

Livret d'activités *SUMMER EDITION*

Un livret complet pour vous
accompagner tout au long de
l'été



Livret d'activités ***SUMMER EDITION***

Cher(e)s Assistant(e)s de Vie aux Familles et Employé(e)s familial

Nous avons le plaisir de vous présenter ce **livret d'activités SUMMER EDITION**, conçu spécialement pour apporter une touche de plaisir et d'apprentissage à votre été.

Facultatif et indépendant de votre formation, ce livret d'activités a été pensé pour vous permettre de vous détendre tout en explorant des activités enrichissantes. Vous y trouverez une variété **d'exercices**, de **jeux**, de **cas pratiques** et de **conseils concrets**, pour compléter vos **connaissances** de manière **ludique** et **plaisante**.

Nous vous souhaitons un été rempli de **découvertes**, de **plaisir** et de **succès**.
Profitez pleinement de ce livret d'activités, notre petit cadeau pour agrémenter vos jours d'été.

Bonne lecture et amusez-vous bien !

L'équipe **Toccata**.



PRÉVENTION CHALEUR



Risques et populations à risques

• Risques :

- Déshydratation
- Coups de chaleur
- Épuisement dû à la chaleur
- Crampes
- Coups de soleil
- Aggravation de conditions préexistantes (la chaleur peut intensifier des conditions telles que l'asthme, les maladies cardiaques, les maladies rénales, et les troubles psychologiques).



• Populations à risque :

- Personnes fragilisées par l'âge
- Enfants
- Personnes avec certaines maladies chroniques
- Personnes qui prennent certains médicaments
- Travailleurs en extérieurs

PRÉVENTION CHALEUR



Checklists

- Boire au moins 8 verres d'eau par jour.
- Fermez les volets ou les rideaux des fenêtres exposées directement au soleil.
- Utilisez des ventilateurs ou la climatisation pour abaisser la température ambiante.
- Restez à l'intérieur ou à l'ombre lors des heures les plus chaudes de la journée.
- Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire.
- Portez des casquettes, des bobs ou des chapeaux, ainsi que des lunettes de soleil lors de sorties.
- Optez pour des repas légers et frais.
- Évitez les aliments lourds et les boissons chaudes.
- Surveillez les signes de malaises liés à la chaleur, comme les étourdissements, la fatigue ou la déshydratation.
- Limitez les activités physiques intenses pendant les périodes les plus chaudes.
- Planifiez des activités à l'intérieur ou dans des endroits frais lorsque possible.

Numéros d'urgences

- Services de Secours : 112
- Numéro vert : 0 800 005 696
- Centre Anti-Poison :
- Médecin Traitant :
- Proche à Contacter :



SOMMAIRE

01

Semaine 1

Bienvenue aux premiers éclats de chaleur

p4

02

Semaine 2

L'été s'épanouit dans la douceur de juillet

p11

03

Semaine 3

Chaque jour est une invitation à la découverte et à la détente.

p18

04

Semaine 4

Le temps des souvenirs et des rires sous le soleil

p25

05

Semaine 5

Août débute dans une explosion de couleurs

p29

06

Semaine 6

Chaque journée est une promesse de nouvelles aventures

p39

07

Semaine 7

L'été réserve encore bien des surprises

p46

08

Semaine 8

L'été nous offre encore ses plus beaux jours

p53

09

Semaine 9

Nos souvenirs d'été restent gravés dans nos cœurs

p60

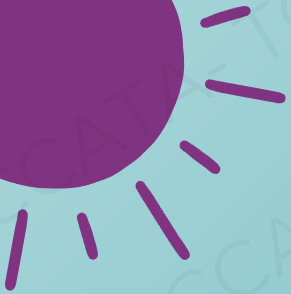


SEMAINE 1

DU 01/07/2024

AU 07/07/2024





AGENDA

SEMAINE 1

DU 01 AU 07 JUILLET 2024

Lundi 01/07

Mardi 02/07

Mercredi 03/07



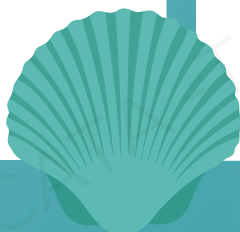
Jeudi 04/07

Vendredi 05/07

Samedi 06/07

Dimanche 07/07

Notes



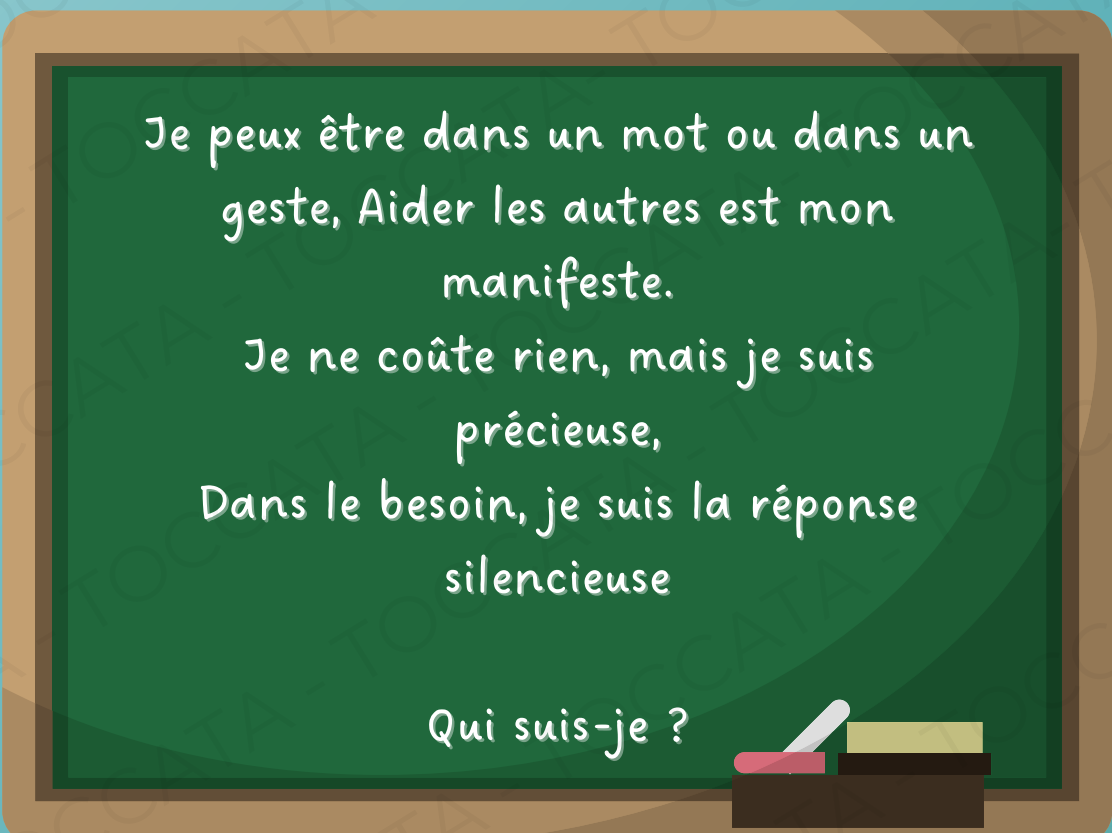


ÉNIGME

Je peux être dans un mot ou dans un
geste, Aider les autres est mon
manifeste.

Je ne coûte rien, mais je suis
précieuse,
Dans le besoin, je suis la réponse
silencieuse

Qui suis-je ?



Réponse : La bienveillance

TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Communication

Assurez-vous de toujours communiquer régulièrement avec votre superviseur ou votre responsable, en particulier si vous rencontrez des situations difficiles ou inhabituelles lors de votre travail.

JEU MATHÉMATIQUES

Pour calculer les quantités de lait quotidien nécessaires jusqu'à ce que l'alimentation de l'enfant soit diversifiée, on utilise la règle d'Appert suivante :

Quantité de lait recommandée en ml par jours = Poids (en g) /10 + 250.

Chaque bébé est unique et le médecin accompagnera la famille pour adapter au mieux les quantités de lait infantile.

Information sur les dosettes

Calculez la quantité de lait recommandée par jour pour un bébé de 3 mois pesant 5,9 kg :

CORRIGÉ P.81

LIVRE À LIRE



**Un métier
(presque)
ordinaire**

Blandine Bricka



LA PHRASE DE LA SEMAINE

"Le seul moyen de prédire l'avenir
est de le créer."

-

Peter Drucker

JEUX

LES MOTS CACHÉS

Trouvez les mots correspondants dans la grille ci-après



Accompagnement

Aidant

Personne âgée

Formation

Professionnel



Assistance

Bienveillance

Empathie

Écoute

Bien-être



R	G	Q	G	Y	O	Y	S	S	P	M	I	T	Z
Z	L	J	P	T	O	H	N	E	C	O	U	T	E
O	I	Z	F	O	R	M	A	T	I	O	N	W	S
A	C	C	O	M	P	A	G	N	E	M	E	N	T
X	Q	Y	L	Z	R	Z	I	P	M	E	A	Z	Z
H	M	Q	M	O	V	Q	B	X	U	P	E	Z	G
Z	E	H	Y	V	A	I	D	A	N	T	Y	L	K
Q	B	I	E	N	-	Ê	T	R	E	D	K	H	J
B	I	E	N	V	E	I	L	L	A	N	C	E	P
Q	A	H	U	Q	E	M	P	A	T	H	I	E	H
A	S	S	I	S	T	A	N	C	E	D	A	B	D
P	R	O	F	E	S	S	I	O	N	N	E	L	O
H	T	Z	O	P	V	Z	Z	B	E	V	C	D	T
P	E	R	S	O	N	N	E	A	G	E	E	W	O

Réponse p.68

Les mots peuvent être trouvés horizontalement, verticalement et diagonalement.

CULTURE GÉNÉRALE !

Quelle est la capitale de l'Espagne ?

- a) Madrid
- b) Barcelone
- c) Séville
- d) Valence

Réponse a

RECETTE



Salade de quinoa aux légumes

Ingrédients

- 1 tasse de quinoa cuit
- 1 concombre, coupé en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1/4 tasse de persil frais, haché
- Jus de 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût



Étapes

1. Dans un **grand bol**, **mélangez** le quinoa cuit, le **concombre**, le **poivron rouge**, la **tomate** et le **persil frais**.
2. Dans un **petit bol**, **mélangez** le jus de citron, l'**huile d'olive**, le **sel** et le **poivre** pour faire la **vinaigrette**.
3. Versez la **vinaigrette** sur la salade de **quinoa** et **mélangez bien** pour enrober tous les **ingrédients**.
4. Servez **immédiatement** ou réfrigérez pour plus de fraîcheur.



Le saviez-vous ?

L'hortithérapie, ou thérapie par le jardinage, aide à améliorer le bien-être physique et mental des personnes âgées. En s'occupant des plantes, elles bénéficient d'une activité physique douce et trouvent un apaisement mental au contact de la nature.



LECTURE

Connaissez-vous les 4 accords toltèques ?

Plongez dans la sagesse millénaire des Toltèques et découvrez les secrets pour une vie épanouie et libérée.

Les Quatre Accords Toltèques offrent des principes simples mais puissants qui peuvent transformer radicalement votre manière de vivre et d'interagir avec le monde qui vous entoure.

1. **Que votre parole soit impeccable** : Parlez avec intégrité, en utilisant des mots de vérité et de bienveillance. En maîtrisant l'art de la communication authentique, vous pouvez libérer tout le potentiel de vos relations et de votre propre bien-être.
2. **N'en faites pas une affaire personnelle** : Libérez-vous du fardeau des perceptions et des jugements. En comprenant que les actions des autres ne sont pas une réflexion de votre valeur personnelle, vous pouvez embrasser la liberté et la paix intérieure.
3. **Ne faites pas de suppositions** : Osez poser des questions et exprimer vos véritables désirs. En abandonnant les suppositions et les interprétations erronées, vous ouvrez la voie à une communication claire et authentique.
4. **Faites toujours de votre mieux** : Engagez-vous pleinement dans chaque action, avec toute votre énergie et votre intention. En faisant de votre mieux à chaque instant, vous créez une vie riche de sens et de satisfaction.

En intégrant ces accords dans votre quotidien, vous pouvez libérer votre esprit des contraintes du passé et des attentes futures, et vivre pleinement dans le moment présent.

TEST DE CONNAISSANCES



● **Quelle est la définition de la bientraitance dans le cadre de l'accompagnement des personnes âgées ?**

- a) Un traitement médical agressif pour lutter contre les maladies liées à l'âge
- b) Un ensemble de valeurs et de pratiques visant à respecter la dignité et le bien-être des personnes âgées
- c) Une attitude paternaliste consistant à décider à la place des personnes âgées pour leur propre bien
- d) Une approche centrée uniquement sur les soins médicaux sans tenir compte des besoins émotionnels et sociaux

Réponse b

● **Quelles sont les valeurs fondamentales à cultiver en tant qu'ADVF dans le cadre de la relation avec les personnes âgées ?**

- a) La patience et la discipline
- b) L'empathie et le respect
- c) L'autorité et la rigueur
- d) L'indépendance et la performance

Réponse b

● **Pourquoi est-il important de respecter l'autonomie et la liberté de choix des personnes âgées ?**

- a) Pour éviter les conflits et les tensions au sein de la famille
- b) Pour garantir le respect de leurs droits fondamentaux et leur dignité
- c) Pour faciliter la prise en charge et réduire les coûts de soins
- d) Pour maintenir l'ordre et la discipline dans l'environnement domestique

Réponse b

● **Quelle est la meilleure approche à adopter en cas de désaccord avec une personne âgée sur un aspect de sa prise en charge ?**

- a) Imposer son point de vue en tant que professionnel qualifié
- b) Écouter attentivement les souhaits et les préférences de la personne âgée et chercher un compromis
- c) Ignorer les souhaits de la personne âgée et suivre les directives médicales à la lettre
- d) Demander l'avis de la famille et des proches pour trancher le désaccord

Réponse b

● **Comment favoriser un environnement respectueux et bienveillant pour les personnes âgées ?**

- a) En favorisant la communication ouverte et en encourageant l'expression des émotions
- b) En imposant des règles strictes pour maintenir l'ordre et la discipline
- c) En limitant les interactions sociales pour éviter les conflits
- d) En minimisant les contacts avec les personnes âgées pour réduire les risques d'infections

Réponse a



SEMAINE 2

*DU 08/07/2024
AU 14/07/2024*



SEMAINE 2

J U I L L E T

AGENDA de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes



ÉNIGME

Invisible mais palpable, je me trouve
partout où l'on regarde, Dans la joie
comme dans le marasme, ma présence
est une garde. Je lie ceux qui luttent et
ceux qui soutiennent, Dans les pires
épreuves, c'est moi qui les maintiens.
Qui suis-je ?



Réponse : La solidarité 

TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Formation :

Assurez-vous de recevoir une formation adéquate sur les procédures de sécurité spécifiques à votre travail, y compris la manipulation des patients, les premiers secours et la manipulation des équipements médicaux.

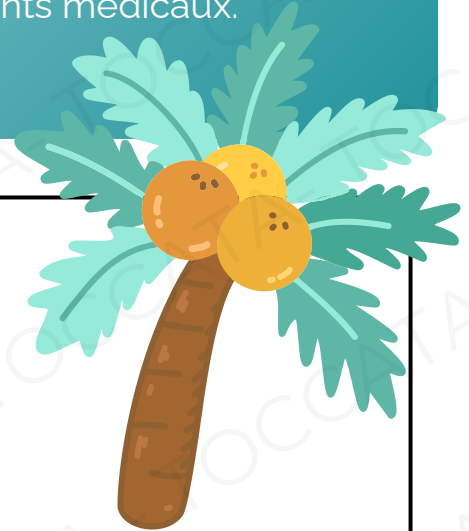
QUIZ ANGLAIS

"I like to play soccer with my friends."

