



GOVERNEMENT
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Les heures de lien social

CARTES ACTIVITÉS



Conseils d'utilisation

Ces cartes recensent des idées d'activités pour animer les heures de lien social. Elles sont classées en 6 catégories : Jeux, Partage et échange, Loisirs créatifs, Bien-être, Activités d'extérieur et Activités culturelles. Certaines cartes vierges vous permettent d'ajouter vos idées. N'hésitez pas à vous approprier cet outil en fonction de vos besoins.



Les bonnes pratiques

- **L'humeur et l'énergie** : Chaque séance doit être adaptée à l'envie de la personne, son humeur et son énergie.
- **Les capacités** : L'activité doit être adaptée aux capacités préservées (cognitives, motrices, etc.), pour éviter une mise en échec. Elles peuvent varier d'un jour à l'autre.
- **Le temps** : La durée des séances de convivialité est modulable afin de s'adapter aux envies et besoins de la personne.
- **Le matériel à disposition** : Adaptez les activités en fonction du matériel déjà présent à domicile ou à disposition au sein de la structure.

 **GIR 1** Ce symbole présente sur certaines cartes indique qu'elles sont adaptées à des bénéficiaires en GIR 1.



Les heures de lien social

CARTES ACTIVITÉS



Conseils d'utilisation

Ces cartes recensent des idées d'activités pour animer les heures de lien social. Elles sont classées en 6 catégories : Jeux, Partage et échange, Loisirs créatifs, Bien-être, Activités d'extérieur et Activités culturelles.

Certaines cartes vierges vous permettent d'ajouter vos idées. N'hésitez pas à vous approprier cet outil en fonction de vos besoins.



Les bonnes pratiques

- **L'humeur et l'énergie** : Chaque séance doit être adaptée à l'envie de la personne, son humeur et son énergie.
- **Les capacités** : L'activité doit être adaptée aux capacités préservées (cognitives, motrices, etc.), pour éviter une mise en échec. Elles peuvent varier d'un jour à l'autre.
- **Le temps** : La durée des séances de convivialité est modulable afin de s'adapter aux envies et besoins de la personne.
- **Le matériel à disposition** : Adaptez les activités en fonction du matériel déjà présent à domicile ou à disposition au sein de la structure.



Ce symbole présent sur certaines cartes indique qu'elles sont adaptées à des bénéficiaires en GIR 1.



Jeux

Vous
souhaitez
pratiquer
un jeu ?



Jeux



Jeux de cartes



Quelques idées de jeux de cartes :
Belote, Rami, Bataille, etc.



Jeux



Dominos



Jeux



Puzzles



Jeux



Jeux de dés



Quelques idées de jeux de dés à 2 : Yams, 421, etc.



Jeux



Jeux de réflexion



Quelques idées : Mots fléchés, jeux de mémoire, ou encore jeux cognitifs sur la tablette, etc.



Jeux



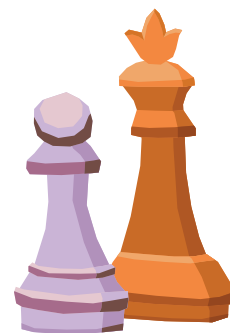
Jeux vidéos



Quelques idées : Réalité virtuelle, jeux vidéo, ou jeux tablette, etc.



Jeux



Jeux de société



Quelques idées : Jeu de l'oie, petits chevaux, échecs, jeu de dames, etc.



Vous souhaitez pratiquer des loisirs créatifs ?



Activités artistiques



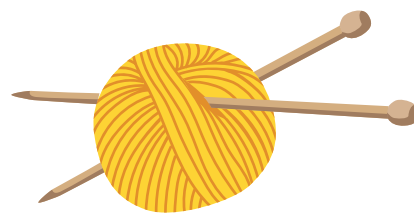
Quelques idées : Dessin, peinture, origami, etc.



Cuisine



Préparez ensemble le repas du midi, ou le goûter : crêpes, gâteaux, etc.



