

Programme de stimulation cognitive destiné aux personnes âgées



Source : Pixabay

Banque d'activités cognitives stimulantes

Programme de quatre semaines

Rédigé par l'équipe du Centre d'expertise gériatrique

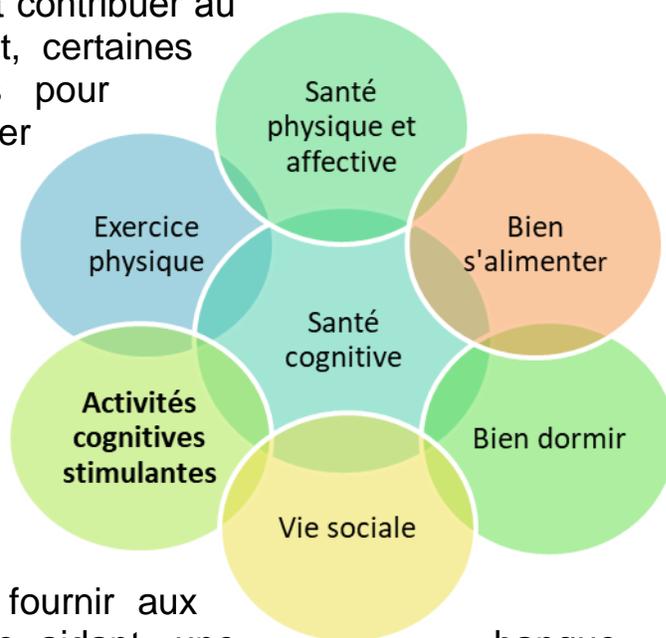
Table des matières

Table des matières	2
Introduction	3
Activités de la semaine 1	4
Activités de la semaine 2	10
Activités de la semaine 3	16
Activités de la semaine 4	23
Corrigé de la semaine 1	36
Corrigé de la semaine 2	39
Corrigé de la semaine 3	42
Corrigé de la semaine 4	46
Notes	48
Références	49

Introduction

Le confinement associé à la Covid-19, a restreint les occasions pour les personnes âgées, de socialiser et de maintenir des activités intellectuelles.

L'absence d'activité intellectuelle peut contribuer au vieillissement cognitif. Heureusement, certaines habitudes de vie sont reconnues pour favoriser la santé du cerveau et retarder son vieillissement. La stimulation cognitive est importante. Elle l'est autant que l'activité physique, le maintien de liens sociaux, l'adoption d'une saine alimentation et un sommeil de qualité. Être actif cognitivement réside dans le fait de demeurer curieux et actif intellectuellement.



Ce guide a donc pour objectif de fournir aux personnes âgées, et à leur proche aidant, une banque d'activités cognitives amusantes pouvant être pratiquées à la maison.

Nous vous proposons quatre semaines d'activités que vous pourrez effectuer à votre rythme. Vous retrouvez aussi une liste d'activités libres à chaque semaine.

Souvenez-vous que l'important c'est d'y prendre plaisir. Certaines activités sont plus simples et d'autres représenteront un défi. C'est aussi un moyen de se distraire de la situation actuelle qui peut être éprouvante par moment.

Il nous reste donc à vous souhaiter de belles heures de loisir intellectuel. Installez-vous confortablement et muscliez votre cerveau.

CONSIGNE :

RELIEZ LES DEUX MOTS QUI FORMENT UN MOT COMPOSÉ.

Abat- ● ———— ● personne
Pèse- ● ● jour

Casse- ● ● boîte
Garde- ● ● croûte
Ouvre- ● ● glace
Essuie- ● ● robe

Garde- ● ● joie
Casse- ● ● disque
Rabat- ● ● tête
Garde- ● ● manger
Tourne- ● ● poussière
Porte- ● ● malade

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Évoquez d'autres mots composés à partir de la liste de gauche (p. ex., « porte » : porte-manteaux, porte-monnaie, porte-feuille).

MÉMOIRE : TE SOUVIENS-TU QUAND... ?

CONSIGNE :

COMMUNIQUEZ AVEC UNE PERSONNE AVEC LAQUELLE VOUS PARTAGEZ UN SOUVENIR AFIN DE SE LE REMÉMORER ENSEMBLE. PAR EXEMPLE : « *TE SOUVIENS-TU QUAND...* » ?

IL PEUT S'AGIR D'UN ANCIEN CAMARADE DE CLASSE, D'UN COLLÈGUE DE TRAVAIL, D'UN ANCIEN VOISIN, D'UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE OU D'UN AMI D'ENFANCE.

IDÉES POUR STIMULER LA DISCUSSION :

- Décrivez ensemble les détails de l'évènement.
- En quelle année cela s'est-il passé?
- Où habitiez-vous à l'époque?
- Quelle était la saison, la température?
- Avec qui étiez-vous?
- Quels étaient vos sentiments face à cette situation?
- Quel âge aviez-vous?
- Quels vêtements étaient à la mode?
- Les hommes portaient-ils la moustache, la barbe, les favoris?
- Etc.



Source: Pixabay

RAISONNEMENT : LA CAUSE D'UN ÉVÈNEMENT

CONSIGNE :

RELIEZ CHACUN DES ÉVÈNEMENTS SUIVANTS À SA CAUSE.

ÉVÈNEMENT		LA CAUSE
Je suis incapable de lire le menu.	●	● Il y a une pandémie.
L'orthopédiste opère ma hanche.	●	● J'ai parlé à mes petits-enfants.
Je suis confiné à la maison.	●	● J'ai oublié mes lunettes.
Je prends une grande inspiration.	●	● J'ai une fracture à la hanche.
Je suis comblé de bonheur.	●	● Je me sens stressé.
J'ouvre mon parapluie.	●	● J'ai grillé un feu rouge.
Je vais aller lire sur la terrasse.	●	● Il pleut dehors.
Je mets mon chapeau.	●	● J'ai dépassé la date de paiement.
Je plante mes fleurs.	●	● C'est le printemps.
J'ai eu un accident.	●	● La température est idéale.
Je dois payer des frais d'intérêts.	●	● Pour me protéger du soleil.

POUR ALLER PLUS LOIN :

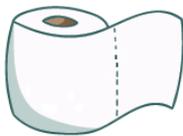
- Certains évènements pourraient correspondre à plus d'une cause.
- Tentez de les trouver et reliez-les avec un crayon d'une autre couleur.

ACTIVITÉ GLOBALE : CHERCHE ET TROUVE

CONSIGNE :

TROUVEZ LES ARTICLES SUIVANTS DANS VOTRE MILIEU DE VIE.

Cherche et Trouve à la maison

 rouleau papier toilette	6X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 prise de courant	8X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 chaise	5X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 crayon plomb ou à colorier	15X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 détecteur de fumée	1X <input type="checkbox"/>	 ampoule	2X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 poignée de porte	6X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 télécommande	2X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 poubelle	3X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 miroir	3X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 panneau rideau	3X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 oreiller	4X <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

AMELIE ISABELLE PHOTOGRAPHE & GRAPHISTE
www.amelieisabelle.com

Source : <https://www.amelieisabelle.com>

ACTIVITÉS LIBRES

Chaque semaine, nous vous proposerons une liste d'activités quotidiennes qui offrent une bonne stimulation cognitive. En fait, tous les loisirs qui demandent de la créativité, l'utilisation du raisonnement ou de la résolution de problème sont intéressants. Les jeux de société, le bricolage, la pratique d'un art, l'apprentissage d'une langue, la navigation sur internet, la lecture, l'écriture, sont donc de bons choix.

Il y aurait un bénéfice à varier les types d'activités afin de recruter l'ensemble des fonctions cognitives telles que la mémoire et l'attention.

Aussi, il semblerait que de combiner une activité physique et une activité cognitive dépasserait l'effet de chacune séparément. Le jardinage, la danse, le yoga, la méditation ou la marche avec un proche sont de belles avenues. Par contre, la télévision est un loisir plutôt passif qui offre peu de stimulation. Finalement, les logiciels d'entraînement peuvent être une option. Par contre, ils sont souvent plus coûteux et les recherches actuelles ne décrivent pas d'avantages supplémentaires à les utiliser.

