

# Exemples d'activités

Le temps  
d'une *pause*

## Cognitives :

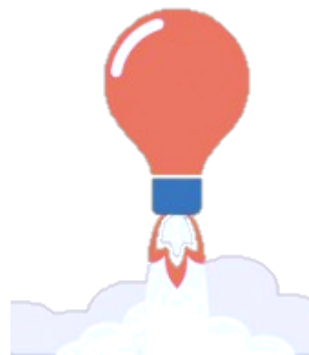
Ces types d'activités stimulent les fonctions cognitives de la personne. Elles permettent de solliciter plusieurs facettes des mémoires : visuelle, verbale, sémantique, etc. Puisqu'elles demandent beaucoup d'attention, il est préférable faire ces activités en duo, pour pouvoir accompagner et aider la personne au besoin.

- Nommer les pièces d'une maison (à l'aide d'images) et trouver ce que l'on y trouve : meubles, électroménagers, accessoires, etc.
- Montrer des photos de visage avec différentes expressions, faire nommer quelle est l'émotion reliée au visage
- Jeux de mots : trouver des mots qui commencent par la lettre ...
- Parler des métiers
- Domino, Bingo, casse-têtes
- Jeux d'associations : cartes, couleurs, objets identiques, loto, objet à image, etc.
- Reproduire et maintenir un rythme avec ses mains
- Ranger la vaisselle, dresser la table
- Remettre au bon endroit une partie de l'image : les yeux sur un visage, la queue sur un animal, etc.
- Lire le journal
- Regarder un album de photos et nommer les personnes qui y paraissent

## Exemples d'activités pour la motricité fine :

Les activités qui engagent le corps aident à renforcer l'image de soi, la perception du schéma corporel (proprioception), la coordination, la tonicité, l'équilibre, les gestes du quotidien. En plus d'aider à donner des repères, en général, elles favorisent la bonne humeur et la détente.

- Casse-tête
- Prendre objets avec pince
- Manipuler de la pâte à modeler
- Ouvrir et fermer des épingles à linge
- Enfiler des billes sur un fils
- Faire du tricot
- Bricoler
- Jouer d'un instrument
- Découper des images
- Faire des jeux de construction : Lego, Meccano, etc.
- Faire de la peinture, du coloriage
- Préparer des bouquets de fleurs
- Plier des vêtements



© Freepik