



**CARREFOUR**  
**50 +** du QUÉBEC

# CATALOGUE D'ACTIVITÉS

L3 / ACTION+ a financé l'impression  
de cette première édition du catalogue d'activités



## MESSAGE DU PRÉSIDENT

### Un document inspirant... et rassembleur

Ce catalogue regroupe, en un seul et même document, une foule d'idées de jeux, d'activités et de moyens d'animation pensés pour faire vivre nos clubs et nourrir la participation de nos membres.

Au-delà des suggestions qu'il propose, il se veut un outil dynamique, conçu pour stimuler la créativité, encourager l'innovation et soutenir l'engagement bénévole. Il permettra non seulement aux membres de nos clubs affiliés de demeurer actifs, mais aussi d'oser la nouveauté, de créer des moments rassembleurs et de faire naître de nouvelles traditions dans nos communautés.

Nos clubs sont des lieux de vie, d'échange et d'amitié. Chaque activité est une occasion de tisser des liens, de partager des rires et de renforcer ce sentiment d'appartenance qui fait la force du Carrefour 50+.

Je vous invite à explorer ce catalogue, à l'adapter à votre réalité, à l'enrichir de vos propres idées et, surtout, à innover encore davantage.

Faisons vivre nos clubs. Amusons-nous... ensemble !

**Richard Rancourt**

Président du Carrefour 50+ du Québec

## MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

L'équipe du Carrefour 50+ est très heureuse et fière de vous présenter cet outil d'animation, conçu pour favoriser la création de moments de plaisir, de partage et d'amitié au sein de vos clubs.

Ce catalogue n'est pas qu'un simple recueil d'activités. Il est le fruit d'une collaboration intergénérationnelle porteuse de sens, réunissant l'expertise, l'énergie et la créativité d'une relève engagée et l'expérience de nos milieux.

Nous tenons à remercier chaleureusement Karianne Arsenault, étudiante en Techniques de gestion et d'intervention en loisir au Cégep de Rivière-du-Loup, qui a réalisé ce Catalogue d'activités dans le cadre de son stage au sein de notre organisation. Son professionnalisme, sa rigueur et son enthousiasme ont grandement contribué à la qualité de ce document.

Nos remerciements s'adressent également au Cégep de Rivière-du-Loup pour avoir permis et encadré ce stage, ainsi qu'à Lucille Porlier et Chantale Arsenault, qui ont accompagné Karianne tout au long du processus et assuré la production du document final.

Nous remercions aussi Marc Lacroix et Loufoque pour leur précieux partenariat dans cette initiative, les clubs 50+ qui ont partagés leurs expériences d'activités, ainsi que la Fondation Mirella et Lino Saputo, dont l'appui financier a rendu possible la réalisation de ce magnifique outil.

Cette collaboration entre le milieu collégial et les personnes âgées démontre qu'en réunissant les générations, nous pouvons créer des projets innovants et porteurs d'avenir. Souhaitons que cette belle expérience intergénérationnelle ouvre la voie à d'autres initiatives créatives et inspirantes.

Nous espérons que ce catalogue deviendra un compagnon fidèle pour vos clubs, qu'il alimentera votre imagination et qu'il contribuera à faire rayonner encore davantage la vitalité de nos communautés.

Au plaisir de voir naître, grâce à vous, de nouveaux moments mémorables.

**Harold LeBel**

Directeur général du Carrefour 50+ du Québec

## PRÉSENTATION DU PROJET

Le Carrefour 50+ du Québec est fier de présenter son premier catalogue d'activités destiné aux Clubs 50+ de la Gaspésie, des Îles-de-la-Madeleine et du Bas-Saint-Laurent. Il s'agit d'une initiative conçue pour favoriser la participation sociale, le bien-être et l'épanouissement des personnes de 50 ans et plus à travers nos clubs affiliés. Ce projet a pour objectif de répertorier, structurer et mettre en valeur une grande variété d'activités adaptées aux besoins, aux intérêts et aux réalités des aînés d'aujourd'hui.

Qu'il s'agisse d'activités culturelles, physiques, récréatives, intergénérationnelles ou éducatives, le catalogue propose des idées concrètes, accessibles et inspirantes afin d'enrichir la vie communautaire et encourager l'engagement citoyen. Conçu comme un outil pratique, ce catalogue s'adresse en premier lieu aux bénévoles des clubs 50+ souhaitant développer une programmation vivante et inclusive dans leur communauté. Les clubs pourront aussi partager les différentes fiches de ce catalogue et les bonnes pratiques qui y sont proposées, suscitant ainsi diverses activités intergénérationnelles.

À travers cette initiative, le Carrefour 50+ du Québec poursuit sa mission – promouvoir et valoriser l'apport des aînés dans notre société, tout en créant des occasions concrètes de rencontres, de découvertes et de plaisir.

Cela démontre bien le potentiel qu'offre le réseau des clubs affiliés au Carrefour 50+ du Québec.



# TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE

CULTURE ET TRANSMISSION

ARTS ET EXPRESSION CRÉATIVE

ACTIVITÉS D'INTERGÉNÉRATIONNALITÉ ET DE LIENS SOCIAUX

CRÉATION ARTISANALE

APPRENTISSAGES ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

RESSOURCES ACCESSIBLES



Toutes les activités sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.





# CARDIO-DRUMMING

Le cardio-drumming est une activité ludique et énergisante qui combine rythme, mouvement et musique pour stimuler à la fois le corps et l'esprit. Accessible à tous, cette pratique permet d'améliorer la coordination, la condition cardiovasculaire et la concentration, tout en favorisant le plaisir et la socialisation. Les séances de cardio-drumming offrent des moments dynamiques et motivants où chacun peut bouger à son propre rythme, dans une ambiance conviviale et entraînante.



## Bienfaits – Avantages

- Stimuler la coordination œil-main et les réflexes.
- Réduire le risque de chutes en renforçant les muscles stabilisateurs.
- Activer les fonctions cognitives grâce à la reproduction de rythmes et à la répétition des mouvements associés.
- Augmenter la fréquence cardiaque en douceur et améliorer l'endurance.
- Procurer un effet apaisant en combinant la musique et les mouvements synchronisés.



## Matériel requis

- Ballons de stabilité.
- Supports pour les ballons.
- Bâtons de percussion légers.
- Vêtements adaptés.
- Hautparleurs ou système de sonorisation.
- Chaises pour les participants qui souhaitent faire l'activité en position assise.
- Tapis de sol ou coussins, pour stabiliser le matériel et pour offrir un confort supplémentaire.





## Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs : préciser le but de l'activité (bien-être, amélioration de la coordination, socialisation).
2. Choisir la date et l'horaire.
3. Prévoir le lieu.
4. Recruter un animateur ou un bénévole formé pour guider l'activité.
5. Préparer une liste de musique rythmée, dynamique et adaptée aux goûts du groupe.
6. Prévoir une introduction, la présentation des règles, un échauffement, des parties et des pauses.
7. Prévoir des tapis ou des coussins ou des chaises pour plus de confort, si nécessaire.

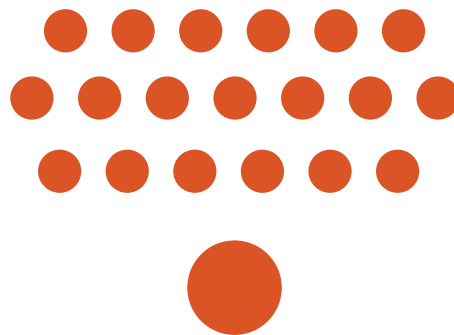


## Réalisation de l'activité

- Disposer le matériel (ballons, baguettes, chaises) avant l'arrivée des participants.
- Expliquer l'activité et ses bienfaits.
- Rassurer les participants : chacun peut suivre son rythme.
- Guider les participants dans des exercices d'échauffement.
- Réaliser la routine de l'activité principale.
- Faire des pauses pour l'hydratation et le repos.
- Guider les participants dans des exercices de retour au calme.
- Féliciter les participants pour leur énergie et leur engagement.



## Disposition de la salle





# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

**Le conditionnement physique est une activité essentielle pour entretenir la santé, améliorer l'endurance et maintenir la mobilité au quotidien. Adapté aux capacités de chacun, il permet de bouger dans le respect de son rythme, tout en gagnant en énergie et en vitalité. Dans un cadre motivant et bienveillant, ces séances favorisent la régularité, la bonne humeur et le plaisir de rester actif en groupe.**



## Bienfaits – Avantages

- Maintenir la mobilité générale.
- Améliorer le tonus musculaire et la force.
- Améliorer la capacité à soutenir un effort prolongé.
- Améliorer la capacité pulmonaire, cardiaque, sanguine et la pression artérielle.
- Maintenir la souplesse des articulations et des muscles, l'équilibre, la coordination.
- Réduire les risques de chute au quotidien.
- Libérer des endorphines, améliorer l'humeur et diminuer l'anxiété et la dépression.
- Maintenir une bonne qualité de vie et prolonger la longévité.
- Favoriser un sommeil plus profond et réparateur.





## Préparation à l'activité

### 1. Trouver une personne-ressource

- Cherchez un(e) :
  - Kinésologue.
  - Entraîneur certifié en activité physique adaptée.
  - Physiothérapeute.
- Assurez-vous qu'il ou elle a de l'expérience avec une clientèle âgée et possède une assurance responsabilité professionnelle.

### 2. Choisir le lieu

- Espace sécuritaire, accessible et bien aéré :
  - Salle communautaire.
  - Gymnase.
  - Centre pour âgés.
- Prévoir des chaises stables, des tapis, des poids légers ou des élastiques au besoin.

### 3. Préparer l'inscription

- Liste des participants (nom, téléphone, information médicale de base).
- Faire signer un formulaire de consentement.
- Porter des vêtements confortables (recommandé), apporter une bouteille d'eau, etc.



## Réalisation de l'activité

### Planifier la séance

Durée idéale : 45 à 60 minutes, incluant :

- Accueil et échauffement doux (10-15 min).
- Exercices principaux (20-30 min) : équilibre, renforcement, mobilité, cardio doux.
- Retour au calme et étirement (10-15 min).
- Ne pas oublier de prendre des pauses pour s'hydrater.



## Matériel requis

- Chaises solides sans bras.
- Tapis de sol antidérapants.
- Serviettes.
- Bouteilles d'eau.
- Hautparleur ou système audio portable.
- Des souliers adaptés.
- Des vêtements adaptés.



INTERGÉNÉRATIONNEL

# COURS DE DANSE

Les cours de danse offrent une belle occasion de bouger, de s’amuser et de se laisser porter par la musique. En plus de favoriser la forme physique et la coordination, la danse stimule la mémoire et procure un sentiment de bien-être. Ces moments rythmés permettent aux participants de socialiser, de faire circuler l’énergie dans leur corps et de partager le plaisir du mouvement, dans une ambiance joyeuse et festive.



## Bienfaits – Avantages

- Maintenir la souplesse, l’équilibre, la coordination et le tonus musculaire, tout en favorisant une bonne posture.
- Stimuler les fonctions cognitives de manière ludique en intégrant, en mémorisant et en exécutant des séquences chorégraphiques.
- Réduire les risques de chutes.
- Maintenir la mobilité générale.
- Bouger en musique libère des endorphines, ce qui favorise le bien-être et diminue l’anxiété.
- Créer l’occasion de rencontres, de rires et d’échanges dans une ambiance conviviale et respectueuse.





## Préparation à l'activité

### 1. Choisir le type de danse

- Adapter le style en fonction des capacités physiques et des goûts.

### 2. Planifier l'activité

- Durée : 45 à 60 minutes (incluant des pauses).
- Fréquence : atelier unique ou série hebdomadaire.
- Lieu : salle communautaire, centre pour aînés ou gymnase.

### 3. Intégrer l'intergénérationnel

- Inviter une école, une garderie ou un groupe jeunesse local.
- Former des duos aîné-jeune.
- Créer des moments d'échange (échauffement, danse en duo, discussions).
- Favoriser l'apprentissage réciproque : les jeunes peuvent montrer une danse simple aux aînés et vice versa.

### 4. Choisir la musique

- Variée et adaptée : musiques des années 1950-1960, classiques québécois, musique rythmée, mais douce.
- Volume modéré.
- Proposer un moment de sélection musicale participative.



## Réalisation de l'activité

- Échauffer le corps.
- Danser ensemble.
- Faire des pauses pour s'hydrater.
- Faire participer les autres.
- Revenir au calme.



## Matériel requis

- Hautparleurs portatifs de bonne qualité.
- Câble audio ou connexion Bluetooth.
- Liste de lecture prête (*playlist* sur clé USB, téléphone ou tablette).
- Prise électrique et rallonge (au besoin).
- Vêtements adaptés.
- Chaussures adaptées.



# CURLING SUR TAPIS

Le curling sur tapis est une activité ludique et accessible inspirée du curling traditionnel, adaptée pour être pratiquée à l'intérieur, sans glace. Grâce aux bâtons de lancement et au tapis de jeu, les participants peuvent viser et lancer les pierres dans une position stable et confortable. Cette activité permet de bouger, de réfléchir et de partager un moment agréable dans un cadre sécuritaire et convivial.



## Bienfaits - Avantages

- Permettre de développer une position stable et confortable pour jouer en toute sécurité.
- Favoriser des gestes contrôlés et adaptés aux capacités des participants.
- Stimuler la coordination œil-main et la précision.
- Encourager la concentration et la stratégie.
- Permettre de bouger doucement sans mouvements brusques.
- Favoriser les échanges et le plaisir de jouer ensemble.
- Activité inclusive pouvant être pratiquée debout, assis ou en fauteuil roulant.



## Matériel requis

- Tapis de curling.
- Pierres de curling.
- Bâtons de lancement.
- Cire liquide pour les pierres.
- Tableau ou feuille de pointage.
- Chaises pour les participants.





## Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs de l'activité (initiation, jeu récréatif ou tournoi amical).
2. Communiquer la date de l'activité et sa durée aux participants.
3. Prévoir un espace de **15 pieds par 40 pieds** afin de permettre de contourner le plateau de jeu de manière sécuritaire.
4. Dérouler le tapis sur une surface plane puis **cirer les pierres avec la cire liquide** pour assurer une bonne glisse.
5. Former les équipes et choisir la formule de jeu :
  - 2 équipes de 4 joueurs
  - 2 équipes de 3 joueurs
  - 2 VS 2.Choisir ensuite :
  - le skip (capitaine)
  - le vice-capitaine
  - l'ordre des joueurs.
6. Présenter les règles et démontrer la technique de lancer.
7. Prévoir un échauffement léger.



## Réalisation de l'activité

- Installer le tapis et préparer les pierres.
- Présenter les règles et les consignes de sécurité.
- Permettre quelques essais de lancer.
- Faire jouer les équipes en alternance.
- Compter les points à la fin de chaque manche.
- Encourager la participation et l'esprit sportif.
- Ranger le matériel après l'activité.



## Disposition de la salle

- Installer le tapis sur une surface plane.
- Prévoir un dégagement sécuritaire autour du tapis.
- Garder les allées libres pour marchettes et fauteuils roulants.
- Installer les chaises sur les côtés.
- Assurer un bon éclairage.

– Vérifier la réglementation disponible sur le site Internet du Carrefour 50+ du Québec. –



# GROUPE DE MARCHÉ

La marche est un moyen simple et efficace de rester en forme, d'améliorer sa santé globale et de prolonger sa longévité. Le groupe de marche offre l'occasion de faire de l'exercice à son propre rythme, même pour ceux qui débutent, tout en partageant un moment agréable.



## Bienfaits - Avantages

- Améliorer le tonus musculaire, la force et l'équilibre.
- Améliorer la capacité pulmonaire, cardiaque et sanguine.
- Soutenir davantage un effort physique.
- Maintenir la mobilité générale, la santé du dos et de la colonne vertébrale.
- Maintenir une bonne qualité de vie.
- Réduire le risque de chutes.
- Prévenir le développement de maladies chroniques.





## Matériel requis

- Bâtons de marche (au besoin).
- Crampons (au besoin).
- Vêtements adaptés.



## Préparation à l'activité

1. Trouver une personne pour coordonner l'activité, si nécessaire.
2. Quelques décisions à prendre en groupe :
  - . Choix du parcours.
  - . La ou les journées.
  - . L'heure (matin ou après-midi).
  - . La durée (15, 30, 45 ou 60 minutes).



## Réalisation de l'activité

- Discuter ensemble pour savoir combien de temps vous voulez marcher et quel trajet vous allez faire.
- Faire l'échauffement articulaire proposé (modèle de cours).
- Revêtir plusieurs couches de vêtements ; elles vous permettront d'être plus confortables et de vous ajuster tout au long du parcours.
- Faire des pauses pour vous hydrater.
- Marcher ensemble !
- Marcher en petits groupes : regrouper les participants selon la vitesse de marche de chacun.
- Terminer par deux ou trois exercices d'étirement.





# JEU D'ANNEAUX MAGNÉTIQUES

Le jeu d'anneaux magnétiques est une activité simple et accessible qui consiste à lancer des anneaux vers des poteaux de pointage. