



Cahier d'activités

Stimulez vos méninges

Édition spéciale Vol.1



Mot de bienvenue

Chers membres,

L'équipe du GRPAAL veut particulièrement vous souhaiter un mot de bienvenue dans cette édition spéciale dû à la quarantaine. Nous savons que vous avez très hâte que les ateliers du GRPAAL reviennent à la normal et nous en avons bonne confiance. Nous vous aviserons en temps et en lieu, mais pour le moment, nous avons pensé à vous en créant un cahier d'activités qui vous permettra de vous divertir en ce temps difficile. De plus, ce cahier permettra de stimuler vos méninges.

Vous pouvez nous suivre sur notre site internet www.grpa.ca. Vous nous trouverez en visitant notre page FACEBOOK : **Groupe Relève Personne Aphasique—AVC Laurentides** et cliquer sur « J'aime ». De plus, si vous cliquez sur «Groupes» vous pourrez adhérer au groupe « GRPAAL—Groupe de discussion». Nous y serons du lundi au vendredi de 8h à 16h.

Par le fait même, l'équipe du GRPAAL vous invite à nous écrire par FACEBOOK, par courriel ou encore à nous téléphoner pour toutes questions, pour toutes inquiétudes ou à propos du cahier d'activités. Nous espérons que ce cahier vous aidera à vous occuper un peu.

Nous voulons continuer à vous envoyer des activités durant la quarantaine. Pour ce faire, vous pouvez nous donner des idées d'activités que vous aimeriez avoir soit sur FACEBOOK ou soit dans la prochaine édition du cahier d'activités.

Nous communiquerons régulièrement avec vous et nous vous enverrons toutes informations pertinentes en vue d'un retour aux ateliers de Boisbriand, de Ste-Adèle et de Mont Laurier.

N'hésitez pas à nous contacter avec nous.

Téléphone: 450 974-1888

Sans frais: 1 866-974-1888

Confiance et courage ! À bientôt !

L'équipe du GRPAAL



Horaire d'une journée

<i>Quand</i>	<i>Quoi</i>	<i>Exemple</i>
7h30-10h00	RÉVEIL	Faire son lit, se doucher, déjeuner, s'habiller
10h00-12h00	ACTIVITÉS	Suivre la page FACEBOOK du GRPAAL, cahiers d'exercices, sudoku, mots croisés, mots cachés, parler au téléphone ou par vidéo, lire, écrire à un ami ou membre de la famille, écrire un journal
12h00-13h00	DÎNER	
13h00-15h00	ACTIVITÉS	Suivre la page FACEBOOK du GRPAAL, cahiers d'exercices, sudoku, mots croisés, mots cachés, parler au téléphone ou par vidéo, lire, écrire à un ami ou membre de la famille, écrire un journal
15h00-17h00	REPOS	Relaxer, écouter la télévision, faire une sieste, marcher, prendre de l'air, j'appelle un ami ou membre de la famille
17h00-18h00	SOUPER	
18h00-18h30	TÂCHES MÉNAGÈRES	Vaisselle, balai, plier les vêtements
18h30-19h00	ON S'APPELLE	On prend des nouvelles de la famille et de ses amis
19h00-19h30	ROUTINE DE LA SOIRÉE	Préparation habituelle de la soirée
19h30-...	SOIRÉE PYJAMA	Film, télévision, série, lecture,



