

# Projet *PHILIA*

## Vivre ensemble avec la diversité



Un guide d'activités pour favoriser l'inclusion et la participation  
des aînés de toutes origines ethnoculturelles

Québec 



**UQÀM** | Service aux collectivités  
Université du Québec à Montréal

**Rédaction**

Sylvie Gascon, coordonnatrice, Service aux collectivités de l'UQAM

Marie-Emmanuelle Laquerre, professeure au Département de communication sociale et publique, UQAM

**Graphisme et mise en page**

Fadelle Noël

**Impression**

Imprime Emploi

**Membres du comité d'encadrement (par ordre alphabétique) :**

Sylvie Gascon, coordonnatrice, Service aux collectivités de l'UQAM

Marie-Emmanuelle Laquerre, professeure au Département de communication sociale et publique de l'UQAM

Mélanie Pelletier, agente de développement au Service aux collectivités, UQAM

Malorie Sarr-Guichaoua, directrice générale, SCAMA (2017-2021)

Claudia Sarracini, assistante de projets, SCAMA (2022-2023)

**Financement**

Ville de Laval

Ministère de l'Enseignement supérieur, Fonds des services aux collectivités

Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal, Programme de dégrèvement d'enseignement aux fins de formation et d'accompagnement

**Remerciements :**

Nous tenons à remercier sincèrement tous nos partenaires communautaires qui nous ont soutenus durant toutes les heures d'écriture et des conférences téléphoniques :

SCAMA : Centre de services communautaires et d'aide au maintien de l'autonomie ;

CATAL : Le Comité d'animation du troisième âge de Laval ;

CCRVA : Le Centre Communautaire Le Rendez-Vous des Aînés, programme ITMAV ;

APARL : Association pour les Aînés Résidant à Laval ;

OMH-Laval : Projet communautaire pour les personnes âgées ;

ALPA : Association Lavalloise des Personnes Aidantes.

© LAQUERRE, M.-E.; GASCON SYLVIE; CENTRE SCAMA (2022)

ISBN : 978-2-923773-96-4

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

# TABLE DES MATIÈRES

Liste des tableaux .....	4
Liste des abréviations .....	4
<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>Enquête sociodémographique portant sur les aîné.es des communautés ethnoculturelles à Laval</b>	<b>8</b>
<b>Présentation du guide d'activités</b>	<b>9</b>
Les objectifs du guide et de la formation .....	9
Les critères .....	9
À qui s'adresse ce guide ? .....	9
Qui sont les aînés concernés ? .....	10
Le contenu du guide d'activités .....	10
Comment utiliser le guide (brise-glace et activités) .....	11
L'approche d'animation priorisée .....	11
Des formations pour les accompagnateurs et les animateurs .....	12
<b>Fiches d'activités</b>	<b>13</b>
Tableau 1 Liste des activités brise-glace .....	14
Fiches d'activités .....	17
<b>Activités brise-glace</b>	<b>239</b>
Tableau 2 Liste des activités brise-glace .....	240
Activités brise-glace .....	243
Tableau 3 Liste des annexes des brise-glace .....	255
<b>Liste de références</b>	<b>275</b>

## Liste des tableaux

Tableau 1	Liste des activités .....	14
Tableau 2	Liste des activités brise-glace .....	240
Tableau 3	Liste des annexes des brise-glace .....	255

## Liste des abréviations

**CHSLD :** Centre hospitalier de soins de longue durée

**HLM :** Habitation à loyer modique

**ITMAV :** Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

**OMH :** Office municipal d'habitation

**RI :** Ressource intermédiaire

**RPA :** Résidence privée pour aînés



# INTRODUCTION

## **Origines sémantiques du mot Philia**

**Philia** (en grec ancien *φιλία* / *philia*) est le mot grec désignant l'état, le sentiment ou l'émotion de l'amitié ajout de l'origine du mot philia ou de la camaraderie, **Philia** désignait à l'origine l'hospitalité, autrement dit « proprement non une relation sentimentale mais l'appartenance à un groupe social »

Source: Wikipédia. *Philia*. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Philia>

Ce guide d'activités est **un outil d'accompagnement individuel et d'animation de petit groupe** à ajouter dans le coffre d'intervention des intervenants\* de milieux, mais aussi de tous les intervenants professionnels et bénévoles qui travaillent auprès d'aînés autonomes et en légère perte d'autonomie dans un contexte de diversité ethnoculturelle.

Il a été pensé dans le but de briser l'isolement tout en favorisant le vivre-ensemble et l'inclusion sociale de tous et toutes dans la communauté.

\*La forme masculine employée dans ce document a valeur de genre neutre et désigne aussi bien les hommes que les femmes. Le générique masculin est donc utilisé dans ce texte uniquement dans le but d'en alléger la forme et d'en faciliter la lecture.

## À l'origine du Projet Philia

### MOT DE LA DIRECTRICE

Fondé depuis plus de quarante ans par des bénévoles engagées, Télébénévole, devenu SCAMA par la suite, a tout d'abord offert des appels et visites d'amitié, avant de développer un service de popote roulante puis un milieu de vie, très appréciés des aînées.

SCAMA est ancré depuis toujours au cœur de Chomedey, quartier emblématique qui s'est profondément transformé au fil des années, perdant peu à peu sa ruralité pour devenir le quartier le plus densément peuplé, le plus multiculturel et aussi le plus pauvre de Laval.

Or, alors que le visage de Chomedey évoluait et se diversifiait au fil des différentes vagues migratoires, SCAMA continuait de desservir une clientèle relativement homogène sur le plan culturel, principalement issue du groupe majoritaire. Et malgré une volonté affichée d'accueillir tout le monde, nous ne pouvions que constater notre faible capacité à rejoindre les aînées issues des minorités ethnoculturelles. C'est à ce moment-là, lorsque nous avons pris conscience de ce déséquilibre entre l'intérieur et l'extérieur de notre organisation, entre les personnes que nous desservions et les personnes qui nous entouraient, que nous avons véritablement amorcé une démarche de changement.

La première étape fut de définir ce « nous », c'est-à-dire les acteurs de la transformation souhaitée. Parce que nous sommes un organisme communautaire, le « nous » a immédiatement pris sa pleine dimension collective, incluant à la fois la gouvernance, la direction générale, les employés, les bénévoles et les membres eux-mêmes. À ce stade de la démarche, nous n'avons eu que très peu de résistance. Une fois l'adhésion de tous acquise, nous avons peu à peu posé des actions, une à la fois, afin de développer l'inclusivité de notre milieu et de nos services. Pour cela, nous avons travaillé sur les principaux freins identifiés.

L'accessibilité linguistique semblait le blocage le plus évident. Nombre d'aînées des communautés culturelles, qu'elles soient récemment arrivées au Québec ou pas, sont allophones. S'assurer qu'au sein de l'organisme, des locuteurs des langues majoritaires du quartier soient présents était une condition assurément gagnante. C'est ainsi qu'au fil des départs et des recrutements, notre équipe d'employés s'est peu à peu transformée, afin de pouvoir aujourd'hui répondre, certes en français, mais également en anglais, en arménien et en arabe. Et nos bénévoles parlent huit autres langues, dont l'italien, l'espagnol, le grec et le créole.

Nous avons aussi considéré l'effet miroir et nous sommes assurés d'une plus grande représentativité des différentes communautés, au sein de l'équipe permanente, mais aussi des bénévoles, afin que les nouveaux membres issus de la diversité se reconnaissent et développent plus facilement un sentiment d'appartenance à notre groupe. Tel un cercle vertueux, plus de personnes issues de la diversité utilisent nos services, plus elles attirent d'autres personnes elles-mêmes issues de la diversité.

Dans le même temps, au fur et à mesure que nous accueillions de nouveaux membres, nous avons tous ensemble travaillé nos compétences en relation interculturelle, nous confrontant à nos représentations stéréotypées et apprenant à faire fi des clichés, au contact d'un grand nombre de cultures et d'expériences de vie qui nous enrichissent au quotidien. Nous avons, certes de manière empirique, développé cette compétence collective que nous nommerons le vivre-ensemble.

Parmi les aînées ayant vécu un parcours migratoire, un grand nombre vivent en dessous du seuil de pauvreté et éprouvent des difficultés à subvenir à leurs besoins essentiels. Chomedey est un quartier pauvre qui a vu récemment arriver des personnes réfugiées en grand nombre. Comment payer pour des activités de loisirs ou des dîners communautaires lorsqu'on est dépendant financièrement de nos enfants ou lorsqu'une fois le loyer payé, il reste à peine de quoi se nourrir ? Nous avons rapidement décidé d'offrir la gratuité pour toutes nos activités afin que l'argent ne constitue pas un frein à la participation sociale.

Enfin, avec l'aide de partenaires financiers et notamment du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI), nous avons développé une offre de services spécifiques visant particulièrement à rejoindre les groupes minoritaires. C'est ainsi que nous avons initié et mis en œuvre le projet « Ampérage » qui consiste en des visites d'amitié vers les aînées des minorités ethnoculturelles. Également, nous avons proposé des ateliers de conversation française et des cafés-causeries en trois langues (français, anglais et arabe). Nous sommes fiers enfin d'avoir, en 2019, organisé une grande journée de mobilisation citoyenne interculturelle et intergénérationnelle ayant mené à la rédaction d'une charte citoyenne « Vivre et vieillir ensemble à Chomedey ».

Toutes ces considérations, ces actions, ces petits pas ont progressivement réduit l'écart initial entre ce que nous étions, et le monde qui nous entourait. C'est donc dans ce contexte que nous avons déposé Philia dans le cadre de l'appel de projets Lutte à la pauvreté de la ville de Laval. Philia est un projet qui poursuit l'objectif de développer le caractère inclusif des centres communautaires pour aînés en proposant un guide d'activités spécifiques ainsi qu'une formation à la relation interculturelle pour les intervenants et bénévoles. Faisant suite à une étude réalisée en 2020, le présent guide propose de revisiter des activités traditionnellement offertes dans les centres communautaires afin qu'elles constituent des leviers pour rejoindre les aînées des communautés culturelles. Fruit d'une collaboration avec trois centres communautaires lavallois, le Comité d'action du troisième âge de Laval (CATAL), le Centre Communautaire Le Rendez-vous des Aînés (CCRCA) et l'Association pour Aînés Résidant à Laval (APARL), Philia est un travail collaboratif mené en étroit partenariat avec l'UQAM.

Parce qu'accueillir et soutenir toutes les aînées quelle que soit leur origine et leur culture est un travail de longue haleine, qui doit se faire à tous les niveaux et doit absolument être porté par les gouvernances et les gestionnaires, ce guide, même accompagné d'une formation à la relation interculturelle ne suffira pas, seul, à transformer durablement les milieux. Il faudra du temps et la volonté de tous les acteurs au sein des organisations, pour observer le début d'un changement. Comme nous l'avons expérimenté, tout commence par la prise de conscience du déséquilibre, de l'iniquité dans l'accessibilité aux services. Nous espérons que ce guide vous apporte certains outils afin de mieux inclure et d'ouvrir vos organisations à davantage de diversité.



---

Malorie Sarr-Guichaoua  
Directrice générale (2017-2021)

# ENQUÊTE SOCIODÉMOGRAPHIQUE PORTANT SUR LES ÂÎNÉ.ES DES COMMUNAUTÉS ETHNOCULTURELLES À LAVAL

Voici les faits saillants du « Portrait diagnostique de l'offre d'activités de loisirs et de socialisation pour les aînés des minorités ethnoculturelles de Laval » complété en 2020.

## Faits saillants

- Quatre centres communautaires pour aînés, financés par le ministère de la Santé et des Services sociaux, offrent des services et des activités de loisirs aux aînés de Laval : APARL, CCRVA, CATAL et SCAMA.
- De nombreux autres acteurs offrent également des activités de loisirs aux aînés de la région.
- En dehors des organisations œuvrant spécialement auprès des aînés, il existe d'autres espaces de prise en charge des besoins des personnes âgées, il s'agit des organismes pour immigrants, puis les organismes pour proches aidants, les institutions et les associations des communautés culturelles de Laval.
- L'offre globale de loisirs et les activités de socialisation des quatre centres communautaires sont variées et nombreuses.
- À part SCAMA, les autres centres communautaires pour aînés n'ont pas d'offre de loisirs spécifique destinée aux aînés des minorités ethnoculturelles.
- Les stratégies gagnantes développées pour rejoindre les aînés des minorités ethnoculturelles sont le recrutement d'employés issus des communautés culturelles, l'augmentation de l'accessibilité par la maîtrise de plusieurs langues, la collaboration avec les groupes et associations ethniques ainsi que le développement d'une offre spécifique de loisirs en d'autres langues que le français ou l'anglais.

# PRÉSENTATION DU GUIDE D'ACTIVITÉS

## Les objectifs du guide et de la formation

- Favoriser la participation et l'inclusion sociale des personnes âgées migrantes ou faisant partie des communautés ethnoculturelles.
- Proposer des activités individuelles, de groupes et collectives qui permettent d'ouvrir sur le monde en incluant des aînés de toutes origines.
- Outiller les intervenants communautaires, les intervenants de milieu et les bénévoles dans leurs interventions auprès des aînés provenant de différentes origines interculturelles.
- Soutenir les responsables des organismes, les intervenants et les bénévoles de façon à ce qu'ils puissent maîtriser les approches propres à l'intervention interculturelle et à l'animation de groupe.

## Les critères

Les six critères qui nous ont accompagnés et éclairés tout au long de l'élaboration du guide d'activités étaient les suivants :

1. Les activités doivent s'inscrire dans une optique interculturelle et inclusive, c'est-à-dire qu'elles favorisent le vivre-ensemble tout en permettant aux aînés.es de diverses origines ethnoculturelles d'échanger et de partager.
2. Les activités doivent être facilement accessibles à tous.
3. Les activités doivent être ludiques.
4. Les activités doivent être novatrices.
5. Les thématiques doivent être universelles.
6. La maîtrise de la langue française de niveau débutant est souhaitée.

## À qui s'adresse ce guide ?

- Aux ressources qui offrent des services aux aînés (organismes communautaires, HLM, accompagnement individuel au domicile) et qui souhaitent développer une approche qui favorise la participation et l'inclusion des aînés migrants.
- Aux intervenants travaillant dans les organismes communautaires, aux intervenants de milieu, aux bénévoles.

## Qui sont les aînés concernés ?

- Personnes aînées de toutes origines qui sont autonomes ou en légère perte d'autonomie physique ou cognitive.
- Ce guide **ne s'adresse pas** à une clientèle en grande perte d'autonomie physique et cognitive.

## Le contenu du guide d'activités

Le guide est un outil d'intervention ou d'accompagnement. Il présente des activités qui peuvent se faire individuellement, en groupe ou collectivement. La formule est inspirée de trois modes d'intervention proposés par Raymond *et al.* (2008) dans le but de favoriser la participation sociale des aînés :

- **Les interactions sociales en contexte individuel** sont des activités de pairage qui ont pour objectif d'établir des liens avec des aînés isolés. Dans ce contexte, l'intervention est individualisée, c'est-à-dire qu'elle met en relation une personne aînée et un intervenant ou un bénévole. Les activités peuvent avoir lieu dans le cadre de visites d'amitié ou d'accompagnements individuels au domicile.
- **Les interactions sociales en contexte de groupe** sont des activités qui s'inscrivent dans un contexte collectif. Elles réunissent des participants qui ne partagent pas un projet commun au départ. Elles peuvent se tenir dans un centre communautaire ou dans le cadre d'activités de groupe organisées dans un HLM ou une coopérative d'habitation par exemple.
- **Les activités et les démarches collectives** invitent les participants à s'engager, de façon active, dans la réalisation d'un projet puisqu'ils participent à toutes les étapes de son élaboration.

Un aspect novateur de ce guide est qu'il propose, au-delà des activités d'accompagnement individuel faites au domicile de la personne, **une démarche d'intégration** dans un centre communautaire ou dans un espace communautaire en milieu de vie (HLM, coopérative d'habitation, etc.). L'objectif étant d'encourager les aînés isolés à participer à des activités de groupe s'ils en ressentent le désir.

### LE GUIDE COMPORTE :

- **33 activités brise-glace** proposées pour ouvrir la rencontre, pour faire connaissance et créer une atmosphère ludique. Le choix des brise-glace est à la discrétion de l'animateur. Il est à noter que certains brise-glace peuvent se transformer en activités.
- **27 activités inscrites dans huit catégories** : photographie (3) ; technologie (3) ; artistique (6) ; culinaire (3) ; musicale (3) ; échanges et discussion (6) ; réminiscence (mémoire) (2) ; horticulture (1).



## LES FICHES D'ACTIVITÉS :

Tel que mentionné auparavant, ces activités peuvent, pour la plupart, se décliner en accompagnement individuel, en animation de groupe ou en projet collectif.

- **Les activités individuelles** s'adressent particulièrement aux intervenants de milieu et aux bénévoles en visite d'amitié, qui auront à travailler auprès des personnes vulnérables, demeurant à domicile, qui sont à risque d'exclusion et qui sont plus difficiles à rejoindre par les voies de recrutement habituelles. Elles sont axées sur l'aspect ludique plutôt que sur la relation d'aide. Elles ont été créées pour fournir des activités qui ont pour but de briser l'isolement de l'aîné, de créer un lien de confiance et d'encourager l'inclusion sociale de la personne en l'invitant — si possible et réaliste — à s'intégrer à des activités de groupe organisées dans son milieu de vie ou dans un centre communautaire.
- **Les activités de groupe** ont été conçues pour favoriser, de manière ludique, la création de liens, l'échange interculturel et le vivre-ensemble.
- **Les animations collectives** visent la mise en place d'activités qui invitent les participants à partager avec la communauté les différentes réalisations qui ont été effectuées dans les activités individuelles ou de groupe. L'intention demeure de favoriser l'inclusion sociale, l'ouverture à l'autre et à la communauté.

Il est à noter que pour les besoins du guide, le mot « accompagnateur » a été choisi pour les activités individuelles et le mot « animateur » a été utilisé pour les activités de groupe et pour les activités collectives. Ces termes incluent les intervenants et les bénévoles qui auront à animer ces activités.

### Comment utiliser le guide (brise-glace et activités)

- Les fiches d'activités ont été pensées pour laisser de la latitude aux personnes accompagnatrices, et aux personnes animatrices (bénévoles et intervenants.).
- Les activités peuvent s'inscrire dans une programmation (série d'activités) ou être choisies à la pièce dans le cas d'une rencontre ponctuelle. Le choix des activités repose donc sur les intérêts de l'aîné ou du groupe, ainsi que sur les intérêts et habiletés des accompagnateurs, des animateurs et des bénévoles.

### L'approche d'animation priorisée

L'approche d'animation priorisée repose sur l'inclusion, le vivre-ensemble, l'échange, la diversité, le respect et le partage expérientiel.

## Des formations pour les accompagnateurs et les animateurs

Des formations sont offertes pour les **accompagnateurs et animateurs** qui souhaitent:

- Se familiariser avec les activités présentées dans le guide.
- Parfaire leurs stratégies d'animation et d'accompagnement de groupe d'aînés dans un contexte de diversité ou de vulnérabilité.
- S'engager dans une réflexion sur l'inclusion, sur la diversité, sur notre perception de la différence et des rapports interculturels.
- Développer une sensibilité culturelle qui permettra d'accompagner les aînés dans une démarche de prise de conscience du rapport entretenu avec l'autre.

Les **thématiques abordées** dans les formations sont les suivantes:

- Présentation et appropriation du guide d'activités.
- Relations interculturelles, inclusion et accompagnement en contexte de diversité.
- Animation de groupe.



# **Fiches d'activités**



# Tableau 1 - Liste des activités

Fiches d'activités	Catégories	Titres	Pages
1	Photographie	Coups de cœur en image	17
2	Photographie	Mon quartier en images	23
3	Photographie	Nos grands reporters	29
4	Technologie	Initiation et utilisation des technologies	35
5	Technologie Discussion vidéo	Le tour du monde en virtuel (+ annexe - activité 5)	41
6	Technologie Discussion vidéo	Jumelages et causerie virtuels	49
7	Artistique	LES PINCEAUX D'OR « À la manière des grands maîtres » (+ annexes a, b et c - activité 7)	55
8	Artistique	LES PINCEAUX D'OR « Quand les grands compositeurs de musique nous inspirent »	65
9	Artistique	LES PINCEAUX D'OR « À la manière des grands artistes de mon pays ou région d'origine »	71
10	Artistique	Le tour du monde en calligraphie (+ annexe - activité 10)	77
11	Artistique	Le casse-tête culturel	91
12	Artistique	De quelles étoffes êtes-vous faites ? (+ annexe - activité 12)	97
13	Culinaire	Échanges de recettes du monde	109
14	Culinaire	Mon petit pot de confitures sans cuisson (+ annexe - activité 14)	115
15	Culinaire	Le tour du monde en cuisine	121
16	Musicale	Si nous chantions ensemble !	127
17	Musicale	Chansons, danses et rythmes à la québécoise (+ annexe - activité 17)	133

<b>18</b>	<b>Musicale</b>	<b>Danses et rythmes autour du monde</b> (+ annexe - activité 18)	<b>141</b>
<b>19</b>	<b>Échanges et discussions</b>	<b>LES CAFÉS DU VIVRE-ENSEMBLE</b> <b>Et si l'on se racontait ?</b> (+ annexe - activité 19)	<b>147</b>
<b>20</b>	<b>Échanges et discussions</b>	<b>LES CAFÉS DU VIVRE-ENSEMBLE</b> <b>Cet objet qui me raconte</b>	<b>159</b>
<b>21</b>	<b>Échanges et discussions</b>	<b>LES CAFÉS DU VIVRE-ENSEMBLE</b> <b>Objets d'ici et d'ailleurs</b> (+ annexe - activité 21)	<b>167</b>
<b>22</b>	<b>Échanges et discussions</b>	<b>LES CAFÉS DU VIVRE- ENSEMBLE</b> <b>Les aînés à travers le monde</b> (+ annexe - activité 22)	<b>181</b>
<b>23</b>	<b>Échanges et discussions</b>	<b>LES CAFÉS DU VIVRE-ENSEMBLE</b> <b>Les ressources de mon quartier</b> (+ annexe - activités 23a et 23b)	<b>189</b>
<b>24</b>	<b>Échanges et discussions</b>	<b>LES CAFÉS DU VIVRE-ENSEMBLE</b> <b>Mille et une manières de participer à sa communauté</b> (+ annexe - activité 24)	<b>209</b>
<b>25</b>	<b>Échanges et souvenirs</b>	<b>Au fil du temps qui passe, mon histoire de vie</b> (+ annexe - activité 25)	<b>219</b>
<b>26</b>	<b>Échanges et souvenirs</b>	<b>À vos sens, prêt partez !</b> (+ annexe - activité 26)	<b>227</b>
<b>27</b>	<b>Horticulture</b>	<b>Jardinage sur table</b>	<b>233</b>





## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Coups de cœur en image

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les personnes sont invitées à prendre en photo des thèmes qui les touchent et qui sont significatifs pour eux dans leurs passions et leurs intérêts.

##### Exemples de thèmes :

- Capturer un moment de bonheur.
- « Au fil des saisons » : capturer des images sur des thématiques particulières en lien avec les saisons.
- « Des couleurs et des formes » : proposer aux participants de photographier des objets d'une même couleur (ou couleur préférée) ou de différentes formes (cercle, rectangle, triangle).
- Photos de plats cuisinés.
- On peut aussi demander aux aînés de proposer d'autres thèmes qui les touchent dans leurs passions et dans leurs intérêts.

Pour les participants qui n'ont pas d'appareil photo, de tablette ou de téléphone mobile, il faudra voir s'il est possible que l'organisme prête un de ces appareils.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Permettre aux participants de faire des photos avec les appareils mobiles ou les tablettes.

- **Individuellement** : permettre aux participants d'observer et d'être en contact avec leur environnement.
- **En groupe** : permettre aux participants de présenter leurs photos aux membres de leur groupe et d'en discuter dans une optique qui favorise l'inclusion.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité, individuellement ou en groupe, de participer, s'ils le souhaitent, à la création d'une œuvre photographique collective regroupant et expliquant les photos qui ont été prises (exemples : mosaïque de photo sur babillard ou support papier, montage PowerPoint, calendrier, exposition).

## FICHE D'ACTIVITÉ

### N° 1

#### Catégorie

### Photographie

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie (avec soutien)

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle/régulière/activité inscrite dans la programmation (peut nécessiter entre une et quatre rencontres. Le nombre de rencontres est à ajuster en fonction des besoins).
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation / En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12

### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCES	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Un animateur spécialisé en photographie (si nécessaire).</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe et collective (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité.</li><li>• Matériel pour la prise de photos (tablette, téléphone mobile, appareil photo fourni par les participants ou prêté par l'organisme).</li><li>• Collation (selon les politiques de l'organisation).</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le développement des photos et, potentiellement, l'achat de cartons, d'albums ou d'affiches.</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Préparer le matériel.</li><li>• L'accompagnateur ou l'animateur fera un repérage des lieux possibles à photographier avant l'activité de groupe.</li></ul>

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'apprendre à faire des photos avec les appareils mobiles ou les tablettes, d'observer et d'être en contact avec son environnement tout en suggérant une thématique précise.</li> <li>• Il s'assure que la personne a, à sa disposition, un appareil qui peut prendre des photos. Il s'assure qu'elle comprend le fonctionnement de son appareil. Il présente le matériel mis à sa disposition.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux options d'animation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ si la personne est autonome ou si c'est ce qu'elle désire, elle disposera d'un certain délai pour prendre ses photos;</li> <li>○ si la personne est en légère perte d'autonomie ou en perte d'autonomie, il est suggéré que l'accompagnateur la guide et la soutienne pendant l'activité (cela peut être une occasion pour prendre une marche ou sortir à l'extérieur).</li> </ul> </li> <li>• Récupération des photos : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ si l'aîné a pris seul ses photos, l'accompagnateur propose une date pour une 2<sup>e</sup> rencontre qui permettra à la personne de sélectionner une ou quelques photos à développer parmi celles qu'elle a prises.</li> <li>○ si l'aîné était guidé et soutenu par l'accompagnateur, celui-ci récupère la ou les photos sélectionnées et est responsable de les faire développer.</li> </ul> </li> <li>• L'accompagnateur et la personne conviendront ensemble d'un autre rendez-vous pour la remise des photos développées.</li> <li>• On peut penser, lors de cette rencontre, à monter un petit album avec la personne ou à faire un collage sur un carton.</li> <li>• Le moment de récupération des photos est l'occasion de faire un retour sur l'activité avec la personne. Pourquoi a-t-elle pris telle photo ? Qu'est-ce que ces photos éveillent en elle ?</li> </ul>

<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne pour sa participation.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table, soit un brise-glace, pour que les membres du groupe fassent connaissance, ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce aux membres du groupe que l'objectif poursuivi par cette activité est que chaque personne prenne des photos qui sont significatives pour elle.</li> <li>• Il mentionne aussi qu'un des objectifs, pour ceux qui le veulent bien, sera de rassembler les photos prises par les participants et de les présenter aux autres personnes et d'en expliquer le pourquoi, tout en socialisant avec les membres du groupe.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Si cette activité n'est pas la suite de l'activité individuelle <i>Coups de cœur en images</i> et que les photos n'ont pas été prises au préalable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le point <b>5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe (pairage entre personnes, création de sous-groupes, répartition des tâches pour les personnes qui en sont capables).</li> </ul> <p><b>Si les photos ont été prises et que les participants les ont à leur disposition, l'activité de groupe prend la forme suivante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur demande aux participants de présenter la ou les photos sélectionnées aux membres du groupe. Chaque personne raconte, si</li> </ul>

	<p>elle le souhaite, les raisons qui l'ont poussée à choisir ces photos. * Il est suggéré de donner le choix au groupe et aux personnes de s'exprimer en demeurant à leur place ou en affichant leur photo sur un mur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur anime une discussion en lien avec les propos soulevés par les participants et la thématique.</li> <li>• <b>À noter</b> : cette activité ne consiste pas à évaluer ou à juger les photos, mais bien à échanger sur des éléments abordés pendant la discussion.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (expositions de photographies en cours).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Activité préparatoire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de convenir ensemble d'un projet, lequel consiste à organiser une présentation des œuvres réalisées et à inviter les membres de la communauté à les découvrir.</li> </ul> <p><u>Exemples</u> : un album photo ; une mosaïque, une présentation PowerPoint, un calendrier, etc. Plusieurs supports peuvent être imaginés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>

<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Animation de l'activité préparatoire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Les participants font la collecte et la sélection des photos qui serviront à réaliser l'œuvre collective (projet intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> <li>• Ils choisissent un lieu d'exposition (centre communautaire, école primaire ou secondaire, mairie, bibliothèque, etc.).</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités : réservation des espaces, de la date et de l'heure ; planification de l'exposition ; promotion de l'activité.</li> </ul> <p><b>Présentation de l'activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants qui désirent être présents s'occupent de l'accueil des visiteurs.</li> <li>• Les participants sont invités à prononcer un mot de bienvenue et à présenter l'exposition aux visiteurs, dans une optique d'ouverture à la collectivité.</li> <li>• Ils sont à la disposition des visiteurs pour interagir et discuter avec eux.</li> <li>• Il serait possible de laisser un cahier à la disposition des visiteurs pour recueillir leurs impressions. On peut aussi leur demander de répondre à une question en lien avec l'évènement. Par exemple : « Le lien que je fais entre l'inclusion sociale et cet évènement, c'est... ».</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut l'activité en faisant ressortir, avec les participants, des éléments d'inclusion et de partage qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Mon quartier en images

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

- Les aînés sont invités à prendre en photo des lieux extérieurs significatifs qui se trouvent dans leur environnement quotidien (parcs, commerces du quartier, lieux de culte, cour arrière, jardin etc.).
- Pour les participants qui n'ont pas d'appareil photo, de tablette ou de téléphone mobile, il faudra voir s'il est possible que l'organisme prête un de ces appareils.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Prendre des photos qui sont significatives pour les personnes et qui se trouvent dans leur environnement quotidien et de les partager.

- **Individuellement** : permettre à la personne de réfléchir et de discuter des lieux qui sont importants pour elle.
- **En groupe** : permettre aux participants de présenter les photos qu'ils ont prises aux membres de leur groupe, de faire connaître de nouveaux lieux et d'en discuter dans une optique qui favorise l'inclusion.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité, individuellement ou en groupe, de participer, s'ils le souhaitent, à la création d'une œuvre photographique collective regroupant et expliquant les photos qui ont été prises (exemples : mosaïque de photo sur babillard ou support papier, montage PowerPoint, calendrier, exposition).

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle/régulière/activité inscrite dans la programmation (peut nécessiter entre une et quatre rencontres. Le nombre de rencontres à ajuster en fonction des besoins).
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation/ En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12

## FICHE D'ACTIVITÉ

### N° 2

#### Catégorie

### Photographie

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie (avec soutien)

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Un animateur spécialisé en photographie (si nécessaire).</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour la prise de photos (tablette, téléphone mobile, appareil photo fourni par les participants ou prêté par l'organisme), cartons, albums photo ou affiches.</li><li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel et le développement des photos et, potentiellement l'achat de cartons, d'albums ou d'affiches.</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Préparer le matériel.</li><li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à préparer des questions et à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li><li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li></ul>

#### 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>

<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce à la personne que l'objectif poursuivi par cette activité est de prendre des photos de lieux, d'endroits qui sont importants pour elle. * L'accompagnateur peut proposer à la personne de l'accompagner si elle le souhaite.</li> <li>• Il s'assure que la personne a, à sa disposition, un appareil qui peut prendre des photos. Il s'assure qu'elle comprend le fonctionnement de son appareil. Il présente le matériel mis à sa disposition.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond à ses questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Deux options d'animation :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ si la personne est autonome ou si c'est ce qu'elle désire, elle disposera d'un certain délai pour prendre ses photos ;</li> <li>○ si la personne est en légère perte d'autonomie ou en perte d'autonomie, il est suggéré que l'accompagnateur le guide lors de cette activité (une bonne occasion pour prendre une marche ou pour sortir à l'extérieur).</li> </ul> </li> <li>• <b>Récupération des photos :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ si la personne a pris seule ses photos, l'accompagnateur propose une date pour une 2<sup>e</sup> rencontre qui permettra à la personne de sélectionner une ou quelques photos à développer parmi celles qu'elle a prises ;</li> <li>○ si la personne était guidée par l'accompagnateur, celui-ci récupère la ou les photos sélectionnées et est responsable de les faire développer.</li> </ul> </li> </ul> <p>* Le moment de récupération des photos est l'occasion d'échanger sur l'activité avec la personne. Pourquoi a-t-elle pris telle photo ? Qu'est-ce que ces photos éveillent en elle ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une troisième rencontre est fixée avec la personne pour la remise des photos développées. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ on peut penser, lors de cette rencontre, à monter un petit album avec la personne ou à faire un collage sur un carton;</li> <li>○ l'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> </ul> </li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>
--	---

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table, soit un brise-glace, pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce aux participants que l'objectif poursuivi par cette activité est que chacun prenne des photos de lieux qui leur sont significatifs pour ensuite les présenter au groupe en expliquant pourquoi ce ou ces lieux sont importants.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Si cette activité n'est pas la suite de l'activité individuelle <i>Mon quartier en images</i> et que les photos n'ont pas été prises au préalable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le point 5D tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe (pairage entre personnes ou création de sous-groupes).</li> </ul> <p><b>Si les photos ont été prises et que les participants les ont à leur disposition, l'activité de groupe prend la forme suivante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur demande aux participants de présenter la ou les photos sélectionnées aux membres du groupe. Chaque personne présente les lieux qu'elle a choisis et raconte, si elle le souhaite, les raisons qui l'ont poussée à sélectionner ces endroits. * Il est suggéré de donner le choix au groupe et aux personnes de s'exprimer en demeurant à leur place ou en affichant leur(s) photo(s) sur un mur.</li> <li>• L'animateur anime une discussion en lien avec les propos soulevés par les participants et la thématique. Le but est de socialiser avec les</li> </ul>

	<p>membres du groupe (connaissent-ils ce lieu ? Y sont-ils déjà allés ? Savent-ils où il se trouve ? Etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>À noter</b> : cette activité ne consiste pas à évaluer ou à juger les photos ou les lieux choisis, mais bien à échanger sur des éléments abordés pendant la discussion.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de convenir ensemble du projet, lequel consiste à organiser une présentation des œuvres réalisées et à inviter les membres de la communauté à les découvrir.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet à organiser et ouvert sur la collectivité (projet intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> <li>• L'animateur et les participants créent ensemble un projet qui mettra en commun les lieux significatifs qui ont été pris en photo par les aînés dans le but de faire découvrir ces endroits aux membres de l'organisme ou de la communauté. Plusieurs supports peuvent être imaginés</li> </ul>

	<p>(un album photo ; une mosaïque, une présentation PowerPoint, un calendrier, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités.</li> <li>• Une fois l'organisation du projet terminée, on invite des membres de la communauté à découvrir et apprécier l'œuvre collective.</li> <li>• Il serait possible de laisser un cahier à la disposition des visiteurs pour recueillir leurs impressions. On peut aussi leur demander de répondre à une question en lien avec l'évènement. Par exemple : « Le lien que je fais entre l'inclusion sociale et cet évènement c'est... ».</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut l'activité en discutant avec les participants des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présents pendant l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>



## Nos grands reporters

Activité pour  
une équipe de  
bénévoles

### FICHE D'ACTIVITÉ

N° 3

#### Catégorie

### Photographie

#### Activité :

- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

- Les participants sont invités à prendre des photos lors des activités auxquelles ils sont conviés dans le cadre de la programmation de l'organisme ou d'événements spéciaux organisés par l'organisme.
- Pour les personnes qui souhaitent participer à cette activité, mais qui n'ont pas d'appareil photo, de tablette ou de téléphone mobile, il faudra voir s'il est possible que l'organisme puisse leur en prêter un.

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Permettre aux participants de prendre des photos lors des sorties et des événements organisés afin de documenter et de conserver un souvenir des activités qui ont eu lieu à l'organisme pendant l'année.

À noter que, dans cette fiche, il n'y a pas d'activité individuelle et que l'activité de groupe mène automatiquement à l'activité collective.

- **En groupe** : permettre aux participants de créer une équipe de reporters qui seront mandatés pour prendre des photos lors des activités. Les reporters seront aussi invités à documenter l'activité et à relever les commentaires des participants dans le cadre du projet collectif qui en sera l'aboutissant.
- **Collectivement** : permettre aux personnes qui fréquentent l'organisme de se remémorer les bons moments qui ont eu lieu lors des activités et si cela s'applique, de garder un souvenir à rapporter chez soi (petit album, napperon, calendrier, etc.). Permettre à une communauté élargie de partager ces souvenirs avec les participants.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : activité ponctuelle qui se répète au cours de l'année.
- **Durée de l'activité** : variable en fonction du contexte.
- **Lieux de l'activité** : en fonction des événements organisés par l'organisme. Les rencontres prévues par le groupe de participants se feront à l'organisme.
- **Nombre de participants** : 3 à 5
- **A noter 1** : il est important d'obtenir l'accord des personnes qui apparaissent sur les photos si elles sont utilisées pour des fins de partage.
- **A noter 2** : il est à noter que le groupe ne doit pas demeurer fermé et qu'il est important de laisser la possibilité à de nouveaux membres d'intégrer l'activité aux différentes étapes.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• animateur pour une activité de groupe.</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Matériel pour la prise de photos (tablette, téléphone mobile, appareil photo fourni par les participants ou prêté par l'organisme).</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité.</li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> <li>• Penser au matériel requis pour l'activité collective s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser aux coûts pour le développement des photos et, potentiellement, l'achat de cartons, d'albums, d'affiches, d'impression de calendriers</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette activité demande à l'animateur une grande implication afin de coordonner et d'encadrer le groupe de « reporters » lors de l'activité de groupe et lors de l'organisation de l'évènement collectif.</li> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> <li>• Lancer l'invitation (promotion de l'activité) et accompagner l'équipe de « reporters » dans leur organisation.</li> <li>• S'assurer que des personnes seront responsables de la prise de photographies pendant les activités extérieures.</li> <li>• S'assurer que les personnes possèdent le matériel nécessaire pour prendre des photos.</li> <li>• Se charger du développement des photos (si tel est le cas).</li> <li>• Coordonner les activités en présentiel lors des rencontres d'équipes.</li> <li>• Accompagner le groupe dans l'organisation et la tenue de l'activité collective.</li> </ul>

## 5. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur fait un tour de table pour connaître les attentes et les besoins des participants relativement à l'activité.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de permettre aux participants de créer une équipe de « reporters » qui seront mandatés pour prendre des photos lors des activités. Les « reporters » seront aussi invités à documenter l'activité et à relever les commentaires des participants dans le cadre du projet collectif qui en sera l'aboutissant.</li> <li>• Il soulève l'importance du travail en équipe et de la collaboration pour ce type d'activité.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE LA RENCONTRE</b>	<p><b>La rencontre préparatoire avec les participants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur discute, avec les membres, des objectifs à atteindre et des tâches à accomplir.</li> <li>• Il soulève la question de la répartition des tâches et accompagne les participants dans l'organisation de l'activité.</li> <li>• Il convient avec les membres, d'un calendrier de tâches à accomplir en lien avec les activités et événements prévus dans le calendrier (qui prendra les photos lors de cet événement? Qui recueillera les propos des participants? Qui s'occupera de documenter brièvement l'évènement?)</li> <li>• Il devra s'assurer que des personnes seront responsables de la prise de photographies pendant les activités extérieures.</li> <li>• Il devra s'assurer que les personnes possèdent le matériel nécessaire pour prendre des photos.</li> <li>• Il aura à accompagner le groupe lors de l'organisation et la tenue de l'activité collective.</li> <li>• Il devra aussi se charger du développement des photos (si tel est le cas).</li> <li>• Il devra coordonner les activités en présentiel lors des rencontres d'équipes.</li> </ul> <p><b>Les rencontres de groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elles serviront à mettre en commun les photos prises lors des activités ou des événements et à les documenter (choix des photos,</li> </ul>

	commentaires des participants retenus, description de l'activité qui a eu lieu).
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils retirent de cette activité qui s'étend sur le long terme et souligne l'importance du travail d'équipe et de la collaboration dans ce projet.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemple : des ressources communautaires, de loisirs, les activités et événements culturels de la région, etc.)</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE</b>	<p>* Avant de débiter cette activité, il importe de considérer qu'elle demande une préparation spécifique qui comporte des étapes et une implication importante de la part du responsable des activités de l'organisme et des animateurs qui accompagneront les aînés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur fixe, avec les participants, les objectifs, la base et les étapes du projet.</li> <li>• Puisque cette activité s'étend sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs capacités.</li> <li>• Des rencontres sont fixées pour organiser l'activité.</li> </ul>
<b>A. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants créent ensemble un projet qui mettra en commun les activités dans le but de partager et de se remémorer, avec les membres du centre, les bons moments vécus pendant les activités extérieures organisées.</li> <li>• L'animateur discute avec les aînés des formes que pourrait prendre l'activité collective.</li> </ul> <p>Exemples d'activités collectives :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ préparation d'une présentation PowerPoint lors d'un souper spécialement organisé pour clore les activités de la saison;</li> <li>○ préparation d'une présentation PowerPoint qui pourra être présentée lors d'un souper communautaire;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ élaboration d'un calendrier qui pourra être distribué aux membres du centre et vendu dans un cadre d'activité d'autofinancement;</li> <li>○ exposition dans la salle commune;</li> <li>○ album photos accessible à tous dans la salle commune;</li> <li>○ exposition sur un babillard;</li> <li>○ infolettre ou journal interne, etc.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● S'il s'agit d'une activité avec animation, les participants sont invités à être les animateurs de l'activité collective.</li> <li>● Cette activité pourrait aussi devenir une activité d'autofinancement si la création prend la forme d'un calendrier, par exemple.</li> </ul>
<b>B. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<p>* Une rencontre peut être prévue pour faire un retour sur l'activité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'animateur fait ressortir, en discutant avec les participants, des éléments d'inclusion et de partage présents dans l'activité.</li> <li>● Il leur demande ce qu'ils ont aimé – ou moins apprécié – et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>● L'animateur rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> </ul>



**Activité :**

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

**Degré d'autonomie physique :**

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

**Degré d'autonomie cognitive :**

- ✓ Autonome

**Maîtrise de la langue :**

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

## Initiation et utilisation des technologies

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Cette activité d'initiation aux technologies permettra aux aînés de s'initier à l'utilisation d'un ordinateur de maison, d'une tablette ou d'un téléphone intelligent. Elle offre l'occasion de découvrir et de maîtriser les principales fonctionnalités de ces appareils : prise de photo, consignment des pages consultées en signets, utilisation des outils de vidéoconférence tels que Skype, Facetime et Zoom, et la manipulation de quelques applications et jeux.

