

# S'occuper au quotidien Se réinventer en termes de divertissement

---

**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**

Produit par Julie-Anne Trottier et Vicky Poisson  
Direction adjointe SAPA - Assurance qualité, gestion des mécanismes  
d'accès et soutien  
Février 2021

Le contexte actuel nous pousse à se réinventer en termes de divertissement. Il est important de prendre soin de notre santé mentale et de notre moral. Varier vos occupations peut vous aider à garder un quotidien actif et positif. Vous trouverez ci-dessous une banque d'activités occupationnelles à explorer et expérimenter au quotidien.

Santé et bien-être .....	4
Lecture.....	7
Arts et Création .....	8
Médias et spectacles.....	10
Jeux de table .....	12
Thématiques.....	13
Annexe 1 .....	14
Annexe 2 .....	15
Annexe 3 .....	16
Annexe 4 .....	18
Annexe 5 .....	19

## Santé et bien-être

Bien dans son corps, bien dans sa tête ! Voici des activités dont votre corps et votre état d'esprit pourront bénéficier. Vous pouvez choisir différents degrés d'intensité afin d'adapter l'exercice selon vos préférences.

### **Cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est une technique de respiration accessible à tous. Il suffit d'inspirer 5 secondes et d'expirer 5 secondes plusieurs fois pendant quelques minutes. La vidéo suivante peut servir de support visuel afin de guider sa respiration.

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=dGJkzyKHKUE>

### **Méditation guidée**

Des méditations guidées gratuites sont disponibles. À faire seul ou en groupe !

<https://www.youtube.com/watch?v=8FLWcQAo2Ys>

### **Activités physiques à faire à la maison**

Voici quelques liens vous permettant de consulter des idées d'exercices physiques à pratiquer à la maison.

### **Sessions d'activités physiques adaptées aux aînés en ligne**

Plusieurs centres communautaires de la région offrent des sessions d'activités physiques en ligne pour s'adapter à la situation actuelle. Ces sessions portent le nom de « Viactive ». Voici les informations concernant les cours par centre communautaire.

#### Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel de Trois-Rivières

Du 11 janvier au 19 mars 2021 : **Pour s'inscrire** : (819) 374-4220

Lundi : 11 h-11 h 55, Mardi : 11 h 40-12 h 40, Mercredi : 13 h 30-14h30, Jeudi : 11 h 40-12 h 40

2\$ par cours

<https://www.amilia.com/store/fr/centrejnt/shop/programs/5892>

#### Centre Loisir Multi-plus de Trois-Rivières

Mardi :10 h 30-11 h 30, Jeudi :10 h 30-11 h 30 pour une durée indéterminée

Aucune inscription nécessaire

Téléchargez l'application Zoom ou aller sur le site de Zoom et vous joindre à la réunion.

Numéro de la réunion : 480 713 1248 Code : Gratuit123

Pour vos questions : (819) 379-3562 poste 0

## Centre communautaire récréatif St-Jean-Baptiste de Drummondville

Surveillez les prochaines dates d'inscription.

En ligne à l'adresse: <https://mon.accescite.net/49058-CCRSJB/fr-CA/>

Ou via le site web du centre : [www.ccrsjb.qc.ca](http://www.ccrsjb.qc.ca) dans la section programmation, puis cliquez sur « inscription en ligne ».

## Centre de loisirs Claude-Nault de Drummondville

Surveillez les prochaines dates d'inscription.

Programmation et dates d'inscription : <https://www.cclcn.ca/hiver-1>

Inscriptions par téléphone et paiement par carte de crédit au (819) 479-8686 poste 2210

## **Informations**

Voici différents types d'exercices pour les aînés, mais qui peuvent correspondre aux besoins de tous.

<https://www.youtube.com/user/Winnipegimotion>

[https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/better-strength--better-balance--exercise-program.aspx?\\_mid\\_=29308](https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/better-strength--better-balance--exercise-program.aspx?_mid_=29308)

## **Vidéos gratuites « La vie active »**

La vie active vous permet de rester en forme à la maison en vous offrant des capsules d'entraînement en ligne.

