faits en ligne ou sur papier. Plusieurs sites web offrent un accès gratuit aux sudokus en ligne, et il existe des applications pour les personnes plus douées en technologie qui souhaitent jouer à tout moment. Les livres de sudoku sont en vente dans les librairies, les épiceries, les magasins à 1 \$ ainsi que dans plusieurs grands magasins comme Walmart.





# 6

## CASSE-TÊTE

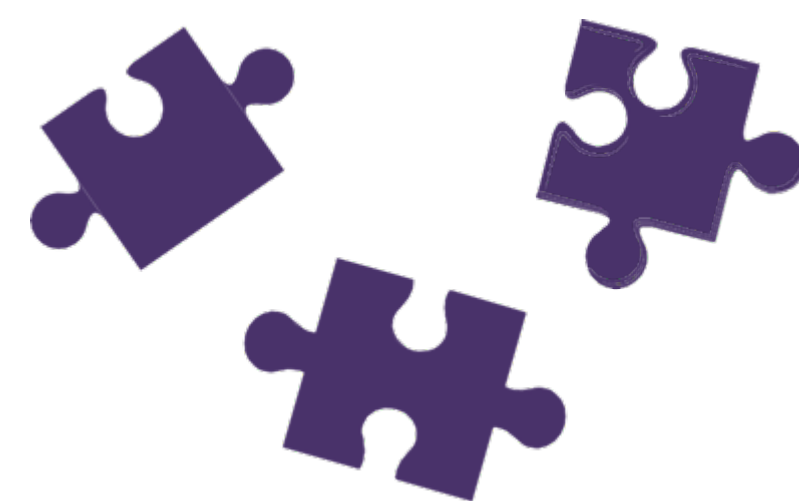


### Pourquoi faire cette activité?

Faire des casse-tête est un excellent moyen de stimuler la créativité de votre proche. Cette activité cible également la conscience visuospatiale, la mémoire, la concentration et l'attention, et travaille même la dextérité et la motricité fine. Réaliser un casse-tête peut aussi engendrer un sentiment de réussite en voyant le beau produit final.

### Matériel nécessaire

- Casse-tête
- Table ou surface plate



### Étapes

1. Choisissez un casse-tête en tenant compte des intérêts et des capacités de votre proche
  - Le niveau de difficulté des casse-tête varient selon l'image et le nombre de pièces.
2. Commencez à faire le casse-tête ensemble en cherchant les pièces qui vont ensemble et en les imbriquant.



### Sécurité

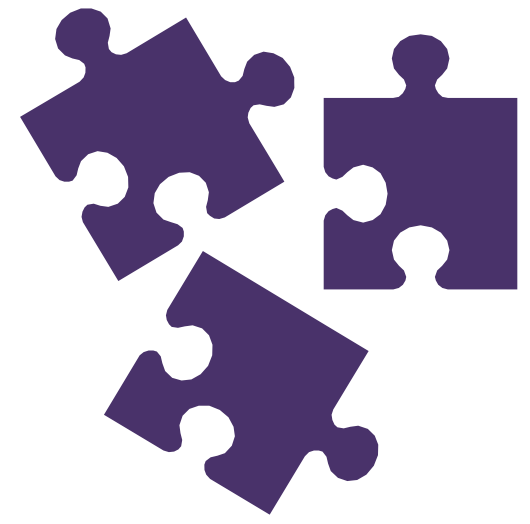
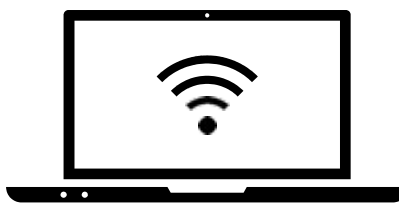


Les pièces de casse-tête présentent un risque d'étouffement. Surveillez toujours votre proche s'il y a un risque qu'il ingère des pièces.



# 6

## CASSE-TÊTE



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

### Cognitif

- Casse-tête avec des pièces plus nombreuses et plus petites
- Image complexe à reproduire
- Casse-tête aux pièces et au contour irréguliers
- Casse-tête double face ou 3D
- Casse-tête aux couleurs moins de contrastées

- Casse-tête avec des pièces moins nombreuses et plus grandes
- Image simple à reproduire
- Triez les pièces par forme, par couleur et par type avant de commencer
- Casse-tête aux couleurs plus contrastées

Les casse-têtes peuvent être faits en ligne ou en personne. Plusieurs sites web permettent aux utilisateurs de faire le casse-tête du jour ou de choisir dans une collection de casse-tête. Les casse-tête sont aussi vendus dans les magasins de jeux, les grands magasins comme Walmart ou encore en ligne sur des sites web comme Amazon.



### Sécurité



Les pièces de casse-tête présentent un risque d'étouffement. Supervisez toujours votre proche s'il y a un risque qu'il ingère des pièces.



### Notes

Certains casse-tête peuvent être personnalisés. Reproduisez un paysage familier ou l'image d'un artiste célèbre que vous aimez, ou créez votre propre casse-tête personnalisé à partir de vos photos!







# ACTIVITÉS PHYSIQUES

L'activité physique a de nombreux bienfaits à toutes les étapes de la vie. En fait, une activité physique régulière est associée à une diminution de la mortalité totale chez les personnes âgées, une amélioration de la santé osseuse, une réduction du risque de chutes et de fractures, ainsi qu'une amélioration de l'humeur, de la mémoire et du sommeil (2). En vieillissant, la participation à des activités physiques peut diminuer; mais il existe bien des façons de garder vos proches actifs et en santé. La section suivante présente plusieurs activités à faire avec vos proches atteints de démence, avec les modifications pour les adapter à tous les niveaux d'habileté!

## Précaution



Veillez consulter le médecin de votre proche avant d'entreprendre un programme d'activité physique ou de changer ses activités physiques habituelles. C'est particulièrement important si votre proche a été inactif ou s'il a des maladies sous-jacentes qui pourraient être aggravées par l'exercice. Assurez-vous que votre proche fait de l'activité physique à un niveau qui lui convient. Cela signifie qu'il doit commencer lentement et augmenter progressivement la cadence. Il faut arrêter tout exercice s'il ressent de la douleur, des étourdissements ou un essoufflement marqué.



# 1

## PROMENADE INTÉRACTIVE

### Pourquoi faire cette activité?

Marcher peut améliorer le bien-être et la santé physique et mentale. L'ajout d'un élément cognitif peut aussi contribuer à garder l'esprit alerte.

### Matériel nécessaire

- Feuille de travail associée à l'activité
- Presse-papier
- Le plein air!

### Étapes

1. Choisissez un parcours agréable pour marcher.
2. Demandez à votre proche de choisir un jeu cognitif auquel jouer durant la promenade.



### Jeux cognitifs :

#### • Chasse au trésor :

- Avant de commencer votre promenade, faites une liste d'objets à trouver durant la promenade.
  - Par exemple, une feuille, une roche, une maison brune, un panneau d'arrêt, une lumière verte, etc.
- Cochez les objets au fur et à mesure, ou ramassez-les si vous le souhaitez!

#### • Promenade alphabet :

- En parcourant l'alphabet à partir de la lettre « A », trouvez des objets sur votre chemin qui commencent par cette lettre; une fois l'objet trouvé, passez à la lettre suivante.
  - Par exemple, A= avion, arbre; B= bicyclette, basketball; C= chat, camion.

#### • Promenade bingo :

- Choisissez une feuille de bingo nature en ligne (voir les liens et ressources à la page suivante) ou créez-en une avec les objets que vous devez trouver en promenade.
- En tant qu'aidant, apportez la feuille et rayez les objets au fur et à mesure que votre proche les trouve durant sa promenade.





# 1

## PROMENADE INTÉRACTIVE



### Ressources



Chasse au trésor :

Fiche ressource

Promenade de bingo :

Fiche ressource 1

Fiche ressource 2

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓



Physique

- Choisissez un parcours plus long.

- Choisissez un parcours plus court.

Cognitif

- Laissez votre proche choisir l'endroit où il veut aller marcher.

- Choisissez une chasse au trésor avec moins d'objets.

- Demandez à votre proche de dresser une liste d'objets pour la chasse au trésor et le bingo nature.

- Faites une promenade sans jeu.

### Sécurité



- En tant qu'aidant, vous devriez faire cette promenade avec votre proche pour éviter qu'il s'égare ou se blesse.
- Assurez-vous que votre proche a une bonne mobilité et un bon équilibre pour marcher. Au besoin, prévoyez une canne, une marchette ou un fauteuil roulant, tel que prescrit par un médecin.







# 2

## EXERCICES SUR CHAISE

### Matériel nécessaire

- Chaise solide avec dossier, sans accoudoir
- Musique que votre proche aime
- Haut-parleur ou ordinateur pour visionner les vidéos
- Optionnel : poids légers pour les mains ou les chevilles (des boîtes de soupe peuvent faire l'affaire!)

### Pourquoi faire cette activité?

Faire des exercices sur une chaise est un moyen sûr d'augmenter la fréquence cardiaque et la force musculaire d'une personne qui a des problèmes de mobilité et d'équilibre.

### Étapes

1. Demandez à votre proche de s'asseoir sur une chaise.
2. Choisissez une vidéo (voir les liens à la page suivante), ou créez votre propre programme d'entraînement en combinant des exercices de la page suivante avec la musique préférée de votre proche.



### Sécurité



Assurez-vous que votre proche boit de l'eau tout au long de l'activité. Arrêtez immédiatement les exercices s'il devient étourdi. Choisissez les exercices en tenant bien compte de l'équilibre de votre proche.



Pour des liens de vidéo et des idées d'exercices, consultez la page suivante!





# 2

## EXERCICES SUR CHAISE

### IDÉES D'EXERCICES SUR CHAISE



- Marcher sur place
- Tourner le haut du corps d'un côté à l'autre
- Se relever sur les talons et les orteils
- Lever les bras vers l'avant, vers le côté ou vers le plafond
- Lever le bras et la jambe du côté opposé
- Plier les genoux sous la chaise
- Applaudir sous les jambes
- Pédales avec les jambes
- Faire des cercles avec les bras
- S'entraîner à passer de la position assise à la position debout

Idées tirées de : <https://www.alzheimers.org.uk/get-support/daily-living/exercise/early-middle-dementia>



### Ressources (en anglais)

- [Exercices sur chaise pour le corps entier pour les personnes ayant plus de mobilité; avec des poids pour les mains](#)
- [Vidéo d'exercices sur chaise pour le corps entier pour personnes âgées](#)
- [Vidéo de « tai chi » sur chaise; les exercices peuvent être faits avec ou sans les bâtons](#)
- [Vidéo de démonstration d'exercices sur chaise](#)

Choisissez des exercices plus ou moins difficiles en fonction des capacités de votre proche!