1. Je n'aime pas jouer au football avec mes amis.
2. J'aime jouer au basket avec ma famille.
3. J'aime jouer au football avec mes amis.

"She enjoys listening to music in her free time."

1. Elle n'aime pas écouter de la musique pendant son temps libre.
2. Elle aime écouter de la musique pendant son temps libre.
3. Elle adore faire du sport après l'école.



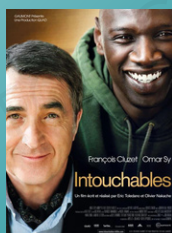
réponse 3

réponse 2

FILM À VOIR



Intouchable



LA PHRASE DE LA SEMAINE

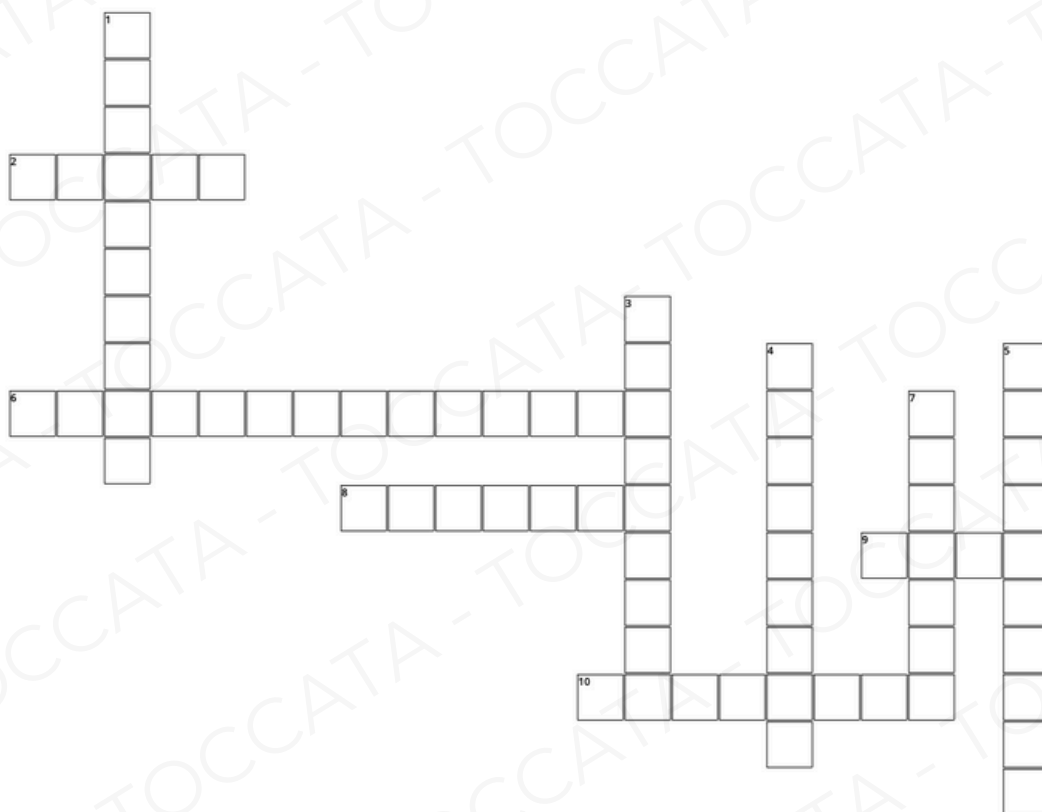
"Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour."

Robert Collier



JEUX

LES MOTS FLÉCHÉS



Vertical

1. Aide fournie pour accomplir des tâches quotidiennes, comme s'habiller ou se nourrir.
3. Capacité d'une personne à gérer sa vie quotidienne avec le moins d'assistance possible.
4. Présence d'une personne pour éviter la solitude et apporter du réconfort.
5. Mesures prises pour éviter les accidents ou les complications de santé.
7. Rencontres régulières effectuées par les aides à domicile pour s'assurer du bien-être des personnes.

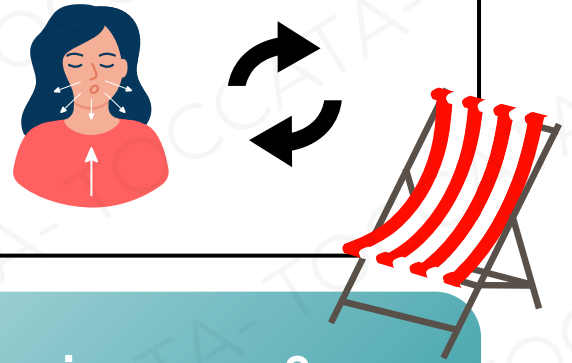
Horizontal

2. Actions médicales ou paramédicales pour maintenir ou améliorer la santé des personnes à domicile.
6. Présence et soutien moral pour éviter l'isolement social.
8. Aide psychologique ou émotionnelle offerte aux personnes en difficulté.
9. Support général pour diverses activités de la vie quotidienne.
10. Ensemble des prestations fournies aux personnes à domicile.

Réponse p.74

GESTION DU STRESS

Respiration profonde : Prenez quelques minutes pour vous concentrer sur votre respiration. Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à quatre. Répétez plusieurs fois.



RECETTE

Compote de pommes



- 2 pommes (variété adaptée aux bébés comme la golden ou la gala)
- Eau (pour la cuisson)
- Une pincée de cannelle (facultatif)



Le saviez-vous ?

La danse thérapie offre une manière ludique et bénéfique de maintenir la forme physique et de stimuler l'esprit. Grâce à des mouvements rythmiques et à la musique, elle améliore la coordination, favorise la socialisation et procure un grand plaisir.

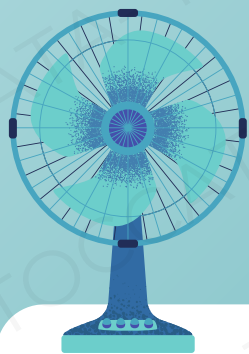


1. **Épluchez** les pommes, **retirez** les pépins et **coupez-les** en petits morceaux.
2. Dans une casserole, **ajoutez** les **morceaux** de pommes avec juste assez **d'eau** pour les **couvrir**.
3. Portez à **ébullition**, puis **réduisez** le feu et laissez **mijoter** à feu doux pendant environ **10-15 minutes**, ou jusqu'à ce que les pommes soient **tendres** et se **défassent** facilement à la fourchette.
4. **Égouttez** les pommes cuites, en **réservant** un peu de **liquide** de cuisson.
5. **Transférez** les pommes cuites dans un **mixeur** ou utilisez un mixeur à main pour les **réduire en purée** lisse. Ajoutez un peu de **liquide** de **cuisson** réservé si nécessaire pour obtenir la **consistance désirée**.
6. Si désiré, ajoutez une **pincée** de **cannelle** pour **parfumer** la compote (facultatif).
7. **Laissez refroidir** la compote de pommes **avant** de **servir à bébé**.

ORGANISER SON TEMPS

1. Identifiez les tâches prioritaires
2. Planifiez les tâches longues et complexes
3. Regroupez les tâches similaires
4. Prévoyez du temps pour les imprévus
5. Accordez-vous des pauses régulières
6. Soyez flexible





TEST DE CONNAISSANCES



Vous accompagnez une personne en situation de handicap mental dans une sortie au parc. Pendant la promenade, la personne montre des signes de nervosité et d'anxiété. Que faites-vous ?

- a) Continuez la promenade en espérant que la personne se calme.
- b) Cherchez un endroit calme pour s'asseoir et discuter avec la personne de ses sentiments.
- c) Ignorez les signes de nervosité et encouragez la personne à continuer.

Réponse b



Lors de la sortie, la personne en situation de handicap physique exprime le désir de participer à une activité physique sur le terrain de jeu. Cependant, vous remarquez que l'équipement de jeu n'est pas accessible pour elle. Que faites-vous ?

- a) Expliquez à la personne qu'elle ne peut pas participer à l'activité en raison de son handicap.
- b) Cherchez des alternatives et proposez à la personne d'essayer d'autres activités qui lui conviennent mieux.
- c) Ignorez la demande de la personne et continuez la promenade.

Réponse b



Vous accompagnez une personne en fauteuil roulant dans un musée. À un moment donné, la personne vous demande de l'aider à utiliser les toilettes. Que faites-vous ?

- a) Proposez à la personne d'attendre jusqu'à ce que vous trouviez un endroit plus approprié pour utiliser les toilettes.
- b) Cherchez immédiatement les toilettes les plus proches et aidez la personne à y accéder.
- c) Ignorez la demande de la personne et continuez la visite du musée.

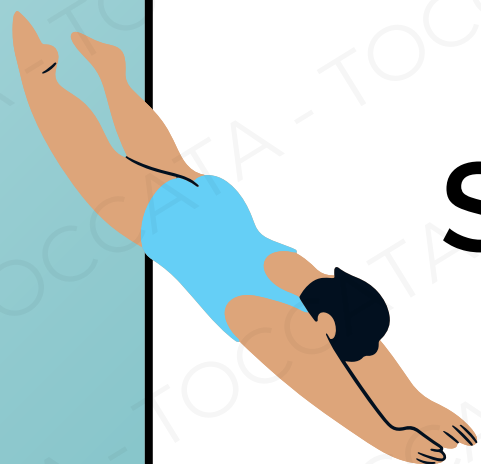
Réponse b



Pendant la sortie, la personne que vous accompagnez en situation de handicap exprime le désir de rentrer chez elle plus tôt que prévu. Que faites-vous ?

- a) Respectez le désir de la personne et organisez le retour à la maison dès que possible.
- b) Encouragez la personne à rester plus longtemps pour profiter pleinement de la sortie.
- c) Ignorez la demande de la personne et continuez la sortie selon le plan établi.

Réponse a



SEMAINE 3

DU 15/07/2024

AU 21/07/2024



SEMAINE 3

J U I L L E T

AGENDA

de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

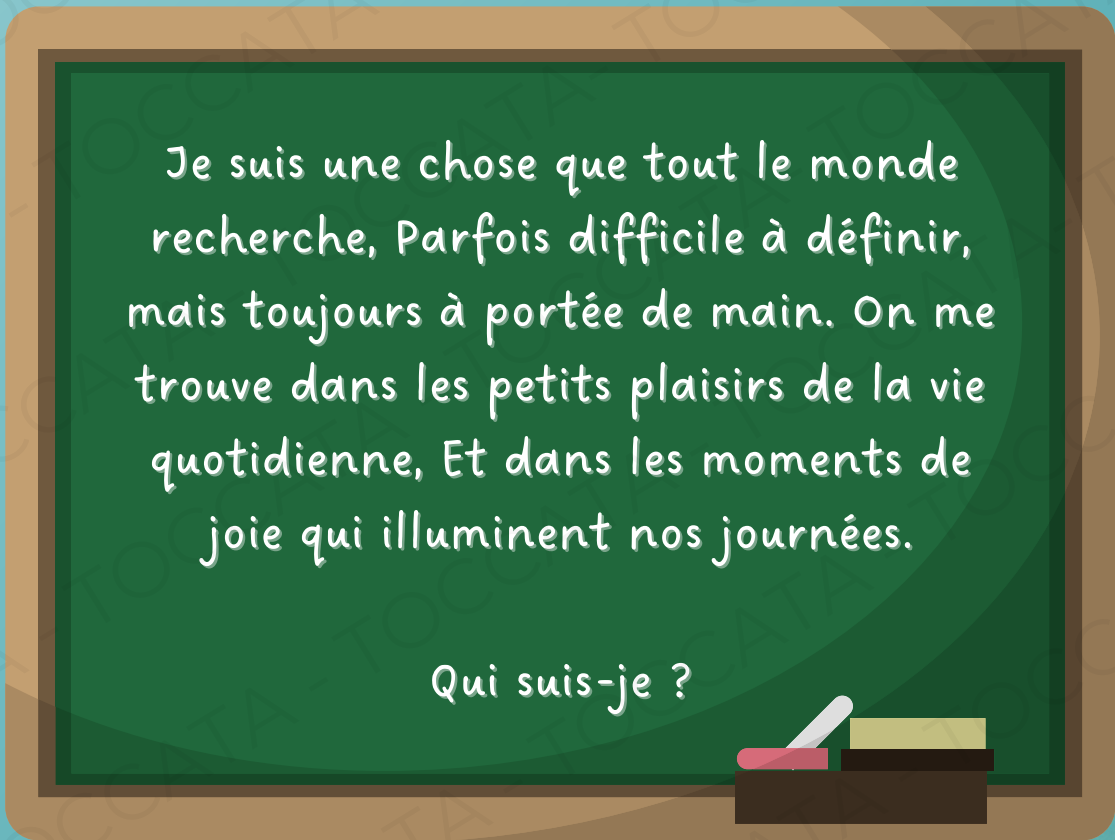
Notes



ÉNIGME

Je suis une chose que tout le monde recherche, Parfois difficile à définir, mais toujours à portée de main. On me trouve dans les petits plaisirs de la vie quotidienne, Et dans les moments de joie qui illuminent nos journées.

Qui suis-je ?



Réponse : Le bonheur



TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Évaluation des risques :

Avant d'entreprendre une tâche, évaluez les risques potentiels pour votre sécurité et celle de la personne accompagnée. Identifiez les dangers et prenez les mesures nécessaires pour les éviter.

QUIZ ANGLAIS

"The children are playing with colorful blocks"

- a) Les enfants jouent avec des blocs colorés.
- b) Les enfants jouent avec des blocs de couleurs.
- c) Les enfants jouent avec des blocs de différentes couleurs.

"She is drawing a big, happy sun."

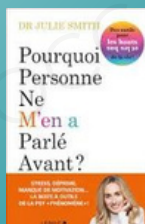
- a) Elle dessine un grand soleil joyeux.
- b) Elle dessine un grand soleil heureux.
- c) Elle dessine un gros soleil joyeux.



LIVRE À LIRE

**Pourquoi
personne ne
m'en a parlé
avant ?**

DR. Julie Smith



LA PHRASE DE LA SEMAINE

"N'ayez pas peur d'être lent, ayez
peur d'être à l'arrêt."

Proverbe chinois

JEUX SUDOKU

1

*Chaque ligne,
colonne et région ne
doit contenir qu'une
seule fois tous les
chiffres de 1 à 9.*

	6		9	2		4	3	1
2			3					7
3						6	9	2
				6	1		4	
			2		7			
	8		5	4				
1	3	8						4
4					9			3
5	9	2		3	4		8	

2

	4							2
6	3		1	2		7	8	4
		7	8					
8	6				2	5		3
1			4		6			8
7		3	5				4	9
					5	9		
4	7	2		9	1		3	5
5							6	

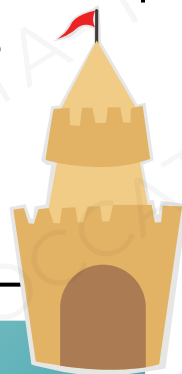
Réponse p.72

QUIZZ

Quel est l'élément essentiel à inclure dans un kit de premiers secours pour enfants ?

- a) Un marteau de sécurité pour briser les vitres en cas d'urgence.
- b) Des bonbons pour calmer les enfants en cas de douleur.
- c) Des pansements adhésifs de différentes tailles.
- d) Des aiguilles et du fil pour les petites blessures.

Réponse c.