**Exemples de thèmes :**

- Comment utiliser la tablette (ou le téléphone intelligent, ou l'ordinateur) ?
- Comment faire des conférences téléphoniques ou vidéos avec des membres de notre réseau (Messenger, Facetime, Skype, Zoom) ?
- Comment charger des jeux sur nos appareils ?
- Initiation à certains jeux qui favorisent la dextérité fine, développent la concentration ou travaillent la mémoire.
- Sécurité Internet (sécurité des sites, comment vider notre historique de navigation, comment éviter la fraude, etc.).
- Comment se monter une liste de musique ?

Cette activité peut aussi s'inscrire dans la programmation du centre et proposer différents ateliers qui portent sur des thématiques différentes.

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Les objectifs sont principalement de se familiariser à l'utilisation du matériel technologique dans le but de permettre aux participants d'échanger avec des membres de leurs réseaux familiaux ou amicaux ou de participer à des activités en ligne.

- **Individuellement** : un intervenant ou un bénévole peut se rendre au domicile de l'aîné pour l'aider à s'initier et utiliser une tablette, un téléphone intelligent ou un ordinateur de maison.
- **En groupe** : permettre aux participants de parfaire leurs connaissances concernant l'utilisation des technologies dans le but de participer à des rencontres de groupe en ligne ou à des activités en ligne comme des cafés-causeries, des séances informatives, des séances d'activités physiques ou des cours de francisation.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : récurrente — une à deux fois par semaine (imaginer une série d'ateliers qui pourraient se donner sur un mois ou deux).
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h 30	+/- 1 h 30	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation/ En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12

### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCES	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• animateur pour une activité de groupe.</li><li>• <b>Un animateur spécialisé en technologie de l'information et des communications</b> (TIC).</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité : tablette, ordinateur ou téléphone intelligent, connexion Internet, un carnet pour prendre des notes ou feuilles avec explications que la personne va conserver.</li><li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel.</li><li>• La connexion Internet s'il y a lieu.</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole spécialisé :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Préparer le matériel.</li><li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li></ul>



## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li><li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li><li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li><li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de montrer à la personne les fonctionnalités et les éléments de base qui lui permettent de pouvoir utiliser seul son appareil (téléphone mobile, tablette, ordinateur).</li><li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li><li>• Il répond aux questions de la personne s'il y a lieu.</li></ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur explique les consignes et les étapes de l'activité proposée.</li><li>• Il est en soutien à la personne pendant l'activité.</li><li>• Si besoin, il lui montre comment se brancher sur le wifi.</li><li>• Il questionne la personne afin de savoir ce qu'elle sait déjà concernant le fonctionnement de son appareil.</li><li>• En s'adaptant aux besoins de la personne en matière de connaissances technologiques, il s'assure de connaître ses attentes et lui donne des informations en fonction des questions qui lui sont posées.</li><li>• L'accompagnateur peut, par exemple :<ul style="list-style-type: none"><li>○ expliquer le fonctionnement de base de l'appareil ou s'assurer de la compréhension de la personne en montrant les boutons et les fonctions importantes : accueil, applications ouvertes, précédent ; les gestes tactiles (toucher, balayer, zoomer); les fonctionnalités pratiques : allumer, éteindre, mettre en veille.</li><li>○ s'assurer que la personne se familiarise avec l'écran d'accueil.</li><li>○ expliquer les consignes pour naviguer sur Internet.</li><li>○ initier la personne à l'utilisation d'un outil de vidéoconférence tel Zoom, Skype, FaceTime en fonction des besoins, des attentes et de ce que la personne désire apprendre.</li></ul></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ l'accompagnateur s'assure que l'ainé a compris les différentes étapes pour pouvoir utiliser son appareil, y naviguer et éventuellement utiliser les outils de vidéoconférence.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• Il peut lui demander ce qu'elle retire de cette activité et si elle se sent à l'aise de mettre en pratique ce qu'elle a appris (est-ce qu'elle pourra s'en servir seule ? Est-ce qu'il y a des points sur lesquels elle aimerait avoir des éclaircissements ? Est-ce qu'elle souhaiterait une autre rencontre ?)</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne de sa participation.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ permettre aux personnes de parfaire leurs connaissances concernant l'utilisation des technologies dans le but de participer à des rencontres en groupe ;</li> <li>○ permettre la tenue d'activités en ligne comme la participation à des cafés-causeries ou à des séances d'échanges informatives, à des séances d'activités physiques, à des cours de francisation ou autres.</li> </ul> </li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>

<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe (pairage entre personnes, création de sous-groupes, répartition des tâches pour les personnes qui en sont capables).</li> </ul> <p><b>Si le but de l'activité est de permettre aux participants de parfaire leurs connaissances concernant l'utilisation des technologies dans le but de participer à des rencontres en groupe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur s'assure de l'appropriation de l'appareil par les participants en leur montrant les fonctions les plus importantes.</li> <li>• L'animateur, au besoin, montre aux participants comment naviguer sur Internet et il leur présente les outils de vidéoconférence.</li> <li>• <b>Outils de Zoom</b> : comment installer Zoom, comment créer un compte Zoom et lancer une réunion, comment rejoindre une réunion Zoom sur un PC, un iPad ou un cellulaire. <b>Outils Skype</b> : comment installer Skype, comment créer un compte Skype, comment lancer un appel Skype. <b>FaceTime</b> : comment utiliser FaceTime sur les produits Apple.</li> </ul> <p><b>Si le but recherché est de permettre la tenue d'activités en ligne comme la participation à des séances d'activités physiques ou à des cours de francisation ou autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur s'assure, en début de séance, que les participants connaissent les bases principales pour utiliser leur appareil et être en mesure de participer à la séance.</li> <li>• Il rappelle le fonctionnement du groupe et montre les modalités relatives aux règles de communication en ligne (micro fermé, écran ouvert de préférence, bouton pour lever la main, espace de commentaires, etc.).</li> <li>• Il anime ensuite son activité de groupe en ligne.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (autres formations offertes par l'organisme ou par d'autres organismes).</li> <li>• S'il y a lieu, l'animateur rappelle aux participants la suite des activités ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective intergénérationnelle en discutant des différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Le tour du monde en virtuel

(+ annexe - activité 5)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

- Cette activité propose aux participants une visite virtuelle de différents lieux sur la planète (pays, musées, zoos, sciences, grands monuments).
- Cette activité exige un support Internet et peut se faire en ligne ou en présence (au domicile de l'aîné ou à l'organisme qui possède un écran et un projecteur).

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Permettre aux participants de s'ouvrir au monde et de partager leurs connaissances concernant le Québec, le Canada et le reste du globe. Cette activité leur permet de faire part de leurs expériences et de leurs connaissances générales.

- **Individuellement** : permettre à la personne de visiter virtuellement des pays, des musées, des lieux qui lui rappellent des souvenirs ou qui lui permettent de s'ouvrir à de nouvelles connaissances concernant le Québec, le Canada et le monde. Le but est de favoriser la discussion et le partage entre la personne et l'accompagnateur.
- **En groupe** : permettre aux participants de visiter virtuellement des pays, des musées, des lieux qu'ils connaissent ou qui leur sont inconnus tout en partageant, avec les membres du groupe, leur histoire, leurs souvenirs et leurs connaissances. Cette activité permet l'échange entre les participants tout en favorisant l'apprentissage avec les pairs ainsi qu'une ouverture sur le monde.
- **Collectivement** : permettre aux aînés qui le souhaitent d'entamer une activité intergénérationnelle en ligne impliquant des enfants ou des adolescents. L'activité, centrée sur un support Internet, porte sur les pays du monde par exemple, et encourage l'échange entre tous les participants.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : activités ponctuelles ou récurrentes si inscrites dans une programmation.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h30	+/- 1 h30	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD/ En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12

#### FICHE D'ACTIVITÉ

N° 5

Catégorie :

Discussion vidéo

Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

- **Annexe** : voir l'annexe de la fiche 5 à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une liste suggérée de sites Internet.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Responsable des activités communautaires de l'école ou d'une association de jeunes du quartier dans le cadre de l'activité collective.</li> </ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité.</li> </ul> <p><b>Si l'activité individuelle est au domicile de la personne</b> : s'assurer d'une connexion internet et d'avoir à sa disposition un ordinateur/tablette.</p> <p><b>Si l'activité individuelle est en ligne</b> : s'assurer que l'animateur et la personne possèdent tous les deux une connexion Internet, un ordinateur/tablette.</p> <p><b>Si l'activité de groupe est en ligne</b>, s'assurer que chaque participant soit équipé d'un ordinateur/tablette et que chacun possède une connexion Internet.</p> <p><b>Si l'activité de groupe a lieu dans les locaux de l'organisme</b>, celui-ci doit disposer d'une salle munie d'un ordinateur, d'un projecteur et d'un écran.</p>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel, s'il y a lieu, ou l'emprunt de projecteur et d'écran si l'activité se tient dans l'organisme et que celui-ci ne dispose pas du matériel.</li> <li>• Collation ou breuvage.</li> </ul>
RESSOURCES TEMPS	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur, l'animateur et le bénévole sont invités à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• À noter que l'activité collective demande, de la part de l'animateur, un investissement non négligeable au niveau de la préparation et de la tenue de l'évènement.</li> </ul>
--	---

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si l'activité se fait en présence</b>, au domicile de la personne, l'accompagnateur s'assure que la personne possède une connexion Internet.</li> <li>• <b>Si l'activité se fait en ligne</b>, l'accompagnateur s'assure que la personne possède une connexion Internet, un ordinateur/tablette et qu'elle possède les connaissances de base pour se brancher sur Zoom (ou autre plateforme d'échange).</li> <li>• L'accompagnateur convient d'un rendez-vous en ligne avec la personne.</li> <li>• Dans tous les cas, il aura la liste de certains sites Internet qui lui permettront de suggérer certaines thématiques à la personne.</li> </ul>
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce à la personne que l'objectif poursuivi par cette activité est de visiter virtuellement un lieu selon son choix et mentionne qu'ils pourront échanger et discuter ensemble durant cette visite virtuelle.</li> <li>• Il propose un choix de sites thématiques et <b>laisse la personne choisir</b> en fonction de ses désirs et de ses intérêts.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant d'amorcer le visionnement, l'accompagnateur engage le dialogue avec la personne en lui posant des questions ouvertes : pourquoi ce choix ? Connaît-elle ce pays ? Ce lieu ? Est-elle déjà allée ? etc.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur démarre le visionnement tout en animant l'activité dans le but d'encourager le partage.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne pour sa participation.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité de visionnement avec un groupe.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si l'activité a lieu dans les locaux de l'organisme</b>, l'animateur prépare la salle et s'assure du bon fonctionnement de l'ordinateur et du projecteur.</li> <li>• <b>Si l'activité se fait en ligne</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ l'animateur s'est assuré, au préalable, que chaque participant possède une connexion Internet, un ordinateur/tablette et qu'il possède les connaissances de base pour se brancher sur Zoom (ou autre plate-forme d'échange) ;</li> <li>○ le responsable des activités, en collaboration avec l'animateur, contacte chaque participant (par courriel, texto ou téléphone) pour lui rappeler la rencontre et lui envoyer le lien de connexion à la salle.</li> </ul> </li> <li>• Dans tous les cas, l'animateur aura en sa possession une liste de sites Internet qui lui permettront de suggérer certaines thématiques au groupe en début de rencontre (dans le cas où le thème n'a pas été choisi au préalable avec les participants).</li> </ul> <p>* Si l'activité s'inscrit dans une programmation (par exemple, une fois par semaine, il est possible que l'animateur ait choisi une thématique spécifique comme « Les pays du monde » ou « Les musées du monde » par exemple et qu'il laisse les participants choisir le pays ou le musée plus spécifiquement.</p>
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences [ou durant le tour de table].</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glacé pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour</li> </ul>



	dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glace).
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité [tel pays, tel musée, tel lieu, etc.]. Si le thème n'a pas été choisi, il en discute brièvement avec les participants afin de fixer un choix.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'engager une discussion [avant, pendant et après le visionnement].</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il encourage les participants à lever la main pour émettre des commentaires pendant le visionnement ou après [en fonction de la dynamique du groupe].</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe.</li> <li>• Avant d'amorcer le visionnement, l'accompagnateur engage le dialogue avec le groupe en posant des questions ouvertes : pourquoi ce choix ? Quelqu'un connaît ce pays ? Ce lieu ? Quelqu'un y est déjà allé, etc.).</li> <li>• L'animateur démarre le visionnement tout en animant l'activité dans le but d'encourager le partage.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants, des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• <b>Si l'activité est en présence</b>, l'animateur distribue le formulaire d'appréciation et les participants lui remettent avant de quitter. / <b>Si l'activité est en ligne</b>, l'animateur peut envoyer par courriel le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui renvoient une fois complété. Il peut aussi recueillir les appréciations partagées en les écrivant lui-même sur le formulaire.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (grands explorateurs, sites Internet).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p>Avant de débiter cette activité, il importe de considérer qu'elle demande une préparation spécifique qui comporte des étapes et une implication importante de la part :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- du responsable des activités de l'organisme porteur ;</li> <li>2- des animateurs qui seront responsables de l'activité ;</li> <li>3- du responsable des activités communautaires auprès des jeunes ;</li> <li>4- des participants (aînés et jeunes).</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Après avoir discuté avec les aînés de la forme que pourrait prendre l'activité, le responsable des activités de l'organisme porteur, soutenu par le ou les animateurs désignés, devra communiquer avec des responsables d'activités communautaires travaillant dans des écoles ou dans des associations de jeunes du quartier afin de leur faire part du projet. *Il est possible que des aînés soient intéressés à présenter le projet aux plus jeunes, ce qui serait encore plus favorable à l'inclusion.</li> <li>• Une fois que les aînés et que les jeunes ont été consultés, des séances d'échanges pourraient avoir lieu afin de discuter du projet collectif plus en détail : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ thème de l'activité : * Il est suggéré que soit développée une thématique spécifique comme, par exemple : « Les pays du monde » ou « Le pays d'où je viens » (ce qui inclut le Canada).</li> <li>○ forme que prendra l'activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ en présence ou en ligne ou hybride;</li> <li>▪ nombre de séances;</li> <li>▪ durée des séances;</li> <li>▪ format des séances (exemple : qui présente ? Les aînés ? Les jeunes ? Les deux ?).</li> </ul> </li> <li>○ la durée peut varier (ex. : 1 séance de 2 heures/4 séances d'une heure);</li> <li>○ le type d'implication;</li> <li>○ réfléchir au déroulement de l'activité;</li> <li>○ etc.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Si l'activité a lieu dans les locaux de l'organisme</b> : l'animateur prépare la salle et s'assure du bon fonctionnement de l'ordinateur et du projecteur.</p> <p><b>Si l'activité a lieu en ligne</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les organisateurs doivent s'assurer, au préalable, que les participants possèdent une connexion Internet, un ordinateur/tablette et qu'ils</li> </ul>

	<p>possèdent les connaissances de base pour se brancher sur Zoom (ou autre plate-forme d'échange).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les organisateurs contactent les participants (par courriel, texto ou téléphone) pour leur rappeler la rencontre et leur envoyer le lien de connexion à la salle.</li> </ul>
<b>A. ACCUEIL</b>	<p><b>Que l'activité soit en ligne ou en présence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ou les animateurs accueillent les participants et leur souhaitent la bienvenue.</li> <li>• Ils répondent aux questions techniques des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'engager une discussion avant, pendant et après le visionnement de la visite virtuelle choisie.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant d'amorcer le visionnement, les animateurs engagent le dialogue avec les participants en posant des questions ouvertes : pourquoi ce choix ? Quelqu'un connaît ce pays ? Ce lieu ? Quelqu'un y est déjà allé ? etc.</li> <li>• L'animateur désigné démarre le visionnement tout en animant l'activité dans le but d'encourager le partage entre les participants.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut l'activité en faisant ressortir, avec les participants, des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présent lors de l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter (s'il y a lieu).</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les animateurs remercient les participants pour leur participation.</li> <li>• Ils rappellent la suite de l'activité et si d'autres rencontres sont prévues.</li> <li>• L'animateur informe de la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

## Annexe - activité 5 « LE TOUR DU MONDE EN VIRTUEL »

### SITES INTÉRESSANTS :

- Sites offrant des visites virtuelles, y compris des musées, des parcs nationaux, des zoos, des parcs d'attractions, Broadway, etc.  
[https://clri-ltc.ca/files/2020/04/Chasseurs-dennui\\_mai-13.pdf](https://clri-ltc.ca/files/2020/04/Chasseurs-dennui_mai-13.pdf)
- Caméras diffusant des images d'animaux en direct
  - Aquarium de Monterey Bay  
<https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams>
  - Zoo de San Diego  
<https://zoo.sandiegozoo.org/live-cams>
  - Zoo d'Atlanta, les Pandas  
<https://zooatlanta.org/panda-cam/>
  - Zoo d'Atlanta, les requins  
<https://www.ripleyaquariums.com/canada/shark-camera/>
  - Sea World Orlando  
<https://www.visitorlando.com/en/things-to-do/virtual-tours/seaworld-orlando>
- Visites de musées canadiens et internationaux
  - Canada  
<https://www.todocanada.ca/museums-virtual-online/>
  - Vatican  
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/fr.html>
  - Variétés  
<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>
- Grande Muraille de Chine  
<https://www.thechinaguide.com/destination/great-wall-of-china>
- Metropolitan Opera (New York)
  - Carmen  
[https://players.brightcove.net/102076671001/default\\_default/index.html?videoId=6142077196001](https://players.brightcove.net/102076671001/default_default/index.html?videoId=6142077196001)
  - Variétés :  
<https://www.metopera.org/>
- Châteaux  
<https://artsandculture.google.com/project/versailles>
- Parcs nationaux des États-Unis  
<https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/>

### Café-causerie virtuel

Activité à mettre  
en place dans une  
programmation

#### FICHE D'ACTIVITÉ N° 6

##### Catégorie

##### Discussion vidéo

##### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En ligne

##### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

##### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

##### Maîtrise de la langue :

- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

- Cette activité permet aux aînés de participer à des activités en ligne s'ils préfèrent demeurer dans leur lieu de vie ou s'ils ne peuvent se déplacer à l'organisme.
- Elle peut s'inscrire dans la **programmation du centre** et proposer différents ateliers qui portent sur des thématiques différentes.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre aux individus qui ne peuvent se déplacer ou qui préfèrent demeurer dans leur domicile d'échanger avec un accompagnateur sur une base régulière dans le but de contrer l'isolement et de favoriser la participation sociale.
- **En groupe** : permettre aux individus qui ne peuvent se déplacer ou qui préfèrent demeurer dans leur domicile d'échanger avec un animateur et les autres personnes présentes sur une base régulière dans le but de contrer l'isolement et de favoriser la participation sociale.

L'activité de groupe peut prendre la forme de cafés-causeries, de séances d'échanges informatives, d'activités de promotion et de prévention portant sur diverses thématiques. Ces activités sont une occasion de sensibiliser les personnes à différents enjeux individuels ou collectifs tout en leur donnant l'occasion de discuter et d'échanger sur différentes thématiques.

##### Thèmes possibles :

- le vivre-ensemble;
  - la participation sociale;
  - la santé;
  - l'amitié;
  - la vieillesse;
  - l'ennui;
  - les souvenirs d'enfance;
  - toutes autres séances d'informations ou de discussions portant sur des thématiques spécifiques, etc.
- **L'activité collective** : permettre d'organiser une activité de rapprochement intergénérationnel entre les aînés et les jeunes d'une école secondaire ou d'un quartier. Il pourrait s'agir d'un pairage entre adolescents et aînés qui auraient pour but, par exemple :
    - D'organiser des cybercafés avec des adolescents dans le cadre d'échanges intergénérationnels pouvant porter sur différentes thématiques choisies par les participants au préalable (ex. : récit de migration, partage d'expériences professionnelles/métiers, visionnement d'un reportage ou d'un documentaire suivi d'un échange, etc.).

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle et régulière
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : en ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 8

### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCES	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Responsable des activités de l'organisme et responsable des activités communautaires de l'école ou d'une association de jeunes du quartier dans le cadre de l'activité collective.</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité : tablettes, ordinateurs ou téléphones intelligents/connexion Internet.</li><li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel.</li><li>• La connexion Internet.</li><li>• Une collation s'il y a lieu.</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Préparer le matériel.</li><li>• L'accompagnateur ou l'animateur doit s'informer sur la thématique qui sera abordée. Il est encouragé à visiter quelques sites afin de favoriser la discussion et de partager des informations avec les participants.</li><li>• Les personnes en lourde perte d'autonomie physique ou cognitive devraient être accompagnées par un aidant qui les aidera pour le</li></ul>

	<p>branchement. Cette personne sera en soutien pour la stimulation cognitive tout au long de l'activité.</p> <p>* <b>Avant de débiter l'activité collective</b>, il importe de considérer qu'elle demande une préparation spécifique qui comporte des étapes et une implication importante de la part :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- du responsable des activités de l'organisme porteur ;</li> <li>2- des animateurs qui seront en charge de l'activité ;</li> <li>3- un responsable des activités communautaires auprès des jeunes ;</li> <li>4- des participants (aînés et jeunes).</li> </ol>
--	--

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend rendez-vous avec la personne et lui envoie le lien s'il y a lieu. En fonction du contexte, il peut procéder à un appel téléphonique pour lui rappeler la rencontre.</li> <li>• Au moment fixé, l'accompagnateur établit la connexion Internet avec l'aîné.</li> <li>• L'accompagnateur s'assure que la personne connaît les fonctionnalités de base. Il s'adapte à ses besoins en matière de connaissances technologiques. Il s'assure de connaître ses attentes et lui donne des informations en fonction des questions qui sont posées.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de discuter d'un sujet particulier.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur et l'aîné amorcent la discussion. Il est possible que l'accompagnateur propose un partage d'écran afin d'utiliser un support visuel qui favorisera la discussion.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un</li> </ul>

	groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective avec des jeunes d'une école ou du quartier.
--	---

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants qui sont connectés virtuellement.</li> <li>• Il note les présences (ou durant le tour de parole).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de parole ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance, ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'échanger avec un animateur et les autres personnes présentes sur une base régulière dans le but de briser l'isolement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> <li>• L'animateur s'assure que les participants connaissent les bases principales pour utiliser leur appareil et être en mesure de participer à la séance.</li> <li>• Il rappelle le fonctionnement du groupe et leur montre les modalités relatives aux règles de communication en ligne (micro fermé, écran ouvert de préférence, bouton pour lever la main, espace de commentaires, etc.)</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• L'animateur choisit un thème qui favorise un espace de discussion afin de permettre à chacun d'apprendre, d'exprimer ses idées et d'échanger avec les autres.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui renvoient après l'avoir complété.</li> </ul>



<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemples : des ressources communautaires, de loisirs, les activités et événements culturels de la région, etc.)</li> </ul>
------------------------------------	--

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Après avoir discuté avec les aînés des formes que pourrait prendre l'activité, le responsable des activités de l'organisme porteur, soutenu par le ou les animateurs désignés, devra communiquer avec des responsables d'activités communautaires travaillant dans des écoles ou dans des associations de jeunes du quartier afin de leur faire part du projet. *Il est possible que des aînés soient intéressés à présenter le projet aux plus jeunes, ce qui serait encore plus favorable à l'inclusion.</li> <li>• Une fois que les aînés et les jeunes ont été consultés, des séances d'échanges devraient avoir lieu afin de discuter du projet collectif plus en détail (type d'activité, type d'implication, durée, contenu de l'activité, etc.)</li> </ul> <p><b>Étape 2 : activité collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aînés et les jeunes se rencontrent en ligne.</li> <li>• Les organisateurs souhaitent la bienvenue aux participants (aînés et jeunes).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	L'animateur prend le temps d'échanger et permet aux participants de faire se présenter.
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étapes 1 et 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce l'objectif poursuivi par cette activité qui est d'encourager le rapprochement intergénérationnel.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet ouvert sur la collectivité (Projet intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction des intérêts et capacités.</li> </ul> <p><b>Étape 2</b> L'animateur est responsable de l'animation de la rencontre et il favorise les échanges entre les participants.</p>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion et de partage qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis. Sont-ils prêts à refaire l'activité ?</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants et les invite à participer à d'autres activités collectives intergénérationnelles qui pourraient être organisées par l'organisme.</li> </ul>

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les pinceaux d'or :

### « À la manière des grands maîtres »

(+ annexe - activité 7)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont invités à reproduire une œuvre d'un artiste peintre connu avec des formes géométriques simples (Exemple : Picasso) en y mettant notre touche personnelle.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne d'exercer sa créativité, de s'amuser, de travailler sa motricité fine et son sens de l'observation, tout en découvrant des peintres du monde.
- **En groupe** : permettre aux participants d'exercer leur créativité, de s'amuser, de travailler leur motricité fine et leur sens de l'observation, tout en découvrant des peintres du monde. De plus, c'est une occasion pour eux de constater qu'à partir d'une même œuvre, il existe diverses façons de se représenter les choses.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité artistique, individuelle ou en groupe, de participer comme exposant et même de s'impliquer dans l'organisation d'une exposition des œuvres produites.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle et régulière
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, CHSLD, coopérative d'habitation/ En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : voir les annexes a, b et c de la fiche 7 à la suite de la description de l'activité. Ils contiennent des œuvres de peintres connus qui peuvent inspirer les personnes au niveau du style à adopter.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 7

### Catégorie

### Artistique

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• Animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité.<ul style="list-style-type: none"><li>○ image de l'œuvre à reproduire, voir les annexes (Autoportrait de Picasso, La nuit étoilée de Van Gogh, Le carnaval des animaux) ;</li><li>○ canevas (toile mince 8½ x 11), ou papier, crayon Sharpie noir, peintures, pinceaux, formes géométriques, papier construction, crayons feutres, cire, pastel.</li></ul></li><li>• Collation (selon la politique de l'organisme)</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel.</li></ul>
RESSOURCE TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Préparer le matériel.</li><li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li></ul>

#### 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
A. ACCUEIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
B. BRISE-GLACE	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>

<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de reproduire un tableau (exemple : l'autoportrait de Picasso ou autre) en y mettant sa touche personnelle (jeux de formes ou de couleurs). * Il peut aussi présenter quelques tableaux de différents artistes et la personne pourra choisir celui qu'elle souhaite reproduire.</li> <li>• Il présente à la personne le matériel mis à sa disposition.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur échange avec la personne au sujet des connaissances qu'elle possède sur le peintre choisi.</li> <li>• Il peut présenter une brève biographie de l'artiste sélectionné (mini biographie et courant artistique de l'artiste en se référant à Wikipédia par exemple).</li> <li>• Il explique à la personne qu'elle n'est pas obligée de reproduire le tableau de façon identique, mais qu'elle peut simplement s'en inspirer en laissant libre cours à son imagination et au choix de couleurs.</li> <li>• L'animateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne pour sa participation.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glacé pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section des brise-glacé).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> </ul>

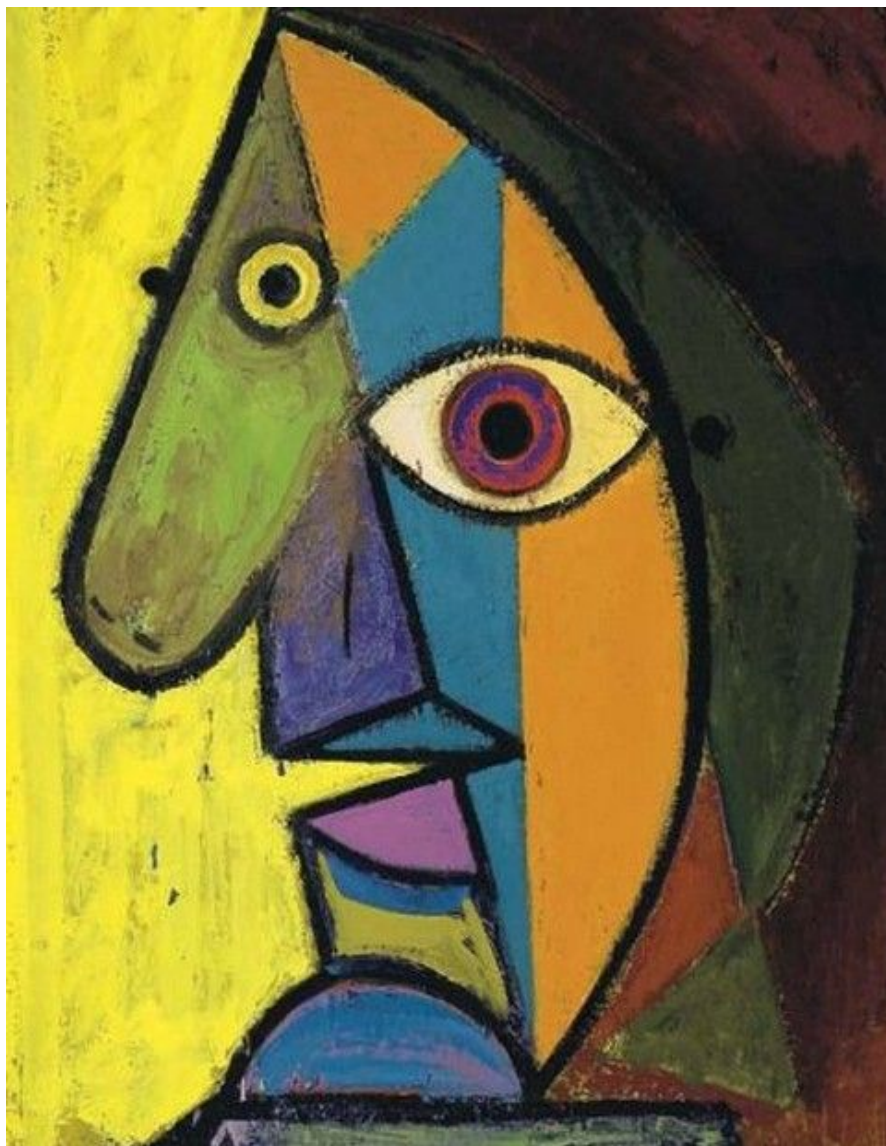
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de reproduire le tableau d'un artiste (exemple : un des autoportraits de Picasso).</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• L'animateur présente le tableau choisi (exemple : l'autoportrait de Picasso qui servira d'inspiration aux participants).</li> <li>• Il peut aussi présenter virtuellement ou exposer dans la salle, quelques reproductions papiers des tableaux de l'artiste choisi.</li> <li>• L'animateur demande aux participants, s'ils connaissent ce peintre et ce qu'ils savent sur lui (pays d'origine, date de naissance, ses grandes œuvres, sa vie, etc.).</li> <li>• Il complète les informations partagées par les participants en présentant brièvement l'artiste (mini-biographie et courant artistique).</li> <li>• Il distribue le matériel artistique que les participants auront à se partager.</li> <li>• L'animateur reste présent pour soutenir les participants qui en ont besoin. Il favorise les échanges entre les participants.</li> <li>• Quand tous les participants ont terminé leur création, ils sont invités à la présenter ou à l'exposer dans la salle.</li> <li>• Les participants sont invités à faire le tour des œuvres et à constater que même si nous partons tous de la même image, nos perceptions sont uniques et différentes.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemple : des ressources communautaires, de loisirs, les activités et événements culturels de la région, etc.).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<b>Rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le nom des participants.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'organiser et de créer un projet qui mettra en commun les réalisations accomplies durant les activités individuelles ou de groupe et d'inviter la communauté à voir les œuvres réalisées.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet, lequel consiste à organiser une exposition des œuvres réalisées. Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Ils choisissent un lieu d'exposition (mairie, centre communautaire, école primaire ou secondaire, bibliothèque, etc.) en fonction du type de projet choisi (intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités (réservation des espaces, de la date et de l'heure ; planification de l'exposition ; promotion de l'activité ; montage de la salle ; installation des œuvres ; accueil des visiteurs pour le vernissage).</li> </ul> <b>Le jour du vernissage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants qui désirent être présents s'occupent de l'accueil des visiteurs.</li> <li>• Les participants sont invités à prononcer un mot de bienvenue et à présenter l'exposition aux visiteurs, dans une optique d'ouverture à la collectivité.</li> <li>• Ils sont à la disposition des visiteurs pour interagir et discuter avec eux.</li> <li>• Un cahier est mis à la disposition des visiteurs pour recueillir leurs commentaires.</li> </ul>

<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<b>Le jour du vernissage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la fin du jour du vernissage: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ l'animateur fait un retour sur l'activité avec les participants.</li> <li>○ il discute avec eux des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présent lors de l'activité.</li> <li>○ il leur demande ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul> </li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• L'animateur rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>





## Annexe - activité 7a

### « À la manière de Picasso ! »

Pablo Ruiz Picasso, né le 25 octobre 1881 à Malaga (Espagne) et mort le 8 avril 1973. Il est un peintre, dessinateur, sculpteur et graveur espagnol.

Fondateur du cubisme avec Georges Braque.

Picasso décompose l'image en multiples facettes (ou cubes, d'où le nom de cubisme) et détruit les formes du réel pour plonger dans des figures parfois étranges (comme une figure représentée sur une moitié de face, et sur l'autre de côté).

Les tableaux de Picasso sont caractérisés par une recherche sur la géométrie et les formes représentées : tous les objets se retrouvent divisés et réduits en formes géométriques simples, souvent des carrés. Cela signifie en fait qu'un objet n'est pas représenté tel qu'il apparaît visiblement, mais par des codes correspondant à sa réalité connue.

Source : *Wikipédia*

## Annexe - activité 7b « À la manière de Vincent Van Gogh ! »

**La Nuit étoilée** est une peinture de l'artiste peintre postimpressionniste néerlandais Vincent Van Gogh. Le tableau représente ce que Van Gogh pouvait voir et extrapoler de la chambre qu'il occupait dans l'asile du monastère Saint-Paul-de-Mausole à Saint-Rémy-de-Provence en mai 1889. Souvent présenté comme sa grande œuvre, le tableau a été reproduit à de très nombreuses reprises. Il est maintenant conservé dans le Museum of Modern Art (MoMA) à New York depuis 1941.

Source : *Wikipédia*



Libre de droit



## Annexe - activité 7c « À la manière de Steve Hickok ! »

« J'aime les lignes fortes, les textures convaincantes, les formes puissantes et le contraste. »

Steve Hickok est un artiste américain accompli qui a exposé son travail en France, en Corée du Sud, au Royaume-Uni et aux États-Unis. Sa géométrie artistique est en partie formée de symboles de la culture autochtone et d'influences de son ancêtre de cow-boy légendaire, Wild Bill. Les thèmes représentés sont parfois choisis de manière consciente et résultent parfois du processus créatif ouvert de Hickok. Chaque pièce présente des lignes fortes, des formes puissantes et un mélange varié de motifs culturels.