# 3

## YOGA

### Matériel nécessaire

- Chaise, matelas de yoga ou surface souple pour s'asseoir
- Haut-parleur pour la musique et les instructions
- Télévision ou ordinateur pour visionner les vidéos

### Pourquoi faire cette activité?

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.

### Étapes

1. Choisissez un type de yoga qui convient aux besoins et aux capacités de votre proche.
2. Suivez les instructions qui se trouvent dans les liens et ressources fournis.

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

- **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 bon équilibre et qui peuvent se tenir debout sans aide.



### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

- Yoga debout ou sur tapis
- Tenez chaque posture plus longtemps

- Yoga sur chaise
- Sessions de yoga plus courtes



### • Ressources

- Chaise :
  - [Vidéo de yoga doux sur chaise pour personnes atteintes de démence](#)
  - [Vidéo de yoga doux sur chaise pour débutants et personnes âgées](#)
  - [Feuille avec description et images des postures de yoga](#)
- Yoga debout ou sur tapis :
  - [Vidéo de yoga sur tapis pour personnes âgées](#)
  - [Vidéo de 7 minutes de yoga debout pour personnes âgées](#)
- Autre :
  - [Yoga gratuit pour personnes atteintes de démence](#)

### Sécurité

Assurez-vous que l'espace autour de votre proche est dégagé et que la chaise est solide.







# 4

## MÉDITATION

### Pourquoi faire cette activité?

La méditation aide à éliminer les pensées négatives, les inquiétudes et l'anxiété, et peut améliorer le sommeil.

### Matériel nécessaire

- Haut-parleur pour la musique et les instructions
- Espace tranquille
- Endroit confortable pour s'asseoir ou s'allonger

### Étapes

1. Demandez à votre proche de s'allonger ou de s'asseoir dans une position confortable.
2. Demandez-lui de fermer les yeux pendant que vous mettez de la musique apaisante.
3. Demandez-lui de prendre des respirations profondes et contrôlées et de se concentrer sur sa respiration et les mouvements de son corps à chaque inspiration et expiration.
4. Laissez son esprit vagabonder!

*\* Il est aussi possible de faire jouer une des vidéos de méditation guidée présentées dans les ressources \**



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Choisissez une vidéo comprenant plus d'étapes et demandant plus de concentration.

Jouez de la musique et demandez à votre proche de s'allonger, de fermer les yeux et de bien respirer.

### Ressources

- Musique apaisante
- Vidéos de méditation :
  - Méditation de 5 minutes
  - Méditation de 15 minutes
  - Méditation et exploration corporelle; demande plus de capacités cognitives





# 5

## JEU DE POCHES

### Pourquoi faire cette activité?

Cette activité travaille la coordination main-œil tout en profitant de l'air frais. Vous voulez la rendre plus amusante? Faites participer toute la famille!

### Matériel nécessaire

Cette activité se fait dehors sur le gazon!

Jeu de poches vendu en magasin

- Amazon
- Walmart

Jeu de poches fait maison – nécessite

- de bonnes compétences en menuiserie

Option 1

Option 2

◦

◦

### Étapes

1. Installez le jeu selon les instructions
  - L'idéal est de jouer avec deux équipes de 2, mais il peut y avoir plus ou moins de joueurs par équipe!
2. Suivez les règles du jeu et les instructions pour compter les points ci-dessous.

### Règles du jeu :

1. Installez les plateaux de jeu à environ 8 mètres de distance. Les équipes doivent de se tenir à côté de leur plateau avec leurs 4 poches de couleur.
2. À tour de rôle, les joueurs lancent une poche vers le plateau de l'adversaire (en ne dépassant pas l'avant de leur propre plateau de jeu), pour tenter de rentrer leur poche dans le trou.
3. Lorsque toutes les poches ont été lancées, on compte les points : 3 points pour une poche **dans** un trou, 1 point pour une poche **sur** le plateau.

La première équipe à atteindre 21 points gagne!

Adaptées de : <https://www.playcornhole.org/pages/rules>



Adapter le niveau de difficulté



- Demandez à votre proche d'aller ramasser les poches.

- Jouez plusieurs parties.

- Demandez à votre proche de s'asseoir sur une chaise qui lui laisse assez d'espace pour bouger les bras. Rapprochez les plateaux de jeu de poche.

### Sécurité



Assurez-vous que la surface gazonnée est plane et dégagée de tout autre objet.



# 6

## PÉTANQUE

### Pourquoi faire cette activité?

Jouer à la pétanque peut améliorer la flexibilité, la mobilité et la réflexion stratégique dans un cadre extérieur convivial.

### Étapes

1. Formez deux équipes. Deux personnes par équipe est l'idéal, mais il peut y avoir plus ou moins de joueurs!

*Les 2 équipes doivent se tenir du même côté.*

2. Suivez les règles du jeu et les instructions pour compter les points sur la page suivante.



### Matériel nécessaire

La pétanque se joue à l'extérieur sur le gazon!

- Jeu de pétanque :  
[Amazon](#)
- Jeu de pétanque improvisé :
  - 1 balle de golf
  - 8 balles de tennis ou de crosse (en fonction du poids que vous voulez et du matériel que vous avez)
  - Peinture pour peindre les boules de 2 couleurs différentes (par exemple, 4 bleues, 4 rouges)



### Sécurité



Assurez-vous que la surface gazonnée est plane et dégagée de tout autre objet.



# 6

## PÉTANQUE



### Règles du jeu

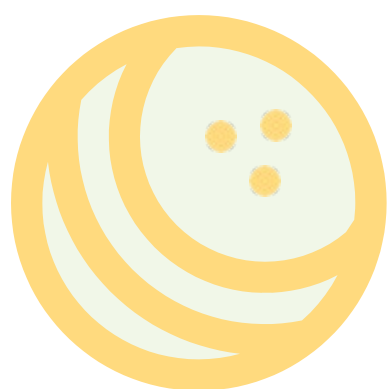
- Formez deux équipes de 2 joueurs chacune. Faites un tirage au sort pour déterminer qui commence.
- La première équipe commence par lancer le cochonnet (balle de golf ou autre petite balle)  
*\*Note : toutes les boules doivent être lancées par en-dessous\**
- La même équipe lance la première boule de pétanque (balle de tennis ou autre balle plus grosse) dans le but de placer la boule de pétanque le plus près possible du cochonnet.
- Ensuite, un joueur de l'équipe adverse lance sa boule de pétanque.
- L'équipe dont la boule est la plus éloignée du cochonnet lance ensuite ses 3 boules restantes, les joueurs lançant en alternance.
- Puis, c'est au tour de l'équipe qui n'a pas fini ses lancers de jouer.

### Pointage

- Mesurez quelle boule de pétanque est plus proche du cochonnet.
- L'équipe qui a la boule la plus proche du cochonnet gagne et obtient 1 point; l'équipe gagnante obtient un point supplémentaire pour chaque boule qui est plus proche du cochonnet que la boule adverse la plus proche.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe obtienne 12 points

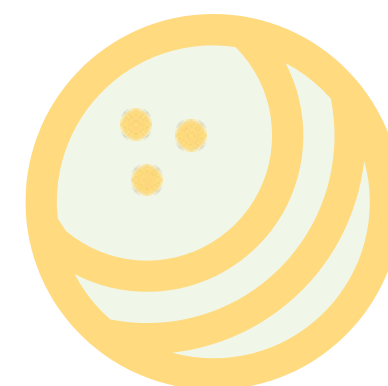
Adaptées de : <https://www.backyardbocce.com/basic-rules/>

### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓



- Demandez à votre proche d'aller chercher les boules.
- Utilisez des boules plus lourdes.

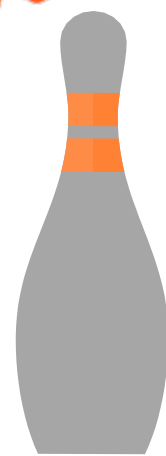
- Demandez à votre proche de lancer les boules assis sur une chaise.
- Lancez le cochonnet moins loin.





# 7

## QUILLES SUR TABLE



### Pourquoi faire cette activité?

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

### Étapes

1. Placez 10 bouteilles d'eau à moitié remplies au bout de la table, comme vous le feriez avec des quilles.
2. Tenez-vous au bout opposé de la table et faites rouler la balle de quille (balle de crosse ou de tennis) pour renverser les bouteilles d'eau.
3. Chaque joueur a 2 chances de lancer la balle, après quoi on compte les points.
4. 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 2 lancers
  - Par exemple, 2 quilles reversées au premier lancer et 3 quilles reversées au deuxième = 5 points pour ce tour
- Continuez jusqu'à ce qu'un joueur atteigne 100 points, ou toute autre valeur que vous déterminez!

*\*Note : ces règles sont simplifiées. Si vous préférez, vous pouvez utiliser les vraies règles du jeu de quilles fournies dans ce [lien](#)\**

Adapté de : <http://www.fryes4fun.com/Bowling/scoring.htm>

### Matériel nécessaire

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



Pour rendre cette activité plus ludique, peignez les bouteilles d'eau!



### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

- Ajoutez plus de bouteilles d'eau.
- Mettez plus d'eau dans les bouteilles, ce qui nécessitera un lancer plus fort.
- Utilisez une balle plus petite et plus lourde.

- Demandez à votre proche de s'asseoir.
- Mettez moins d'eau dans les bouteilles pour qu'elles soient plus faciles à renverser.
- Utilisez une balle plus grosse et plus légère.



# 8

## PLANTER DES FLEURS

### Pourquoi faire cette activité?

Prendre soin d'une plante peut donner à votre proche un sentiment de réussite et aider à améliorer la mémoire. Cette activité peut se faire à l'intérieur comme à l'extérieur.



