

# 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.





# Jeux





**Vous  
souhaitez  
pratiquer  
des loisirs  
créatifs ?**





Loisirs créatifs



# Activités artistiques



Quelques idées : Dessin, peinture, origami, etc.





Loisirs créatifs



# Cuisine

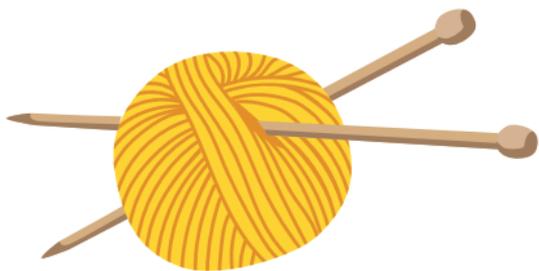


Préparez ensemble le repas du midi,  
ou le goûter : crêpes, gâteaux, etc.





Loisirs créatifs



# Tricot



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





## Loisirs créatifs





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



Partage et échange

✓ GIR 1



# Discuter



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



Partage et échange

✓ GIR 1



# Parcourir des albums photos



Partage et échange



# 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.)





## Partage et échange





# Vous souhaitez profiter de l'extérieur ?





## Activités en 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

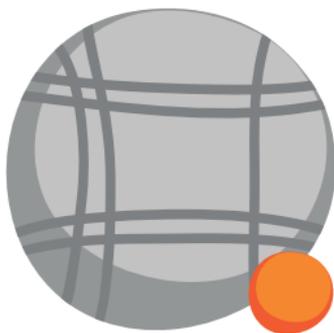


Profitez des heures de convivialité pour rendre visite ou recevoir un ami, un voisin ou de la famille.





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).





## Activités en extérieur





# 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



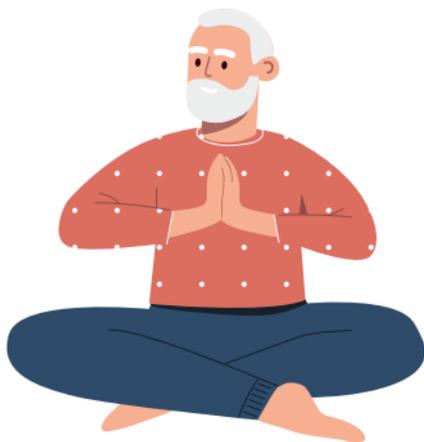
Quelques idées : Étirements, travail sur la motricité, la souplesse et l'équilibre.





Bien-être

✓ GIR 1



# Relaxation



Quelques idées : Relaxation,  
sophrologie, méditation.





## Bien-être



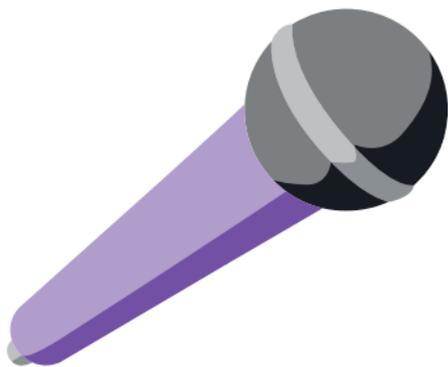


**Vous souhaitez  
pratiquer  
une activité  
culturelle ?**





## Activités culturelles



# Chanter



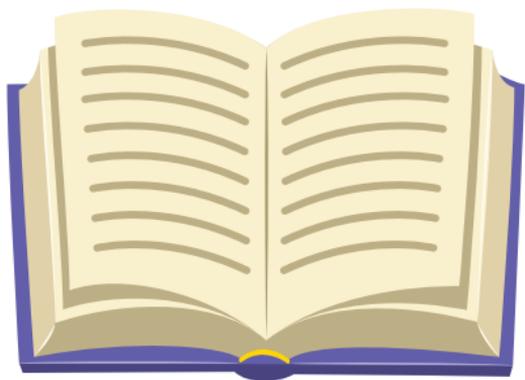
Apprenez les paroles d'une chanson et partagez un moment karaoké.





## 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



Écoutez 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.





## Activités culturelles



**Autres**

