

Édition Hiver 2022

Recueil d'activités

Rédigé par :

Katheryne Pinsonnault,
Chef-Animatrice du centre
d'activités de la SAHR

Et aidée par :

Shara Gauthier,
Aide-Animatrice

Mise en page par :

Lucie BERENGUER

Société Alzheimer
HAUT-RICHELIEU



Pour débiter, les exercices de stimulation qui suivront doivent être réalisés lors d'un moment où la personne se sent bien. Pour favoriser une bonne concentration, il serait bénéfique que la télévision et la radio soient éteints. Aussi, si c'est possible, assurez-vous de faire les activités toujours dans la même pièce.

Il est important de ne pas sur-stimuler la personne qui effectuera les exercices ou les jeux pour qu'elle ne se fatigue pas inutilement.

Donc, faire plusieurs petites séances d'activités sera beaucoup plus bénéfique et plus stimulant !

Retrouvez également des liens vidéos pour des activités détentes et également des recettes pour les plus gourmands !

Amusez-vous bien !

- Katheryne



Table des matières

Faisons un peu d'exercice

Mots à compléter #1	1
Mots à compléter #2	2
Mots à compléter #3	3
Mots à compléter #4	4
Jeu de mémoire (ou d'association)	6
Trouver l'intrus	10
Trouver l'intrus (suite)	11
Trouver l'intrus (suite)	12
Association de mots et d'images	13
Deux mots font la paire !	15
Travaillons la mémoire	17
Observation et mémorisation	18
Associer les images #2	19
Associer les images #1	19
Associer les images #3	20
Associer les images #4	20
Associer les images #5	21

Solutions

Mot à compléter #1	23
Mot à compléter #2	23
Mot à compléter #3	23

Mot à compléter #4	24
Trouver l'intrus	24
Place à la détente	
Mandalas à colorier	26
Biscuits à l'avoine et aux raisins	31
Soupe-repas aux légumineuses et au curcuma	33



**Faisons
un peu
d'exercice**

Mots à compléter #1

Compléter le mot en trouvant la lettre manquante et formez le mot solution à l'aide de ces lettres.

1. Embr__sser

__oitié

Gent__l

Savan__

Glo__re

Dulcin__e

2. __onté

H__nneur

Lapi__

Marc__er

Él__ver

Chale__r

T__ois

3. As__is

R__gler

__êver

Él__phant

Penda__t

Turb__ne

__omate

Apog__e

Mots à compléter #2

Compléter le mot en trouvant la lettre manquante et formez le mot solution à l'aide de ces lettres.

1. __oisson

Vé__anda

__tage

__accin

D__ntier

Cla__che

Fau__euil

Cu__rasse

Lig__ter

I__stinct

2. Tor__ade

M__ture

Pla__que

Cupidi__é

Num__rique

3. __émission

__etenir

M__deste

Char__ot

Épi__ode

4. Tou__ours

Entrev__e

Ber__er

Pétanqu__

Erratu__

Décharg__r

Éve__ter

Ac__iver

Mots à compléter #3

Compléter le mot en trouvant la lettre manquante et formez le mot solution à l'aide de ces lettres.

1. Ryth__e

Dou__nier

Peup__ade

S__uce

Dép__ster

Infe__ter

Ongl__

2. Serpen__

Marc__and

P__rsonnel

Déc__ller

Icebe__g

Raff__ner

Cim__nt

3. __allete

D__rive

Hu__our

Ang__isse

Glo__re

Décla__er

Confi__r

4. __toile

Minimu__

Biv__uac

A__rocité

Glac__al

__ourchette

Mots à compléter #4

Compléter le mot en trouvant la lettre manquante et formez le mot solution à l'aide de ces lettres.

1. C__réale

__ermine

B__urdon

A__ouette

Contin__

Aspira__eur

Pe__nture

__live

Sig__al

2. A__sister

Op__imal

Plast__on

Att__ster

In__tinct

Pi__tolet

Jeu de mémoire (ou d'association)

Je vous propose un jeu de mémoire. Il suffit de trouver les paires en retournant 2 images au maximum, chacun notre tour.

- ***IMPRIMEZ ET DECOUPEZ TOUTES LES IMAGES DE LA PAGE 7 À 9.***

- Laissez aller votre imagination et collez-les sur du papier cartonné, si désiré.
- Mélangez-les et les déposer, face cachée, sur la table.