### Matériel nécessaire

- Pot de fleurs
- Terre
- Graines/plantes
- Arrosoir/eau
- Gants de jardinage
- Petite pelle

Pour ajouter un élément de créativité, peignez les pots avant de planter les fleurs!

### Étapes

1. Rassemblez le matériel nécessaire.
2. Demandez à votre proche de remplir le pot de terre.
3. Faites des petits trous dans la terre au centre du pot et mettez-y des graines ou des fleurs.
4. Recouvrez les graines de terre, arrosez-les et placez le pot dans un endroit approprié (selon les besoins de croissance de la plante)
5. N'oubliez pas d'arroser la plante!



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

### Sécurité

Supervisez toujours votre proche pour vous assurer qu'aucun produit n'est ingéré; l'engrais peut être toxique. Faites toujours cette activité à une table avec des chaises solides.



Demandez à votre proche de choisir les plantes (en ligne ou au centre de jardinage)

Demandez à votre proche de mettre la terre dans le pot et d'arroser les plantes



# 9

## JARDINAGE EXTÉRIEUR

### Pourquoi faire cette activité?

Le jardinage est un excellent moyen de rester actif physiquement, d'améliorer les capacités mentales, d'être créatif et de se fixer des objectifs!



### Étapes

Le jardinage peut se faire de différentes manières. Vous pouvez :

- Planter des fleurs dans une plate-bande
- Faire un jardin potager
- Désherber un jardin de fleurs
- Tailler les haies ou arbustes
- Arroser les plantes



### Matériel nécessaire

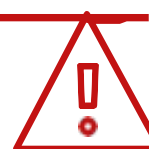
- Plate-bande
- Terre
- Graines/plantes
- Arrosoir/eau
- Outils de désherbage
- Sécateurs
- Gants de jardinage
- Petite pelle

### Notes

- Choisissez des plantes qui poussent facilement.
- Placez des tabourets ou des chaises à l'extérieur pour que votre proche puisse s'asseoir pour se reposer.
- Faites vos plantations dans les bacs surélevés autant que possible.
- Assurez-vous que votre proche porte une protection solaire appropriée.
- Si votre proche travaille à genoux, faites-lui porter des genouillères ou placez une serviette sous ses genoux.



### Sécurité



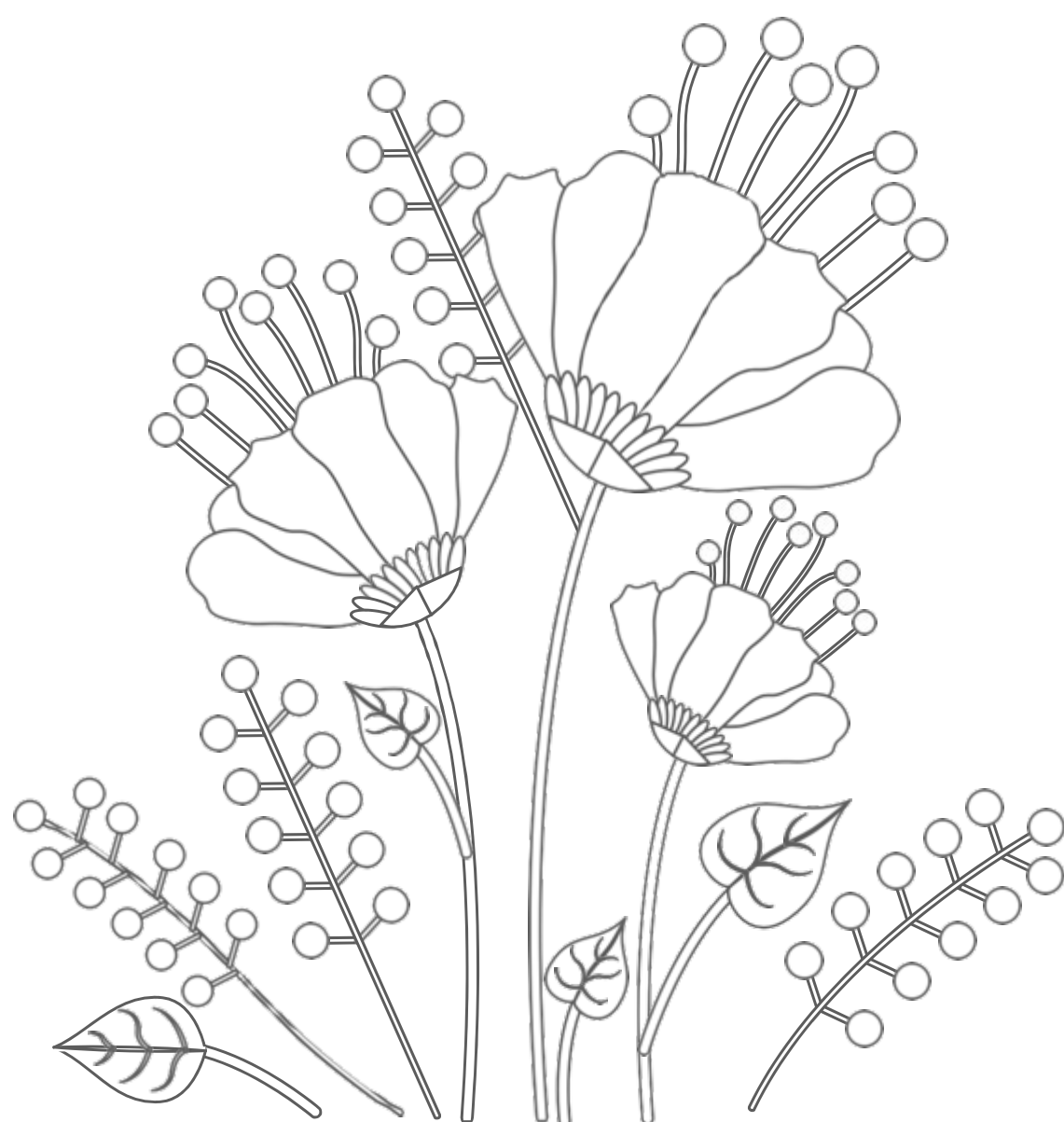
Tenez compte des capacités physiques et cognitives de votre proche quand vous utilisez des outils de désherbage, des sécateurs ou d'autres objets coupants pour éviter les blessures.







# STIMULER VOS SENS



La communication reste possible à tous les stades de la démence, mais peut devenir de plus en plus difficile à mesure que la maladie progresse. Même si bien des gens se concentrent principalement sur la communication verbale, il est essentiel de stimuler tous les sens dans vos interactions avec votre proche.

C'est particulièrement important aux stades avancés de la démence, lorsque la parole peut être limitée ou absente. Les activités suivantes visent à stimuler le toucher, l'ouïe, l'odorat et la vue. Vous trouverez d'autres activités liées au goût dans la section « Fabrication et artisanat ».



# 1

## FAIRE UN BOUQUET DE SENTEURS

### Pourquoi faire cette activité?

Pour stimuler le sens de l'odorat de votre proche avec des senteurs familières.

### Étapes

1. Placez quelques gouttes d'huile essentielle sur une boule ou un tampon de coton.
2. Placez la boule ou le tampon de coton dans un bocal à épices et fermez le couvercle.
3. Répétez le processus jusqu'à ce que vous ayez un assortiment de pots remplis.
4. Rangez les bocaux dans une boîte à souliers ou un autre contenant.

### Sécurité

Tenez compte des allergies ou des sensibilités de votre proche, car certains parfums synthétiques peuvent provoquer des réactions. Vous pouvez utiliser des bocaux à épices avec des couvercles perforés afin que le contenu ne puisse pas tomber ou être avalé.

### Notes

Au fil du temps, l'odeur des huiles s'estompera et vous devrez en rajouter quelques gouttes.

Essayez de choisir des épices réconfortantes ou familières pour votre proche. Vous pouvez utiliser des épices entières, des grains de café, des sachets de thé ou des parfums (à vaporiser sur une boule de coton).

\* Idée d'activité de l'association d'Alzheimer

### Matériel nécessaire

- Différents arômes :
- Huiles essentielles
  - Sachets de thé
  - Graines de café
  - Parfum
  - Épices entières
- Bocaux à épices
  - Boules ou tampons de coton
  - Boîte à souliers, panier ou contenant



Adapter le niveau de difficulté



Demandez à votre proche de choisir les arômes qu'il aime et de remplir les bocaux.

Faites le bouquet de senteurs pour votre proche et aidez-le à ouvrir les bocaux.



### Ressources supplémentaires

Vous pouvez acheter des huiles essentielles dans les magasins d'aliments naturels ou en ligne :

- [Amazon](#)
- [Saje Natural Wellness](#)





# 2

## FAIRE UN ARRANGEMENT FLORAL

### Pourquoi faire cette activité?

Pour stimuler le sens de la vue et le sens de l'odorat de votre proche avec des fleurs parfumées aux couleurs vives, qui feront un bel ajout à sa chambre.

### Matériel nécessaire

- Variété de fleurs fraîches et de verdure
- Vase (vous en aurez peut-être besoin de plus d'un)
- Sécateur ou ciseaux
- Eau
- Optionnel : rubans ou autres objets décoratifs

### Étapes

1. Étalez les fleurs et les verdure sur la table et demandez à votre proche de choisir celles qu'il veut utiliser.
2. Prenez du temps pour sentir les fleurs et discuter des variétés et des couleurs.
3. Remplissez un vase d'eau.
4. Coupez le bout des tiges et demandez à votre proche d'arranger les fleurs dans un vase. Adaptez la hauteur au besoin.

*Optionnel : ajoutez un ruban ou d'autres objets décoratifs*

5. Placez le vase dans un endroit visible.
6. Répétez la démarche pour faire d'autres bouquets si vous avez du matériel en plus.



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓



Si votre proche a une fleur ou une couleur préférée, essayez de l'intégrer au bouquet. Si vous n'avez pas de fleurs fraîches, vous pouvez en utiliser des artificielles à la place.

### Sécurité



Tenez compte des allergies que votre proche pourrait avoir à certaines fleurs. Soyez prudent avec le sécateur ou les ciseaux et permettez à votre proche de s'en servir uniquement s'il peut le faire sans danger. Vous pouvez aussi utiliser des ciseaux de sécurité.

Aidez votre proche à choisir des fleurs dans un magasin ou au jardin.

Coupez et arrangez les fleurs vous-même en demandant à votre proche quelles fleurs utiliser et où les placer.