Scattergories
Jeux de lettres

Pays

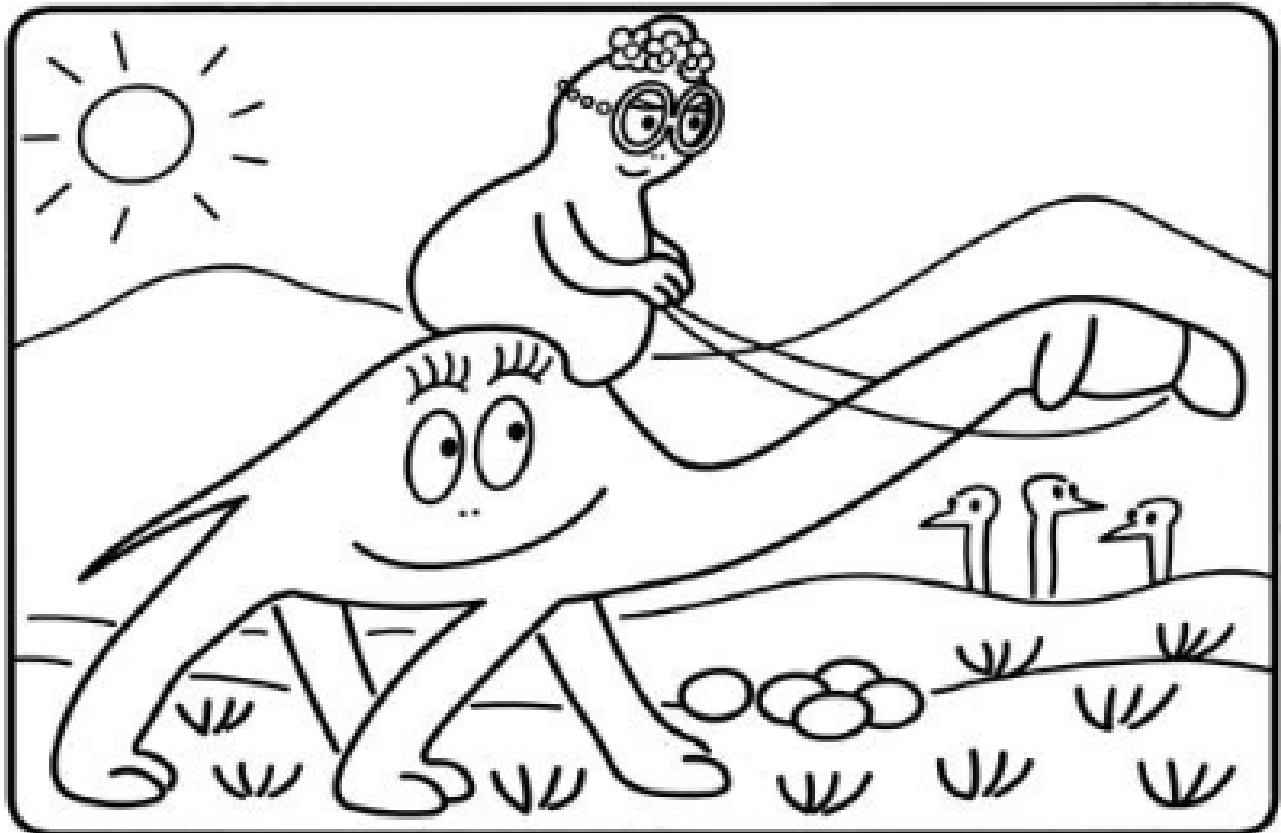
Villes

F	EX: France	Fabreville
R		
M		
S		
B		
L		
C		
G		

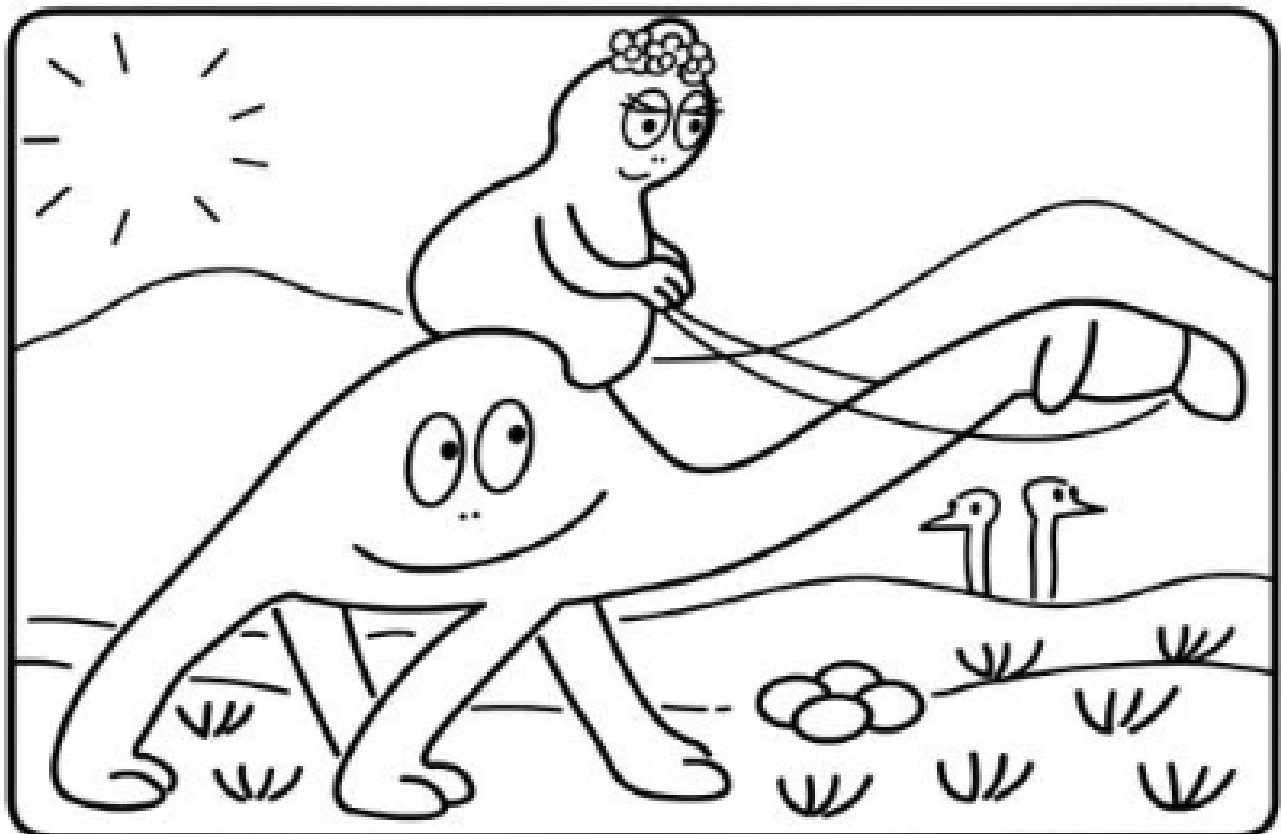
Fruits

Légumes

T		
P		
F		
O		
B		
L		
C		
R		



Trouve les 7 éléments qui manquent dans l'image ci-dessous.



Nommez-moi

Aliments qui ne sont pas des fruits.	Ex: biscuits
Instruments de musique dans lesquels on ne souffle pas.	
Fleurs qui ne sont pas rouges.	
Vêtements qui ne se portent pas l'été.	
Magasins qui ne vendent pas de nourriture.	
Sports qui ne se pratiquent pas en équipe.	
Aliments qui ne sont pas des légumes.	
Meubles qui ne servent pas à ranger des objets.	
Pièces de vaisselle dans lesquels on ne boit pas.	
Vêtements qui ne se portent pas aux pieds.	
Animaux qui n'ont pas quatre pattes.	
Vêtements qui ne se portent pas sur la tête.	
Choses rouges qui ne se mangent pas.	
Légumes qui ne sont pas verts.	
Sports qui ne se pratiquent pas avec un ballon.	
Insectes qui ne volent pas.	
Arbres qui ne donnent pas de fruits.	

Qui suis-je?

