

# GESTION DU TEMPS

## Mieux voir l'heure

- Se rapprocher de l'horloge fixée au mur.
- L'horloge peut être fixée à la hauteur des yeux et sans meuble devant pour permettre de s'en approcher.
- Éviter les montres ou horloges avec des motifs en arrière-plan.
- Se procurer une montre ou horloge à gros caractères avec un bon contraste entre le fond et les chiffres/aiguilles.
- Utiliser son téléphone intelligent/tablette.



- Se procurer une montre ou porte-clés parlant (Vendu au centre de réadaptation ou en ligne).



## Gérer son calendrier

- Noter les rendez-vous en gros caractères sur des feuilles blanches avec un crayon feutre à pointe grasse.
- Utiliser son téléphone intelligent/tablette.
- Utiliser un calendrier agrandi (vendu au centre de réadaptation).

temporalis

### Décembre 2019

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Hiver
22	23	24	25 Noël	26	27	28
29	30	31				
Notes						

Le format graphique du calendrier Temporalis a été conçu pour les personnes qui vivent des situations de handicap causées par une basse vision.

Temporalis (418) 833-4608  
info@temporalis.net