

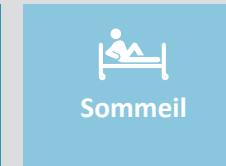
# Prévenir le déconditionnement : chaque geste compte!

THÈME DE LA SEMAINE :  **Cette semaine, on communique avec notre famille et nos proches!**

DÉFI DE LA SEMAINE :  **Téléphonez ou écrivez à un proche ou à un ami et échangez avec lui.**

DIMANCHE <input type="checkbox"/>	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>
<b>DÉFI PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI NUTRITIF</b>	<b>DÉFI SOCIAL</b>	<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI PERSONNEL</b>
<p>Assoyez-vous sur une chaise, faites le mime de nager, ou de faire du vélo pour une durée d'une minute.</p>	<p>Nommez vos parents, enfants, petit-enfants, arrière petits-enfants.</p> <p>Jusqu'où pourrez-vous vous rendre dans votre arbre généalogique ?</p>	<p>Allez marcher avec un proche ou un membre de l'entretien, si possible.</p> <p>Profitez-en pour raconter un beau souvenir de famille.</p>	<p>Lors du repas, discutez avec votre voisin de votre repas préféré.</p> <p>Ajoutez un verre de lait, un morceau de fromage ou du yogourt à votre collation.</p>	<p>Faites un compliment ou dites un mot gentil à un membre de l'entretien.</p>	<p>CHARADE Mon premier est composé de 365 jours.</p> <p>Mon deuxième est la troisième syllabe du mot « éléphant ».</p> <p>Mon tout est le membre d'une famille.</p>	<p>Réalisez un défi personnel de votre choix.</p>

Toutes les activités doivent être animées en respectant les règles sanitaires en vigueur.



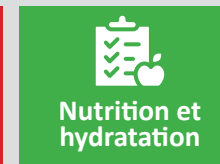
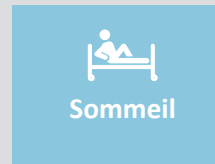
# Prévenir le déconditionnement : chaque geste compte!

THÈME DE LA SEMAINE :  **Cette semaine, je porte attention à ce que je mange!**

DÉFI DE LA SEMAINE :  **Mangez un aliment que vous laissez normalement de côté dans votre assiette et buvez un verre d'eau de plus chaque jour.**

DIMANCHE <input type="checkbox"/>	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>
<b>DÉFI NUTRITIF</b>	<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI NUTRITIF</b>	<b>DÉFI SOCIAL</b>	<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI PERSONNEL</b>
<p>Prenez le temps de déguster et savourer votre repas. Utilisez vos cinq sens tout au long du repas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentez l'odeur du repas.</li> <li>• Regardez les couleurs des aliments.</li> <li>• Écoutez les gens qui partagent votre repas.</li> <li>• Appréciez la texture des aliments.</li> <li>• Goûtez la saveur des aliments.</li> </ul>	<p>Rappelez-vous des ingrédients d'une de vos recettes préférées ou discutez d'un menu que vous aimez manger.</p>	<p>Invitez un résident à prendre une marche/se déplacer avec vous dans la résidence.</p>	<p>Quels sont les aliments à manger plus souvent parmi les suivants?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolat</li> <li>• Framboise</li> <li>• Gâteau</li> <li>• Yogourt</li> <li>• Thé ou café</li> <li>• Fromage</li> <li>• Carotte</li> <li>• Boisson gazeuse</li> <li>• Spaghetti</li> <li>• Galette</li> </ul>	<p>Dites un compliment à un membre du personnel de la cuisine.</p>	<p>Nommez des fruits ou légumes correspondant à chaque couleur de l'arc-en-ciel.</p>	<p>Réalisez un défi personnel de votre choix.</p>

Toutes les activités doivent être animées en respectant les règles sanitaires en vigueur.



# Prévenir le déconditionnement : chaque geste compte!

THÈME DE LA SEMAINE :  **Une semaine toute en musique!**

DÉFI DE LA SEMAINE :  **Fredonnez, sifflez lorsque vous vous déplacez dans la résidence.**

DIMANCHE <input type="checkbox"/>	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>
<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI NUTRITIF</b>	<b>DÉFI SOCIAL</b>	<b>DÉFI PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI PERSONNEL</b>
Rédigez une ou deux phrases d'un petit poème, d'une chanson ou faites la lecture des paroles d'une chanson que vous appréciez.	<p><b>CHARADE</b></p> <p>Mon premier se joue à deux sur une surface quadrillée noire et blanche avec des pièces rondes de deux couleurs.</p> <p>Mon second est composé de 365 jours.</p> <p>Mon troisième est la couleur du ciel.</p> <p>Mon tout est le titre d'une chanson connue de Michel Louvain.</p>	Dancez le temps d'une chanson.	Faites la lecture de la liste des ingrédients de votre collation préférée pour en apprendre plus!	Chantez une chanson que vous appréciez seul ou en groupe .	En écoutant une chanson, tapez du pied ou des mains.	Réalisez un défi personnel de votre choix.

Toutes les activités doivent être animées en respectant les règles sanitaires en vigueur.

# Prévenir le déconditionnement : chaque geste compte!



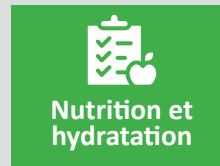
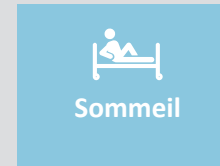
THÈME DE LA SEMAINE :  **Cette semaine, vive le printemps!**

DÉFI DE LA SEMAINE :  **Profitez des douces journées printanières pour aller marcher à l'extérieur.**

DIMANCHE <input type="checkbox"/>	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>
<b>DÉFI PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI PHYSIQUE</b>	<b>DÉFI NUTRITIF</b>	<b>DÉFI SOCIAL</b>	<b>DÉFI COGNITIF</b>	<b>DÉFI PERSONNEL</b>
Serrez les poings et ouvrez les mains 5 à 15 fois.	Identifiez tous les légumes et les fleurs qui poussent dans nos jardins dans la région.	Utilisez quelques minutes de votre journée pour faire un petit ménage printanier.	Saviez-vous qu'il faut boire avant de ressentir la soif? Truc pour y arriver - Gardez un verre d'eau à portée de main. - Prenez une tisane en soirée. - Terminez les breuvages servis au repas (tisane, lait, eau).	Portez des vêtements ou accessoires colorés qui annoncent l'arrivée du printemps.	<b>CHARADE</b> Mon premier est la deuxième personne du singulier. Mon deuxième est le meuble sur lequel on dort. Mon troisième est la première syllabe de peluche. Mon tout est une fleur qui pousse au printemps. Dessinez la réponse.	Réalisez un défi personnel de votre choix.

Toutes les activités doivent être animées en respectant les règles sanitaires en vigueur.

# Prévenir le déconditionnement : chaque geste compte!



DÉFI DE LA SEMAINE :



DIMANCHE <input type="checkbox"/>	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>
DÉFI PHYSIQUE	DÉFI COGNITIF	DÉFI PHYSIQUE	DÉFI NUTRITIF	DÉFI SOCIAL	DÉFI COGNITIF	DÉFI PERSONNEL

Toutes les activités doivent être animées en respectant les règles sanitaires en vigueur.