1. Elle pond des œufs, ses petits sont les poussins.

Ex: Poule

2. Il transporte les voyageurs à travers les airs.

3. Ce petit fruit rouge et rond contient un noyau

4. Au cirque, ils font rire les enfants.

5. Il attrape des poissons dans les lacs et les rivières.

6. Avec sa baguette magique, elle fait des merveilles.

7. C'est une maison en bois à la montagne.

8. Il a une trompe et des défenses en ivoire.

9. On tourne ses pages pour le lire.

10. Il a 2 roues, on pédale pour le faire avancer.

11. Elle a 2 aiguilles et nous indique l'heure.

12. Ce fruit porte le même nom qu'une couleur.

13. Il miaule et attrape les souris.

14. C'est une maison en neige et glace au Pôle Nord

15. Il cultive des fruits et des légumes.

16. Ce petit insecte fabrique le miel.

17. Il pousse dans les vignes, on en fait du vin.

18. Il distribue le courrier dans les boîtes aux lettres.

19. Le berger le tond pour prendre sa laine.

20. En or ou en argent, elle se porte autour du doigt.

21. La nuit, elle brille dans le ciel.

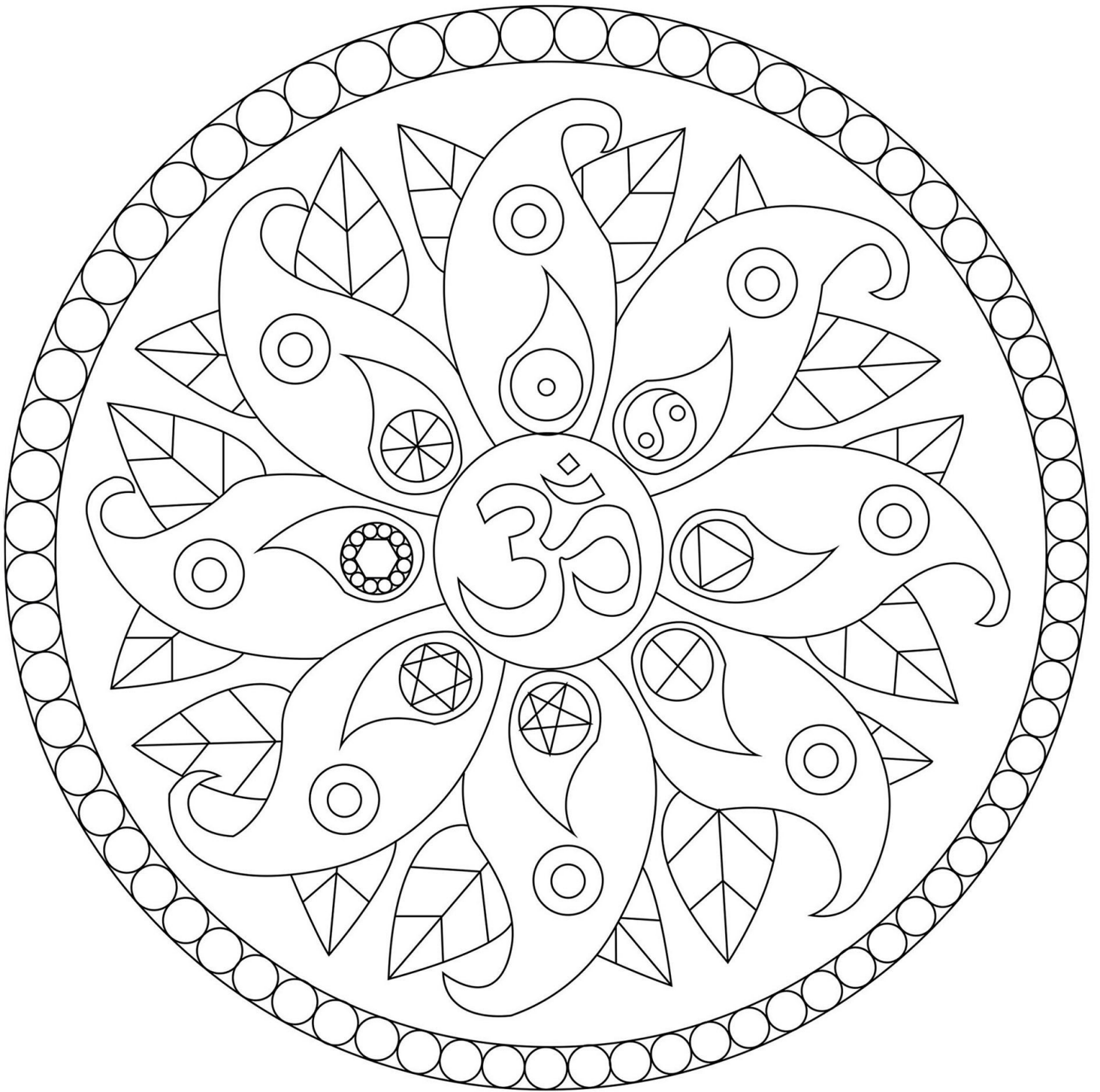
22. Cette pièce de vêtement se porte sur la tête.

23. Ces gouttes d'eau tombent du ciel.

24. Elle donne le cidre, on aime la croquer.

25. Pour écrire ou pour dessiner, il faut le tailler.

Mandalas Zen & Anti-stress

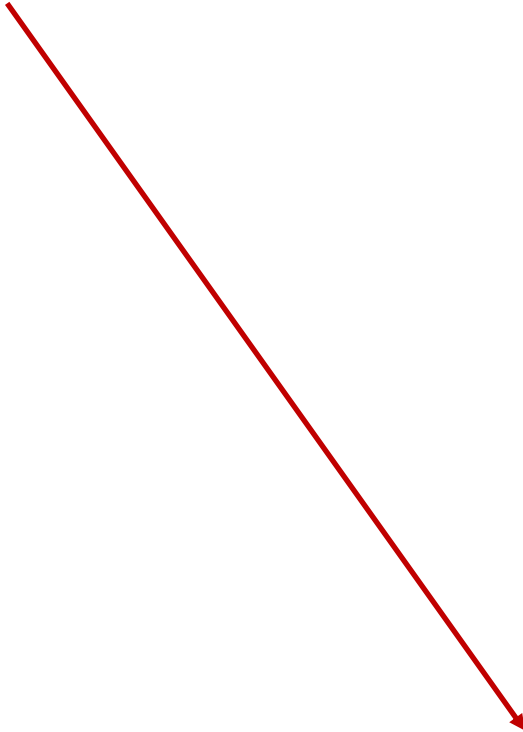
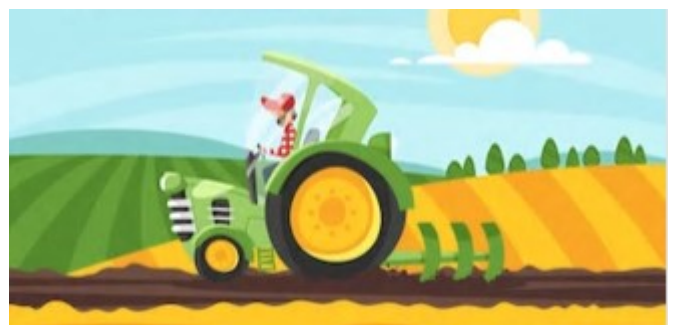
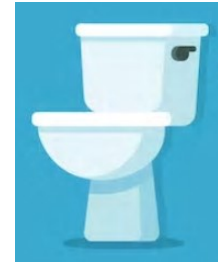


Généralisation

Ajoutez un nom à la série

EX: Chien , lapin, mouton	Cheval
Sapin, chêne, bouleau.	
Boulangier, libraire, médecin.	
Fraise, pomme, cerise.	
Marie, Alice, Vanessa.	
Rose, tulipe, marguerite.	
Losange, carré, cercle.	
Table, divan, armoire.	
Paul, Bernard, François.	
Menton, nez, main.	
Canada, Inde, Portugal.	
Marteau, scie, tournevis.	
Carotte, haricot, poivron.	
Truite, brochet, thon.	
Veste, pantalon, jupe.	
Abeille, mouche, puce.	
Piano, guitare, violon.	