[https://www.facebook.com/lavieactivegym/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/lavieactivegym/about/?ref=page_internal)

## **Informations**

Plusieurs documents sont à votre disposition pour vous informer sur les saines habitudes de vie. Ces documents sont également accompagnés de propositions d'activités physiques.

<https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/>

## **Activités pour empêcher le déconditionnement physique et cognitif**

Voici plusieurs exercices proposés par le CIUSSS MCQ afin de maintenir ses habiletés physiques et cognitives. Vous y trouverez des documents à imprimer.

<https://ciusssmcq.ca/covid-19/programme-pour-eviter-le-deconditionnement-physique-et-cognitif/>

## **Entraînements avec les artistes du Cirque du soleil**

Les artistes du Cirque du soleil ont préparé des vidéos d'entraînement pour se mettre en forme. Celles-ci sont adaptées pour le public et ne requièrent pas d'habiletés particulières. Bonne mise en forme !

<https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect/series-originales/cirque-me-out>

## Lecture

La lecture peut être adaptée pour petits et grands. Il y en a pour tous les goûts et cela permet de solliciter votre imagination. Notez que vous pouvez toujours réserver des livres papier en ligne et aller les chercher au comptoir de prêt de votre bibliothèque.

### **Livres électroniques Bibliothèque de Victoriaville**

<https://www.victoriaville.ca/page/282/services-offerts-aux-bibliotheques-municipales.aspx>

### **Livres électroniques Bibliothèque de Trois-Rivières**

<https://bibli3r.prenumerique.ca/home>

### **Livres électroniques Bibliothèque de Drummondville**

<https://drummondville.prenumerique.ca/>

### **Livres audio**

Voici une variété de livres audio à écouter. Certains sont gratuits et cela convient à une personne ayant des difficultés visuelles. Il y en a pour tous les goûts.

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio>

### **Histoires**

La Bibliothèque de Drummondville offre un service d'histoires racontées au téléphone. Il est possible de choisir une histoire pour enfants, adolescents ou adultes. Il suffit d'appeler au numéro suivant : 819 478-6585.

<https://www.drummondville.ca/culture-loisirs-et-sports/bibliotheque/histoires-au-creux-de-loreille/>

## Arts et Création

L'art peut nous permettre de briser la monotonie de nos journées et d'exploiter notre créativité. Gardez en tête que l'objectif est de vivre un moment agréable et non de créer du beau. Voici plusieurs suggestions d'activités créatives à réaliser seul ou en groupe.

### **Bracelets en macramé ou brésiliens**

Des cordes à broder sont disponibles à faible coût dans les magasins grande surface près de chez vous. Vous trouverez sous ce lien comment procéder ainsi que des modèles à imprimer. Une personne peut apprendre à le faire et le montrer aux autres.

<https://fr.wikihow.com/faire-un-bracelet-de-l'27amiti%C3%A9>

<https://braceletbresilien.net/modeles-motif-bracelet-bresilien-macrame/>

### **Dessin magique**

Créer des dessins magiques peut être une expérience intéressante à essayer. Il s'agit d'un dessin où des couleurs apparaissent au contact de l'eau. (Voir Annexe 1)

### **Dessin sur différents medium (papier, essuie-tout, tissu)**

Utiliser différents médiums pour colorier diversifie votre expérience. Vous pouvez utiliser tout ce que vous avez à la maison. Par exemple, vous pouvez colorier les motifs d'un papier essuie-tout en ciblant seulement les formes enfoncées.

### **Toile ou Identificateur original**

Il est possible de créer un identificateur ou une toile originale avec un pochoir en carton. Vous découpez votre nom ou une forme dans du carton. Vous déposez ensuite votre découpe sur un autre carton. Vous peignez ou collez des décorations au choix autour de la découpe. Les possibilités sont infinies. Lorsque que vous avez terminé, vous retirez la découpe de sur le carton et laissez le tout sécher. Vous pouvez ensuite accrocher votre œuvre au mur. Bon bricolage !

