

Cahier d'activités Stimulez vos méninges

Édition spéciale Vol.1









Mot de bienvenue

Chers membres,

L'équipe du GRPAAL veut particulièrement vous souhaiter un mot de bienvenue dans cette édition spéciale dû à la quarantaine. Nous savons que vous avez très hâte que les ateliers du GRPAAL reviennent à la normal et nous en avons bonne confiance. Nous vous aviserons en temps et en lieu, mais pour le moment, nous avons pensé à vous en créant un cahier d'activités qui vous permettra de vous divertir en ce temps difficile. De plus, ce cahier permettra de stimuler vos méninges.

Vous pouvez nous suivre sur notre site internet **www.grpa.ca**. Vous nous trouverai en visitant notre page FACEBOOK: **Groupe Relève Personne Aphasique—AVC Laurentides** et cliquer sur « J'aime ». De plus, si vous cliquez sur «Groupes» vous pourrez adhérer au groupe « GRPAAL— Groupe de discussion». Nous y serons du lundi au vendredi de 8h à 16h.

Par le fait même, l'équipe du GRPAAL vous invites à nous écrire par FACEBOOK, par courriel ou encore à nous téléphoner pour toutes questions, pour toutes inquiétudes ou à propos du cahier d'activités. Nous espérons que ce cahier vous aidera à vous occupez un peu.

Nous voulons continuer à vous envoyer des activités durant la quarantaine. Pour ce faire, vous pouvez nous donner des idées d'activités que vous aimeriez avoir soit sur FACEBOOK ou soit dans le prochain édition du cahier d'activités.

Nous communiquerons régulièrement avec vous et nous vous enverrons toutes informations pertinentes en vue d'un retour aux ateliers de Boisbriand, de Ste-Adèle et de Mont Laurier.

N'hésitez pas à nous contacter avec nous.

Téléphone: 450 974-1888

Sans frais: 1 866-974-1888

Confiance et courage! À bientôt!

L'équipe du GRPAAL



Horaire d'une journée

Quand	Quoi	Exemple		
7h30-10h00	RÉVEIL	Faire son lit, se doucher, déjeuner, s'habiller		
10h00-12h00	ACTIVITÉS	Suivre la page FACEBOOK du GRPAAL, cahiers d'exercices, sudoku, mots croisés, mots cachés, parler au téléphone ou par vidéo, lire, écrire à un ami ou membre de la famille, écrire un journal		
12h00-13h00		DÎNER		
13h00-15h00	ACTIVITÉS	Suivre la page FACEBOOK du GRPAAL, cahiers d'exercices, sudoku, mots croisés, mots cachés, parler au téléphone ou par vidéo, lire, écrire à un ami ou membre de la famille, écrire un journal		
15h00-17h00	REPOS	Relaxer, écouter la télévision, faire une sieste, marcher, prendre de l'air, j'appelle un ami ou membre de la famille		
17h00-18h00		SOUPER		
18h00-18h30	TÂCHES MÉNAGÈRES	Vaisselle, balai, plier les vêtements		
18h30-19h00	ON S'APPELLE	On prend des nouvelles de la famille et de ses amis		
19h00-19h30	ROUTINE DE LA SOIRÉE	Préparation habituelle de la soirée		
`19h30	SOIRÉE PYJAMA	Film, télévision, série, lecture,		