Jeux d'association des métiers

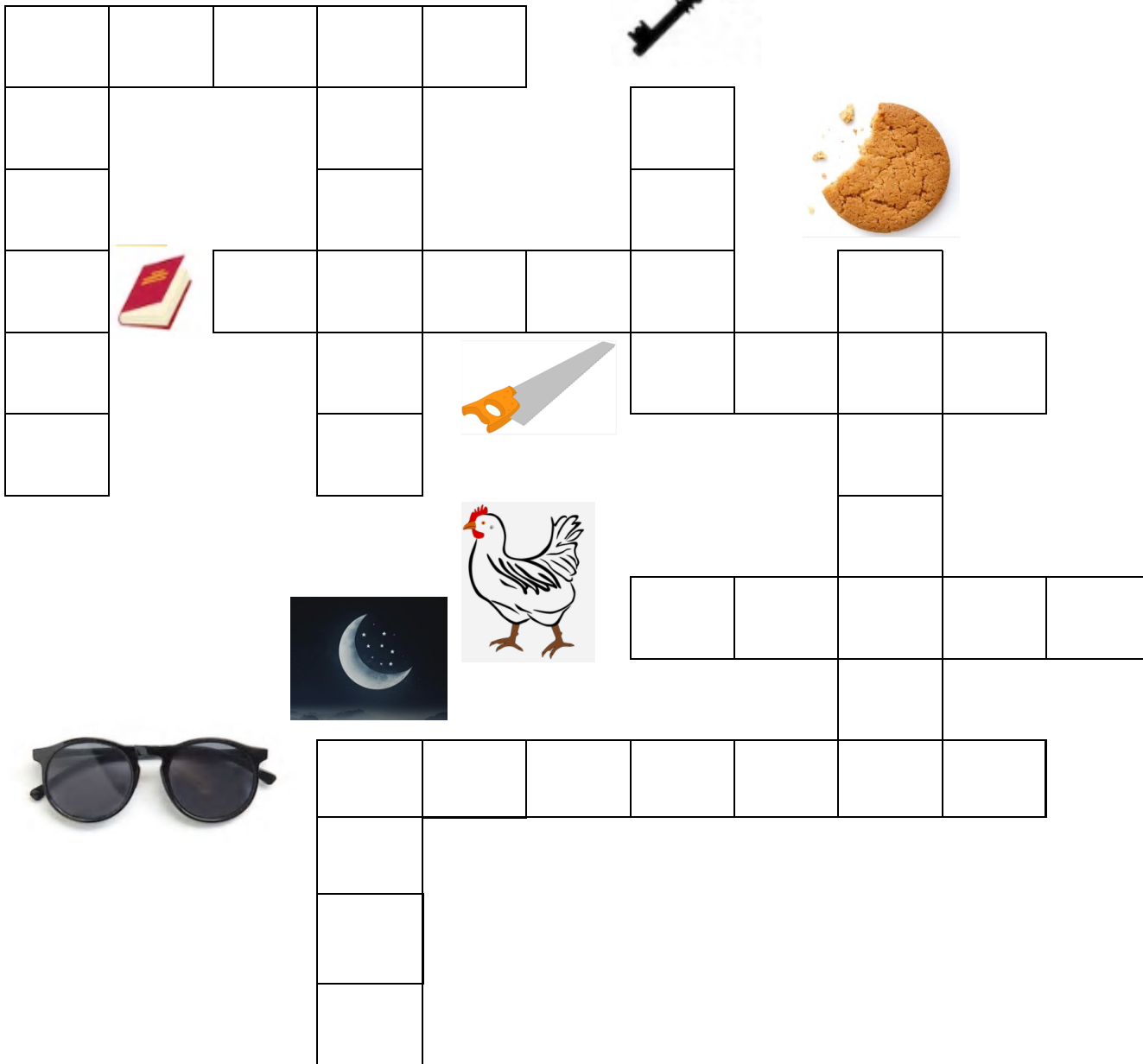
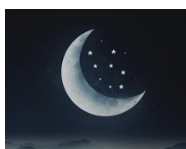
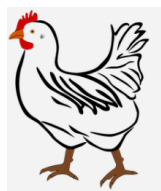
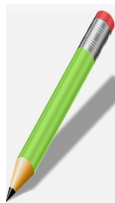