### **Collage à thème choisi**

Pour cette activité, vous pouvez choisir le thème que vous désirez et même l'utiliser comme outil de motivation. Par exemple, « Qu'est-ce que j'aimerais faire dans les cinq prochaines années ? », « Qu'est ce qui est important pour moi dans la vie ? » ou bien « Qu'est ce qui me fait du bien au quotidien ? ». Le collage peut être fait à partir de photos.



## **Fabrication d'un bocal d'apaisement**

La fabrication d'un bocal d'apaisement est ludique et permet d'avoir un outil pour se recentrer sur le moment présent et sur nos sens. Il s'agit d'un bocal scintillant de la couleur désirée. (Voir annexe 2)

## **Tricot**

Le tricot est un passe-temps qui permet de créer et de travailler sa motricité fine. Voici plusieurs modèles gratuits de patrons de tricot.

<https://www.garnstudio.com/search.php?action=browse&sort=date&lang=fr>

Voici un site qui montre la démarche à suivre pour commencer un tricot.

<https://fr.wikihow.com/tricoter>

<http://malleauxmailles.canalblog.com/archives/2014/10/17/30778441.html>

(Voir Annexe 3 pour des images qui montrent comment tricoter.)

## **Peinture à numéro**

La peinture à numéro est une belle façon d'adapter la peinture pour une personne qui n'a pas d'inspiration ou qui a besoin d'être guidée dans sa peinture.

## **Décorations givrées**

La fabrication de décorations givrées peut agrémenter votre décor extérieur.

Chaque personne peut personnaliser sa décoration et choisir ce qu'il y mettra. Cet atelier peut favoriser l'estime de soi et l'expression personnelle. (Voir Annexe 4)

## **Coloriage gratuit de mandalas :**

Voici des images de mandalas à faire imprimer. Vous pouvez aussi créer vous-même vos propres mandalas en créant un cercle avec un compas. (Voir annexe 5)

<https://www.mandalas-gratuits.net/>

## Médias et spectacles

Des spectacle aux balados, plusieurs médias et plateformes nous présentent du contenu gratuit et enrichissant. N'hésitez pas à explorer les différentes expériences qui vous sont offertes.

### **Balados**

Des balados de sujets variés vous sont présentés sur le site de Radio-Canada. En passant de l'humour à l'éducatif, vous aurez l'occasion d'explorer de multiples sujets et contenus.

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados>

### **Orchestre symphonique de Montréal**

Regardez un spectacle de l'Orchestre symphonique de Montréal dans le confort de votre chez soi. Le lien ci-dessous vous permettra de choisir quels spectacles vous désirez regarder.

<https://www.osm.ca/fr/ecouter-et-visionner/#1570476846407-a7170c67-8ffa>

### **Cirque du soleil**

Le Cirque du soleil vous permet de regarder des spectacles complets en ligne à partir de leur plateforme « Cirque connect » : <https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>

### **Télé-Québec en ligne**

Télé-Québec offre plusieurs films à visionner gratuitement. Vous aurez accès à leur sélection en cliquant sur ce lien. Dans la section Émissions, vous avez également accès à des pièces de théâtre. <https://www.telequebec.tv/cinema>

La fabrique culturelle vous présente du contenu culturel sous différentes formes. Que ce soit en vidéos, balados ou autres, vous pourrez enrichir vos connaissances à ce niveau.

<https://www.lafabriqueculturelle.tv/>

### **Atuvu**

En créant un compte sur atuvu, vous trouverez un calendrier varié d'activités.

Dans la section Évènement, cliquez sur l'onglet gratuit et vous pouvez maintenant vous inscrire à des activités en ligne gratuites.

<https://www.atuvu.ca/>

## **Office national du film**

L'office national du film met à votre disposition plusieurs courts et longs métrages. Vous pourrez retrouver plusieurs films peu publicisés et découvrir de nouveaux artistes. Bonne écoute !