# 3

## FABRIQUER DES MARACAS

### Pourquoi faire cette activité?

Pour stimuler le sens de l'ouïe de votre proche en créant des instruments maisons, comme des maracas, qu'il pourra utiliser plus tard pour s'amuser et faire de la musique.

### Étapes

1. Retirez les bouchons de bouteilles d'eau.
2. Aidez votre proche à remplir chaque bouteille à moitié avec du riz, des haricots, des lentilles, etc. (utilisez un entonnoir pour faciliter la tâche).
3. Remettez les bouchons et fermez-les hermétiquement, puis secouez pour tester le son.
4. Retirez ou ajoutez des matériaux dans les bouteilles comme vous le souhaitez.

*Optionnel : décorez l'extérieur des bouteilles avec du ruban adhésif, de la peinture et de la ficelle.*

5. Mettez de la musique et agitez les bouteilles!

### Ressources supplémentaires

Vidéo montrant comment fabriquer des maracas :

- [Vidéo](#)

Il existe plusieurs autres types d'instruments que vous pouvez fabriquer :

- [Lien vers d'autres exemples d'instruments](#)



### Matériel nécessaire

- Bouteilles d'eau en plastique vides
- Objets durs (haricots secs, lentilles sèches, perles en plastique, riz)
- Appareil pour jouer de la musique
- Ruban de couleur, peintures, ficelle (optionnel)
- Entonnoir (optionnel)



Adapter le niveau de difficulté



Essayez de secouer au rythme précis d'une chanson.

Faites les maracas à l'avance pour votre proche pour qu'ils soient prêts à être utilisés!

### Sécurité



Gardez un œil sur les haricots secs et les autres petits objets, car ils présentent un risque d'étouffement.

Lorsque vous choisissez de la musique pour votre proche, pensez à prendre de la musique d'une époque qu'il aime - peut être des musiques de son adolescence!





# 4

## FABRIQUER UNE COUVERTURE SENSORIELLE

### Pourquoi faire cette activité?

Une couverture sensorielle est une couverture sur laquelle on a cousu des objets qui peuvent être réconfortants et garder les mains occupées.

### Étapes

1. Coupez la pièce de tissu à la grandeur désirée si nécessaire. La pièce doit pouvoir être étendue confortablement sur les genoux de votre proche.
2. Cousez tous les objets sur un côté du tissu.
3. Posez la couverture sur les genoux de votre proche.
  - Montrez-lui toutes les choses qu'il peut manipuler!

### Ressources

\* Activité adaptée de : [Golden Carers - How to make Sensory Blankets for People With Dementia](#)

Vous pouvez acheter des couvertures sensorielles en ligne : [Lien pour acheter](#)



### Matériel nécessaire

- Pièce de tissu (couverture en laine, tablier, oreiller, feutre, serviette)
- Aiguille
- Fil
- Objets divers :
  - Boutons
  - Ceintures
  - Frange
  - Cloches
  - Tissus de textures différentes
  - Cravate



[https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/A1i0gHegbTL.\\_SL1500\\_.jpg](https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/A1i0gHegbTL._SL1500_.jpg)

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Votre proche peut vous aider avec la couture.

Votre proche peut toucher les différents tissus pour choisir la texture qu'il préfère.



### Sécurité

Assurez-vous que tous les objets sont bien cousus pour que votre proche ne puisse pas les retirer ou les avaler.



# 5

## FABRIQUER UNE GUIRLANDE D'AGRUMES



### Pourquoi faire cette activité?

Une guirlande d'agrumes peut être utilisée comme décoration pour les fêtes et dégage un parfum merveilleux.

### Matériel nécessaire

- Agrumes (les fruits avec une pelure plus mince seront plus faciles à utiliser)
- Cordes ou ficelle
- Emporte-pièce
- Brochette de bois
- Papier ciré ou parchemin
- Quelques livres très lourds

### Étapes

1. Pelez soigneusement les agrumes en gardant l'écorce en gros morceaux.
2. Utilisez des emporte-pièce pour découper des formes dans la pelure.
3. Utilisez les brochettes de bois pour faire un trou dans chaque forme.
4. Enfilez chaque forme sur une ficelle de façon à former une guirlande.
5. Placez la guirlande entre 2 morceaux de papier ciré ou parchemin, puis déposez des livres lourds dessus. La guirlande séchera ainsi à plat.
6. Laissez sécher la guirlande jusqu'à ce qu'elle ne soit plus collante, accrochez-la et profitez de la nouvelle décoration!



<https://homedesigns99.com/wp/wp-content/uploads/2013/12/Orange-Peel-Star-Garland.jpg>

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Demandez à votre proche de peler les agrumes et découper les formes.

Aidez votre proche à peler les fruits. Demandez-lui de s'asseoir à côté de vous pendant que vous découpez les formes pour qu'il puisse profiter du parfum.

### Sécurité



Soyez prudent avec les objets pointus, comme les brochettes de bois. Vous pourriez faire les trous pour votre proche. Les gros morceaux de pelure présentent aussi un risque d'étouffement.



Faites participer les petits-enfants à cette activité en leur demandant de faire leurs propres guirlandes pour ajouter un parfum de fête à leur chambre!

\*Activité adaptée de A Daily Something





# 6

## FABRIQUER DES ORNEMENTS À LA CANNELLE



### Matériel nécessaire

- 0,5 tasse de compote de pommes
- 1 tasse de cannelle moulue
- 0,5 tasse de colle
- Bol à mélanger
- Cuillère
- Emporte-pièce
- Papier parchemin
- Rouleau à pâtisserie
- Pellicule de plastique
- Paille
- Ficelle ou ruban
- Plaque de cuisson
- Four

### Pourquoi faire cette activité?

Les ornements à la cannelle dégagent un agréable parfum et peuvent faire de jolis cadeaux. Accrochez-les dans la chambre de votre proche pour qu'il puisse profiter du parfum toute la journée.

### Étapes

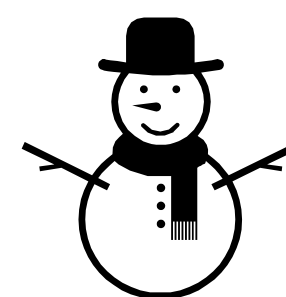
1. Placez la compote de pommes, la cannelle et la colle dans le bol et mélangez jusqu'à ce que le tout forme une boule.
2. Enveloppez la boule de pellicule de plastique, et laissez reposer pendant 1 heure à température ambiante.
3. Préchauffez le four à 200 °F, et recouvrez la plaque de cuisson de papier parchemin.
4. Placez la boule entre 2 grands morceaux de pellicule de plastique et roulez-la jusqu'à ce qu'elle ait environ ½ centimètre d'épaisseur
5. Utilisez des emporte-pièce pour découper des formes.
6. Placez les ornements sur la plaque de cuisson préparée (ils ne s'étaleront pas et peuvent donc être placés près les uns des autres).
7. Utilisez une paille pour faire un trou dans chaque ornement (vous pouvez faire un trou en haut ou deux trous au milieu en fonction de la manière dont vous souhaitez les accrocher).
8. Faites cuire au four pendant 2 heures en les retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les ornements soient durs.
9. Laissez les ornements sécher complètement à température ambiante
10. Passez le ruban à travers les trous et faites un nœud pour terminer.





# 6

## FABRIQUER DES ORNEMENTS À LA CANNELLE



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓



Physique

- Demandez à votre proche de rouler la pâte et de découper les formes.
- Demandez à votre proche d'enfiler les ornements sur la ficelle ou d'attacher un ruban pour les accrocher.
- Demandez à votre proche de vous aider à mélanger la pâte avec ses mains pour former une boule.

### Notes

Les ornements vont conserver leur parfum plus longtemps s'ils sont entreposés dans un contenant étanche après les fêtes.

\* Activité adaptée de [Kitchen- How to Make Cinnamon Dough Ornaments](#)



### Sécurité



Les ornements ne sont pas comestibles, car la colle peut être toxique. Lorsque vous faites cuire les ornements, utilisez des mitaines de four et ne touchez pas aux surfaces chaudes.





# 7

## ÉCOUTER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

### Livres audio

Balados

Musique

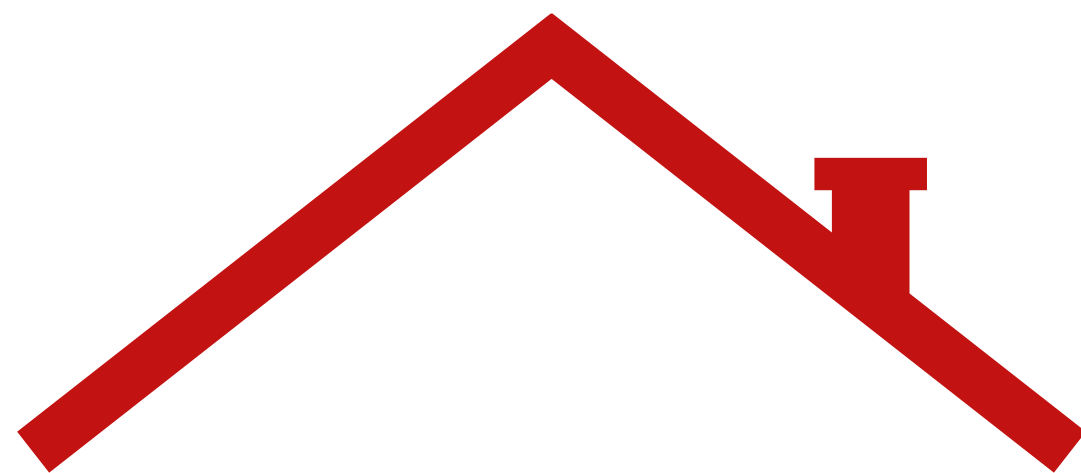
Histoires

Sons d'animaux (comme des cris d'oiseaux)

Sons de la nature (comme des sons de l'océan)







# ACTIVITÉS MÉNAGÈRES

Encourager votre proche à participer aux activités ménagères courantes peut lui procurer un sentiment de contribution et de réussite. Ces activités peuvent aussi être utiles aux autres, lui procurer un sentiment de familiarité et amener une certaine routine dans sa vie quotidienne. Tenez compte des capacités de votre proche avant de choisir une activité et adaptez le niveau de difficulté pour répondre à ses besoins.