Source : Wikipédia

Le carnaval des animaux :



Libre de droit



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les pinceaux d'or : « Quand les grands compositeurs de musique nous inspirent »

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont invités à découvrir, à écouter et à s'imprégner d'œuvres musicales de grands compositeurs. En se laissant porter par la musique, les pinceaux et les couleurs, ils sont conviés à produire une œuvre visuelle. Cette activité peut se tenir en présence, en ligne, à l'intérieur ou à l'extérieur.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne, à travers une activité musicale et artistique, d'exercer sa créativité, de découvrir des œuvres de grands compositeurs du monde et de s'inspirer de la musique pour créer une œuvre d'art visuelle.  
Permettre à la personne de s'amuser tout en travaillant sa motricité fine, son sens de l'écoute et son ressenti.
- **En groupe** : permettre aux participants, à travers une activité artistique, de s'amuser tout en travaillant leur créativité, leur motricité fine, leur sens de l'écoute, du rythme et leur créativité.  
Permettre aux participants de constater qu'à partir d'une même œuvre, il existe diverses façons de se représenter les choses.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité artistique et musicale, individuellement ou en groupe, de participer à une exposition audiovisuelle (ou toute autre forme) et de présenter, dans l'organisme, les œuvres produites. On pourrait aussi reproduire cette activité dans différents organismes et HLM, avec plusieurs groupes et faire une exposition audiovisuelle collective du produit final, laquelle pourrait être présentée dans le Hall de l'Hôtel de Ville par exemple.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 1 h 30	en fonction du contexte

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 8

### Catégorie

### Artistique

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur/ En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- Cette activité pourrait être reproduite plus d'une fois puisqu'il est possible de présenter plusieurs compositeurs ou plusieurs styles musicaux.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ musique d'un compositeur, mini biographie;</li> <li>○ une liste de choix de musique, un lecteur de musique ou un ordinateur, une enceinte acoustique;</li> <li>○ canevas (toile mince 8 1/2 x 11) ou papiers;</li> <li>○ peintures aquarelles ou à l'eau, pinceaux, pailles.</li> </ul> </li> <li>• Cahier d'appréciation pour les visiteurs.</li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel.</li> </ul>
<b>RESSOURCE TEMPS</b> <b>Temps de préparation</b>	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Rechercher de la musique de grands compositeurs.</li> <li>• Préparer une liste musicale des œuvres du musicien choisi.</li> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin de s'informer sur le compositeur ou le style musical choisis dans le but d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparation du matériel (canevas, papier d'art, pinceaux, petits pots, etc.).</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> <li>• Si l'activité débouche sur une exposition, il faut prévoir du temps pour l'organisation de l'évènement et le lancement de l'activité.</li> </ul>
--	--

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'écouter la musique d'un grand compositeur ou un style musical (jazz, classique, baroque, grégorien, country, blues, techno, etc.) et de s'en laisser inspirer pour créer une œuvre visuelle à l'aide de peinture aquarelle ou de peinture à l'eau. * Il peut aussi présenter quelques compositeurs ou styles musicaux et la personne pourra choisir celui qu'elle préfère après avoir écouté les pièces musicales.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur écoute de la musique avec la personne.</li> <li>• Il échange avec elle en lui demandant ce qu'elle connaît de ce compositeur ou de ce style musical, les souvenirs que ça éveille et ce qu'elle aime de cette musique.</li> <li>• L'accompagnateur peut présenter, s'il le souhaite, une courte biographie de l'artiste choisi ou parler du courant musical (en se référant à Wikipédia par exemple).</li> <li>• L'accompagnateur dispose le matériel, fait jouer la musique et suggère à la personne de se laisser aller au gré de la musique, de s'inspirer du mouvement et de laisser libre cours à son imagination au niveau des couleurs et des traits de pinceaux.</li> <li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>

<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>
------------------------------------	---

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance, ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'écouter les œuvres musicales d'un compositeur célèbre ou d'un style musical spécifique et de s'en inspirer pour créer une œuvre visuelle avec de la peinture.</li> <li>• Il présente le matériel audio et artistique mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe.</li> <li>• L'animateur écoute la musique choisie avec les participants.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils connaissent de ce compositeur ou de ce style musical, et les questionne sur les souvenirs qui peuvent y être reliés.</li> <li>• Il complète les informations partagées par les participants en présentant brièvement le compositeur ou le style musical choisi.</li> <li>• Il dispose le matériel, fait jouer la musique et suggère aux participants de se laisser aller au gré de la musique, de s'inspirer du mouvement et de laisser libre cours à leur imagination au niveau des couleurs et des traits de pinceaux.</li> <li>• Il reste présent pour soutenir les participants qui en ont besoin.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand tous les participants ont terminé leur création visuelle, ils sont invités à présenter leur œuvre ou à l'exposer dans un espace prévu à cet effet.</li> <li>• Les participants sont invités à faire le tour des œuvres et à constater que même si nous partons tous de la même sonorité, nos ressentis et nos perceptions sonores sont uniques et différents.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemple : concerts dans la région).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'exposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : lors de l'exposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les animateurs et les exposants seront invités à accueillir les visiteurs.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'organiser une exposition audiovisuelle (ou toute autre forme) qui mettra en commun les réalisations accomplies durant les activités individuelles ou de groupe.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : lors de l'exposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur ou les participants expliquent aux visiteurs l'objectif et la démarche de l'activité.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les visiteurs sont invités à faire le tour des œuvres produites tout en écoutant la musique qui les ont inspirées.</li> <li>• Un cahier d'appréciation est mis à la disposition des visiteurs et des participants afin de recueillir les commentaires.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur discute, avec les aînés, des formes que pourrait prendre l'exposition.</li> <li>• Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : lors de l'exposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants sont disponibles et présents sur les lieux de l'exposition pour répondre aux questions et partager avec les visiteurs sur l'expérience vécue.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 2 : lors de l'exposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la fin de l'évènement, l'animateur demande aux participants ce qu'ils ont aimé et appris de cette activité.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les pinceaux d'or : « À la manière des grands artistes de mon pays ou région d'origine »

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont invités à reproduire une œuvre d'un artiste peintre provenant de leur pays d'origine.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne d'échanger et de présenter un artiste peintre de son coin de pays, de partager des informations et la raison pour laquelle elle a choisi ce peintre et une œuvre en particulier. La reproduction de l'œuvre permet aussi d'exercer sa créativité, de s'amuser, de travailler sa motricité fine et son sens de l'observation.
- **En groupe** : permettre aux participants d'échanger et de présenter un artiste peintre provenant de leur pays d'origine, de partager des informations et d'expliquer les raisons pour lesquelles ils ont choisi cet artiste et une œuvre en particulier. La reproduction de l'œuvre permet d'exercer leur créativité, de s'amuser, de travailler leur motricité fine et leur sens de l'observation. Cette activité permet aussi de découvrir des peintres provenant de différentes parties du monde et de constater qu'il existe différentes façons d'exprimer nos émotions (joie, tristesse, colère, peur).
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité artistique, individuelle ou en groupe, d'exposer leurs œuvres et même de s'impliquer dans l'organisation d'une exposition.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle et régulière
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, CHSLD, coopérative d'habitation/ En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 9

### Catégorie Artistique

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe et l'activité collective (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, rétroprojecteur (au besoin), etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité :<ul style="list-style-type: none"><li>○ demander aux participants d'apporter ou de choisir une image d'une œuvre d'un artiste peintre de leur pays d'origine.</li><li>○ canevas (toile mince 8 1/2 X 11), ou papier, crayon Sharpie noir, peintures, pinceaux, formes géométriques, papier construction, crayons feutres, cire, pastel.</li></ul></li><li>• Collation (selon la politique de l'organisme)</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel.</li></ul>
RESSOURCE TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section Fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité ;</li><li>• Préparer le matériel.</li></ul>

#### 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne OU une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>

<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de choisir et de reproduire un tableau d'un artiste peintre provenant de son pays d'origine. Il peut être souhaitable que l'accompagnateur ait en sa possession une tablette (un mobile ou un ordinateur) et qu'il soit reliée à une connexion Internet pour avoir accès à des images.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition de la personne.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur échange avec la personne au sujet des connaissances qu'elle possède sur le peintre choisi ; qu'est-ce qu'elle aime de ce tableau ?</li> <li>• Il peut rechercher à l'aide d'une tablette sur Internet, une brève biographie du peintre sélectionné (mini biographie et courant artistique du peintre en se référant à Wikipédia par exemple).</li> <li>• Il explique à la personne qu'elle n'est pas obligée de reproduire le tableau de façon identique, mais qu'elle peut simplement s'en inspirer en laissant libre cours à son imagination et au choix de couleurs.</li> <li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne pour sa participation.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de présenter et de reproduire un tableau d'un peintre provenant de son propre pays d'origine.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• Il invite les participants à présenter le tableau qu'ils ont choisi et s'ils le souhaitent, l'artiste qui l'a peint.</li> <li>• Si elles sont disponibles sur support papier, l'animateur peut aussi proposer aux participants d'exposer, dans la salle, les reproductions des tableaux de l'artiste peintre choisi.</li> <li>• L'animateur demande aux participants, s'ils connaissent ce peintre et ce qu'ils savent sur lui (pays d'origine, date de naissance, ses grandes œuvres, sa vie, etc.).</li> <li>• Il peut compléter les informations partagées par les participants en présentant brièvement l'artiste peintre (mini biographie et courant artistique).</li> <li>• Il distribue le matériel artistique que les participants auront à se partager.</li> <li>• L'animateur reste présent pour soutenir les participants qui en ont besoin.</li> <li>• Quand tous les participants ont terminé leur création, ils sont invités à la présenter ou à l'exposer dans la salle.</li> <li>• Les participants sont invités à faire le tour des œuvres.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemple : des ressources communautaires, de loisirs, les activités et événements culturels de la région, etc.).</li> </ul>
--	--

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<b>Étape 1 : rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocardes avec le nom des participants.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Étape 1 : rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'organiser et de créer un projet qui mettra en commun les réalisations accomplies durant les activités individuelles ou de groupe et d'inviter des membres de la communauté à voir les œuvres réalisées.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Étape 1 : rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet, lequel consiste à organiser une exposition des œuvres réalisées. Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Ils choisissent un lieu d'exposition (mairie, centre communautaire, école primaire ou secondaire, bibliothèque, etc.) en fonction du type de projet (intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités (réservation des espaces, de la date et de l'heure ; planification de l'exposition ; promotion de l'activité ; montage de la salle ; installation des œuvres ; accueil des visiteurs pour le vernissage).</li> </ul> <b>Étape 2 : le jour du vernissage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants qui désirent être présents, s'occupent de l'accueil des visiteurs.</li> <li>• Les participants sont invités à prononcer un mot de bienvenue et à présenter l'exposition aux visiteurs, dans une optique d'ouverture à la collectivité.</li> <li>• Ils sont à la disposition des visiteurs pour interagir et discuter avec eux.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un cahier est mis à la disposition des visiteurs pour recueillir leurs commentaires.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 2 : le jour du vernissage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la fin du jour du vernissage avec les participants : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ l'animateur fait un retour sur l'activité avec les participants;</li> <li>○ il discute avec eux des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présent lors de l'activité;</li> <li>○ il leur demande ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul> </li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Le tour du monde en calligraphie

(+ annexe - activité 10)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont invités à faire un tour du monde à travers différents styles de calligraphie. Cette activité ne se veut pas nécessairement un simple atelier de calligraphie puisqu'il ne s'agit pas seulement de reproduire, sur papier, des lettres ou des alphabets préexistants. On peut penser à utiliser des journaux, de beaux papiers, des images où on pourrait imaginer un collage de plusieurs lettres issues de calligraphies différentes, collées sur une image.

Exemples :

- À partir d'une carte géographique ou d'un lieu trouvé dans une revue (jardin japonais, désert, temple bouddhiste, île grecque, etc.), on invite les personnes à reproduire la calligraphie choisie et à la coller sur l'image.
- À partir d'une image de la terre, on peut inviter les personnes à y insérer différentes calligraphies utilisées en fonction du lieu.
- Ateliers de calligraphie où sont reproduites des formes.
- Mettre dans un sac des lettrages multiples et faire deviner aux personnes à quel alphabet ils correspondent. Puis s'amuser à créer des mots avec différents styles calligraphiques (\*peut servir d'activité brise-glace).

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne de connaître différents styles calligraphiques à travers le monde, faire ressortir ses connaissances, utiliser la créativité, exercer la motricité fine et créer un moment d'échange pour briser la solitude.
- **En groupe** : permettre aux participants de connaître différents styles calligraphiques à travers le monde, faire ressortir leurs connaissances, utiliser leur créativité, exercer leur motricité fine et créer un moment d'échange pour encourager la conversation.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité artistique, individuellement ou en groupe, de participer à une exposition des œuvres produites.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 10

Catégorie

Artistique

Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie (avec soutien)

Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 1h30	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, coopérative d'habitation, à l'extérieur (parc, lieu de visite) / En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Voir annexe** : voir l'annexe de la fiche 10 à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'exemples de différentes calligraphies.

### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité.<ul style="list-style-type: none"><li>○ exemples de lettrage : arabe, juive, japonaise, chinoise, française, etc. (les exemples sont nombreux sur Internet);</li><li>○ support (feuilles de papier, cartons);</li><li>○ revues;</li><li>○ sac de lettres</li></ul></li><li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section Fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Préparer le matériel.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>
--	---

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de permettre à la personne de connaître différents styles calligraphiques à travers le monde, de faire ressortir leurs connaissances, utiliser leur créativité, exercer sa motricité fine et passer un bon moment ensemble.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition de la personne.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> <li>• Il présente visuellement les différents types de calligraphie et leur provenance. La présentation se fait de manière interactive afin d'aller chercher d'abord les connaissances de la personne et de les enrichir par la suite.</li> <li>• L'accompagnateur demande à la personne de choisir des lettres calligraphiques qu'elle a envie de reproduire. Il est possible de faire les lettrages sur différents médiums ou de les intégrer à un collage, à une image ou un dessin, etc., tel que proposé au début de la fiche.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>

<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>
------------------------------------	---

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de permettre aux participants de connaître différents styles calligraphiques à travers le monde, de faire ressortir leurs connaissances, d'utiliser leur créativité et de créer un moment d'échange qui leur permettra de converser entre eux.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans <b>le point 5D</b>.</li> <li>• L'accompagnateur est en soutien aux personnes pendant l'activité.</li> <li>• Il présente visuellement les différents types de calligraphie et leur provenance. La présentation se fait de manière interactive afin d'aller chercher d'abord les connaissances du groupe et de les enrichir par la suite.</li> <li>• Il demande aux membres du groupe de choisir des lettres calligraphiques qu'ils ont envie de reproduire. * Possibilité de faire les lettrages sur différents médiums ou de les intégrer à un collage, à une image ou dessin, etc. tel que proposé au début de la fiche.</li> <li>• Il est recommandé de prendre un carton plus grand et de compléter la création en équipes de deux ou trois personnes.</li> <li>• À la fin de l'activité, les individus ou les sous-groupes sont invités à présenter leur œuvre aux autres membres du groupe.</li> </ul>

<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants, des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité,</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (regarder sur Internet ou dans les bibliothèques, il y a de beaux livres sur le sujet).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<b>Étape 1 : rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocardes avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Étape 1 : rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'organiser et de créer un projet qui mettra en commun les réalisations accomplies durant les activités individuelles ou de groupe et d'inviter la grande communauté à voir les œuvres réalisées.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Étape 1 : rencontre préparatoire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet, lequel consiste à organiser une exposition des œuvres réalisées.</li> <li>• Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Ils choisissent un lieu d'exposition (mairie, centre communautaire, école primaire ou secondaire, bibliothèque, etc.) en fonction du type de projet choisi (intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> </ul>

	<p>Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités (réservation des espaces, de la date et de l'heure ; planification de l'exposition ; promotion de l'activité ; montage de la salle ; installation des œuvres ; accueil des visiteurs pour le vernissage).</p> <p><b>Étape 2 : le jour de l'exposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants qui désirent être présents s'occupent de l'accueil des visiteurs.</li> <li>• Les participants sont invités à prononcer un mot de bienvenue et à présenter l'exposition aux visiteurs, dans une optique d'ouverture à la collectivité.</li> <li>• Ils sont à la disposition des visiteurs pour interagir et discuter avec eux.</li> <li>• Un cahier est mis à la disposition des visiteurs pour recueillir leurs commentaires.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 2 : le jour de l'exposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la fin du jour de l'exposition avec les participants : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ l'animateur fait un retour sur l'activité avec les participants;</li> <li>○ il discute avec eux des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présents dans l'activité;</li> <li>○ il leur demande ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul> </li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

LETTRES DE L'ALPHABET LATIN  
(MODERNE)

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

*a b c d e f g h i j k l m n*  
*o p q r s t u v w x y z*

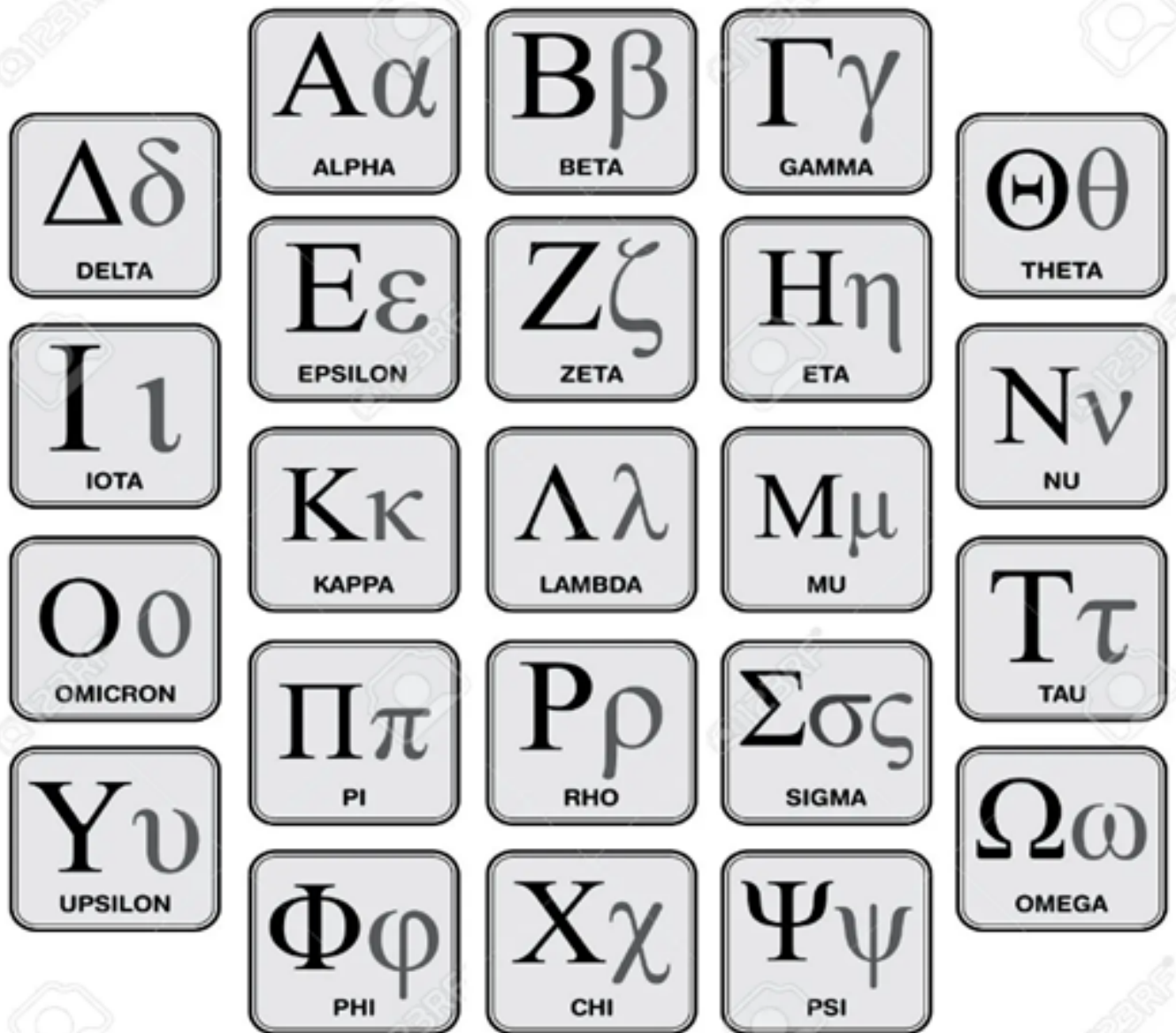
# LETTRES DE L'ALPHABET CYRILLIQUE

\* Source : Wikipédia : l'alphabet cyrillique (Russe) aurait été créé au IXe siècle par des prêtres chrétiens appelés Cyrille et Méthode pour écrire le vieux-slave, la langue liturgique des Slaves orthodoxes, et est inspiré de l'alphabet grec. Écriture de gauche à droite.

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й  
К Л М Н О П Р С Т У Ф  
Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я



# LETTRES DE L'ALPHABET GREC



# LETTRES DE L'ALPHABET CHINOIS

A	B	C	D	E
女	氣	安	宀	功
F	G	H	I	J
夫	武	止	戈	術
K	L	M	N	O
空	手	康	道	乚
P	Q	R	S	T
首	場	流	充	彳
U	X	Y	Z	
極	拳		氣	

# LETTRES DE L'ALPHABET JAPONAIS

Hiragana						Katakana				
あ a	い i	う u	え e	お o		ア a	イ i	ウ u	エ e	オ o
か ka	き ki	く ku	け ke	こ ko		カ ka	キ ki	ク ku	ケ ke	コ ko
が ga	ぎ gi	ぐ gu	げ ge	ご go		ガ ga	ギ gi	グ gu	ゲ ge	ゴ go
さ sa	し shi	す su	せ se	そ so		サ sa	シ shi	ス su	セ se	ソ so
ざ za	じ ji	ず zu	ぜ ze	ぞ zo		ザ za	ジ ji	ズ zu	ゼ ze	ゾ zo
た ta	ち chi	つ tsu	て te	と to		タ ta	チ chi	ツ tsu	テ te	ト to
だ da	ぢ ji	づ zu	で de	ど do		ダ da	ヂ ji	ヅ zu	デ de	ド do
な na	に ni	ぬ nu	ね ne	の no		ナ na	ニ ni	ヌ nu	ネ ne	ノ no
は ha	ひ hi	ふ fu	へ he	ほ ho		ハ ha	ヒ hi	フ fu	ヘ he	ホ ho
ば ba	び bi	ぶ bu	べ be	ぼ bo		バ ba	ビ bi	ブ bu	ベ be	ボ bo
ぱ pa	ぴ pi	ぷ pu	ぺ pe	ぽ po		パ pa	ピ pi	プ pu	ペ pe	ポ po
ま ma	み mi	む mu	め me	も mo		マ ma	ミ mi	ム mu	メ me	モ mo
や ya		ゆ yu		よ yo		ヤ ya		ユ yu		ヨ yo
ら ra	り ri	る ru	れ re	ろ ro		ラ ra	リ ri	ル ru	レ re	ロ ro
わ wa				を wo		ワ wa				ヲ wo
ん n						ン n				

# LETTRES DE L'ALPHABET AUTOCHTONE

		p [p]	t [t]	k [k]	c [tʃ, ts]	m [m]	n [n]	s [s]	š [ʃ]	y [j]	w [w]	r [r]	l [l]
ê [e:]	▽	∇	U	9	7	┐	6	4	2	4	▽	U	7
i [i]	Δ	Λ	∩	ρ	∩	┐	σ	┐	ς	┐	Δ	∩	∩
î [i:]	Δ̇	Λ̇	∩̇	ρ̇	∩̇	┐̇	σ̇	┐̇	ς̇	┐̇	Δ̇	∩̇	∩̇
o [o]	▷	>	⊃	δ	∪	┐	6	┐	2	4	▷	ρ	∪
ô [o:]	▷̇	>̇	⊃̇	δ̇	∪̇	┐̇	6̇	┐̇	2̇	4̇	▷̇	ρ̇	∪̇
a [a]	◁	<	⊂	6	∪	┐	σ	4	ς	4	◁	ρ	∪
â [a:]	◁̇	<̇	⊂̇	6̇	∪̇	┐̇	σ̇	4̇	ς̇	4̇	◁̇	ρ̇	∪̇
			/	\	-	⊂	⊃	∩	∪	+	o	≠	≠
		<	⊂	6	∪	┐	σ	4	ς	4	o	ρ	∪
	h [h, ?]	p [p]	t [t]	k [k]	c [tʃ, ts]	m [m]	n [n]	s [s]	š [ʃ]	y [j]	w [w]	r [r]	l [l]

# LETTRE DE L'ALPHABET BERBÈRE

ⵍ	ⵎ	ⵏ	ⵏⵓ	ⵐ	ⵑ	ⵒ	ⵓ	ⵔ	ⵔⵓ
A	B	G	G <sup>w</sup>	D	Ḑ	E	F	K	K <sup>w</sup>
ⵙ	ⵖ	ⵗ	ⵘ	ⵙ	ⵚ	ⵛ	ⵜ	ⵝ	ⵞ
H	Ḥ	ε	X	Q	I	J	L	M	N
ⵟ	ⵠ	ⵡ	ⵢ	ⵣ	ⵤ	ⵥ	ⵦ	ⵧ	⵨
U	R	Ṛ	Y	S	Ṣ	C	T	Ṭ	W
⵩	⵪	⵫							
Y	Z	Ẓ							



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Le casse-tête culturel

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Activité de collage d'images et de mots qui donne l'occasion aux participants de faire ressortir certains traits culturels qui les définissent ou dans lesquels ils se reconnaissent (vêtements, nourriture, lieux de naissance, habitats, langues parlées).

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Cette activité de collage d'images et de mots permet aux participants de faire ressortir certains traits culturels qui les définissent ou dans lesquels ils se reconnaissent. Elle donne l'occasion aux participants d'échanger sur différentes identités qui les définissent et de faire ressortir les apports positifs de la diversité.

- **Individuellement** : offrir à la personne à travers une activité créative de collage d'images et de mots significatifs pour elle, d'échanger sur des éléments de culture dans lesquels elle se reconnaît et se définit.
- **En groupe** : à travers une activité créative de collage d'images et de mots significatifs, offrir aux participants d'échange avec les autres membres du groupe sur des éléments de culture dans lesquels ils se reconnaissent et se définissent. Les échanges entre les participants porteront sur les traits communs et sur les différences et mettront en valeur les apports de la diversité qui caractérisent le vivre-ensemble.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité, individuellement ou en groupe, d'offrir à toutes les personnes qui gravitent autour de l'organisme (personnel administratif, personnel qui offre les services, intervenants, cuisinières, concierge, bénévoles, membres) de compléter le casse-tête en y ajoutant des morceaux en périphérie. Cette murale évolutive ferait l'objet d'une exposition temporaire et favoriserait les échanges portant sur l'inclusion sociale et la diversité.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle/régulière/programmation
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 2h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur (parc, lieu de visite).
- **Nombre de participants** : 1 à 12

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 11

### Catégorie

**Artistique**

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe -
- ✓ Collective
- ✓ En présence

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie
- ✓ Perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

- **À noter :** cette activité demande de l'ouverture d'esprit et de l'écoute réciproque, ainsi qu'une sensibilité relationnelle de la part de tous et notamment de l'animateur.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• Animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li> </ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ différentes revues, journaux, images, etc., colles en bâton, ciseaux, papier construction découpé en forme de casse-tête. * Faire un appel à tous pour un ramassage de revues et journaux du monde, d'images, de calendriers, etc.</li> </ul> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat de cartons, de ciseaux, de colle. Rouleaux de papier ou babillard pour exposer le casse-tête et laisser de la place pour les morceaux qui s'ajouteront.</li> </ul>
RESSOURCES TEMPS	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité; réfléchir sur comment animer cette l'activité.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> <li>• Préparation pour le découpage des papiers construction qui devront s'imbriquer l'un dans l'autre. *Si l'objectif est de joindre le collage des activités individuelles dans celui de l'activité de groupe, le papier construction distribué dans l'activité individuelle doit faire partie des morceaux du casse-tête prévus dans l'activité de groupe. *Si l'animateur n'a pas le temps de faire du découpage, il peut prendre des feuilles de papier construction qui formeront une mosaïque.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>



## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li><li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li><li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'offrir à la personne, à travers une activité créative de collage d'images et de mots, d'échanger sur des éléments de culture dans lesquels elle se reconnaît et se définit.</li><li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li><li>• L'accompagnateur explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li></ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur et la personne feuillettent les revues ensemble dans le but de sélectionner des images et des mots qui résonnent avec elle, qui la représentent et la définissent et d'en faire un collage.</li><li>• Il invite la personne à coller les images choisies sur un papier construction.</li><li>• Il assiste la personne si nécessaire pour la réalisation de l'activité et prend le temps d'échanger avec elle et de l'écouter.</li><li>• À la fin de l'activité, la personne signe de sa main son prénom sur son morceau de casse-tête ou peut en faire un collage des lettres en guise de signature.</li><li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li></ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li></ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li><li>• Il l'invite à intégrer son morceau de casse-tête à l'activité de groupe qui deviendra possiblement une murale collective.</li><li>• Il termine en informant la personne de la possibilité de participer à une activité individuelle à l'organisme ou de se joindre à une activité avec un groupe ou de collaborer, s'il y a lieu, à une activité collective.</li></ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi est de participer à une activité de collage d'images et de mots significatifs, puis d'échanger avec les autres participants d'éléments de culture en lien avec les images choisies et les collages effectués. Les échanges entre les participants porteront sur les traits communs et sur les différences, et mettront en valeur les apports de la diversité qui caractérisent le vivre-ensemble.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants. Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans <b>le point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe.</li> <li>• Il propose aux personnes de sélectionner des images et des mots qui les représentent et les définissent et d'en faire un collage. Une fois les collages individuels terminés, il demande aux participants de rassembler les morceaux du casse-tête afin d'imbriquer les pièces les unes dans les autres. *Dans le cas où l'animateur n'a pas eu l'opportunité de préparer les papiers construction pour en faire des morceaux de casse-tête, il demande aux participants de rassembler leur collage afin d'en faire une mosaïque. *Si des participants à l'activité individuelle ont accepté de joindre leur collage à celui du groupe, l'animateur se charge d'insérer les pièces.</li> <li>• Lors de la mise en commun des pièces, l'animateur revient à l'objectif de l'activité et anime la discussion dans le but de sensibiliser les participants au fait que nous sommes tous uniques, mais en même temps semblables.</li> <li>• Il fait ressortir, avec les participants, les apports positifs que chacun peut apporter à l'autre et les richesses du vivre-ensemble.</li> </ul>

<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemple : des ressources communautaires, de loisirs, les activités et événements culturels de la région, etc.).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de convenir ensemble du projet, lequel consiste à organiser une présentation des œuvres réalisées et à inviter les membres de la communauté à les découvrir.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> <li>• Puisque cette activité s'étend sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs capacités.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants, avec l'appui du responsable des activités du centre, choisissent un endroit où exposer, verticalement, le casse-tête (ou la mosaïque) réalisé lors de l'activité de groupe. L'espace doit être suffisant pour que d'autres morceaux puissent s'y ajouter.</li> <li>• L'animateur et les participants doivent faire la promotion de l'activité afin d'inviter les personnes qui gravitent autour de l'organisme à y</li> </ul>

	<p>ajouter leur propre morceau de casse-tête en périphérie de l'œuvre réalisée en groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux possibilités sont offertes : <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Le matériel nécessaire à la réalisation du collage sera disposé sur une table près de l'œuvre. Les individus pourront ajouter leur morceau de casse-tête au fur et à mesure. * Il faut, dans ce cas, exposer une affiche d'information qui explique la démarche et invite les membres de la communauté à participer à l'œuvre collective.</li> <li>2- Après un dîner communautaire, une AGA ou un évènement spécial, les personnes présentes seront invitées à créer leur propre collage et à le joindre à la murale. Le matériel leur sera fourni.</li> </ol> </li> <li>• Le rôle de l'animateur est de présenter la démarche — ou de soutenir les participants du groupe à présenter la démarche — aux personnes qui gravitent autour de l'organisme.</li> <li>• Les participants du groupe expliquent la démarche et encouragent les personnes à participer à l'œuvre.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une fois l'évènement terminé, on invite des membres de la communauté à discuter de l'œuvre collective et à échanger sur l'inclusion sociale.</li> <li>• Afin de recueillir les commentaires des membres de la communauté, il serait possible de laisser un cahier à leur disposition afin qu'ils donnent leurs impressions et répondent à la question suivante : « Pour moi, cette activité représente l'inclusion et la diversité parce que ... ».</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

## De quelles étoffes êtes-vous faites ?

(+ annexe - activité 12)

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Création d'une œuvre de type « patchwork » composée de morceaux de tissus et d'imprimés du monde et de matériaux divers (boutons, perles, fermetures éclair, pochettes, morceaux de bois) dans le but d'en faire selon le choix des participants soit :

- un napperon personnel (activité individuelle) ;
- un marque-page (activité individuelle) ;
- une création collective décorative, un patchwork sur toile, un chemin de table pour décoration dans l'organisme ou un tapis de stimulation cognitive à offrir au CHSLD du quartier ou de la région.

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne de toucher et d'identifier différents tissus, motifs et matériaux, d'échanger sur des souvenirs qui y sont reliés, de les associer à des régions du monde.  
Créer une œuvre significative pour la personne à partir de bouts de tissus et de matériaux divers.
- **En groupe** : permettre aux participants de toucher et d'identifier différents tissus, motifs et matériaux, tout en échangeant des souvenirs et en les associant à des régions du monde.  
Créer une œuvre à partir de morceaux de tissus et d'imprimés du monde et de matériaux divers.  
Si désiré, faire un assemblage avec du fil ou des lacets, ou un collage avec les morceaux de tissus et les divers matériaux pour produire une œuvre décorative, un chemin de table pour l'organisme ou des tapis de stimulation cognitive que les participants pourront offrir au CHSLD de la région, notamment à des personnes en perte d'autonomie cognitive.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité artistique, individuellement ou en groupe, de participer à une exposition de l'œuvre ou des œuvres produites.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
Entre 1h et 1h30	+/- 2h	+/- 2 h

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD.

FICHE D'ACTIVITÉ

N° 12

Catégorie

**Artistique**

Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence

Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

Maîtrise de la langue

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : voir l'annexe de la fiche 12 à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une liste de tissus.
- **Note** : si la production choisie en groupe implique un don à des personnes en perte d'autonomie cognitive avancée, il sera important de ne pas utiliser de petits objets pour leur sécurité.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• Animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ plusieurs types de tissus avec, si possible, différents imprimés (coton, lin, soie, cuir, laines, rayonne, toile, velours, suède, satin, lycra, nylon, rayures, motifs floraux, etc.) ;</li> <li>○ ciseaux, colle à bois ou à tissus, fils ou lacets, grosses aiguilles, carrés de tissu ou de jute (grandeur napperon), grande toile, etc.</li> </ul> </li> <li>• Au moment de l'inscription à cette activité, demander aux participants s'ils ont, chez eux, des retailles de tissus qu'ils pourraient apporter. Faire un appel à tous les membres pour obtenir différents types de tissus ou de matériaux. Compléter avec des achats d'échantillons de tissus. * L'animateur peut aussi aller dans un magasin de tissus et demander des échantillons.</li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel nécessaire.</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité (cueillette de divers tissus, boutons...).</li> <li>• Préparer le matériel.</li> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>
--	---

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de créer un napperon (ou autre) à l'aide de différents matériaux qui sont significatifs pour la personne ou qui lui rappellent des souvenirs.</li> <li>• Il dispose sur la table, les tissus et les matériaux disponibles (morceaux de tissus, boutons, bouts de ficelles, morceaux de bois, billes, perles, etc.) pour la réalisation de l'œuvre.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Dans un premier temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il lui propose de regarder, de toucher et d'identifier des tissus et différents matériaux, d'échanger des souvenirs qui y sont reliés et, si possible, de les associer à des régions du monde.</li> <li>• Il anime une discussion avec la personne : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ quels sont les objets qui vous attirent le plus ?</li> <li>○ savez-vous ce que c'est ?</li> <li>○ est-ce que ça vous rappelle un souvenir ?</li> <li>○ vous pensez que ça vient d'une région du monde en particulier ?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Dans un deuxième temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur propose à la personne de choisir des tissus et des matériaux qu'elle trouve agréables à regarder ou à toucher, ou qui sont significatifs pour elle ou lui rappellent des souvenirs.</li> <li>• En fonction de l'état de santé physique et cognitif de la personne, ainsi que selon ses désirs, l'accompagnateur est en soutien à la personne. Il l'aide à coller des morceaux de tissus et des matériaux sur un rectangle de tissu ou de jute afin de créer un napperon décoratif.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il pourra aussi demander à la personne si elle souhaite partager son œuvre pour participer à la création d'un projet collectif.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de créer une œuvre de groupe à partir de différents tissus et matériaux. Il souligne l'importance du « créer ensemble ».</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul> <p><b>L'activité se déroulera en deux temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Premier temps :</b> échanges et discussions sur les différents tissus et imprimés du monde, les toucher, apprendre à les identifier et à les associer à des régions du monde.</li> <li>• <b>Deuxième temps :</b> réalisation d'une œuvre collective.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le point <b>5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe.</li> </ul> <p><b>Dans un premier temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur entame une discussion avec les participants et les invite à discuter entre eux des différents tissus, imprimés et matériaux mis à leur disposition. Il leur demande de partager avec le groupe les raisons pour lesquelles certaines pièces sont significatives pour eux ou leur</li> </ul>



	<p>rappellent des souvenirs... *L'animateur peut présenter, s'il le désire, des exemples aux participants (voir annexe 12 à la suite de l'activité).</p> <p>À titre d'exemple, il peut leur poser les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ quels sont les objets qui vous attirent le plus ?</li> <li>○ savez-vous ce que c'est ?</li> <li>○ est-ce que ça vous rappelle un souvenir ?</li> <li>○ vous pensez que ça vient d'une région du monde en particulier ?</li> </ul> <p><b>Dans un deuxième temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur invite les participants à élaborer une création collective avec les différents tissus, imprimés et matériaux du monde qui sont mis à leur disposition.</li> <li>• Il dispose sur la table les tissus et les matériaux qui seront utilisés pour la réalisation de l'œuvre. Il choisit, avec les participants, la forme qu'elle prendra : « patchwork » sur toile, chemin de table ou tapis de stimulation cognitive.</li> <li>• En fonction du matériel disponible et de la grandeur de l'œuvre, chaque participant choisit un ou quelques articles qui sont significatifs pour lui et qu'il souhaite inclure dans l'œuvre collective.</li> <li>• L'animateur et les participants devront convenir ensemble d'un patron d'assemblage pour la réalisation de l'œuvre collective en fonction du type de création choisi : patchwork sur toile, chemin de table ou tapis de stimulation.</li> <li>• Les participants se partagent entre eux les tâches selon leurs intérêts et compétences.</li> <li>• Par la suite, les participants font ensemble l'assemblage et/ou le collage des différents tissus et matériaux choisis.</li> <li>• L'animateur les invite à choisir, ensemble, un titre qui décrira leur œuvre collective.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les personnes pour leur participation.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il mentionne la suite des activités, s'il y a lieu, ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<b>Étape 1 : organisation de l'activité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<b>Étapes 1 et 2 : organisation de l'activité et tenue de l'activité collective</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur distribue les cocardes avec son prénom et le prénom des participants.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Étape 1 : organisation de l'activité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'organiser un projet de dévoilement, d'exposition ou de don des réalisations accomplies durant les activités individuelles ou de groupe et d'inviter la grande communauté à voir, à discuter, à partager et à réfléchir, à partir de différents moyens d'expression, aux apports et bienfaits de la diversité et de l'interculturalité.</li> <li>Il informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul> <b>Étape 2 : tenue de l'activité collective (2 possibilités)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exposition et dévoilement du « patchwork sur toile » ou du chemin de table à l'occasion d'un événement organisé par l'organisme (AGA, la rentrée de septembre, lancement, etc.)</li> <li>Don des tapis de stimulation cognitive pour les personnes en perte d'autonomie cognitive dans un CHSLD du quartier ou de votre région.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>Étape 1 : organisation de l'activité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur rencontre le groupe.</li> <li>L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet ouvert sur la collectivité (projet intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> <li>Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts, capacités et de leurs disponibilités.</li> </ul> <b>Étape 2 : tenue de l'activité collective (si exposition)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur et les participants qui désirent être présents s'occupent de l'accueil des visiteurs.</li> <li>Les participants sont invités à prononcer un mot de bienvenue et à présenter l'exposition aux visiteurs, dans une optique d'ouverture à la collectivité.</li> <li>Ils sont à la disposition des visiteurs pour interagir et discuter avec eux.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un cahier est mis à la disposition des visiteurs pour recueillir leurs commentaires.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur fait un retour sur l'activité avec les participants.</li> <li>• Il discute avec eux des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présent lors de l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

## Annexe - activité 12 : « de quelles étoffes êtes-vous faites ? »

Au moment de l'inscription à cette activité, demander aux participants s'ils ont, chez eux, des retailles de tissus qu'ils pourraient apporter. Faire un appel à tous les membres pour obtenir différents types de tissus ou de matériaux. Compléter avec des achats d'échantillons de tissus.

\* L'animateur peut aussi aller dans un magasin de tissus et demander des échantillons.

**Possibilités :** Patchwork / signet / napperon / chemin de table



Des tissus et des motifs



1. Tissu indien



2. Tulle



3. Lin



4. Tweed



5. Dentelle





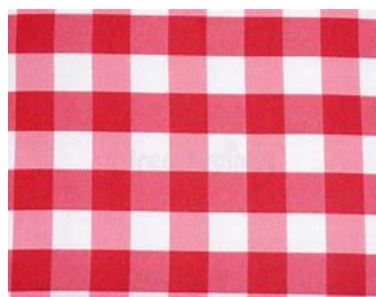
6. Tissus  
africain  
Wax



7.  
Amérique  
du sud



8.  
Camouflage



9. Coton/  
Motif à  
carreaux



10. Petit  
pois



11. Jute



12. Motif  
paisley



13. Motif  
russe



14. Motif japonais



15. Motif péruvien



16. Motif carreaux écossais



17. Motif Prince de Galles



18. Motif pied de poule



19. Motif carreaux bucheron



20. Velours côtelé



21. Satin



22. Motif autochtone



23. Motif grec





24. Motif jacquard



25. Denim



26. Tissu mexicain



27. Motif provençal

**AUTRES ....**





TITRE DE L'ACTIVITÉ :

## Échange de recettes du monde

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les personnes sont invitées à se remémorer un de leurs plats favoris. Elles partagent la recette et font part des souvenirs, des traditions ou des habitudes qui sont reliés à ce plat.

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Permettre aux participants de se remémorer un de leurs plats favoris et de partager les souvenirs qui y sont reliés.

- **Individuellement** : permettre à la personne d'exprimer ses goûts, de partager ses connaissances et de se remémorer un souvenir en discutant de son plat favori avec le bénévole ou l'intervenant. Cela permet aussi de travailler la mémoire puisque l'accompagnateur invite la personne à lui partager la recette.
- **En groupe** : permettre aux participants d'exprimer leurs goûts, de partager leurs connaissances et de se remémorer des souvenirs en présentant le plat qu'ils ont choisi et la recette aux membres du groupe. Encourager la discussion dans une optique qui favorise le partage interculturel.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité, individuellement ou en groupe, de collaborer, s'ils le souhaitent, à la création d'un livre de recettes regroupant et expliquant les recettes qui y sont présentées ainsi que les souvenirs qui y sont reliés.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 2h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD/ En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12

#### FICHE D'ACTIVITÉ

N° 13

#### Catégorie Culinaire

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• Animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité :<ul style="list-style-type: none"><li>○ papier et crayon pour prendre des notes, circulaires d'épicerie pour aider la personne à s'exprimer si elle peine à communiquer dans la langue d'échange.</li></ul></li><li>• Collation, selon la politique de l'organisme.</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cette activité engendre peu ou pas de coût lorsqu'elle est individuelle ou en groupe.</li><li>• Pour l'activité collective, cette activité engendre certains coûts reliés à l'achat d'albums ou à l'impression des recettes sur un support quelconque (calendrier, petit recueil, napperon, etc.)</li></ul>

#### 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
A. ACCUEIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
B. BRISE-GLACE	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>
C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li><li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li><li>• Il présente le matériel.</li><li>• Il annonce à la personne que l'objectif de cette activité est de l'inviter à partager ses plats favoris et les souvenirs qu'ils éveillent en elle.</li></ul>
D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur écoute la personne et encourage la discussion.</li><li>• L'accompagnateur encourage la personne à lui partager sa recette.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la personne ne se rappelle pas, il peut être possible d'effectuer une recherche internet sur des recettes du monde afin de la retrouver. * Les images partagées pendant la recherche sur les livres de recettes du monde et sur Internet encourageront la discussion. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ raconter à quoi ce plat nous fait penser. Quels sont les souvenirs qui y sont reliés ? Est-ce un plat traditionnel ? Est-ce encore un plat populaire ? Quels sont les ingrédients ? Comment le prépare-t-on ?</li> </ul> </li> <li>• Si possible, l'accompagnateur prend en note la recette et peut entamer une activité de collage en utilisant des circulaires.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant la personne de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glacé pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glacé).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est que chaque personne présente un plat qui lui rappelle de bons souvenirs tout en partageant la recette avec les autres participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe (pairage entre personnes, création de sous-groupes, répartition des tâches pour les personnes qui sont capables).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur, le coanimateur (s'il y a lieu) ou toute autre personne intéressée, prend en note les recettes afin de pouvoir les partager aux membres du groupe lors d'une autre rencontre.</li> </ul> <p>*Cette activité est un bon moment pour découvrir des aliments qui sont moins connus et connaître les façons de les apprêter.</p>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments de partage et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur remercie les participants.</li> <li>Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemple : des ressources communautaires, de loisirs, les activités et événements culturels de la région en lien avec la cuisine, etc.).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'organiser un projet qui mettra en commun les recettes choisies dans le but de les présenter à la communauté ou à des membres de leur réseau social (famille, amis, voisins).</li> </ul> <p>Plusieurs supports peuvent être imaginés : un album photos, une présentation PowerPoint, un calendrier, un livre de recettes, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>

<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur rencontre le groupe afin d'établir, avec les participants, les objectifs et les étapes du projet.</li> <li>• Un lancement (album photos, livre de recettes, calendrier) ou une présentation publique (style power point) permettent à des membres de la famille et de la collectivité de découvrir les recettes et de partager avec les participants.</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs capacités et disponibilités.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>A la suite du lancement ou de la présentation publique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut l'activité en faisant ressortir, en discutant avec les participants, des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présent lors de l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• L'animateur rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Mon petit pot de confiture sans cuisson (+ annexe - activité 14)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Chaque participant prépare des petits pots de confiture sans cuisson et décore son petit pot.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Partager les traditions liées aux produits qui proviennent des récoltes saisonnières, préparer un pot de confitures sans cuisson et déguster le produit.