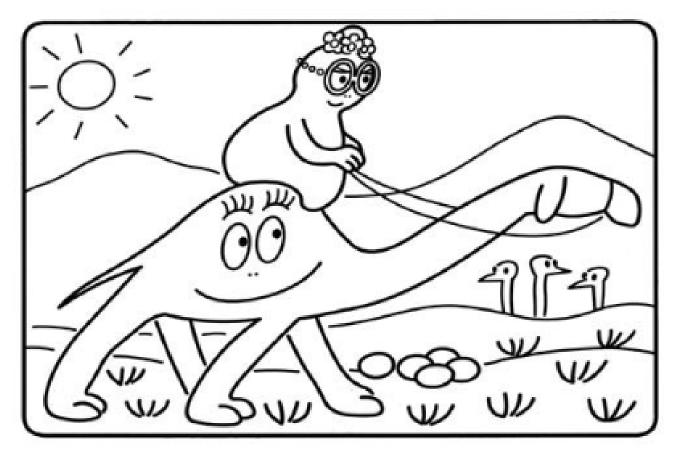
Scattergories Jeux de lettres

Pays	Villes
iays	VIIICS

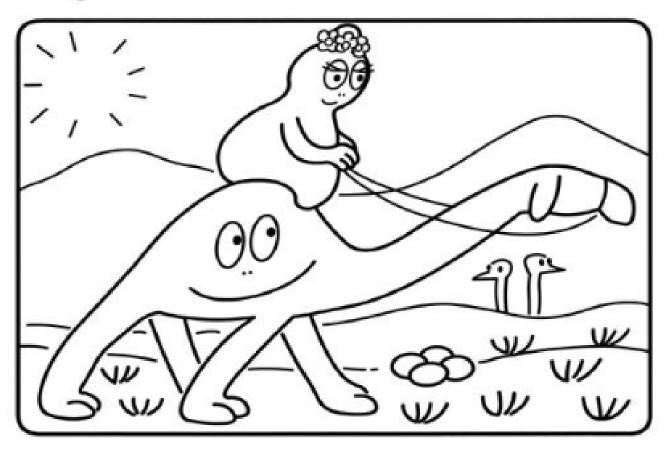
F	EX: France	Fabreville
R		
М		
S		
В		
L		
С		
G		

Fruits	Légumes
--------	---------

Т	
Р	
F	
0	
В	
L	
С	
R	



Trouve les 7 éléments qui manquent dans l'image ci-dessous.



