



Véritables piliers de nos quartiers, les centres communautaires et de loisirs peuvent donner aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif et à leurs proches aidants un moyen de rester impliqués dans leur collectivité.

## Comment rendre une activité intéressante et accessible pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif?

- **Concentrez-vous sur les intérêts d'adultes :** Traitez les personnes vivant avec un trouble neurocognitif avec respect, honorer sur leur autonomie. Les activités doivent être intéressantes pour des adultes et tenir compte de leurs intérêts.
- **Faites preuve d'inclusion :** Vos activités doivent être ouvertes à toutes les personnes, et répondre à leurs divers besoins.
- **Encouragez la participation :** Offrez du renforcement positif et beaucoup d'encouragement pour motiver les personnes participantes.
- **Proposez un éventail d'activités agréables, qui répondent à tous les niveaux de capacité.** Assurez-vous d'offrir une gamme d'activités qui répondent aux divers intérêts des personnes vivant avec un trouble neurocognitif, et qui conviennent à leurs différents niveaux de capacité. Vous

pouvez par exemple allier des activités lentes et non compétitives (comme le boulingrin) à des sports plus rapides et compétitifs (comme le basketball).

- **Ajustez l'environnement :** Prenez conscience des stimuli auditifs et visuels. Vous pouvez par exemple demander aux personnes si elles préfèrent le silence ou de la musique ambiante.
- **Favorisez l'établissement de limites personnelles :** Incitez les personnes participantes à reconnaître et à établir leurs propres limites, et proposez régulièrement des pauses. Par exemple, dans un cours de yoga, proposez l'utilisation de chaises ou présentez des postures adaptées.

**Prenez conscience des habiletés physiques :** Les personnes plus jeunes vivant avec un trouble neurocognitif (qui sont dans la quarantaine, la cinquantaine ou la soixantaine) pourraient préférer les activités physiques plus exigeantes. Assurez-vous de répondre aussi à leurs besoins.

## Tenez compte des facteurs suivants au moment de planifier vos programmes :

- **Moment de la journée :** Certaines personnes vivant avec un trouble neurocognitif voient leur confusion s'accroître au fil de la journée. Pour elles, les activités prévues en fin de journée ou en début de soirée peuvent s'avérer éprouvantes. Privilégiez les activités ayant lieu le matin ou au milieu de la journée pour maximiser l'engagement.
- **Proposez un processus d'inscription flexible :** Offrez aux personnes de s'inscrire sur place, au téléphone ou en ligne. Donnez d'avance des copies papier des formulaires d'inscription, et faites preuve de souplesse quant à la période de soumission des formulaires.

Consultez au besoin les Conseils destinés à rendre les documents écrits faciles à comprendre par les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer [Alzheimer.ca/paa/ressources](http://Alzheimer.ca/paa/ressources).

- **Routine et prévisibilité :** Un horaire établi aidera une personne vivant avec un trouble neurocognitif à participer, à planifier et à se sentir à l'aise.
- **Participation flexible :** Les personnes ne devraient pas subir la pression d'une présence hebdomadaire obligatoire, car certains jours peuvent être difficiles.
- **Brièveté :** Les activités courtes – d'au plus 30 à 45 minutes – optimisent l'engagement.

### Salle d'entraînement



### CENTRE COMMUNAUTAIRE Bienvenue

#### Yoga sur chaise



- **Petits groupes** : Un groupe de petite taille (moins de 20 personnes) est plus propice à la création d'un cadre bienveillant.
- **Espaces accessibles** : Offrez vos programmes dans des locaux ou des espaces accessibles, faciles à trouver et présentant peu de distractions.

**Astuce :** Faites preuve de créativité en acceptant la participation ponctuelle ou en prévoyant des politiques d'annulation flexibles. Vous pourriez également permettre aux proches aidants de participer gratuitement au besoin.

### Conseils pour accroître le taux de participation

- **Envoyez des invitations** : En recevant une invitation, la personne se sentira valorisée, à sa place et à l'aise.
- **Distribuez des « cartes de rappel »** : Ces cartes que les personnes pourront emporter chez elles précisent la date et l'heure des activités ou programmes à venir.

**Astuce :** Il peut être utile de transmettre un rappel par téléphone la veille de l'activité. En savoir plus : [alzheimer.ca/paa/ressources](http://alzheimer.ca/paa/ressources).

**En tant qu'animateur·trice ou formateur·trice, comment pouvez-vous offrir des activités inclusives et adaptées aux personnes ayant un trouble neurocognitif?**

- **Mettre l'accent sur la participation et le plaisir**, plutôt que sur l'exécution parfaite.
- **Reconnaître que ces personnes doivent faire des pauses** : Offrez un cadre sûr et flexible dans lequel les personnes vivant avec un trouble neurocognitif pourront se déplacer à leur gré.
- **Encourager l'observation avant la participation** : Il peut être difficile pour une personne vivant avec un trouble neurocognitif de commencer ou de diriger une activité.

**Astuce :** Les programmes pouvant compter sur l'aide d'un·e assistant·e ou bénévole (tandis qu'une autre personne donne le cours) sont bien adaptés aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif ou aux personnes débutantes. L'assistant·e peut corriger les techniques ou offrir d'autres options.

**Astuce :** Il est plus facile d'observer l'activité ou l'action avant d'y participer.

- **Disposition des places :** Si une personne montre des signes de confusion ou de désorientation, offrez-lui une place près de l'allée pour faciliter les mouvements.
- **Respect et soutien :** Traitez toutes les personnes de manière égale et avec respect, peu importe leurs capacités, afin qu'elles puissent participer sans pression.
- **Références temporelles :** Utilisez des références ancrées dans le contexte plutôt qu'une horloge analogique, par exemple : « Nous passerons au prochain exercice après cette chanson. »
- **Planification de programme :** Envisagez d'en apprendre plus sur les intérêts, les préférences et les habiletés des personnes participantes; vous pourrez créer des programmes qui répondent à leurs besoins, ce qui favorisera la participation, l'engagement, l'autonomie et le plaisir.

**Recommandation :** Faites des pauses régulières pendant les activités!

#### Facteurs améliorant l'accessibilité de votre centre

- Personnel sympathique et renseigné qui a reçu une formation sur les troubles neurocognitifs.
- Affichage clair et aménagement simple.
- Éclairage suffisant et agréable, et espaces tranquilles pour prendre du temps pour soi ou se reposer.
- Salles de bains accessibles ou familiales où les proches aidant·es peuvent donner un coup de main au besoin.
- Consultez notre liste de vérification pour l'adaptation des espaces aux besoins des personnes vivant avec un trouble neurocognitif [alzheimer.ca/paa/ressources](http://alzheimer.ca/paa/ressources).

Pour en savoir plus, ou pour vous renseigner sur les troubles neurocognitifs et les collectivités accueillantes pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer, communiquez avec votre **Société Alzheimer régionale** ou visitez la page [Web de Canada proche allié Alzheimer](#).



Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

« Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada. »