Tricot



Apprenez ou réalisez une activité manuelle (tricot, couture, crochet ou broderie).





**Vous souhaitez
avoir un temps
de partage et
d'échange ?**



Discuter



Les heures de convivialité sont aussi l'occasion de prendre le temps pour discuter.



**Parcourir
des albums
photos**



**Prendre
un café**



Café, thé, tisane, chocolat, passez un moment à discuter autour d'une boisson froide ou chaude.



Partage et échange



Appeler un proche



Si l'équipement le permet, vous pouvez en profiter pour appeler des proches, famille ou amis.



Partage et échange



Temps d'écriture



Entamez une séance d'écriture avec votre aide à domicile (récit de souvenirs, poésie, etc.)



Activités en extérieur



Vous souhaitez profiter de l'extérieur ?



Promenade



Si le temps le permet, vous pouvez faire une promenade en ville, dans un parc ou simplement dans votre jardin.





Activités en extérieur



Jardinage



Arrosez les plantes de la maison, jardinez en extérieur, faites des boutures, etc.



Activités en extérieur



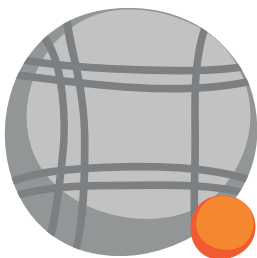
Rendre visite à un proche



Profitez des heures de convivialité pour rendre visite ou recevoir un ami, un voisin ou de la famille.



Activités en extérieur



Jeux d'extérieur



Jouez à la pétanque ou à tout autre jeu d'extérieur : molky, quilles, etc.



Activités en extérieur



Faire une course



Joignez l'utile à l'agréable en allant au marché, ou en faisant quelques courses.





Activités en extérieur



Aller à une activité



Rendez-vous à un événement proposé par la ville ou par une structure (associations, accueil de jour, etc).



Bien-être

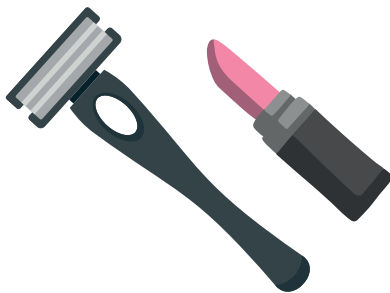


Vous souhaitez vous détendre ?



Bien-être

✓ GIR 1



Soin beauté



Aménagez un temps beauté : rasage, maquillage, coiffure, manucure, etc.



Bien-être

✓ GIR 1



Détente



Quelques idées : diffusion d'huiles essentielles, lumière Snoezelen, massage des mains, etc.



Bien-être

✓ GIR 1



Gym douce



Quelques idées : Étirements, travail sur la motricité, la souplesse et l'équilibre.



Bien-être

✓ GIR 1



Relaxation



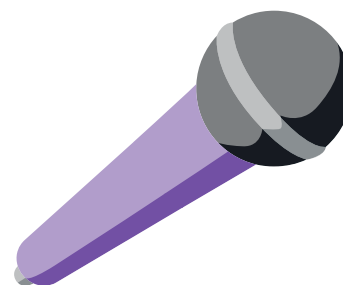
Quelques idées : Relaxation, sophrologie, méditation.



Activités culturelles



**Vous souhaitez
pratiquer
une activité
culturelle ?**



Chanter



Apprenez les paroles d'une chanson et partagez un moment karaoké.



Activités culturelles

✓ GIR 1



Lire



Quelques idées : Lire un livre à voix haute, écouter un livre audio, lire le journal, etc.



Activités culturelles



Danser



Apprenez quelques pas de danse simples en solo ou en couple.



Activités culturelles

✓ GIR 1



Écouter de la musique



Ecoutez la radio, un podcast, etc. Vous pouvez également réaliser une playlist avec vos chansons favorites.