# 1

## MÉNAGE DE PRINTEMPS

### Matériel nécessaire

- Chiffon d'époussetage
- Balai, vadrouille, aspirateur
- Produits de nettoyage

### Pourquoi faire cette activité?

Faire du rangement ou du ménage de printemps est un excellent moyen de garder votre proche 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.



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓



Demandez à votre proche de participer à toutes les tâches qu'il est capable de faire. Ajoutez à ses efforts en choisissant des tâches plus exigeantes au niveau physique et cognitif.

Si votre proche n'est pas capable d'aider physiquement, assoyez-vous avec lui et demandez-lui d'identifier les tâches prioritaires. Demandez-lui son avis sur la façon d'organiser ses effets personnels.

### Sécurité

Plusieurs produits de nettoyage sont toxiques s'ils sont ingérés. Lisez toutes les étiquettes de sécurité, et tenez compte des sensibilités de votre proche à certaines odeurs avant d'utiliser les produits. Quand vous déplacez des objets, utilisez toujours une bonne technique de levage pour éviter les blessures.



**Vous trouverez des idées de ménage à la page suivante**

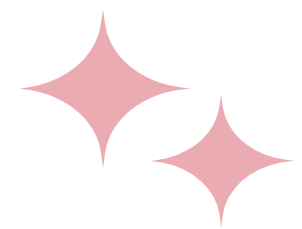




# 1

## MÉNAGE DE PRINTEMPS

**Choisissez l'une des activités suivantes à faire avec votre proche :**



- Sortez du garde-manger et du réfrigérateur les aliments trop vieux et périmés.
- Nettoyez le placard et donnez les vêtements ou les souliers qui ne sont plus portés à des organismes de bienfaisance.
- Changez la literie, et remplacez les couettes d'hiver par les couvertures du printemps. Vous pouvez ranger la lingerie et donner ce qui ne sert plus à des organismes de bienfaisance.
- Faites le ménage dans vos vieux livres. Classez-les sur une étagère par ordre alphabétique, par genre ou par taille.
- Vérifiez les équipements de sécurité de la maison, comme les détecteurs de monoxyde de carbone et les extincteurs pour vous assurer qu'ils fonctionnent bien et ne sont pas périmés.
- Revoyez la décoration d'une pièce – même si ce n'est pas du ménage, ça peut donner un air de fraîcheur à la pièce!



# 2

## FAIRE UNE LISTE D'ÉPICERIE

### Matériel nécessaire

- Recette
- Stylo et papier OU ordinateur avec clavier OU iPad avec stylet

### Pourquoi faire cette activité?

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, votre proche pourra avoir l'impression de contribuer à la vie de famille!



### Étapes

1. Demandez à votre proche de choisir une ou plusieurs de ses recettes préférées.
2. Cherchez quels ingrédients sont nécessaires pour la recette et voyez lesquels vous avez déjà dans votre cuisine.
3. Faites votre liste d'épicerie sur papier ou sur ordinateur, en y inscrivant les ingrédients qui manquent pour votre recette.



### Sécurité



En vérifiant les ingrédients que vous avez déjà dans votre cuisine, assurez-vous que la cuisine est bien dégagée, et surveillez votre proche afin de réduire le risque de chute.





# 2

## FAIRE UNE LISTE D'ÉPICERIE



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

**Physique**

- Écrivez la liste d'ingrédients à l'aide d'un stylo ou d'un crayon.


**Cognitif**

- Laissez votre proche choisir les recettes et écrire les ingrédients nécessaires.

- Écrivez la liste d'ingrédients sur l'ordinateur ou sur l'iPad à l'aide d'un stylet.


- Choisissez des recettes plus simples et aidez votre proche à vérifier les ingrédients dont vous avez besoin par rapport à ceux que vous avez déjà.

### Sécurité



En vérifiant les ingrédients que vous avez déjà dans votre cuisine, assurez-vous que la cuisine est bien dégagée, et surveillez votre proche afin de réduire le risque de chute.

### Idée



Si votre proche veut faire l'épicerie avec vous, demander-lui d'apporter cette liste d'épicerie et de cocher les articles au fur à mesure que vous les mettez dans le panier!

### Ressources supplémentaires

Utilisez [cette application](#) de liste d'épicerie pour créer votre liste d'épicerie personnalisée!





# 3

## PLIER LE LINGE

### Pourquoi faire cette activité?

Plier le linge est une tâche répétitive qui peut aider à améliorer la mémoire, la confiance en soi et les aptitudes. Cette activité peut donner à votre proche le sentiment de contribuer aux activités de la maison en faisant une tâche utile pour les autres.

### Matériel nécessaire

- Linge propre
- Table propre pour plier le linge
- Chaise
- Panier à linge pour placer le linge plié



### Étapes

1. Demandez à votre proche de s'asseoir à une table d'une hauteur appropriée pour plier le linge. Votre proche peut également se tenir debout s'il est plus confortable.
2. Placez le linge propre devant votre proche et demandez-lui de le plier en fonction de ses capacités.
3. Demandez à votre proche de placer le linge plié dans un panier vide quand il a terminé.



### ↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

- Demandez à votre proche de récupérer le linge dans la laveuse, pour le suspendre ou le mettre dans la sècheuse.
- Demandez à votre proche de ranger le linge plié dans les tiroirs.

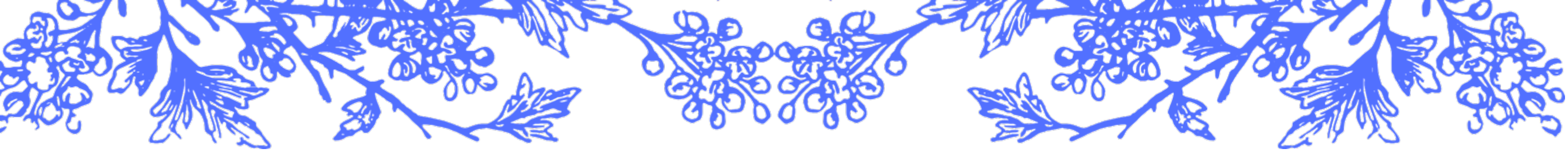
- Triez le linge en piles à l'avance.
- Demandez à votre proche de jumeler les paires de bas pendant que vous pliez le linge.

### Sécurité

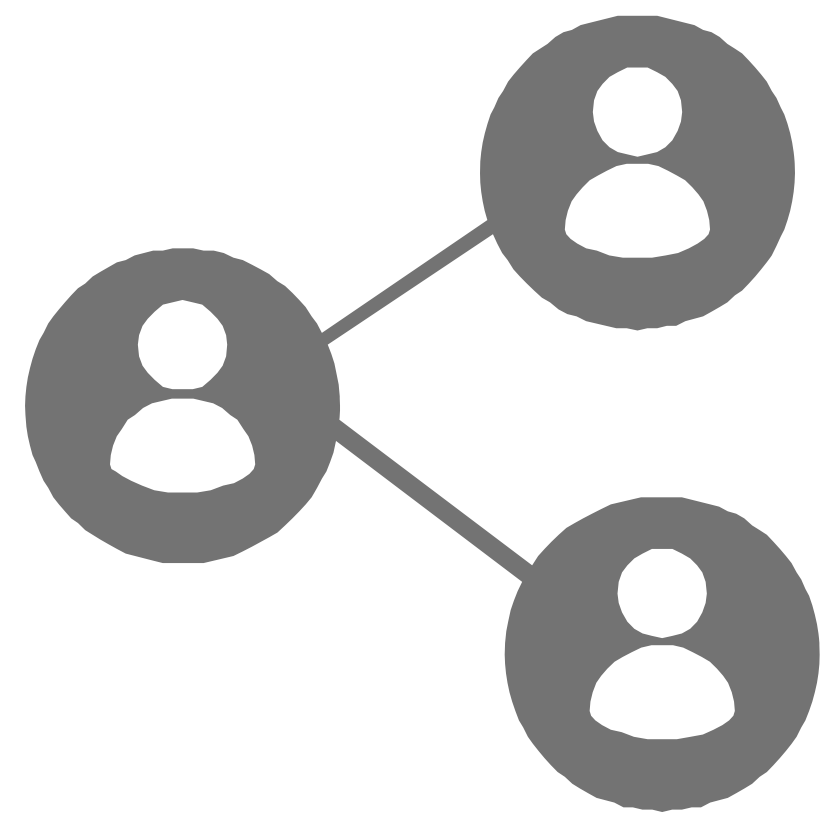
Assurez-vous que le linge à plier a complètement refroidi avant de le placer devant votre proche.







# ACTIVITÉS SOCIALES



Les activités que vous faites en tête à tête avec votre proche peuvent être amusantes, mais vous pourriez vouloir impliquer d'autres amis ou membres de la famille à l'occasion. Les activités suivantes sont conçues pour être faites à deux ou en groupe, et tournent toutes autour de la socialisation. Quand plus de gens participent, le niveau de stimulation augmente. Pour votre proche, cela pourrait être agréable ou stressant, alors n'oubliez pas de tenir compte de ses préférences et de son humeur le jour de l'activité.



# 1

## JOURNÉE SPA

### Pourquoi faire cette activité?

Une journée spa peut grandement améliorer l'humeur et le bien-être. Il a aussi été démontré que les massages aident à améliorer la circulation sanguine dans tout le corps!



### Sécurité



Quand vous utilisez de l'huile à massage ou un masque facial, appliquez le produit sur une petite portion de peau pour la tester avant de l'appliquer sur le visage ou sur une grande partie du corps. Surveillez toujours votre proche pour éviter qu'il ingère des produits.

### Matériel nécessaire

- Vernis à ongles
- Lime à ongles et coupe-ongles
- Cuve peu profonde pour tremper les pieds
- Serviette
- Masque facial
- Huile de massage
- Tout autre article requis pour le traitement choisi

**Note :** Vous n'avez pas besoin de tout ce matériel. Rassemblez ce dont vous avez besoin pour l'activité choisie.

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Demandez à votre proche de vous rendre le même service en vous offrant un traitement comme un massage de cou.

Demandez à votre proche de s'allonger sur un lit pendant que vous lui massez les pieds.

Laissez votre proche choisir le traitement qu'il désire, puis suivez les étapes pour le réaliser. Vous trouverez les étapes à la page suivante!