IDÉE PETIT DEJEUNER

1 / Un produit laitier

- Un verre ou un petit bol de lait
- un yaourt nature,
- 20g d'emmental,
- 3 Petits-Suisses,
- 50 g de camembert.

2/ Un féculent

- 1 à 2 tranches de pain de mie (ou 2 biscottes) avec du beurre et de la confiture
- du riz soufflé
- du muesli à mélanger avec son lait.

3/ Un fruit

- Une pomme, une orange, un kiwi, une banane ou un jus de fruit

Le saviez-vous ?

Les livres à reliefs, conçus pour les enfants malvoyants, contiennent des pages avec des éléments en relief pour explorer des formes tridimensionnelles. Ils utilisent des matériaux variés comme le feutre, le caoutchouc et le bois, offrant une expérience tactile unique qui stimule la curiosité et le développement sensoriel des jeunes lecteurs.

RAPPEL DE SÉCURITÉ



Prévention des chutes avec les tous-petits :

Veillez à ce que les aires de jeu soient sécurisées et équipées de matériel de jeu adapté à l'âge des enfants. Utilisez des barrières de sécurité aux escaliers et aux fenêtres, et installez des caches sur les prises électriques.

QUIZ

Les 7 différences

C'est un jeu d'observation dans lequel deux images sont présentées côte à côte, et les joueurs doivent trouver les sept différences entre les deux. C'est un jeu qui encourage la concentration, la perception visuelle et la résolution de problèmes.

CORRIGÉ P.78





TEST DE CONNAISSANCES



☐ Vous vous occupez d'une personne âgée qui exprime de la frustration et de l'irritabilité. Comment réagissez-vous ?

- a) Vous prenez le temps de l'écouter attentivement et vous cherchez à comprendre ce qui cause ses émotions.
- b) Vous lui dites simplement de se calmer et vous passez à autre chose.
- c) Vous ignorez ses émotions et continuez vos tâches habituelles.

Réponse a

☐ Vous avez une charge de travail élevée et vous commencez à ressentir du stress. Que faites-vous ?

- a) Vous continuez à travailler sans prendre de pause, espérant que le stress disparaîtra tout seul.
- b) Vous prenez une pause pour respirer profondément et vous recentrer.
- c) Vous exprimez votre frustration à vos collègues pour soulager votre stress.

Réponse b

☐ Un enfant dont vous vous occupez exprime de la tristesse suite au départ de ses parents. Comment réconfortez-vous l'enfant ?

- a) Vous ignorez ses émotions et vous continuez vos activités habituelles.
- b) Vous lui dites de ne pas pleurer et vous lui donnez un jouet pour le distraire.
- c) Vous lui offrez un câlin chaleureux et lui assurez que ses parents reviendront bientôt.

Réponse c

☐ Lors d'une réunion d'équipe, un collègue exprime de la colère face à une décision prise par la direction. Comment réagissez-vous ?

- a) Vous lui dites de se calmer et vous changez de sujet.
- b) Vous lui donnez l'occasion de s'exprimer et vous cherchez des solutions pour résoudre le problème.
- c) Vous minimisez ses sentiments et vous ignorez ses préoccupations.

Réponse b

☐ Vous rencontrez des difficultés à gérer vos propres émotions lors de l'accompagnement d'une personne en situation de handicap qui exprime de l'agressivité. Que faites-vous ?

- a) Vous évitez la situation en quittant la pièce ou en changeant de sujet.
- b) Vous répondez à son agressivité avec la même énergie pour lui montrer que vous n'êtes pas affecté(e).
- c) Vous prenez un moment pour respirer profondément et vous rappelez vos techniques de gestion du stress.

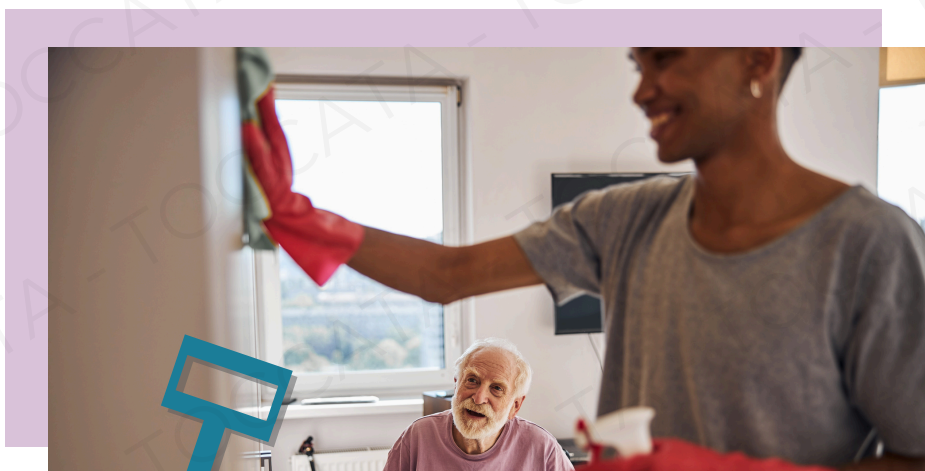
Réponse c



SEMAINE 4

DU 22/07/2024

AU 28/07/2024



SEMAINE 4

J U I L L E T



AGENDA

de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes





ÉNIGME

Je suis une barrière contre la saleté et les
germes,
On me trouve souvent près des robinets et
des lavabos.
Je suis utilisé pour nettoyer, mais je ne suis
pas un chiffon,
Si tu ne me prends pas, tu risques de tomber
malade demain.

Qui suis-je ?



Réponse : Le savon



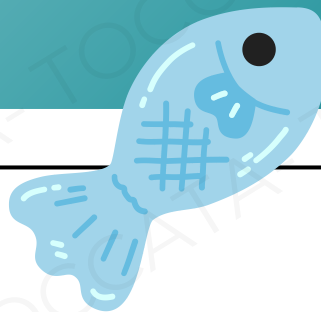
TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Utilisation d'équipements de protection individuelle (EPI) :
Portez toujours les EPI appropriés, tels que des gants, des lunettes de protection ou des masques, lorsque vous manipulez des produits chimiques, des médicaments ou des instruments médicaux.



QUIZ ANGLAIS

"Let's read a story about friendly animals."

- a) Lisons une histoire sur des animaux sympathiques.
- b) Lisons une histoire sur des animaux amis.
- c) Lisons une histoire sur des animaux gentils.

réponse 1

"They are singing songs and clapping their hands."

- a) Ils chantent des chansons et applaudissent.
- b) Ils chantent des chansons et tapent des mains.
- c) Ils chantent des chansons et frappent des mains.

réponse 1

FILM À VOIR



**The
fundamentals
of caring**



LA PHRASE DE LA SEMAINE

"Le plus beau cadeau que vous pouvez offrir à quelqu'un est votre temps, parce que tu lui donnes une partie de ta vie qui ne te reviendra jamais"

Paulo Coelho

JEUX

LES MOTS CACHÉS

Trouvez les mots correspondants dans la grille ci-après



Auxiliaire

Soignant

Maintien

Service

Ménage



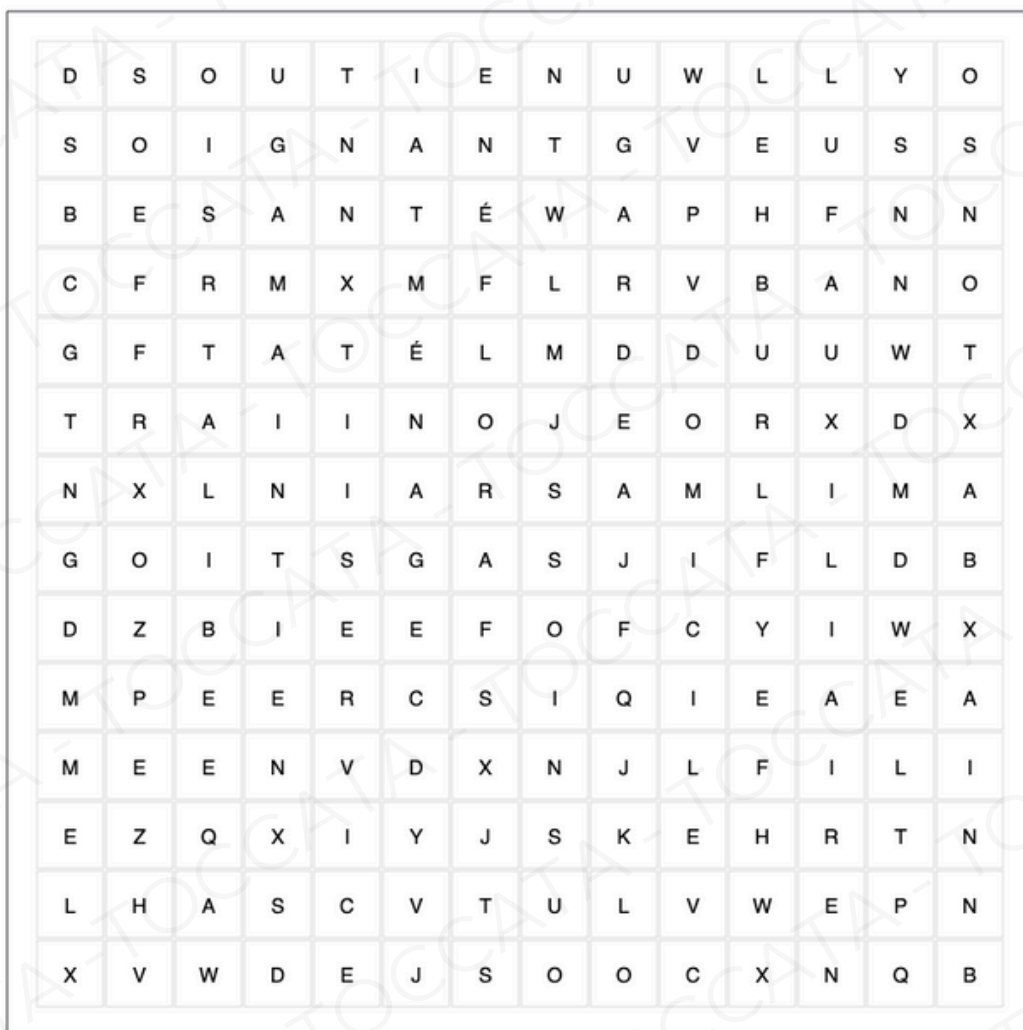
Soins

Garde

Soutien

Domicile

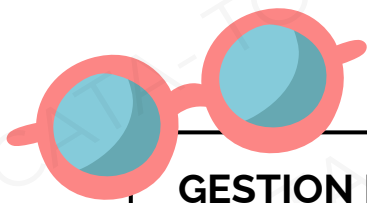
Santé



Réponse p.69

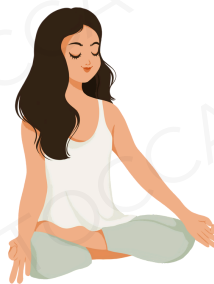
Les mots peuvent être trouvés horizontalement, verticalement et diagonalement.





GESTION DU STRESS

Méditation : Pratiquez la méditation pour calmer votre esprit et réduire le stress. Trouvez un endroit calme, asseyez-vous confortablement et concentrez-vous sur votre respiration ou utilisez des méditations guidées pour vous aider à vous détendre.



RECETTE

Purée de carotte



- 2 carottes moyennes
- Eau ou bouillon de légumes (pour la cuisson)
- Une pincée de sel (facultatif)



1. **Épluchez** les carottes et **coupez-les** en petits **morceaux**.
2. Dans une **casserole**, ajoutez suffisamment d'**eau** ou de **bouillon** de légumes pour **couvrir** les **morceaux** de **carottes**.
3. Portez à **ébullition**, puis **réduisez** le feu et laissez **mijoter** pendant environ **15-20 minutes**, ou jusqu'à ce que les carottes soient **tendres**.
4. **Égouttez** les carottes, en **réservant** un peu d'**eau de cuisson**.
5. **Transférez** les carottes cuites dans un **mixeur** pour les réduire en **purée lisse**. Ajoutez un peu d'**eau de cuisson** réservée si nécessaire pour obtenir la **consistance désirée**.
6. Assurez-vous que la **purée** soit bien **lisse** pour éviter les **grumeaux**.
7. Laissez **refroidir** la purée avant de **servir au bébé**.

Le saviez-vous ?

La zoothérapie, également connue sous le nom de thérapie assistée par l'animal, est une méthode qui utilise des animaux pour améliorer la santé physique, émotionnelle et mentale des patients.



LECTURE

Les bienfaits d'une alimentation saine

Une alimentation saine est la pierre angulaire d'un mode de vie équilibré et d'une santé optimale. En choisissant des aliments riches en nutriments essentiels, nous nourrissons notre corps et notre esprit, favorisant ainsi notre bien-être général.

Les bienfaits d'une alimentation saine sont nombreux et variés. Tout d'abord, une alimentation équilibrée fournit à notre corps les éléments nutritifs dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Les vitamines, les minéraux, les protéines, les glucides et les graisses saines présents dans les aliments nourrissent nos cellules, renforcent notre système immunitaire et soutiennent nos fonctions corporelles essentielles.

De plus, une alimentation saine contribue à maintenir un poids corporel sain. En privilégiant les aliments riches en nutriments et en limitant les aliments transformés et riches en calories vides, nous pouvons contrôler notre apport calorique et éviter les excès de poids. Cela réduit le risque de développer des maladies liées à l'obésité, telles que le diabète de type 2, les maladies cardiaques et certains types de cancer.

En outre, une alimentation saine est bénéfique pour la santé mentale. Des études ont montré que les nutriments contenus dans les aliments peuvent influencer notre humeur, notre cognition et notre santé mentale globale. Par exemple, les acides gras oméga-3 présents dans les poissons gras peuvent aider à réduire l'inflammation et à améliorer la santé du cerveau, tandis que les antioxydants présents dans les fruits et légumes peuvent protéger les cellules cérébrales contre les dommages oxydatifs.

Enfin, une alimentation saine favorise une meilleure qualité de vie à long terme. En maintenant une alimentation équilibrée tout au long de notre vie, nous pouvons réduire le risque de développer des maladies chroniques et améliorer notre espérance de vie globale. De plus, une alimentation saine peut nous donner plus d'énergie, nous aider à mieux dormir et à nous sentir plus alerte et concentré au quotidien.

En conclusion, les bienfaits d'une alimentation saine sont innombrables. En faisant des choix alimentaires judicieux et en adoptant de saines habitudes alimentaires, nous investissons dans notre santé et notre bien-être à long terme. Alors, prenons soin de nous en choisissant des aliments qui nourrissent notre corps et notre esprit, et cultivons une vie pleine de vitalité et de santé.





TEST DE CONNAISSANCES



Quelle est l'importance de l'hygiène dans le travail d'un ADF ?

- a) Elle est principalement liée à l'esthétique du domicile.
- b) Elle n'est pas essentielle car chaque personne a ses propres habitudes d'hygiène
- c) Elle contribue à prévenir les infections et à maintenir le bien-être des personnes accompagnées.

Réponse c



Quelles sont les mesures d'hygiène de base à respecter lors de l'entretien du domicile des personnes accompagnées ?

- a) La minimisation de l'aération pour garder la chaleur à l'intérieur.
- b) Le lavage des mains régulier et l'utilisation de produits de nettoyage appropriés.
- c) L'utilisation d'eau de Javel pour désinfecter toutes les surfaces.

Réponse b



Comment pouvez-vous encourager les personnes accompagnées à maintenir une bonne hygiène personnelle ?

- a) En leur expliquant les avantages d'une bonne hygiène pour leur santé.
- b) En leur imposant des règles strictes concernant leur hygiène personnelle.
- c) En les ignorant si elles ne respectent pas les normes d'hygiène.