- **Individuellement** : permettre à la personne qui aime cuisiner de préparer des pots de confiture sans cuisson, de décorer ses pots et de choisir d'en partager un avec un proche ou une personne de son entourage.
- **En groupe** : permettre aux participants de cuisiner ensemble. Prendre conscience des bonnes odeurs, échanger sur des souvenirs reliés au temps des récoltes. Connaître les différentes recettes de confitures qui sont cuisinées dans le monde. À la fin de l'activité, chacun peut repartir avec son petit pot qu'il pourra déguster.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité, individuellement ou en groupe, de prendre part à une production de petits pots de confiture sans cuisson pour un partage dans la communauté (ex. : HLM) ou une campagne d'autofinancement pour l'organisme.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h30	+/- 2h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD.
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : voir l'annexe de la fiche 14 à la suite de la description de l'activité. Il s'agit de la recette.
- **Note** : avant de débiter l'activité, l'accompagnateur ou l'animateur s'informe de la présence possible d'allergies alimentaires chez les participants.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 14

### Catégorie Culinaire

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• Animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité :<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>ingrédients pour réaliser la recette</b> : fraises, sucre, pectine et citron (voir la recette en annexe, à la suite de l'activité).</li><li>○ <b>matériel pour cuisiner</b> : planche à découper, bol, ustensiles,</li><li>○ <b>matériel pour la décoration des pots</b> : pots, cordes, élastiques de couleur, morceaux de tissus taillés en rond, étiquettes...</li></ul></li><li>• Collation : dégustation de confiture et petits biscuits [emballés de préférence] pour accompagnement.</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel (pots Masson, ingrédients).</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Stériliser les pots.</li><li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li></ul>

#### 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
A. ACCUEIL	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
B. BRISE-GLACE	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>



<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de faire des petits pots de confiture sans cuisson.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition de la personne : il sort de son sac le matériel pour cuisiner, les ingrédients nécessaires ainsi que la recette écrite ou illustrée.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavage de l'espace de travail et des mains.</li> <li>• Suivre les étapes de la recette qui se trouvent sur la fiche en annexe.</li> <li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne dans la réalisation de la recette et la décoration des pots.</li> <li>• Il anime la discussion autour du temps des récoltes et questionne la personne sur les souvenirs qui peuvent y être reliés. Exemple : discuter des récoltes traditionnelles ayant cours dans le pays ou la région d'origine de la personne, échanger des façons de procéder ou de cuisiner et des recettes, échanger sur des souvenirs reliés au temps des récoltes.</li> <li>• Dégustation (s'il y a lieu).</li> <li>• Décoration du pot.</li> <li>• L'accompagnateur propose au participant de choisir une personne à qui elle pourrait offrir un pot de ses confitures.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>

<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il annonce que l'objectif pour chaque personne est de confectionner des petits pots de confiture sans cuisson tout en échangeant sur les souvenirs reliés à la cuisine au temps des récoltes et sur les différentes façons de cuisiner les fruits.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le point <b>5D</b>.</li> <li>• Il anime la discussion et favorise l'échange sur les souvenirs reliés au temps des récoltes et sur les produits de la terre cultivés en fonction des lieux géographiques. Il tente de faire ressortir les différentes recettes de confitures qui sont cuisinées à travers le monde.</li> <li>• En fonction du contexte, une dégustation du produit peut avoir lieu.</li> <li>• L'animateur invite les participants à décorer leur petit pot.</li> <li>• Il propose de prendre une photo du groupe pour garder un souvenir de l'activité.</li> <li>• À la fin de l'activité, il invite chacun à repartir avec son pot de confitures.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en faisant ressortir avec les participants, des éléments de la diversité et de partage qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de faire des confitures de fraises sans cuisson dans le cadre d'une activité collective ou d'une campagne d'autofinancement pour leur organisme.</li> <li>Il informe de l'horaire et du déroulement de l'activité.</li> <li>Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur rencontre le groupe afin d'établir, avec les participants, les objectifs, la base et les étapes du projet.</li> <li>Puisque cette activité s'étend sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs capacités (préparation des petits pots, décoration des petits pots, distribution des pots dans une ressource sélectionnée ou activité de financement).</li> <li>Préparation de la confiture et décoration des pots (entre 50 et 100 pots).</li> </ul> <p><b>Étape 2 : lors de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si l'activité s'inscrit dans une campagne de financement de l'organisme visant à améliorer les services offerts à la communauté, on invite le public à acheter les petits pots de confiture.</li> <li>Si l'activité consiste à distribuer les pots de confitures dans une ressource sélectionnée, les participants se déplacent pour aller distribuer les pots aux résidents.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur conclut l'activité en discutant avec les participants des éléments de partage avec le public lors de l'activité.</li> <li>Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur remercie les participants.</li> <li>Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

## Annexe - activité 14 :

### « Mon petit pot de confiture sans cuisson »

Cette confiture de fraises sans cuisson est très simple à préparer. Et elle est délicieuse !



**Préparation :** 20 minutes

**Attente :** 33 minutes

**Donne :** 1,375 litre (5 1/2 tasses) = 6 bocaux de 1 tasse

#### Ingrédients :

- 2 contenants de 454 g (1 lb) ch. de fraises, équeutées (environ 1,5 litre/6 tasses)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de sucre
- 1 sachet (45 g) de pectine pour confiture à congeler, de marque Bernardin ou autre
- 2 c. à thé de zeste de citron

#### Préparation :

1. Couper les fraises en morceaux. Dans un bol, à l'aide d'un presse-purée, les écraser grossièrement.  
On devrait obtenir environ 1,25 litre (5 tasses) d'une préparation contenant des morceaux de fruit.
2. Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger le sucre, la pectine et le zeste. Ajouter aux fraises et remuer. Laisser reposer 3 minutes, puis bien mélanger.
3. Répartir les fraises dans 6 bocaux propres, de type Masson, d'une capacité de 250 ml (1 tasse) chacun, en laissant un espace de 1,25 cm (1/2 po) sur le dessus.

Nettoyer le bord des pots avant de fermer hermétiquement avec les couvercles. Laisser reposer 30 minutes — la texture épaissira très légèrement.

La confiture se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur, et 1 an au congélateur

Source : Châtelaine. Confiture de fraises sans cuisson.

<https://fr.chatelaine.com/recettes/desserts/confiture-de-fraises-sans-cuisson/>

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Le tour du monde en cuisine

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les personnes sont invitées à présenter une recette **simple** et à l'exécuter individuellement ou en groupe avant de déguster.

\* Si elle est inscrite dans une programmation – ou selon l'inspiration de l'animateur et des participants –, cette activité peut être basée sur des thématiques spécifiques :

- Recettes d'enfance
- Recettes avec fruits
- Recettes avec légumes
- Recettes avec viandes
- Recettes avec légumineuses
- Desserts du monde
- Biscuits du monde
- Soupes du monde
- Breuvages du monde
- Etc.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Permettre aux participants de partager des recettes, des souvenirs, des connaissances culinaires et de prendre le temps de manger ensemble. Cette activité encourage aussi la promotion de bonnes habitudes alimentaires.

- **Individuellement** : encourager la participation active de la personne, travailler la motricité fine et globale, favoriser l'échange avec l'accompagnateur, permettre l'expression des goûts, le partage des souvenirs et des connaissances culinaires.
- **En groupe** : inscrite dans la programmation du centre, cette activité encourage la participation active des personnes, travaille la motricité fine et globale, favorise l'échange et la discussion avec l'animateur et les membres du groupe, permet l'expression des goûts, le partage des souvenirs et des connaissances culinaires. A chaque séance, un des membres du groupe présentera une recette qu'il affectionne et l'exécute avec le groupe.

#### FICHE D'ACTIVITÉ

No : 15

Catégorie  
**Culinaire**

##### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ En présence

##### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

##### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie (avec soutien)

##### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle ou régulière (si incluse dans une programmation).
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	2h	-

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, dans une cuisine collective.
- **Nombre de participants** : 1 à 10
- **Note** : le responsable des activités et l'animateur doivent vérifier, avec les participants, s'ils souffrent d'allergies ou d'intolérances alimentaires.

### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• Animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, d'une cuisine, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité :</li><li>• *Cette activité exige le déploiement de plusieurs ressources matérielles. Il est donc important de s'assurer, avant de l'amorcer, que l'on possède tous les instruments et ingrédients dont nous avons besoin.</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	Cette activité exige certains coûts : <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel et des aliments.</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> Cette activité, qu'elle soit individuelle ou en groupe demande une bonne préparation de la part de l'animateur. <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon d'animer l'activité.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li><li>• L'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole ont, au préalable, discuté avec la personne ou avec les membres du groupe pour avoir la recette et connaître les ingrédients. Si ce n'est pas le cas, il peut être pertinent de visiter quelques sites de cuisine du monde afin</li></ul>

	<p>d'encourager la discussion et de partager des recettes avec les personnes ou les participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>
--	--

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<p>* Avant d'amorcer l'activité, il faut s'assurer d'avoir en main : la recette, les ingrédients nécessaires, les ustensiles et les plats, les appareils électriques (batteur, mélangeur, four, réfrigérateur, etc.) le désinfectant, le linge pour essuyer les comptoirs, etc. *Il est donc recommandé d'avoir discuté avec la personne au préalable (activité culinaire no 1 ?).</p> <p>* Dans le cas où ce n'est pas la personne qui a choisi la recette, l'accompagnateur peut présenter l'image d'une recette à réaliser (il peut s'agir de livres de recettes ou de sites Internet si une connexion est disponible et qu'une tablette, un téléphone intelligent ou un ordinateur sont à disposition).</p> <p>* Pour les personnes en perte d'autonomie cognitive, il est suggéré de choisir une recette qui ne demande pas de cuisson.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de partager des recettes, des souvenirs, des connaissances culinaires et de prendre le temps de manger ensemble.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition du participant.</li> <li>• L'accompagnateur s'assure que l'activité pourra se dérouler dans un cadre sécuritaire.</li> <li>• Il accompagne la personne dans la confection d'un plat simple qu'elle a elle-même choisi.</li> </ul>

<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> <li>• Il s'assure : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ que les surfaces de travail sont propres.</li> <li>○ que les aliments et les mains ont été lavés.</li> </ul> </li> <li>• L'usage de support visuel peut permettre d'engager une discussion sur la provenance des aliments (plantain, cacao, tomates, etc.).</li> <li>• L'accompagnateur présente les aliments et, en fonction des capacités de la personne, il la fait participer à la préparation.</li> <li>• Si le plat est prêt, il est possible de goûter au produit fini. Si le plat exige de la cuisson, il est suggéré à l'accompagnateur de quitter seulement lorsque la cuisson est terminée pour des raisons de sécurité.</li> <li>• A la fin de l'activité, l'accompagnateur s'assure que les surfaces ont été nettoyées et que le matériel a été rangé. Si l'état de la personne le permet, il l'encourage à participer au nettoyage, ce qui favorise le sentiment d'utilité.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe où l'on partage des recettes et cuisine ensemble.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<p>* Avant d'amorcer l'activité, il faut s'assurer d'avoir en main : la recette, les ingrédients nécessaires, les ustensiles et les plats, les appareils électriques (batteur, mélangeur, four, réfrigérateur, etc.) le désinfectant, le linge pour essuyer les comptoirs, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>



<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il rappelle que l'objectif, pour chaque personne, est de présenter, tour à tour, un plat qui lui rappelle de bons souvenirs, d'en partager la recette avec les autres participants et de l'exécuter en équipes.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans <b>le point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe (pairage entre personnes, création de sous-groupes, répartition des tâches pour les personnes qui en sont capables).</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en faisant ressortir, en discutant avec les participants, des éléments de partage et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Puisque l'activité est inscrite dans la programmation du centre, il rappelle qui sera le « chef cuisinier » lors de la prochaine séance et annonce le plat qui sera cuisiné.</li> </ul>



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

## Si nous chantions ensemble !

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Activité basée sur les chansons populaires de différents pays.

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Cette activité permet aux participants de connaître et d'échanger sur des chansons populaires d'ici et d'ailleurs. Elle offre aux participants un moment de détente, de partage de souvenirs qui leur reviennent pendant qu'ils écoutent et lorsqu'ils expliquent le sens que la chanson revêt pour eux.

- **Individuellement** : permettre à la personne de vivre un moment de plaisir, de se remémorer des souvenirs liés au chant et de les partager.
- **En groupe** : permettre aux personnes de partager et de faire connaître aux autres participants les chansons qui ont bercé leur vie. Possibilité de traduire les mots de la chanson pour en connaître le sens, ce qui donne l'occasion aux participants d'apprendre des mots dans d'autres langues.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité, individuellement ou en groupe, de se joindre, s'ils le souhaitent, à une chorale de chants du monde et de faire une tournée organisée vers d'autres centres communautaires ou résidences pour aînés, HLM, CHSLD, etc. afin de partager avec la collectivité.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION :

- **Périodicité** : activité ponctuelle ou séances récurrentes si inscrites dans une programmation.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 2h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur (parc, lieu de visite) / En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 16

### Catégorie Musicale

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• Animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Un animateur spécialisé en chanson (si désiré).</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ cahier de chants si possible;</li> <li>○ matériel pour un karaoké si disponible.</li> </ul> </li> <li>* <b>Pour l'activité individuelle</b>, il est fortement recommandé d'avoir à sa disposition une tablette, un ordinateur et une connexion internet afin d'avoir accès à un répertoire de chants variés (Sur YouTube par exemple). * <b>Pour l'activité de groupe</b> : Il est fortement recommandé d'avoir à sa disposition un écran, un projecteur et une connexion internet afin d'avoir accès à un répertoire de chants variés (sur YouTube par exemple).</li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les photocopies des chansons.</li> <li>• Cartable ou cahiers de chants.</li> <li>• Location de matériel pour un karaoké.</li> <li>• Les déplacements d'une activité collective à l'extérieur de l'organisme.</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter des sites Internet et à rechercher des chansons pour monter un cahier de chants d'ici et d'ailleurs.</li> <li>• Préparer le matériel.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ impression des feuilles et montage du cahier de chants.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> <li>• L'activité collective demande une préparation et un accompagnement plus intenses.</li> </ul>
--	--

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'échanger sur des chansons populaires d'ici et d'ailleurs. L'accompagnateur propose à la personne de lui parler de chansons qui sont significatives pour elle et il l'invite à chanter en duo avec lui.</li> <li>• S'il possède un cahier de chansons du monde, il peut faire des suggestions à la personne, mais il peut aussi apporter une tablette et rechercher des chants que la personne affectionne sur YouTube, par exemple, et chanter avec elle (karaoké).</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> <li>• L'accompagnateur et la personne trouvent des chants, les écoutent et chantent ensemble.</li> <li>• L'accompagnateur encourage la personne à lui raconter les souvenirs qui s'y rattachent. Il favorise la discussion.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité de participer à une activité individuelle à l'organisme ou de se joindre à une activité de chant avec un groupe ou de prendre part à une activité collective de type chorale, s'il y a lieu.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de partager et de faire connaître aux autres membres des chansons qui les touchent, qui viennent de leur région d'origine, des chants qui ont marqué leur enfance, leurs premiers amours, les voyages, etc. * Si l'animateur a, à sa disposition, un écran, un projecteur et une connexion internet, il peut trouver les chansons sur des sites spécialisés (sur YouTube par exemple).</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• Si un cahier de chants est fourni, il trouve, avec les participants, des chansons qu'ils souhaitent partager et chanter ensemble. * Si un écran et un projecteur sont disponibles, l'animateur peut utiliser Internet pour trouver les chansons (YouTube ou autres). * Il est possible aussi d'ajouter des chants sélectionnés par les participants ou par les animateurs dans le cahier de chants.</li> <li>• L'animateur encourage la discussion et le partage des chansons.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments de partage et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• Il distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il leur rappelle la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (chorales, festivals de musique dans la région, concerts, etc.)</li> </ul>
--	--

## 7. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est que les participants créent ensemble un projet qui mettra en commun des chansons du monde dans le but de les faire connaître à des membres de la collectivité tout en les encourageant à chanter avec eux.</li> </ul> <p><b>Exemples :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mettre sur pied une chorale de chants du monde;</li> <li>○ monter un spectacle de chants devant divers publics;</li> <li>○ procéder à un enregistrement sur support audiovisuel et présenter le produit final lors d'une AGA de l'organisme ou à l'occasion d'une fête.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur rencontre le groupe afin d'établir, avec les participants, les objectifs, la base et les étapes du projet.</li> <li>• Puisque cette activité s'étend sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs capacités, et des publics avec qui ils souhaiteraient partager leurs chants. * Cette activité collective peut se tenir dans un local de l'organisme ou avoir lieu dans des lieux spécifiques (CHSLD, ressources intermédiaires, HLM, écoles primaires, autres organismes communautaires, etc.)</li> <li>• Une fois le projet élaboré, on rencontre des membres de la communauté et les invite à participer à l'activité collective.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A la fin de l'évènement :</b> L'animateur conclut en discutant avec les participants et le public, des éléments d'inclusion et de partage qui ont été présents dans l'activité.</li> </ul>

<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (chorales, festivals de musique dans la région, concerts, etc.).</li> </ul>
------------------------------------	---



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

# Chansons, danses et rythmes à la québécoise

(+ annexe - activité 17)

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants chanteront, bougeront et danseront sur des chorégraphies simples à partir d'un répertoire de chansons québécoises aux rythmes entraînants — ou de chansons qui font partie de la tradition québécoise.

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne de s'amuser, de chanter des chansons québécoises ou de danser sur des chorégraphies simples. Découvrir, apprendre ou se remémorer des chansons du répertoire québécois — ou faisant partie de la tradition.
- **En groupe** : permettre aux participants de s'amuser, de chanter, de bouger ou de danser sur des chorégraphies simples. Découvrir, apprendre ou se remémorer des chansons du répertoire québécois — ou faisant partie de la tradition.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à l'activité, individuellement ou en groupe, d'organiser un après-midi chantant et dansant ou même une soirée dansante, en invitant une personne de son réseau qui souhaite prendre part à l'activité ou des membres de la communauté.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.
- **Durée de l'activité** : de 30 minutes à 1h30.
- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur (parc, lieu de visite).
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : Voir annexe - activité 17, à la suite de la description de l'activité Il s'agit d'une liste de chansons québécoises populaires.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 17

### Catégorie Musicale

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• Animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Un animateur spécialisé (si souhaité).</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe et collective (si possible).</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Pour l'activité individuelle :</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ système audio adapté à la salle ou à l'environnement;</li> <li>○ si possible, une liste de chansons et chorégraphies du Québec (voir l'annexe 17).</li> </ul> </li> <li>* <b>Pour l'activité individuelle</b> : il est fortement recommandé d'avoir à sa disposition une tablette, un ordinateur et une connexion internet afin d'avoir accès à un répertoire de chants (Sur YouTube par exemple).</li> <li>* <b>Pour l'activité de groupe</b> : il est fortement recommandé d'avoir à sa disposition un écran, un projecteur et une connexion internet afin d'avoir accès à un répertoire de chants (sur YouTube par exemple).</li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le matériel audio et vidéo ou emprunter du matériel à d'autres organismes ou à la municipalité.</li> <li>• Penser aux frais si l'on fait appel à une ressource spécialisée.</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir, emprunter, louer ou acheter le matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Si possible, créer une banque de chansons du répertoire québécois et de chorégraphies populaires.</li> <li>• S'il y a lieu, apprendre les chorégraphies (ou du moins, les bases de la chorégraphie).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites web afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>
--	---

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il mentionne que l'objectif poursuivi par cette activité est d'écouter des chansons du répertoire québécois et/ou de danser sur des chorégraphies simples et populaires.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition de la personne.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur propose d'écouter les chansons et/ou de regarder des chorégraphies sur la toile. Il invite la personne à chanter, à bouger et à danser. Il entame une discussion sur les chansons et danses populaires du Québec, discute avec la personne de ce qu'elle connaît du répertoire québécois et partage des souvenirs.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de s'amuser, de chanter, de bouger, de danser et de se remémorer ou de se familiariser avec le répertoire musical québécois ou faisant partie de la tradition québécoise.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• Après avoir écouté ou regardé quelques chansons ou danses, l'animateur et les participants choisissent parmi celles-ci, une chanson et/ou une chorégraphie. Ils la pratiquent et la perfectionnent ensemble.</li> <li>• Les participants dansent et/ou chantant ensemble comme dans une chorale ou une troupe de danse.</li> <li>• À la fin de l'activité, les participants peuvent discuter des chansons ou des chorégraphies de leur région ou pays d'origine. Ces suggestions peuvent être reprises dans une autre activité.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments de partage et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle la suite des activités s'il y a lieu ou interpelle les participants quant à la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (exemple : des ressources communautaires, de loisirs, les activités et événements culturels de la région, etc.).</li> </ul>
--	--

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants planifient et organisent un après-midi dansant ou une soirée dansante.</li> <li>• L'animateur informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puisque cette activité s'étend sur plus d'une rencontre et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs capacités et disponibilités.</li> <li>• Une fois l'étape de l'organisation terminée, on invite des membres de la communauté à découvrir <i>Chansons, rythmes et danses à la québécoise</i>.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : lors de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants coaniment et font découvrir les chansons et les chorégraphies qu'ils ont apprises tout en partageant et en invitant les membres de la communauté présents à chanter et danser avec eux.</li> <li>• À la fin, l'animateur demande à tous les participants de l'activité de partager des chansons ou des pas de danse spécifiques à leur région ou pays d'origine.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants et les invités des éléments d'inclusion et de partage qui ont été présents lors de l'activité.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie tout le monde.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

## Annexe - activité 17 : « Chansons, danses et rythmes à la québécoise »

**Chansons** : rechercher par titre sur une plate-forme numérique (ex. : YouTube) les chansons en karaoké ou trouver des sites internet qui fournissent les paroles des chansons.

**Danses** : visionner les vidéos de danse sur une plateforme numérique pour en apprendre les chorégraphies (ex. : YouTube).

### **Idée pour commencer l'animation :**

Connaissez-vous des chansons québécoises? Quelles sont vos préférées? Vous avez des titres de chansons québécoises que l'on entend souvent? Dans les fêtes par exemple? Selon vous quelles sont les meilleures chansons qui décrivent bien le Québec ?

### **Suggestions pour faciliter l'activité si le groupe est d'une grande mixité ethnoculturelle :**

Choisir une seule chanson, pour l'apprendre et comprendre les mots.

**Proposition 1:** « *Gens du pays* » de Gilles Vigneault (Hymne québécois)

**Proposition 2 :** « *Quand les hommes vivront d'amour* » de Raymond Lévesque (chanson la plus traduite dans le monde)

### **Liste suggérée :**

10 chansons québécoises qu'on aimerait que nos enfants aiment à leur tour.

<https://www.salutbonjour.ca/2020/06/24/10-chansons-quebecoises-quon-aimerait-que-nos-enfants-aiment-a-leur-tour>

### **Pour chanter**

- 1927 — La Bolduc
  - J'ai un bouton su'l bout d'la langue
  - Tout le monde à la grippe
  - Ça va venir découragez-vous pas
- 1940 — Alys Robi
  - Tico, tico

### **Les chansonniers du Québec :**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1950 — Félix Leclerc<ul style="list-style-type: none"><li>○ Moi, mes souliers;</li><li>○ Hymne au printemps</li><li>○ Le P'tit Bonheur</li></ul></li><li>• 1950 — Gilles Vigneault<ul style="list-style-type: none"><li>○ Gens du pays</li><li>○ Mon pays</li></ul></li><li>• 1950 — Raymond Lévesque<ul style="list-style-type: none"><li>○ Quand les hommes vivront d'amour</li></ul></li><li>• 1960 — Claude Léveillée<ul style="list-style-type: none"><li>○ Frédéric</li><li>○ Les vieux pianos</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1960 — Jean-Pierre Ferland<ul style="list-style-type: none"><li>○ Je reviens chez nous</li><li>○ Le petit Roi</li></ul></li><li>• 1960 — Georges Dor<ul style="list-style-type: none"><li>○ La Manic</li></ul></li><li>• 1960 — Robert Charlebois<ul style="list-style-type: none"><li>○ Lindberg</li><li>○ I'am a frog, you're a frog kiss me</li></ul></li><li>• 1960 — Pauline Julien<ul style="list-style-type: none"><li>○ As-tu deux minutes</li><li>○ L'âme à la tendresse</li></ul></li></ul> |
|--|---|

## Style country

- 1960 — Willie Lamotte, « Mille après mille »
- 1970 — Renée Martel, « Un amour qui ne veut pas mourir »
- 1970 — Patrick Norman, « Quand on est en amour »

Au cours des années 1960, l'émission de télévision Jeunesse d'aujourd'hui (TM, 1962), coanimée par Pierre Lalonde et Joël Denis, connaît un immense succès et devient un véritable tremplin pour les artistes et groupes des courants populaires et yé-yé de l'époque. On fait beaucoup de traductions de chansons populaires anglophones.

- 1960 – Joël Denis
  - le yaya (chorégraphie simple à apprendre)
- 1960 – Pierre Lalonde
  - C'est le temps des vacances
  - Nous, on est dans le vent
  - Caroline
- 1960 – Donald Lautrec
  - Manon viens danser le ska (chorégraphie simple à apprendre),
- 1967 –Stéphane Venne
  - Un jour, un jour (chanson de l'Expo internationale à Montréal 1967)
- 1970 — Patrick Zabé
  - Agadou dou dou (chorégraphie simple à apprendre)
- 1974 — Beau Dommage
  - La complainte du phoque en Alaska
- 1974 – Harmonium
  - Pour un instant
  - Un musicien comme les autres
- 1977 — Michel Louvain
  - La dame en bleu
- 1977 – Paul Piché
  - Heureux d'un printemps
  - Mon Joe
- 1978 – Starmania
  - Le blues du business man (Claude Dubois)
  - Le monde est Stone (Fabienne Thibault)
  - La serveuse automate (Fabienne Thibault)

## 1980 à 2000

- 1980 — Nathalie Simard,
  - La danse des canards (chorégraphie simple à apprendre et drôle)
- 1980 — Daniel Lavoie
  - Ils s'aiment (chanson traduite en plusieurs langues dans le monde)
- 1990 — Les Colocs
  - La rue principale

## 2006 – Mes Aïeux

- Dégénérations;
- Les remèdes miracles.

## Sources à consulter pour obtenir les karaokés, les paroles, les danses ou les chorégraphies :

Wikipédia. Catégorie : chansons québécoises

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Chanson\\_qu%C3%A9bécoise](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Chanson_qu%C3%A9bécoise)

Radio-Canada 1936-2011 : 75 ans 75 chansons

<https://disqu-o-quebec.com/>

[Le cahier week-end du Journal de Montréal/de l'agence QMi et de QUB musique](#)

[Les 100 meilleures chansons de l'histoire du Québec](#)





## TITRE DE L'ACTIVITÉ

## Danses et rythmes autour du monde

(+ annexe - activité 18)

### FICHE D'ACTIVITÉ

N° 18

#### Catégorie

**Musicale**

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ En présence

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants bougeront et danseront sur des chorégraphies simples inspirées des rythmes de la musique du monde. Cette activité offre le choix à l'animateur de faire une activité de type individuel ou de groupe (ou les 2).

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Favoriser l'échange en partageant différents rythmes, musiques et danses du monde.

- **Individuellement** : en fonction de sa capacité motrice ou cognitive, permettre à la personne de danser sur des chorégraphies simples ou de visionner des vidéos de danse du monde. Découvrir ou se remémorer certains pas de danse.
- **En groupe** : en fonction de sa capacité motrice ou cognitive, permettre à la personne de danser sur des chorégraphies simples ou de visionner des vidéos de danse du monde. Découvrir ou se remémorer certains pas de danse.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle/régulière.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 2h	-

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur (parc, lieu de visite).
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : Voir annexe-activité 18, à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une liste de chansons, de danses et de rythmes du monde.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle</li> <li>• Animateur pour une activité de groupe</li> <li>• Un animateur spécialisé selon l'activité</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible)</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ système audio adapté à la salle ou à l'environnement ;</li> <li>○ s'il y a lieu, matériel pour une projection vidéo sur grand écran (activité de groupe) ou tablette/ordinateur (activité individuelle) ;</li> <li>○ liste de chansons et chorégraphies du monde (sites web et YouTube = faire la recherche et fournir les liens Internet pour des vidéos).</li> </ul> <p><b>Exemples de danses internationales :</b> sirtaki de la Grèce, la kazatchok de l'Ukraine, la danse country de Nashville, le tango argentin, la danse irlandaise, le sabar africain, la valse viennoise, la flamenco d'Espagne, la danse orientale du Proche-Orient, le Baladi d'Égypte, la danse Bollywood de l'Inde, l'Otea de Tahiti, Salsa cubaine et portoricaine, la Polka de la Pologne, la Lambada brésilienne (voir annexe 18).</p> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat ou la location du matériel audio et vidéo ou emprunt du matériel à d'autres organismes ou à la municipalité.</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Créer une banque de vidéos de danses internationales populaires (à titre suggestif, des liens sont mis dans l'annexe 18).</li> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• Apprendre quelques pas de base de danse.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer le matériel.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>
--	--

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de visionner des danses internationales populaires tout en donnant à la personne la possibilité de faire quelques pas de danse si sa condition physique le lui permet.</li> <li>• Il présente le matériel.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur propose à la personne de regarder des vidéos de danses du monde.</li> <li>• Avec l'aide de la personne, il les associe à leur pays d'origine.</li> <li>• Il propose à la personne de choisir l'une des danses et l'invite à bouger en essayant de reproduire les pas de danse.</li> <li>• Il discute, avec la personne, des danses populaires qu'elle connaît, de ce qu'elle sait du monde de la danse et partage avec elle des souvenirs.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li><li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li></ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li></ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li><li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li><li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de s'amuser, de bouger, de danser et de découvrir ou de se remémorer des éléments du répertoire des danses internationales.</li><li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li><li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li><li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li></ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li><li>• Il peut créer des dyades ou des sous-groupes si les danses se pratiquent à deux ou en groupe.</li></ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments de diversité et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li><li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li><li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li></ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur remercie les participants.</li><li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li><li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu.</li></ul>

**Liste à titre suggestif :**

1. Le tango argentin — **Buenos Aires, Argentine**
2. La bachata — **République dominicaine/Haïti**
3. Le merengue — **République dominicaine**
4. La samba / La lambada — **Brésil**
5. Le cha cha cha / le mambo / la rumba/ la salsa cubaine – **Cuba**
6. La zumba — **Colombie**
7. Le Chicken dance — **Danse autochtone, Amérique du Nord**
8. La salsa-Cuba — **New York**
9. Le country / les danses en ligne, Country Line danse – **États-Unis**
10. Le rock’n’roll / le disco / le Break dance/ le Hip hop — **États-Unis**
11. La danse irlandaise — **Dublin, Irlande**
12. La valse viennoise — **Vienne, Autriche**
13. Le flamenco — **Séville, Espagne**
14. Le sirtaki — **Grèce**
15. Le khorovod — **Russie**
16. Le hopak — **Ukraine**
17. Le Kuchipudi — **Inde**
18. Le Khôn — **Thaïlande**
19. Le butô — **Japon**
20. Le baladi — **Proche-Orient**
21. La danse orientale — **Dubaï, Émirats arabes unis**
22. L’otea — **Papeete, Polynésie française**
23. Le bollywood — **Bombay, Inde**
24. Le sabar — **Dakar, Sénégal**

**Sites d’intérêt où vous pouvez vous procurer des informations sur les danses :**

- Linknsport. *10 danses à travers le monde.*  
<https://linknsport.com/blog/10-danses-a-travers-le-monde-n22>
- Musement. *Les 10 danses les plus populaires du monde.*  
<https://blog.musement.com/fr/10-des-danses-les-plus-populaires-du-monde-et-ou-les-pratiquer/>
- Musiques du monde.  
<https://www.youtube.com/watch?v=z851jm043S8>
- Wikipédia. Liste des danses du monde.  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste\\_de\\_danses](https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_de_danses)



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les cafés du vivre-ensemble :

### « Et si l'on se racontait ? »

(+ annexe - activité 19)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Inspirée par le jeu « Légez votre histoire » (éditions Melba), cette activité permet aux personnes de raconter leur vie et de partager avec d'autres leur vécu, ainsi que certains événements et anecdotes qui ont coloré leur trajectoire.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Cette activité favorise le partage des expériences dans une ambiance d'échanges ainsi que le sentiment d'appartenance. Elle permet l'ouverture aux autres et la prise de conscience que nous sommes autant semblables que différents (rencontres spéciales, participations et engagements sociaux).

- **Individuellement** : permettre à la personne de se remémorer des moments de sa vie tout en faisant ressortir les dimensions sociales et collectives de son vécu.
- **En groupe** : permettre aux participants de partager des expériences et des moments vécus tout en faisant ressortir les dimensions sociales et collectives.
- **Collectivement** : participer à une activité d'échanges et de partages intergénérationnels.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle/régulière/programmation.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 2h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur (parc, lieu de visite), en ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : Voir Annexe\_Activité 19, à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une liste de questions qui peuvent être photocopiées puis découpées.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 19

### Catégorie Échanges et discussions

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle</li> <li>• animateur pour une activité de groupe ou collective.</li> <li>• Une coanimation est <b>fortement suggérée</b> pour l'activité de groupe et surtout pour l'activité collective.</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité : bâton de parole, sablier ou minuterie.</li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p>Penser aux coûts pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel.</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité; réfléchir sur comment animer cette l'activité.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe et l'activité collective (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> </ul> <p><b>Pour l'activité individuelle et de groupe :</b> découper les questions.</p> <p><b>Pour l'activité collective :</b> l'animateur est invité à faire un tri dans les cartes afin de choisir les questions qui paraissent les plus adaptées aux participants.</p> <p>*Avant de débiter cette activité, il importe de considérer qu'elle demande une préparation spécifique, un investissement non négligeable au niveau de la préparation, des étapes et de la tenue de celle-ci :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- du responsable des activités de l'organisme porteur ;</li> <li>2- des animateurs qui seront en charge de l'activité ;</li> <li>3- du responsable des activités communautaires auprès des jeunes;</li> <li>4- des participants (aînés et jeunes).</li> </ol>



## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il propose à la personne de jouer à un jeu de cartes-questions et de répondre à des questions qui sont en lien avec son histoire de vie.</li> <li>• Il lui présente le matériel.</li> <li>• Il répond aux questions de la personne s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La personne pige une carte.</li> <li>• Elle a +/- trois (3) minutes pour répondre à la question.</li> <li>• L'animateur fait preuve d'écoute attentive. Il peut inciter la personne à développer sa réponse ou poser des questions ouvertes qui l'aideront à s'exprimer.</li> <li>• L'animateur est libre de répondre aux questions s'il le désire. Dans cette optique, c'est à lui de voir s'il répond à la même question qui a été pignée par la personne ou s'il en pige une nouvelle.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité d'avoir d'autres séances individuelles, de participer à une activité individuelle dans les locaux de l'organisme ou l'invite à se joindre à une activité avec un groupe et, s'il y a lieu, de collaborer à une activité collective.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de partager, avec les autres participants, des moments de sa vie ou des événements tout en faisant ressortir les dimensions sociales et collectives.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>. * Il peut, en fonction du groupe procéder à des pairages ou créer des sous-groupes.</li> <li>• L'accompagnateur mentionne les consignes au groupe : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Une personne pige une carte et répond à la question.</li> <li>○ Elle a +/- 3 minutes pour y répondre. * Il revient à l'animateur de jauger le temps qu'il accorde aux espaces de discussion pour chaque question.</li> <li>○ L'animateur et les membres du groupe écoutent.</li> <li>○ L'animateur fait une relance et demande aux autres participants s'ils veulent eux aussi répondre à la même question.</li> </ul> </li> <li>• Le rôle de l'animateur est d'inviter l'ensemble des participants à prendre la parole, de favoriser un espace de discussion et d'être le gardien du temps. *Il est libre de répondre aux questions s'il le désire.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants, des éléments de partage et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en</li> </ul>

	abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.
--	---

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<p><b>Étape 1 : l'organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : l'activité collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aînés et les jeunes se rencontrent en présentiel dans l'organisme communautaire ou l'école ou en ligne.</li> <li>• L'animateur accueille les participants (aînés et jeunes) et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> <li>• Il est suggéré de faire une activité brise-glace afin de permettre aux participants de faire connaissance (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : l'organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette rencontre est d'organiser une activité d'échanges et de partages intergénérationnels.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : l'activité collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce aux participants que l'objectif poursuivi par cette rencontre est d'avoir un échange et un partage intergénérationnels sur les histoires de vie.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : l'organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet ouvert sur la collectivité (projet intergénérationnel, interculturel).</li> <li>• Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Après avoir discuté avec les aînés des formes que pourrait prendre l'activité, le responsable des activités de l'organisme porteur, soutenu par le ou les animateurs désignés, devra communiquer avec des responsables d'activités communautaires travaillant dans des écoles ou dans des associations de jeunes du quartier afin de leur faire part du projet.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités ainsi que de leurs disponibilités.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : l'activité collective</b></p> <p>* Il est possible, en fonction du nombre de participants, de créer des sous-groupes de 5-6 personnes en équilibrant le nombre de participants jeunes et aînés.</p> <p>* L'animateur est invité à faire un tri dans les cartes afin de choisir les questions qui paraissent les plus adaptées aux participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ou les animateurs mentionnent les consignes au groupe : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Une personne pige une carte et répond à la question. Elle a +/— 3 minutes pour y répondre. * Il revient à l'animateur de jauger le temps qu'il accorde aux espaces de discussion pour chaque question. * Il est important d'alterner les tours de parole et de tirage de carte entre les jeunes et les aînés.</li> <li>○ L'animateur et les membres du groupe écoutent.</li> <li>○ L'animateur fait une relance et demande aux autres participants s'ils veulent eux aussi répondre à la même question.</li> </ul> </li> <li>• Le rôle de l'animateur est d'inviter l'ensemble des participants à prendre la parole, de favoriser un espace de discussion et d'être le gardien du temps.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants, des éléments d'inclusion et de partage qui ont été présents lors de l'activité.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> </ul>

## Annexe - activité 19 : « Et si on se racontait »

<p>1</p> <p>Racontez votre souvenir le plus lointain</p>	<p>2</p> <p>Comment la pandémie de COVID-19 a-t-elle changé votre vie?</p>	<p>3</p> <p>Est-ce qu'il y a un mystère dont vous aimeriez connaître la clé?</p> <p><i>(vie extraterrestre, vie après la mort, univers, cure pour certaines maladies, etc.)</i></p>
<p>4</p> <p>Avez-vous été témoin d'un évènement marquant?</p>	<p>5</p> <p>Que voulez-vous transmettre à vos petits-enfants?</p>	<p>6</p> <p>Comment soulignez-vous vos anniversaires?</p>
<p>7</p> <p>Avez-vous fait des rencontres marquantes?</p>	<p>8</p> <p>Aimeriez-vous avoir 16 ans aujourd'hui?</p>	<p>9</p> <p>Quel a été le plus beau jour de votre vie?</p>
<p>10</p> <p>Quelle est votre fête préférée?</p>	<p>11</p> <p>Parlez-nous de votre meilleur.e ami.e</p>	<p>12</p> <p>Avez-vous ou avez-vous déjà eu un animal de compagnie?</p>

<p>13</p> <p>Racontez un souvenir de votre enfance</p>	<p>14</p> <p>Parlez-nous de vos grands-parents</p>	<p>15</p> <p>Nommez un bruit, une odeur, une chanson qui vous rappelle votre enfance.</p>
--	--	---

<p>16</p> <p>Quelle est l'origine de votre prénom?</p>	<p>17</p> <p>Comment aimeriez-vous que l'on se souvienne de vous?</p>	<p>18</p> <p>Quel est votre plat réconfortant?</p>
--	---	--

<p>19</p> <p>Si vous pouviez inviter une personne connue pour dîner, qui serait cette personne? (Elle peut être vivante ou non) Pourquoi aimeriez-vous manger avec cette personne?</p>	<p>20</p> <p>Où êtes-vous allé.e lors de votre dernier voyage?</p> <p>Si vous n'avez jamais voyagé, où aimeriez-vous aller?</p>	<p>21</p> <p>Nommez une personne qui vous inspire. Dites pourquoi.</p>
--	---	--

<p>22</p> <p>Comment entrevoyez-vous le futur?</p>	<p>23</p> <p>Parlez-nous de votre meilleur ami d'enfance</p>	<p>24</p> <p>Quel est votre talent particulier?</p>
<p>25</p> <p>Détenez-vous un objet transmis de génération en génération?</p>	<p>26</p> <p>Que faites-vous pour commencer la journée du bon pied?</p>	<p>27</p> <p>Avez-vous de la parenté hors du Québec? Quels liens entretenez-vous?</p>
<p>28</p> <p>Avez-vous une phobie?</p>	<p>29</p> <p>Quel serait le titre de votre biographie?</p>	<p>30</p> <p>Selon-vous, être centenaire, est une bénédiction ou une malédiction?</p>
<p>31</p> <p>Pouvez-vous nommer un livre ou un film qui vous a marqué et dire pourquoi?</p>	<p>32</p> <p>Avez-vous déjà joué des tours (coups pendables)?</p> <p>Dans quelles circonstances?</p>	<p>33</p> <p>Quel est le plus beau cadeau que vous avez reçu?</p>

34	35	36
Quel est le plus beau compliment que vous avez reçu?	Où êtes-vous né.e?	Racontez-nous une journée typique de votre enfance?