# 1

## JOURNÉE SPA

### Étapes

#### Pédicure/manucure

- Demandez à votre proche de tremper ses pieds ou ses mains dans un bain d'eau chaude.
- Séchez ses pieds ou ses mains avec une serviette, et coupez ou limez ses ongles.
- Demandez-lui de choisir une couleur de vernis à ongles et appliquez-en sur ses ongles d'orteils ou de doigts!

#### Masque facial

- Achetez un masque facial à la pharmacie ou faites votre propre masque maison!
  - Masques faciaux cosmopolites pour tous les types de peau
- Appliquez le masque en suivant les instructions.



#### Massage

- Demandez à votre proche de s'allonger sur son lit enveloppé d'une serviette ou sous le drap.
- Appliquez de l'huile à massage sur la région du corps que vous souhaitez masser, comme le dos ou les épaules.
- Massez avec des mouvements doux et circulaires.



# 2

# ORGANISER UNE SOIRÉE CINÉMA

## Pourquoi faire cette activité?

Organiser une soirée cinéma peut insuffler un esprit de nouveauté et de plaisir à une soirée télé, en plus d'offrir une belle occasion de socialiser!

### Matériel nécessaire

- Télévision
- Accès à un service de diffusion web, un lecteur DVD ou des DVD
- Couvertures
- Oreillers
- Sièges (chaises, divans)
- Collations (maïs soufflé, chips, crudités etc.)
- Bols
- Des invités!

### Étapes

Aidez votre proche à :

1. Installer un endroit confortable avec des chaises, des oreillers et des couvertures.
2. Remplir les bols de friandises et les sortir pour les invités.
3. Choisir un film à regarder.

Installez-vous et profitez du film!



### Sécurité

Pensez bien aux collations que vous servirez. Si votre proche s'étouffe facilement ou souffre de dysphagie, assurez-vous que les collations sont sans danger. Vous pourriez par exemple servir du pouding ou des laits frappés. Si votre proche souffre de dysphagie, assurez-vous de respecter les recommandations concernant son alimentation.

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Demandez à votre proche d'aider à préparer des collations maison à l'avance.

Pensez à choisir une émission de courte durée au lieu de regarder tout un long métrage.



Pensez à faire participer les petits-enfants à cette activité en choisissant un film pour les enfants.



# 3 PRENDRE LE THÉ

## Pourquoi faire cette activité?

C'est un excellent moyen d'intégrer différentes images, odeurs et saveurs tout en socialisant.

## Étapes

Aidez votre proche à :

1. Mettre une nappe sur la table.
2. Dresser la table avec des assiettes, des tasses et des cuillères.
3. Arranger les biscuits ou d'autres collations dans les assiettes.
4. Préparer le thé.
5. Servir les rafraîchissements aux invités.



## Sécurité



Soyez prudent avec l'eau bouillante; vous pouvez décider de verser le thé vous-même. Vous pouvez aussi utiliser des tasses en plastique ou en papier avec un couvercle pour éviter que les tasses se brisent ou que votre proche se brûle. Assurez-vous que la texture des biscuits ou des autres aliments servis est appropriée si votre proche a de la difficulté à avaler.

## Matériel nécessaire

- Théière
- Thé
- Tasses
- Assiettes
- Cuillères
- Table
- Nappe
- Chaises
- Collations (biscuits, sandwiches, etc.)
- Sucre
- Lait
- Des invités!



↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Demandez à votre proche de vous aider à faire des biscuits ou des sandwiches (voir les recettes dans la section « Fabrication et artisanat »).

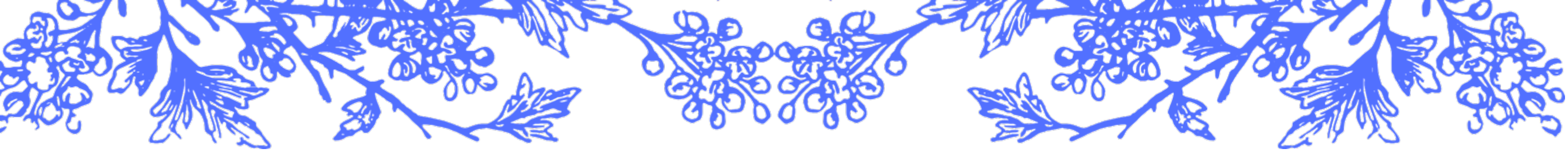
Réduisez ou éliminez des étapes de préparation pour lesquelles votre proche vous aide. Il peut simplement savourer son thé et profiter de la compagnie des invités.



Cette activité peut être amusante à faire avec les petits-enfants et leurs poupées ou autres jouets.

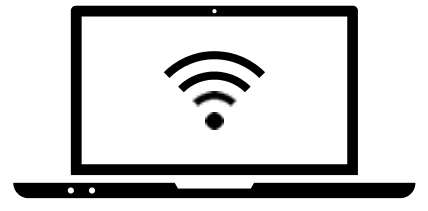
Mettre la table peut être une activité en soi qui peut être faite avant chaque repas.





# 4

## AVENTURE VIRTUELLE



**Pourquoi faire cette activité?**

Une aventure virtuelle permet à votre proche de visiter différents pays et musées, et de vivre de nouvelles expériences sans quitter le confort de sa chambre!

**Matériel nécessaire**

Ordinateur, portable, iPad ou autre appareil intelligent avec une connexion Internet



### Étapes

Dans la liste suivante, demandez à votre proche de choisir dans quelle aventure virtuelle il souhaite se lancer en fonction de ses intérêts

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

Liste générale :

- Voyages virtuels du « Reader's Digest »
- « Good House Keeping » - 30 incroyables visites virtuelles
- 15 voyages virtuels à faire de votre salon

Demandez à votre proche de cliquer pour parcourir la visite virtuelle

En tant qu'aidant, vous pouvez cliquer et parcourir le site pour votre proche

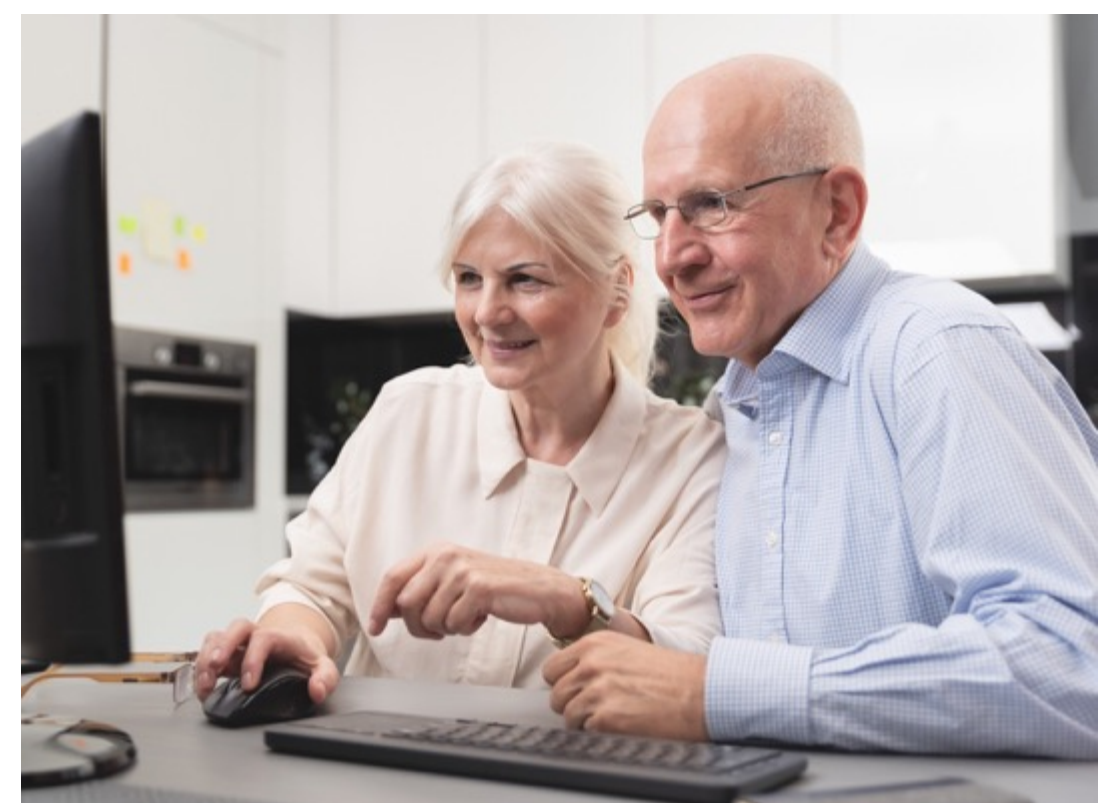
Musées :

- 12 musées de 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 autour du monde







# Conclusion

Nous avons trouvé plusieurs ressources en ligne pour les aidants au sujet de l'alimentation, du bain et de l'habillage de leurs proches atteints de démence; mais il manque d'information sur ce qu'on peut faire pour s'amuser!

En créant ce livret, l'objectif était d'inspirer les aidants et leurs proches à participer à des activités significatives et à renforcer les liens sociaux. Nous espérons que ces activités vous procureront, à vous et vos proches, de la joie, du plaisir et du bien-être!

- Étudiantes en ergothérapie Nicole Drinkwater, Chrissy MacDonald, Emma Vadot et Madde MacDougall



Ce travail a été accompli dans le cadre des exigences du cours OCC1-501. Créé par N. Drinkwater, C. MacDonald, E. Vadot, M. MacDougall et M.E. Bolduc, 2020. Avec l'aide de K. Falcicchio. Veuillez contacter les auteures pour obtenir leur consentement avant de partager des documents.  
[clinicaleducation.spot@mcgill.ca](mailto:clinicaleducation.spot@mcgill.ca).