Réponse a



Quels sont les moments clés où il est essentiel de se laver les mains lors de l'accompagnement des personnes dépendantes ?

- a) Avant et après chaque manipulation d'aliments.
- b) Avant et après chaque manipulation de personnes, notamment lors de la toilette ou des soins.
- c) Une fois par jour, le matin, pour commencer la journée.

Réponse b



Pourquoi est-il important de maintenir un environnement propre et ordonné dans le domicile des personnes accompagnées ?

- a) Pour réduire les risques d'accidents et de chutes.
- b) Pour favoriser le bien-être et le confort des personnes accompagnées.
- c) Pour éviter les remarques négatives des visiteurs.

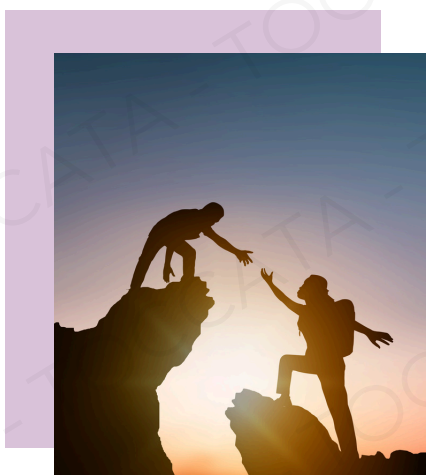
Réponse a



SEMAINE 5

DU 29/07/2024

AU 04/08/2024





SEMAINE 5

J U I L L E T - A O Û T

AGENDA de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes





ÉNIGME

Je suis un fruit rond et sucré,
À la peau verte ou rayée.
En été, je rafraîchis les palais,
Et ma chair juteuse est un vrai délice estival.

Qui suis-je ?



Réponse : La pastèque



TO DO LIST

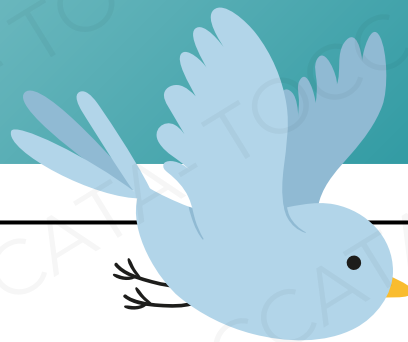
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Ergonomie :

Adoptez des postures correctes et utilisez des techniques de levage appropriées pour éviter les blessures dorsales lors de la manipulation ou du déplacement de la personne assistée.



QUIZ ANGLAIS

"He doesn't like to eat vegetables."

1. Il déteste manger des fruits et légumes.
2. Il ne veut pas manger de bonbons.
3. Il n'aime pas manger de légumes.

réponse 3

"We went to the park yesterday and played on the swings."

1. Nous sommes allés au cinéma hier et avons regardé un film.
2. Nous avons mangé au restaurant hier soir.
3. Nous sommes allés au parc hier et avons joué sur les balançoires.

réponse 3

LIVRE À LIRE

**Vivre au quotidien
avec la personne
âgée**

Chantalte Servais



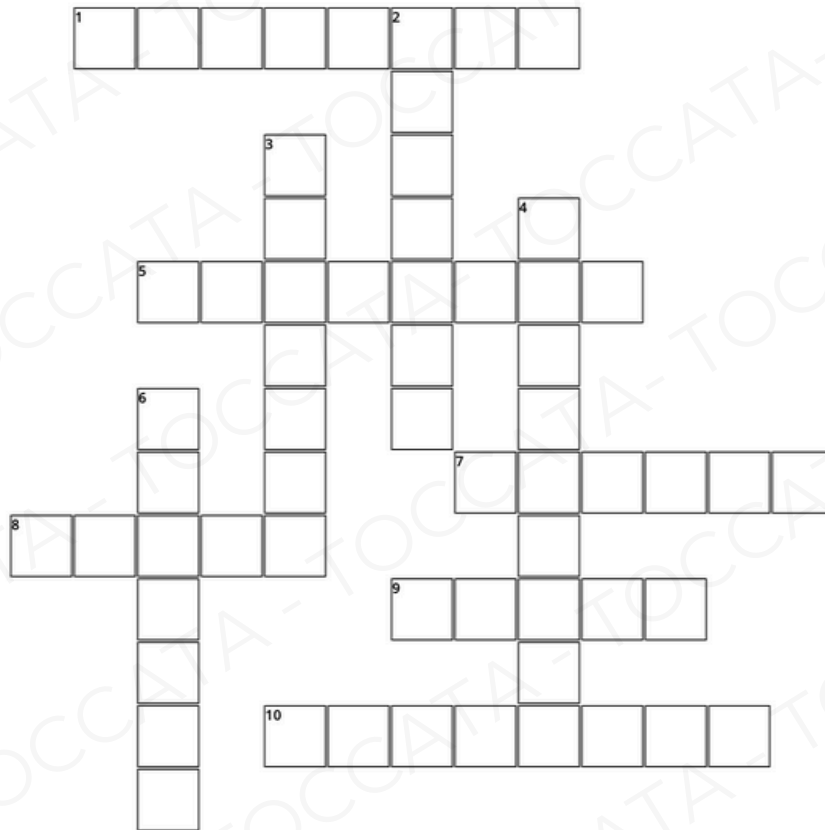
LA PHRASE DE LA SEMAINE

"Le seul moyen de faire du bon travail
est d'aimer ce que vous faites."

-
Steve Jobs

JEUX

LES MOTS FLÉCHÉS



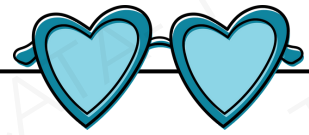
Horizontal

1. Période de repos et de loisirs, souvent associée à l'été.
5. Événement culturel ou musical souvent organisé en plein air pendant l'été.
7. Astre qui apporte chaleur et lumière, essentiel pour les activités estivales.
8. Bord de mer où les gens se rendent pour se détendre, se baigner et bronzer.
9. Chaussures ouvertes et légères, idéales pour marcher sur la plage.
10. Méthode de cuisson en plein air très populaire en été pour griller des viandes et des légumes.

Vertical

2. Activité de plein air consistant à séjourner en tente ou en caravane.
3. Bassin artificiel utilisé pour la baignade et les jeux aquatiques.
4. Promenade ou marche sur des sentiers naturels.
6. Température élevée caractéristique de la saison estivale.

Réponse p.75



CULTURE GÉNÉRALE !

Qui a écrit la pièce de théâtre "Roméo et Juliette" ?

- a) William Shakespeare
- b) Victor Hugo
- c) Molière
- d) George Bernard Shaw

Réponse a

RECETTE

Wrap au poulet grillé



- 2 tortillas de blé ou de maïs
- 1 blanc de poulet cuit et coupé en lanières
- 1/2 poivron rouge, coupé en lanières
- 1/2 avocat, tranché
- Quelques feuilles de laitue
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre, au goût



1. Dans un bol, **mélangez la mayonnaise et la moutarde**. Réservez.
2. **Disposez les tortillas** sur une surface de **travail**.
3. **Étalez la sauce à la mayonnaise et à la moutarde** sur chaque **tortilla**.
4. **Répartissez les lanières de poulet cuit** sur la sauce.
5. **Ajoutez les lanières de poivron rouge**, les tranches d'avocat et les **feuilles de laitue** sur le poulet.
6. **Assaisonnez** avec du **sel** et du **poivre** selon votre goût.
7. **Enroulez les tortillas** fermement autour du remplissage pour former des wraps.
8. **Coupez les wraps** en deux ou en trois pour servir, si désiré.
9. Servez **immédiatement** ou emballez-les dans du **film alimentaire** pour un **déjeuner** à emporter.



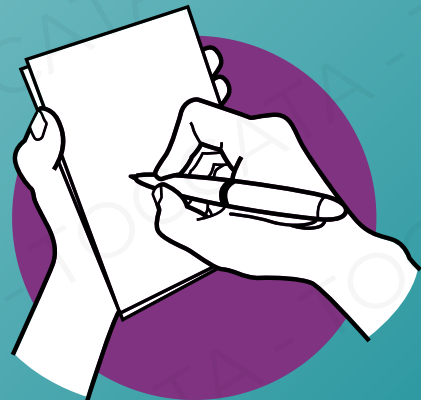
Le saviez-vous ?



La stimulation multisensorielle consiste à utiliser plusieurs sens en même temps pour enrichir les expériences et améliorer l'apprentissage, la mémoire et la perception, et elle est couramment utilisée en thérapie pour aider les personnes atteintes de troubles du développement ou de lésions cérébrales.

ORGANISER SON TEMPS

1. Établissez une routine
2. Planifiez les activités
3. Collaborez avec les parents
4. Planifiez les repas et les collations
5. Utilisez un tableau ou un cahier



TEST DE CONNAISSANCES



● Quel est le rôle des protéines dans notre alimentation ?

- a) Elles fournissent de l'énergie.
- b) Elles sont essentielles à la croissance et à la réparation des tissus.
- c) Elles aident à maintenir un bon équilibre hormonal.

Réponse b

● Quels aliments sont de bonnes sources de fibres ?

- a) Les fruits et légumes.
- b) Les produits laitiers.
- c) Les viandes et poissons.

Réponse a

● Pourquoi est-il important de boire suffisamment d'eau chaque jour ?

- a) Pour maintenir une bonne hydratation et le bon fonctionnement des organes.
- b) Pour éviter de ressentir la faim.
- c) Pour augmenter le volume de la nourriture dans l'estomac.

Réponse a

● Pourquoi est-il recommandé de consommer des fruits et légumes quotidiennement

- a) Pour leur apport en vitamines, minéraux et fibres, bénéfiques pour la santé.
- b) Pour leur teneur élevée en matières grasses, favorables au bon fonctionnement du corps.
- c) Pour leur saveur sucrée, agréable au palais.

Réponse a

● Qu'est-ce que l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

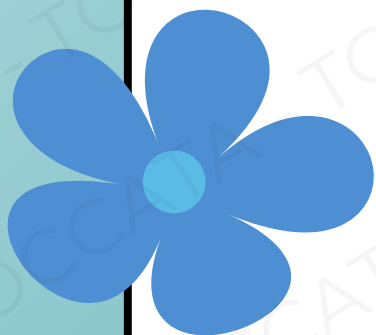
- a) Indice de Mesure de la Circulation.
- b) Indice de Matières Consommées.
- c) Indice de Masse Corporelle.

Réponse c

● Quelle est l'importance des fibres dans notre alimentation ?

- a) Elles fournissent de l'énergie.
- b) Elles favorisent la santé digestive et contribuent à la régularité intestinale.
- c) Elles sont essentielles à la synthèse des protéines.

Réponse b



SEMAINE 6

DU 05/08/2024

AU 11/08/2024



SEMAINE 6

A O Û T

AGENDA de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes

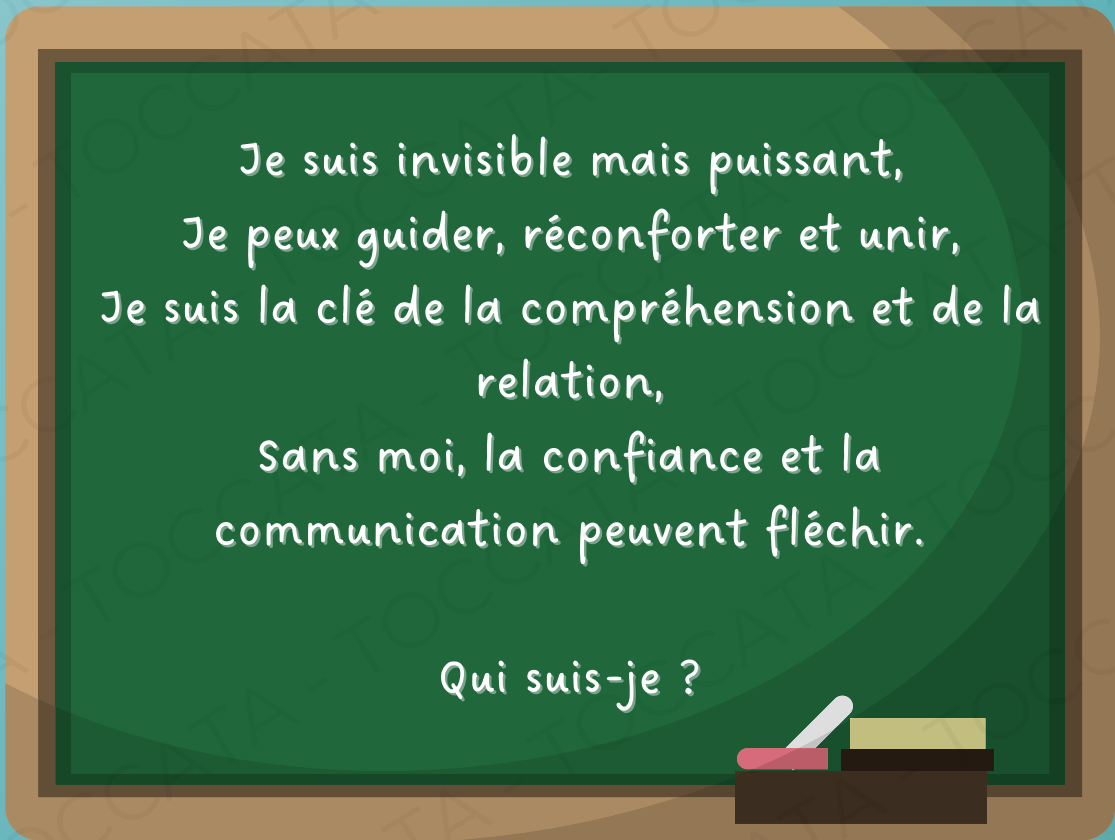




ÉNIGME

Je suis invisible mais puissant,
Je peux guider, réconforter et unir,
Je suis la clé de la compréhension et de la
relation,
Sans moi, la confiance et la
communication peuvent fléchir.

Qui suis-je ?



Réponse : Le lien.



TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



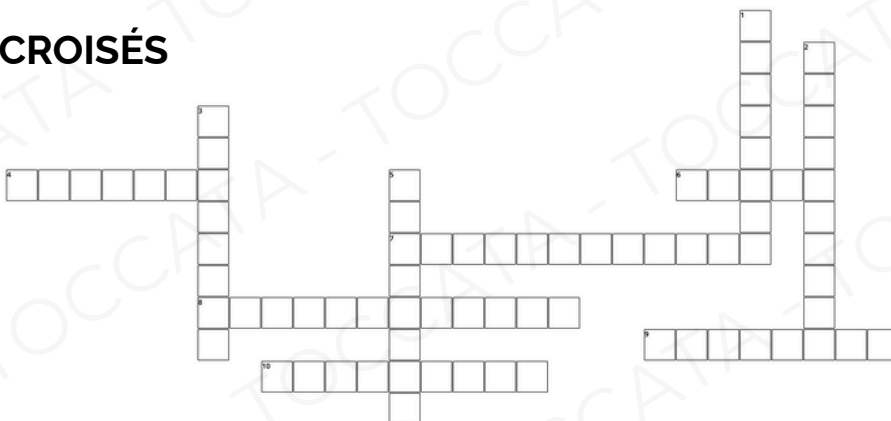
Hygiène des mains :

Pratiquez une bonne hygiène des mains en vous lavant soigneusement les mains avant et après chaque contact avec la personne assistée, ainsi qu'après toute activité potentiellement contaminante.