Association de noms d'industrie à leur produit

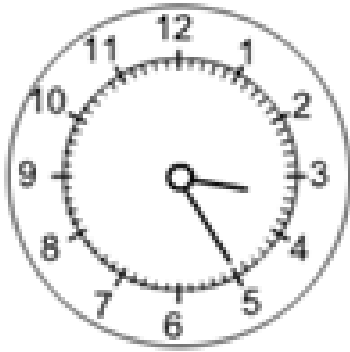
Épicerie, assurance, fromage, soupe, riz, saucisse, bière, produits de beauté, avion, piles, céréales, lait écrémé, magasin, jouets, auto, outils, café, train, pharmacie, bacon, restaurant

Ex: Provigo	Épicerie
Jean Coutu	
Kraft	
Carnation	
Aylmer	
Air Canada	
Molson	
Kellogs	
Avon	
Duracell	
Maxwell House	
Canadien Pacifique	
Eaton	
Fisher Price	
Honda	
Black and Decker	
Sun Life	
Hygrade	
Maple Leaf	
Minute Rice	
St-Hubert	

Mots croisés

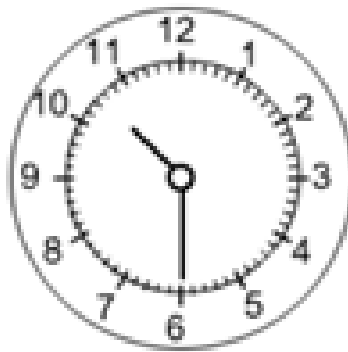


Quelle heure est-il?



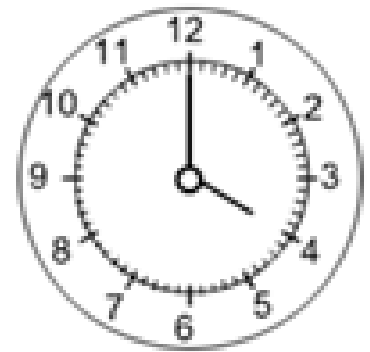
L'après-midi

___ : ___



La nuit

___ : ___



L'après-midi

___ : ___



L'après-midi

___ : ___



Le soir

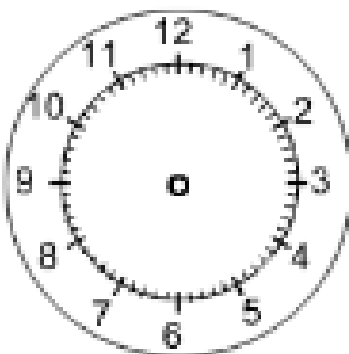
___ : ___



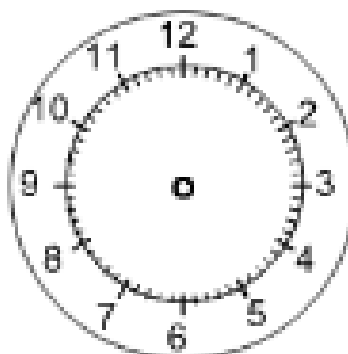
La nuit

___ : ___

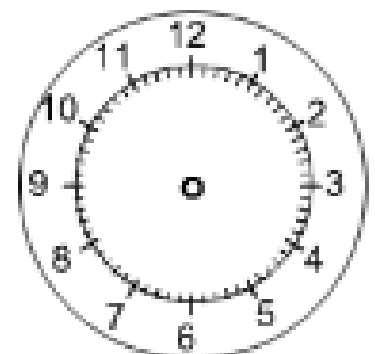
Dessine les aiguilles des horloges



4:10



3:20



2:35

Les déterminants

Un, une, des

Le, la les

Ce, cet, ces

Mon, ma, mes

Un Bateau
____ Orange
____ Portail
____ Cheveux
____ Livre
____ Homme
____ Fruits
____ Étoile
____ Papier
____ Enfant
____ Tortue
____ Toile
____ Hôpitaux
____ Journée
____ Travaux
____ Ciseaux
____ Chien
____ Histoire
____ Biscuit
____ Valise
____ Bébé
____ Voiture

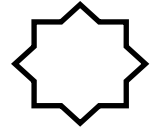
Ma Maison
____ Journaux
____ Pantalon
____ Usine
____ Oiseaux
____ Matériel
____ Femme
____ Lunettes
____ Général
____ Anneau
____ Montre
____ Bocal
____ Ami
____ Habitudes
____ Écharpe
____ Stylo
____ Crayon
____ Arbre
____ Horloge
____ Épaule
____ Quartier
____ Voyage