Source: http://www.recrekids.com/erreurs/erreurs_209.php

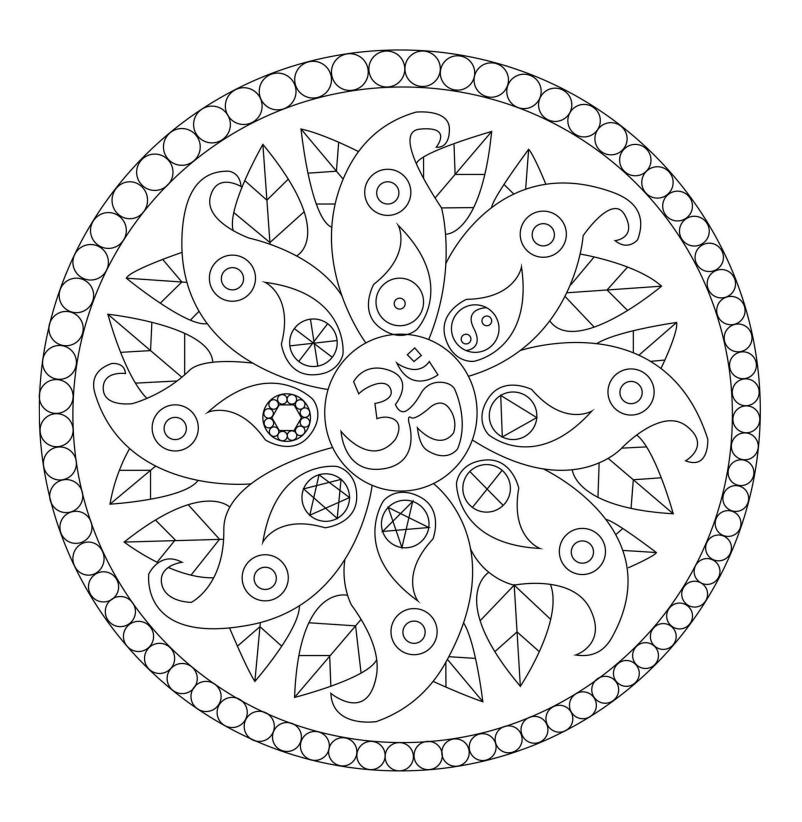
Nommez-moi

Aliments qui ne sont pas des fruits.	Ex: biscuits
Instruments de musique dans lesquels on ne souffle pas.	
Fleurs qui ne sont pas rouges.	
Vêtements qui ne se portent pas l'été.	
Magasins qui ne vendent pas de nourriture.	
Sports qui ne se pratiquent pas en équipe.	
Aliments qui ne sont pas des légumes.	
Meubles qui ne servent pas à ranger des objets.	
Pièces de vaisselle dans lesquels on ne boit pas.	
Vêtements qui ne se portent pas aux pieds.	
Animaux qui n'ont pas quatre pattes.	
Vêtements qui ne se portent pas sur la tête.	
Choses rouges qui ne se mangent pas.	
Légumes qui ne sont pas verts.	
Sports qui ne se pratiquent pas avec un ballon.	
Insectes qui ne volent pas.	
Arbres qui ne donnent pas de fruits.	

Qui suis-je?

1.Elle pond des œufs, ses petits sont les poussins.	Ex: Poule
2. Il transporte les voyageurs à travers les airs.	
3. Ce petit fruit rouge et rond contient un noyau	
4. Au cirque, ils font rire les enfants.	
5. Il attrape des poissons dans les lacs et les rivières.	
6. Avec sa baguette magique, elle fait des merveilles.	
7. C'est une maison en bois à la montagne.	
8. Il a une trompe et des défenses en ivoire.	
9. On tourne ses pages pour le lire.	
10. Il a 2 roues, on pédale pour le faire avancer.	
11. Elle a 2 aiguilles et nous indique l'heure.	
12. Ce fruit porte le même nom qu'une couleur.	
13. Il miaule et attrape les souris.	
14. C'est une maison en neige et glace au Pôle Nord	
15. Il cultive des fruits et des légumes.	
16. Ce petit insecte fabrique le miel.	
17. Il pousse dans les vignes, on en fait du vin.	
18. Il distribue le courrier dans les boîtes aux lettres.	
19. Le berger le tond pour prendre sa laine.	
20. En or ou en argent, elle se porte autour du doigt.	
21. La nuit, elle brille dans le ciel.	
22. Cette pièce de vêtement se porte sur la tête.	
23. Ces gouttes d'eau tombent du ciel.	
24. Elle donne le cidre, on aime la croquer.	
25. Pour écrire ou pour dessiner, il faut le tailler.	

Mandalas Zen & Anti-stress



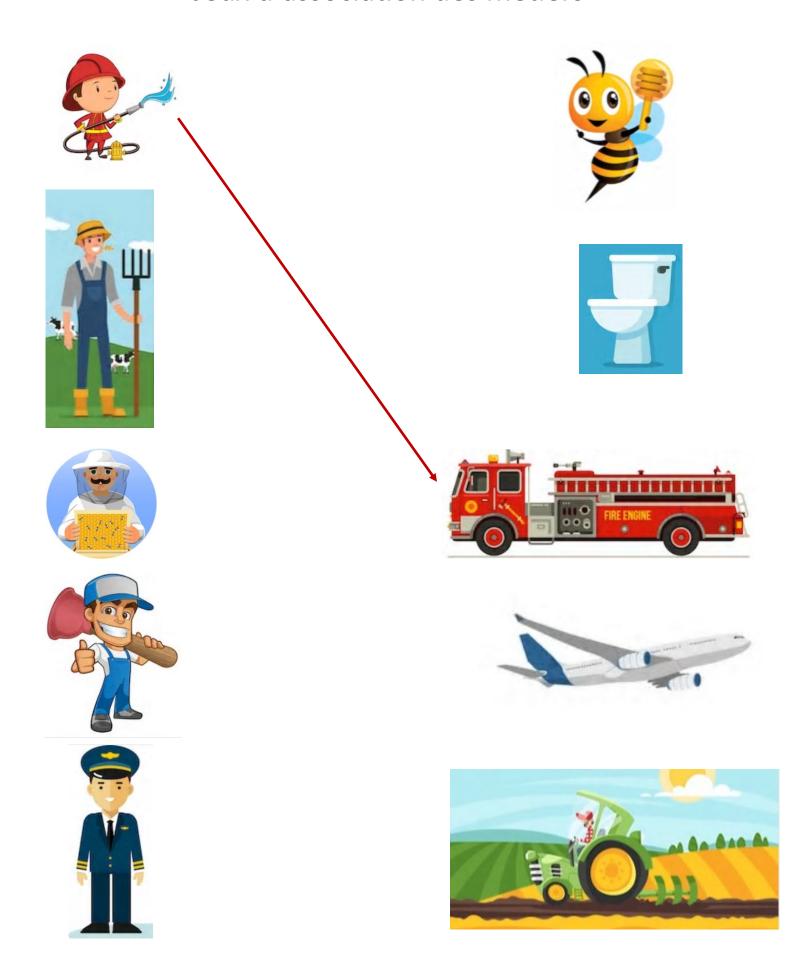
Source: https://www.mandalas-gratuits.net/themes/zen-anti-stress/