On vous invite à visionner la vidéo de notre formatrice sur le lavage des mains



MOTS CROISÉS



Vertical

1. Fait d'exposer sa peau au soleil pour obtenir un teint hâlé.
2. Repas pris en plein air, généralement dans un parc ou à la campagne.
3. Activité de voyage et de découverte de nouvelles destinations pendant l'été.
5. Boisson rafraîchissante souvent consommée lors des soirées d'été.

4. Accessoire de mode porté pour se protéger du soleil.
6. Dessert froid et sucré, très apprécié pendant les journées chaudes.
7. Produit appliqué sur la peau pour la protéger des rayons UV
8. Vêtement porté pour nager ou bronzer.
9. Activités ludiques dans l'eau, comme les toboggans aquatiques ou les batailles d'eau.
10. Activité de soin et d'entretien des plantes et des fleurs, souvent pratiquée en été.

Réponse p.76

FILM À VOIR



Pupille



LA PHRASE DE LA SEMAINE

"Les enfants sont comme des papillons dans le vent. Certains volent plus haut que d'autres, mais chacun vole aussi bien qu'il peut."

-

Albert Einstein



JEUX SUDOKU

3

	5	2		9		1		3
				2	4			
		4	1				6	
	7			6		8		5
8	6	5		7		4	2	1
4		9		1			3	
	9				1	5		
			6	4				
1		3		8		9	7	

*Chaque ligne,
colonne et région ne
doit contenir qu'une
seule fois tous les
chiffres de 1 à 9.*

		2				1		9
	3	1	2		4			
5	4			9	8	2		3
	7				9	8		5
	5						2	
2		8	4				9	
3		5	7	1			8	2
			5		2	9	3	
8		7				6		

4



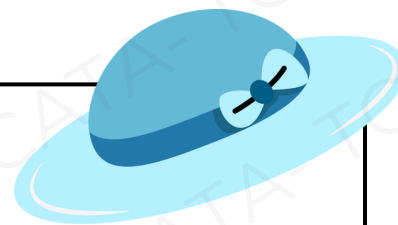
Réponse p.72

CULTURE GÉNÉRALE !

Quel est le plus long fleuve du monde ?

- a) Le Nil
- b) Le Mississippi
- c) L'Amazone
- d) Le Yangzi Jiang (Yangtsé)

Réponse A



ATELIER

CRÉATION D'UNE BOÎTE À SOUVENIRS DE RECONNAISSANCE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Une boîte

Des papiers colorés

Des stylos ou des marqueurs

Des autocollants ou des décorations

LES ÉTAPES À SUIVRE :

1. Soyez créatif et décorez votre boîte comme vous le souhaitez
2. Écrivez des petits mots sur les moments spéciaux que vous avez vécus avec vos bénéficiaires sur des morceaux de papier.
3. Pliez ces papiers et mettez-les dans votre boîte.
4. Placez-la dans un endroit spécial chez vous et consultez-la chaque fois que vous avez besoin d'un rappel positif de votre travail.



PETITS MOTS
EN FORME DE COEUR



BOÎTE À SOUVENIRS



DÉCORATIONS POUR
LA BOÎTE

LECTURE

Cultiver le bonheur au quotidien

Chaque jour, nous sommes confrontés à une multitude de défis et d'obstacles qui peuvent parfois nous faire perdre de vue l'essentiel. Dans ces moments de doute et d'incertitude, il est important de se rappeler que le bonheur n'est pas quelque chose que l'on trouve à l'extérieur de nous, mais plutôt quelque chose que l'on cultive à l'intérieur.

Le bonheur réside dans les petits moments de la vie, dans les sourires échangés, les éclats de rire partagés et les gestes de gentillesse spontanés. Il se cache dans la beauté d'un lever de soleil, dans la chaleur d'une tasse de thé, et dans la douceur d'une étreinte tendre.

Cultiver le bonheur au quotidien, c'est prendre le temps de savourer chaque instant, de reconnaître les petites joies qui parsèment notre chemin et de nourrir notre âme avec ce qui nous rend vraiment heureux. C'est choisir de voir la beauté dans le monde qui nous entoure, même dans les moments les plus sombres, et de puiser dans notre propre force intérieure pour surmonter les épreuves avec courage et résilience.

Souvenons-nous que le bonheur est un état d'esprit, une manière de voir la vie avec optimisme et gratitude. En cultivant la gratitude pour ce que nous avons déjà et en choisissant de focaliser notre attention sur le positif, nous ouvrons la porte à un flot constant de bonheur et d'harmonie dans nos vies.

Alors, aujourd'hui et chaque jour qui suit, prenons le temps de cultiver le bonheur dans nos cœurs, de répandre la joie et l'amour autour de nous, et de vivre pleinement chaque instant avec gratitude et bienveillance. Car c'est dans ces petits moments de bonheur que réside la véritable richesse de la vie.

TEST DE CONNAISSANCES



Sur quoi est centrée la deuxième étape de la communication non violente ?

- a) Exprimer ses jugements, se plaindre de la situation, donner des conseils, faire des reproches.
- b) Partager les faits, identifier son sentiment, identifier son besoin, faire une demande
- c) Ignorer les faits, cacher ses sentiments, éviter les besoins, donner des ordres.
- d) Partager des opinions, réprimer ses émotions, définir des objectifs, exiger des résultats.

Réponse b

Quelle est une caractéristique de la communication non-verbale ?

- a) L'utilisation de mots
- b) L'échange de mails ou courriels
- c) Les expressions corporelles et faciales
- d) Le fait de parler très fort.

Réponse c

Pourquoi est-il important d'utiliser la communication non violente avec les enfants ?

- a) Pour favoriser une meilleure compréhension mutuelle et renforcer la relation de confiance.
- b) Pour que l'enfant obéisse sans poser de questions.
- c) Pour éviter tout conflit et maintenir une atmosphère de calme absolu.
- d) Pour empêcher l'enfant de faire des erreurs.

Réponse a

Qu'est-ce que la communication de groupe ?

- a) Un émetteur s'adresse à un public nombreux, anonyme et hétérogène
- b) Un émetteur s'adresse à un récepteur
- c) Un émetteur s'adresse à plusieurs récepteurs
- d) Un récepteur s'adresse à un émetteur

Réponse c

Quelles tournures l'enfant comprend-il le mieux ?

- a) Les phrases avec prépositions
- b) Les phrases négatives
- c) Les phrases positives
- d) Les phrases interrogatives

Réponse c

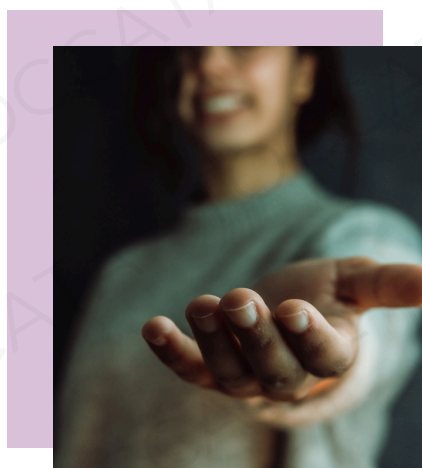




SEMAINE 7

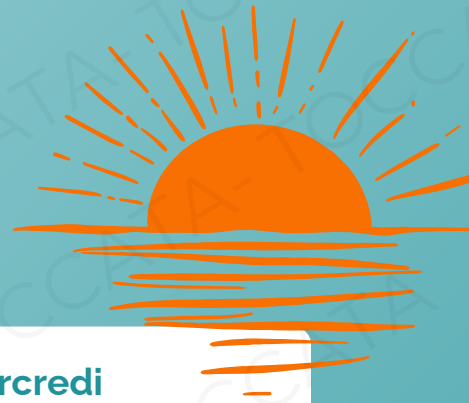
DU 12/08/2024

AU 18/08/2024



SEMAINE 7

A O Û T



AGENDA de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

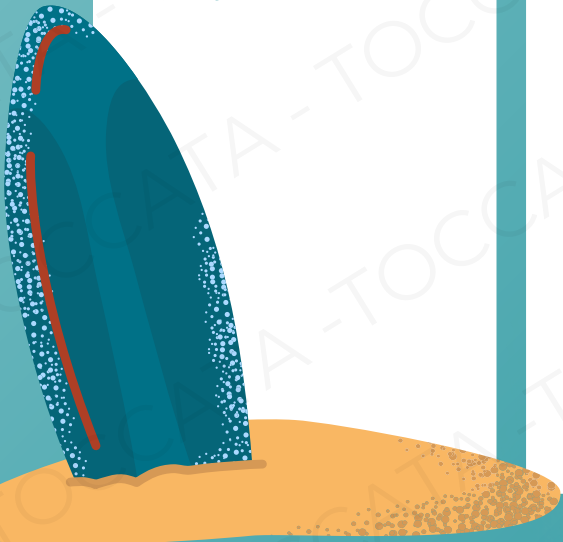
Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes





ÉNIGME

Si vous me cherchez, je suis là. Mais
quand vous m'avez trouvé, j'ai disparu.

Que suis-je ?



Réponse : Une énigme



TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Surveillance :

Soyez vigilant(e) et surveillez en permanence l'état de santé et de sécurité de la personne accompagnée. Signalez tout changement significatif à votre superviseur ou à un professionnel de la santé.

SUMMER

CAMP

QUIZ ANGLAIS

"Time for snack! We have yummy fruits and sandwiches."

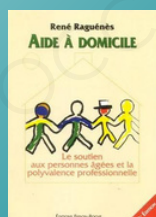
- a) C'est l'heure du goûter ! Nous avons des fruits délicieux et des sandwiches.
- b) Il est temps de manger ! Nous avons de bons fruits et des sandwichs.
- c) C'est l'heure du snack ! Nous avons des fruits délicieux et des sandwichs délicieux.

réponse 1

LIVRE À LIRE

Aide à domicile

René Raguénès



GESTION DU STRESS

Écouter de la musique

Écoutez de la musique relaxante ou des sons de la nature pour vous aider à vous détendre et à soulager le stress. Créez une playlist de vos chansons préférées qui vous mettent de bonne humeur et vous calment.



JEUX

LES MOTS CACHÉS

Trouvez les mots correspondants dans la grille ci-après



Accompagnateur

Hygiène

Réconfort

Réadaptation

Autonomie



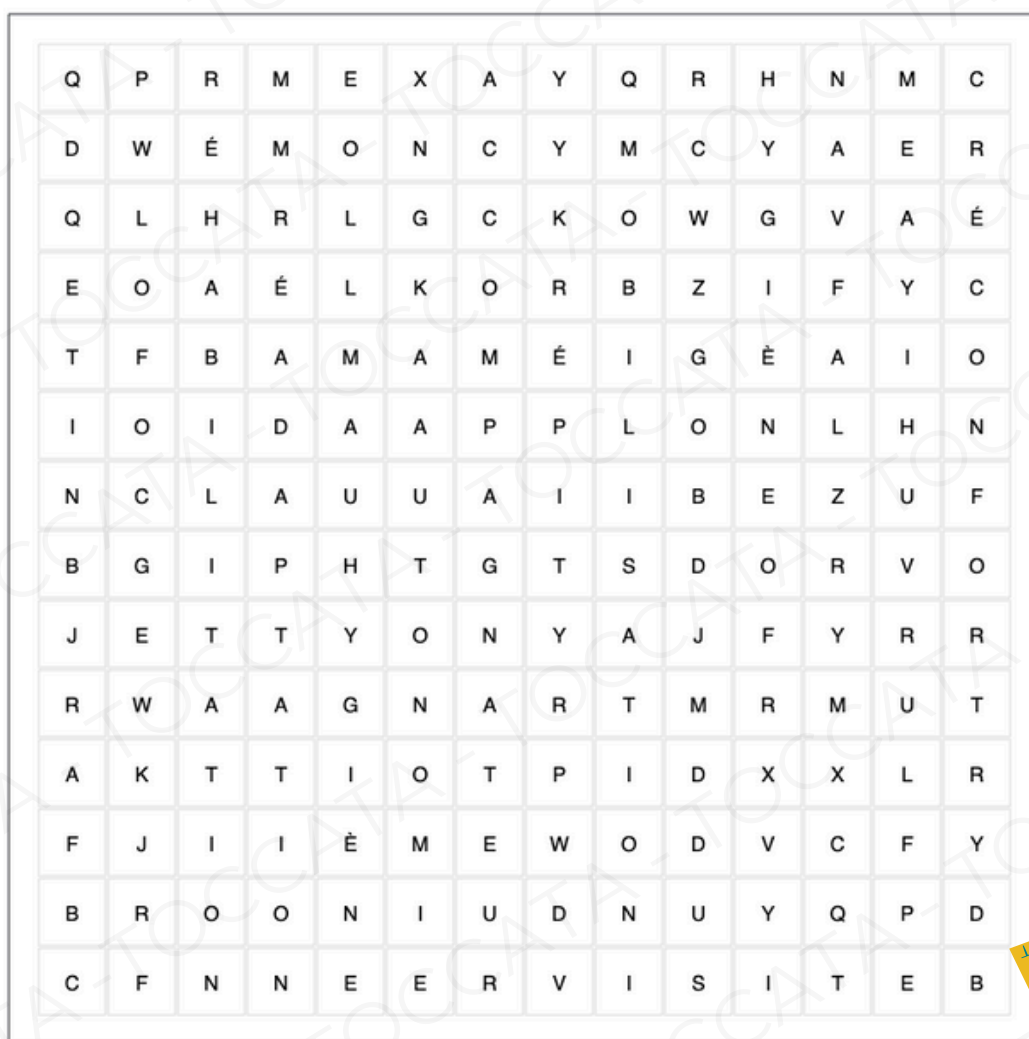
Visite

Réhabilitation

Hygiène

Répît

Mobilisation



Réponse p.70

Les mots peuvent être trouvés horizontalement, verticalement et diagonalement.



CULTURE GÉNÉRALE !

Qui a peint la Joconde ?

- a) Vincent Van Gogh
- b) Pablo Picasso
- c) Leonardo da Vinci
- d) Claude Monet

Réponse c



Objectif : Explorer et exprimer les émotions à travers l'art de la peinture

Matériel nécessaire :

- Toiles ou papier à peindre
- Peintures acryliques ou aquarelles
- Pinceaux de différentes tailles
- Palette pour mélanger les couleurs
- Verres d'eau pour nettoyer les pinceaux
- Essuie-tout ou chiffons
- Images représentant différentes émotions (joie, tristesse, colère, peur, surprise, etc)

Le saviez-vous ?

L'art-thérapie permet aux seniors d'exprimer leurs émotions et de stimuler leur créativité. En utilisant différentes formes d'art comme la peinture ou le dessin, cette thérapie aide à réduire le stress et à renforcer la confiance en soi.



Déroulement de l'atelier :

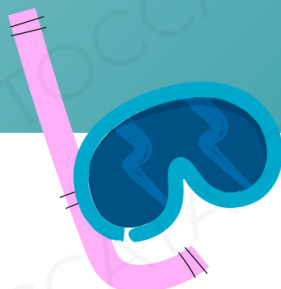
Introduction : Expliquez l'importance de reconnaître et exprimer les émotions. Montrez des images représentant différentes émotions.

Choix de l'émotion : Demandez aux participants de choisir une émotion à exprimer.

Peinture : Laissez-les peindre leur émotion choisie sur la toile/papier.

Partage : Chaque participant partage son œuvre et explique son choix d'émotion.

Discussion : Réflexion sur l'expérience et son application dans le rôle d'ADVF.



TEST DE CONNAISSANCES



● **Quelle est une mesure d'hygiène importante lors de l'aide à la toilette d'une personne dépendante ?**

- a) Utiliser les mêmes gants pour plusieurs tâches.
- b) Nettoyer les parties intimes de la personne de l'avant vers l'arrière.
- c) Oublier de se laver les mains avant et après la toilette.
- d) Utiliser un seul produit pour toutes les surfaces.

