EXEMPLES DE TÂCHES POUR FAVORISER L'AUTONOMIE ET LES HABILITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

- Nourrir un animal
- Mettre les vêtements sales dans le panier à linge
- Jeter les déchets à la poubelle
- Transporter du bois de foyer
- Plier les débarbouillettes
- Mettre la table
- Épousseter les plinthes
- Se sécher seul avec la serviette
- Mettre le recyclage, le compost ou les poubelles au chemin
- Écrire la liste d'épicerie

- Charger le lave-vaisselle
- Trier le linge sale
- Suspendre et plier les vêtements
- Épousseter les meubles
- Ranger l'épicerie
- Cuire des œufs brouillés
- Cuisiner des biscuits
- Promener le chien
- Balayer le balcon
- Se laver le corps et les cheveux

- S'habiller seul
- Faire son lit
- Se brosser les dents seul
- Sortir et ranger les ustensiles du lave-vaisselle
- Essuyer les dégâts
- Ranger sa chambre
- Arroser les plantes d'intérieur
- Préparer des collations simples
- Essuyer la table de la cuisine
- Essuyer et ranger la vaisselle
- Se savonner seul

- Nettoyer le bain, la douche, la cuisine
- Passer l'aspirateur
- Faire un lavage
- Faire des recettes simples
- Enlever les draps sales de son lit et les mettre au lavage
- Étendre le linge sur la corde
- Tondre la pelouse
- Recoudre des boutons

- Retirer les mauvaises herbes du jardin
- Plier les serviettes
- Passer le balai
- Vider et ranger la vaisselle dans le lave-vaisselle
- Ramasser les feuilles mortes
- Peler les pommes de terre et les carottes
- Faire une salade
- Remplacer le rouleau de papier de toilette
- Mettre les poubelles dehors et changer le sac

- Laver les planchers
- Laver et nettoyer la voiture
- Peindre les murs
- Faire l'épicerie avec une liste
- Préparer un repas complet
- Laver les fenêtres
- Repasser des vêtements
- Garder des enfants
- Faire son propre lavage
- Faire son lunch