37	38	39
Aimiez-vous l'école? Quels sont vos meilleurs souvenirs?	Quels emplois avez-vous occupés dans votre vie?	Une valeur importante transmise par vos parents

40	41	42
Quelle recette familiale vos enfants ou vos petits-enfants doivent absolument connaître?	Racontez un rêve que vous avez réalisé	Le mode a beaucoup changé. Quels progrès vous ont le plus étonné.

43	44	45
Quelles sont les traditions que vous aimez?	Que savez-vous de vos ancêtres lointains?	Quel serait votre dernier repas?



46	47	48
Quel est votre jeu favori?	Quel est votre sport préféré?	Parmi tout ce que vous possédez, quel est votre objet préféré?

49	50	51
Nommez une fois où vous vous êtes sentie fier ou fière de vous?	Si on vous donnait le choix de faire 3 vœux, quels seraient-ils?	Vous gagnez 10 000\$. Que feriez-vous avec cet argent?

52	53	54
Si vous pouviez vivre dans un autre pays, quel serait ce pays?	Quel super pouvoir voudriez-vous avoir?	Si vous pouviez avoir un animal sauvage comme animal de compagnie, lequel choisiriez-vous? Pourquoi?

#### Sources :

Deschenaux, Nadine (2018/mise à jour). *25 questions à poser à vos grands-parents*. Repéré de : <https://www.selection.ca/sante/famille/25-questions-a-poser-a-vos-grands-parents/>  
Mbatika, Nancy (2021). *Léguiez votre histoire*. Montréal, Éditions Melba.



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les cafés du vivre-ensemble : « Cet objet qui me raconte »

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Cette activité consiste à inviter les personnes à présenter un objet significatif en lien avec leur histoire de vie. Cette activité offre le choix à l'animateur de faire une activité de type individuel, de groupe ou collectif (ou les deux, ou les trois).

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Cette activité permet aux personnes de partager leur histoire ou des éléments de leurs cultures d'appartenance à partir d'un objet significatif qui leur appartient.

- **Individuellement** : permettre à la personne de présenter son objet et d'expliquer ce qu'il représente pour elle.
- **En groupe** : permettre aux participants de présenter un objet qui les représente, les définit ou qui fait partie de leur histoire de vie et d'en discuter avec les autres membres du groupe.
- **Collectivement** : les participants sont invités à choisir et à présenter un objet qui les représente, les définit ou qui fait partie de leur histoire de vie. Les objets sont ensuite regroupés dans une exposition éphémère qui se déploie sous le signe de l'altérité tout en favorisant l'échange et la réflexion sur l'inclusion sociale et la diversité. L'exposition peut être présentée aux membres de la collectivité (personnes qui gravitent autour de l'organisme, autre centre communautaire, écoles du quartier, HLM, CHSLD, etc.). \* À noter que cette exposition temporaire peut être présentée 1- en temps réel et prendre une forme itinérante ; 2- filmée, puis distribuée à la collectivité ; 3- présentée sur support PowerPoint ou autre.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 1h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD / En ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 10

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 20

### Catégorie

**Échanges et discussions**

### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe -
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle</li> <li>• animateur pour une activité de groupe</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe et pour l'activité collective</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité :  <b>pour l'animation de l'activité individuelle et de groupe</b> : Ne nécessite pas de matériel.  <b>pour l'activité collective</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ une table (ou plusieurs) pour exposer les objets si l'exposition se fait en temps réel;</li> <li>○ crayons et papiers si un texte écrit accompagne l'objet;</li> <li>○ une caméra ou un appareil photo si l'exposition prend la forme d'une vidéo ou si elle est présentée en format PowerPoint.</li> </ul> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel</li> </ul> <p><b>Pour l'animation de l'activité individuelle et de groupe :</b>  Cette activité ne représente aucun coût pour l'organisme.</p> <p><b>Pour l'animation de l'activité collective :</b> penser aux coûts de production pour les copies si l'activité est distribuée sous forme vidéo.</p>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur comment animer cette activité.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Aviser les personnes à l'avance de la teneur de l'activité afin qu'elles puissent choisir un objet.</li> <li>• L'activité collective demande, de la part de l'animateur, un investissement non négligeable au niveau de l'organisation, de la préparation et de la tenue de l'activité si celle-ci se fait en temps réel. Si elle prend la forme d'une présentation vidéo ou d'un montage PowerPoint, il faut penser aux étapes préparatoires et aux temps passés pour le montage du produit final.</li> </ul>

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de présenter un objet qu'elle possède qui est significatif pour elle et dans son histoire de vie. * Il est suggéré d'aviser la personne à l'avance afin qu'elle puisse réfléchir à l'objet qu'elle présentera. * En fonction de l'état cognitif de la personne, l'accompagnateur peut modifier le contenu de l'activité. Puisque l'activité se déroule dans le lieu de vie de la personne, il est possible qu'elle choisisse plus d'un objet.</li> <li>L'accompagnateur peut aussi inviter la personne à lui présenter les objets qui sont présents dans son domicile.</li> <li>L'accompagnateur explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> <li>Il l'invite à présenter son objet.</li> <li>Il prend le temps de lui poser des questions, d'échanger avec la personne et de l'écouter. <b>Exemples de questions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>d'où vient cet objet ?</li> <li>que représente-t-il pour vous ?</li> <li>quelle est l'histoire de cet objet ?</li> <li>pourquoi est-il significatif pour vous ?</li> </ul> </li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>Il termine en l'informant de la possibilité de se joindre à une activité avec un groupe ou de prendre part à une activité collective, s'il y a lieu.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur aura, au préalable, invité les membres du groupe à apporter un objet significatif (sans grande valeur pécuniaire si possible) qui les représente, qui fait partie de leur histoire.</li> <li>• Il prépare une ou deux tables afin de permettre aux participants de déposer leur objet s'ils le souhaitent.</li> </ul>
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est que chaque personne présente son au groupe en le décrivant, en racontant son histoire et en expliquant pourquoi cet objet la représente ou est significatif pour elle. * Les participants qui sont moins à l'aise de s'exprimer oralement peuvent être soutenus par l'animateur ou par un accompagnateur, ou bien jumelés avec un membre du groupe.</li> <li>• L'animateur répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans <b>le point 5D</b>. En fonction du contexte et du nombre de personnes, il peut procéder à des pairages ou à des sous-groupes.</li> <li>• L'animateur invite chaque personne à présenter son objet. Elle dispose d'environ 5 minutes. Elle peut demeurer assise à sa place ou se déplacer à l'avant.</li> <li>• L'animateur est en partie responsable de l'animation et du déroulement de l'activité. Il peut assister les personnes, encourage la discussion et favorise les échanges entre les membres du groupe.</li> <li>• Lors de la mise en commun, il est invité à faire réfléchir les participants sur les divers objets qui ont été présentés.</li> </ul> <p><b>Exemples de questions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ peut-on faire des liens entre certains objets ?</li> <li>○ viennent-ils d'endroits différents ?</li> <li>○ les histoires se ressemblent-elles ?</li> <li>○ est-ce que certains objets ont suscité la curiosité ?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur revient à l'objectif de l'activité et anime la discussion dans le but de sensibiliser les participants sur les différentes formes que peuvent prendre nos appartenances, nos histoires de vie et les significations qu'on leur accorde. Il fait ressortir les apports positifs que chacun peut apporter à l'autre et les richesses du partage et du vivre-ensemble.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• L'animateur rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• L'animateur rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective qui prendrait la forme d'une exposition.</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> </ul>
<b>B. RBRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'organiser un projet qui mettra en commun un objet qui représente chacun des participants, le définit ou qui fait partie de son histoire de vie.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ D'EXPOSITION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puisque cette activité s'étend sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la forme que prendra celle-ci.</li> <li>• <b>Si l'exposition est éphémère:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>L'exposition peut être fixe</u> se tenir à un moment précis dans un local de l'organisme : <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Style conférence : des membres de la communauté sont invités à assister à l'activité éphémère si les participants choisissent de présenter leur objet oralement</li> <li>2- Style salon : des membres de la communauté sont invités à déambuler devant les objets et à lire une note explicative qui les</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>accompagne. Dans les deux cas, les participants sont invités à dialoguer avec les invités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>L'exposition peut être itinérante.</u> Les participants sont invités à se déplacer pour présenter leurs objets à des membres de la communauté (HLM, écoles primaires, autres organismes, etc.)</li> <li>● <b>Si la présentation est filmée sur un support audio-visuel :</b> Les copies sont distribuées sous forme de DVD aux personnes significatives ou à des membres de la collectivité.</li> <li>● <b>Si c'est une présentation PowerPoint (ou autre support) :</b> Le résultat peut être présentée sur le site Internet de l'organisme, lors d'une activité organisée ou distribuée aux personnes significatives ou à des membres de la collectivité.</li> <li>● L'animateur s'entend avec les participants sur la répartition des tâches en fonction de leurs capacités.</li> <li>● Si l'activité prend la forme d'une exposition éphémère qui se tient au centre, l'animateur et les participants doivent en faire la promotion afin d'inviter les personnes qui gravitent autour de l'organisme à participer à l'évènement.</li> <li>● Si l'activité nécessite un tournage ou la prise de photo, l'animateur et les participants s'organisent pour réunir le matériel et s'assurer qu'une personne sera responsable du tournage ou de la prise de photos.</li> </ul>
<b>E. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étapes 1 : l'organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet ouvert sur la collectivité (projet intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> <li>● Ils discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>● Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités.</li> <li>● Le rôle de l'animateur est d'accompagner les participants dans la démarche.</li> <li>● L'animateur et les participants, avec l'appui du responsable des activités du centre, choisissent un endroit où exposer les objets si l'exposition se fait en temps réel.</li> <li>● Si l'activité collective prend la forme d'une vidéo, une séance sera prévue pour filmer les présentations des participants.</li> <li>● Si l'activité collective prend la forme d'une présentation PowerPoint, des photos seront prises à partir des objets et des textes qui les accompagnent.</li> </ul>



<b>F. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afin de recueillir les commentaires des gens, il serait possible de laisser un cahier à leur disposition afin qu'ils donnent leurs impressions et répondent à la question suivante : « Cette activité m'a ouverte sur le monde parce que... ».</li> </ul>
<b>G. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> </ul>



## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les cafés du vivre-ensemble : « Objets d'ici et d'ailleurs » (+ annexe - activité 21)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Cette activité consiste à discuter de différents objets du monde et de les placer en fonction de leur provenance géographique. En plus d'encourager le partage et la discussion, elle est une belle façon de parler de géographie, d'amorcer la question des préjugés et des stéréotypes et de sensibiliser les individus sur le flou et l'effacement des frontières.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Cette activité permet aux personnes de partager leurs cultures d'appartenances, leurs expériences et leurs connaissances générales.

- **Individuellement** : permettre à la personne de discuter d'objets qui lui sont familiers — ou pas — et de partager ses connaissances et intérêts.
- **En groupe** : permettre aux participants de mettre en commun leurs connaissances, de discuter d'objets du monde en les situant géographiquement.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1h	+/- 2h	-

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, en ligne (avec adaptation).
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : Voir Annexes a et b\_Activité 21, à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une série d'objets provenant de différentes régions du monde. **L'annexe a** est destiné aux accompagnateurs et aux animateurs. Il renferme la liste des objets avec leur nom spécifique et les endroits où on les retrouve dans le monde (non exhaustif). **L'annexe b** peut être photocopié puis découpé et sert de matériel pour l'animation de l'activité.
- **A noter** : Cette activité demande à l'accompagnateur, à l'animateur ou au bénévole de posséder une certaine sensibilité culturelle, notamment au niveau de l'activité de groupe.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 21

### Catégorie

**Échanges et discussions**

### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome

### Maîtrise de la langue :

- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• <b>Matériel pour l'animation de l'activité individuelle et de groupe</b> (* À adapter si l'activité est en ligne): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ une grande carte du monde déposée sur une table ou affichée sur un babillard ou sur le mur; gomme bleue; petites cartes représentant des objets du monde. * Il est aussi possible pour l'animateur de dessiner les continents de façon approximative sur un rouleau de feuille;</li> <li>○ voir le matériel annexe 20 de cette activité (Découper les cartes après en avoir fait des photocopies). * Si l'accompagnateur reproduit régulièrement l'activité, il est conseillé de faire plastifier les cartes.</li> </ul> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel.</li> <li>• La carte du monde (1X), la gomme bleue, la plastification des cartes (si désiré).</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité, réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Photocopier les cartes qui se trouvent en annexe de la fiche.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations sur les objets avec les participants.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>Il dépose sur la table, une grande carte du monde ou a à sa disposition une feuille avec les continents (il peut aussi les dessiner sur une feuille blanche).</li> <li>Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de placer des objets prédéterminés sur une carte du monde en les situant géographiquement.</li> <li>Il présente le matériel.</li> <li>Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accompagnateur place la carte du monde sur la table, il distribue des cartes et invite la personne à nommer les objets puis à l'encourager la discussion en posant des questions.  <b>Exemples de questions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sur la carte, quel continent? Quel pays? Quelles régions la personne connaît le mieux ? Où cette personne est-elle déjà allée ? Où est-elle née ?</li> </ul> </li> <li>L'accompagnateur présente les cartons à la personne et l'invite à placer les objets en fonction de leur appartenance géographique. Il assiste la personne et prend le temps d'échanger avec elle tout en faisant preuve d'écoute active. Il stimule les questions et peut aider à placer les images sur la carte du monde.</li> <li>L'accompagnateur engage une discussion avec la personne à propos des apports de la diversité dans notre quotidien. Il mentionne à la personne que même si l'on attribue ces objets à telle ou telle région géographique, on peut les retrouver partout dans le monde puisque les frontières sont devenues perméables et que des personnes de toutes les origines géographiques partagent maintenant les territoires donc, des éléments culturels.  <b>Exemple :</b> On peut donner en exemple la nourriture dans les épiceries, les restaurants au Québec, les quartiers et les villes pluriethniques au Québec, au Canada, le jardin botanique, les plantes dans nos maisons,</li> </ul>

	<p>la décoration, les vêtements que l'on porte, les festivals (musiques du monde et mélanges de styles). * Demander aux participants s'ils ont ce type d'objet à la maison.</p> <p>* En fonction de l'état cognitif de la personne et de ses connaissances générales, l'accompagnateur peut modifier le contenu de l'activité. Par exemple, il peut présenter les cinq continents à la personne et l'aider à reconnaître et à placer les objets sur la carte. Il peut aussi laisser la personne placer elle-même les objets et discuter avec elle en même temps de ces objets et des raisons pour lesquelles elle les place à tel ou tel autre endroit.</p>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité de participer à une activité individuelle à l'organisme ou de se joindre à une activité avec un groupe.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• L'animateur expose, sur le mur ou sur un babillard, une grande carte du monde. Il peut aussi dessiner les continents sur un grand tableau blanc ou sur une grande feuille.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de placer des objets prédéterminés sur une carte du monde en les situant géographiquement.</li> <li>• Il propose aux participants de former des équipes (2 personnes ou sous-groupes de 3) qui seront invitées, à tour de rôle, de placer des objets prédéterminés sur une carte du monde en les situant géographiquement.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>

<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• Une fois les équipes formées, l'animateur invite chaque équipe à piger trois (3) ou quatre (4) cartes sur lesquelles sont représentés des objets qui sont généralement associés à un groupe ethnoculturel particulier ou à une région spécifique du monde.</li> <li>• À tour de rôle, chaque équipe présente ses objets au reste du groupe, puis les colle sur la carte du monde.</li> <li>• L'animateur est en partie responsable de l'animation et du déroulement de l'activité. Il peut assister les personnes, encourage la discussion et favorise les échanges entre les membres du groupe.</li> <li>• Lors de la discussion ou de la mise en commun, l'animateur est invité à mentionner aux participants que même si l'on attribue ces objets à telle ou telle région géographique, on peut les retrouver partout dans le monde puisque les frontières sont devenues perméables et que des personnes de toutes les origines géographiques partagent maintenant les territoires donc, des éléments culturels.</li> <li>• <b>Exemple</b> : On peut donner en exemple la nourriture dans les épiceries, les restaurants au Québec, les quartiers et les villes pluriethniques au Québec, au Canada, le jardin botanique, les plantes dans nos maisons, la décoration, les vêtements que l'on porte, les festivals (musiques du monde et mélanges de styles). * Il peut animer la discussion dans le but de sensibiliser les participants au fait que nous sommes tous uniques, mais en même temps semblables. Il fait ressortir les apports positifs que chacun peut apporter à l'autre et les richesses du vivre-ensemble.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants, des éléments d'inclusion qui ont été présents dans l'activité. Il revient à l'objectif de l'activité et anime la discussion. Il fait ressortir les apports positifs que chacun peut apporter à l'autre et les richesses des échanges et du vivre-ensemble.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu (activités interculturelles ou événements).</li> <li>• L'animateur rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu.</li> </ul>

## Annexe a – activité 21: « Les objets d’ici et d’ailleurs »

1. Poterie grecque (Grèce + souvenirs de voyages)
2. Masque africain (Afrique + décoration universelle)
3. Lanterne chinoise (Chine)
4. Poupée russe (Russie + bibelot usuel/souvenir de voyage)
5. Estampe japonaise (Japon mais dans plusieurs maisons partout dans le monde)
6. Bouddha (Asie et partout dans le monde)
7. Béret français (France mais partout dans le monde)
8. Chapeau espagnol (Espagne)
9. Chapeau mexicain (Mexique + touristes du monde)
10. Poutine (Québec)
11. Chili mexicain (Mexique mais très populaire en Amérique)
12. Couscous maghrébin (Maghreb mais on en mange partout dans le monde)
13. Capteur de rêve autochtone (Amérique du Nord)
14. Coq portugais (Portugal mais dans beaucoup de maisons de voyageurs)
15. Main de Fatima (Afrique du Nord et Moyen-Orient)
16. Sari indien (Inde mais aussi partout dans le monde en raison des migrations)
17. Kimono japonais (Japon)
18. Hidjab musulman (Afrique du Nord et Moyen-Orient au niveau des origines mais porté par des femmes musulmanes à plusieurs endroits dans le monde)
19. Puits de pétrole (Russie, Venezuela, Arctique, péninsule arabique, Amérique du Nord)
20. Moulin à vent hollandais (Hollande)
21. Puits (Afrique dans le cas de cette image mais il y a des puits semblables ailleurs)
22. Marché aux Épices marocain (Afrique du Nord)
23. Marché aux Olives (Grèce et nord de l’Afrique)
24. Marché de dates (Moyen-Orient)
25. Inukshuk Inuit (Grand Nord)
26. Sculpture colombienne (Colombie)
27. Lutins scandinaves (pays scandinaves mais on en retrouve dans les jardins)
28. Statut de la liberté de New York/États-Unis d’Amérique (États-Unis mais aussi France)
29. Maison haïtienne (Haïti)



30. Maison sur pilotis (Asie du sud dans le cas de cette image)
31. Maison canadienne (Canada)
32. Voiture allemande (Allemagne mais vendue dans le monde)
33. Voiture coréenne (Corée mais vendue partout dans le monde)
34. Ferrari (Italie mais vendue partout dans le monde)
35. Bière belge (Belgique mais vendue partout dans le monde)
36. Vin (Europe, Australie, États-Unis, Canada, Amérique du sud, Afrique, Chine, etc.)
37. Vodka russe (Russie mais on en produit dans d'autres pays du monde)
38. Cafetière italienne (Italie mais partout dans le monde)
39. Cafetière de porcelaine anglaise (Grande-Bretagne mais partout dans le monde)
40. Cafetière turque (Turquie mais on en retrouve ailleurs dans le monde)
41. Bâton de hockey (Canadien d'origine mais sport international)
42. Bâton de baseball (Américain d'origine mais sport international)
43. Ballon de soccer (Grande-Bretagne mais sport international)
44. Le jeu de Go (Asie)
45. Mancala (Afrique)
46. Backgammon (Grande-Bretagne)
47. Jeu d'échecs (Asie... Inde... ou Asie centrale... pour les origines. Jeu international)
48. Wok chinois (Chine)
49. Tajine de cuisson marocaine (Maroc et pays du Maghreb)
50. Four à raclette suisse (Suisse)
51. Hamac mexicain (Mexique mais partout dans le monde)
52. Pagne africain (Afrique mais partout dans le monde en raison des migrations)

## Annexe b – activité 21: « Les objets d'ici et d'ailleurs »

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18





19



20



21



22



23



24



25



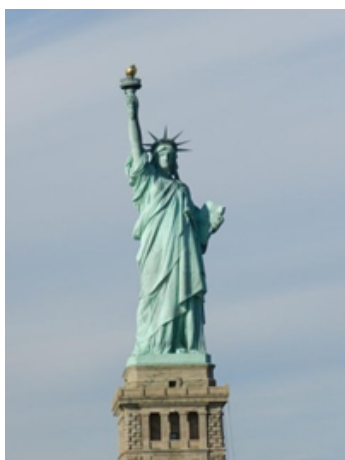
26



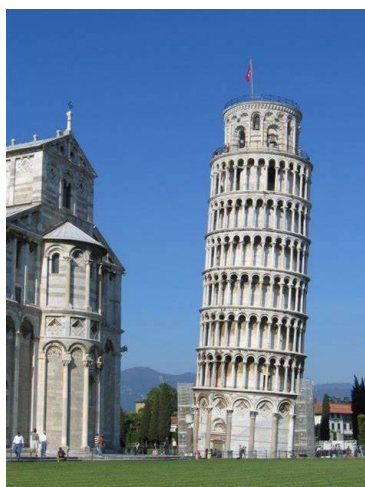
27



28



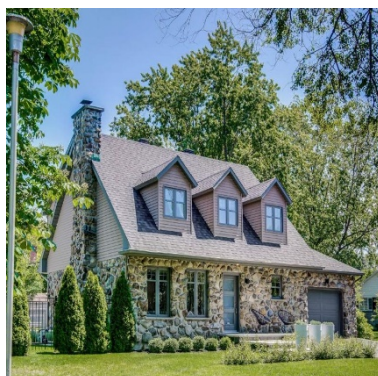
29



30



31



32



33



34



35



36





37



38



39



40



41



42



43



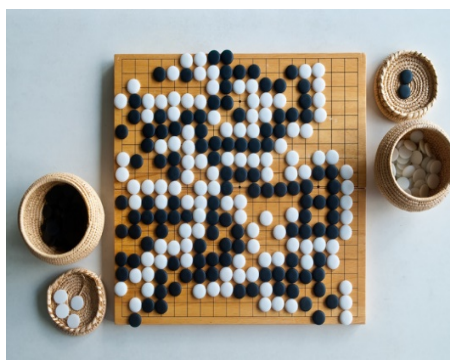
44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54







## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les cafés du vivre-ensemble : « Les aînés à travers le monde » (+ annexe - activité 22)

#### FICHE D'ACTIVITÉ

N°22

#### Catégorie

**Échanges et discussions**

#### Activité :

- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Cette activité s'inspire d'une conférence (déjeuner-causerie) qui a eu lieu au Centre communautaire Le Rendez-Vous des Aînés à Laval lors de la semaine lavalloise des aînés.

- Activité de discussion et de partage entre les participants, présentée sous forme de café-causerie ou de panel interactif. Elle donne la parole aux aînés, afin d'échanger sur la place et les rôles des personnes âgées dans différentes aires géographiques du monde. C'est une occasion d'aborder les relations entre les aînés, les structures familiales, les liens intergénérationnels et la place qu'ils occupent dans la société.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- Cette activité **de groupe** ou **collective** a pour objectifs de discuter de la place et des rôles que les aînés occupent dans l'espace public selon les lieux géographiques où ils évoluent. La discussion amène les participants à réfléchir sur les diverses manières de participer activement à la vie familiale, communautaire, sociale et politique.
- Cette activité offre aussi l'opportunité de créer des liens entre les participants, de favoriser un sentiment d'appartenance sociale et de prendre conscience des points communs qui sont aussi sinon plus présents que les différences.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : activité ponctuelle et pouvant être incluse dans la programmation.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, en ligne.
- **Nombre de participants** : 1 à 12. \* Pour l'activité collective, nous suggérons un minimum de dix (10) personnes et un maximum de 25 personnes.
- **Annexe** : voir annexe - activité 22, à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une liste de questions présentée à titre suggestif.

- **À noter** : L'activité de groupe peut prendre deux formes, selon le choix de l'animateur :
  - 1 – Elle peut prendre la forme d'un panel où des aînés sont invités à présenter la place et les rôles occupés par les personnes âgées dans leur pays d'origine ainsi que dans leur pays d'accueil ;
  - 2 – Elle peut aussi prendre la forme d'un café-causerie, en présence ou en ligne, où l'animateur pose des questions aux participants en encourageant l'échange et la discussion.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• Animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe et l'activité collective (si possible).</li> </ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ matériel audiovisuel si besoin; micro ;</li> <li>○ bâton de la parole distribué dans la salle ;</li> <li>○ une carte géographique et des punaises pour indiquer les lieux d'origine des participants.</li> </ul> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel : carte géographique, punaises.</li> </ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité; réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• <b>Dans le cadre du format panel :</b> L'activité demande un investissement au niveau du temps de la part du responsable des activités de l'organisme et de la part des animateurs :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ préparation des questions pour les panélistes s'il y a lieu (voir l'annexe 22);</li> <li>○ recrutement des panélistes (deux ou trois qui peuvent être — ou non — des membres de l'organisme) ;</li> <li>○ accompagnement des panélistes;</li> <li>○ organisation de l'évènement,</li> <li>○ organisation de la configuration de la salle.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dans le cadre d'un café-causerie entre les participants</b> (pas de panéliste) : L'animateur doit se familiariser avec les questions qui se trouvent dans l'annexe 22 et organiser la configuration de la salle.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> </ul>
--	--

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les panélistes (s'il y a lieu).</li> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur anime un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants.</li> <li>• Suggestion de brise-glace no. 28 : <i>Une cartographie de nos lieux de naissance</i>.</li> <li>• On demande à tous les participants de placer une punaise sur la carte géographique, laquelle marque leur lieu de naissance.</li> <li>• L'animateur, avant de commencer la présentation de l'activité, fait une synthèse des lieux représentés sur la carte.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de discuter de la place et des rôles que les aînés occupent dans l'espace public selon les lieux géographiques où ils évoluent et de proposer des pistes qui favoriseront l'inclusion sociale des aînés dans la société québécoise.</li> <li>• Il informe les participants sur l'importance d'être à l'écoute, de faire preuve de respect et d'ouverture d'esprit.</li> <li>• Il donne les consignes pour le bon fonctionnement de la rencontre (tour de parole, lever la main, prise du bâton de parole, etc.).</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur fait une lecture d'introduction qui donne le ton à la discussion.</li> </ul> <p><b>Dans le cadre du format panel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur demande aux panélistes de se présenter brièvement.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il pose ensuite les questions et laisse les panélistes faire leur présentation.</li> <li>• Il encourage les participants et les panélistes à engager une discussion sur les ressemblances et les différences entre les régions du monde et les invite à proposer des pistes qui suggéreront des manières de rester présent et actif dans le milieu familial, dans la vie de quartier et au sein de la collectivité tout en prenant en considération la diversité.</li> </ul> <p><b>Dans le cadre d'un café-causerie entre les participants (sans panéliste) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur démarre la discussion en lançant une première question.</li> <li>• Il anime et relance la discussion en se référant, si besoin, aux exemples des questions qui se retrouvent dans l'annexe.</li> </ul> <p><b>Dans les deux cas :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur amènera les participants à réfléchir et à suggérer diverses manières de rester présent et actif dans le milieu familial, dans la vie de quartier et au sein de la collectivité tout en considérant les questions de diversité.</li> <li>• L'animateur note, sur un tableau, les idées qui sont ressorties de la discussion.</li> <li>• L'animateur fait une synthèse des différents points abordés concernant les visions du vieillissement à travers le monde et les pistes proposées pour favoriser l'inclusion sociale.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en faisant ressortir, avec les participants, des éléments d'inclusion et de partage avec le groupe.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter (si l'activité est en présence).</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>PRÉPARATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le responsable des activités de l'organisme invite des panélistes qui viendront discuter de la place et du rôle des aînés dans leur pays d'origine et comment ils perçoivent cette place et ce rôle dans le pays d'accueil.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants à l'activité incluent des membres de l'organisme, mais aussi des membres de la collectivité : aînés, membres d'autres organismes, décideurs (gestionnaires d'organismes, conseillers municipaux, politiciens). Il faut donc préparer les invitations et les envoyer.</li> </ul>
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>En se référant aux objectifs poursuivis par l'activité, il présente le thème de la discussion. Il souligne que le but de l'activité est aussi de proposer des pistes qui favoriseront l'inclusion sociale des aînés dans la société québécoise.</li> <li>Il informe les participants sur l'importance d'être à l'écoute, de faire preuve de respect et d'ouverture d'esprit.</li> <li>L'animateur donne les consignes pour le bon fonctionnement de la rencontre (tour de parole, lever la main, prise du bâton de parole, etc.).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> <li>Une activité brise-glace est proposée. Le brise-glace 28 est suggéré : <i>Une cartographie de nos lieux de naissance</i>.</li> <li>On demande à tous les participants de placer une punaise sur la carte géographique, laquelle marque leur lieu de naissance.</li> <li>L'animateur, avant de commencer la présentation de l'activité, fait une synthèse des lieux qui sont marqués par les punaises.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur présente le thème de la discussion.</li> <li>Il informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de discuter de la place et des rôles que les aînés occupent dans l'espace public selon les lieux géographiques où ils évoluent et de proposer des pistes qui favoriseront l'inclusion sociale des aînés dans la société québécoise, de plus en plus diversifiée.</li> <li>Il souligne aux participants, l'importance d'être à l'écoute, de faire preuve de respect et d'ouverture d'esprit.</li> <li>L'animateur donne les consignes pour le bon fonctionnement de la rencontre (tour de parole, lever la main, prise du bâton de parole, etc.).</li> <li>L'animateur invite le public à poser des questions et à interagir entre eux et avec les panélistes quand le moment sera opportun.</li> <li>Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'animateur demande aux panélistes de se présenter brièvement.</li> <li>Il pose ensuite les questions (voir annexe 22) et laisse les panélistes faire leur présentation à tour de rôle.</li> <li>Il encourage les participants et les panélistes à engager une discussion sur les ressemblances et les différences entre les différentes régions du monde et les invite à proposer des pistes suggéreront diverses</li> </ul>

	<p>manières de rester présent et actif dans le milieu familial, dans la vie de quartier et au sein de la collectivité tout en prenant en considération la diversité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la fin des présentations des panélistes, l'animateur demande aux participants de se grouper par trois pour cinq minutes et de faire ressortir : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ce qu'ils ont retenu de la présentation en lien avec le vieillissement à travers le monde et l'adaptation à la société d'accueil ;</li> <li>○ Et de proposer des pistes qui favoriseront l'inclusion sociale des aînés tout en reconnaissant la diversité.</li> </ul> </li> <li>• Chaque triade doit nommer un secrétaire pour noter les points retenus et un porte-parole pour la plénière.</li> <li>• L'animateur demande au porte-parole de chaque triade de partager en plénière les résultats de leurs échanges.</li> <li>• L'animateur note et fait une synthèse des différents points communs sur la vision du vieillissement à travers le monde et sur les pistes proposées pour favoriser l'inclusion sociale.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants mettent en évidence les points d'inclusion et de partage qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• S'il y a lieu, il distribue le formulaire d'appréciation aux participants qui le remettent avant de partir.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie tous les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>

1. Quelles places occupent les personnes âgées dans votre pays d'origine ?
2. Dans votre pays d'origine, quel est le rôle des aînés dans le fonctionnement de la société?
3. Dans votre pays d'origine y a-t-il une différence quand on est un homme âgé ou une femme âgée ?
4. Comment décririez-vous les rapports intergénérationnels dans votre pays d'accueil (parents âgés/enfants/petits-enfants)?
5. Concernant la place que les aînés occupent dans la société québécoise, observez-vous des différences entre vos pays/régions de naissance et votre pays d'accueil/région actuelle ?
6. Concernant la place que les aînés occupent dans la société, observez-vous des similitudes entre vos pays/régions de naissance et votre pays d'accueil/région actuelle ?
7. Quels sont les avantages de vivre au Québec quand on est aîné ?
8. Quelles sont les difficultés de vivre au Québec quand on est aîné?
9. Vieillit-on différemment si on a immigré au Québec ou si on est né ici?
10. Quelles sont les ressemblances entre tous les aînés? Quelles sont les différences?





## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les cafés du vivre-ensemble : « Les ressources de mon quartier » (+ annexes a et b - activité 23)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Cette activité consiste à présenter aux aînés des ressources et des services qui sont présents dans leur quartier, dans la province et au pays.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Permettre aux aînés de partager et d'être informés sur les différentes ressources et services qui leur sont destinés afin d'augmenter leur pouvoir d'agir tout en favorisant une plus grande inclusion et participation sociale.

- **Individuellement** : permettre à la personne de connaître les différentes ressources et services s'adressant aux aînés dans son quartier et dans sa région.
- **En groupe** : permettre aux participants de connaître les différentes ressources et services s'adressant aux aînés de leur quartier et leur région.
- **Collectivement** : permettre aux aînés de la communauté de connaître les différentes ressources et services qui s'adressent à eux dans leur quartier et leur région.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.

**Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur (parc, lieu de visite) / En ligne.  
Possibilité de kiosques itinérants pour l'activité collective.
- **Nombre de participants** : 1 à 15
- **Annexes** : voir annexes a et b - activité 23, à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une liste de thèmes en lien avec les ressources disponibles. **L'annexe a** : photocopier chacune des pages (1). Chaque thème est disposé sur une table différente. **L'annexe b** : sert à l'animateur pour compléter les informations sur les ressources disponibles.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 23

### Catégorie

**Échanges et discussions**

### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome

### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Coanimation recommandée pour l'activité de groupe et essentielle pour l'activité collective.</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ se procurer un bottin des ressources, des dépliants informatifs et les adresses des sites Internet qui présentent les ressources et les services.</li> <li>○ grands cartons pour identifier les zones de vie et des situations qui peuvent être vécues par les aînés (+ prévoir des cartons vides pour les situations émergentes).</li> </ul> </li> <li>• Pour l'animation de groupe et collective : prévoir autant de tables qu'il y aura de thèmes.</li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette activité ne nécessite pas de dépense particulière.</li> </ul>
<b>RESSOURCES TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité; réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité (cueillette de dépliants).</li> <li>• Préparer le matériel : préparation de grands cartons représentant 1 — les différentes zones de vie (voir annexe no. 23) et 2 — des situations que les aînés peuvent rencontrer (besoins de base des personnes [physique et mental], logement, finances, pertes et deuils, etc.).</li> <li>• L'animateur doit prendre le temps de connaître les ressources afin d'en informer les participants.</li> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites internet afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de favoriser la démarche d'intégration.</li></ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li><li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li><li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de permettre à la personne de connaître les différentes ressources et services s'adressant aux aînés dans son quartier et dans sa région.</li><li>• Il présente le matériel (les dépliants).</li><li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li></ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur initie l'activité à partir des connaissances que la personne possède concernant les ressources présentes dans son milieu. Il l'invite aussi à mentionner les questions qu'elle se pose concernant ses besoins ou ses préoccupations.</li><li>• L'accompagnateur propose à la personne de faire le tour des différentes ressources et services du quartier et de la région.</li><li>• À l'aide des cartons représentant les différentes zones de la vie et des situations que les aînés peuvent rencontrer, l'animateur utilise des dépliants, le bottin des ressources communautaires, et une liste des sites web afin de renseigner la personne et de répondre à ses questions.</li><li>• S'il y a lieu, il lui fournit les coordonnées des ressources et peut, dans certains cas, proposer un accompagnement vers la ressource.</li></ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li></ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li><li>• Il lui mentionne la possibilité d'être accompagnée par un intervenant vers un de ces organismes si tel est son besoin.</li><li>• Il termine en informant de la possibilité de participer à une activité individuelle dans l'organisme ou de se joindre à une activité avec un groupe et même de prendre part à une activité collective, s'il y a lieu.</li></ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif est d'échanger sur les différentes ressources et services s'adressant aux aînés dans le quartier et la région.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il donne les consignes pour le bon fonctionnement de la rencontre (tour de parole, lever la main, prise du bâton de parole, etc.).</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans <b>le point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe. Il est recommandé de procéder par pairage ou créer des sous-groupe. * Afin d'éviter le pairage entre amis, l'animateur divise lui-même le groupe en sous-groupes de 2 ou 3 personnes, qui prendront chacune place autour d'une des tables préalablement identifiées par les différents thèmes des zones de vie et des situations qui peuvent être vécues par des aînés.</li> <li>• L'animation se fait sous forme de kiosque « magasinage » c'est-à-dire que les participants échangent entre eux des informations et en emmagasinent de nouvelles.</li> <li>• L'animateur devient le gardien du temps puisque chaque sous-groupe dispose de 5 à 10 minutes pour échanger avant de passer à l'autre kiosque pour faire les échanges et son magasinage d'informations. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ chaque sous-groupe échange à partir de la question suivante : en lien avec le carton-thème, qu'est-ce que chacun connaît comme service dans son quartier, dans sa région, dans le milieu communautaire et/ou gouvernemental ?</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'activité, l'animateur se promène autour des tables pour s'assurer du bon déroulement des échanges et ajouter certains éléments d'information.</li> <li>• Quand les sous-groupes ont fait le tour de chaque table (kiosque), l'animateur fait un retour en grand groupe en demandant aux personnes ce qu'elles ont appris à propos des ressources et des services existants.</li> </ul>

<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments de partage qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il leur rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu. Si c'est possible, l'animateur peut offrir un accompagnement vers les ressources ou diriger les personnes vers le bon service.</li> <li>• L'animateur rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il annonce rapidement l'activité et fixe l'horaire avec les participants.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les annexes brise-glace et en choisir un pour dynamiser le groupe.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants créent ensemble un projet qui mettra en commun les ressources du quartier et les services disponibles dans le but d'en informer des membres de la communauté et non seulement des membres de l'organisme.</li> <li>• L'animateur informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : Organisation de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur rencontre le groupe afin d'établir, avec les participants, les objectifs, la base et les étapes du projet.</li> <li>• Puisque cette activité s'étend sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs capacités.</li> <li>• Les responsables de l'activité communiquent avec les HLM du quartier et les coopératives d'habitation et choisissent un moment pour tenir l'activité.</li> <li>• Les aînés s'inscrivent à l'activité auprès du responsable des activités ou d'un intervenant de milieu.</li> </ul>

	<p><b>Étape 2 : le jour de la tenue de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il faut penser préparer une salle avec des tables et des chaises.</li> <li>• Les membres de l'organisme sont eux-mêmes les responsables des kiosques et de l'animation. Accompagnés d'un intervenant, ils se déplacent dans des milieux de vie (HLM, coopératives d'habitation) pour animer l'activité.</li> <li>• À l'accueil, une personne dirige les participants vers les tables en s'assurant qu'il y a une répartition juste pour chaque kiosque. On invite les membres de la communauté à s'asseoir.</li> <li>• Une fois les personnes assises, les animateurs placent les cartons préalablement identifiés par les différents thèmes des zones de vie et des situations qui peuvent être vécues par des aînés.</li> <li>• À partir de ce moment, l'activité peut débuter.</li> </ul>
<b>E. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants échangent, avec les animateurs de chaque kiosque, des informations et en emmagasinent de nouvelles (possibilité de coanimation si plusieurs personnes s'impliquent sinon, on compte un animateur par kiosque).</li> <li>• L'animateur devient le gardien du temps puisque chaque sous-groupe dispose de 5 à 10 minutes pour échanger avant de passer à l'autre kiosque.</li> <li>• Chaque sous-groupe échange à partir de la question suivante : en lien avec le carton-thème, qu'est-ce que chacun connaît comme service dans son quartier, dans sa région, dans le milieu communautaire et/ou gouvernemental ?</li> <li>• Pendant l'activité, un intervenant se promène autour des tables pour s'assurer du bon déroulement des échanges et ajouter certains éléments d'information.</li> <li>• Quand les sous-groupes ont fait le tour de chaque table (kiosque), l'intervenant fait un retour en grand groupe en demandant aux personnes ce qu'elles ont appris aujourd'hui à propos des ressources et des services existants.</li> </ul>
<b>F. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'intervenant conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présent lors de l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>G. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>



Annexe a - activité 23 : « Les ressources de mon quartier »

# Connaissez-vous toutes les ressources de votre quartier ?



# Habitez-vous chez vos parents ?

Habitation / logement





# Aide dans votre quotidien



# Alimentaire, mon cher Watson !





# Question d'argent \$\$\$\$

Avez-vous ce qu'il vous faut ?