Réponse b

● **Pourquoi est-il essentiel de maintenir un environnement propre lors de l'aide à domicile ?**

- a) Pour économiser du temps en évitant le nettoyage.
- b) Pour prévenir la propagation des infections et assurer le bien-être des bénéficiaires.
- c) Parce que l'hygiène n'est pas importante dans l'aide à domicile.
- d) Pour ignorer les besoins de propreté des bénéficiaires.

Réponse b

● **Quelles sont les pratiques recommandées pour assurer une bonne hygiène des mains lors de l'aide à domicile ?**

- a) Ne pas se laver les mains avant et après chaque tâche.
- b) Utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool régulièrement.
- c) Se laver les mains soigneusement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- d) Se laver les mains uniquement après avoir terminé toutes les tâches.

Réponse c

● **Comment peut-on favoriser l'hygiène personnelle des bénéficiaires à domicile ?**

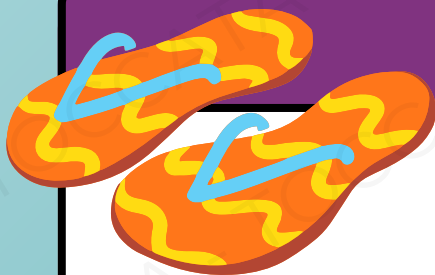
- a) Ignorer leurs besoins d'hygiène personnelle.
- b) Les encourager à prendre des bains régulièrement et à se laver les cheveux.
- c) Ne pas leur fournir d'équipements de bain ou de produits d'hygiène.
- d) Leur interdire d'utiliser les toilettes à des heures précises.

Réponse b

● **Quels sont les risques associés à une mauvaise hygiène dans l'aide à domicile ?**

- a) Aucun risque, l'hygiène n'est pas importante.
- b) Augmentation du risque d'infections pour les bénéficiaires et les intervenants.
- c) Diminution du bien-être des bénéficiaires.
- d) Augmentation de la productivité des intervenants.

Réponse b



SEMAINE 8

DU 19/08/2024

AU 25/08/2024



SEMAINE 8

A O Û T

AGENDA de la semaine



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes





ÉNIGME

Pas de pieds, pas de mains, pas
d'ailes, mais je monte au ciel.

Qui suis-je ?



Réponse : La fumée 

TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Sécurité à domicile :

Familiarisez-vous avec l'environnement domestique de la personne assistée et identifiez les dangers potentiels tels que les tapis glissants, les fils électriques exposés ou les surfaces glissantes.

QUIZ

Les 7 différences

C'est un jeu d'observation dans lequel deux images sont présentées côte à côte, et les joueurs doivent trouver les sept différences entre les deux. C'est un jeu qui encourage la concentration, la perception visuelle et la résolution de problèmes.



Corrigé p.79

FILM À VOIR



Aides à domicile, les temps modestes



LA PHRASE DE LA SEMAINE

"Le plus grand bien que nous puissions faire aux autres n'est pas de leur communiquer notre richesse, mais de leur révéler la leur."

-

Louis Lavelle



JEUX SUDOKU

5

*Chaque ligne,
colonne et région ne
doit contenir qu'une
seule fois tous les
chiffres de 1 à 9.*

				3				
		4	6				9	
7	5		9		4	6		2
9		6	1				2	3
	3	8	2		7	9	4	
4	1				8	7		5
1		3	8		6		7	4
	6				3	1		
				1				

				6				
8			1		2			9
7	2		9		8		4	1
	3	6	2		5	7		
	7			9			8	
		9	7		3	5	2	
6	4		8		9		1	7
2			3		7			5
				2				

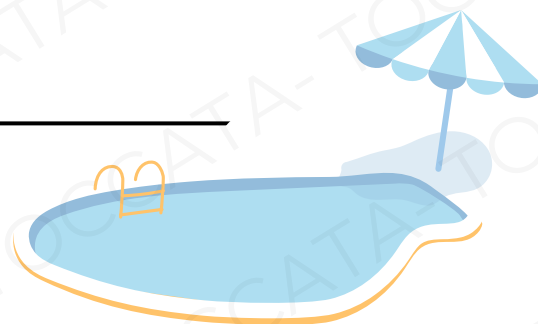
6

Réponse p.72



GESTION DU STRESS

1. Identifier la source du stress
2. Identifier les ressources dont vous disposez
3. Agir sur la cause du stress si possible
4. Agir sur les conséquences du stress en adoptant des techniques qui nous détendent



RECETTE

Guacamole express

- 2 avocats mûrs
- 1 tomate
- 1/4 d'oignon rouge
- Le jus d'un demi-citron vert
- Sel et poivre noir moulu, au goût
- Facultatif : coriandre fraîche hachée, piment jalapeño pour un peu de piquant



1. **Coupez** les **avocats** en deux, retirez les **noyaux** et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. **Écrasez**-la grossièrement à la fourchette **dans un bol**.
2. **Coupez** la **tomate** en petits dés et **hachez finement** l'oignon rouge.
3. **Ajoutez** les dés de **tomate**, l'oignon rouge haché et le **jus de citron** vert à la purée d'avocat. **Mélangez bien**.
4. **Assaisonnez** avec du sel et du **poivre noir** moulu selon votre **goût**.
5. Pour une touche de fraîcheur **supplémentaire**, vous pouvez ajouter de la **coriandre** fraîche hachée.
6. Si vous aimez les **guacamoles épicés**, vous pouvez également **ajouter** des **piments jalapeños** hachés finement.
7. Servez avec des **chips de maïs**, des bâtonnets de légumes ou utilisez-le comme **garniture** pour des **tacos** ou des **burritos**.

Le saviez-vous ?

Les animations flash, avec leur format court et dynamique, captivent l'attention des personnes âgées. Elles apportent des moments de distraction et de plaisir, tout en stimulant la mémoire et la concentration de manière ludique et engageante.

Objectif : Développer et visualiser les différentes façons d'exprimer la bienveillance au quotidien,

Matériel nécessaire :

- Grandes feuilles de papier ou une toile
- Marqueurs, crayons de couleur, peintures
- Post-it ou papiers découpés en forme de feuilles
- Rubans adhésifs ou punaises



Déroulement de l'atelier :

1. **Introduction** : Expliquez ce que signifie la bienveillance et son importance dans les soins aux autres.
2. **Création de l'Arbre** : Dessinez un grand arbre sur la feuille de papier avec un tronc robuste et de nombreuses branches vides.
3. **Réfléchir à des exemples** de bienveillance qu'on a observé, vécu ou aimerait mettre en pratique.
4. **Inscrire** chaque exemple sur un post-it ou une feuille de papier.
5. **Partage** : Chaque participant partage son œuvre et explique son choix d'émotion.
6. **Discussion** : Réflexion sur l'expérience et son application dans le rôle d'ADVF.

TEST DE CONNAISSANCES



● Qu'est-ce que le deuil ?

- a) Une fête joyeuse célébrée en famille.
- b) Un processus dont le rythme est propre à chacun et qui tend vers l'acceptation du décès d'un être cher.
- c) Une occasion de rejeter toutes les émotions liées à la perte.
- d) Une période de négation totale des événements.

Réponse b

● Quels sont les différents stades du deuil selon le modèle de Kübler-Ross ?

- a) Le déni, le refus, l'oubli, la colère, l'acceptation.
- b) Le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation.
- c) L'acceptation, la joie, la résolution.
- d) La négociation, le déni, la négociation, la résolution et la révolte.

Réponse d

● Comment peut-on soutenir une personne en deuil ?

- a) En lui disant de ne pas pleurer.
- b) En évitant le sujet pour ne pas la rendre triste.
- c) En étant à l'écoute, en partageant des souvenirs et en offrant un soutien émotionnel.
- d) En lui rappelant constamment sa perte.

Réponse c

● Quelles sont les émotions courantes associées au deuil ?

- a) La joie et l'enthousiasme.
- b) La tristesse, la colère et la culpabilité.
- c) La peur et l'anxiété.
- d) La satisfaction et la tranquillité.

Réponse b

● Quelle approche est souvent recommandée pour aider un enfant en deuil ?

- a) Minimiser l'importance du décès pour éviter de perturber l'enfant.
- b) Éviter d'en parler directement et laisser l'enfant exprimer ses émotions spontanément.
- c) Fournir un espace sécurisé pour parler du décès et exprimer ses émotions.
- d) Encourager l'enfant à se concentrer uniquement sur ses activités habituelles pour se distraire.

Réponse c



SEMAINE 9

*DU 26/08/2024
AU 01/09/2024*



SEMAINE 9

A O Û T

AGENDA de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

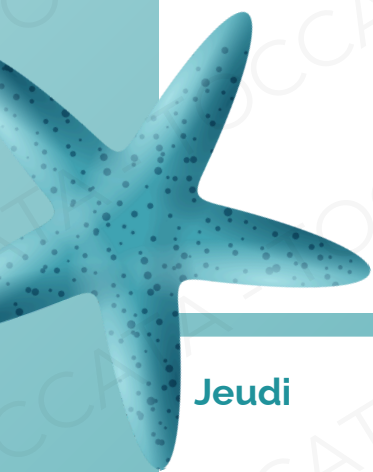
Jeudi

Vendredi

Samedi

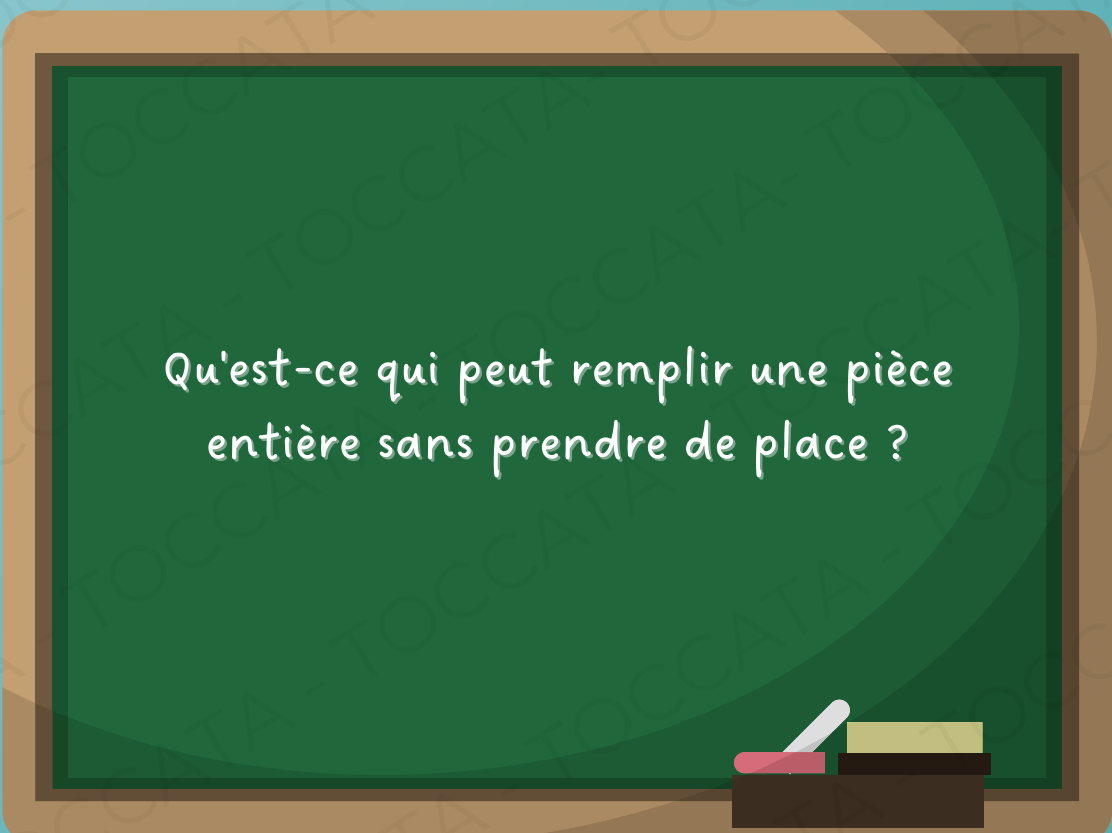
Dimanche

Notes

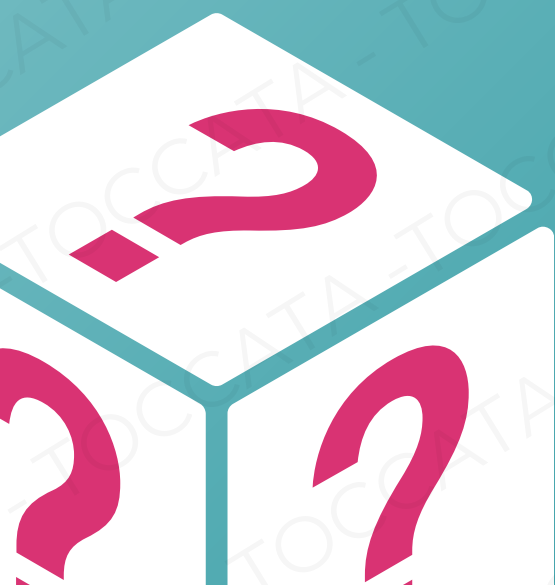




ÉNIGME



Qu'est-ce qui peut remplir une pièce
entière sans prendre de place ?



Réponse : La lumière





TO DO LIST

- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____
- ✦ _____

ASTUCE



Plan d'intervention d'urgence :

En cas d'urgence médicale ou de situation dangereuse, ayez toujours un plan d'intervention d'urgence en place et assurez-vous de connaître les procédures à suivre pour contacter les services d'urgence.

QUIZ ANGLAIS

"She enjoys reading books in the library."

1. Elle déteste aller à la bibliothèque.
2. Elle aime regarder des films à la bibliothèque.
3. Elle adore lire des livres à la bibliothèque

réponse 3

"They went swimming at the beach last summer."

1. Ils ont fait du vélo à la montagne l'été dernier.
2. Ils sont allés nager à la plage l'été dernier.
3. Ils ont fait une randonnée en forêt l'été dernier.

réponse 2



FILM À VOIR



Hors Normes



LA PHRASE DE LA SEMAINE

"L'éducation est l'arme la plus puissante pour changer le monde."

-

Nelson Mandela





JEUX MATHÉMATIQUES

Vous partez avec les enfants faire les courses au marché local et tous les produits ont l'air très bons. Vous avez 32€, mais vous n'êtes pas tous d'accord sur ce qu'il faut acheter. Voici la composition des paniers de chacun pour 32€.

En vous aidant de la composition des paniers, déduisez le prix de chaque aliment.

Panier A

- 3 boîtes d'œuf
- 2 poulets
- 4 litres de laits

Panier B

- 3 boîtes d'œuf
- 4 pots de miel

Panier C

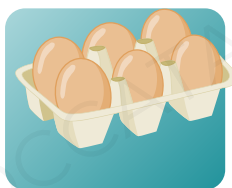
- 4 poulets

Panier D

- 3 poulets
- 8 litres de laits

Panier E

- 2 poulets
- 2 pots de miel
- 2kg de pomme



€

€

€

€

€

1€

5€

4€

8€

3€

QUIZZ Quelles sont les techniques appropriées pour gérer les comportements difficiles chez les enfants ?

- a) Utiliser la punition corporelle pour discipliner les enfants.
- b) Ignorer les comportements difficiles dans l'espoir qu'ils disparaissent.
- c) Appliquer des stratégies de redirection, de renforcement positif et de communication non violente.
- d) Crier et hausser le ton pour impressionner les enfants.