TRI DES TIROIRS

CONSIGNE :

Au printemps, il est intéressant de faire le ménage de ses tiroirs afin de trier les articles qui ne sont plus utiles. Faites-vous accompagner d'un proche ou d'un intervenant afin de vous soutenir dans la planification de votre ménage et dans l'organisation de vos tiroirs. *Vous ferez certainement de belles trouvailles!*

JEUX DE SOCIÉTÉ

CONSIGNE :

Les jeux de société offrent une agréable occasion de se stimuler cognitivement. En voici des exemples :

- Jeux de cartes, les casse-têtes, les mots croisés, mots mystères, le scrabble et le Sudoku.

Si vous avez accès à un ordinateur ou à une tablette, vous pourriez également le faire seul ou avec un partenaire en ligne. Pour ce faire, il faut télécharger l'application, telle que le Scrabble et jouer!

Activités de la semaine 2

ATTENTION : RECHERCHONS LA CIBLE

CONSIGNE : ENERCLEZ LES ARCS-EN-CIEL .



Source : Pixabay

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Pour plus de défis, encerclez les virus seulement s'ils sont suivis du dessin de lavage des mains.
- Comptez le nombre de coeurs  _____
- Comptez le nombre d'infirmières  _____

CONSIGNE :
NOMMEZ-LE PLUS DE CHOSES QUE VOUS CONNAISSEZ QUI
CORRESPONDENT À LA QUESTION.

EXEMPLE :

Qu'est-ce qui est VERT?

- De l'herbe, du céleri, une plante, un haricot?

Qu'est-ce qui est ROUGE?

Qu'est-ce qui est DOUX?

Qu'est-ce qui est JAUNE?

Qu'est-ce qui est RUDE?

Qu'est-ce qui est BLEU?

Qu'est-ce qui est PIQUANT?

Qu'est-ce qui est NOIR?

Qu'est-ce qui est MOUILLÉ?

Qu'est-ce qui est BLANC?

Qu'est-ce qui est SEC?

Qu'est-ce qui est ROND?

Qu'est-ce qui est CHAUD?

Qu'est-ce qui est CARRÉ?

Qu'est-ce qui est FROID?

Qu'est-ce qui est TRIANGULAIRE?

Qu'est-ce qui est LOURD?

Qu'est-ce qui est DUR?

Qu'est-ce qui est LÉGER?

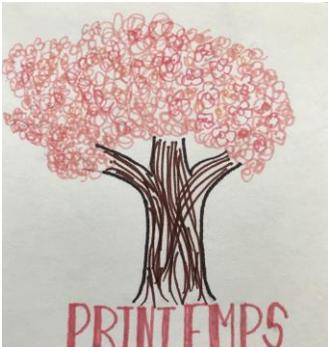
Qu'est-ce qui est MOU?

Qu'est-ce qui est BRILLANT?

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Combinez plus d'une caractéristique pour augmenter le niveau de difficulté de l'exercice (p. ex., un cactus est vert et piquant).
- Dites une chose à l'utilisateur (p. ex., une pomme) et ce dernier en nomme les caractéristiques (p. ex., c'est rond, c'est rouge, c'est dur).

CONSIGNE : RELIEZ LA SAISON AUX PHRASES QUI LA DÉCRIVENT.



Illustrations : Florence Melanson

- Les enfants glissent avec joie sur les montagnes de neige laissées par la dernière tempête.
- Qu'il est agréable de pouvoir sortir dehors avec un simple petit gilet.
- En avril, ne te découvre pas d'un fil.
- Les feuilles tombent des arbres et viennent tapisser le sol de leurs jolies couleurs.
- Les crocus annoncent le retour du beau temps.
- Il neige à plein ciel.
- Les outardes (bernaches du Canada) reviennent de leur longue migration.
- C'est le temps d'aller cueillir des champignons en forêt.
- Il faut être prudent sur les routes, il y a parfois de la glace noire.
- Tout le monde décore sa maison de belles lumières de toutes les couleurs.
- C'est le solstice de juin. La plus longue journée de l'année.
- Croquer dans une tomate que l'on vient de cueillir au jardin.
- C'est le temps de mettre nos récoltes en conserve.
- La famille se réunit à la cabane à sucre pour aider à ramasser l'eau d'érable.

CONSIGNE :

ÉCRIVEZ LE MÉTIER DU TRAVAILLEUR QUI A PRONONCÉ CETTE PHRASE.

Qui a dit cette phrase?

Vous avez une carie. Je vais la réparer.

Dentiste

La même coupe de cheveux, madame Lizotte?

Je prévois trois heures pour tailler votre haie de cèdres.

Bonne nouvelle, vous aurez un bon remboursement d'impôts.

Prenez vos cahiers les enfants, nous allons réviser les mathématiques.

Vous avez un nouveau médicament, voici comment le prendre.

Votre épicerie s'élève à 60 \$. Vous payez par crédit?

Quel type d'essence voulez-vous pour votre plein d'essence?

Il faudra remplacer le radiateur de votre automobile.

Prenez une grande respiration, je vais injecter le vaccin.

Je vais examiner votre vision. Lisez la première ligne.

Vos résultats de tests pour le diabète sont normaux. Félicitations!

Votre chien est en santé. Aucun traitement aujourd'hui.

ACTIVITÉ GLOBALE : DES PHOTOS EN SOUVENIR

CONSIGNE :

SORTEZ UN DE VOS ALBUMS PHOTOS ET REVISITEZ LES SOUVENIRS QUE CEUX-CI RÉACTIVENT.

En regardant les photos, repensez au contexte :

- À quel moment a-t-elle été prise?
- Quelle était la température, la saison?
- Quel était l'événement?
- Qui était derrière la caméra?
- Qui était avec vous sur la photo?
- Quelles étaient vos émotions?
- Quels sont vos sentiments en revoyant ces souvenirs?



Source : Pixabay

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Identifiez quelques-unes des photos que vous aimeriez faire reproduire pour l'acheminer à un de vos proches.
- Il s'agit d'une petite attention qui pourrait certainement faire plaisir.

ACTIVITÉS LIBRES

PROMENADES EN PLEIN AIR

CONSIGNE :

Lorsque le beau temps le permet, vous pourriez aller prendre des marches à l'extérieur, en respectant vos capacités, afin de demeurer actif physiquement. Cela peut également représenter un moment de détente si vous êtes seul ou une occasion de socialiser et de discuter si vous êtes accompagné. Pensez, par contre, à respecter la consigne de distance de deux mètres.

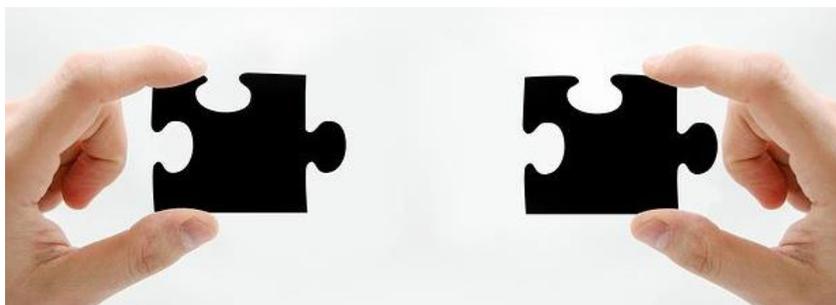


Source : Pixabay

DÉBUTER UN CASSE-TÊTE

CONSIGNE :

Reprenez plaisir à classer les pièces par couleur, à construire le contour et à graduellement voir apparaître votre belle image.



Source : Pixabay

Activités de la semaine 3

ATTENTION : CALCUL

CONSIGNE :

EFFECTUEZ LE CALCUL AFIN D'IDENTIFIER LA COULEUR DE CHACUNE DES PARTIES DE L'IMAGE À DESSINER.