Généralisation

Ajoutez un nom à la série

EX: Chien , lapin, mouton	Cheval
Sapin, chêne, bouleau.	
Boulanger, libraire, médecin.	
Fraise, pomme, cerise.	
Marie, Alice, Vanessa.	
Rose, tulipe, marguerite.	
Losange, carré, cercle.	
Table, divan, armoire.	
Paul, Bernard, François.	
Menton, nez, main.	
Canada, Inde, Portugal.	
Marteau, scie, tournevis.	
Carotte, haricot, poivron.	
Truite, brochet, thon.	
Veste, pantalon, jupe.	
Abeille, mouche, puce.	
Piano, guitare, violon.	

Jeux d'association des métiers

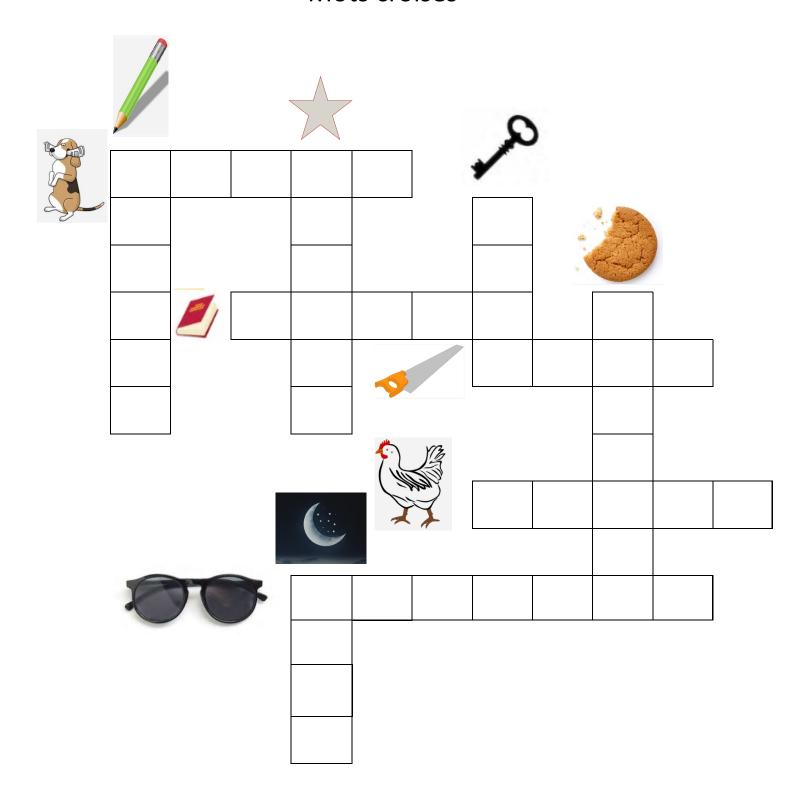


Association de noms d'industrie à leur produit

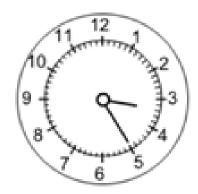
Épicerie, assurance, fromage, soupe, riz, saucisse, bière, produits de beauté, avion, piles, céréales, lait écrémé, magasin, jouets, auto, outils, café, train, pharmacie, bacon, restaurant

Ex: Provigo	Épicerie
Jean Coutu	
Kraft	
Carnation	
Aylmer	
Air Canada	
Molson	
Kellogs	
Avon	
Duracell	
Maxwell House	
Canadien Pacifique	
Eaton	
Fisher Price	
Honda	
Black and Decker	
Sun Life	
Hygrade	
Maple Leaf	
Minute Rice	
St-Hubert	

Mots croisés

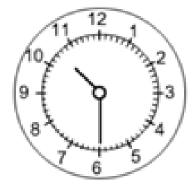


Quelle heure est-il?