<https://www.onf.ca/>

## Jeux de table

### **Devinettes et mimes**

Chaque joueur écrit des mots sur des papiers. Par la suite, un joueur pige un mot et doit le faire deviner à son équipe. Lorsque tous les mots sont devinés, on remet les papiers dans le pot et on ne peut nommer qu'un seul mot pour les faire deviner. Lorsque le pot est vide, on recommence mais avec des mimes. Il est aussi possible de ne pas faire d'équipe s'il n'y a pas assez de participants.

### **Fais-moi un dessin**

Les participants écrivent des mots sur des papiers. La personne qui pige le mot doit le faire deviner aux autres en dessinant sur un tableau ou un carton dans un temps limité.

### **Mimes**

Chacun écrit un mot que l'on met dans un bol. Chaque participant tente de faire deviner le mot aux autres sans parler ou faire de son.

### **Jeux de dés**

Vous pouvez créer vous-même vos propres jeux de dés si cela vous plaît. Voici une banque de jeux déjà établis. Vous pouvez imprimer les règles ou simplement les noter afin de les transmettre aux autres.

<https://www.momes.net/jeux/jeux-interieur/regles-des-jeux-de-societe/regle-de-12-jeux-de-des-842684>

## Thématiques

Il peut arriver que nos journées se suivent et se ressemblent. Des journées ou soupers thématiques peuvent mettre un brin de folie dans cette monotonie quotidienne. Ces activités vous permettront de vivre un moment unique avec ceux qui vous entourent.

### **Souper thématique :**

Voici des suggestions de thématiques pour les repas. Celles-ci contiennent des suggestions de décorations, de menus et d'ambiance. Les participants peuvent également porter un accessoire ou se déguiser s'ils le souhaitent. Voici une belle façon de créer des souvenirs mémorables.

<http://www.theme-de-soiree.fr/theme-soiree-lieu-pays.php>

### **Mets par pays**

Vous pouvez également adapter votre thématique avec les plats que vous préférez en faisant une recherche sur les mets principaux du pays qui vous intéresse.

<https://www.cuisineaz.com/cuisine-du-monde-p282>

### **Thèmes généraux**

Si les pays peuvent inspirer vos repas, il va sans dire que toutes les thématiques peuvent inspirer votre journée ! Cette banque d'idées vous permettra de trouver un sujet qui conviendra à tous.

<https://www.themesdesoiree.com/>

## Annexe 1

# Dessin magique

### Brève description

Le dessin magique est un dessin dont les couleurs apparaissent au contact de l'eau.

### Matériel nécessaire

Essuie-tout

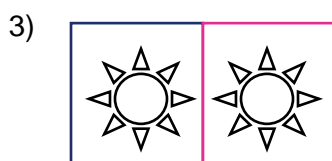
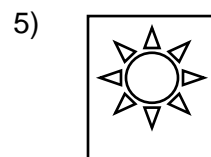
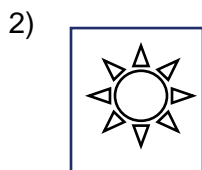
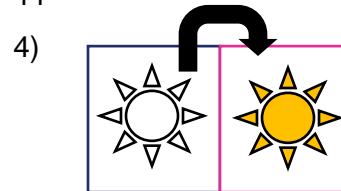
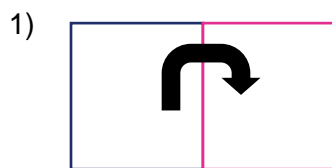
Crayons feutres

Un bac d'eau assez large pour déposer une feuille d'essuie-tout à plat

De l'eau

### Étapes

- 1) Prendre 2 feuilles d'essuie-tout et plier la séparation entre les 2 feuilles sans la déchirer
- 2) Dessiner une forme sur le dessus.
- 3) Ouvrir l'essuie tout et retracer avec un crayon feutre le contour du dessin du dessus qui a laissé une marque sur la feuille du dessous.
- 4) Colorier l'intérieur du dessin de la feuille du dessous.
- 5) Replier
- 6) Déposer dans l'eau et observer les couleurs apparaître.



6) Mettre dans l'eau !

## Annexe 2

# Bocal d'apaisement

La fabrication d'un bocal d'apaisement permet d'utiliser sa créativité et de s'occuper tout en gardant un outil qui aide à se recentrer. Regarder le bocal d'apaisement peut permettre de calmer l'anxiété et de se concentrer sur le moment présent. Cette activité convient à tous les groupes d'âge.

