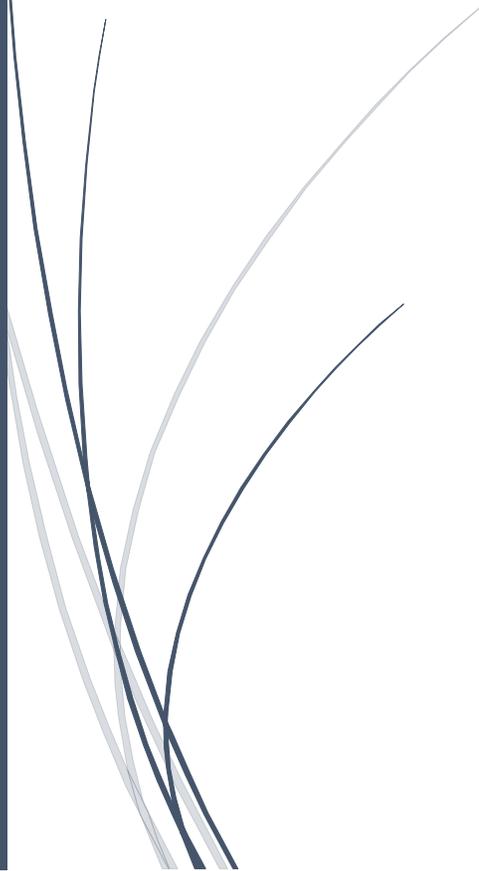




# Répertoire d'activités

Pour les personnes âgées atteintes  
de déficits cognitifs.

*Journée Ressourcement-Évasion  
Février 2018*



Line Pagé  
Chargée de projet – proches aidants  
FADOQ – Région des Laurentides



# Éléments importants



- **Ne pas les confronter dans leurs limites.**
- **L'essentiel, c'est la qualité du moment.**
- **Toujours essayer de leur faire vivre une réussite.**
- **Les nommer avant de leur demander d'exécuter une consigne.**
- **Être face à eux le plus possible (ne pas les approcher par derrière).**
- **S'assurer qu'il fait suffisamment clair dans la salle (ou la chambre).**
- **Diminuer les stimuli extérieurs. Par exemple, fermer la télévision ou la radio.**

# SOINS DE BEAUTÉ

## Manucure



### 1<sup>e</sup> Activité

- a) Après s'être lavé les mains, demander à la personne de se mettre de la crème sur les mains. Au besoin accompagner la demande de gestes pour démontrer d'en mettre partout.
- b) Faire un massage des mains si l'aidé apprécie cette activité.

### 2<sup>e</sup> Activité

- a) Faire tremper les doigts.
- b) Couper les ongles.
- c) Limer les ongles.

### 3<sup>e</sup> Activité

Si la personne aidée le désire, on peut lui mettre du vernis à ongles.

*N.B. : Durant la journée l'activité, « se laver les mains » peut être répétée à plusieurs reprises : peut être un prétexte pour prendre une marche ou faire diversion. Peut être fait en sortant de la salle de bain. Voir à ce qu'il y ait des savonnets et des serviettes. Peut être fait avant et après les repas. Si on manque de temps ou si la personne aidée est en fauteuil roulant, lui remettre une débarbouillette mouillée chaude.*

# SOINS FACIAUX



## 1<sup>e</sup> Activité

Installer la personne aidée devant un miroir (de table si nécessaire).  
En lui offrant une débarbouillette, lui demander de se laver la figure.

## 2<sup>e</sup> Activité

On peut lui demander de se mettre de la crème sur la figure. On peut imiter le geste.

## 3<sup>e</sup> Activité

Finir en lui offrant de se mettre du rouge à lèvres.

# JEUX DE CARTES



## 1<sup>er</sup> jeu

Mélanger 4 à 5 jeux de cartes avec des dessins différents. Faire des piles avec les différents jeux afin de démêler les paquets

## 2<sup>e</sup> jeu

Avec un jeu de cartes faire classer les cartes par :

- Chiffres
- Figures
- Couleurs (noir et rouge)
- Sortes (cœur, carreau, pique, trèfle)
- Ordre croissant
- Ordre décroissant

## 3<sup>e</sup> jeu

Mettre les cartes de 1 à 10 sur la table. Faire associer celles qui sont pareilles une par une.

# ASSOCIATION D'OBJETS

**Utiliser des billes, des boulons, des vis, des boutons, des bijoux ou des cubes de couleur.**



## 1<sup>e</sup> jeu

Faire démêler des objets :

- Par forme
- Par couleur
- Par grosseur
- Par utilité

## 2<sup>e</sup> jeu

Faire démêler des bijoux :

- Par sorte (colliers, boucles d'oreilles)
- Par couleur
- Par paire

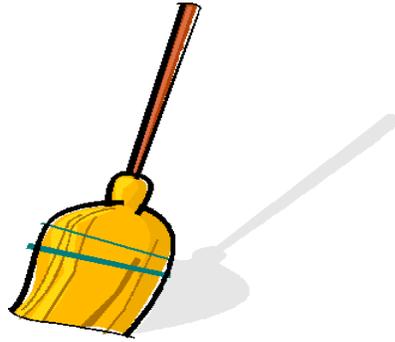
# ACTIVITÉS DE CUISINE



- Équeuter les fraises
- Éplucher les légumes
- Équeuter les fèves
- Laver la salade
- Étendre les biscuits
- Écraser ou émietter des biscuits avec un rouleau à pâte ou les mains
- Couper des légumes pour faire une soupe s'il n'y a pas de risque de se blesser
- Faire des sandwichs
- Faire une salade de fruits.

# ACTIVITÉS UTILITAIRES

## Activités de la vie domestique



- Plier du linge
- Démêler des bas et les associer par paire
- Laver la vaisselle
- Essuyer la vaisselle
- Passer le balai
- Plier des serviettes de table
- Laver la table, le comptoir
- Faire le lit
- Épousseter
- Rouler la pâte à tarte
- Mettre la table

# Méli-mélo d'activités



- Jeu Serpents échelles
- Casse-tête
- Encercler une lettre dans un texte (ex. B)
- Regarder un album de photos familiales
- Jeu de société déjà connu de la personne aidée
- Tricoter et rouler de la laine
- Écouter de la musique du temps de la jeunesse de la personne aidée
- Écouter d'anciens téléromans, d'anciennes émissions ou de vieux films
- Jeu des proverbes
- Jeu du bonhomme pendu
- Prendre une marche
- Sabler du bois (faire une cabane à oiseaux)
- Regarder des revues
- Recevoir la visite d'un animal

## Méli-mélo d'activités (suite)



- Faire du scrapbooking (découper des images dans des revues et les coller dans un cahier)
- Colorier des mandalas
- Regarder des dépliants d'épicerie et faire la liste d'épicerie
- Écouter un livre audio
- Faire une promenade en auto
- Jeu de dés
- Faire de la pâte à modeler
- Regarder de vieilles photos
- Observer un calendrier avec des images saisonnières ou significatives pour la personne aidée
- Chanter
- Lire le journal local et en discuter
- Mots croisés / cachés / mystères
- Avoir des revues à la disposition de la personne aidée