Pour une version plus facile, en faire un jeu d'association, simplement demander au participant de retrouver les images identiques.







Trouver l'intrus

Il suffit de trouver l'image qui ne s'associe pas ou qui ne va pas dans la même catégorie que les autres.

1.



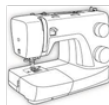
2.



3.

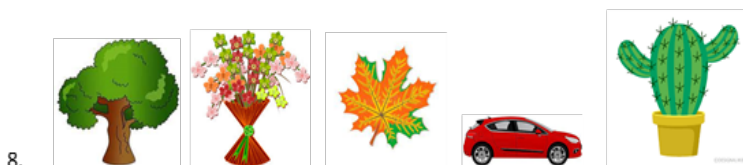
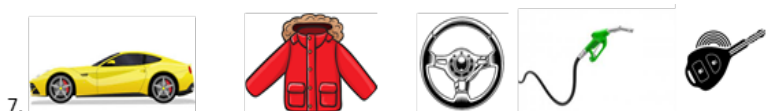


4.



Trouver l'intrus (suite)

Il suffit de trouver l'image qui ne s'associe pas ou qui ne va pas dans la même catégorie que les autres.



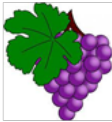
Trouver l'intrus (suite)

Il suffit de trouver l'image qui ne s'associe pas ou qui ne va pas dans la même catégorie que les autres.

9.



10.



Association de mots et d'images

Vous devez écrire le mot correspondant à l'image numérotée,
à la page suivante.

Voici une banque d'idées de mots :

CHAMPIGNONS - BLEUETS - CAROTTES – NAVET -
CIBOULETTE – AIL – RHUBARBE - FRAISE – POMMES
DE TERRE – ANANAS - CITROUILLE

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

1



2



3



4



5



6



Deux mots font la paire !

Dans chaque liste, un seul mot est en double. Entourez les deux mots.

1. BATEAU **Tournevis** Tulipe Entonnoir
 Rondeur Horloge **Bateau** *Timbre*

2. Chevalier Tourtière *Transparent* Pluie
 Argent *Pluie* *Outil* **Trompette**

3. **Usine** Chambre Maquillage *Automobile*
 Enveloppe Automobile *Simple* *Velours*

4. **Barre** Hiver Joyeux *Sensible*
 Tanière **Lapin** Hiver *Gazon*

5. *Cuivre* *Salade* **POIGNÉE** **Cellule**
 Hibou **ÉCRAN** **BAGUE** *Salade*

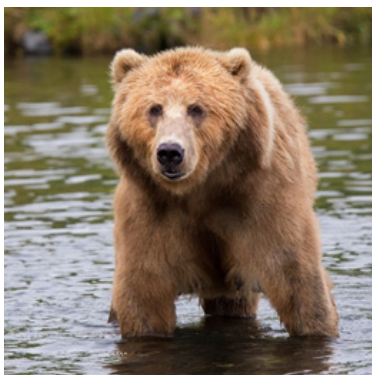
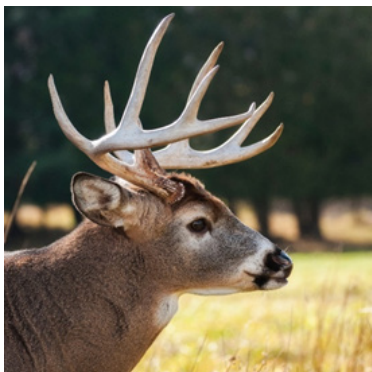
6. **SERPENT** **Riche** *Enfant* *Couleur*
 Crevette **Travail** **Crevette** *Fantôme*

7. *Lampe* *Animal* *Bleu* *Vigne*
 Exprimer **Fermette** *Sale* **Animal**

8. **Trombone** *Mètre* *Trace* *Ciment*
 Échalotte *Entier* *Trombone* *Wagon*

Travaillons la mémoire

- Prenez le temps de bien observer ces 4 images, mémorisez-les.
- Cacher les images à l'aide d'une feuille et répondez aux 3 questions sous les images



..... QUESTIONS

1 : De quelle COULEUR est la voiture ?

2 : Quels ANIMAUX avez-vous vus ?