Activités culturelles

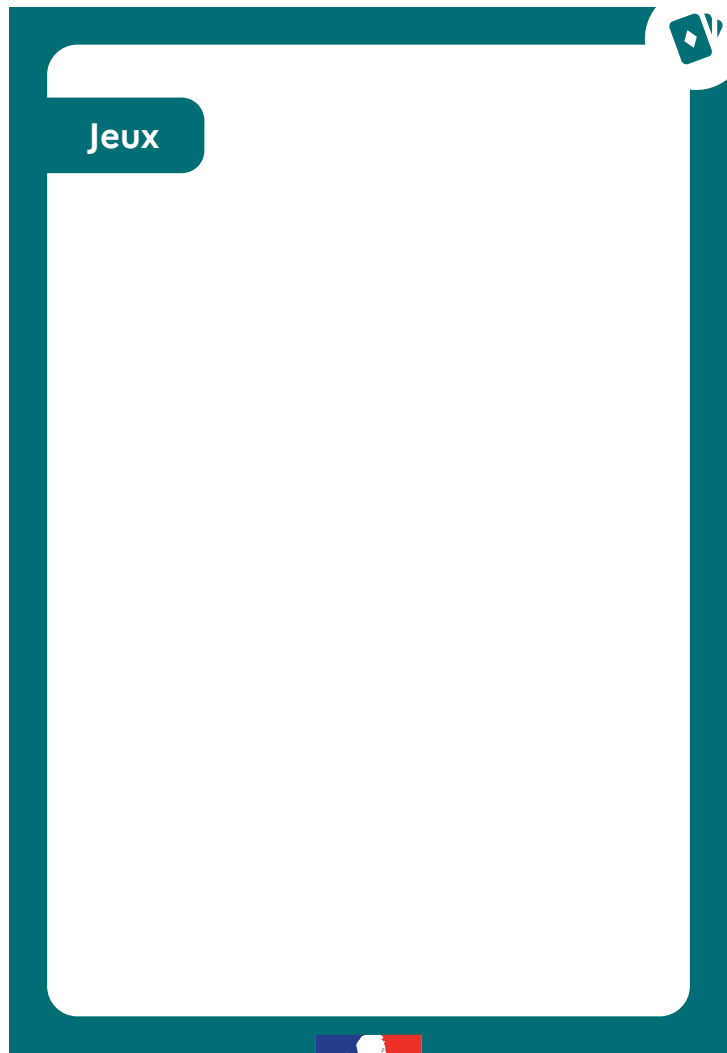
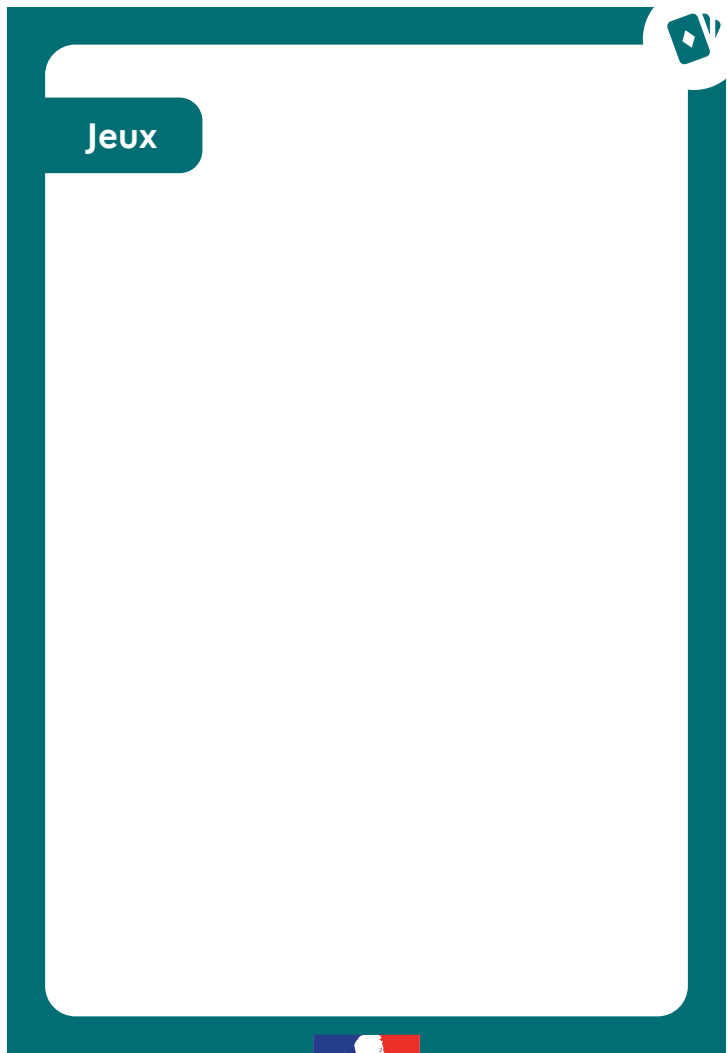
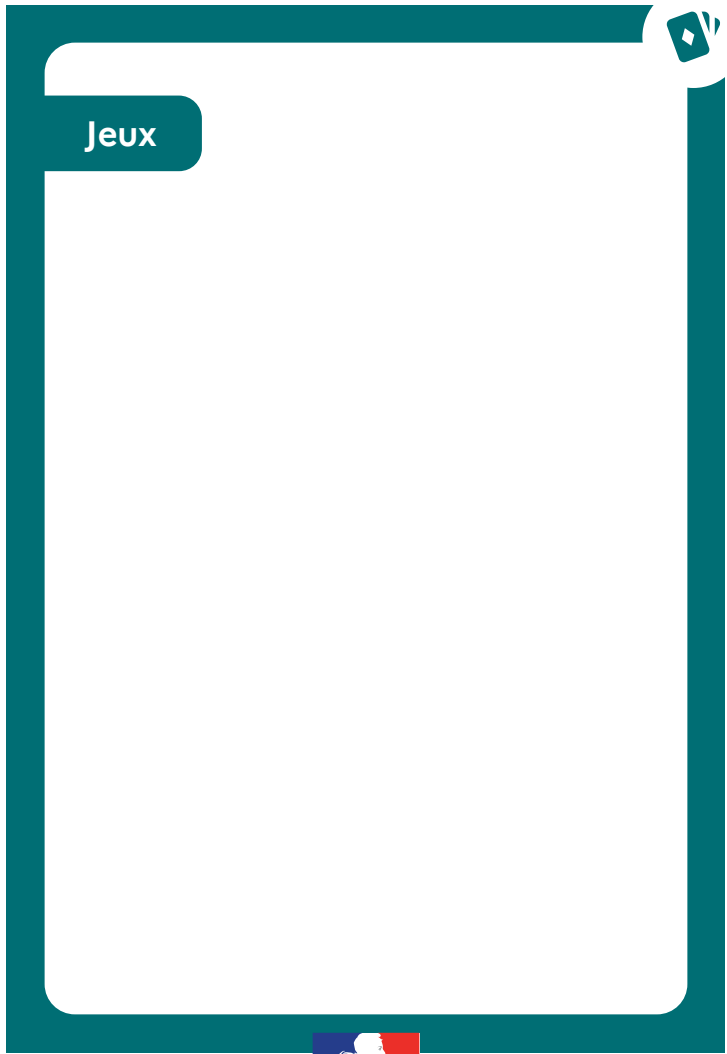


Faire une séance photo



Après avoir sélectionné votre photo favorite, vous pouvez par exemple l'envoyer à vos proches.







Loisirs créatifs



Loisirs créatifs



Loisirs créatifs



Loisirs créatifs



Partage et échange



Partage et échange



Partage et échange



Partage et échange





Activités en extérieur



Activités en extérieur



Activités en extérieur



Activités en extérieur



Bien-être



Bien-être



Bien-être



Bien-être



Activités culturelles



Activités culturelles



Activités culturelles



Activités culturelles



Autres



Autres



Autres



Autres