## Canada

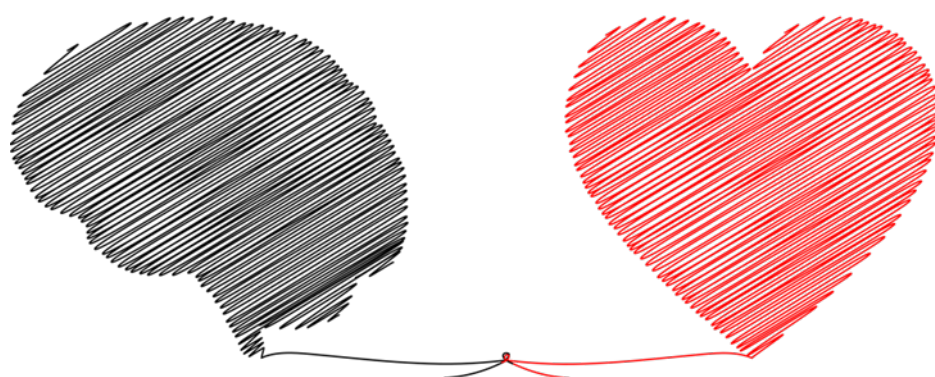
- Pension de vieillesse
- Supplément de revenu garantie
- AUTRES



## Québec

- Rente du Québec
- Programme allocation-logement
- Crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes âgées
- Programme de solidarité
- AUTRES

# Comment va votre santé physique et mentale ?



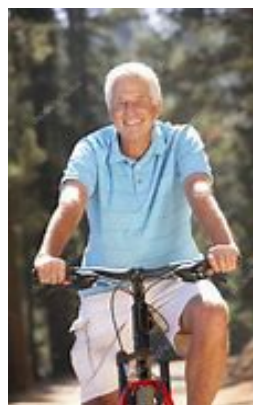


# Se déplacer dans la ville

## Transport / mobilité



# Pour le plaisir : les sports, les loisirs et la culture

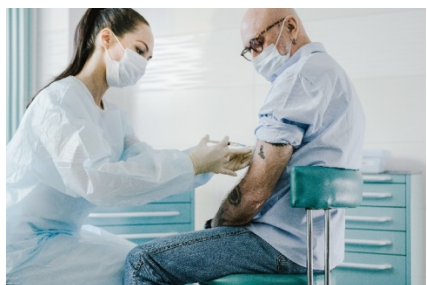


# Les deuils



# Être en sécurité

- En cas d'urgence, composez le 9-1-1.
- En cas de questions concernant votre santé
  - ✓ Info-santé le 811 # 1
  - ✓ Info-sociale le 811 # 2



- En cas mauvais traitements envers les aînés  
(négligence, abus et violence physique, psychologique, financière)



**LE 15 JUIN**  
Soulignons la Journée  
mondiale de lutte  
**contre la maltraitance  
des personnes aînées**

Ligne téléphonique Aide Abus Aînés  
**1 888 489-ABUS (2287)**

Votre gouvernement

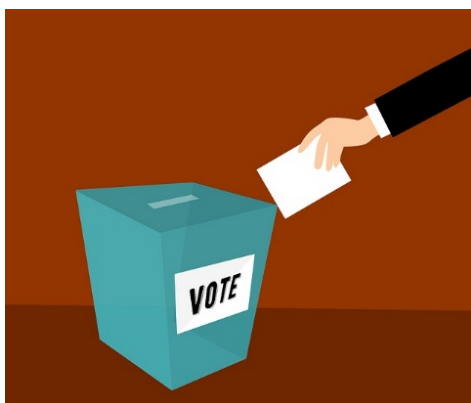
Québec





# Rester présent dans sa communauté

## La participation citoyenne



**Je deviens bénévole**



## Annexe b – activité 23 : « Les ressources de mon quartier »

Maintenir les aînés dans leur milieu de vie exige de créer des environnements qui répondent à leurs besoins spécifiques, notamment en ce qui concerne l’habitation, la mobilité et l’accès aux commerces, aux services et aux lieux de loisir.

Source : <http://collectivitesviables.org/>

**IMPORTANT** pour cette activité d’aller chercher divers dépliants informatifs sur les ressources communautaires qui offrent des services aux aînés.

### 1. Habitez-vous chez vos parents ? Habitations

- Propriétaires et locataires
- Maison intergénérationnelle
- Résidences privées pour aînés autonomes
- Habitations à loyer modique pour aînés (HLM) et coopératives d’habitation
- Résidences privées pour aînés en légère perte d’autonomie
- Chambres et pensions
- Ressources intermédiaires (RI)
- Programme d’aide au logement

### 2. Aide dans votre quotidien

- Services de soutien à domicile
- Popote roulante

### 3. Alimentaire, mon cher Watson !

- Les épiceries
- Les banques alimentaires
- Les marchés locaux
- Les marchés saisonniers
- Les prêts à manger
- Les restaurants

## 4. Question d'argent \$\$\$\$

Canada	Québec
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pension de vieillesse</li><li>• Supplément de revenu garanti</li><li>• Autres : consultez le site Service Canada.</li><li>• <a href="https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html">https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html</a></li><li>• Autres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rentes du Québec</li><li>• Programme allocation-logement</li><li>• Crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes âgées</li><li>• Programme de solidarité</li><li>• Autres : consultez le site de Revenu Québec. Les aînés et la fiscalité/document PDF.</li><li>• <a href="https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/in-311">https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/in-311</a></li><li>• Autres</li></ul>

## 5. Comment va votre de santé physique et mentale ?

- CLSC (Centre local de service communautaire)
- Groupes de médecine familiale (GMF)
- Cliniques et centres médicaux privés
- Pharmacies
- Organismes communautaires et sans but lucratif
- Hôpital
- CHSLD publics — Centre Hospitalier de soin de longue durée
- CHSLD privés conventionnés
- CHSLD privés non conventionnés
- Centres de jour
- Centres de réadaptation (invalidité physique)
- Ressources privées d'hébergement et de soins pour personnes en fin de vie
- Autres

## 6. Pour le plaisir - les loisirs :

- Les centres communautaires pour aînés
- Les centres de loisirs et de la culture de la ville
- Les diverses associations
- Les centres de jour
- Autres

## 7. Les deuils

- Accompagnement pour les endeuillés
- Le mandat de protection en cas d'incapacité
- Le testament
- Les préarrangements funéraires
- Les salons funéraires
- Les coopératives de salons funéraires
- Autres

## 8. En sécurité ?

- En cas d'urgence, composez le 9-1-1.
- Info-santé le 811 # 1
- Info-sociale le 811 # 2
- En cas de mauvais traitements envers les aînés  
(négligence, intimidation, abus et violence physique, psychologique, financière)
- Autres

## 9. Restez présent dans sa communauté

- Participation sociale (ex : recyclage et compostage)
- Engagement bénévole
- Engagement social et citoyen
- Participation démocratique (ex : voter aux élections)
- Communication et information
- Autres

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Les cafés du vivre-ensemble : « Mille et une manières de participer à sa communauté » (+ annexes a, b et c - activité 24)

#### Catégorie

#### Échanges et discussions

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ En présence
- ✓ En ligne

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Cette activité consiste à présenter à l'ainé différentes manières de se sentir utile, de rester actif et présent dans sa communauté, de participer, de contribuer à la société québécoise.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Permettre aux aînés de partager et de s'informer sur les différentes manières de contribuer à la société. Permettre de se sentir utile, de rester actif et présent dans la communauté afin d'augmenter l'estime de soi et de développer le pouvoir d'agir individuel et collectif tout en favorisant une meilleure inclusion sociale.

- **Individuellement** : permettre à la personne de connaître différentes manières de se sentir utile dans sa vie personnelle et de contribuer à la communauté et à la société québécoise. Prendre le temps de reconnaître et de valoriser son propre apport selon ses capacités.
- **En groupe** : permettre aux participants de connaître les différentes façons de se sentir utiles dans leur vie personnelle et de contribuer à la communauté. Permettre d'augmenter l'estime de soi et le développement du pouvoir d'agir tout en favorisant une meilleure inclusion sociale.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.

#### Durée de l'activité :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

**Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, à l'extérieur (parc, lieu de visite) / en ligne (avec adaptation). Possibilité de kiosques itinérants pour l'activité collective.

- **Nombre de participants** : 1 à 15

- **Annexe** : voir annexes a, b et c - activité 24, à la suite de la description de l'activité. Il s'agit d'une liste suggestive pour favoriser la participation sociale. **L'annexe a** : l'encadré peut être dessiné sur un tableau ou reproduit en version plus grande. La liste d'éléments sert à l'animateur pour stimuler la discussion. **L'annexe b** : contient une liste de suggestions pour l'animateur. Il peut s'en servir pour proposer des actions qui sont en lien avec la participation sociale. **L'annexe c** : contient des images. Il peut être une autre façon d'animer si l'on reproduit les images, les découpe et les fait piger aux participants.

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• Animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Coanimation recommandée pour l'activité de groupe et essentielle pour l'activité collective.</li> </ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ images ou photos représentant les différentes manières de participer à la collectivité (+ prévoir des cartons vides pour les types de participation qui émergeront et ne seront pas illustrés).</li> </ul> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette activité ne nécessite pas de dépense particulière.</li> </ul>
RESSOURCES TEMPS	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité. Réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel : voir annexes 27 a et b.</li> <li>• L'animateur doit prendre le temps de connaître différentes façons de participer à la société afin d'en informer les participants.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce à la personne que l'objectif poursuivi par cette activité est de lui permettre de connaître différentes manières de se sentir utile dans sa vie personnelle, de contribuer à la communauté et de prendre le temps de reconnaître et de valoriser son propre apport en fonction de ses capacités.</li> <li>• L'animateur présente le matériel mis à la disposition de la personne (annexe 27 a, b et c).</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions de la personne s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur initie l'activité à partir d'images représentant différentes manières de participer à sa communauté. L'objectif est de renseigner la personne sur les différentes façons de participer à la vie collective tout en permettant à l'aîné de reconnaître et de valoriser les actions posées qui sont considérées comme étant des apports utiles et actifs pour leur communauté et pour la collectivité.</li> <li>• S'il y a lieu, l'accompagnateur fournit les informations nécessaires pour favoriser et soutenir la participation active de la personne.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité de participer à une activité individuelle dans l'organisme ou de se joindre à une activité avec un groupe ou de prendre part à une activité collective s'il y a lieu.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif est de leur permettre de connaître les différentes façons de se sentir utiles dans leur vie personnelle tout en contribuant à la communauté. Le but est aussi d'augmenter l'estime de soi et de favoriser le développement de leur pouvoir d'agir tout en favorisant une meilleure inclusion sociale.</li> <li>• L'animateur présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il donne les consignes pour le bon fonctionnement de la rencontre (tour de parole, lever la main, prise du bâton de parole, etc.).</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans <b>le point 5D</b> tout en y ajoutant des éléments relatifs à l'animation et à la dynamique de groupe.</li> <li>• Il anime une discussion à partir des questions suivantes en lien avec les images-thème : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ qu'est-ce que ça veut dire s'impliquer dans sa communauté ?</li> <li>○ qu'est-ce que mon implication m'apporte personnellement ?</li> <li>○ quel est l'impact de ma participation sur ma famille, mon quartier, mon environnement, etc. ?</li> <li>○ de quelle manière est-ce que je participe et qu'est-ce que je pourrais faire de plus pour moi, ma famille, ma communauté, dans ma région, dans le milieu communautaire et/ou gouvernemental ?</li> <li>○ qu'est-ce qui m'empêche de participer ?</li> </ul> </li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments de participation et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>



<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu. Si c'est possible, l'animateur peut offrir un accompagnement vers les ressources ou diriger les personnes vers le bon service.</li> <li>• L'animateur rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu.</li> </ul>
------------------------------------	---

## Annexe a – activité 24 : « Mille et une manières de participer à sa communauté »

« Tous les citoyens peuvent prendre une part active et jouer un rôle signifiant dans la vie et l'expression culturelles du Québec et des milieux de vie de chacun »

André Thibault, Ph. D., professeur émérite.

Source : Thibault, A. (2019). Accéder, participer et contribuer à la vie culturelle. Nouveau paradigme de la politique culturelle du Québec. *Agora Forum*, 42(1), p. 21-25.

### Société

#### Communauté

#### Quartier et voisinage

#### À la maison

**Annexe b- activité 24 : « Mille et une manières de participer à sa communauté »**

**À la maison :**

- ☐ Participer à la collecte sélective des déchets
- ☐ Jardiner et partager votre récolte
- ☐ Composter
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

**Dans le voisinage :**

- ☐ Entretenir des relations de bon voisinage
- ☐ Participer ou organiser « La fête des voisins »
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

**Inclure la langue française dans notre quotidien :**

- ☐ Assister à des ateliers de francisation
- ☐ Participer à la vitalité du français au Québec
- ☐ Apprivoiser le français québécois
- ☐ Découvrir des coutumes locales
- ☐ Découvrir la culture québécoise, des chansons québécoises, le cinéma québécois, la littérature québécoise, l'humour québécois
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

**Participer aux fêtes et journées commémoratives québécoises :**

- ☐ Les traditions du Québec (cabane à sucre, les piques niques d'été, l'épluchette de blé d'Inde)
- ☐ La fête nationale des Québécois (24 juin) ; rassemblement, spectacles, défilé.
- ☐ La fête de la Confédération canadienne (1er juillet) ; rassemblement, spectacles, défilés.
- ☐ La journée internationale des personnes âgées (1er octobre)
- ☐ Halloween (31 octobre)
- ☐ Le jour du Souvenir (11 novembre)
- ☐ Journée internationale des bénévoles (5 décembre)
- ☐ Le temps des Fêtes (décembre)
- ☐ Semaine québécoise des rencontres interculturelles
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

### **Participer à la vie démocratique municipale, provinciale et fédérale :**

- ☐ Aller voter aux différents paliers gouvernementaux
- ☐ Participer à des sondages d'opinion
- ☐ Participer à des recherches-études
- ☐ Fréquenter le centre de loisirs de la municipalité
- ☐ Participer à la vie communautaire via le centre communautaire de votre région, le centre culturel ou la maison de la culture, la bibliothèque de votre quartier, l'aréna
- ☐ Participation à des marches et des manifestations pour des causes qui nous sont chères
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

### **S'engager dans la société :**

- ☐ Grands-parents présents
- ☐ Proche aidant
- ☐ Faire du bénévolat
- ☐ Soutenir une cause
- ☐ Siéger sur conseil d'administration
- ☐ Assister au conseil de ville
- ☐ S'engager en politique
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_



Annexe c - activité 24 : « Mille et une manières de participer à sa communauté »



Collecte sélective des déchets



Composter



La fête des voisins



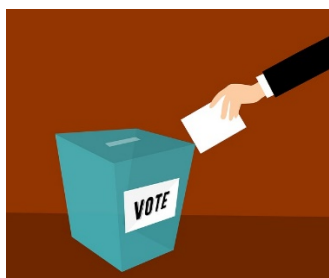
Jardinage collectif



Atelier de francisation  
Atelier pour apprendre une autre langue



Journées de la culture



Aller voter. Exercer son pouvoir démocratique



Participer à des manifestations à des causes  
qui nous touche



Récupération



Financement d'un organisme /Don \$\$\$\$



Devenez bénévole



Administration, siéger sur un C.A., un comité



Entraide /Super voisins



Entraide Grands-parents et petits-enfants

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Au fil du temps qui passe, mon histoire de vie

(+ annexe - activité 25)

#### FICHE D'ACTIVITÉ

N° 25

#### Catégorie

**Échanges et souvenirs**

#### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence

#### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

#### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome

#### Maîtrise de la langue :

- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont invités à créer un collage d'images et de mots pour raconter leur histoire de vie personnelle et à partager avec les autres, les grands moments historiques qui sont communs à tous.

### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne à travers une activité de collage, de raconter son histoire de vie, de se rappeler les moments importants de son histoire, d'exercer sa créativité et de s'amuser tout en travaillant sa motricité fine.
- **En groupe** : permettre aux participants, à travers une activité de collage, de raconter son histoire de vie, de se rappeler les moments importants de son histoire, d'exercer sa créativité et de s'amuser tout en travaillant la motricité fine.  
Tracer un continuum qui démontre les événements mondiaux vécus par tous. Permettre aux participants de partager avec les autres, les grands moments historiques communs à tous, et les moments de vie de chacun liés à leur histoire personnelle.
- **Collectivement** : permettre à tous ceux qui ont participé à cette activité de participer à une exposition audiovisuelle des œuvres produites. Exposition dans l'organisme du continuum regroupant les collages des participants. Dans une optique intergénérationnelle, il est aussi possible d'envisager une présentation dans les écoles primaires ou secondaires, laquelle serait animée par des participants à l'activité individuelle ou de groupe.

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD, en milieu scolaire.
- **Nombre de participants** : 1 à 12



#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Un animateur spécialisé : enseignant(e) pour l'activité collective.</li> <li>• Une coanimation est fortement recommandée pour l'activité collective.</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ feuilles de papier format légal avec ligne du temps au bas (voir annexe no. 25) pour l'activité individuelle ou grand rouleau de papier pour activités de groupe ou collective.</li> <li>○ revues, calendriers, images.</li> <li>○ papier collant, colles, ciseaux, règle, crayons mine et couleurs, efface.</li> </ul> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel (si nécessaire).</li> </ul>
<b>RESSOURCE TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité; réfléchir sur la façon de l'animer.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité : revues, vieux calendriers, images, etc.</li> <li>• Préparer le matériel :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pour les activités de groupe et collectives, l'animateur est invité à tracer une ligne du temps sur un morceau de rouleau de papier blanc qu'il collera sur le mur.</li> </ul> </li> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>



## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li><li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li><li>• Il annonce à la personne que l'objectif poursuivi par cette activité est de raconter, à l'aide d'un collage d'images et de mots, son histoire de vie à partir d'événements historiques qui l'ont marquée et de sa propre histoire de vie.</li><li>• Il présente le matériel qu'il a apporté et qui sera mis à la disposition de la personne.</li><li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li><li>• Il répond aux questions de la personne s'il y a lieu.</li></ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur échange avec la personne sur les grands moments historiques, il trace une ligne du temps sur une feuille et invite la personne à coller des images ou à écrire des mots qui représentent des moments importants de son histoire de vie personnelle.</li><li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li></ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li></ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li><li>• Il termine en l'informant de la possibilité de participer à une activité individuelle à l'organisme ou de se joindre à une activité avec un groupe et même de prendre part à une activité collective, s'il y a lieu.</li></ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li><li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li></ul>

<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de permettre aux participants, à travers une activité de collage, de raconter leur histoire de vie, de se rappeler des moments historiques qui ont parsemé leur vie.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• Il demande aux participants de placer sur la ligne du temps qu'il a tracée au préalable (sur un tableau ou une grande feuille) des événements historiques importants qui ont eu lieu au Québec et dans le monde depuis leur naissance. (Exemples : les guerres mondiales, les attentats du 11 septembre 2001, la crise d'octobre au Québec, le printemps arabe, la pandémie de COVID19, etc.).</li> <li>• L'animateur est invité à participer à l'activité. Il pourra ainsi partager et compléter avec les participants certains événements historiques qui n'ont pas été mentionnés (voir annexe – activité 25).</li> <li>• À partir de cette ligne de temps élaborée par le groupe, l'animateur propose aux participants de se remémorer individuellement leur histoire de vie et des éléments marquant de leur histoire en créant un collage d'image et de mots.</li> <li>• L'intervenant distribue le matériel aux participants qu'ils auront à se partager (revues, images, crayons, ciseaux).</li> <li>• L'animateur reste présent pour soutenir les participants qui en ont besoin.</li> <li>• Quand tous les participants ont terminé leur création visuelle, ils sont invités, s'ils le désirent, à présenter leur œuvre ou à l'exposer dans la salle.</li> <li>• Les participants sont invités à faire le tour des œuvres et à constater que nous partageons tous une même trame historique humaine, des étapes de vie assez semblables et qu'aussi nous avons chacun notre unicité dans cette grande histoire.</li> </ul>

<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants des éléments de partage et d'inclusion qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il leur rappelle la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en discutant des différentes formes que celle-ci pourrait prendre. (Exemples : exposition à l'intérieur du centre communautaire ou visite dans une école primaire ou secondaire pour partager des moments de l'histoire mondiale et personnelle avec les élèves).</li> </ul>

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant de débiter cette activité, il importe de considérer qu'elle demande une préparation spécifique qui comporte des étapes et une implication importante de la part : 1- du responsable des activités de l'organisme porteur ; 2- des animateurs qui seront en charge de l'activité ; 3- du responsable des activités scolaires et des enseignants qui participeront à l'activité.</li> <li>• Après avoir discuté avec les aînés de la forme de l'activité, le responsable des activités de l'organisme porteur, soutenu par le ou les animateurs désignés, devra communiquer avec des responsables d'activités communautaires travaillant dans des écoles afin de leur faire part du projet.</li> <li>• L'animateur doit prévoir une séance d'information avec l'enseignant avant l'activité. Il est important de voir qui fournira le matériel pour l'activité (rouleau de papier blanc, cartons, images, ciseaux, colle en bâton, gomme bleue, etc.).</li> </ul>
<b>B. ACCUEIL</b>	<b>Déroulement de l'activité :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant présente le responsable de l'activité et les aînés qui sont présents.</li> <li>• Le responsable de l'activité présente le déroulement de la séance aux élèves.</li> </ul>
<b>C. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.</li> </ul>
<b>D. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur ou l'enseignant informe de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> <li>• Le responsable de l'activité affiche, sur le mur, un morceau de rouleau de papier blanc et y trace une ligne du temps, laquelle débute avec l'année de naissance de l'aîné le plus âgé et se termine avec l'année en cours. Y est aussi marquée l'année de naissance de l'élève le plus jeune.</li> <li>• Sont inscrites, sur la ligne : 1 - l'année de naissance de l'aîné le plus âgé ; 2- l'année de naissance de l'élève le plus jeune et 3 - l'année en cours.</li> </ul>
<b>E. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Dans un premier temps :</b> on marque des éléments de l'histoire contemporaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'enseignant fait, s'il y a lieu, des liens avec la matière vue en classe dans les cours d'histoire et peut faire ressortir, avec les élèves, des grands moments historiques qui ont marqué les 100 dernières années. Il les indique sur la ligne du temps.</li> <li>• l'animateur, les aînés et l'enseignant complètent une partie de l'information. Les aînés sont ensuite invités à rajouter certains éléments d'informations historiques qui sont ajoutés sur la ligne de temps (ex. : « En 1945, c'était la fin de la 2<sup>e</sup> guerre mondiale)</li> <li>• l'animateur, les aînés et le professeur discutent, avec les élèves, des événements qu'ils ont vécus en commun (ex : pandémie en 2019).</li> </ul> <p><b>Dans un deuxième temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant, l'animateur et les aînés invitent les élèves à tracer leur propre ligne du temps individuelle en s'engageant dans une activité de dessin et d'écriture (date de naissance, naissance de frères ou sœurs, entrée à l'école, migration s'il y a lieu, etc.). * Cette activité peut se faire sur une page blanche 8 ½ x 14.</li> <li>• Une fois la ligne de temps terminée, les enfants qui le souhaitent sont invités à la présenter et à l'exposer sur la ligne de temps.</li> </ul> <p><b>Dans un troisième temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En partant des thèmes présentés par les élèves (date de naissance, entrée à l'école, etc.) les aînés partagent leur propre ligne du temps (date de naissance, migration si c'est le cas, naissance des petits-enfants, etc.).</li> </ul> <p><b>Dans un quatrième temps,</b> les aînés et les élèves échangent sur les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qu'on partage historiquement ?</li> <li>• Qu'est-ce que notre enfance a de pareil et de pas pareil ?</li> <li>• Qu'est-ce qui vous surprend de la ligne du temps ?</li> </ul>
<b>F. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur l'enseignant concluent en faisant ressortir les éléments de partage qui ont été présents durant l'activité.</li> <li>• L'animateur demande aux participants ce qu'ils ont aimé et appris de cette activité.</li> </ul>
<b>G. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir une rencontre de suivi avec les participants aînés après l'activité.</li> </ul>

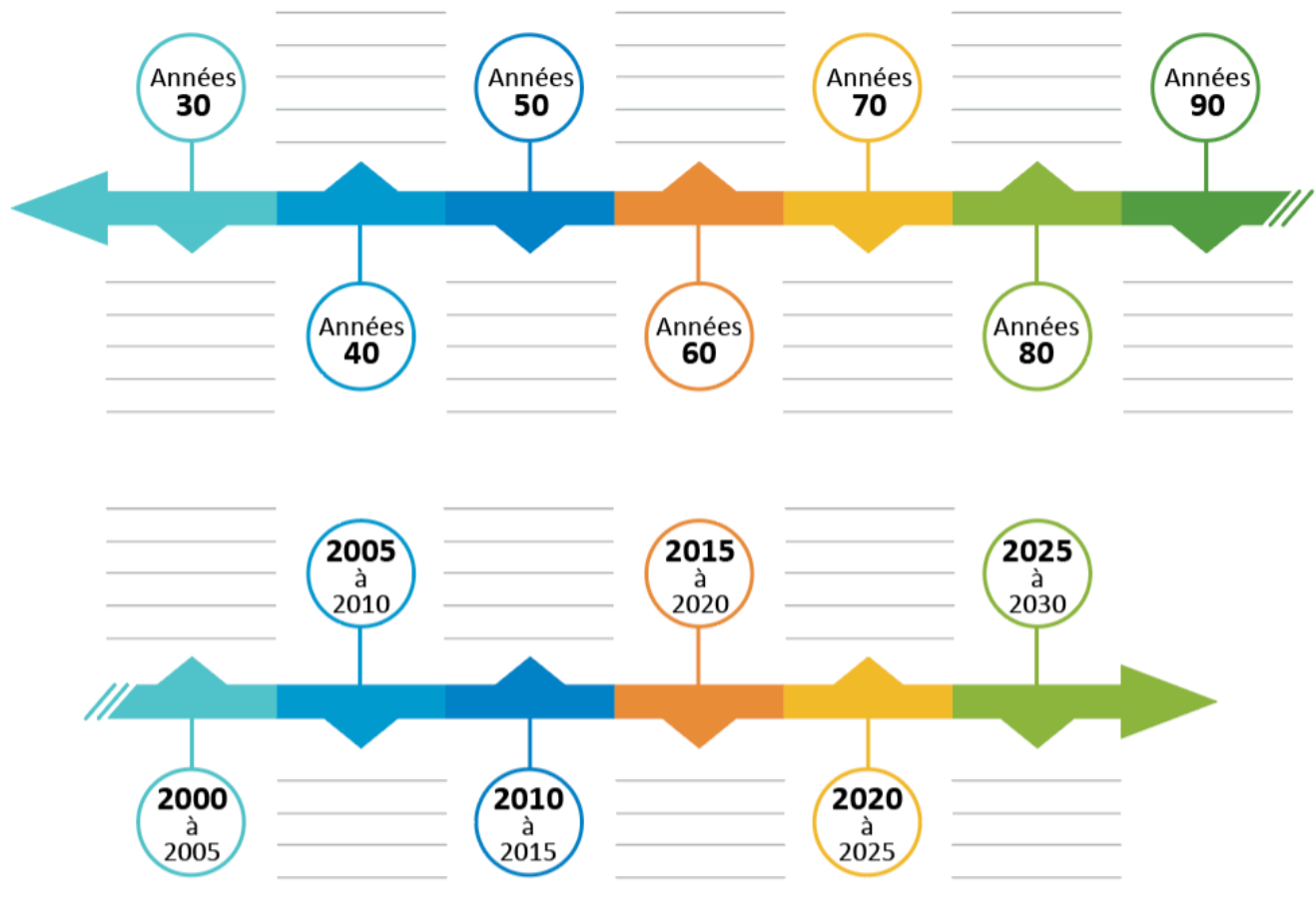
## Annexe – activité 25 : « Au fil du temps qui passe, mon histoire de vie »

### Matériel d'animation :

- Feuille format légal (8 ½ x 14) pour l'exercice individuel ou rouleau de papier (pour l'exercice en groupe)
- Papier collant
- Crayon-feutre de différentes couleurs

Fin du 20e siècle (XXe)

Début du 21e siècle (XXIe)



La ligne devrait comporter les décennies de 1930 à 2000. Par la suite, y aller aux 5 ans de 2000 à 2025. Puis inscrire 2030 (opportunité de parler du futur).

### Exercice en groupe et collectif :

- Inscrire, sur un grand tableau blanc ou un rouleau de feuille blanche collé au mur :
  - L'année de naissance
  - En groupe :
    - les grands événements historiques mondiaux;
    - les événements qui ont marqué ma vie.

### Exercice individuel :

- Ligne de vie: positionner sur la ligne les grands événements dans ma vie personnelle

### Pour l'activité collective et intergénérationnelle :

\*L'animateur est invité à participer à l'activité. Il pourra ainsi partager et compléter le continuum avec les participants certains événements historiques qui n'ont pas été mentionnés à partir de 1940 et mettre l'accent sur des éléments à partir de 2000.

Exemples : suggestions entre 1940 et 2022 :

- 1939-1945 : Guerre mondiale
- 1967 : Exposition universelle de Montréal
- 1969 : L'Homme sur la lune
- 1976 : Olympiques de Montréal
- 1980 : Référendum
- 1998 : Crise du verglas
- L'An 2000, le tournant du siècle, le bogue de l'an 2000 et ses anecdotes.
- 11 septembre 2001 : L'effondrement des deux tours du World Trade Center à New York
- 2008 : Le début d'une crise économique mondiale
- 2008 : L'élection du premier président américain noir, Barack Obama
- Accélération et confirmation du réchauffement climatique.
- Diffusion progressive dans le monde des principes du développement durable et de la responsabilité sociétale.
- Septembre 2019 : Greta Thunberg manifeste à Montréal.
- 2020 : La pandémie (mars 2020)
- Le XXI<sup>e</sup> siècle reste pour le moment le siècle d'Internet, des réseaux sociaux comme Facebook, Twitter, le siècle de Google, d'Apple et de Microsoft.
- Etc.

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### À vos sens, prêt partez !

(+ annexe - activité 26)

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont invités à une expérience sensorielle où les odeurs, les parfums, les textures, le goût, les sons et les bruits sont à l'honneur afin de partager des souvenirs.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

- **Individuellement** : permettre à la personne, à travers une activité sensorielle de pleine conscience, d'utiliser ses sens pour se connecter à ses souvenirs et les partager avec l'accompagnateur.
- **En groupe** : permettre aux participants, à travers une activité sensorielle de pleine conscience, d'utiliser leurs sens pour se connecter à eux-mêmes et partager des souvenirs.

Permettre aux participants de constater qu'à partir d'une même expérience sensorielle, il existe diverses façons de ressentir et de se représenter les choses.

#### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION

- **Périodicité** : ponctuelle.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
+/- 1 h	+/- 2 h	-

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD.
- **Nombre de participants** : 1 à 12
- **Annexe** : voir annexe- activité 26, à la suite de la description de l'activité. Il s'agit de suggestions qui peuvent inspirer l'animateur afin de stimuler les sens et les souvenirs des participants.
- **A noter** : il est possible d'animer l'activité en bandant les yeux de la personne afin de lui faire deviner les objets qu'elle aura sous le nez ou entre les mains.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 26

### Catégorie

**Échanges et souvenirs**

### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ En présence

### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

#### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCE	
<b>RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable des activités de l'organisme.</li> <li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li> <li>• animateur pour une activité de groupe.</li> <li>• Une coanimation est souhaitable pour l'activité de groupe (si possible).</li> </ul>
<b>RESSOURCES MATÉRIELLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li> <li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li> <li>• Matériel pour l'animation de l'activité (odeurs, goûts et touchers de diverses provenances géographiques si possible) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ fleurs fraîches, plantes médicinales (eucalyptus, thym, romarin, etc.), lavande, encaustique, naphthaline, etc.</li> <li>○ fourrures, étoffes, sable, bois, métal, noix de coco, etc.</li> <li>○ gâteau, bonbon à la réglisse ou à l'anis, biscuits, épices du monde, herbes, etc. (S'il y a un goûter, s'assurer de l'absence d'intolérance ou d'allergies alimentaires).</li> <li>○ chants d'oiseaux, bruit des vagues, du vent, des sabots de chevaux, de cloches d'église, de trains, de la rue, etc.</li> </ul> </li> <li>• Collation (selon la politique de l'organisme).</li> </ul>
<b>RESSOURCES FINANCIÈRES</b>	<p><b>Penser aux coûts pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'achat du matériel.</li> </ul>
<b>RESSOURCE TEMPS</b>	<p><b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité; réfléchir sur la façon d'animer l'activité.</li> <li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe.</li> <li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li> <li>• Préparer le matériel.</li> </ul>



## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li></ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li></ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li><li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li><li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de vivre une expérience sensorielle qui lui permettra de revivre des souvenirs et de les partager.</li><li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li><li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li><li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li></ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur présente à la personne les différents objets, l'invite à les sentir et à les toucher puis discute avec elle des souvenirs que cela fait ressurgir.</li></ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li></ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li><li>• Il termine en l'informant de la possibilité de participer à une activité individuelle à l'organisme ou de se joindre à une activité avec un groupe.</li></ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur dispose dans des boîtes (si on souhaite faire l'activité à l'aveugle) les objets en fonction de leurs caractéristiques sensorielles (toucher, ouïe, odorat et goût).</li> <li>• Il organise la salle en plaçant des tables et des chaises qui permettront de former des sous-groupes.</li> </ul>
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il annonce aux participants que l'objectif poursuivi par cette activité est de leur permettre de se connecter à eux-mêmes et de partager, avec les autres participants, des souvenirs à travers une activité sensorielle qui sollicitera leur sens.</li> <li>• Il présente le matériel.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• Afin d'éviter le pairage entre amis, l'animateur divise lui-même le groupe en sous-groupes de 2 ou 3 personnes qui prendront place autour d'une des tables.</li> <li>• Il dépose une boîte sur chaque table et les participants choisissent – ou pigent – un objet qu'ils devront soit toucher, soit sentir, soit goûter.</li> <li>• Les participants échangent entre eux des informations et partagent des souvenirs qui sont reliés à ces objets.</li> <li>• Chaque sous-groupe échange à partir des questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ qu'est-ce que c'est ? (si les yeux sont fermés) ;</li> <li>○ qu'est-ce que cet objet nous rappelle ?</li> <li>○ à quoi ça nous fait penser ?</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur est le gardien du temps. Chaque sous-groupe dispose de 5 à 10 minutes pour échanger avant qu'il entame la rotation des boîtes ou des cabarets.</li> <li>• Pendant l'activité, l'animateur se promène autour des tables pour s'assurer du bon déroulement des échanges.</li> <li>• Quand chaque boîte a fait le tour des tables, l'animateur fait un retour en grand groupe en demandant aux personnes ce qu'elles retiennent de cette activité.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut en faisant ressortir les différentes perceptions et les éléments d'échange qui ont été présents durant l'activité.</li> <li>• Il demande aux participants ce qu'ils ont aimé et appris de cette activité.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> </ul>

## Annexe – activité 26 : « À vos sens, prêts, partez ! »

**Se procurer des objets que l'on pourra reconnaître avec ses sens. Partager des souvenirs qui y sont reliés.**

1. L'odorat : les senteurs et les parfums (fleurs, épices, herbes, plantes, nourritures, produits nettoyants, etc.)
2. Le goût : gâteau, bonbons, condiments (dégustation à l'aveugle)
3. L'ouïe : enregistrer différents sons, bruits et musique (bruit de rue, chant d'oiseau, bruit de pas, de porte, de cloche,
4. Le toucher : différents objets du quotidien des personnes à faire reconnaître à l'aide du toucher [sable, étoffes, bois, métal, etc.].
5. La vue : des images de lieux, de vedettes, des photos, des coupures de journaux, des affiches de films. Des jeux de « cherche et trouve », les 7 erreurs, etc.
6. Les gestes et mouvements : [jeu de mimes]. Carton avec des mots à mimer de gestes associés à des activités quotidiennes, des pas de danse, des sports, etc.

## TITRE DE L'ACTIVITÉ

### Jardinage sur table

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Le jardinage sur table est une activité qui peut se pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur à tout moment de l'année. Il est un moyen d'améliorer la motricité fine et d'apprendre des techniques de culture. On peut aussi lui donner une dimension alimentaire, si l'on cultive des fruits ou des légumes, ou décorative si l'on décore les pots ou expose nos plantes dans la maison.

##### Exemples de thèmes

- Informer et conseiller les participants sur les bases du jardinage [entretien régulier, type de terre, type de semence, fertilisation, besoin en luminosité et en arrosage, bouturage, fleurs qui attirent les insectes pollinisateurs, etc.].
- Utiliser des boutures de plantes intérieures et les planter soi-même dans un pot que l'on aura décoré au préalable.
- Faire germer des pousses qui pourront servir à l'alimentation.
- Planter des graines de fleurs ou de légumes au printemps et les faire germer à l'intérieur.
- Etc.

#### 2. OBJECTIFS POURSUIVIS PAR L'ACTIVITÉ

Le jardinage sur table permet de pratiquer la culture de légumes, de fruits, de fleurs, de plantes ou d'arbustes d'ornement même si l'on manque d'espace ou que l'on a des limitations physiques. Il offre l'occasion d'améliorer ou d'entretenir la motricité fine. Il permet aussi les échanges et la socialisation.

- **Individuellement** : cette activité permet de travailler sur le maintien de l'autonomie physique et cognitive de la personne tout en discutant avec l'accompagnateur.
- **En groupe** : cette activité permet les échanges et la socialisation. Les aînés pourront échanger à propos de leurs expériences et connaissances.
- **Collectivement** : cette activité peut être une occasion de créer un espace de jardinage communautaire dans des bacs collectifs à l'extérieur tout en embellissant le milieu de vie. Elle peut aussi servir de pont entre les participants et des membres de la communauté à qui il serait possible de partager les récoltes ou des plantes en pots dans un but décoratif. Elle peut aussi mener à un projet intergénérationnel de culture urbaine. Les participants sont invités à fleurir un espace commun en exposant les plants dans les pots qu'ils ont décorés. Il peut s'agir de créer des centres de table pour une salle communautaire ou de décorer la façade d'un édifice choisi.

## FICHE D'ACTIVITÉ

N° 27

### Catégorie

**Horticulture**

### Activité :

- ✓ Individuelle
- ✓ Groupe
- ✓ Collective
- ✓ En présence

### Degré d'autonomie physique :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Degré d'autonomie cognitive :

- ✓ Autonome
- ✓ Légère perte d'autonomie

### Maîtrise de la langue :

- ✓ Débutante
- ✓ Intermédiaire
- ✓ Avancée

### 3. COMPLÉMENT D'INFORMATION :

- **Périodicité** : ponctuelle. Cette activité peut être réalisée pendant toute l'année.
- **Durée de l'activité** :

individuelle	de groupe	collective
30 min. - 1 h	1h - 2 h	en fonction du contexte

- **Lieux de l'activité** : au domicile de la personne, dans un local de l'organisme, HLM, RPA, RI, coopérative d'habitation, CHSLD.
- **Nombre de participants** : 1 à 12.