### **Matériel nécessaire**

1 pot Masson ou un bocal de plastique résistant et hermétique.

2/3 du bocal d'eau chaude

60 ml de colle brillante

Des paillettes de grosseur différentes.

Du colorant alimentaire

De la colle chaude

Un fusil à colle chaude

### **Étapes :**

Remplir les 2/3 du bocal avec de l'eau chaude.

Y ajouter 60 ml de colle brillante ou plus (au goût)

Mettre 1 à 3 gouttes de colorant alimentaire (couleur au choix)

Bien mélanger

Y ajouter les paillettes

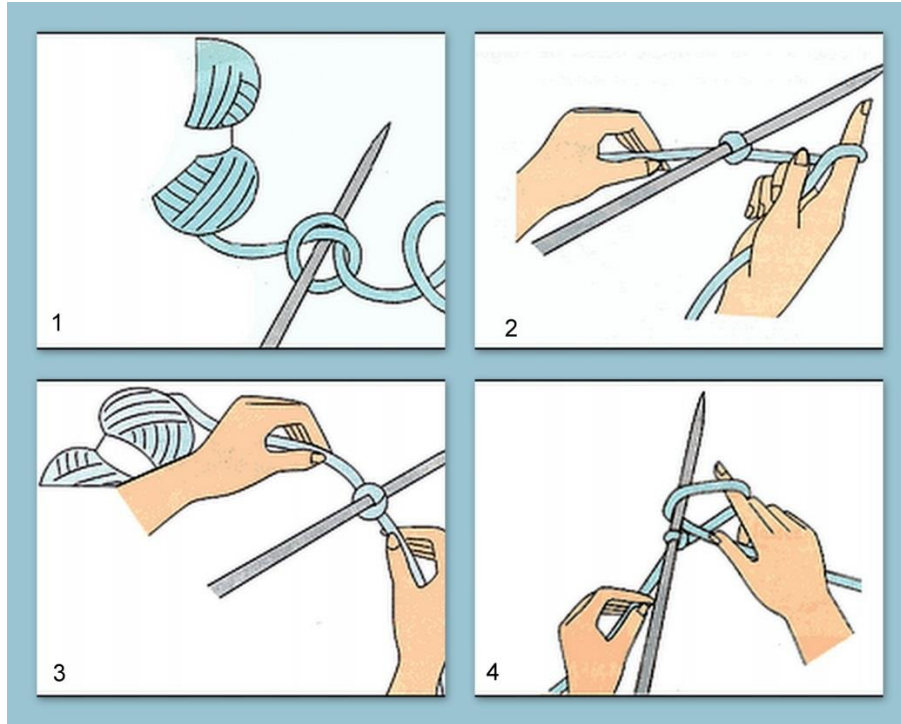
Bien mélanger

Coller le couvercle avec la colle chaude afin d'éviter les dégâts.