Réponse C

RECETTE

Smoothie fraise-banane



- 1 banane mûre
- Une poignée de fraises fraîches ou surgelées
- 1/2 tasse de yaourt nature
- 1/2 tasse de lait
- Facultatif : miel ou sirop d'érable pour sucrer, glaçons pour une texture plus froide



Le saviez-vous ?

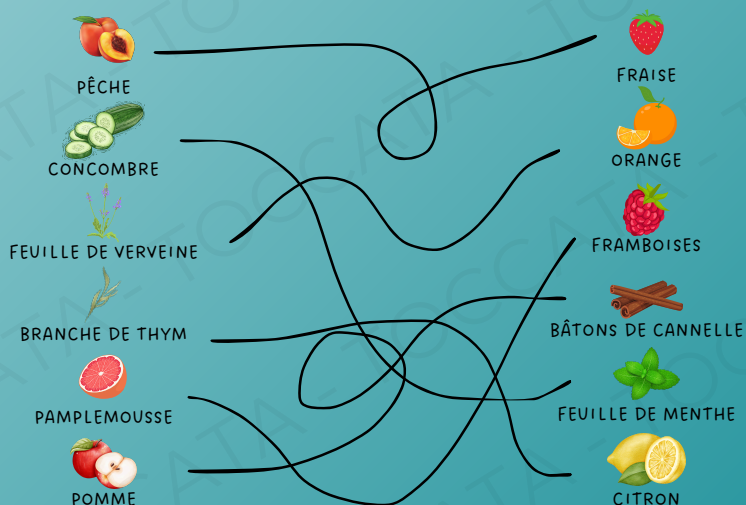
La thérapie par la réminiscence consiste à évoquer et partager des souvenirs à l'aide de photographies, musiques, archives sonores et objets personnels, en s'appuyant sur les souvenirs préservés dans la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

1. **Épluchez la banane** et coupez-la en **morceaux**.
2. Lavez les **fraises** et retirez les queues.
3. Dans un **blender**, mettez les **morceaux** de **banane**, les fraises, le yaourt et le lait.
4. **Ajoutez** éventuellement un peu de **miel** ou de **sirop d'érable** si vous souhaitez **sucrer** le **smoothie**.
5. **Mélangez** le tout jusqu'à **obtenir** une consistance **lisse** et **homogène**.
6. **Goûtez** et **ajustez** la douceur ou la **texture** selon vos préférences en ajoutant davantage de **miel**, de **lait** ou de **glaçons** si nécessaire.
7. **Versez** dans des **verres** et servez **immédiatement**.



PETITE PAUSE HYDRATATION

Pour rester hydraté tout au long de la journée, rien de tel que de pimenter votre eau ! Si vous avez du mal à boire suffisamment, essayez notre astuce : laissez infuser des fruits, des herbes ou des légumes dans une carafe d'eau plate ou pétillante.





TEST DE CONNAISSANCES



● Qu'est-ce que le handicap ?

- a) Une capacité à réaliser toutes les tâches sans difficulté.
- b) Une condition qui limite les activités quotidiennes d'une personne en raison d'une déficience physique ou mentale.
- c) Une caractéristique qui rend une personne supérieure aux autres.
- d) Un choix de vie volontaire.

Réponse b

● Quelles sont les différentes formes de handicap ?

- a) Le handicap physique, le handicap mental et le handicap sensoriel.
- b) Le handicap financier, le handicap émotionnel et le handicap social.
- c) Le handicap académique, le handicap sportif et le handicap linguistique.
- d) Le handicap artistique, le handicap musical et le handicap technologique.

Réponse a

● Comment peut-on promouvoir l'inclusion des personnes handicapées dans la société ?

- a) En les excluant de la vie sociale.
- b) En sensibilisant le public et en créant des environnements accessibles.
- c) En les forçant à se conformer aux normes de la société sans tenir compte de leurs besoins.
- d) En les isolant dans des institutions spécialisées.

Réponse b

● Quelles sont les attitudes positives à adopter envers les personnes handicapées ?

- a) La compassion et le respect.
- b) Le mépris et la discrimination.
- c) L'indifférence et l'évitement.
- d) L'admiration et l'envie.

Réponse a

● Comment peut-on faciliter l'accès des personnes handicapées à l'éducation ?

- a) En refusant leur droit à l'éducation.
- b) En ignorant leurs besoins spécifiques.
- c) En fournissant un environnement d'apprentissage inclusif et en offrant un soutien adapté.
- d) En ne leur donnant pas accès aux ressources pédagogiques.

Réponse c

CORRIGÉS

MOTS CACHÉS

JEUX

LES MOTS CACHÉS

Trouvez les mots correspondants dans la grille ci-après



Accompagnement

Aidant

Personne âgée

Formation

Professionnel



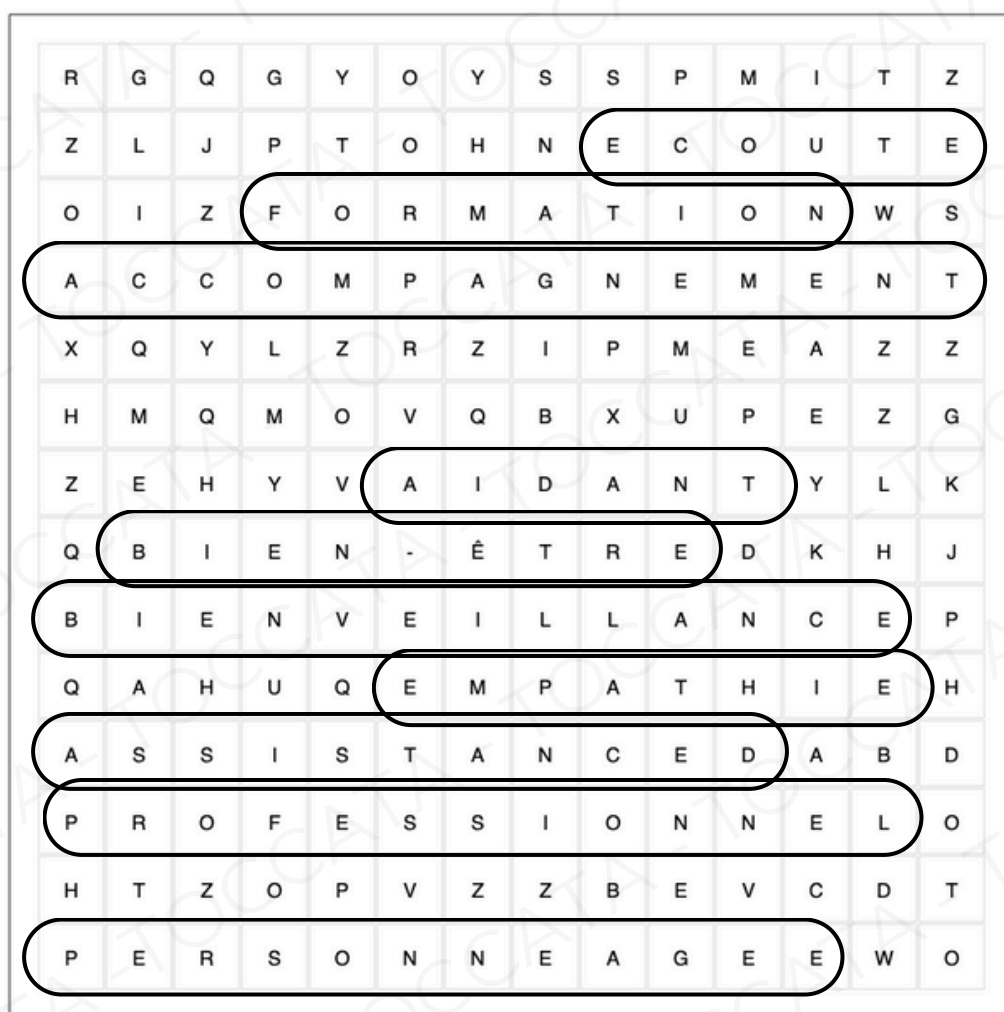
Assistance

Bienveillance

Empathie

Écoute

Bien-être



Les mots peuvent être trouvés horizontalement, verticalement et diagonalement.

JEUX

LES MOTS CACHÉS

Trouvez les mots correspondants dans la grille ci-après



Auxiliaire

Soignant

Maintien

Service

Ménage



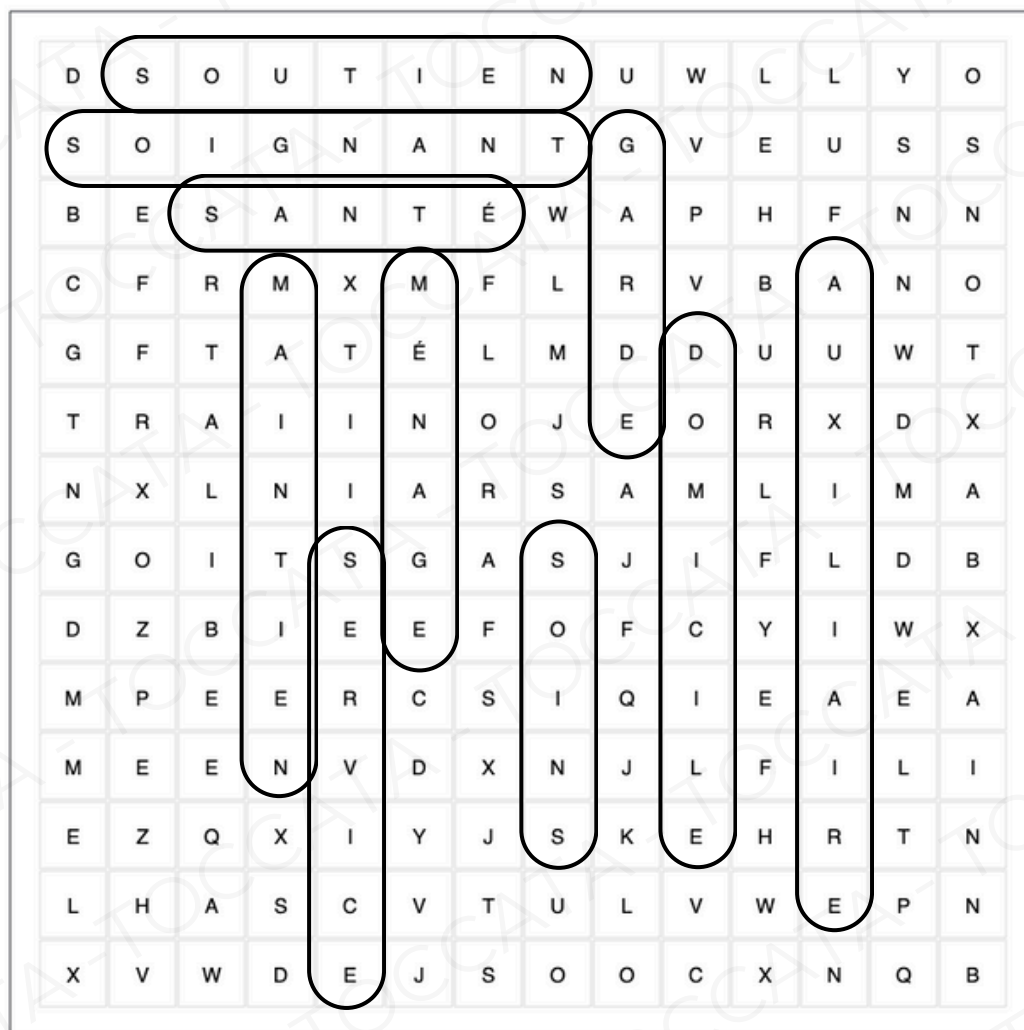
Soins

Garde

Soutien

Domicile

Santé



Les mots peuvent être trouvés horizontalement, verticalement et diagonalement.



JEUX

LES MOTS CACHÉS

Trouvez les mots correspondants dans la grille ci-après



Accompagnateur

Hygiène

Réconfort

Réadaptation

Autonomie



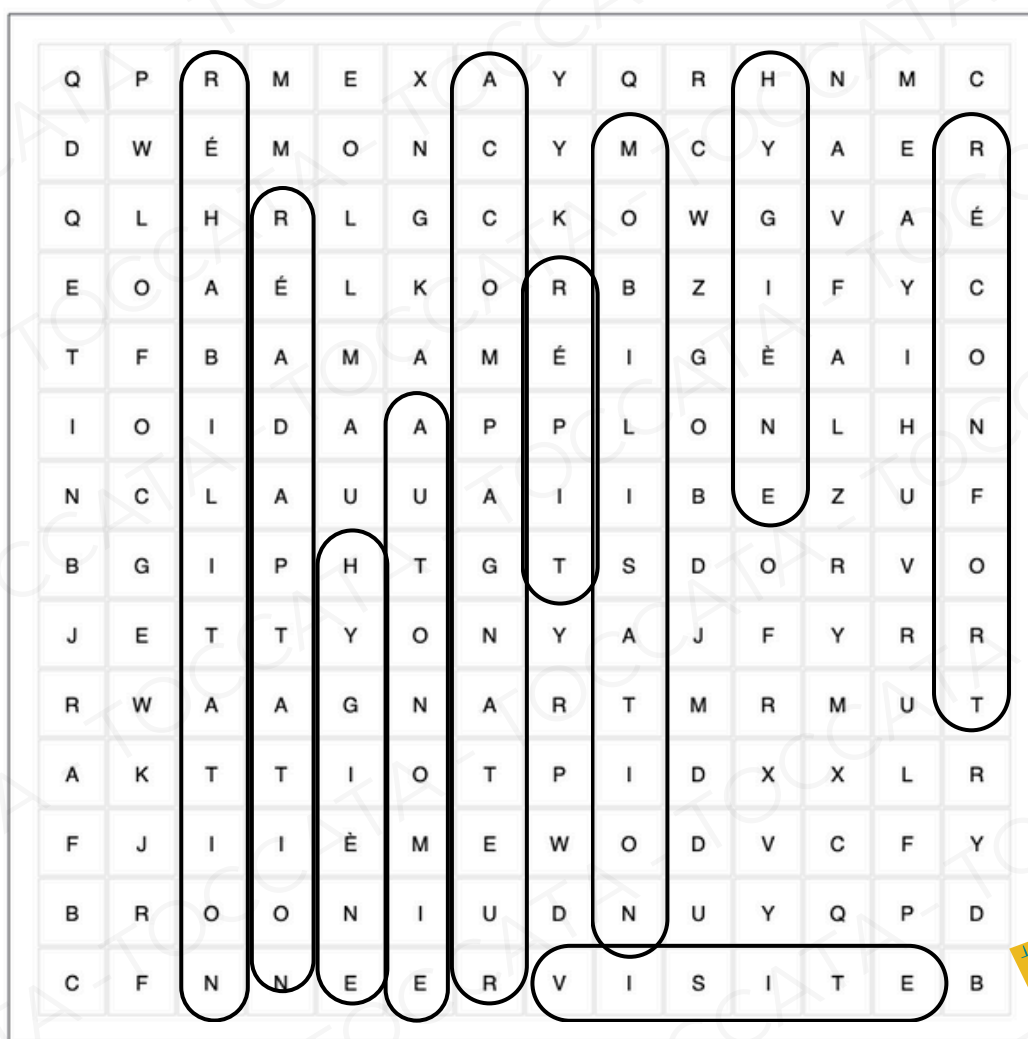
Visite

Réhabilitation

Hygiène

Répît

Mobilisation



Les mots peuvent être trouvés horizontalement, verticalement et diagonalement.