1 = VERT

2 = BLEU

3 = ROSE

4 = JAUNE

5 = MAUVE

6 = BRUN

7 = ORANGE

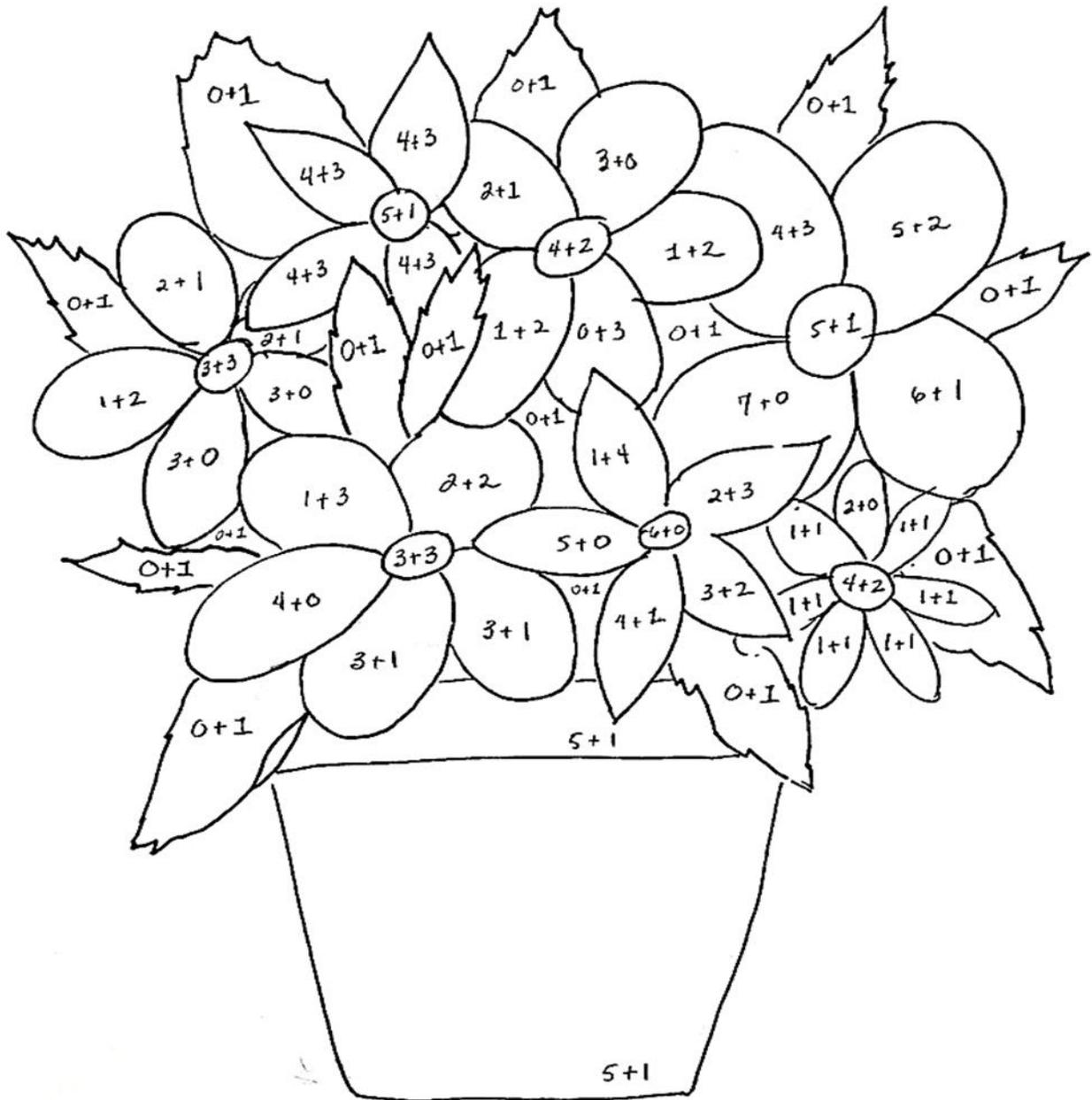


Illustration : Florence Melanson

LANGAGE : RECONSTRUIRE LES MOTS

CONSIGNE :

RECONSTRUISEZ LES MOTS À PARTIR DES SYLLABES DONNÉES. LA PREMIÈRE SYLLABE DE CHAQUE MOT EST SOULIGNÉE.

TROUVEZ...

LES 2 MOTS QUI ONT RAPPORT AVEC L'ÉTÉ : _____ , _____

PI LEIL SCI SO NE

LES 3 FRUITS : _____ , _____ , _____

PO O MME RAN RAI GE SIN

LES 3 INSTRUMENTS DE MUSIQUE : _____ , _____ , _____

PI A TA FLU NO GUI RE TE

LES 4 ANIMAUX : _____ , _____ , _____ , _____

OI PIN SOU SEAU RIS TON LA MOU

LES 4 MEUBLES : _____ , _____ , _____ , _____

TA VAN PE CHAI BLE LAM SE DI

LES 3 MOYENS DE TRANSPORT : _____ , _____ , _____

AU TEAU TU TO BA VOI BUS RE

RAISONNEMENT : TROUVER L'INTRUS

CONSIGNE :
TROUVEZ LE MOT QUI N'APPARTIENT PAS À LA CATÉGORIE
MENTIONNÉE.

Le repas	Fourchette	Aliments	Caillou
Les vêtements	Pantalon	Montre	Chemise
Le corps	Bras	Jambes	Museau
Le chien	Pattes	Nageoires	Pelage
La fleur	Tige	Racine	Neige
L'hôpital	Médecin	Jardin	Cafétéria
Le transport	Gazon	Autobus	Motoneige
Le transport	Bateau	Télescope	Locomotive
La main	Index	Pouce	Coude
Les outils	Fourchette	Tournevis	Marteau
La voiture	Freins	Chapeau	Rétroviseur
La musique	Harmonium	Violon	Bouillotte
Le livre	Préface	Chapitre	Tasse
Les épices	Veau	Origan	Basilic
Les nuages	Stratus	Cumulus	Chaise

ACTIVITÉ GLOBALE : DÉCODER LE MESSAGE

CONSIGNE :

REPLACER CHAQUE SYMBOLE PAR LA LETTRE CORRESPONDANTE DANS LA LÉGENDE.

LÉGENDE

*	=	♣	(★	♦	∞	/	♥	⚡	□)	⌚	!	✋	**	>	?	,	☾	-	1	9
A	B	C	D	E	I	G	L	M	N	O	P	R	S	T	U	V	X	,	.	-	1	9

DÉCODEZ LE MESSAGE

)	□	**	⌚	!	★)	⌚	□	✋	★	∞	★	⌚	(★	/	*

♣	□	>	♦	(-	1	9	,	>	★	♦	/	/	□	⚡	!	!	**	⌚

⚡	□	✋	⌚	★	!	*	⚡	✋	★	★	✋	♣	★	/	/	★

(★	!	*	**	✋	⌚	★	!	☾	★	>	♦	✋	□	⚡	!

/	★	!	⌚	*	!	!	★	♥	=	/	★	♥	★	⚡	✋	!	,

/	*	>	□	⚡	!	-	⚡	□	**	!	/	★	!	♥	*	♦	⚡	!

★	✋	⌚	★	!)	★	♣	✋	□	⚡	!	/	*

(♦	!	✋	*	⚡	♣	♦	*	✋	♦	□	⚡	!	□	♣	♦	*	/	★

(★	(★	**	?	♥	★	✋	⌚	★	!	☾

ACTIVITÉS LIBRES

ÉCRITURE

CONSIGNE :

Écrivez une lettre à un proche, un ami, un ancien collègue à qui vous n'avez pas parlé depuis un moment. Vous pourriez également écrire une lettre à un de vos petits-enfants qui aura les yeux remplis de bonheur de voir arriver une lettre à son nom.



Source : Pixabay

ACTIVITÉ D'ENRACINEMENT



Source : Pixabay

CONSIGNE :

L'enracinement est une façon de porter son attention sur le moment présent et sur l'environnement. Cela évite de se focaliser sur nos pensées qui nous rendent parfois anxieux. Tentez l'exercice à la page suivante.