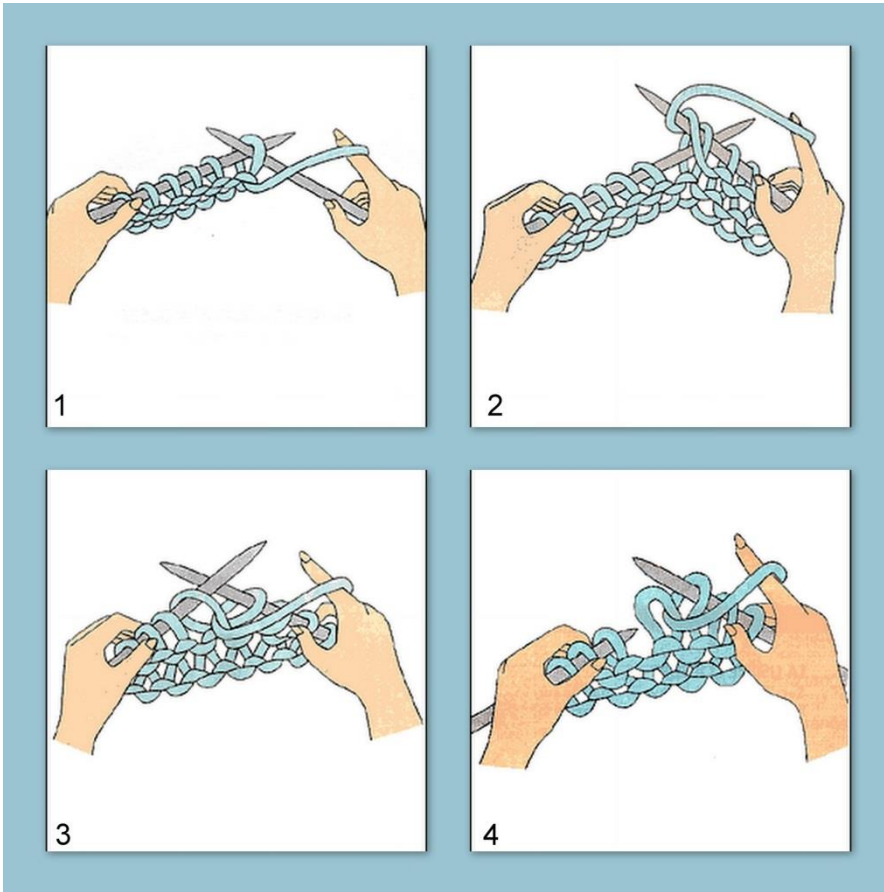
Observer !

Annexe 3

# Tricot







## Annexe 4

# Décorations givrées

### **Brève description**

Il est possible de créer de magnifiques décorations avec très peu de matériel. Voici comment créer une décoration extérieure personnalisée à accrocher sur votre poignée de porte ou sur un arbre.

### **Matériel nécessaire**

Un moule ou un plat d'une profondeur d'au moins 1 pouce

Du colorant alimentaire au besoin

Des décorations compostables. Il peut s'agir d'épines, de feuilles ou de fleurs, de cocottes ou de brindilles. Vous pouvez également découper une forme dans du carton.

Une corde assez solide pour tenir un disque de glace

De l'eau

### **Étapes**

Prendre le moule et le remplir d'environ 1 pouce d'eau.

Mettre le colorant alimentaire et les décorations dans le contenant.

Placer les décorations comme vous le souhaitez dans le moule.

Mettre les deux extrémités de la corde dans l'eau afin de créer une poignée

Faire geler la décoration

Démouler la décoration lorsque celle-ci est complètement gelée et l'accrocher avec la corde.

## Annexe 5

# Mandalas

### Brève description

On peut trouver des mandalas à imprimer gratuitement ou des livres de coloriage de mandalas. Saviez-vous que vous pouviez créer vous-même vos propres mandalas ? Voici comment !

### Matériel nécessaire

Une feuille

Un crayon effaçable

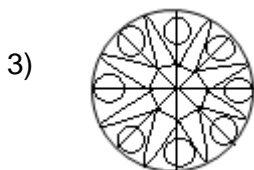
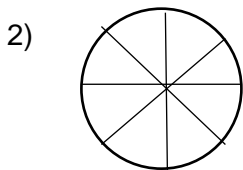
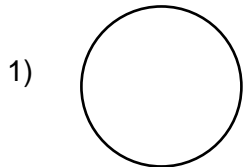
Un compas

Une règle

Un feutre fin

### Étapes

- 1) Tracer un cercle avec un compas
- 2) Tracer des lignes qui partent du milieu du cercle afin de créer des sections égales.
- 3) Dessiner le même motif dans chaque pointe en partant du centre
- 4) Tracer avec un crayon feutre
- 5) Colorier!



Centre intégré universitaire  
de santé et de services sociaux de la  
Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

**Centre multiservices de santé et de services  
sociaux Christ-Roi**

675, rue St-Jean-Baptiste  
Nicolet (Québec) J3T 1S4

---

[www.ciusssmcq.ca](http://www.ciusssmcq.ca)

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

Québec 