



AIDER SON PROCHE À GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN



FICHE N° 7 : “TRIER, PLIER ET RANGER DU LINGE”

PRÉAMBULE :

Trier, plier et ranger du linge sont des activités favorables à la motricité et aux échanges sociaux. Les mains sont occupées et la parole se libère. Tout d'abord **le tri** permet de stimuler le toucher, la vue, la motricité (tenir, manipuler, imiter des gestes, ...) et stimule la personne. Une fois le linge trié il faut le plier et le ranger.

Motricité et concentration sont au rendez-vous. On peut aussi mettre sur cintre les vêtements qui demandent le plus d'attention (chemises, pulls, vestes, ...). Cette activité qui peut paraître pénible peut se transformer en véritable moment convivial.

Invitez les plus jeunes à participer, il n'est jamais trop tôt pour apprendre !

CAPACITÉS MISES EN ACTION :

SENSORIELLES : voir, toucher

COGNITIVES : Classer, mettre en ordre

MOTRICES : tenir, manipuler des objets , imiter des actions.





ASTUCE HELPY :

Sachez que si vous êtes aidant et que votre proche est en situation de fragilité, cette activité l'incite aussi à mieux repérer ses vêtements dans l'espace et à appréhender plus facilement les objets quels qu'ils soient.



MATÉRIEL REQUIS :

- UNE PANIÈRE DE LINGE PROPRE ET SEC
- PLUSIEURS PANIÈRES POUR RÉPARTIR LE LINGE
- DES CINTRES

DÉROULÉ :

- 1/ **Invitez** votre proche fragile et les plus jeunes de votre famille à vous aider à trier, plier et ranger le linge de la maison.
- 2/ **Asseyez-vous** tous ensemble autour d'une table.
- 3/ **Videz** la panière sur la table.
- 4/ **Faites une démonstration**, lentement et invitez les personnes à faire de même en procédant par étape :
 - trier le linge selon sa catégorie (par ex les sous-vêtements à part, le linge qui doit être repasser, le linge de maison, ...)
 - prendre ensuite les éléments un a un
 - les plier
 - les ranger à leur place.
- 5/ À la fin, **remerciez vos proches** et proposez-leur de recommencer la prochaine fois.