FICHE TECHNIQUE DE GROUNDING¹ (D'ENRACINEMENT)

Prenez deux bonnes respirations profondes :

- La main posée sur le ventre, inspirez lentement en gonflant l'abdomen.
- Gardez l'inspiration quelques secondes.
- Expirez lentement sans effort.

Nommez et décrivez cinq objets que vous voyez dans votre environnement. Précisez :

- La grosseur ;
- La couleur ;
- La forme ;
- La proximité de l'objet.

Nommez et décrivez cinq choses que vous entendez dans votre environnement, les yeux fermés :

- L'intensité du bruit ;
- La localisation (en avant, en arrière, à gauche, à droite, près, loin) ;
- La tonalité (aiguë, grave, claire, sourde) ;
- La fréquence (régulière, rythmée, ponctuelle, constante).

Nommez cinq choses que vous ressentez physiquement, les yeux fermés :

- Le poids de vos pieds sur le plancher ;
- Les points de pression sur la chaise :
 - Au niveau du siège ;
 - Au niveau du dos ;
 - Votre respiration ;
 - Votre fréquence cardiaque.

Étirez-vous et revenez graduellement dans le ici et le maintenant, avant de se lever.

¹ Tiré du document : Point de vue, Thérapie de groupe pour personnes déprimées, CLSC Drummond, septembre 2006

Activités de la semaine 4

ATTENTION : DÉTECTER LES ERREURS

CONSIGNE : REGARDEZ ATTENTIVEMENT LA PREMIÈRE IMAGE ET TENTEZ D'IDENTIFIER LES 10 ERREURS DANS L'IMAGE DU BAS



Illustrations : Florence Melanson

POUR ALLER PLUS LOIN :

Nommez des mesures que l'on peut prendre pour se protéger de la Covid-19?

CONSIGNE :

TROUVEZ LES MOTS DONT LES LETTRES ONT ÉTÉ MÉLANGÉES.

Exemple : Trouvez un nom de couleur : **L U B E** → **B L E U**

Trouvez un nom d'un outil : **C I S E** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom d'animal : **C S T A O R** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom de danse : **V A S E L** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom de légume : **A S P G E E R** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom de vêtement : **P C E A A U H** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom d'arbre : **E A B O U U L** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom de poisson : **M S O N A U** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom de bijou : **L L I C E O** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom de métier : **L P O B I E R M** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom d'oiseau : **C L O O M B E** → _ _ _ _ _

Trouvez un nom d'une pierre précieuse : **D M A A N I T** → _ _ _ _ _

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Pour augmenter le niveau de difficulté, ne fournir que les lettres, sans l'indice.

MÉMOIRE : CHANTONS ENSEMBLE

CONSIGNE :

CHANTEZ LE DÉBUT DU REFRAIN D'UNE CHANSON QUE VOTRE PROCHE APPRÉCIE, ET DEMANDEZ-LUI DE POURSUIVRE LA CHANSON. CHANTEZ LA ENSEMBLE ET N'HÉSITÉS PAS À METTRE LA MUSIQUE EN ACCOMPAGNEMENT !



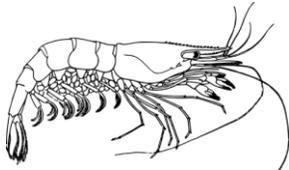
Source : Pixabay

RAISONNEMENT : CLASSEMENT

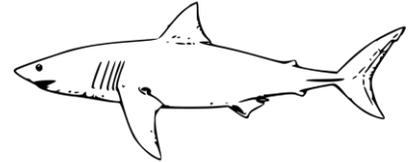
CONSIGNE : TROUVEZ LA CATÉGORIE À LAQUELLE CES ANIMAUX APPARTIENNENT. SI C'EST UN...

POISSON Souligner le nom en <u>ROUGE</u>	CRUSTACÉ Souligner le nom en <u>BLEU</u>	OISEAU Souligner le nom en <u>NOIR</u>
-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

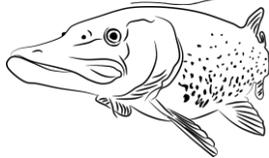
Crevette



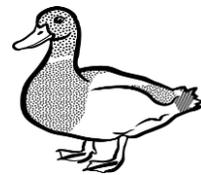
Requin



Brochet



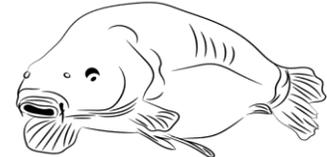
Canards



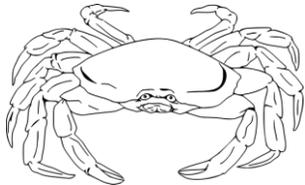
Truite



Carpe



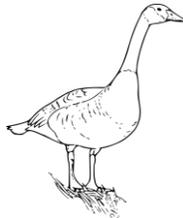
Crabe



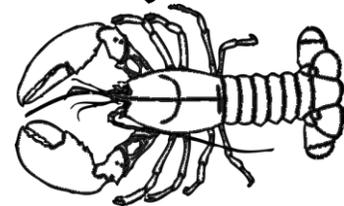
Colombe



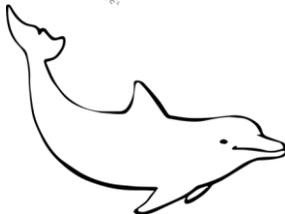
Oie



Homard



Dauphin



Colibri



Source : Pixabay

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Vous avez des talents artistiques, vous pouvez dessiner les animaux.

MERCI À LA BOUTIQUE CONCEPT DU SABLIER DE NOUS PERMETTRE DE VOUS DIFFUSER CETTE ACTIVITÉ.

La flore



Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

Source : http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf

Histoire et discussion

La rose : beauté, parfum et remède



L'histoire de la rose remonte à la nuit des temps. Selon les scientifiques, l'apparition des premiers rosiers remonte à près de 35 millions d'années. Si l'on ne sait pas grand-chose sur les premières roses, on sait qu'elle était très appréciée des Égyptiens, des Grecs et des Romains.

On dit qu'en Grèce, les roses étaient des produits de luxe que l'on utilisait généreusement. Avant un banquet, les invités se baignaient puis s'enduisaient tout le corps d'huile de rose. Comme les convives s'allongeaient pour dîner, le plafond était entièrement décoré de roses pour le plaisir des yeux ; le sol était recouvert d'un tapis de roses et des pétales de roses flottaient dans les verres de vin. Cléopâtre utilisa aussi les roses pour souligner sa beauté. On raconte que, lors de sa rencontre historique avec son futur amoureux, Antoine, le tapis de roses avait plus de 12 pouces d'épaisseur!

Les pouvoirs de guérison de la rose étaient également bien connus en Asie. Dans le plus ancien livre chinois de plantes médicinales, les roses sont considérées comme remède pour guérir les maux de tête, de dents, de gorge, etc. Ces dernières années, les recherches ont prouvé que la rose contient des vitamines A, C, et P et aide à traiter les cas de fatigue due au stress, d'insomnie, de maux d'estomac et de nervosité.

On comprend donc pourquoi, une fois connu le merveilleux parfum des roses, on essaya d'en préserver la senteur. La première tentative consista à fabriquer une préparation parfumée à la rose en faisant tremper des pétales dans de l'eau afin d'y transférer la senteur. Un jour, au cours de ce processus, peut-être à cause de la chaleur et de la lumière du soleil, de l'huile remonta à la surface et ce fut la naissance de l'essence de rose, qui donna un parfum bien plus fort et plus durable que l'eau de rose.

Saviez-vous que les roses entrent dans la composition de la fragrance de la plupart des parfums ? Aujourd'hui, on fabrique les parfums en mélangeant de 100 à 700 types d'essences différentes. Le jasmin est appelé le roi et la rose la reine des nombreuses fleurs dont on extrait les essences. Contrairement au jasmin, dont la senteur puissante est aimée par certains, mais déplaît à d'autres, la rose a la faveur de tous. On l'associe à de nombreuses autres essences pour créer la senteur qui aura votre préférence.

Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

Source : http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf

Parlons-en



Est-ce que vous aimez l'odeur des roses dans un bouquet ou un jardin ?

Quel genre de souvenirs vous rappelle cette odeur ?

Vous a-t-on déjà offert un bouquet de roses ? De quelle couleur ?

Quelles fleurs composaient votre bouquet de mariage ?

Il y a des roses de toutes les couleurs. Quelles sont vos préférées ?

Vous êtes-vous déjà piqué en touchant à un rosier en jardinant ?

Avez-vous déjà eu un parfum de roses ?

Trouvez-vous que l'odeur des fleurs est différente de celle du parfum ? Plus douce, plus forte ?

Pouvez-vous nommer des compagnies de parfums célèbres ? (Chanel, Givenchy, Nina Ricci, etc.)

Combien coûtaient les roses quand vous aviez 20 ans ? Et maintenant ?

Les fleurs comestibles

(à lire à haute voix)

Manger des fleurs n'est pas une invention de la nouvelle cuisine. Depuis l'Antiquité, en passant par le Moyen Âge, les différentes civilisations ont toutes eu au menu des fleurs. En effet, Égyptiens, Romains et Japonais utilisaient déjà les fleurs dans leur gastronomie.

Nous avons toujours utilisé des fleurs ou des produits floraux dans notre alimentation : clou de girofle, safran, brocoli, artichaut, eau de rose... Cependant, manger des fleurs avait perdu en popularité avec l'avènement de la réfrigération et de la plus grande variété d'aliments disponibles. Mais voilà que les fleurs comestibles réintègrent de plus en plus la place qu'elles méritent. Voici quelques fleurs que l'on peut manger en salade ou en confiture : bégonia, chrysanthème, oeillet, pensée, tournesol, tulipe, violette, glaïeul, pissenlit, rose, etc.



Activité suggérée :

- Procurez-vous une des fleurs mentionnées plus haut dans un jardin ou chez le fleuriste et faites goûter un pétale de cette fleur à vos résidents qui le désirent.
- Faites sentir différentes fleurs à vos résidents et demandez-leur si cette odeur leur rappelle des souvenirs.
- Faites tremper des pétales de roses dans de l'eau pendant plusieurs jours et offrez aux participants de l'utiliser comme parfum.

Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

Source : http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf

Signification des couleurs de rose

Nous savons tous que la rose est la fleur de l'amour, mais chaque couleur de rose a une signification particulière. Connaissez-vous la signification des roses suivantes ? (Nommez les couleurs de roses et demandez aux participants comment ils les qualifieraient).

Rouge: Bien sûr comme tout le monde le sait la rose rouge témoigne de l'amour passionné d'un être envers un autre. Cet amour sera ardent et intense. C'est donc pour exprimer un amour à la folie.

Rose: La rose nous dit que l'être qui nous l'a offerte nous parle d'un amour véritable associé à la pureté. Il sera doux et tendre. Elle constitue un serment d'amour.

Jaune: Pour certaines personnes, recevoir une rose jaune est signe d'infidélité. Tandis que pour d'autres, cela symbolise que la personne qui vous l'a offerte vous aime, mais qu'elle ne sait pas si ce sentiment est réciproque.

Blanche: Recevoir une rose blanche témoigne d'un amour pur comme le fait la rose rose mais également la virginité, le raffinement et l'élégance. C'est également pour dire : "Je vous aime en silence."

Dis-moi, qui est la plus belle ?

De quelle couleur sont les pétales de ces fleurs ? Amorcez une discussion en parlant des couleurs des fleurs, puis de leurs odeurs et de ce qu'elles signifient pour chacun des participants.

Azalée :	Rose, rouge, blanche, corail
Marguerite :	Blanche
Tournesol :	Jaune
Orchidée :	Blanche, mauve, rose
Anémone :	Blanche
Clématite :	Blanche, rose, mauve, violet
Cœur saignant :	Rouge cerise (en grappe)
Edelweiss :	Blanche
Géranium :	Rose, mauve, violet
Impatiante :	Blanc, rose, mauve
Lavande :	Bleu mauve
Lys :	Blanche, mauve, rose, bleu, jaune
Tulipe :	Blanche, jaune, rouge, rose, violet
Rose :	Blanche, jaune, rouge, pêche, rose, orange, bleu, verte, violette

Note : (Les couleurs indiquées sont à titre d'exemples. L'ajout de couleurs par les participants est souhaitable.)



Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

Source : http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf



Discussion

Les remèdes d'autrefois

Bien avant que les compagnies pharmaceutiques ne fabriquent des médicaments, nos grands-mères avaient leurs secrets pour soigner les rhumes, les maux de gorge ou les douleurs musculaires. Elles utilisaient des potions, remèdes et tisanes qu'elles fabriquaient elles-mêmes avec des produits naturels qu'elles trouvaient dans leurs cuisines, leurs jardins, dans la forêt ou dans les champs. Elles soignaient le mal de gorge avec de l'eau salée, la diarrhée avec du son d'avoine, le mal de cœur avec des feuilles de menthe, etc.

Voici une liste de maux ou maladies qui étaient soignés avec des produits naturels. Demandez à vos résidents s'ils connaissent des remèdes maison pour soigner les maux qui suivent.

Comparez leurs réponses et celles écrites plus bas. Toutes les réponses sont bonnes!

Bronchite :	Cataplasme de moutarde ou de pomme de terre
Mal de dents :	Clou de girofle ou noix de muscade
Fièvre :	Tisane de tilleul, herbe à dinde ou camomille
Infection urinaire :	Vinaigre de cidre
Maux de gorge :	Gousse d'ail, cataplasme d'argile
Rhumatisme :	Cataplasme de moutarde
Sinusite :	Inhalation de thym
Diarrhée :	Fraises
Digestion :	Angélique et oseille
Bile :	Pissenlit
Croissance :	Huile de foie de morue
Congestion nasale :	Camphre
Morsure d'insecte :	Estragon
Constipation :	Huile de lin
Brûlure sur la peau :	Aloès



Parlons-en

Quand vous étiez jeune, est-ce que votre mère utilisait des remèdes maison? En avez-vous déjà fabriqué pour vous ou votre famille?

Vous souvenez-vous si les remèdes étaient efficaces?

Pensez-vous que les médicaments d'autrefois étaient aussi efficaces que ceux d'aujourd'hui?

Activité douceur

Procurez-vous une plante d'aloès, coupez une feuille et appliquez le liquide sur la peau de vos résidents. Cette plante soulage des brûlures et piqûres, mais c'est également un hydratant de premier choix.

Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

Source : http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf

JEUX

Mots en désordre

Vous trouverez plus bas une liste d'arbres. Malheureusement, l'ordre des lettres est inversé. Faites travailler vos méninges et remettez les mots dans le bon ordre. *Réponses page 54.*

1. LAUOEB _____
2. ANPSI _____
3. GNORARE _____
4. TENIET _____
5. LBREAE _____
6. MEOR _____
7. RECED _____
8. HENCE _____
9. NEPURIR _____
10. MERPLIA _____

Me reconnaissez-vous ?