#3 : Quel oiseau est présent dans ces images ?

Observation et mémorisation

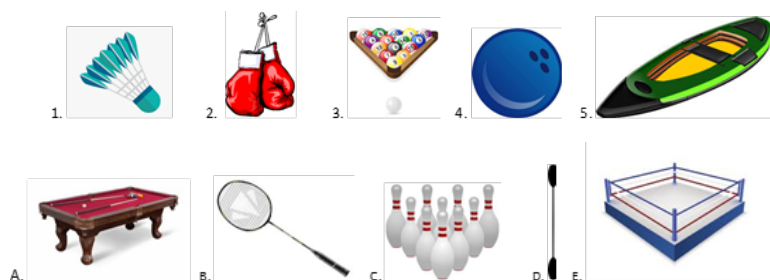
Observez et mémorisez ces chiffres dans le carré :

9	8	3
1	5	7
4	6	2

Maintenant, il faut inscrire les chiffres manquants pour qu'il soit identique à celui ci-haut.

	8	3
1	5	
4		2

Associer les images #1



1- _____

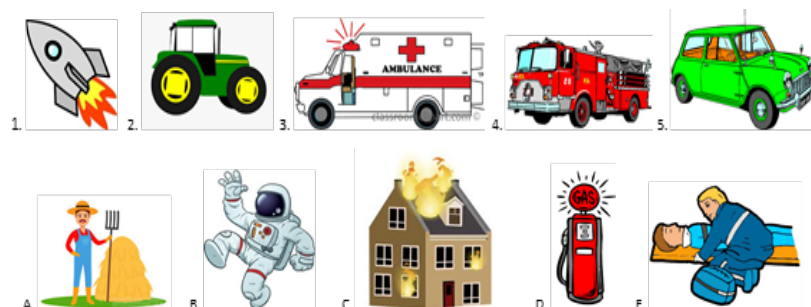
2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Associer les images #2



1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Associer les images #3



1- _____

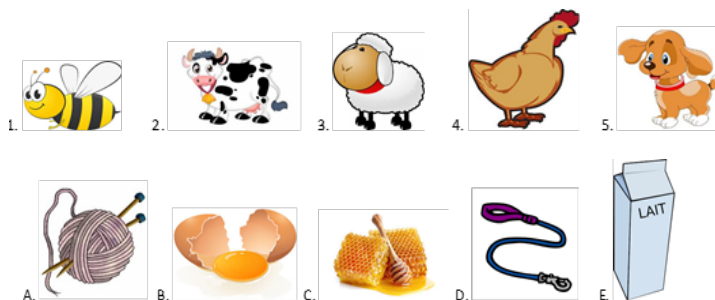
2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Associer les images #4



1- _____

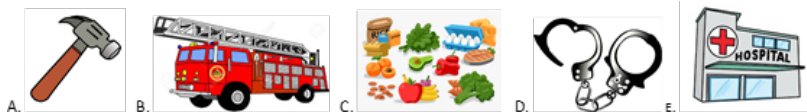
2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Associer les images #5



1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Solutions



Mot à compléter #1 :

1- Embrasser, Moitié, Gentil, Savant, Gloire, Dulcinée

Réponse : Amitié

2- Bonté, Honneur, Lapin, Marcher, Élever, Chaleur, Trois

Réponse : Bonheur

3- Assis, Régler, Rêver, Éléphant, Pendant, Turbine, Tomate, Apogée

Réponse : Sérénité

Mot à compléter #2 :

1- Poisson, Véranda, Étage, Vaccin, Dentier, Clanche, Fauteuil, Cuirasse, Ligoier, instinct

Réponse : Prévention

2- Torsade, Mature, Planque, Cupidité, Numérique

Réponse : Santé

3- Démission, Retenir, Modeste, Chariot, Gravité, Épisode

Réponse : Droits

4- Toujours, Entrevue, Berger, Pétanque, Erratum, Décharger, Événement, Activer

5- Réponse : Jugement

Mot à compléter #3 :

1- Rythme, Douanier, Peuplade, Sauce, Dépister, Infester, Ongle

Réponse : Malaise

2- Serpent, Marchant, Personnel, Décoller, Iceberg, Raffiner, Ciment

Réponse : Théorie

3- Mallette, Dérive, Humour, Angoisse, Gloire, Déclarer, Confier

Réponse : Mémoire

4- Étoile, Minimum, Bivouac, Atrocité, Glacial, Fourchette

Réponse : Émotif

Mot à compléter #4 :

