

## **Activité 1 - Faire l'épicerie, une activité Montessori pour adultes**

### **Objectifs**

Le but de cette activité est de promouvoir la capacité d'identifier des aliments et des couleurs, de lire une liste d'épicerie et de faire des mouvements de transfert. Cette activité favorise la réminiscence et les discussions sur les activités de la vie quotidienne du passé, comme faire l'épicerie, choisir les menus pour sa famille, discuter de ses recettes préférées, etc. Les participants auront à lire une liste d'épicerie, à trouver les articles dans un panier de plastique et à les transférer dans un sac d'épicerie.

### **Important**

Il est très important de respecter la dignité de vos résidents. Certains prendront plaisir à manipuler des fruits et légumes simulés, mais d'autres pourraient ne pas l'apprécier. Si c'est le cas, vous devriez cesser immédiatement l'activité avec les fruits et légumes en plastique ou autre et la poursuivre avec des produits réels.

Afin d'empêcher qu'ils ne se sentent inadéquats, vous devez vous assurer que les participants sont capables de lire avant de leur donner la liste d'épicerie. Faites-leur lire un texte simple de quelques lignes en grosses lettres en leur demandant si la grosseur des lettres leur convient. Ceci vous permettra d'évaluer leur capacité à lire dans le respect.

### **Matériel requis**

- Fruits, légumes, boîtes de conserve ou boîtes d'emballage de produits d'épicerie simulés.
- 1 sac d'épicerie en papier
- 2 paniers en plastique
- Quelques listes d'épicerie
- 2 tables pour y déposer le matériel

### **Préparation**

- 1- Écrivez une liste d'épicerie (à la main ou à l'ordinateur) sur laquelle vous aurez inscrit une variété de 6 à 8 articles (ex. : 1 banane, 1 poire, 1 tomate, 1 poivron, des pêches tranchées, du thon, des céréales) en lettres noires bien lisibles en grands caractères (36 à 48 points). Vous pouvez composer plusieurs listes, les imprimer et les plastifier afin de pouvoir les réutiliser. Vous pouvez également vous inspirer de celles-ci :

# Liste d'épicerie

1 Pomme

2 Bananes

2 Oranges

2 Citrons

1 Patate

1 Oignon

1 Céleri

# Liste d'épicerie

1 Piment rouge

1 Courgette

1 Gousse d'ail

1 Tomate

2 Bananes

1 Nectarine

2 Poires

- 2- Placez vos 2 tables à 3 ou 4 pieds l'une de l'autre (identifiez-les comme Table A et Table B).
- 3- Mettez dans un panier en plastique les articles qui sont sur la liste que vous avez rédigée. Mettez ce panier ainsi que la liste d'épicerie sur la table A.
- 4- Sur la table B, mettez le panier vide.

### **Déroulement de l'activité**

- 1- Demandez au participant de se tenir près de la table B.
- 2- Donnez au participant le sac d'épicerie en papier brun.
- 3- Demandez au participant de se rendre avec son sac vers la table A où se trouve le panier rempli de produits d'épicerie.
- 4- Montrez au participant la liste d'épicerie.
- 5- Identifiez un des articles qui se trouvent dans le panier (faire la démonstration).
- 6- Demandez au participant d'identifier un à un les autres articles qui se trouvent dans le panier.
- 7- Lisez le premier article de la liste d'épicerie et trouvez l'article correspondant dans le panier en fouillant avec la main (faire la démonstration).
- 8- Mettez l'article dans le sac en papier brun.
- 9- Demandez au participant de lire l'article suivant et de le trouver dans le panier puis de le déposer dans le sac en papier en procédant une étape à la fois.
- 10- Encouragez le participant à faire de même avec chaque article de la liste en lui rappelant, si nécessaire, la démarche.
- 11- Demandez au participant de retourner à la table B où se situe le panier vide.
- 12- Prenez un des articles du sac en papier et mettez-le dans le panier vide (faire la démonstration).
- 13- Demandez au participant de mettre dans le panier tous les fruits et légumes qui se trouvent dans le sac de papier brun.

## Variantes selon le niveau des déficits cognitifs

### **+ facile**

Faites une liste d'épicerie où il n'y a qu'un article de chaque catégorie à trouver et mettre seulement 1 des articles correspondants dans le panier d'épicerie.

Vous pouvez également lire la liste si la personne ne peut le faire.

Si la personne peut lire, mais est moins mobile, faites le transfert d'objets pendant que la personne lit la liste.

=

Faites l'activité en groupe en donnant une responsabilité à chacun des participants, à tour de rôle. Choisissez une personne pour la lecture, une autre pour le premier transfert et une troisième pour le dernier.

### **+ difficile**

Utilisez de l'argent en papier et collez des prix sur les aliments. Vous pouvez modifier la liste pour qu'elle inclue ces prix.

## **Activité 2 : Enfiler des billes de formes et de couleurs variées (Motricité fine)**

Cette activité demande les **manipulations** suivantes : pincer, serrer, enfiler, lacer et écraser.

### **Objectifs**

L'activité favorise la coordination et utilise des mouvements qui serviront à pratiquer des activités de la vie quotidienne. Favorise également la différenciation des couleurs et formes.

### **Matériel requis**

Mettre devant le participant le boîtier contenant les billes et les lacets de cuir et enlever le couvercle.

### **Procédure**

À lire au complet 1 fois avant de commencer l'activité.

- a) Prenez dans le boîtier avec votre main droite un lacet et prenez une bille dans votre main gauche.
- b) Enfiler la bille sur le lacet.
- c) Tenez le bout du lacet avec la main gauche et faites descendre la bille avec votre main droite vers le nœud.
- d) Refaites la même procédure avec une deuxième bille.
- e) Offrez au participant le lacet dans sa main droite et dites « Voulez-vous enfiler une autre bille? »
- f) Attendez de voir s'il prendra de lui-même la bille. S'il ne le fait pas, indiquez-lui la procédure une étape à la fois :
  - Prenez une bille dans votre main gauche.
  - Enfillez la bille sur la corde.
  - Tirez la bille vers le noeud.
- g) Si le participant réussit bien, invitez-le à refaire la procédure avec le restant des billes.

Si le participant a de la difficulté, refaire la procédure plusieurs fois avant de lui remettre le lacet.

Si le participant ne peut faire entrer la bille sur le lacet, tenez le lacet vous-même et demandez-lui d'enfiler la boule.

Si l'activité semble trop longue, vous pouvez couper le lacet en deux et mettre devant lui seulement trois (3) billes de la même couleur.

## Variantes selon le niveau des déficits cognitifs et moteurs

=

Demandez au participant de sortir du boîtier les billes en les séparant par couleur ou par forme. Ensuite, demandez-lui d'enfiler un lacet en commençant par exemple par les billes rouges, ensuite les bleues, les vertes, les rondes, les carrées, etc.

### **+ difficile**

Demandez au participant de reproduire un collier de billes de couleurs et formes variées.

Sortez du boîtier le lacet déjà préparé et mettez-le devant le participant. Mettez devant celui-ci le lacet et les billes de couleurs et formes correspondantes. Demandez-lui de reproduire un lacet identique au modèle. Vous pouvez l'aider s'il fait de mauvais choix en lui pointant le lacet modèle et en lui demandant si la bille qu'il a choisie est la même.

### **++ difficile**

Si le participant réussit facilement l'activité avec les grosses billes, refaites la même procédure avec les billes et les cordes de petit format, contenues dans un petit sac de plastique par exemple. Ce peut être des défis intéressants pour un participant plus autonome.