CORRIGÉS

SUDOKU

JEUX SUDOKU

1

9	4	8	3	6	7	1	5	2
6	3	5	1	2	9	7	8	4
2	1	7	8	5	4	3	9	6
8	6	4	9	7	2	5	1	3
1	5	9	4	3	6	2	7	8
7	2	3	5	1	8	6	4	9
3	8	6	7	4	5	9	2	1
4	7	2	6	9	1	8	3	5
5	9	1	2	8	3	4	6	7

2

8	6	7	9	2	5	4	3	1
2	4	9	3	1	6	8	5	7
3	1	5	4	7	8	6	9	2
9	2	3	8	6	1	7	4	5
6	5	4	2	9	7	3	1	8
7	8	1	5	4	3	2	6	9
1	3	8	6	5	2	9	7	4
4	7	6	1	8	9	5	2	3
5	9	2	7	3	4	1	8	6

3

7	5	2	8	9	6	1	4	3
6	1	8	3	2	4	7	5	9
9	3	4	1	5	7	2	6	8
3	7	1	4	6	2	8	9	5
8	6	5	9	7	3	4	2	1
4	2	9	5	1	8	6	3	7
2	9	6	7	3	1	5	8	4
5	8	7	6	4	9	3	1	2
1	4	3	2	8	5	9	7	6

4

7	8	2	3	6	5	1	4	9
9	3	1	2	7	4	5	6	8
5	4	6	1	9	8	2	7	3
4	7	3	6	2	9	8	1	5
6	5	9	8	3	1	7	2	4
2	1	8	4	5	7	3	9	6
3	9	5	7	1	6	4	8	2
1	6	4	5	8	2	9	3	7
8	2	7	9	4	3	6	5	1

5

6	8	9	5	3	2	4	1	7
3	2	4	6	7	1	5	9	8
7	5	1	9	8	4	6	3	2
9	7	6	1	4	5	8	2	3
5	3	8	2	6	7	9	4	1
4	1	2	3	9	8	7	6	5
1	9	3	8	5	6	2	7	4
8	6	7	4	2	3	1	5	9
2	4	5	7	1	9	3	8	6

6

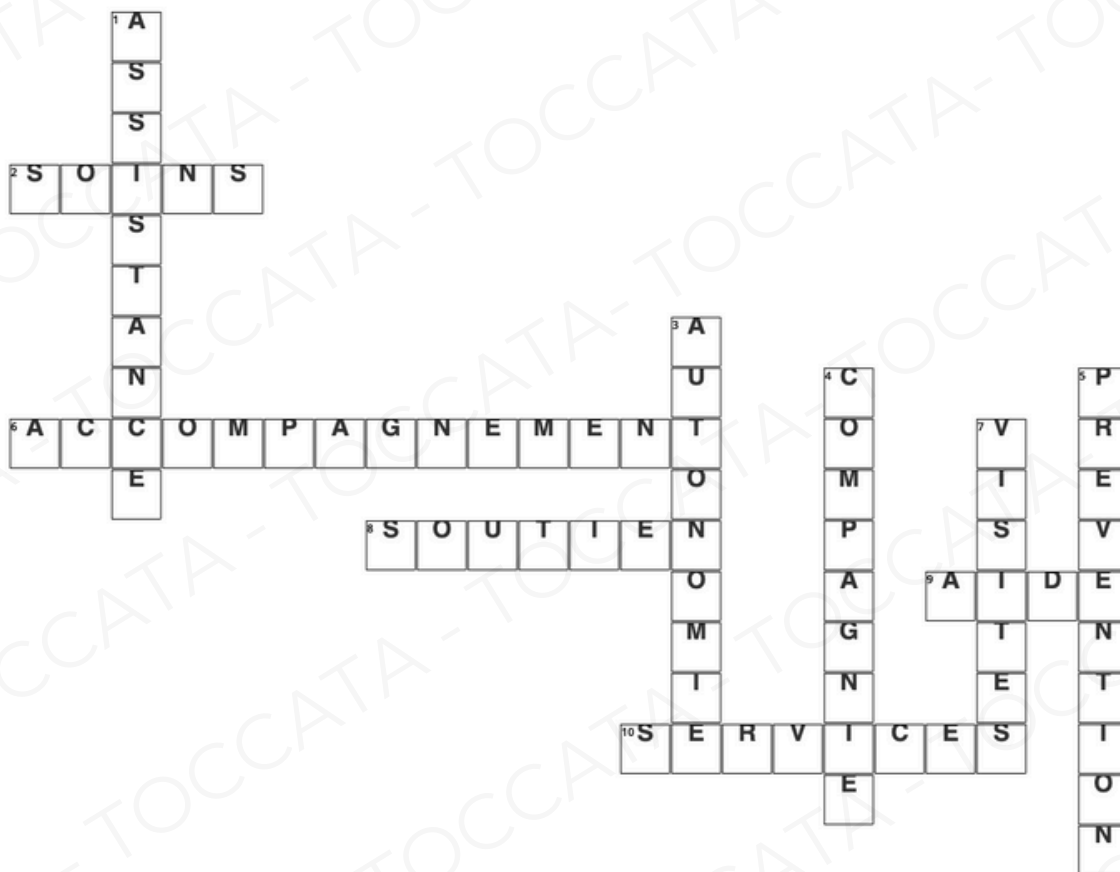
3	9	1	5	6	4	8	7	2
8	6	4	1	7	2	3	5	9
7	2	5	9	3	8	6	4	1
1	3	6	2	8	5	7	9	4
5	7	2	4	9	6	1	8	3
4	8	9	7	1	3	5	2	6
6	4	3	8	5	9	2	1	7
2	1	8	3	4	7	9	6	5
9	5	7	6	2	1	4	3	8

CORRIGÉS

MOTS FLÉCHÉS

JEUX

LES MOTS FLÉCHÉS



Vertical

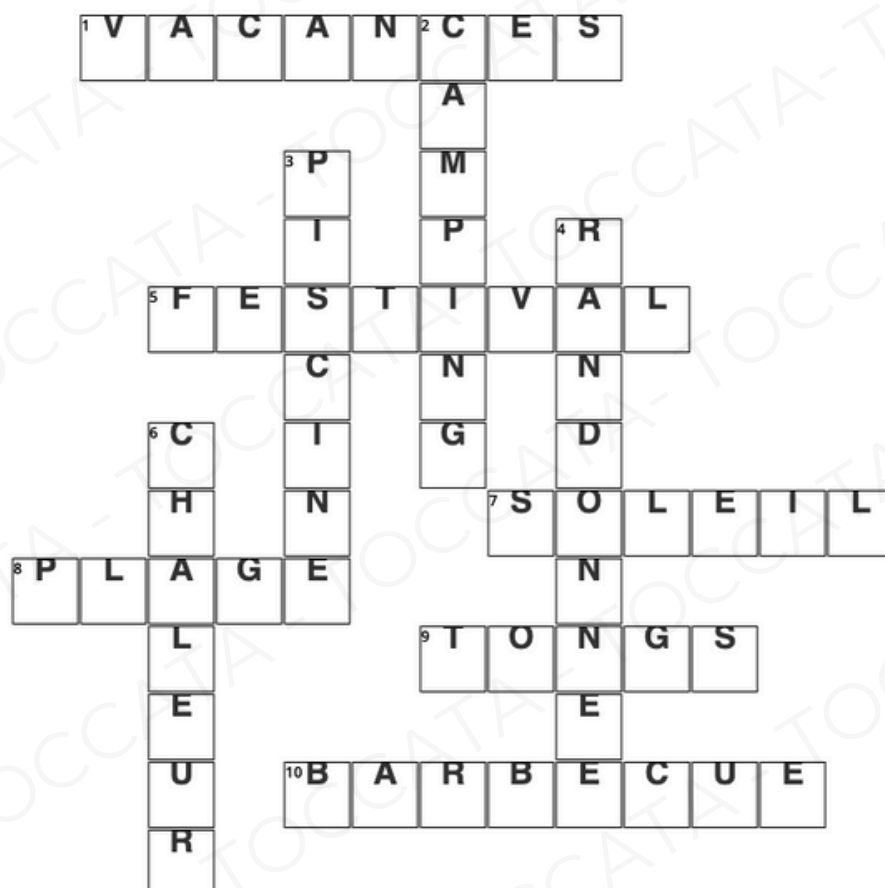
1. Aide fournie pour accomplir des tâches quotidiennes, comme s'habiller ou se nourrir.
3. Capacité d'une personne à gérer sa vie quotidienne avec le moins d'assistance possible.
4. Présence d'une personne pour éviter la solitude et apporter du réconfort.
5. Mesures prises pour éviter les accidents ou les complications de santé.
7. Rencontres régulières effectuées par les aides à domicile pour s'assurer du bien-être des personnes.

Horizontal

2. Actions médicales ou paramédicales pour maintenir ou améliorer la santé des personnes à domicile.
6. Présence et soutien moral pour éviter l'isolement social.
8. Aide psychologique ou émotionnelle offerte aux personnes en difficulté.
9. Support général pour diverses activités de la vie quotidienne.
10. Ensemble des prestations fournies aux personnes à domicile.

JEUX

LES MOTS FLÉCHÉS



Horizontal

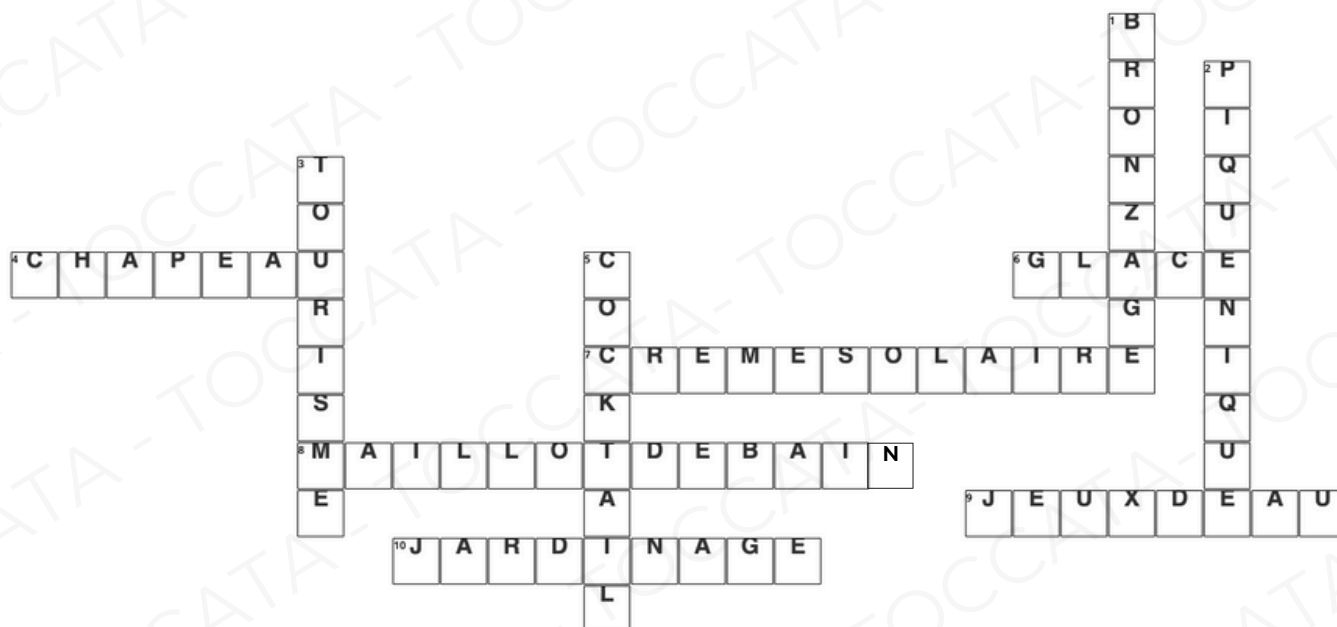
1. Période de repos et de loisirs, souvent associée à l'été.
5. Événement culturel ou musical souvent organisé en plein air pendant l'été.
7. Astre qui apporte chaleur et lumière, essentiel pour les activités estivales.
8. Bord de mer où les gens se rendent pour se détendre, se baigner et bronzer.
9. Chaussures ouvertes et légères, idéales pour marcher sur la plage.
10. Méthode de cuisson en plein air très populaire en été pour griller des viandes et des légumes.

Vertical

2. Activité de plein air consistant à séjourner en tente ou en caravane.
3. Bassin artificiel utilisé pour la baignade et les jeux aquatiques.
4. Promenade ou marche sur des sentiers naturels.
6. Température élevée caractéristique de la saison estivale.

JEUX

LES MOTS FLÉCHÉS



Vertical

1. Fait d'exposer sa peau au soleil pour obtenir un teint hâlé.
2. Repas pris en plein air, généralement dans un parc ou à la campagne.
3. Activité de voyage et de découverte de nouvelles destinations pendant l'été.
5. Boisson rafraîchissante souvent consommée lors des soirées d'été.

Horizontal

4. Accessoire de mode porté pour se protéger du soleil.
6. Dessert froid et sucré, très apprécié pendant les journées chaudes.
7. Produit appliqué sur la peau pour la protéger des rayons UV
8. Vêtement porté pour nager ou bronzer.
9. Activités ludiques dans l'eau, comme les toboggans aquatiques ou les batailles d'eau.
10. Activité de soin et d'entretien des plantes et des fleurs, souvent pratiquée en été.

CORRIGÉS

Les 7 différences

LES 7 DIFFÉRENCES



Summer

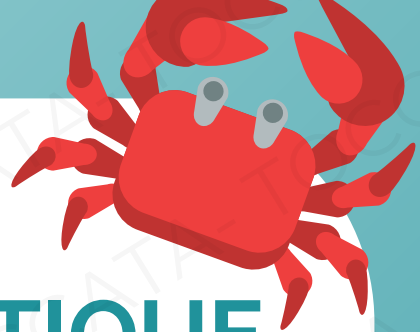
A group of children are sitting at a white table in a bright, modern classroom. They are engaged in a social activity, sharing food and drinks. On the table, there is a green apple, a bottle of orange juice, a sandwich, and a bottle of purple juice. Red circles are drawn around these items, highlighting them. The children are smiling and looking at each other, creating a warm and friendly atmosphere. The background shows a large window with natural light and some classroom furniture.



CORRIGÉS

MATHÉMATIQUES

CORRIGÉ EXERCICE MATHÉMATIQUE



Problème

Pour calculer les quantités de lait quotidien nécessaires jusqu'à ce que l'alimentation de l'enfant soit diversifiée, on utilise la règle d'Appert suivante :

Quantité de lait recommandée en ml par jours = Poids (en g) / 10 + 250.

Chaque bébé est unique et le médecin accompagnera la famille pour adapter au mieux les quantités de lait infantile.

Information sur les dosettes

Calculez la quantité de lait recommandée par jour pour un bébé de 3 mois pesant 5,9 kg :

Solution

Formule : poids (en g) / 10 + 250

On convertit pour avoir les bonnes unités :

- 5,9 kg = 5 900 g

On applique à la formule avec toutes nos données :

$$5\,900 / 10 + 250 = 590 + 250 = \mathbf{840\,mL}$$

Pour un bébé de 3 mois pesant 5,9 kg, la quantité de lait recommandée par jour est 840 mL.

Habituellement, cela se divise en 4 biberons de 210 mL chacun. Pour préparer chaque biberon de 210 mL, vous aurez besoin de 7 dosettes rases de lait, puisqu'il faut 1 dosette par 30 mL d'eau.



Livret d'activités

SUMMER EDITION

ADVF

SUIVEZ-NOUS !



@TOCCATA



@TOCCATA



@TOCCATA_FORMATION



@TOCCATA_FORMATION



04 11 88 01 58



iperia@toccata-formation.com