Additions et soustractions

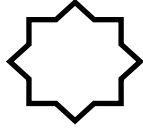
$11 + 2$



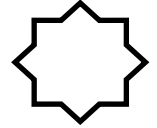
$12 - 5$



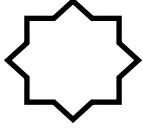
$4 + 4$



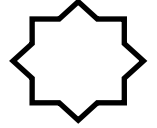
$18 - 3$



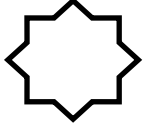
$10 + 10$



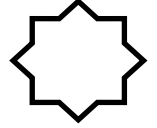
$7 - 5$



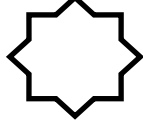
$6 + 3$



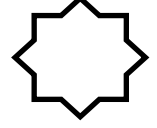
$10 - 7$



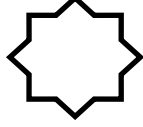
$5 + 0$



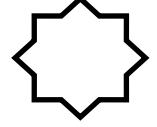
$14 - 6$



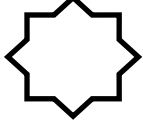
$8 + 3$



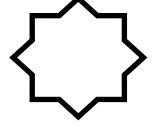
$20 - 9$



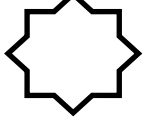
$9 + 4$



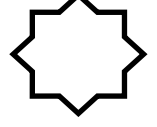
$19 - 6$



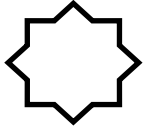
$8 + 7$



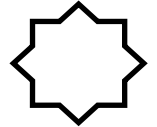
$9 - 3$



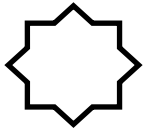
$5 + 2$



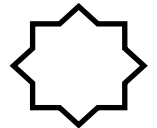
$8 - 5$



$3 + 3$



$5 - 4$



Mots mêlés

E	S	E	E	N	G	O	G	I	C
S	E	T	L	N	O	R	E	H	Y
U	G	T	L	A	E	E	O	I	G
B	N	E	I	N	O	U	I	B	N
F	A	U	A	R	E	E	E	O	E
A	S	O	C	T	H	I	L	U	I
I	E	M	T	D	E	P	G	B	N
S	M	E	N	O	E	G	I	P	R
A	E	L	U	O	P	S	A	T	C
N	L	O	N	G	I	S	S	O	R