### 4. RESSOURCES REQUISES

TYPES DE RESSOURCES	
RESSOURCES HUMAINES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des activités de l'organisme.</li><li>• Accompagnateur pour une activité individuelle.</li><li>• animateur pour une activité de groupe.</li><li>• Un animateur spécialisé en fonction des besoins.</li><li>• Une coanimation est souhaitable [si possible].</li></ul>
RESSOURCES MATÉRIELLES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel promotionnel pour l'activité.</li><li>• Réservation du local, table, chaise, tableau, etc.</li><li>• Matériel pour l'animation de l'activité :<ul style="list-style-type: none"><li>○ pots de jardinage troués [terre cuite, pots de plastique, pots de yogourt récupérés], des sous-pots, du terreau de plantation, des noyaux de fruits, des graines de fines herbes, de légumes ou des plantes, de l'eau, une table, outils de jardinage [cuillère, truelle, petit arrosoir, gants].</li></ul></li><li>• Collation [selon la politique de l'organisme].</li></ul>
RESSOURCES FINANCIÈRES	<b>Penser aux coûts pour :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'achat du matériel [pots, noyaux, graines, terre, etc.]. * Il est possible de faire un appel à tous afin de se procurer le matériel.</li></ul>
RESSOURCES TEMPS	<b>Pour l'accompagnateur, l'animateur ou le bénévole</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'accorder du temps pour lire et bien comprendre la fiche d'activité; réfléchir sur la façon de l'animer.</li><li>• Choisir un brise-glace pour l'activité de groupe (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li><li>• Rechercher, recueillir ou acheter du matériel nécessaire à la réalisation de l'activité.</li><li>• Préparer le matériel.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur ou l'animateur est invité à visiter quelques sites d'horticulture afin d'encourager la discussion et de partager des informations avec les participants.</li> <li>• Penser à simplifier les activités pour les personnes qui sont en perte d'autonomie.</li> </ul>
--	--

## 5. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur se déplace au domicile de la personne ou, une fois le lien de confiance créé, il peut lui proposer de l'accueillir individuellement dans un local de l'organisme pour réaliser l'activité afin de faciliter la démarche d'intégration.</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur prend le temps d'échanger et de faire connaissance avec la personne.</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe la personne de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est d'embellir son milieu de vie, cultiver des plantes dans des pots.</li> <li>• Il présente le matériel.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité.</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur est en soutien à la personne pendant l'activité.</li> <li>• Il s'assure d'avoir le matériel requis pour le jardinage sur table. * Si une activité de décoration de pot a été prévue, il est important qu'elle ait eu lieu avant l'activité de jardinage.</li> <li>• À la fin de l'activité, l'animateur s'assure d'avoir du temps pour donner les consignes d'entretien des plantes.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur demande à la personne ce qu'elle a aimé — ou moins apprécié — et ce qu'elle a appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accompagnateur remercie la personne.</li> <li>• Il termine en l'informant de la possibilité de participer à une activité individuelle à l'organisme ou de se joindre à une activité de groupe ou à une activité collective s'il y a lieu.</li> </ul>

## 6. DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE GROUPE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur accueille et souhaite la bienvenue aux participants.</li> <li>• Il note les présences (ou le fait durant le tour de table).</li> </ul>
<b>B. BRISE-GLACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur choisit et anime soit un tour de table ou un brise-glace pour que les membres du groupe fassent connaissance ou pour dynamiser et mettre à l'aise les participants (voir la section : Fiches d'activités brise-glace).</li> </ul>
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur annonce le thème de l'activité.</li> <li>• Il informe les participants de l'horaire et du déroulement.</li> <li>• Il annonce que l'objectif est d'embellir son cadre de vie, cultiver des plantes dans des pots tout en socialisant.</li> <li>• Il présente le matériel mis à la disposition des participants.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité proposée.</li> <li>• Il répond aux questions s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur reprend, avec le groupe, les étapes de l'activité individuelle présentées dans le <b>point 5D</b>.</li> <li>• Il peut amorcer une petite séance d'information sur une thématique particulière en lien avec le jardinage.</li> <li>• L'animateur guide, stimule et encadre les échanges entre les participants.</li> <li>• Il va chercher les connaissances et l'expérience de chacun en lien avec l'activité.</li> <li>• Il peut proposer aux participants des thèmes de conversation en lien avec l'activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ expériences des participants en jardinage, rapport avec la terre, lien avec l'agriculture, différences des modes de cultures sous différents climats.</li> </ul> </li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur conclut la rencontre en discutant avec les participants, des éléments d'échange et de partage qui ont été présents dans l'activité.</li> <li>• Il leur demande ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> <li>• L'animateur distribue le formulaire d'appréciation de l'activité et les participants lui remettent avant de quitter.</li> </ul>



<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il rappelle aux participants la suite des activités s'il y a lieu ou les interpelle sur la possibilité de s'engager dans une activité collective en abordant brièvement les différentes formes que celle-ci pourrait prendre.</li> </ul>
------------------------------------	--

## 7. DÉROULEMENT DE L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ COLLECTIVE

ÉTAPES	DESCRIPTION DE L'ANIMATION
<b>A. ACCUEIL</b>	L'animateur accueille les participants et leur souhaite la bienvenue.
<b>B. BRISE-GLACE</b>	Cocarde avec le prénom des participants et de l'animateur.
<b>C. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : l'organisation de l'activité collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur informe les participants de l'horaire et du déroulement de la rencontre.</li> <li>• Il annonce que l'objectif poursuivi par cette activité est de convenir ensemble du projet, lequel consiste à organiser une activité de jardinage pour embellir la vie du quartier et de partager les récoltes ou des plantes en pots et à inviter les membres de la communauté à participer.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité collective proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>D. ANIMATION DE L'ACTIVITÉ</b>	<p><b>Étape 1 : l'organisation de l'activité collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur et les participants conviennent ensemble du projet ouvert sur la collectivité (projet intergénérationnel, interculturel, dans le voisinage).</li> </ul> <p><b>Exemples</b> : création d'un espace de jardinage communautaire dans des bacs collectifs à l'extérieur/utilisation d'un lieu public pour exposer les pots et les plantes/partager avec des membres de la communauté les récoltes ou des plantes en pots/organiser un projet intergénérationnel de culture urbaine/créer des centres de table pour une salle communautaire ou décorer la façade d'un édifice choisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants discutent des objectifs, de la base et des étapes du projet.</li> <li>• Puisque cette activité peut s'étendre sur la durée et qu'elle comprend différentes étapes, les membres du groupe, guidés par l'animateur, décident ensemble de la répartition des tâches en fonction de leurs intérêts et capacités.</li> <li>• En fonction de l'activité choisie et discutée, il est possible qu'il y ait pairage volontaire entre des participants en perte d'autonomie avec des personnes plus autonomes.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une fois l'organisation du projet collectif terminée, on invite des membres de la communauté à participer.</li> </ul> <p><b>Étape 2 : lors de l'activité collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur ou les participants expliquent aux membres de la collectivité, l'objectif et la démarche de l'activité.</li> <li>• Il invite les personnes à participer au grand projet.</li> <li>• Il explique les consignes et les étapes de la réalisation de l'activité collective proposée.</li> <li>• Il répond aux questions des participants s'il y a lieu.</li> </ul>
<b>E. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur fait un retour sur la rencontre en discutant avec les participants, des éléments d'inclusion et de partage avec le public qui a été présents dans l'activité et sur l'apport et les bienfaits de la diversité, sur l'inclusion sociale et l'interculturalité.</li> <li>• L'animateur demande aux participants ce qu'ils ont aimé — ou moins apprécié — et ce qu'ils ont appris de l'activité et des échanges qui s'en sont suivis.</li> </ul>
<b>F. CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'animateur remercie les participants.</li> <li>• Il rappelle la tenue d'autres activités de l'organisme.</li> <li>• Il peut référer à des ressources pertinentes en lien avec l'activité qui vient d'avoir lieu.</li> </ul>



# **Activités brise-glace**



Tableau 2 - Liste des activités brise-glace

Activités brise-glace	Titres	Pages
1	Le tour de table	243
2	Ma météo du jour (+ annexe brise-glace 2 – p. 256)	243
3	Le bingo humain (+ annexe brise-glace 3 – p. 257)	243
4	Le Québec pour moi c'est...	244
5	« Speed Dating » (réseautage rapide) (+ annexe brise-glace 5 – p. 258)	244
6	Cinq points en commun dans le groupe (+ annexe brise-glace 6 – p. 260)	245
7	Tout le monde en ligne	245
8	Artistes et engagés	245
9	La balle de laine	246
10	Une image vaut mille mots	246
11	Moi mes souliers ont beaucoup voyagé (+ annexe brise-glace 11 – p. 261)	247
12	La petite boulette	247
13	Le réseau social en papier (+ annexe brise-glace 13 – p. 262)	247
14	Les grands gourmands!	247
15	Qui suis-je? (+ annexe brise-glace 15 – p. 263)	248
16	Nos ressemblances	248
17	Le coin-coin de présentation (+ annexe brise-glace 17 – p. 265)	248
18	Les sons du monde	249

<b>19</b>	<b>Des mots pour se dire</b> (+ annexe brise-glace 19 – p. 266)	<b>249</b>
<b>20</b>	<b>La machine à voyager dans le temps</b>	<b>249</b>
<b>21</b>	<b>Qui n’a jamais...</b>	<b>249</b>
<b>22</b>	<b>Les joyeux naufragés</b>	<b>250</b>
<b>23</b>	<b>Le portrait chinois</b> (+ annexe brise-glace 23 – p. 268)	<b>250</b>
<b>24</b>	<b>Des expressions québécoises</b>	<b>250</b>
<b>25</b>	<b>Tous ensemble et solidaires</b>	<b>250</b>
<b>26</b>	<b>Les différences</b>	<b>251</b>
<b>27</b>	<b>La ribambelle des noms</b>	<b>251</b>
<b>28</b>	<b>Une cartographie de nos lieux de naissance</b>	<b>251</b>
<b>29</b>	<b>Des images de marque</b> (+ annexe brise-glace 29 – p. 269)	<b>252</b>
<b>30</b>	<b>Un personnage qui vous inspire et pourquoi?</b>	<b>252</b>
<b>31</b>	<b>Je me fais du cinéma</b>	<b>252</b>
<b>32</b>	<b>Les deux font la paire</b> (+ annexe brise-glace 32 – p. 271)	<b>252</b>
<b>33</b>	<b>Tous dans le même bateau</b>	<b>253</b>



## ACTIVITÉS BRISE-GLACE

- Cette section comprend **33 activités** brise-glace.
- Il s'agit d'activités pour **faire connaissance** ou **pour amorcer une séance**. Elles sont **ludiques** afin de stimuler les membres du groupe et favoriser une **bonne ambiance**.
- Plusieurs **variantes** peuvent être créées à la discrétion et **créativité de l'animateur**.
- **Durée des brise-glace** : la durée des activités peut varier en fonction du contexte, du nombre de participants et des objectifs de l'animateur. Il est donc possible de compter entre 5 à 10 minutes pour certaines activités alors que d'autres peuvent durer entre 15 et 45 minutes.
- Certaines activités brise-glace contiennent des annexes qui se retrouvent à la fin de la section.

### 1. Le tour de table

**But du brise-glace** : faire connaissance. Présentation de la personne et de ses attentes face à l'activité.

**Déroulement de l'activité** : demander à chacun de se nommer et de parler de ses attentes face à l'activité ou face au projet proposé ou pour lequel il s'est inscrit.

**Matériel requis** : aucun ou tableau ou tablette de conférence pour écrire les attentes de chacun.

### 2. Ma météo du jour (+ annexe – brise-glace 2)

**But du brise-glace** : faire connaissance et demander à la personne de dire comment elle se sent aujourd'hui en empruntant des mots de la météo.

**Déroulement de l'activité** : après s'être présenté, demander à chaque participant de nous dire comment il se sent aujourd'hui/maintenant à l'aide du langage de la météo.

**Matériel requis** : Pictogramme de la météo (voir annexe 2) affiché dans la salle (ou pas).

\*Ce brise-glace peut être utilisé en complément du tour de table (brise-glace 1).

**Variations** : les thématiques peuvent varier : quel animal seriez-vous aujourd'hui? Quel héros? Quelle saison? Quelle couleur? Etc.

### 3. Le Bingo humain (« trouve quelqu'un qui... ») (+ annexe – brise-glace 3)

\*Ce brise-glace dure environ 20 minutes. Il peut être choisi si l'activité qui suit n'est pas trop longue.

**But du brise-glace** : faire connaissance (ou mieux se connaître) et compléter une « fiche de bingo » faite avec des phrases et des pictogrammes qui permettent d'aller à la rencontre de l'autre (voir annexe 3). Exemple : trouver quelqu'un qui a... des yeux bruns, porte des bas courts, aime cuisiner, a voyagé, aime le hockey, sait parler une autre langue que sa langue maternelle, est né dans un autre pays, possède un animal, etc.

**Déroulement de l'activité :** demander aux participants de se lever et d'aller à la rencontre de l'autre. Ils doivent trouver quelqu'un dans le groupe qui correspond au pictogramme ou qui répond positivement à la question : « *Avez-vous un chat ?* » « *Êtes-vous quelqu'un qui ?* » Si la personne répond oui, elle doit signer à l'aide de ses initiales dans le carreau qui confirme sa réponse. Puis la personne se dirige vers un autre participant.

Quand toutes les cases sont complétées, la personne crie Bingo !

L'animateur demande à la personne gagnante de présenter sa carte et de dire qui correspond à chaque caractéristique. Le groupe confirme.

**Matériel requis :** une « fiche de bingo » et un crayon par participant.

## 4. Le Québec pour moi, c'est...

**But du brise-glace :** faire connaissance et échanger en groupe sur des éléments culturels qui caractérisent le Québec.

**Déroulement de l'activité :** en petits groupes, les participants font « une tempête d'idées » et notent tout ce que le Québec représente pour eux (exemple : la neige, la cabane à sucre, le fromage en grains, la tourtière, le Mont-Royal, le Canadien de Montréal, le hockey, l'hiver, le fleuve Saint-Laurent, le Vieux-Québec, le pouding chômeur, etc.).

Retour en plénière et mise en commun du résultat « des tempêtes d'idée » de chaque petit-groupe afin de permettre de constater les perceptions identiques et différentes d'un individu à l'autre en fonction des éléments nommés.

**Matériel requis :** aucun, si l'activité se fait oralement et que l'animateur écrit les éléments de réponse sur un tableau ou une tablette de conférence (« flip chart »). Sinon, une feuille est distribuée dans chaque sous-groupe et une personne prend des notes.

## 5. « Speed Dating » (le réseautage rapide) (+ annexe – brise-glace 5)

**But du brise-glace :** faire connaissance rapidement dans le but de trouver des affinités

**Déroulement de l'activité :**

- Disposer des chaises l'une devant l'autre avec un espace de deux mètres pour que les participants se retrouvent face à face.
- Annoncer aux participants qu'ils passeront les 3 prochaines minutes à faire du réseautage rapide avec la personne assise en face d'eux.
- Distribuer à chacun une carte avec une question ou une image. Demander aux participants de poser leur question ou de montrer leur image à la personne en face d'eux et de discuter sur la question ou sur ce que l'image représente pour eux.
- Après trois (3) minutes, l'animateur demande au participant de la rangée un (1) de changer de chaise en allant vers la gauche. Les dyades changent, mais pas les questions. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous aient eu l'occasion d'échanger.
- Retour en grand groupe et partage sur ce que chacun a appris sur lui-même ou sur les autres participants.

**Matériel requis :** une banque de question ou d'image que vous pouvez vous constituer (voir l'annexe 5)



## 6. Cinq points en commun dans le groupe (+ annexe – brise-glace 6)

**But du brise-glace :** le but du jeu est de faire connaissance. À tour de rôle, les personnes se rencontrent en dyade et se posent des questions dans le but de trouver 5 points communs.

**Le déroulement de l'activité :**

- En dyade, les participants découvrent ce qu'ils ont en commun. Ils doivent trouver cinq (5) points communs avec l'autre personne (par exemple : ils ont tous les deux un ou des frères, ils aiment la crème glacée, ils jouent au tennis, ils sont allés en France, ils sont nés à l'extérieur du Québec). Chacun note le prénom de l'autre personne et les points qu'ils ont en commun.
- Chaque dyade présentera ce qu'elle a en commun lors du retour en grand groupe.
- Pour la mise en commun, demandez à tous les autres participants de lever la main s'ils ont eux aussi ce même point en commun.
- L'animateur écrit sur un tableau ou une tablette de conférence les points ressortis.

**Matériel requis :** des cartes questions, une feuille et un crayon distribués à chaque participant. On peut aussi donner le choix aux personnes de poser leurs propres questions ou d'utiliser des cartes que l'on met à leur disposition.

## 7. Tout le monde en ligne

**But du brise-glace :** le but du jeu est de s'amuser ou de faire connaissance et de voir quel groupe parvient à se mettre en ligne le plus rapidement en fonction de critères spécifiques.

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur divise les participants en deux (2) groupes égaux.
- Il choisit un critère parmi les suivants : la grandeur, la nuance de la couleur des cheveux, la grandeur des pieds. En suivant les consignes suivantes : par exemple, si le critère était la grandeur, il demande aux participants de se mettre en ligne du plus petit au plus grand. Si le critère était celui de la nuance de la couleur des cheveux, il demande aux participants de se placer du plus pâle au plus foncé, etc.
- Quand l'action est réalisée, chacun se présente dans l'ordre établi.

**Matériel requis :** aucun.

## 8. Artistes et engagés

**But du brise-glace :** faire connaissance et partager avec les autres une cause ou une passion.

**Déroulement de l'activité :** chaque participant choisit une cause ou une passion importante pour lui, qu'il dessine ou illustre à l'aide d'un collage afin d'en faire une affiche promotionnelle.

**Durée :** accorder dix (10) minutes pour la création et dix (10) minutes pour le partage et la discussion.

**Matériel requis :** matériels artistiques de base, papier, revues, crayons de couleur, revues, ciseaux, colles.

**Variante :** en fonction du temps alloué, ce brise-glace peut devenir une activité individuelle ou de groupe.

## 9. La balle de laine

**But du brise-glace :** faire connaissance et comprendre ce qui motive chacune des personnes à participer et à tisser des liens.

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur dispose des chaises en cercle et invite les participants à s'asseoir.
- L'animateur tient le bout du fil d'une balle de laine, il dit son nom et ce qui le motive à être présent à cette activité. Il conserve son bout de laine dans la main et lance la balle de laine à un participant de son choix. À son tour, il se nomme et partage ce qui le motive à être présent à cette activité. Il tient son bout de fil et lance la balle à un autre participant.
- Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les participants aient pu se présenter et tenir leur bout de fil de laine, qui forme, entre eux, une toile d'araignée symbolisant les liens qu'ils peuvent tisser ensemble. \* On peut faire un lien avec l'expression québécoise : « Être tissé serré ».

**Matériel requis :** une balle de laine de couleur vive.

**Variante possible :**

- L'animateur demande aux participants de se placer debout en cercle.
- Il demande à chaque personne de dire son nom et de nommer une activité ou un talent qui la caractérise (exemple : couture, cuisine, mécanique, peinture, jardinage, etc.). La personne conserve son bout de laine dans la main et lance la balle de laine à un participant de son choix qui lui aussi, se nomme et mentionne un talent, garde son bout de laine et lance la balle à une autre personne jusqu'à ce que tout le monde ait pu prendre la parole.
- L'activité est ensuite reprise dans le sens inverse. Chaque participant relance la balle à la personne qui lui a lancé. Avant de le faire, elle doit dire le nom de la personne et le talent qui la concerne.

## 10. Une image vaut mille mots

**But du brise-glace :** faire connaissance, se présenter à partir d'une image.

**Déroulement de l'activité :**

- Parmi des images réparties sur une table, les participants sont invités à en choisir une et nous expliquent leur choix.
- Thématique très adaptable à différents thèmes.  
Exemple : « Auj., comment je me sens ? » « Une image qui me représente, qui parle de moi ». Etc. \* On peut faire un lien avec l'expression québécoise : « Une image vaut mille mots ! »

**Matériel requis :** images provenant de revues, de calendriers, etc.

## 11. Moi mes souliers ont beaucoup voyagé !

(chanson de Félix Leclerc) (+ annexe – brise-glace 11)

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :** au début de la séance, l'animateur présente l'annexe 11 aux participants et leur demande de choisir, à tour de rôle, un type de chaussure (leur préférée ou celle qui leur ressemble). Il demande ensuite aux participants de se présenter et de parler de leur choix de chaussures.

Par exemple, une personne a choisi des chaussures de course, car elle aime faire du sport ou une autre a sélectionné des pantoufles, car elle aime le confort. Une autre personne préfère être nu-pied, en gougoune, etc. \* Il est suggéré que l'animateur commence le tour de parole pour montrer l'exemple.

**Matériel requis :** image de différentes chaussures.

## 12. La petite boulette

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Le déroulement de l'activité :** chaque participant inscrit son prénom, puis un trait reconnaissable (« Je porte des boucles d'oreille en perles ; je porte une cravate ; je porte un chapeau », etc.) sur un bout de papier et le roule pour en faire une boulette qu'il dépose dans le bol.

Chaque joueur, à tour de rôle, pige un papier boulette, en fait la lecture et doit deviner qui porte ce prénom dans le groupe.

**Le matériel requis :** des bouts de papier, des crayons, un bol.

## 13. Le réseau social en papier (+ annexe – brise-glace 13)

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :** chaque participant est invité à remplir sa fiche de profil à la manière des réseaux sociaux types Facebook. Chaque fiche est ensuite placée au mur. Chaque personne présente sa fiche. Oralement, l'animateur fait des liens entre les personnes qui ont des similitudes, des intérêts en communs. \* Les fiches réseau sont collées sur une grande feuille et l'animateur peut, à l'aide d'un crayon-feutre de couleur, tracer des traits entre les fiches qui ont des similitudes.

**Matériel requis :** feuille de papier, crayons, gommette, voir annexe.

## 14. Les grands gourmands!

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :** chaque personne se présente et partage avec le groupe un plat qu'elle voudrait préparer tout en racontant à quel souvenir important ce plat est associé.

**Matériel requis :** aucun.

## 15. Qui suis-je ? (+ annexe – brise-glace 15)

**But du brise-glace :** faire connaissance

**Déroulement de l'activité :** chaque participant reçoit un carton qu'il colle sur son front ou derrière son dos. À tour de rôle, chaque participant pose trois (3) questions afin de découvrir qui ou qu'est-ce qu'il est. Quand le participant a découvert ce qui est sur le carton, il nomme son vrai nom et le mot ou l'image qu'il a devinée et essaie fait un lien avec un trait de sa personnalité.

Exemple : Je suis Sylvie et je suis aussi une tortue/j'aime prendre mon temps

**Matériel requis :** carton avec des mots écrits en gros ou images (voir annexe animaux)

## 16. Nos ressemblances

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :**

- Diviser le groupe en équipe de trois (3) à quatre (4) participants.
- Demandez-leur de trouver, en cinq minutes, le plus de choses que tous les membres du groupe ont en commun.
- Au retour, demandez aux membres de chaque groupe de dire combien de points ils ont en commun et de présenter les points les plus intéressants.

**Matériel requis :** aucun.

## 17. Le coin-coin de présentation (+ annexe – brise-glace 17)

**But du brise-glace :** faire connaissance, s'amuser et se rappeler ce souvenir d'un jeu d'enfance.

**Déroulement de l'activité :**

- Avant l'activité, l'animateur confectionne un coin-coin. Origami-fabriquer un coin-coin en papier. Il inscrit des questions qui permettent aux personnes de mieux se connaître.  
<https://www.bing.com/videos/search?q=fabriquer+un+coin&view=detail&mid=DCB97BCF2BE95F0B008DDCB97BCF2BE95F0B008D&FORM=VIRE>
- L'animateur circule parmi les participants avec son coin-coin. Il s'arrête devant chacun. Il demande à la personne de choisir une couleur parmi les quatre (4) couleurs coloriées du coin-coin. Il active le coin-coin (en ouvrant et refermant le coin-coin), il épèle les lettres de la couleur choisie. Le coin-coin s'ouvre à présent sur des chiffres, le participant choisit un des chiffres inscrits.
- L'animateur déplie le coin correspondant au chiffre choisi, lit la question et le participant répond.
- L'animateur passe à l'autre participant et ainsi de suite.

**Variante possible :** l'animateur peut proposer aux participants de fabriquer leur propre coin-coin. Dans ce cas, il faudra fournir des feuilles de papier et des crayons à l'encre et de couleur.

**Matériel requis :** feuille de papier, ciseau, crayon, crayons de couleur.

## 18. Les sons du monde

**But du brise-glace :** faire connaissance et s’amuser.

**Déroulement de l’activité :**

- Présentation du participant et d’un son que l’on peut faire avec son corps.
- Exemples : taper dans les mains, un son avec la bouche, taper du pied, taper des deux pieds en alternant, claquer des dents, claquer des doigts.
- À la fin, l’animateur, tel un chef d’orchestre, demande à tous les participants de refaire en même temps le son du corps qu’ils ont choisi à la manière des musiciens d’un orchestre.

**Matériel requis :** aucun.

## 19. Des mots pour se dire (+ annexe – brise-glace 19)

**But du brise-glace :** faire connaissance

**Déroulement de l’activité :**

- L’animateur distribue des cartes-mots (exemple : parapluie, avion, montagnes russes, porte ouverte, etc.).
- Les participants pigent une carte-mot. Ils doivent par la suite dire leur nom, faire un lien entre le mot pigé et leur attente ou l’état d’esprit par rapport à la journée ou à la rencontre d’aujourd’hui.
- Il est possible de faire une rétroaction à la fin de la rencontre en demandant si l’on se sent encore comme on était au départ.

**Matériel requis :** des mots écrits sur des bouts de papier

## 20. La machine à voyager dans le temps

**But du brise-glace :** faire connaissance

**Déroulement de l’activité :** à partir de la question suivante : « Si vous pouviez voyager dans le temps, dans le passé ou vers le futur... ». Posez ces autres questions aux participants :

- Où iriez-vous ? Pourquoi ?
- À quelle époque ? Pourquoi ?
- Qui aimeriez-vous rencontrer ? Pourquoi ?

**Matériel requis :** aucun

## 21. Qui n’a jamais ...

**But du brise-glace :** faire connaissance

**Déroulement de l’activité :**

- L’animateur demande à chaque participant de se nommer et de finir la phrase suivante : « Je n’ai jamais... ». Exemple : « Je m’appelle X, je n’ai jamais pris... l’avion ».
- L’animateur demande aux autres participants de lever leur main s’ils n’ont eux aussi jamais pris l’avion. Il demande ensuite aux participants qui ont pris l’avion de lever leur main.

**Matériel requis :** aucun

## 22. Les joyeux naufragés

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur présente l'activité suivante « Vous devez partir sur une île déserte pour plusieurs années, choisissez trois (3) objets importants que vous allez amener avec vous ».
- L'animateur demande ensuite aux personnes de dire pourquoi elles ont choisi ces objets.

**Matériel requis :** aucun.

## 23. Le portrait chinois (+ annexe – brise-glace 23)

**But du brise-glace :** faire connaissance

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur distribue la feuille de l'annexe 23 qu'il a photocopiée.
- Il demande à chaque participant de répondre d'abord individuellement aux questions du portrait chinois.
- Quand tous ont complété leur portrait chinois, l'animateur les invite à partager avec les autres participants.

**Matériel requis :** la feuille d'annexe 23 photocopiée.

**Variante :** ce brise-glace peut être animé à l'aide d'images illustrant les différentes catégories.

## 24. Des expressions québécoises

**But du brise-glace :** faire connaissance, trouver le sens de certaines expressions québécoises, mieux connaître les expressions québécoises.

**Déroulement de l'activité :** en grand groupe ou en petits groupes, les participants tentent de trouver les sens des expressions québécoises présentées.

**Matériel requis :** l'animateur prépare quelques énoncés d'expression québécoise (expressions ou images). Il peut s'inspirer du jeu suivant : « Connais-tu ton québécois ? » Éditions Gladius, Québec.

**Variante :** il est aussi possible d'exposer, dans le local, des énoncés ou des images représentant des expressions québécoises et de demander aux participants de former des dyades ou des triades, de faire le tour du local, de trouver les énoncés ou images pour en trouver le sens de l'expression.

## 25. Tous ensembles et solidaires

**But du brise-glace :** jeu pour expérimenter la solidarité du groupe.

**Déroulement de l'activité :**

- Demander à tous les participants de se placer debout sur une bâche ou une couverture.
- Le défi est de retourner la bâche ou la couverture de l'autre côté sans que personne ne touche au sol.
- Attention : Il est important de s'assurer que les participants n'ont pas de fragilités physiques ou de problèmes d'équilibre. Ce n'est pas non plus une activité que l'on peut réaliser avec des personnes en perte cognitive.

**Matériel requis :** une bâche ou une couverture suffisamment grande pour que tout le monde puisse s'y tenir debout.

## 26. Les trois différences

**But du brise-glace :** faire connaissance et utiliser son sens de l'observation.

**Déroulement de l'activité :**

- En formant des dyades, les participants se mettent face à face.
- L'un d'eux se retourne afin de ne pas voir son partenaire et l'autre change une chose dans son apparence ou sa posture
- La personne qui s'est retournée cherche ce qui a changé.

**Matériel requis :** Aucun.

## 27. La ribambelle des noms

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur demande aux participants de se lever et de se mettre en ordre alphabétique en utilisant la première lettre de leur prénom.
- Quand la ligne est formée et bien droite, chacun dit son nom en ordre alphabétique, fait un salut au groupe et retourne s'asseoir à sa place.

**Matériel requis :** aucun.

## 28. Une cartographie de nos lieux de naissance

**But du brise-glace :** Faire connaissance

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur place, aux 4 extrémités de la salle, des cartons où sont illustrés les points cardinaux.
- Il demande aux participants de se diriger vers un point cardinal qui représente un événement important dans sa vie.
- Quand tous les participants se sont dirigés vers le point qu'ils ont choisi, l'animateur leur demande de se nommer et d'expliquer pourquoi ils ont choisi ce point cardinal.

**Exemple 1 :** une personne choisit le sud. Elle explique qu'elle est née dans la région de Lanaudière, mais qu'un grand changement est arrivé dans sa vie quand elle a déménagé sur la rive sud.

**Exemple 2 :** une personne d'origine maghrébine choisit le nord parce qu'elle est née en Afrique du Nord et qu'elle demeure maintenant en Amérique du Nord.

**Matériel requis :** chacun des points cardinaux est identifié sur un grand carton (NORD-SUD/EST-OUEST)

## 29. Des images de marque (+ annexe – brise-glace 29)

**But du brise-glace :** faire connaissance et expérimenter que l'union fait la force et que le partage fait des heureux.

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur regroupe les participants en sous-groupe de deux (2) ou trois (3) personnes.
- Il leur demande aux participants d'identifier différents logos commerciaux (voir annexe 29).
- L'équipe qui devine ou qui trouve le plus de marques commerciales remporte un prix.

**Matériel requis :** l'annexe photocopié.

## 30. Un personnage qui vous inspire et pourquoi ?

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :** faire un tour de table et demander à chaque personne de se nommer, de nommer son lieu de naissance et de nommer un personnage célèbre né dans le même pays qu'elle qui l'inspire ou qu'elle admire et expliquer pourquoi.

**Matériel requis :** aucun

## 31. Je me fais du cinéma !

**But du brise-glace :** faire connaissance.

**Déroulement de l'activité :** après que le participant ait nommé son nom, l'animateur lui demande quel acteur ou quelle actrice il aurait aimé être.

**Variantes ou ajout :** votre acteur et actrice préférée ? Quel est votre film préféré ? Quel est le dernier film que vous avez vu ?

**Matériel requis :** aucun.

## 32. Les deux font la paire (+ annexe – brise-glace 32)

**But du brise-glace :** Faire connaissance

**Déroulement de l'activité :**

- À l'arrivée du participant, lui remettre une carte secrète avec une image (voir annexe 31).
- Quand tous les participants sont arrivés, demander à chacun de retrouver l'image sur laquelle se trouve la paire manquante.
- Exemple : le sel et le poivre/un marteau et un clou/parapluie et pluie/Roméo et Juliette/Mickey Mouse et Minnie, etc.)

**Matériel requis :** photocopier l'annexe présentant des images de duos connus. Découper les cartons.



### 33. Tous dans le même bateau

**But du brise-glace :** faire connaissance et se rendre compte que sommes différents mais avons aussi plusieurs points communs.

**Déroulement de l'activité :**

- L'animateur annonce que le groupe se trouve à bord d'un bateau qui est en train de faire naufrage. Les naufragés doivent se partager des radeaux de sauvetage.
- On cherche à regrouper sur un même radeau des personnes ayant des points communs. Les participants qui ont des réponses semblables se regroupent sur un même radeau. Les autres vont sur l'autre radeau.
- L'animateur pose les questions suivantes :
  - Qui est né au Québec ?
  - Qui demeure à Laval ?
  - Qui est l'aîné de sa famille ?
  - Qui porte des lunettes ?
  - Qui porte un bijou de façon permanente ?
  - Qui aime danser ? Etc.
- À la fin, on peut demander aux participants de faire des liens entre ce qui les différencie et ce qui les rassemble.

**Matériel requis :** Aucun.



Tableau 3 - Liste des annexes des brise-glaces

<p><b>2</b></p> <p><b>Ma météo intérieure</b></p> <p>Page 256</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Le bingo humain</b></p> <p>Page 257</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Le « Speed dating »</b></p> <p>Page 258</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Les 5 points en commun dans le groupe</b></p> <p>Page 260</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Moi mes souliers ont beaucoup voyagé</b></p> <p>Page 261</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Le réseau social en papier</b></p> <p>Page 262</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Qui suis-je?</b></p> <p>Page 263</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Le coin-coin</b></p> <p>Page 265</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Des mots pour se dire</b></p> <p>Page 266</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Le portrait chinois</b></p> <p>Page 268</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Des images de marque</b></p> <p>Page 269</p>	<p><b>32</b></p> <p><b>Les deux font la paire</b></p> <p>Page 271</p>



## Bingo Humain

<p><b>A un chat</b></p> 	<p><b>A des yeux bruns</b></p> 	<p><b>A des enfants</b></p> 	<p><b>A vu un film dans les deux dernières semaines</b></p> 
<p><b>Porte des bas blancs ?</b></p> 	<p><b>Aime cuisiner ?</b></p> 	<p><b>Pratique régulièrement des exercices ou un sport</b></p> 	<p><b>Aime faire des photos</b></p> 
<p><b>A déjà été bénévole</b></p> 	<p><b>A déjà rencontré une personne célèbre</b></p> 	<p><b>Parle plusieurs langues</b></p> 	<p><b>Préfère l'hiver</b></p> 

**Quel est le dernier film que vous avez vu au cinéma ?**



**1**

**Quelle est votre destination de rêve pour des vacances ?**



**2**

**Avez-vous un animal de compagnie ?  
Si oui, lequel ? Son nom ?**



**3**

**Quel est votre plat préféré ?  
Japonais, allemand, italien, français....**



**4**

**Pour quel genre de cause vous engageriez-vous ?**



**5**

**Avez-vous visité des régions du Québec ? Lesquelles ?**



**6**



Avez-vous des enfants ?  
Des petits-enfants ?



7

Es-tu sucré(e) ou salé(e) ?



8

Quels sont tes passe-temps  
préférés ?



9

Qu'est-ce qui te fait du bien ?



10

## Annexe - brise-glace 6 : « Les 5 points en commun dans le groupe »

Consignes : Photocopier et découper sur la ligne afin de distribuer à chaque dyade un papier mémo.

Nom de la personne rencontrée \_\_\_\_\_

5 éléments en commun

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Nom de la personne rencontrée \_\_\_\_\_

5 éléments en commun

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Nom de la personne rencontrée \_\_\_\_\_

5 éléments en commun

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_





## Annexe - brise-glace 11 : « Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé »

Consignes : si les participants ont de la difficulté à trouver des noms de chaussures, partagez les informations. Ici-bas pour les aider ou pour les instruire.



## Annexe - brise-glace 13 : Le réseau social en papier



Votre nom : \_\_\_\_\_

Votre lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Ce qui vous rend heureuse ou heureux : \_\_\_\_\_



Un talent que vous avez : \_\_\_\_\_

Une qualité qui vous définit : \_\_\_\_\_



AMIS

Quel élément commun aimez-vous partager avec les autres?  
(talent, expériences de vie, qualités, passions)

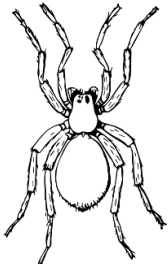






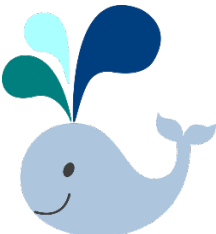

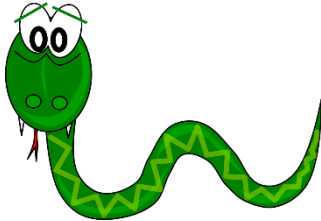
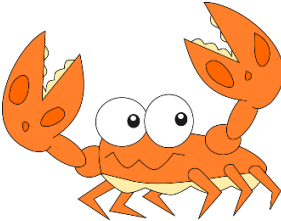
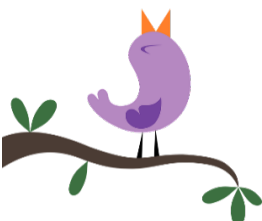
---

---

## Annexe - brise-glace 15 : « Qui suis-je ? »


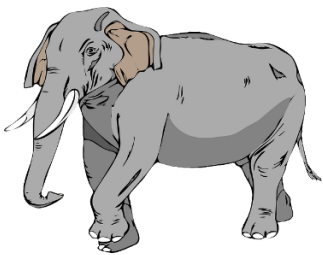
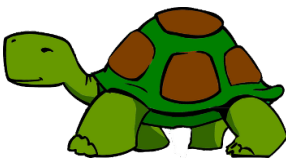



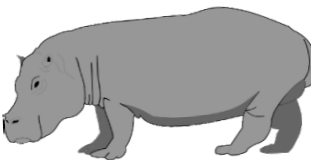
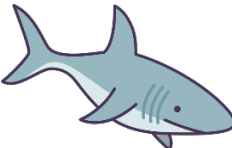

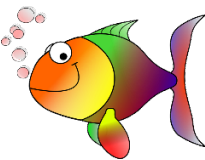




Consignes : Photocopier et découper sur la ligne afin de distribuer à chaque participant.

LOTO DES ANIMAUX			
			
ARAIGNÉE	CHAT	GRENOUILLE	OURS
			
ÉCUREUIL	SINGE	GIRAFE	BALEINE
			
TIGRE	SERPENT	CRABE	OISEAU

Consignes : Photocopier et découper sur la ligne afin de distribuer à chaque participant.



LOTO DES ANIMAUX			
			
ZÈBRE	ÉLÉPHANT	TORTUE	PAPILLON
			
CHENILLE	PERROQUET	HIPPOPOTAME	REQUIN
			
KANGOUROU	POISSON	HAMSTER	KOALA

**Instructions à suivre pour construire une cocotte en papier à partir d'une feuille de papier carrée:**

- 1) Plier trois des quatre coins de la feuille vers le centre et le dernier coin de l'autre côté.
- 2) Plier de nouveau les coins vers le centre.
- 3) Mettre la feuille à la verticale avec le coin seul en face.
- 4) Plier vers l'intérieur sauf le coin vers l'extérieur.
- 5) Déplier les côtés et tirer légèrement sur la queue.
- 6) Plier les carrés sous la tête de chaque côté afin de former les pattes.

**Idées de phrases à inscrire sur les parties des coin-coin :**

1. Quel était votre repas préféré quand vous étiez enfant?
2. Un souvenir d'enfance?
3. Quel était votre jeu d'enfance préféré?
4. Où êtes-vous né?
5. Une chanson d'enfance que vous aimiez?
6. Le nom de votre ami d'enfance? A quoi jouiez-vous ensemble?
7. Aviez-vous un surnom?
8. Aviez-vous un jouet préféré?



[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotte\\_en\\_papier\\_%28jeu%29#/media/Fichier:Cootie\\_catcher.jpg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotte_en_papier_%28jeu%29#/media/Fichier:Cootie_catcher.jpg)

**PARAPLUIE**



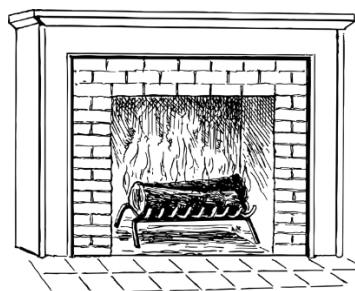
**AVION**



**CADEAU**



**FOYER**



**MAISON**



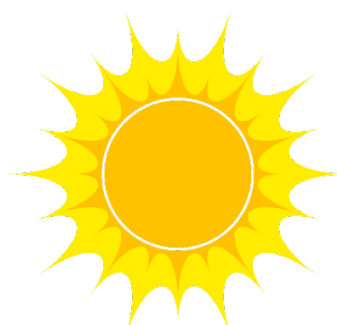
**ARBRE**



**FLEUR**



**SOLEIL**





**PONT**



**CHAISE**



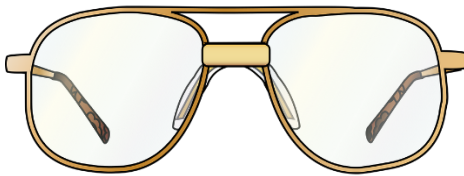
**PORTE**



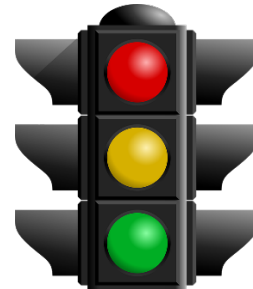
**SABLIER**



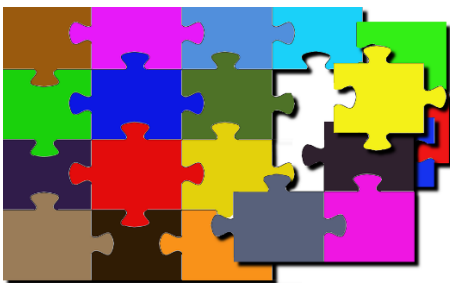
**LUNETTES**



**FEU DE CIRCULATION**



**CASSE-TÊTE**



**LIVRE**



**Moi, si j'étais...** \_\_\_\_\_ **je serais .....**

Un lieu \_\_\_\_\_

Un arbre \_\_\_\_\_

Un animal \_\_\_\_\_

Un livre \_\_\_\_\_

Une fleur \_\_\_\_\_

Un mets cuisiner \_\_\_\_\_

Une musique \_\_\_\_\_

Un vêtement \_\_\_\_\_

Un instrument de musique \_\_\_\_\_



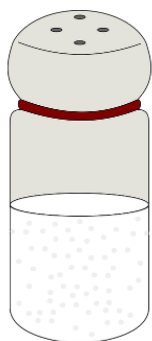
## Annexe - brise-glace 29 : « des images de marque »

\*Important : avant de distribuer la feuille aux participants, cacher le nom des marques en les noircissant à l'aide d'un crayon-feutre noir et garder seulement les logos.