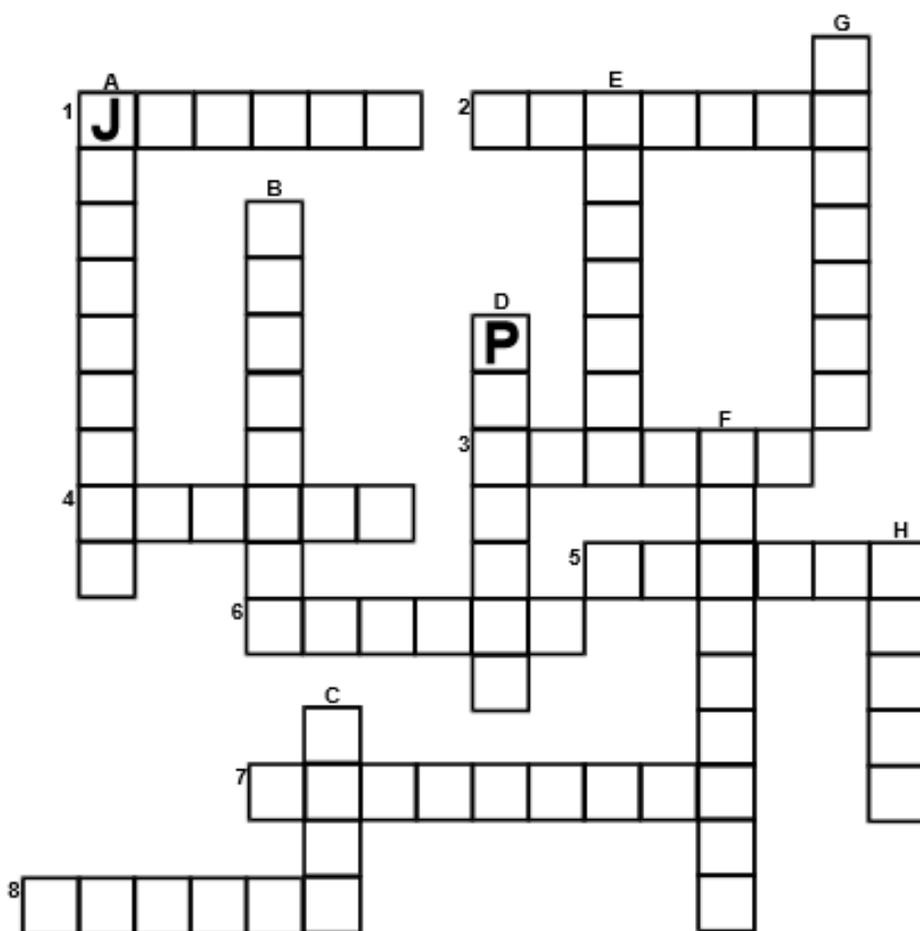
Identifiez les fleurs à l'aide de la liste. *Trouvez les réponses à la page 54.*

			Jacinthe
			Rose
			Tulipes
			Tournesol
			Aster
			Camélia
			Poinsettia
			Azalée
			Chrysanthème

Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf

Mots entrecroisés - Sujet :
Les arbres et leurs fleurs



Horizontal

1. Fleur très odorante en grappe
2. Fleur à feuillage décoratif et pétales colorés
3. Fleur symbole de la Hollande
4. On doit les semer pour avoir de belles fleurs
5. Organe femelle de la fleur
6. Qui fleurit au mois de mai
7. On mange ses graines
8. Une fleur qui fait songer

Vertical

- A. Action d'entretenir son jardin
- B. Plante vivace mauve ou violette
- C. La reine des fleurs
- D. Les fleurs en possèdent plusieurs
- E. Qui rime avec aïeul
- F. Personne n'en veut sur son terrain
- G. On en fait de l'huile essentielle
- H. Nom de fleur et nom d'une couleur

Réponses à la page suivante

Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf

Réponses :

Me reconnaissez-vous? – Les fleurs

1 – Aster, 2 – Azalée, 3 – Camélia, 4 – Chrysanthème, 5 – Tulipes, 6 – Jacinthe, 7 – Tournesol, 8 – Poinsettia, 9 - Rose

Mots entrecroisés - Arbres et fleurs

Horizontal : 1 - jasmin, 2 - bégonia, 3 - tulipe, 4 - graine, 5 - pistil, 6 - muguet, 7 - tournesol, 8 – pensée

Vertical : A - jardinage, B -géranium, C - rose, D - pétales, E – glaïeul, F - pissenlit, G -lavande, H – lilas

Tous droits réservés. CDS Boutique 2018

http://www.cdsboutique.com/marketing/La%20flore_activit%C3%A9s_gratuites.pdf

ACTIVITÉS LIBRES

LE SIMON*

CONSIGNE :

Le jeu possède quatre touches de couleur associées à un son. Lorsque la partie débute, deux touches s'allument l'une après l'autre. Le but est de reproduire la séquence. Si on réussit, celle-ci est rejouée mais une touche de plus s'allume. La séquence peut ainsi augmenter selon la capacité de la personne. Le but est d'améliorer son score au fil des parties. Vous pouvez trouver une version en ligne de ce jeu à l'adresse suivante :

<http://memozor.com/fr/jeux-du-simon>

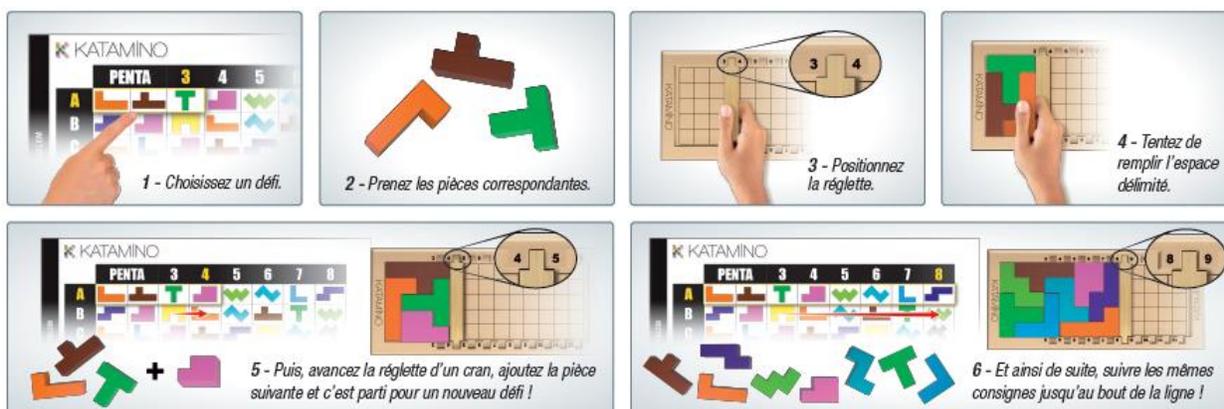


Source : <https://hasbrogaming.hasbro.com/en-ca/product/simon-micro-series-game:0FE19B46-5056-9047-F5E3-554C26632B01>

LE KATAMINO*

CONSIGNE :

C'est en fait une sorte de casse-tête. Dans un espace délimité, vous devez trouver comment faire entrer toutes les pièces suggérées. Ce jeu de réflexion fait travailler votre orientation dans l'espace.