ROSSIGNOL

CHOUETTE

MESANGES

CIGOGNE

MOUETTE

FAISAN

PIGEON

CAILLE

HERON

HIBOU

CYGNE

AIGLE

POULE

IBIS

BUSE

OIE

Les contraires

Absent _____ **Présent** _____

Intérieur _____

Aigu _____

joyeux _____

Allumé _____

Juste _____

Amer _____

Léger _____

Beau _____

Froid _____

Bon _____

Lointain _____

Brillant _____

Long _____

Brûlant _____

Cuit _____

Paresseux _____

Dernier _____

Peureux _____

Différent _____

Plein _____

Positif _____

Dur _____

Propre _____

Égoïste _____

Rapide _____

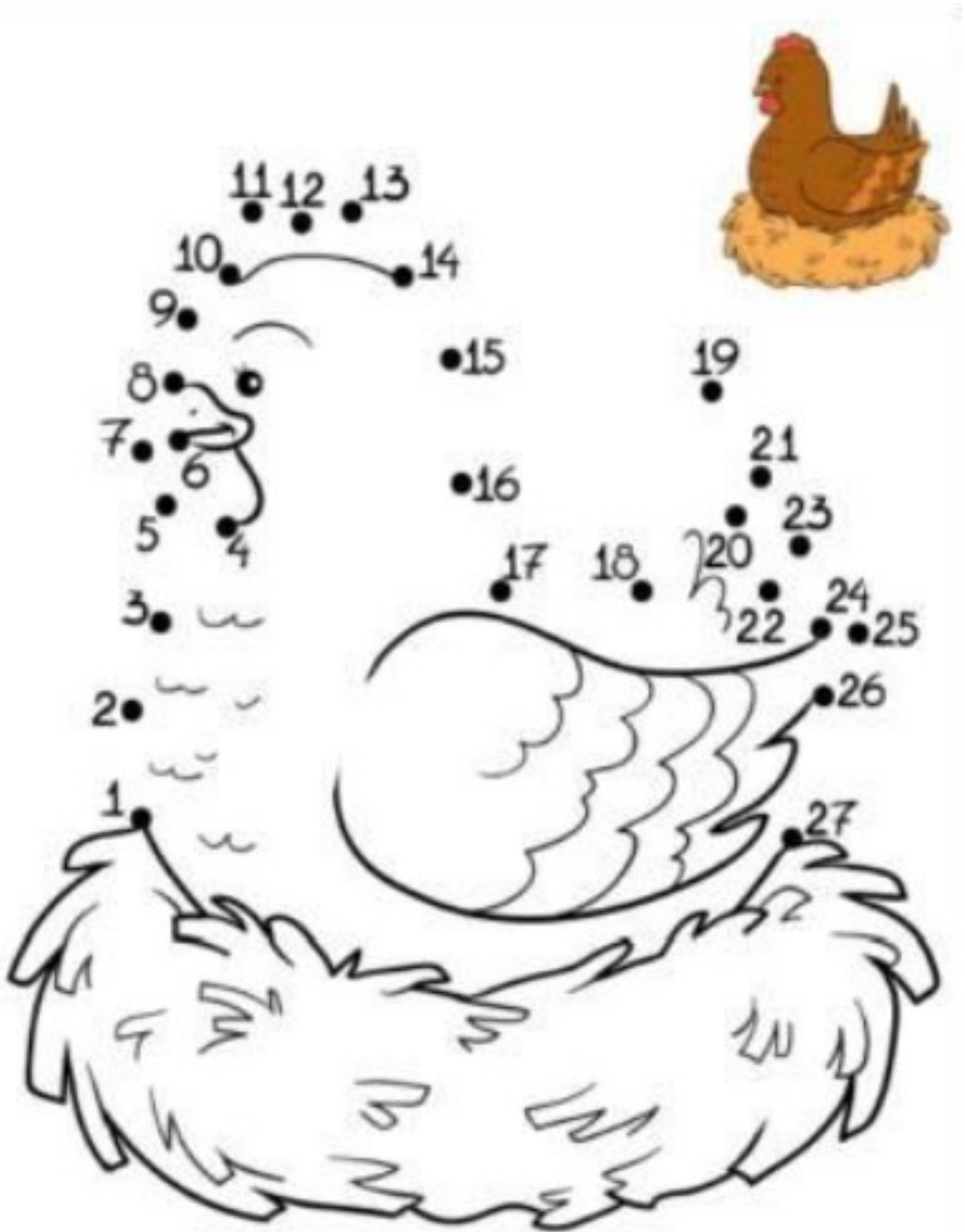
Épais _____

Étroit _____

Riche _____

Facile _____

Reliez les points



Comment s'occuper

- * Prendre soin de soi-même est une priorité quotidienne.
- * Je prends des pauses pour faire des choses que j'aime.
- * Je prend le temps d'aller marcher.
- * Je prends conscience de mes pensées négatives et les surmonte en discutant avec un membre de la famille ou un ami.
- * J'utilise des techniques de respiration.
- * J'écoute des films ou une série et j'en parle avec des amis au téléphone ou par vidéo.
- * Je me concentre sur ce que je peux contrôler (au lieu de ce que je ne peux pas contrôler).
- * Je dors suffisamment et je me repose lorsque j'en ressens le besoin.
- * Je fais des jeux de sociétés.
- * Je me garde du temps pour faire des exercices.
- * J'écoute de la musique apaisante.
- * Je prends des bains moussants chauds ou une bonne douche.
- * Je chante, je danse.
- * J'essaie de nouvelles choses.
- * Je pratique le yoga ou du QIGONG.
- * Je mets les appareils numériques et les trucs « technos » pour discuter avec la famille ou des amis.
- * Je me fixe des objectifs.
- * Je participe à des activités qui me passionnent.
- * Je mange bien.
- * Je regarde des photos.
- * Je tiens un journal intime, ou j'écris mes pensées et mes sentiments.
- * Quand j'ai besoin d'aide, je parle à quelqu'un en qui j'ai confiance ou à l'équipe du GRPAAL.
- * Je peux suivre la page FACEBOOK du GRPAAL.

Conseils¹



ÉVITEZ LA PROPAGATION DE COVID-19. LAVEZ VOS MAINS.

1
Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède

2
Appliquez du savon

3
Pendant au moins 20 secondes, assurez vous de laver :

4
Rincez-vous bien les mains

5
Séchez-vous bien les mains avec un essuie tout

6
Fermez le robinet à l'aide d'un essuie-tout

la paume et le dos de chaque main

entre vos doigts

sous les ongles

les pouces

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus

✉ phac.info.aspc@canada.ca

 Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada



Appelez au **1 877 644-4545** si vous avez de la toux ou de la **fièvre**²:

- chez l'enfant : 38 °C (100,4 °F) et plus (température rectale),
- chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (température buccale),
- chez la personne âgée : 37,8 °C (100 °F) et plus (température buccale),
- ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne;
- Toux, difficultés respiratoires.

Les symptômes peuvent être légers et s'apparenter à ceux du rhume. Ils peuvent aussi être plus sévères, comme ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire.

Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires (difficulté à respirer au repos ou impossibilité de respirer en position couchée).

1. Source: <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/diseases-maladies/reduce-spread-covid-19-wash-your-hands/fra-handwashing.pdf>

2. Source: Gouvernement du Québec, 2020. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/#c46469>