ACTIVITÉS PHYSIQUES

(À adapter selon la clientèle et leur capacité)

- **Marche**
- **La pêche**
- **Jardinage**
- **Relaxation**
- **Massage simple**
- **Massage réflexologique**
- **Shiatsu**
- **Routines d'exercices simples**
  - Exercices d'équilibre
  - Exercices de souplesse (cou, épaules, bras, poignets, mains, dos, jambes)
  - Exercices de renforcement musculaire (cou, épaules, bras, pectoraux, abdominaux, fessiers, cuisses, jambes. chevilles, et pieds)
  - Exercices de mobilité articulaire (cou, épaules, bras, coudes, poignets, mains, tronc, hanches, genoux, chevilles, pieds)
  - Exercices de coordination
    - Jeux avec des cerceaux, des anneaux, des balles ou des ballons
  - Exercices de respiration
    - Respiration abdominale, thoracique, complète
  - Exercices sur chaise

- **Jeux collectifs**
  - Pétanque
  - Quilles

- **kermesse**
  - La pêche à la ligne (bâton, crochet, paquet avec un nœud de rosette)
  - La pêche à la bouteille (anneaux, bâton et bouteille)
  - Jeux de poches : lancer des poches dans des trous et accumuler autant de points possibles
- **Etc.**

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

(À adapter selon la clientèle)

- **Le bricolage**
- **Jeu de société**
  - Scrabble
  - Échec
  - Dames
  - Boggle
  - Serpents et échelles
  - Dominos
- **Jeux questionnaire** (Adapté selon la clientèle)
  - Dates culturelles (ex. : Quelle est la date de la Première Guerre mondiale ?)
  - Souvenirs culturels (ex. : Où se trouve la tour Eiffel)
- **Jeux de concentration**
  - Visuelle (ex. : la visualisation positive)
  - Auditive (ex. : identification des bruits enregistrés)
  - Réflexion (ex : Jeu du code secret, trouver l'intrus, jeu d'observation)
- **Jeux de mémoire** Trouver des images identique)
- **Brin de jasette** Discussion sur un sujet préalablement choisie par les participants
- **Je me souviens :** Les participants partagent leurs souvenirs selon une image visuelle.
- **Jeux des 5 sens** (vue, ouïe, toucher, odorat, goût)
- **Jeux des proverbes** (compléter un proverbe)
- **Jeux des lettres en désordre** (trouver le mot avec les lettres indiquées)
- **Anagrammes :** mot composé des mêmes lettres qu'un autre mot, placé dans un ordre différent. Ex. Chien = Niche)
- **Jeux musicaux** (ex. : La fureur, Karaoké)
- **Avoir ou engager un conteur de contes et légendes**
- **Jeux de cartes**
  - Skip Bo
  - UNO
  - 8, 21, 31, 500, etc.
  - Etc.

- **Etc.**

ACTIVITÉS SOCIALES

(À adapter selon la clientèle)

- **Café-rencontre**
- **Bingo**
- **Barbecue**
- **Dégustation**
- **Promenade en traîneau**
- **Brunch animé**
- **Dîner-causerie**
- **Carnaval**
- **Repas thématique**
- **Fêtes**
  - Anniversaires
  - Noël
  - Jour de l'an
  - Saint-Valentin
  - Pâques
  - Fête des Mères
  - Fête des Pères
  - St-Jean-Baptiste
  - Confédération
  - Fête du Travail
  - Halloween
  - Jour du Souvenir
- **Échanges entre générations**
- **Épluchettes de blé d'Inde**
- **Sorties :**
  - Cabane à sucre
  - Cueillette de pomme
  - Restaurant
  - Magasinage
  - Etc
- **Etc.**

ACTIVITÉS DE DIVERTISSEMENT

(À adapter selon la clientèle)

- **Sorties**
  - Cinéma
  - Théâtre
  - Concert
  - Conférence
  - spectacle
  - Voyages/séjours
- **Visites**
  - Musées
  - Exposition
- **Projections**
  - Films
  - Vidéo
- **Spectacles amateurs**
  - Chansonnier
  - Magicien
  - Pianiste
  - Guitariste
- **Bistro**
- **Conférence**
- **Zoothéraphie**
- **Etc.**

ACTIVITÉS D'EXPRESSION ET CRÉATION

(À adapter selon la clientèle)

- **Atelier de cuisine**
- **Chant, chorale** (avec cahier de chant et peut être interactif pour les personnes qui aiment écouter la musique)
- **Karaoké :** Chanter avec les images et paroles télévisuelles
- **Peinture, peinture à l'eau, aquarelle :** Selon la thématique, créer une peinture adaptée
- **Jeu d'articulation (Phrases à lire. Ex : Je veux et j'exige)**
- **Défilé de mode**
- **Danse sociale, danse folklorique**
- **Lecture**
- **Réaliser un journal**
- **Création d'un livre-mémoire**
- **Bricolage**
  - Cartes d'anniversaire, Noël, St-Valentin, Pâques
  - Décorations (Noël, St-Valentin, Pâques, Halloween)
  - Instruments de musique
- **Dessin/fait moi un dessin :** Selon la thématique créer un dessin adapté
- **Couture**
- **Artisanat**
- **Etc.**

ACTIVITÉS SPIRITUELLES

(À adapter selon la clientèle)

- **Méditation,**
- **Activités entourant les fêtes religieuses**
- **Groupe de prière**
- **Visionnement d'une vidéo religieuse**

ACTIVITÉS SENSORIELLES

(À adapter selon la clientèle)

- **Atelier de relaxation pour éveiller les sens (Ex. : salle snoezelen polyvalente)**
  - Musique (douce, relaxante, etc.)
  - CD - bruit de la nature (chant d'oiseau, cascades d'eau, la mer, etc.)
  - Diffuseur d'huile essentielle
  - Lumière tamisée
  - Fibres optiques
  - Tube à bulles
  - Projecteur avec effet visuel (forme et couleur différente, le ciel étoilée, etc.)
  - Massage
  - Objet pour stimuler le toucher (doux, moelleux, moutonneux, etc.)
  - Objet pour stimuler la vue lorsqu'on le prend et/ou l'on presse un bouton (bâton lumineux, objet qui émet de la lumière, etc.)
  - Objet pour stimuler l'ouïe

- **Atelier de dégustation**
  - Fruits
  - Légumes
  - Chocolats
  - Etc.

- **Atelier sur le toucher**
  - Objet doux, rude, moelleux, etc.

- **Atelier sur l'ouïe**
  - Musique (douce, relaxante, etc.)
  - Enregistrement des cris d'animaux
  - Etc.

- **Atelier sur les cinq sens**