			
			
	 Mercedes-Benz	 MITSUBISHI	 OPEL
	 RENAULT	 ŠKODA	 SUBARU
 SUZUKI	 TOYOTA	 Volkswagen	



**Le sel**



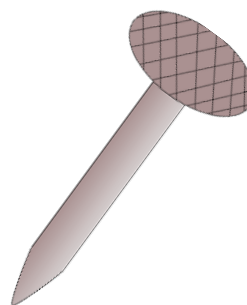
**Le poivre**



**Un marteau**



**Un clou**



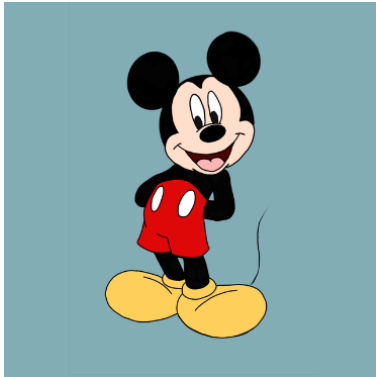
**Barbie**



**Ken**



**Mickey Mouse**



**Minnie**



**Batman**



**Robin**



**Astérix**



**Obélix**





**Tintin**



**Milou**



**Bas**



**Bas**



**Salsa**



**Chips de maïs**



**Vin**



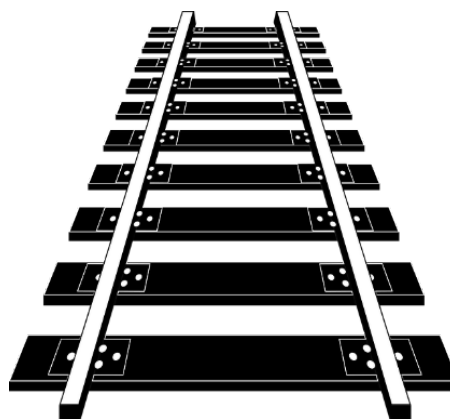
**Fromage**



**Train**



**Rail**



**Pluie**



**Parapluie**



# LISTE DE RÉFÉRENCES

Raymond, É., Gagné, D., Sévigny, A., Tourigny, A. (2008). *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé. Réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Institut national de santé publique du Québec, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval, 111 pages.

## Références qui apparaissent dans les fiches d'activités et les brise-glace

Châtelaine. *Confitures de fraise sans cuisson*.

<https://fr.chatelaine.com/recettes/desserts/confiture-de-fraises-sans-cuisson/>

Collectivités viables.org. <http://collectivitesviables.org/>

Deschenaux, Nadine (2018/mise à jour). *25 questions à poser à vos grands-parents*. Repéré de : <https://www.selection.ca/sante/famille/25-questions-a-poser-a-vos-grands-parents/>

Disqu-O-Québec. [Disqu-O-Québec \(disqu-o-quebec.com\)](http://disqu-o-quebec.com)

Linknsport. *10 danses à travers le monde*.

<https://linknsport.com/blog/10-danses-a-travers-le-monde-n22>

Mbatika, Nancy (2021). *Léguiez votre histoire*. Montréal, Éditions Melba.

Mise au jeu (1999). *Code d'animation pour assemblée délirante. Répertoire de jeux d'animation*. Montréal, Mise au jeu.

Musement (2020). *10 des danses les plus populaires du monde et où les pratiquer?*.

<https://blog.musement.com/fr/10-des-danses-les-plus-populaires-du-monde-et-ou-les-pratiquer/>

QuB Musique. *Les 100 meilleures chansons de l'histoire du Québec*.

<https://www.journaldemontreal.com/2022/06/25/les-100-meilleures-chansons-de-lhistoire-du-quebec>

Réseau d'innovation pédagogique en entrepreneuriat collectif (RIPEC). *Répertoire d'activités brise-glace*.

[https://sites.csfoyc.ca/fileadmin/documents/socio/repertoire\\_dactivites\\_brise-glaceVF.pdf](https://sites.csfoyc.ca/fileadmin/documents/socio/repertoire_dactivites_brise-glaceVF.pdf)

Simard, M. (2020). *10 chansons québécoises que l'on aimerait que nos enfants aiment à leur tour. Salut Bonjour*.

<https://www.salutbonjour.ca/2020/06/24/10-chansons-quebecoises-quon-aimerait-que-nos-enfants-aiment-a-leur-tour>

Thibault, A. (2019). Accéder, participer et contribuer à la vie culturelle. Nouveau paradigme de la politique culturelle du Québec. *Agora Forum*, Vol. 42 (1), p. 21-25. [https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2021/12/AgoraForum\\_PRINTEMPS\\_2019\\_FINAL\\_Lr.pdf](https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2021/12/AgoraForum_PRINTEMPS_2019_FINAL_Lr.pdf)

Youtube. *Les musiques du monde*. <https://www.youtube.com/watch?v=z851jm043S8>

You tube. *Origami: Fabriquer un coin-coin en papier*.

<https://www.bing.com/videos/search?q=fabriquer+un+coin&view=detail&mid=DCB97BCF2BE95F0B008DDCB97BCF2BE95F0B008D&FORM=VIRE>

Wikipedia. *Chansons québécoises*.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Chanson\\_qu%C3%A9bécoise](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Chanson_qu%C3%A9bécoise)

Wikipedia. *Fabriquer un coin-coin*.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotte\\_en\\_papier\\_%28jeu%29#/media/Fichier:Cootie\\_catcher.jpg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotte_en_papier_%28jeu%29#/media/Fichier:Cootie_catcher.jpg)

Wikipédia. *Liste des danses du monde*. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste\\_de\\_danses](https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_de_danses)

Wikipédia. *Philia*. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Philia>

## Références pour les banques d'images

### Annexe 7 : À la manière de Picasso !

- 1) Picasso famous paintings, Picasso portraits  
[https://www.pinterest.fr/pin/215046950927380709?lp=true&nic\\_v3=1a3dAwQee](https://www.pinterest.fr/pin/215046950927380709?lp=true&nic_v3=1a3dAwQee)  
Pinterest, Importée par Clay Albiol, enregistré dans Picasso par Cheryl Hancock.
- 2) Nuit Étoilée  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/15/05/43/starry-night-1093721\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/15/05/43/starry-night-1093721_960_720.jpg)  
Pixabay License, Libre pour usage commercial.
- 3) Steve Hickok, paintings  
[https://www.stevhickok.com/paintings/castles\\_animals.html](https://www.stevhickok.com/paintings/castles_animals.html)

### Annexe 10 : Le tour du monde en calligraphie

- 4) Lettres de l'alphabet latin moderne  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Uzbek\\_latin\\_alphabet\\_letters.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Uzbek_latin_alphabet_letters.png)  
Wikipedia, Wikimedia Commons, 26 juillet 2005, sous licence [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International](#)
- 5) Lettres de l'alphabet cyrillique  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Alphabet\\_russe](https://fr.wikipedia.org/wiki/Alphabet_russe)  
Wikipedia, Wikimedia Commons, the free media repository, le 23 June, 2012, sous licence [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International](#)
- 6) Lettres de l'alphabet grecque  
[https://fr.123rf.com/photo\\_23190807\\_alphabet-et-symboles-grecs.html?vti=nhs1lwqjgkidwdh1a0-1-26](https://fr.123rf.com/photo_23190807_alphabet-et-symboles-grecs.html?vti=nhs1lwqjgkidwdh1a0-1-26)  
Image ID : 147784248, Droit d'auteur : zaki31072017
- 7) Lettres de l'alphabet chinois  
<https://www.pinterest.fr/pin/640848221956418453/>, Tiffany Dcq.
- 8) Lettres de l'alphabet japonais  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Japanese\\_Alphabet-hiragana-katagana.gif#filelinks](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Japanese_Alphabet-hiragana-katagana.gif#filelinks)  
sous licence [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International](#)
- 9) Lettres de l'alphabet autochtone  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Inuktitut.svg>  
Wikipedia, Wikimedia Commons, 26 juillet 2005, sous licence [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International](#) Page 76, Lettres d l'alphabet berbère  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alphabet\\_Berb%C3%A8re.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alphabet_Berb%C3%A8re.png)  
Wikipedia, Wikimedia Commons, 7 septembre 2021.

### Annexe 14 : Mon petit pot de confiture sans cuisson

- 10) Mon petit pot de confiture sans cuisson  
<https://pixabay.com/fr/photos/fraises-confiture-aliments-fruit-6275822/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.



## Annexe 20 : Les objets d'ici et d'ailleurs

- 11) <https://pixabay.com/fr/vectors/gr%C3%A8ce-grec-poterie-vase-1299539/>  
Pixabay License, Libre pour usage commercial
- 12) <https://pixabay.com/fr/photos/masquer-bois-hommage-africain-5978295/>  
Pixabay License, Libre pour usage commercial
- 13) <https://pixabay.com/fr/photos/style-chinois-lanterne-voyager-860263/>  
Pixabay License, Libre pour usage commercial
- 14) <https://pixabay.com/fr/photos/matriochka-en-bois-la-culture-1631193/>  
Pixabay License, Libre pour usage commercial.
- 15) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/femme-porter-a-kimono-tenue-parapluie-2187661/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 16) <https://pixabay.com/fr/photos/bouddha-divinit%C3%A9-dieu-directeur-1136568/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 17) <https://pixabay.com/fr/photos/chapeau-chapeaux-b%C3%A9ret-b%C3%A9rets-316976/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 18) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/batiment-en-beton-brun-pres-de-la-riviere-sous-le-ciel-bleu-5067329/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 19) <https://pixabay.com/fr/illustrations/sombrero-chapeau-chapeau-mexicain-3389514/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 20) [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Poutine\\_d%C3%A9jeuner.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Poutine_d%C3%A9jeuner.jpg)  
Wikipedia, Wikimedia Commons, 22 August 2019, sous licence [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International](#)
- 21) <https://pixabay.com/fr/photos/le-chili-viande-hach%C3%A9-haricots-5984283/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 22) <https://pixabay.com/fr/photos/salade-de-couscous-repas-salade-2921898/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

## Annexe 20 : Les objets d'ici et d'ailleurs

- 23) <https://pixabay.com/fr/photos/capteur-de-r%C3%A9aves-plumes-vintage-3691837/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 24) Vector Portuguese Rooster and Portugal Flag  
<https://www.istockphoto.com/vector/portuguese-rooster-and-portugal-flag-gm1153455542-313277517?phrase=rooster%20portugal>  
Stock illustration ID:1153455542, Upload date: June 04, 2019  
Categories: Stock Illustrations | Portugal
- 25) <https://pixabay.com/fr/illustrations/main-de-fatima-hamsa-khamsa-3408067/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 26) <https://pixabay.com/fr/photos/sari-indien-ethnique-v%C3%A9tements-720719/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 27) <https://pixabay.com/fr/photos/beaut%C3%A9-asie-charmant-magnifique-1822519/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 28) [https://www.istockphoto.com/fr/photo/verticale-de-l'architecte-f%C3%A9minin-dans-hidjab-gm1305852317-396613051?utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=SRP\\_photo\\_sponsored&utm\\_content=http://pixabay.com/fr/photos/search/hidjab%2520musulman/&utm\\_term=hidjab+musulman#](https://www.istockphoto.com/fr/photo/verticale-de-l'architecte-f%C3%A9minin-dans-hidjab-gm1305852317-396613051?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_photo_sponsored&utm_content=http://pixabay.com/fr/photos/search/hidjab%2520musulman/&utm_term=hidjab+musulman#)  
Référence de la photo : 1305852317. Date de chargement : 25 mars 2021  
Catégories : Photos | Femmes. Crédits : Dragana 991
- 29) Oil pump rig  
<https://www.istockphoto.com/photo/oil-pump-rig-oil-and-gas-production-oilfield-site-pump-jack-are-running-drilling-gm1225330885-360617249?phrase=petrol%20extraction>  
Stock photo ID:1225330885, Upload date: May 23, 2020  
Categories: Stock Photos | Crude Oil
- 30) <https://pixabay.com/fr/photos/pays-bas-moulin-%C3%A0-vent-lac-7056516/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

- 31) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/noir-et-blanc-batons-bien-couvert-12646470/>  
Posté le 30 juin 2022. Libre pour usage commercial
- 32) <https://pixabay.com/fr/photos/maroc-afrique-%c3%a9pices-1500178/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 33) Assortment of olives on Provencal farmer's market.  
<https://www.istockphoto.com/photo/olives-gm136757803-13511023>  
Stock photo ID:136757803, Upload date: July 07, 2010  
Categories: Stock Photos | Provence-Alpes-Cote d'Azur.
- 34) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/homme-en-haut-bleu-donnant-la-boite-a-l-homme-en-haut-gris-696205/>  
Libre pour usage commercial.
- 35) <https://pixabay.com/fr/photos/inuit-inukshuk-canada-pierre-roche-2409388/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 36) <https://pixabay.com/fr/photos/monolithe-conception-historique-936623/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 37) <https://pixabay.com/fr/photos/lutin-no%c3%abl-amusement-mignonne-1098737/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 38) <https://pixabay.com/fr/photos/new-york-utilisation-1290015/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 39) <https://pixabay.com/fr/photos/ha%c3%ahti-bloc-de-b%c3%a9ton-loger-5978375/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 40) "Floating village houses in Inle Lake, Myanmar"  
<https://www.istockphoto.com/fr/photo/village-flottant-de-maisons-du-lac-inle-myanmar-gm174860377-23201407?phrase=pilotis%20de%20construction>  
Référence de la photo : 174860377, Date de chargement : 17 février 2013.
- 41) <https://pixabay.com/fr/photos/montagnes-for%c3%aat-des-arbres-cabine-5738527/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 42) <https://www.istockphoto.com/fr/photo/vw-signe-%C3%A0-bonn-allemande-gm1134888817-301720625?phrase=volkswagen#>  
Référence de la photo :1134888817. Date de chargement :11 mars 2019  
Catégories : Photos | Volkswagen. Crédits : Tenka 77.
- 43) <https://www.istockphoto.com/fr/photo/centre-de-service-et-vente-de-voiture-hyundai-gm821318662-132940841?phrase=hyundai%20logo#>  
Référence de la photo :821318662. Date de chargement :24 juillet 2017  
Catégories : Photos | Hyundai. Crédits : Mark\_KA.
- 44) <https://www.istockphoto.com/fr/photo/ferrari-f430-gm458097799-20591879?phrase=ferrari%20logo#>  
Référence de la photo :458097799. Date de chargement : 1 juillet 2012  
Catégories : Photos | Ferrari, Crédits : Volkankovanciso.
- 45) <https://pixabay.com/fr/photos/belge-bi%c3%a8re-bl%c3%a9-sur-le-robinet-5230576/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 46) <https://pixabay.com/fr/photos/vins-lunettes-verres-%c3%a0-vin-1761613/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 47) <https://pixabay.com/fr/photos/vodka-russe-stolichnaya-6106876/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 48) <https://pixabay.com/fr/photos/caf%c3%a9-cafeti%c3%a8re-1885073/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 49) <https://pixabay.com/fr/photos/porcelaine-cafeti%c3%a8re-service-caf%c3%a9-894920/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 50) <https://pixabay.com/fr/photos/caf%c3%a9-pouvez-cafeti%c3%a8re-vieille-3008942/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 51) <https://pixabay.com/fr/photos/le-hockey-slavia-patineur-2744880/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

- 52) <https://pixabay.com/fr/vectors/base-ball-chauve-souris-150488/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 53) <https://pixabay.com/fr/vectors/football-balle-sport-le-football-157930/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 54) Ended game Go board  
<https://www.istockphoto.com/photo/go-board-view-from-above-gm498101328-79479885?phrase=Go%20%20Board%20Game>  
Stock photo ID:498101328, Upload date: December 02, 2015  
Categories: Stock Photos | Go - Board Game. Credit: Sara Poroong.
- 55) <https://pixabay.com/fr/photos/oware-jeu-de-pierre-lactos%3%a9rum-1467648/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 56) <https://pixabay.com/fr/photos/jacquet-jeu-jeu-de-plateau-855725/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 57) <https://pixabay.com/fr/photos/jeu-d-%3%a9checs-pi%3%a8ces-d-%3%a9chec-5960730/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 58) <https://pixabay.com/fr/photos/cuisson-wok-chinois-asiatique-1835369/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 59) <https://pixabay.com/fr/photos/tajine-tajine-marocain-aliments-5207528/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 60) A chef is preparing a dish with raclette using a special instrument for cheese melting.  
[https://www.istockphoto.com/photo/a-chef-is-cooking-raclette-gm1220313173-357271967?utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=SRP\\_image\\_sponsored&utm\\_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fimages%2Fsearch%2Fraclette%2520suisse%2F&utm\\_term=raclette+suisse](https://www.istockphoto.com/photo/a-chef-is-cooking-raclette-gm1220313173-357271967?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_sponsored&utm_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fimages%2Fsearch%2Fraclette%2520suisse%2F&utm_term=raclette+suisse)  
Stock photo ID:1220313173, Upload date: May 09, 2020  
Categories: Stock Photos | Raclette
- 61) <https://pixabay.com/fr/photos/jardins-hamac-du-repos-relaxation-2483534/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 62) <https://pixabay.com/fr/photos/femme-africaine-femme-1580545/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

#### **Annexe 23a : Connaissez-vous toutes les ressources de votre quartier ?**

- 63) <https://pixabay.com/fr/photos/%3%a9glise-temple-religion-paroisse-3481497/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 64) <https://pixabay.com/fr/photos/une-biblioth%3%a8que-livres-488690/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 65) A diverse group of recovering patients are performing exercises together  
<https://www.istockphoto.com/photo/exercices-for-convalescence-gm1400063551-453751502?phrase=ethnic%20elderly%20people%20community%20activities%20>  
Credit: Vladimir Vladimirov. Stock photo ID:1400063551. Upload date: May 31, 2022  
Categories: Stock Photos | 60-64 Years

#### **Annexe 23a : Habitez-vous chez vos parents ? Habitation / Logement**

- 66) <https://pixabay.com/fr/illustrations/assurance-domicile-protection-1987848/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 67) <https://pixabay.com/fr/illustrations/nettoyage-nettoyant-femme-visage-2414049/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 68) <https://pixabay.com/fr/photos/cuisine-italienne-6225995/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### **Annexe 23a : Alimentaire, mon cher Watson !**

- 69) <https://pixabay.com/fr/photos/%c3%a9picerie-supermarch%c3%a9-2619380/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 70) <https://pixabay.com/fr/illustrations/des-fruits-des-l%c3%a9gumes-aliments-2198378/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 71) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/nourriture-cuillere-bouteilles-boissons-6613959/>  
Toutes les photos et vidéos sur Pexels peuvent être téléchargées et utilisées gratuitement.
- 72) <https://pixabay.com/fr/photos/aliments-ingr%c3%a9dients-cuisson-5976143/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### **Annexe 23a : Question d'argent \$\$\$\$**

- 73) <https://pixabay.com/fr/photos/dollar-canada-entreprise-la-finance-3549439/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### **Annexe 23a : Comment va votre de santé physique et mentale ?**

- 74) <https://pixabay.com/fr/vectors/cerveau-c%c5%93ur-%c3%a9couter-corps-5371476/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### **Annexe 23a : Se déplacer dans la ville Transport / Mobilité**

- 75) <https://pixabay.com/fr/vectors/autobus-transport-information-43991/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 76) <https://pixabay.com/fr/vectors/auto-voitures-conduire-ic%c3%b4ne-1299198/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 77) <https://pixabay.com/fr/images/search/signes%20routieres/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### **Annexe 23a : Pour le plaisir : les sports, les loisirs et la culture**

- 78) <https://pixabay.com/fr/photos/lac-for%c3%aat-parc-banc-arbre-bois-6278825/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 79) <https://pixabay.com/fr/photos/une-biblioth%c3%a8que-livres-488690/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 80) <https://pixabay.com/fr/photos/p%c3%a9tanque-boule-des-sports-jeu-381163/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 81) <https://pixabay.com/fr/vectors/masques-th%c3%a9%c3%a2tre-venise-carneval-308614/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### **Annexe 23a : Les deuils**

- 82) <https://pixabay.com/fr/photos/d%c3%a9c%c3%a8s-fun%c3%a9raire-cercueil-deuil-2421821/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 83) <https://pixabay.com/fr/photos/bougies-flammes-aux-chandelles-5690190/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 84) <https://pixabay.com/fr/vectors/silhouette-paix-colombe-en-volant-3254501/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### **Annexe 23a : Être en sécurité ?**

- 85) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/homme-en-costume-noir-couvrant-son-visage-3831634/>  
Libre pour usage commercial.
- 86) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/medecin-injection-patient-masque-8413291/>  
Libre pour usage commercial.

### Annexe 23a : La participation citoyenne

- 87) <https://pixabay.com/fr/photos/l-int%C3%A9gration-b%C3%A9n%C3%A9vole-mains-arbre-3527263/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 88) <https://pixabay.com/fr/photos/wheelie-bin-des-ordures-d%C3%A9chets-2270582/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 89) <https://pixabay.com/fr/illustrations/assurance-famille-protection-gens-1991216/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 90) <https://pixabay.com/fr/illustrations/d%C3%A9mocrates-am%C3%A9rique-vote-bo%C3%A9te-3594094/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 91) <https://pixabay.com/fr/vectors/lobbying-chantage-entreprise-161689/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### Annexe 24b : Mille et une manières de participer à sa communauté

- 92) <https://pixabay.com/fr/photos/wheelie-bin-des-ordures-d%C3%A9chets-2270582/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 93) <https://pixabay.com/fr/illustrations/compost-poubelle-d%C3%A9chets-recyclage-3340486/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 94) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/homme-en-chemise-blanche-assise-sur-une-chaise-a-cote-de-la-femme-en-robe-blanche-5962170/>  
Libre pour usage commercial.
- 95) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/legumes-personne-eau-jeune-fille-4750270/>  
Libre pour usage commercial.
- 96) Group of Mature Students Collaborating On Project In Library With Laptops Smiling  
<https://www.istockphoto.com/photo/group-of-mature-students-collaborating-on-project-in-library-gm511846363-47336664?clarity=false>  
Stock photo ID:511846363  
Upload date: September 10, 2014  
Categories: Stock Photos | Group of People
- 97) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/photo-d-art-mural-portrait-de-femme-1154198/>  
Libre pour usage commercial.
- 98) <https://pixabay.com/fr/illustrations/d%C3%A9mocrates-am%C3%A9rique-vote-bo%C3%A9te-3594094/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 99) Une adolescente tenant des pancartes lors d'une manifestation pour l'écologie.  
<https://www.istockphoto.com/fr/photo/une-adolescente-tenant-des-pancartes-lors-dune-manifestation-pour-l%C3%A9cologie-gm1385766538-444364938?phrase=revendication>  
Référence de la photo :1385766538, date de chargement :21 mars 2022  
Catégories : Photos | Changement climatique.
- 100) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/personne-tenant-une-boite-blanche-et-bleue-6347730/>  
Libre pour usage commercial.
- 101) <https://www.pexels.com/fr-fr/chercher/don/>  
Libre pour usage commercial.
- 102) [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Volunteering\\_icon.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Volunteering_icon.png)  
Creative Commons license from Wikipedia.
- 103) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/homme-gens-bureau-femmes-6340621/>  
Libre pour usage commercial.
- 104) <https://pixabay.com/fr/illustrations/coupler-voisine-amour-bonjour-5730274/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 105) <https://pixabay.com/fr/vectors/fauteuil-art-babysitting-6826990/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.



## Références pour les brise-glace – annexes

### Annexe 2 : Ma météo intérieure

106) Description : Weather Icons

<https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/ic%C3%B4nes-m%C3%A9t%C3%A9o-gm861291126-142607359?phrase=meteo>

Référence de l'illustration :861291126. Date de chargement :14 octobre 2017.

Catégories : Illustrations | Temps qu'il fait

### Annexe 3 : Le bingo humain

107) <https://pixabay.com/fr/photos/cat-chaton-animal-de-compagnie-ray%C3%a9-1192026/>

Pixabay License. Libre pour usage commercial.

108) <https://pixabay.com/fr/photos/gens-dame-femme-les-yeux-brown-2588925/>

Pixabay License. Libre pour usage commercial.

109) <https://www.pexels.com/fr-fr/chercher/enfants%20diversite/>

Libre pour usage commercial.

110) <https://pixabay.com/fr/vectors/film-cin%C3%a9ma-popcorn-du-coca-162028/>

Pixabay License. Libre pour usage commercial.

111) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/hommes-jouer-sport-balle-5586483/>

Libre pour usage commercial.

112) [https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/01/09/52/cartoon-1299636\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/01/09/52/cartoon-1299636_960_720.png)

Pixabay License. Libre pour usage commercial.

113) [https://www.istockphoto.com/fr/photo/personnes-%C3%A2g%C3%A9s-s-%C3%A9tirant-avec-le-formateur-%C3%A0-la-communaut%C3%A9-de-retraite-gm1316205205-403997592?utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=SRP\\_image\\_sponsored&utm\\_content=http://pixabay.com/fr/images/search/exercices%2520retrait%25C3%25A9s/&utm\\_term=exercices+retrait%C3%A9s#](https://www.istockphoto.com/fr/photo/personnes-%C3%A2g%C3%A9s-s-%C3%A9tirant-avec-le-formateur-%C3%A0-la-communaut%C3%A9-de-retraite-gm1316205205-403997592?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_sponsored&utm_content=http://pixabay.com/fr/images/search/exercices%2520retrait%25C3%25A9s/&utm_term=exercices+retrait%C3%A9s#)

Référence de la photo :1316205205, Date de chargement :12 mai 2021.

Catégories : Photos | Troisième âge. Crédits : Ridofranz.

114) <https://pixabay.com/fr/photos/cam%C3%a9ra-lentille-la-photographie-431119/>

Pixabay License. Libre pour usage commercial.

115) <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Logo-charta-benevolat-lu.jpg>

File : Logo-charta-benevolat-lu.jpg. Création : 15 octobre 2014

116) <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/impression-d-etoiles-blanches-et-noires-sur-un-mur-de-beton-gris-4700108/>

Libre pour usage commercial.

117) <https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/merci-gm800713042-129888877?phrase=plusieurs%20langues#>

Référence de l'illustration :800713042. Date de chargement :23 juin 2017.

Catégories : Illustrations | Langue. Crédits : Annatodica.

118) <https://pixabay.com/fr/photos/puppenfiguren-personnages-3015495/>

Pixabay License. Libre pour usage commercial.

### Annexe 5 : Speed dating

119) [https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/graphismes-de-cin%C3%A9ma-mis-en-gm1142829873-306684548?utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=SRP\\_vector\\_sponsored&utm\\_content=http://3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fvectors%2Fsearch%2Fticket%2520cinema%2F&utm\\_term=ticket+cinema#](https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/graphismes-de-cin%C3%A9ma-mis-en-gm1142829873-306684548?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_vector_sponsored&utm_content=http://3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fvectors%2Fsearch%2Fticket%2520cinema%2F&utm_term=ticket+cinema#)

Référence de l'illustration :1142829873

Date de chargement :15 avril 2019

Catégories : Illustrations | Cinéma. Crédit : Druzhinina.

- 120) <https://pixabay.com/fr/photos/bagage-voyager-lumi%C3%A8re-du-soleil-1149289/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 121) <https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/animaux-domestiques-chat-blanc-chaton-mignon-perroquet-et-chien-gm1349319649-425974631?phrase=animaux%20de%20compagnie#>  
Référence de l'illustration :1349319649. Date de chargement :27 octobre 2021  
Catégories : Illustrations | Animaux de compagnie. Crédits : Klyaksun.
- 122) [https://www.istockphoto.com/fr/photo/concept-alimentaire-mondiale-gm1080244822-289548324?utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=SRP\\_image\\_sponsored&utm\\_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fimages%2Fsearch%2Frepas%2520du%2520monde%2F&utm\\_term=repas+du+monde#](https://www.istockphoto.com/fr/photo/concept-alimentaire-mondiale-gm1080244822-289548324?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_sponsored&utm_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fimages%2Fsearch%2Frepas%2520du%2520monde%2F&utm_term=repas+du+monde#)  
Référence de la photo :1080244822. Date de chargement :11 décembre 2018  
Catégories : Photos | Aliment. Crédits : Narong Khueankaew.
- 123) [https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/une-jeune-femme-crie-%C3%A0-travers-des-m%C3%A9gaphones-soutenant-les-manifestations-sur-gm1314486395-402690097?utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=ADP\\_illustration\\_sponsored&utm\\_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fillustrations%2Fhumain-droits-manifestation-hommes-5665885%2F&utm\\_term=protest#](https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/une-jeune-femme-crie-%C3%A0-travers-des-m%C3%A9gaphones-soutenant-les-manifestations-sur-gm1314486395-402690097?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=ADP_illustration_sponsored&utm_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Ffr%2Fillustrations%2Fhumain-droits-manifestation-hommes-5665885%2F&utm_term=protest#)  
Référence de l'illustration :1314486395. Date de chargement :26 avril 2021  
Catégories : Illustrations | Manifestation. Crédits : Bakhouaddin-bek Sopybekov.
- 124) <https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/illustration-carte-de-qu%C3%A9bec-gm165925458-22115733?phrase=carte%20Quebec#>  
Référence de l'illustration :165925458. Date de chargement : 6 novembre 2012  
Catégories : Illustrations | Province du Québec. Crédits : Frank Ramsrott
- 125) <https://pixabay.com/fr/vectors/gar%C3%A7on-1299084/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 126) <https://pixabay.com/fr/vectors/chocolat-aliments-saint-valentin-159631/>  
<https://pixabay.com/fr/vectors/sac-frites-chips-junk-food-2029481/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 127) <https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/ensemble-vectoriel-dactivit%C3%A9s-%C3%A0-la-maison-de-griffonnage-dessin%C3%A9s-%C3%A0-la-main-gm1216664001-354863460?phrase=passe%20temps#>  
Référence de l'illustration : 1216664001. Date de chargement : 5 avril 2020  
Catégories : Illustrations | Loisir.
- 128) <https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/des-mains-g%C3%A9nantes-soutenant-un-couple-dadultes-heureux-gm1332335771-415214703?phrase=bien%20etre#>  
Référence de l'illustration :1332335771. Date de chargement : 5 août 2021.  
Catégories : Illustrations | Troisième âge. Crédits : PCH-Vector.

#### **Annexe 11 : Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé**

- 129) <https://www.pinterest.ca/pin/750553094140195124/>
- 130) [https://eduscol.education.fr/sti/ressources\\_pedagogiques/les-differents-types-de-modeles](https://eduscol.education.fr/sti/ressources_pedagogiques/les-differents-types-de-modeles)
- 131) [https://eduscol.education.fr/sti/ressources\\_pedagogiques/les-differents-types-de-modeles](https://eduscol.education.fr/sti/ressources_pedagogiques/les-differents-types-de-modeles)

#### **Annexe 15 : Qui suis-je ?**

- 132) <https://pixabay.com/fr/vectors/animal-scarab%C3%A9-insecte-insecte-1295134/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 133) <https://pixabay.com/fr/vectors/chaton-mignon-chat-animaux-furry-4794761/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 134) <https://pixabay.com/fr/vectors/la-grenouille-yeux-de-grenouille-310357/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 135) <https://pixabay.com/fr/vectors/animal-ours-brown-lionceau-160462/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

- 136) <https://pixabay.com/fr/vectors/singe-animal-gorille-zoo-nature-4187960/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 137) <https://pixabay.com/fr/vectors/girafe-debout-animal-faune-304284/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 138) <https://pixabay.com/fr/vectors/baleine-pulv%c3%a9riscation-l-eau-oc%c3%a9an-311477/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 139) <https://pixabay.com/fr/vectors/tigre-cat-animal-danger-faune-306457/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 140) <https://pixabay.com/fr/vectors/serpent-reptile-dessin-anim%c3%a9-dessin-161424/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 141) <https://pixabay.com/fr/vectors/crabe-crabe-de-dessin-anim%c3%a9-crustac%c3%a9-7144038/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 142) <https://pixabay.com/fr/vectors/oiseau-gazouille-en-chantant-1295782/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 143) <https://pixabay.com/fr/vectors/images-de-mots-de-l-alphabet-animal-1296163/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 144) <https://pixabay.com/fr/vectors/l-%c3%a9l%c3%a9phant-grande-animal-mammif%c3%a8re-24732/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 145) <https://pixabay.com/fr/vectors/tortue-brown-vert-coquille-animal-304426/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 146) <https://pixabay.com/fr/vectors/papillon-rouge-jaune-2028592/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 147) <https://pixabay.com/fr/vectors/chenille-insecte-papillon-nature-156957/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 148) <https://pixabay.com/fr/vectors/animal-oiseau-voler-perroquet-rouge-1300223/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 149) <https://pixabay.com/fr/vectors/hippopotame-grise-faune-safari-48387/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 150) <https://pixabay.com/fr/vectors/requin-poisson-aquatique-animaux-5711088/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 151) <https://pixabay.com/fr/vectors/kangourou-mammif%c3%a8re-marsupial-47875/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 152) <https://pixabay.com/fr/vectors/poisson-rouge-poisson-koi-carpe-30837/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 153) <https://pixabay.com/fr/illustrations/hamster-mignonne-sucr%c3%a9-animal-1151309/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 154) <https://pixabay.com/fr/vectors/koala-australie-arbre-%c3%a9treinte-48376/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

#### Annexe 17 : Le coin-coin

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotte\\_en\\_papier\\_%28jeu%29#/media/Fichier:Cootie\\_catcher.jpg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotte_en_papier_%28jeu%29#/media/Fichier:Cootie_catcher.jpg)

#### Annexe 19 : Des mots pour se dire !

- 155) [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red\\_Umbrella\\_1.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_Umbrella_1.jpg)  
This file is licensed under the Creative Commons Attribution 2.0 Generic
- 156) <https://pixabay.com/fr/vectors/avion-voyager-vol-jet-307909/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 157) <https://pixabay.com/fr/vectors/cadeau-bleu-ruban-arc-argent-no%c3%abl-308373/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 158) <https://pixabay.com/fr/vectors/feu-foyer-chemin%c3%a9-2027515/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.



- 159) <https://pixabay.com/fr/vectors/domicile-loger-imeuble-158089/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 160) <https://pixabay.com/fr/vectors/floral-fleur-feuille-feuillu-2028501/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 161) <https://pixabay.com/fr/vectors/soleil-star-vecteur-ray-lumi%c3%a8res-1789653/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 162) <https://pixabay.com/fr/vectors/pont-suspendu-pont-de-brooklyn-pont-146870/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 163) <https://pixabay.com/fr/vectors/plage-chaise-de-plage-2026995/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 164) <https://pixabay.com/fr/vectors/porte-entr%c3%a9e-porte-d-entr%c3%a9e-entrer-575966/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 165) <https://pixabay.com/fr/vectors/actifs-de-jeu-collect%c3%a9s-compter-1297873/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 166) <https://pixabay.com/fr/vectors/graphique-lunettes-de-lecture-3980545/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 167) <https://pixabay.com/fr/vectors/feu-de-rouge-le-noir-vert-jaune-24177/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 168) <https://pixabay.com/fr/illustrations/puzzle-texture-multicolor-3292051/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 169) <https://pixabay.com/fr/vectors/livre-lis-ouvert-publi%c3%a9-%c3%a9crivez-147292/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

#### **Annexe 29 : Des images de marque**

- 170) [https://file://centre1/RedirectedFolders/pphilia/My%20Documents/CLAUDIA/PHILIA/IMAGES/Logos%20Autos/1145567%20\(4\).pdf](https://file://centre1/RedirectedFolders/pphilia/My%20Documents/CLAUDIA/PHILIA/IMAGES/Logos%20Autos/1145567%20(4).pdf)  
Posted on February 6, 2012 by Carrie Ann
- 171) <https://www.pinterest.ca/pin/476677941817381439/>  
Posted on February 6, 2012 by Carrie Ann
- 172) <https://www.pinterest.ca/pin/790733647088949260/>

#### **Annexe 31 : Les deux font la paire**

- 173) <https://pixabay.com/fr/vectors/sel-sali%c3%a8re-le-sel-et-le-poivre-3092887/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 174) <https://pixabay.com/fr/photos/poivre-moulin-%c3%a0-poivre-630294/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 175) <https://pixabay.com/fr/vectors/marteau-fer-%c3%a0-repasser-diriger-312416/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 176) <https://pixabay.com/fr/vectors/clou-hic-m%c3%a9tal-outil-travailler-145035/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 177) <https://www.istockphoto.com/fr/photo/poup%C3%A9e-de-barbie-sur-blanc-gm458667463-16094923?phrase=Barbie#>  
Référence de la photo :458667463. Date de chargement : 31 mars 2011.  
Catégories : Photos | Poupée mannequin. Crédits : Skodonnell.
- 178) <https://www.istockphoto.com/fr/photo/poup%C3%A9es-barbie-et-ken-de-la-mode-le-jour-gm458965933-23212076?phrase=poup%C3%A9e%20Ken#>  
Référence de la photo :458965933. Date de chargement :17 février 2013  
Catégories : Photos | Poupée mannequin. Crédits : Ivanastar
- 179) <https://pixabay.com/fr/illustrations/mickey-mouse-disneyland-disney-7230486/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 180) <https://pixabay.com/fr/photos/disneyland-paris-disneyland-paris-1786149/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.

- 181) <https://pixabay.com/fr/illustrations/batman-les-super-h%c3%a9ros-sombre-h%c3%a9ros-5377804/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 182) <https://pixabay.com/fr/photos/rouge-gorge-h%c3%a9ros-batman-masculin-1118489/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 183) <https://pixabay.com/fr/photos/ast%c3%a9rix-ob%c3%a9lix-miraculix-gaulois-4976983/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 184) <https://pixabay.com/fr/photos/ast%c3%a9rix-ob%c3%a9lix-miraculix-gaulois-4976983/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 185) <https://tintin.fandom.com/fr/wiki/Tintin>  
Creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr
- 186) <https://tintin.fandom.com/fr/wiki/Milou>  
Creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr
- 187) <https://pixabay.com/fr/vectors/des-chaussettes-hiver-chaud-bleu-306802/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 188) <https://pixabay.com/fr/illustrations/aquarelle-chaussettes-aquarelle-4363357/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 189) <https://pixabay.com/fr/illustrations/salsa-frites-tomates-piment-rouge-3704338/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 190) <https://pixabay.com/fr/photos/ma%c3%afs-pop-corn-s%c3%a9ch%c3%a9-chips-tortilla-5170152/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 191) <https://pixabay.com/fr/vectors/verre-rouge-vin-bouteille-boire-304621/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 192) <https://pixabay.com/fr/vectors/fromage-aliments-tranche-159788/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 193) <https://pixabay.com/fr/vectors/train-jouet-bleu-locomotive-rail-154101/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 194) <https://pixabay.com/fr/vectors/chemin-de-fer-piste-rail-transport-1587328/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 195) <https://pixabay.com/fr/vectors/nuage-conditions-m%c3%a9t%c3%a9orologiques-37011/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.
- 196) <https://pixabay.com/fr/vectors/parapluie-orange-gouttes-bleu-580061/>  
Pixabay License. Libre pour usage commercial.



# Projet *PHILIA*



**Marie-Emmanuelle Laquerre** est professeure au département de communication sociale et publique à l'Université du Québec à Montréal. Elle enseigne l'intervention psychosociologique où sont prises en considération l'intervention collective auprès de clientèles vulnérables, la dynamique des groupes restreints et l'intervention auprès des petits groupes. Son expertise repose sur les personnes âgées et les différents types d'intervention et d'accompagnement qui s'adressent à cette

clientèle. Ses recherches portent sur la prise en considération de la diversité en santé et services sociaux ainsi que sur les rapports professionnels-personnes âgées dans des contextes de diversité ethnoculturelle. Elle a collaboré avec différents centres et organismes où elle s'est penchée sur les questions d'inclusion sociale pour les aînés migrants et sur l'intervention en contexte de diversité. La création de ce guide d'activités, faite en étroite collaboration avec des intervenants et des personnes de terrain, met en commun ses expériences et ses connaissances en intervention interculturelle et en accompagnement auprès des aînés.

**Sylvie Gascon** œuvre depuis plus de 40 ans dans le milieu communautaire en tant qu'éducatrice spécialisée auprès des adultes aînés qui vivent des situations qui peuvent les rendre vulnérables. L'accompagnement des personnes et l'animation de groupe ont été les outils au cœur de ses interventions et ont soutenu sa passion pour l'animation, la formation et son besoin d'être en relation d'aide. Grâce au programme gouvernemental des ITMAV (Initiative des travailleurs de milieu auprès des aînés vulnérables), elle a animé plusieurs programmes d'éducation populaire en partenariat avec les organismes du milieu communautaire, afin de rejoindre les aînés isolés et de leur permettre de briser leur isolement en facilitant leur inclusion dans la communauté. Quand elle s'est fait proposer de participer à l'élaboration d'un outil pour favoriser l'inclusion des personnes aînées provenant de diverses origines ethnoculturelles, elle a senti qu'elle pouvait partager et contribuer, par la somme de toutes ses expériences de travail et de vie, à faire naître un guide accessible qui favorise le vivre ensemble.



\*\*\*

Les deux auteures espèrent que ce guide vous sera utile et qu'il permettra à des aînés de toutes origines de rester présent et de se sentir inclus dans la société québécoise. Par ce guide d'activités, elles souhaitent encourager l'ouverture à la diversité ethnoculturelle par le partage d'expériences humaines variées dans le but de construire des relations qui accueilleront la diversité comme une richesse et non pas comme un obstacle au vivre ensemble.