

Dans ce contexte particulier, il est important de garder un rythme et de se fixer chaque jour des objectifs. Aussi, chaque jour nous vous proposons de relever des défis et gagner des points.

A vous d'en accumuler un maximum !

Les scores seront affichés à la fin du programme.

MERCREDI
08 AVRIL

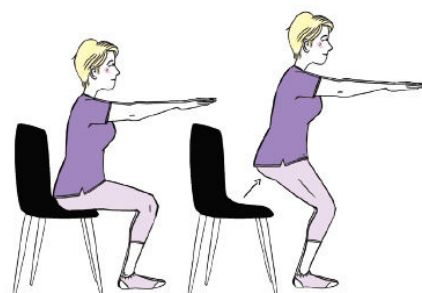
ACTIVITÉ MANUELLE

Créer une œuvre sur le thème du printemps, de Pâques... avec des objets de récupération de chez soi. Faire photographier votre œuvre par le personnel. *10 points/photo*

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Assis sur une chaise, se lever sans utiliser ses mains, 10 fois de suite et si possible 2 fois dans la journée.

Si impossible : se lever et s'asseoir 10 fois de suite.



JEUDI
09 AVRIL

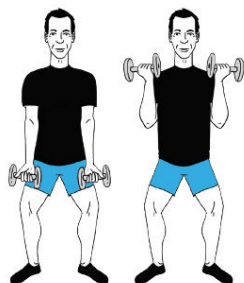
ATELIER CRÉATION

Créer un acrostiche pour mon voisin (droite, gauche, en face), mon infirmière ou mon aide à domicile. *10 points/acrostiche*

J OVIAL
E NTHOUSIASTE
A MUSANT
N ATUREL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Assis sur une chaise ou debout contre un mur, soulevez deux petites bouteilles d'eau, par série de 10 de préférence 2 fois par jour.



**VENDREDI
10 AVRIL**

AUJOURD'HUI ON SE FAIT BELLE ET BEAU !

- Les femmes : Je mets ma plus belle tenue, me maquille, me coiffe *5 points/photo*
- Les hommes : je me mets de beaux vêtements *5 points/photo*

ACTIVITÉ PHYSIQUE/ ENTRETIEN DU DOMICILE

Trier son armoire, donner ou jeter ce que vous ne mettez plus et ce qui ne vous va plus.

La situation actuelle nous empêche de nous réunir dans les salles communes, afin d'immortaliser notre solidarité, nous prévoyons de prendre une photo le jeudi 16 avril 2020 de vous à vos balcons ou à vos fenêtres.

ACTIVITÉ MANUELLE

En prévision de cette photo, vous pouvez :
(exemples disponibles en dernière page)

Créer un masque. Du matériel est disponible au bureau. Vous pouvez le recouvrir en découpant dans des feuilles de magazines, en faisant des boulettes avec les feuilles, avec de la peinture, le colorier, coller des paillettes, des carrés de mosaïques etc. *15 points*

OU

Créer une affiche ou une banderole en papier

Exemple : « Restez chez vous ! », « Merci » ... *15 points*

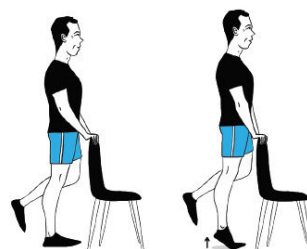
OU

Créer un pompon de pompom girl en bandes de papier crépon (disponible au bureau) ou avec des bandes découpées dans un prospectus ou avec de la laine pour agiter lors de la photo de jeudi. (Explications disponible au bureau) *15 points*

**LUNDI
13 AVRIL**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Debout derrière une chaise, lever le pied vers l'arrière par série de 10 de préférence 2 fois par jour



MARDI
14 AVRIL

EXPRESSION

Créer un poème collectif en regroupant plusieurs strophes rédigées par les résidents.
Pour cela, chaque résident doit créer une strophe de 4 vers.
Thème : Amour, amitié, joie ou vacances
Rimes libres mais les 4 vers avec les mêmes rimes.

5 points / strophe

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Réfléchir à une chorégraphie que vous pouvez faire assis sur une chaise (plier les bras, claquer des mains, taper des pieds, lever une jambe...) sur une chanson que vous appréciez.

15 points par démonstration au personnel ou à mon voisin (chacun à sa porte dans son entrée).

MERCREDI
15 AVRIL

EXERCICE INTELLECTUEL

Former le plus de mots possibles avec les lettres :
A E I F U P R S T G N M O D B L
Les lettres peuvent être utilisées plusieurs fois.

5 points par mot trouvé et transmis au bureau ou aux agents lors de leur passage

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour prévenir les chutes, faire des allers retour entre la fenêtre et la porte d'entrée en levant les pieds avec exagération (comme si on devait enjamber un obstacle. (A faire toutes les heures)

JEUDI
16 AVRIL

MAINTIEN DU LIEN SOCIAL

Téléphoner à un voisin de la résidence dont j'ai le numéro pour lui demander sa date de naissance.

5 points par date de naissance obtenue

PRISE DE PHOTOS

A 15h00, je vais sur mon balcon ou à la fenêtre de mon logement avec ma création (masque/ affiche/ ponpon réalisé en début de semaine) pour une photo collective.

20 points pour la création et la photo

**VENDREDI
17 AVRIL**



ACTIVITÉ CULINAIRE

Cuisiner une pâtisserie, un plat, une soupe...et faire prendre en photo par le personnel

10 points / photo

MAINTIEN DU LIEN SOCIAL

Téléphoner à un proche pour prendre des nouvelles.

ACTIVITÉ PHYSIQUE/ ENTRETIEN DU DOMICILE

Faire la poussière sur son meuble de télévision + 1 autre meuble

EXEMPLES DE CRÉATION POUR L'ACTIVITÉ DU LUNDI 13 AVRIL

Création d'un pompom en papier crépon



Création de masques avec des assiettes en carton



Exemple d'affiche "Restez chez vous"