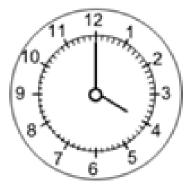
L'après-midi

____:___



La nuit

____:__



L'après-midi

____:___



L'après-midi

____:___



Le soir

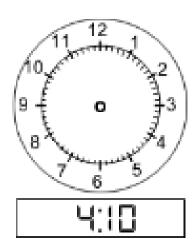
____:__

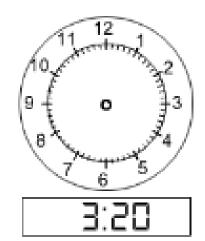


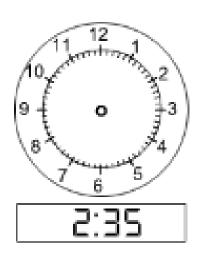
La nuit

____:__

Dessine les aiguilles des horloges







Les déterminants

Un, une, des Le, la les Ce, cet, ces Mon, ma, mes **Un** Bateau Ma Maison Orange Journaux Portail **Pantalon** Cheveux Usine Livre Oiseaux Homme Matériel **Fruits** Femme Étoile Lunettes Général **Papier Enfant** Anneau **Tortue** Montre Toile **Bocal** Hôpitaux Ami Habitudes Journée Écharpe Travaux _Stylo Ciseaux Crayon Chien Histoire Arbre **Biscuit** _Horloge Épaule Valise Bébé Quartier Voiture Voyage

Additions et soustractions

11+ 2	13	12-5	$\langle \rangle$
4+4		18-3	\Diamond
10+10		7-5	$\langle \rangle$
6+3		10-7	$\langle \rangle$
5+0		14-6	$\langle \rangle$
8+3		20-9	$\langle \rangle$
9+4		19-6	$\langle \rangle$
8+7		9-3	$\langle \rangle$
5+2		8-5	\bigcirc
3+3		5-4	\bigcirc

Mots mêlés

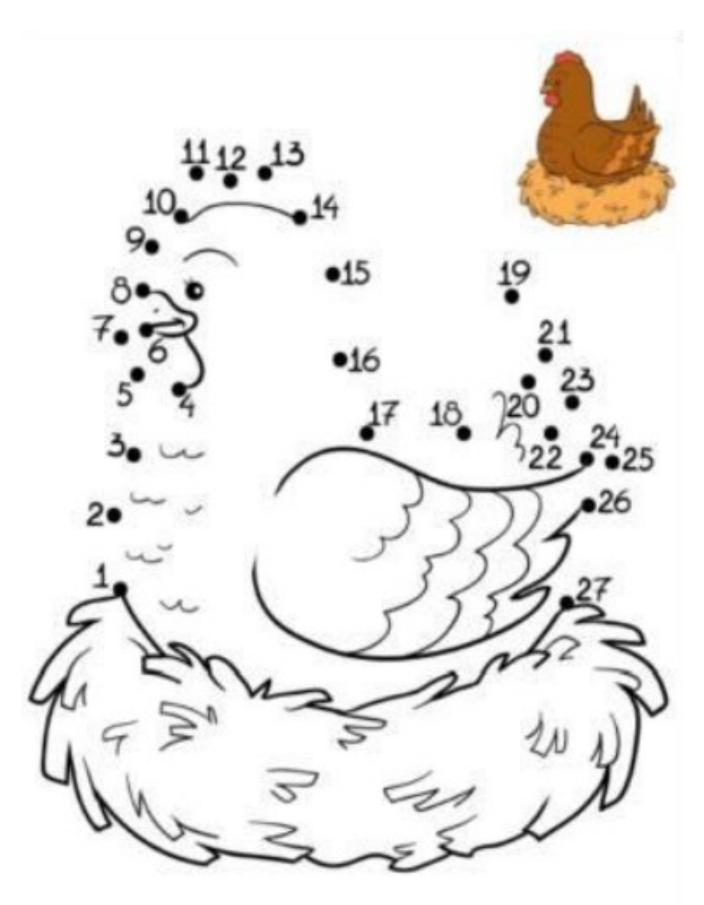
Е	S	Е	Е	N	G	О	G	I	С
S	Е	T	L	N	О	R	Е	Н	Y
U	G	T	L	A	E	Е	О	I	G
В	N	Е	I	N	О	U	I	В	N
F	A	U	A	R	E	Е	Е	О	E
A	S	О	С	Т	Н	I	L	U	I
Ι	Е	M	Т	D	Е	P	G	В	N
S	M	E	N	О	Е	G	I	P	R
A	Е	L	U	О	P	S	A	T	С
N	L	0	N	G	I	S	S	О	R