1- Céréale, Vermine, Bourdon, Alouette, Continu, Aspirateur, Peinture, Olive, Signal

Réponse : Évolution

2- Assister, Optimal, Plastron, Attester, Instinct, Pistolet

Réponse : Stress

Trouver l'intrus :



Association de mots et d'images :

1. Ciboulette 2. Ail 3. Carottes 4. Pommes de Terre
5. Rhubarbe 6. Bleuets

Deux mots font la paire :

1. Bateau 2. Pluie 3. Automobile 4. Hiver 5. Salade
6. Bleuets

Associer les image #1

1.B 2.E 3.A 4.C 5.D

Associer les images #2

1.B 2. A 3.E 4.C 5.D

Associer les images #3

1.B 2.E 3.A 4.C 5.D

Associer les images #4

1.C 2.E 3.A 4.B 5.D

Associer les images #5

1.C 2.A 3.E 4.D 5.B



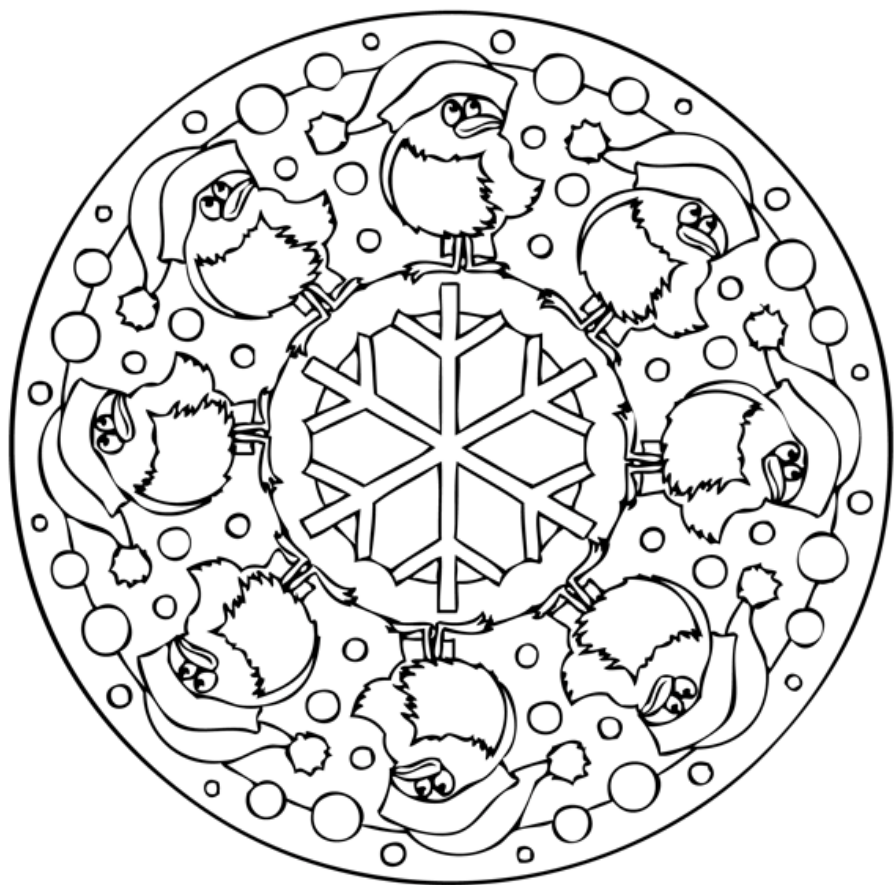
**Place à
la détente !**

Mandalas à colorier

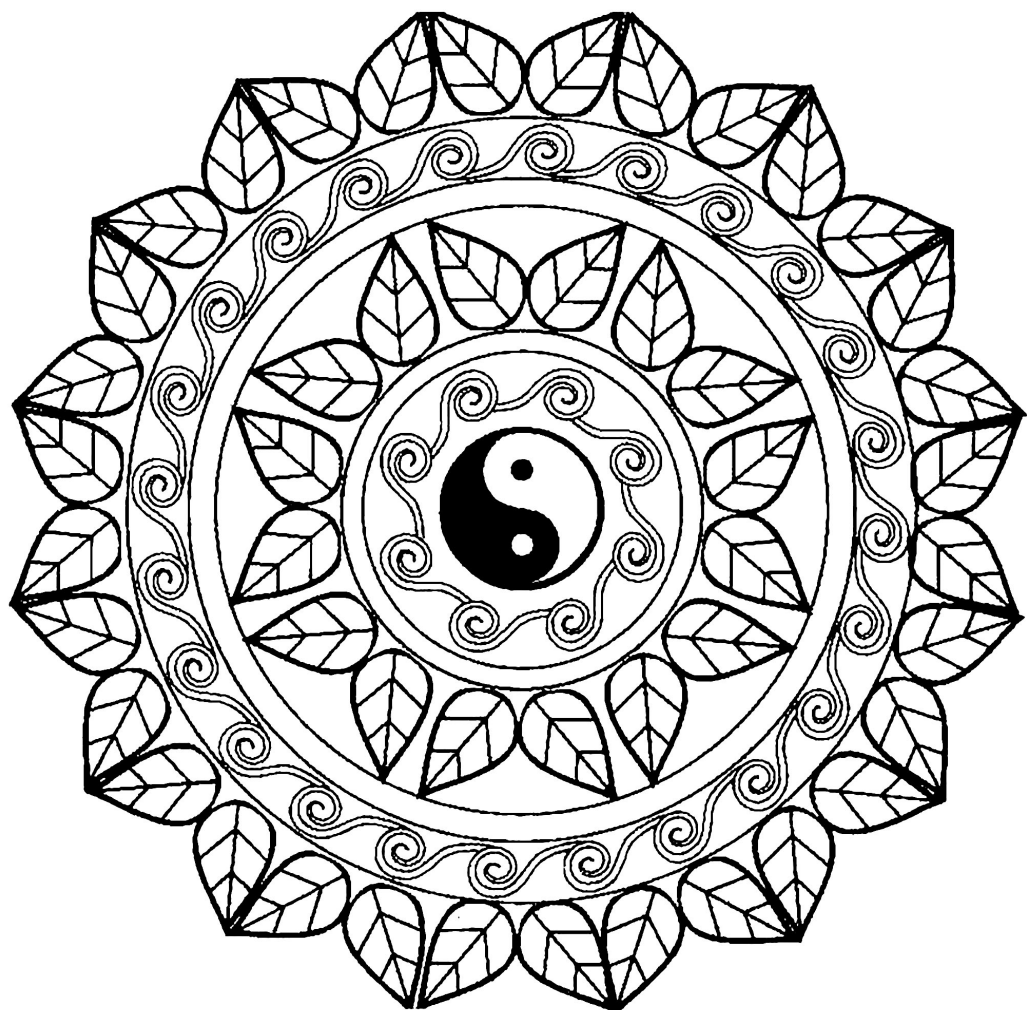
Laisser place à votre imagination pour mettre en couleur ces jolis madalas.