**McGill**

School of  
Physical and  
Occupational Therapy



Titre de l'activité :

**Matériel nécessaire**

**Étape**

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

**Sécurité**



**Notes**





Titre de l'activité :

**Matériel nécessaire**

**Étape**

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

**Sécurité**



**Notes**





Titre de l'activité :

**Matériel nécessaire**

**Étape**



Adapter le niveau de difficulté



**Sécurité**



**Notes**





Titre de l'activité :

**Matériel nécessaire**

**Étape**

↑ Adapter le niveau de difficulté ↓

**Sécurité**



**Notes**





Titre de l'activité :

**Matériel nécessaire**

**Étape**



Adapter le niveau de difficulté



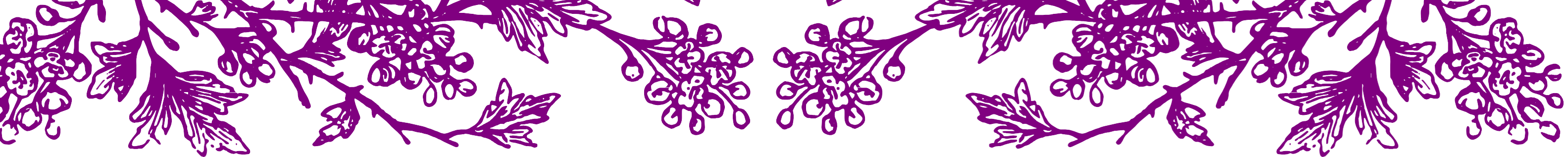
**Sécurité**



**Notes**







## Liens vers les ressources

### Cuisine :

- « Food and Eating » de l'association Alzheimer
  - <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/food-eating>
- Cooking for People with Dementia par Claudia Menebrocker et Jorne Rebbe
  - [https://books.google.ca/books?id=YrYrToOv0C&printsec=frontcover&dq=cooking+for+people+with+dementia&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiv47267c\\_pAhUWsp4KHSyxC\\_wQ6AEIKDAA#v=onepage&q=cooking%20for%20people%20with%20dementia&f=false](https://books.google.ca/books?id=YrYrToOv0C&printsec=frontcover&dq=cooking+for+people+with+dementia&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiv47267c_pAhUWsp4KHSyxC_wQ6AEIKDAA#v=onepage&q=cooking%20for%20people%20with%20dementia&f=false)
- Liste de vérification de la sécurité à la maison
  - <https://www.alz.org/media/Documents/alzheimers-dementia-home-Sécurité-checklist-ts.pdf>

### Recettes :

- Sandwich, brochettes de fruits et smoothie
  - <https://dementia.livebetterwith.com/blogs/advice/14-cooking-and-kitchen-activity-ideas-for-care-home-residents>
- Faire des biscuits et les décorer
  - <https://www.active-minds.org/news/5-baking-activities-suitable-for-those-with-dementia/>
- Recette facile de biscuits au sucre
  - <https://sallysbakingaddiction.com/best-sugar-cookies/>
- Confiture aux fraises à congeler
  - <https://www.allrecipes.com/recipe/51835/strawberry-freezer-jam/>
- Purée de pommes de terre et crêpes
  - <https://books.google.ca/books?id=YrYrToOv0C&pg=PA74&ots=MozAQ1nOEK&dq=dumpling+making+for+dementia&pg=PA4#v=onepage&q=dumpling%20making%20for%20dementia&f=false>
- Faire votre pâte à crêpe à partir de zéro
  - <https://www.allrecipes.com/recipe/45396/easy-pancakes/>

### Origami :

- Vidéo illustrant comment faire une boîte d'origami
  - [https://www.youtube.com/watch?v=JK5Ni5\\_WEM4](https://www.youtube.com/watch?v=JK5Ni5_WEM4)
- Livret d'origami
  - [https://apapachoorigami.files.wordpress.com/2019/04/handbook\\_origami\\_cognitivee\\_registered-1.pdf](https://apapachoorigami.files.wordpress.com/2019/04/handbook_origami_cognitivee_registered-1.pdf)
- Instructions en image pour faire une boîte d'origami
  - <https://www.pinterest.com/pin/433190057897669491/>

### Pâte à modeler :

- Vidéo illustrant comment faire votre propre pâte à modeler
  - <https://www.youtube.com/watch?v=xCtMiNcxgVY>
- Pâte à modeler en vente chez Walmart
  - <https://www.walmart.ca/en/play-doh/N-1000611>

### Bijoux :

- Perles en vente sur Amazon
  - [https://www.amazon.ca/s?k=pony+beads&rh=n%3A6646338011&ref=nb\\_sb\\_noss](https://www.amazon.ca/s?k=pony+beads&rh=n%3A6646338011&ref=nb_sb_noss)
- Vidéo de bracelet d'amitié
  - <https://www.youtube.com/watch?v=K0iiUqbbXn0>

### Tricot :

- Instructions pour tricoter
  - <https://www.goldencarers.com/pdf/5015/>
- Tricoter des pompons
  - [https://www.careuk.com/sites/rcs/files/Care\\_UK\\_rcs\\_Easy\\_as\\_ABC.pdf](https://www.careuk.com/sites/rcs/files/Care_UK_rcs_Easy_as_ABC.pdf)
- Tricoter un foulard
  - <https://www.youtube.com/watch?v=UHIsW0wl144>

### Mangeoire à oiseaux

- Site pour fabriquer des mangeoires à oiseaux : <https://www.diyincrafts.com/3515/home/23-diy-birdfeeders-will-fill-garden-birds>
- Illustrations de mangeoire à oiseaux : <https://images.app.goo.gl/FNdvyDkDJtCJdf5x7>





# Liens vers les ressources

## Fabriquer des ornements

Vidéo de pâte à sel

- <https://www.thebestideasforkids.com/salt-dough-handprint-ornament/?jwsourc=cl>
- Recette de pâte à la cannelle
  - <https://www.thekitchn.com/how-to-make-cinnamon-dough-ornaments-226709>

## Faire un album photo

- Faire un album en ligne
  - <https://www.mixbook.com>

## Faire un album souvenir

- Créateur de livre
  - <https://apps.apple.com/ca/app/book-creator-one/id661166101>
- MemLife
  - <https://memlife.com/home>
- Pictello
  - <https://apps.apple.com/ca/app/pictello/id397858008>

## Colorier pour soulager le stress

- Pages à colorier plus faciles
  - <https://www.coloring.ws/fruit.htm>
- Pages à colorier plus difficiles
  - <https://www.justcolor.net/nature/coloring-animals-insects/>
- Livre de coloriage pour adultes
  - [https://www.amazon.ca/Large-Print-Coloring-Book-Patterns/dp/1949651762/ref=sr\\_1\\_1?keywords=adult+coloring+book+for+dementia&qid=1588865601&sr=8-1](https://www.amazon.ca/Large-Print-Coloring-Book-Patterns/dp/1949651762/ref=sr_1_1?keywords=adult+coloring+book+for+dementia&qid=1588865601&sr=8-1)
- Livre de coloriage pour personnes atteintes de démence
  - [https://www.amazon.ca/Flower-Coloring-Seniors-Large-Print/dp/1696319412/ref=sr\\_1\\_3?keywords=adult+coloring+book+for+dementia&qid=1588865601&sr=8-3](https://www.amazon.ca/Flower-Coloring-Seniors-Large-Print/dp/1696319412/ref=sr_1_3?keywords=adult+coloring+book+for+dementia&qid=1588865601&sr=8-3)
- Applications de coloriage
  - <https://www.amazon.ca/Colorfy-Free-Coloring-Adults-Games/dp/B01248Y08E>

## Peindre, dessiner ou faire un collage

- Peinture au ballon
  - [https://www.youtube.com/watch?v=r6SV\\_ZwU7LQ](https://www.youtube.com/watch?v=r6SV_ZwU7LQ)
- Dessiner ou peindre sur un ordinateur
  - <https://jspaint.app/#local:4cc450fedd8578>
- Application Sketchbook
  - <https://sketchbook.com>
- Collage en ligne
  - <https://www.befunky.com/create/collage/>

## Liste d'épicerie

- Application de liste d'épicerie
  - <https://apps.apple.com/us/app/anylist-grocery-shopping-list/id522167641>

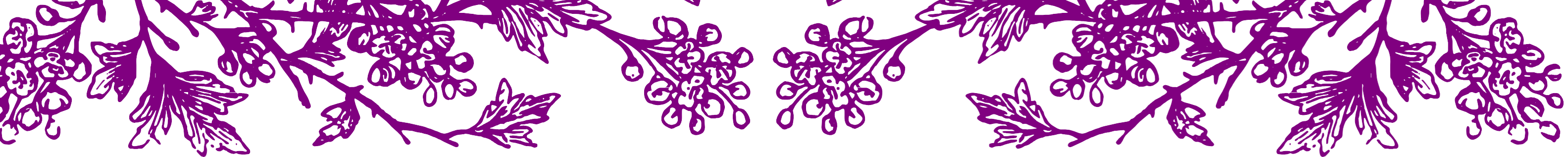
## Mots croisés

- Mots croisés en ligne, gratuits
  - <https://www.boatloadpuzzles.com/playcrossword>
- Mots croisés à imprimer, mis en jour quotidiennement, gratuits
  - <http://www.onlinecrosswords.net/printable-daily-crosswords.php>

Lien pour acheter des livrets de mots croisés en ligne

- [https://www.amazon.com/s?k=crossword%2Bpuzzle%2Bbooks%2Bfor%2Badults&rh=n%3A4416&dc&encoding=UTF8&camp=1789&creative=9325&linkCode=ur2&linkId=363afb1e8eea82c14fca08989d2363f0&qid=1526315729&rnid=2941120011&tag=beelinewebc0d-20&ref=sr\\_nr\\_n\\_1](https://www.amazon.com/s?k=crossword%2Bpuzzle%2Bbooks%2Bfor%2Badults&rh=n%3A4416&dc&encoding=UTF8&camp=1789&creative=9325&linkCode=ur2&linkId=363afb1e8eea82c14fca08989d2363f0&qid=1526315729&rnid=2941120011&tag=beelinewebc0d-20&ref=sr_nr_n_1)
- <https://www.walmart.ca/search/crossword%20puzzle>