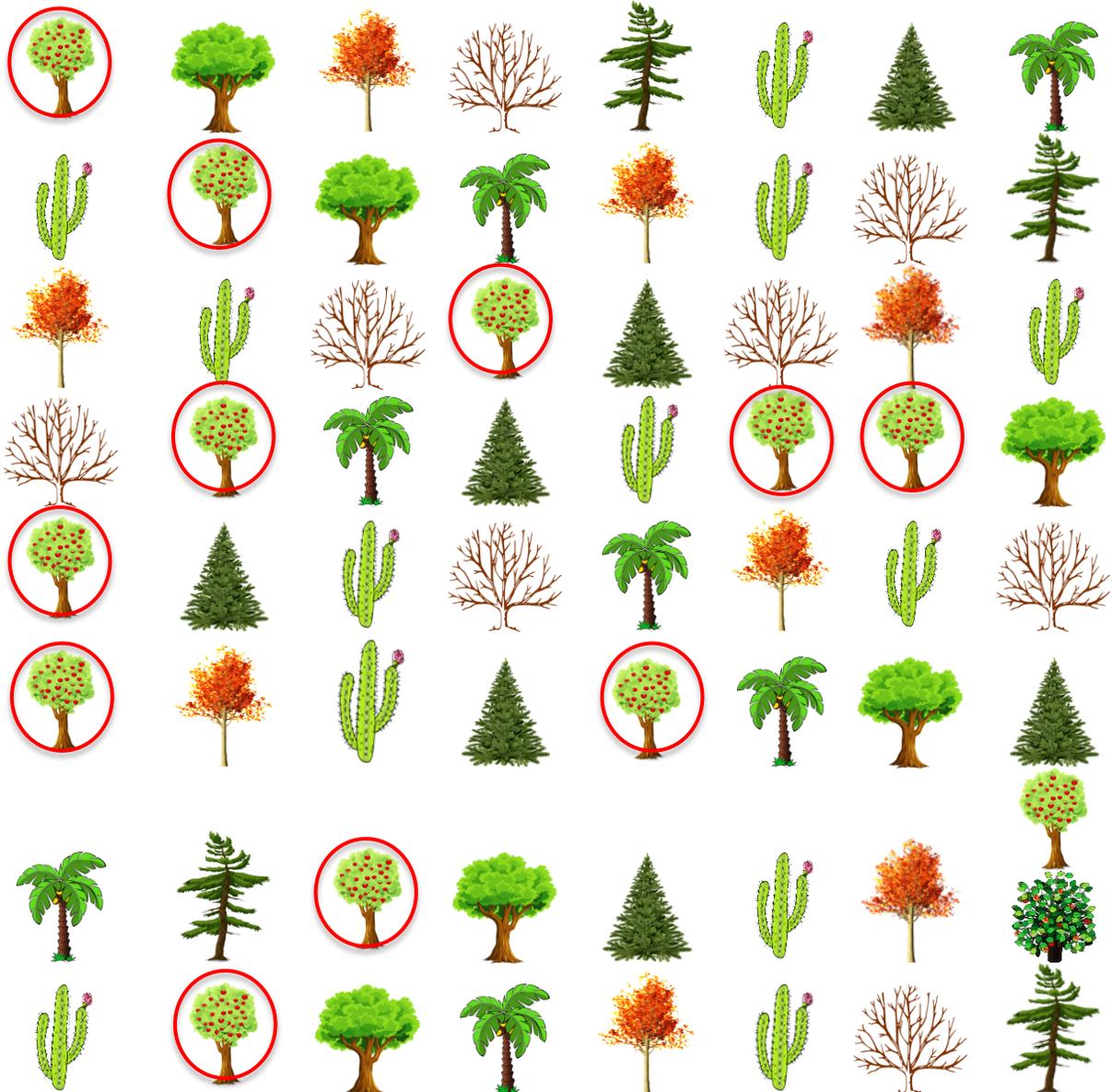


Source : <https://www.gigamic.com/files/media/divers/katamino-pas-a-pas-dos.jpg>

Corrigé de la semaine 1

ATTENTION VISUELLE: TROUVER LA CIBLE

CONSIGNE : ENCERCLEZ LES POMMIERS



Source : Pixabay

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Soulignez les cactus  **seulement** s'ils sont placés après un conifère  .

- Comptez le nombre : D'érables  : 8 De sapins  : 7

CONSIGNE :

RELIEZ LES DEUX MOTS QUI FORMENT UN MOT COMPOSÉ.

Abat- ● —●— personne
Pèse- ● —●— jour

Casse- ● —●— boîte
Garde- ● —●— croûte
Ouvre- ● —●— glace
Essuie- ● —●— robe

Garde- ● —●— joie
Casse- ● —●— disque
Rabat- ● —●— tête
Sous- ● —●— manger
Tourne- ● —●— poussière
Porte- ● —●— verre

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Évoquez des mots à partir des items de la colonne de gauche (p. ex., « porte » : porte-poussière, porte-monnaie, portefeuille).

RAISONNEMENT : LA CAUSE D'UN ÉVÈNEMENT

CONSIGNE :

RELIEZ CHACUN DES ÉVÈNEMENTS SUIVANTS À SA CAUSE.

ÉVÈNEMENT		LA CAUSE
Je suis incapable de lire le menu.	●	Il y a une pandémie.
L'orthopédiste opère ma hanche.	●	J'ai parlé à mes petits-enfants.
Je suis confiné à la maison.	●	J'ai oublié mes lunettes.
Je prends une grande inspiration.	●	J'ai une fracture à la hanche.
Je suis comblé de bonheur.	●	Je me sens stressé.
J'ouvre mon parapluie.	●	J'ai grillé un feu rouge.
Je vais aller lire sur la terrasse.	●	Il pleut dehors.
Je mets mon chapeau.	●	J'ai dépassé la date de paiement.
Je plante mes fleurs.	●	C'est le printemps.
J'ai eu un accident.	●	La température est idéale.
Je dois payer des frais d'intérêts.	●	Pour me protéger du soleil.

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Certains évènements pourraient correspondre à plus d'une cause. Tentez de les trouver et reliez-les avec un crayon d'une autre couleur.

Corrigé de la semaine 2

ATTENTION : RECHERCHONS LA CIBLE

CONSIGNE : ENCERCLEZ LES ARCS-EN-CIEL .



Source : Pixabay

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Pour plus de défis, encerclez les virus seulement s'ils sont suivis du dessin de lavage des mains.
- Comptez le nombre de coeurs  : **6**
- Comptez le nombre d'infirmières  : **9**

CONSIGNE :

RELIEZ LA SAISON AUX PHRASES QUI LA DÉCRIVENT



- En avril, ne te découvre pas d'un fil.
- Les outardes (bernaches du Canada) reviennent de leur longue migration.
- Les crocus annoncent le retour du beau temps.
- La famille se réunit à la cabane à sucre pour aider à ramasser l'eau d'érable.



- Qu'il est agréable de pouvoir sortir dehors avec un simple petit gilet.
- Croquer dans une tomate que l'on vient de cueillir au jardin.
- C'est le solstice de juin. La plus longue journée de l'année.



- C'est le temps de mettre nos récoltes en conserve.
- Les feuilles tombent des arbres et viennent tapisser le sol de leurs jolies couleurs.
- C'est le temps d'aller cueillir des champignons en forêt.



- Tout le monde décore sa maison de belles lumières de toutes les couleurs.
- Il neige à plein ciel.
- Il faut être prudent sur les routes, il y a parfois de la glace noire.
- Les enfants glissent avec joie sur les montagnes de neige laissées par la dernière tempête.

CONSIGNE :

ÉCRIVEZ LE MÉTIER DU TRAVAILLEUR QUI A PRONONCÉ CETTE PHRASE.

Qui a dit cette phrase?

Vous avez une petite carie. Je vais la réparer.

Dentiste

La même coupe de cheveux, madame Lizotte?

Coiffeur(se)

Je prévois trois heures pour tailler votre haie de cèdres.

Paysagiste

Bonne nouvelle, vous aurez un bon remboursement d'impôts.

Comptable

Prenez vos cahiers les enfants, nous allons réviser les mathématiques.

Enseignant(e)

Vous avez un nouveau médicament, voici comment le prendre.

Pharmacien(ne)

Votre épicerie s'élève à 60 \$. Vous payez par crédit?

Caissier(ère)

Quel type d'essence voulez-vous pour votre plein d'essence?

Pompiste

Il faudra remplacer le radiateur de votre auto.

Mécanicien(ne)

Prenez une grande respiration, je vais injecter le vaccin.

Infirmier(ère)

Je vais examiner votre vision. Lisez la première ligne.

Optométriste

Vos résultats de tests pour le diabète sont normaux. Félicitations!

Médecin

Votre chien est en santé. Aucun traitement aujourd'hui.

Vétérinaire

Corrigé de la semaine 3

LANGAGE : RECONSTRUIRE LES MOTS

CONSIGNE :

RECONSTRUISEZ LES MOTS À PARTIR DES SYLLABES DONNÉES. LA PREMIÈRE SYLLABE DE CHAQUE MOT EST SOULIGNÉE.

Trouvez les 2 mots qui ont rapport avec l'été :

SOLEIL, PISCINE

PI LEIL SCI SO NE

Trouvez les 3 fruits :

POMME, RAISIN, ORANGE

PO O MME RAN RAI GE SIN

Trouvez les 3 instruments de musique :

FLUTE, PIANO, GUITARE

PI A TA FLU NO GUI RE TE

Trouvez les 4 animaux :

SOURIS, MOUTON, OISEAU, LAPIN

OI PIN SOU SEAU RIS TON LA MOU

Trouvez les 4 meubles :

TABLE, CHAISE, LAMPE, DIVAN

TA VAN PE CHAI BLE LAM SE DI

Trouvez les 3 moyens de transport :

BATEAU, AUTOBUS, VOITURE

AU TEAU TU TO BA VOI BUS RE

MÉMOIRE : PROVERBES D'ANIMAUX

CONSIGNE :

COMPLÉTEZ LE PROVERBE ET DEMANDEZ AUX PARTICIPANTS D'EN TROUVER LA FIN.

N'ÉVEILLEZ PAS LE CHAT QUI...

DORT

LA NUIT TOUS LES CHATS SONT...

GRIS

QUI VOLE UN ŒUF, VOLE UN...

BŒUF

À BON CHAT, BON....

RAT

PETIT À PETIT L'OISEAU FAIT SON...

NID

UNE HIRONDELLE NE FAIT PAS LE...

PRINTEMPS

QUAND LE CHAT EST PARTI, LES SOURIS...

DANSENT

CHIEN QUI ABOIE NE MORD...

PAS

ÊTRE AUX PETITS...

OISEAUX

MONTER SUR SES GRANDS...

CHEVAUX

ENTRE CHIEN ET...

LOUP

ÊTRE UN ÉLÉPHANT DANS UN MAGASIN DE...

PORCELAINE

AVOIR UNE TAILLE DE...

GUÊPE

ÊTRE TÊTU COMME UNE...

MULE

ÊTRE HEUREUX COMME UN POISSON DANS...

L'EAU

AVOIR UNE MÉMOIRE...

D'ÉLÉPHANT

RAISONNEMENT : TROUVER L'INTRUS

CONSIGNE : TROUVEZ LE MOT QUI N'APPARTIENT PAS À LA CATÉGORIE MENTIONNÉE.

Le repas	Fourchette	Aliments	Caillou
Les vêtements	Pantalon	Montre	Chemise
Le corps	Bras	Jambes	Museau
Le chien	Pattes	Nageoires	Pelage
La fleur	Tige	Racine	Neige
L'hôpital	Médecin	Jardin	Cafétéria
Le transport	Gazon	Autobus	Motoneige
Le transport	Bateau	Télescope	Locomotive
La main	Index	Pouce	Coude
Les outils	Fourchette	Tournevis	Marteau
La voiture	Freins	Chapeau	Rétroviseur
La musique	Harmonium	Violon	Bouillotte
Le livre	Préface	Chapitre	Tasse
Les épices	Veau	Origan	Basilic
Les nuages	Stratus	Cumulus	Chaise

ACTIVITÉ GLOBALE : DÉCODEZ LE MESSAGE

CONSIGNE :

REPLACEZ CHAQUE SYMBOLE PAR LA LETTRE QUI LUI EST ASSOCIÉE.

LÉGENDE

*	=	♣	(★	♦	∞	/	♥	⚡	□)	⌚	!	✋	✳	>	?	,	☾	-	1	9
a	b	c	d	e	i	g	l	m	n	o	p	r	s	t	u	v	x	,	.	-	1	9

DÉCODEZ LE MESSAGE :

) □ ✳ ⌚ ! ★) ⌚ □ ✋ ★ ∞ ★ ⌚ (★ / *
P O U R S E P R O T E G E R D E L A
 ♣ □ > ♦ (- 1 9 , > ★ ♦ / / □ ⚡ ! ! ✳ ⌚
C O V I D - 1 9 , V E I L L O N S S U R
 ⚡ □ ✋ ⌚ ★ ! * ⚡ ✋ ★ ★ ✋ ♣ ★ / / ★
N O T R E S A N T E E T C E L L E
 (★ ! * ✳ ✋ ⌚ ★ ! ☾ ★ > ♦ ✋ □ ⚡ !
D E S A U T R E S . E V I T O N S
 / ★ ! ⌚ * ! ! ★ ♥ = / ★ ♥ ★ ⚡ ✋ ! ,
L E S R A S S E M B L E M E N T S ,
 / * > □ ⚡ ! - ⚡ □ ✳ ! / ★ ! ♥ * ♦ ⚡ !
L A V O N S - N O U S L E S M A I N S
 ★ ✋ ⌚ ★ !) ★ ♣ ✋ □ ⚡ ! / *
E T R E S P E C T O N S L A
 (♦ ! ✋ * ⚡ ♣ ♦ * ✋ ♦ □ ⚡ ! □ ♣ ♦ * / ★ ☾
D I S T A N C I A T I O N S O C I A L E .

Corrigé de la semaine 4

ATTENTION : JEUX DES ERREURS

CONSIGNE : REGARDEZ ATTENTIVEMENT L'IMAGE DU HAUTE ET TENTEZ D'IDENTIFIER LES 10 ERREURS DANS L'IMAGE DU BAS



Illustrations : Florence Melanson

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Nommez des mesures que l'on peut prendre pour se protéger de la Covid-19?

PORTER LE MASQUE, TOUSSER DANS NOTRE COUDE, SE FAIRE TESTER SI L'ON PRÉSENTE DES SYMPTÔMES, ETC.

CONSIGNE :

TROUVEZ LES MOTS DONT LES LETTRES ONT ÉTÉ MÉLANGÉES.

Exemple : Trouvez un nom de couleur : **L U B E** → **B L E U**

Trouvez un nom d'un outil : **C I S E** → **SCIE**

Trouvez un nom d'animal : **C S T A O R** → **CASTOR**

Trouvez un nom de danse : **V A S E L** → **VALSE**

Trouvez un nom de légume : **A S P G E E R** → **ASPERGE**

Trouvez un nom de vêtement : **P C E A A U H** → **CHAPEAU**

Trouvez un nom d'arbre : **E A B O U U L** → **BOULEAU**

Trouvez un nom de poisson : **M S O N A U** → **SAUMON**

Trouvez un nom de bijou : **L L I C E O** → **COLLIER**

Trouvez un nom de métier : **L P O B I E R M** → **PLOMBIER**

Trouvez un nom d'oiseau : **C L O O M B E** → **COLOMBE**

Trouvez un nom d'une pierre précieuse : **D M A A N I T** → **DIAMANT**

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Pour augmenter le niveau de difficulté, ne fournir que les lettres, sans l'indice.

Références

Aubé, D. (2017). *La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé; synthèse des connaissances*. Institut national de santé publique
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2323_sante_cognitive_vieillir_sante.pdf.

Bélizaire, G., Daoust, A.-M. Melançon, L. et Ouellet, C. *Vieillir en bonne santé cognitive*. (s.d.). Association des neuropsychologues du Québec. Document télé accessible à l'adresse suivante : https://aqnp.ca/wp-content/uploads/VIEILLIR_ok.pdf.

Cornu-Leyrit, A. (2015). *Stimulation cognitive de la personne âgée: animation de groupes en institution*. De Boeck Supérieur.

Isabelle, A. (2018). *Cherche et trouve*. Documents télé accessibles à l'adresse suivante: <https://www.amelieisabelle.com/cherche-et-trouve>.

Centre local de services communautaires Drummond (2006). *Point de vue, Thérapie de groupe pour personnes déprimées. Fiche technique de « grounding »*.

Boutique Concept du sablier. (2018) *La flore*. Documents télé accessible à l'adresse suivante < <http://www.cdsboutique.com/fr/blogue/cat/activités-gratuites>>.

Salle des profs. (2012). *Les-animaux-dans-les-proverbes-et-expression*. Consulté le 28-05-2020 à l'adresse <<https://salledesprofs.org/les-animaux-dans-les-proverbes-et-expression/>>.

**CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE
DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE
LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC**

Direction du programme de soutien à l'autonomie de la
personne âgée (SAPA)

www.ciusssmcq.ca

OU-07-334
2020-06

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec*

Québec 