« Les arbres sont des poèmes que la terre écrit dans le ciel. »
– Kalil Gibran,

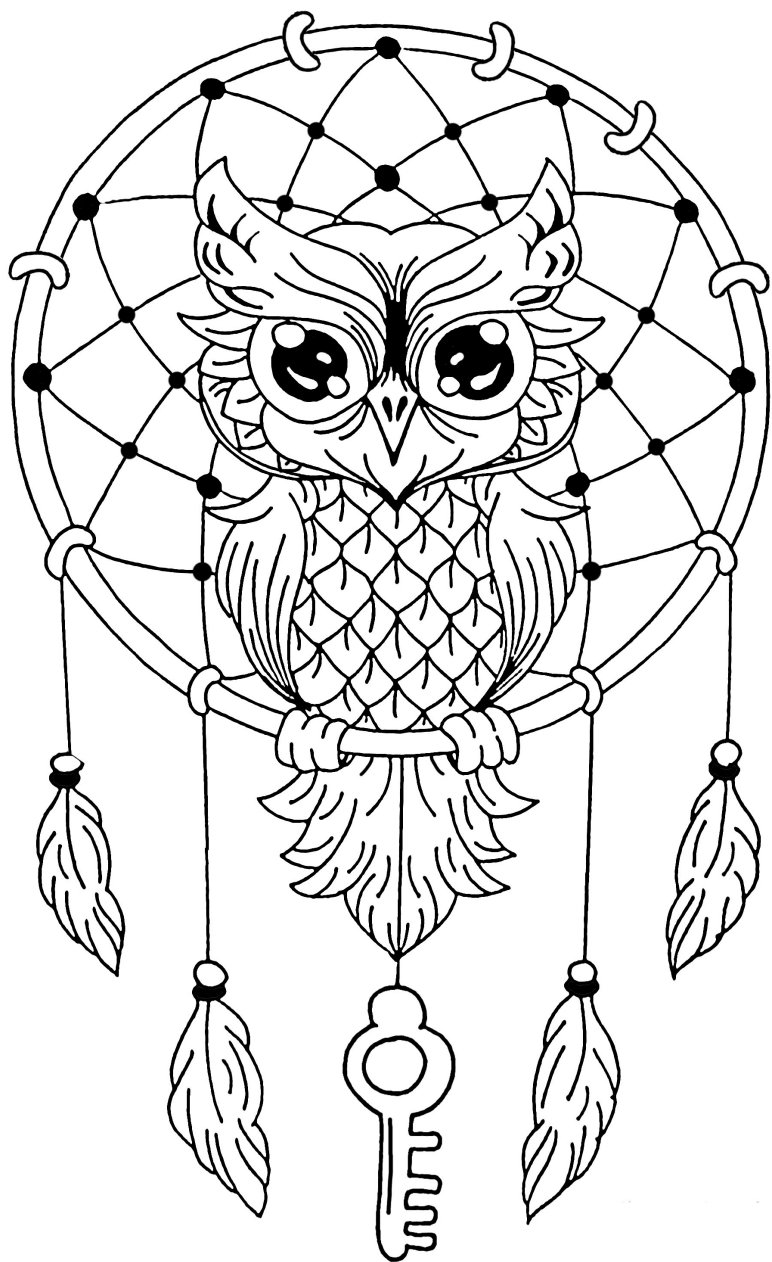


« On voudrait avoir ce courage des oiseaux en hiver.»
- Françoise Lefèvre,



« On ne peut voir la lumière sans l'ombre, on ne peut percevoir le silence sans le bruit, on ne peut atteindre la sagesse sans la folie. »

-Carl Gustav Jung



«Quand le hibou chante, la nuit est silence. »
- Charles de Leusse



Un petit creux ?

Biscuits à l'avoine et aux raisins

- PRÉPARATION : 15 min.
- CUISSON : 12 min.
- RENDEMENT : 1 DOUZAINE



INGRÉDIENTS

- 125 g (1 1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 105 g (3/4 tasse) de raisins secs
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 210 g (1 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 œuf

Source : <https://ricardocuisine.com/recettes/6968-galettes-a-l-avoine-et-aux-raisins>

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, les raisins et le bicarbonate de soude.

3. Dans un autre bol, crémier le beurre avec la cassonade et le sel au batteur électrique. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.

4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 45 ml (3 c. à soupe), former des boules de pâte et répartir 6 boules par plaque.

5. Cuire au four, une plaque à la fois, 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés, mais encore tendres et moelleux au centre. Laisser refroidir complètement sur une grille. Les biscuits à l'avoine et aux raisins se conservent 5 jours dans un contenant hermétique à la température ambiante.

Soupe-repas aux légumineuses et au curcuma

- PRÉPARATION : 20 min.
- CUISSON : 50 min.
- RENDEMENT : 6 portions



INGRÉDIENTS

- 1 oignon, haché
- 2 carottes, tranchées
- 2 branches de céleri, émincées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 50 g (1/4 tasse) d'orge perlé
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de légumineuses mélangées, rincées et égouttées
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés, égouttées
- 1 petite patate douce, pelée et coupée en dés

<https://ricardocuisine.com/recettes/3786-soupe-repas-aux-legumineuses-et-au-curcuma>

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail avec l'orge et les épices dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes.
2. Ajouter les légumineuses, les tomates et la patate. Porter de nouveau à ébullition. Couvrir et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Rectifier l'assaisonnement.
3. Servir avec des pains naan ou pitas.



Société Alzheimer
HAUT-RICHELIEU