# Liens vers les ressources

## Mots cachés

- Mots cachés en ligne, gratuits
  - <https://thewordsearch.com/>
- Mots cachés à imprimer, avec solutions, gratuits
  - <https://www.puzzles.ca/word-search/>
- Lien pour acheter des livrets de mots cachés en ligne
  - [https://www.amazon.com/s?k=word+search+books+for+adults&rh=n%3A283155%2Cn%3A4455&dc&\\_encoding=UTF8&camp=1789&creative=9325&fst=as%3Aoff&linkCode=ur2&linkId=79f4bda97a38f22b45a5d54820bcf1f4&qid=1526315771&rnid=1000&tag=beelinewebc0d-20&ref=srnrn1](https://www.amazon.com/s?k=word+search+books+for+adults&rh=n%3A283155%2Cn%3A4455&dc&_encoding=UTF8&camp=1789&creative=9325&fst=as%3Aoff&linkCode=ur2&linkId=79f4bda97a38f22b45a5d54820bcf1f4&qid=1526315771&rnid=1000&tag=beelinewebc0d-20&ref=srnrn1)
  - <https://www.walmart.ca/search/word%20search>

## Sudoku

- Sudoku en ligne, différents niveaux de difficulté, gratuits
  - <https://sudoku.game/>
- Sudoku à imprimer, avec solutions, gratuits
  - <https://www.puzzles.ca/sudoku/>
- Lien pour acheter des livrets de Sudoku en ligne
  - [https://www.amazon.com/s?k=word+search+books+for+adults&rh=n%3A283155%2Cn%3A4455&dc&\\_encoding=UTF8&camp=1789&creative=9325&fst=as%3Aoff&linkCode=ur2&linkId=79f4bda97a38f22b45a5d54820bcf1f4&qid=1526315771&rnid=1000&tag=beelinewebc0d-20&ref=sr\\_nr\\_n\\_1](https://www.amazon.com/s?k=word+search+books+for+adults&rh=n%3A283155%2Cn%3A4455&dc&_encoding=UTF8&camp=1789&creative=9325&fst=as%3Aoff&linkCode=ur2&linkId=79f4bda97a38f22b45a5d54820bcf1f4&qid=1526315771&rnid=1000&tag=beelinewebc0d-20&ref=sr_nr_n_1)
  - <https://www.walmart.ca/search/sudoku>

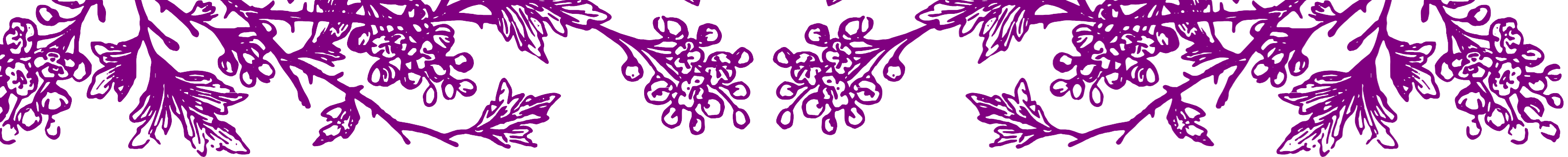
## Casse-tête

- Casse-tête en ligne, gratuits
  - <https://www.jigsawexplorer.com/>
  - <https://www.jigsawplanet.com/>
- Acheter des casse-tête en ligne
  - [https://www.amazon.ca/s?k=adult+jigsaw+puzzles&i=toys&ref=nb\\_sb\\_noss\\_1](https://www.amazon.ca/s?k=adult+jigsaw+puzzles&i=toys&ref=nb_sb_noss_1)
  - <https://www.walmart.ca/search/jigsaw%20puzzle>
- Créer votre propre casse-tête
  - <https://www.shutterfly.com/photo-gifts/puzzles?esch=1>

## Jeux de société

- Lien pour acheter différents jeux de société en ligne
  - <https://www.amazon.ca/>
  - <https://www.walmart.ca/search/board%20games>
- Site web « Ultra Board Games » présentant les règles de plusieurs jeux de société
  - <https://www.ultraboardgames.com/index.php>
- Règles pour jouer aux Dominos
  - <https://www.dominorules.com/straight-dominoes>
- Règles pour jouer au Tic Tac Toe – peut aussi être joué en ligne
  - [https://www.exploratorium.edu/brain\\_explorer/tictactoe.html](https://www.exploratorium.edu/brain_explorer/tictactoe.html)





# Liens vers les ressources

## Jeux de cartes

- Lien pour acheter des jeux de cartes en ligne
  - [https://www.amazon.ca/s?k=playing+cards&ref=nb\\_sb\\_noss\\_2](https://www.amazon.ca/s?k=playing+cards&ref=nb_sb_noss_2)
  - <https://www.walmart.ca/search/standard%20deck%20of%20cards>
- Site « Bicycle cards » présentant les règles de plusieurs jeux de cartes populaires
  - <https://bicyclecards.com/rules/>
- Lien pour acheter des paquets de cartes spécialisés pour la Vieille Fille
  - <https://www.amazon.ca/s/p/old-maid-card-game/p7nbrau4h4wq4hf>

## Promenade interactive

- Promenade avec chasse au trésor
  - <https://www.craftymorning.com/neighborhood-scavenger-hunt-game-sheet/>
- Promenade avec bingo nature
  - <https://www.pinterest.ca/pin/361976888800088750/?autologin=true>
  - <https://theholdernessfamily.com/stay-at-home-window-bingo/>

## Yoga

- Yoga sur chaise
  - Vidéo de yoga doux sur chaise pour personnes atteintes de démence (musique calme) :
  - <https://www.youtube.com/watch?v=KEjiXtb2hRg>  
Yoga doux sur chaise pour débutants et personnes âgées : <https://www.youtube.com/watch?v=1DYH5ud3zHo>
  - Fiche avec description et illustration des postures de yoga : <https://www.uaex.edu/publications/pdf/FSFCS71.pdf>
- Yoga debout ou sur tapis
  - Vidéo de yoga sur tapis pour personnes âgées : <https://www.youtube.com/watch?v=kFhG-ZzLNN4>
  - Vidéo de 7 minutes de yoga debout pour personnes âgées : <https://www.youtube.com/watch?v=NDLad2vOHkU>
- Autres
  - Yoga gratuit pour personnes atteintes de démence : <https://aumhomeshala.org/classes/free-yoga-classes-alzheimers-dementia/>

## Méditation

- Musique apaisante
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Grrz8i2enXg>
- Vidéos de méditation
  - Méditation de 5 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>
  - Méditation de 15 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=lzV6J4WCwRM>
- Méditation/exploration corporelle (requiert plus de capacités cognitives) : <https://www.youtube.com/watch?v=t2UFYXYQHjA>

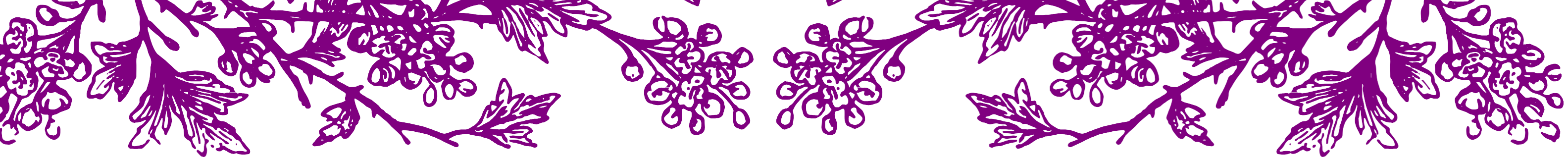
## Exercices sur chaise

- Exercices sur chaise pour le corps entier pour les personnes ayant plus de mobilité; avec des poids pour les mains
  - <https://californiamobility.com/21-chair-exercises-for-seniors-visualguide/>
- Exercices sur chaise pour le corps entier pour les personnes âgées
  - <https://www.youtube.com/watch?v=91ABO4utqkA>
- Vidéo de « tai chi » sur chaise; peut se faire avec ou sans les bâtons
  - <https://www.youtube.com/watch?v=QYELdmQpCUQ>
- Démonstration vidéo d'exercices sur chaise
  - <https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

## Aventures virtuelles

- Liste générale
  - <https://www.rd.com/culture/virtual-day-trips/>
  - <https://www.goodhousekeeping.com/life/travel/a31784720/best-virtual-tours/>
  - <https://www.parents.com/fun/activities/indoor/virtual-field-trips-kids-can-take-from-your-living-room/>
- Musées
  - <https://www.mentalfloss.com/article/75809/12-world-class-museums-you-can-visit-online>
  - <https://www.timeout.com/travel/virtual-museumtours>
- Nature
  - <https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/welcome>
  - <https://www.travelandleisure.com/trip-ideas/bus-train/virtual-train-rides>





## Références

(1) Pöllänen, S. H., et Hirsimäki, R. M. (2014). « Crafts as memory triggers in reminiscence: a case study of older women with dementia », *Occupational therapy in health care*, vol. 28, n° 4, p. 410-430.

(2) Vogel, T., Brechat, P. H., Leprêtre, P. M., Kaltenbach, G., Berthel, M., et Lonsdorfer, J. (2009). « Health benefits of physical activity in older patients: a review », *International journal of clinical practice*, vol. 63, n° 2, p. 303-320.

Illustration de la fabrication de bracelets, tirée de <https://images.app.goo.gl/z3mTsHB74hiYVZ7p9>

Illustration de tricot, tirée de <https://images.app.goo.gl/jzUES72oPkGSgeWr5>

Illustration de mangeoire à oiseaux, tirée de <https://images.app.goo.gl/FNdvyDkDjtCJdf5x7>

Devine qui je suis? Illustration tirée de

[https://www.google.com/search?biw=1260&bih=992&tbm=isch&source=hp&biw=&bih=&ei=F4YDX\\_OIGsxtQb0ppmQAw&q=gues+who&oq=gues+who&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQsQMyAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAA6CAgAELEDEIMBUNA6WN5FYIxPaABwAHgAgAFciAHPBZIBATmYAQCgAQGqAQtn3Mtd2I6LWltZw&client=img&ved=0ahUKEwizjcyMuLnqAhXHWM0KHXRtBjIQ4dUDCAY&uact=5](https://www.google.com/search?biw=1260&bih=992&tbm=isch&source=hp&biw=&bih=&ei=F4YDX_OIGsxtQb0ppmQAw&q=gues+who&oq=gues+who&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQsQMyAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAA6CAgAELEDEIMBUNA6WN5FYIxPaABwAHgAgAFciAHPBZIBATmYAQCgAQGqAQtn3Mtd2I6LWltZw&client=img&ved=0ahUKEwizjcyMuLnqAhXHWM0KHXRtBjIQ4dUDCAY&uact=5)