ROSSIGNOL	CHOUETTE	MESANGES	CIGOGNE
MOUETTE	FAISAN	PIGEON	CAILLE
HERON	HIBOU	CYGNE	AIGLE
POULE	IBIS	BUSE	OIE

Les contraires

AbsentPrésent	Cuit
Intérieur	Paresseux
Aigu	Dernier
joyeux	Peureux
Allumé	Différent
Juste	Plein
Amer	Positif
Léger	Dur
Beau	Propre
Froid	Égoïste
Bon	Rapide
Lointain	Épais
Brillant	Étroit
Long	Riche
Brûlant	Facile

Reliez les points



Source: https://i.pinimg.com/originals/bb/f0/cb/bbf0cbbf28f6139ca7687594d9d82e59.jpg

Comment s'occuper

- * Prendre soin de soi-même est une priorité quotidienne.
- * Je prends des pauses pour faire des choses que j'aime.
- * Je prend le temps d'aller marcher.
- Je prends conscience de mes pensées négatives et les surmonte en discutant avec un membre de la famille ou un ami.
- * J'utilise des techniques de respiration.
- * J'écoute des films ou une série et j'en parle avec des amis au téléphone ou par vidéo.
- * Je me concentre sur ce que je peux contrôler (au lieu de ce que je ne peux pas contrôler).
- * Je dors suffisamment et je me repose lorsque j'en ressens le besoin.
- Je fais des jeux de sociétés.
- Je me garde du temps pour faire des exercices.
- * J'écoute de la musique apaisante.
- * Je prends des bains moussants chauds ou une bonne douche.
- * Je chante, je danse.
- J'essaie de nouvelles choses.
- * Je pratique le yoga ou du QIGONG.
- Je mets les appareils numériques et les trucs « technos » pour discuter avec la famille ou des amis.
- Je me fixe des objectifs.
- * Je participe à des activités qui me passionnent.
- * Je mange bien.
- * Je regarde des photos.
- * Je tiens un journal intime, ou j'écris mes pensées et mes sentiments.
- Quand j'ai besoin d'aide, je parle à quelqu'un en qui j'ai confiance ou à l'équipe du GRPAAL.
- Je peux suivre la page FACEBOOK du GRPAAL.

Conseils¹







1-833-784-4397







Agence de la sante oublique du Canada

Agency of Canada

Canada

Appelez au 1 877 644-4545 si vous avez de la toux ou de la fièvre²:

- chez l'enfant : 38 °C (100,4 °F) et plus (température rectale),
- chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (température buccale),
- chez la personne aînée : 37,8 °C (100 °F) et plus (température buccale),
- ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne;
- Toux, difficultés respiratoires.

Les symptômes peuvent être légers et s'apparenter à ceux du rhume. Ils peuvent aussi être plus sévères, comme ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire.

Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires (difficulté à respirer au repos ou impossibilité de respirer en position couchée).

- 1. Source: https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/diseases-maladies/reduce-spread-covid-19-wash-your-hands/fra-handwashing.pdf
- 2. Source: Gouvernement du Québec, 2020. https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/#c46469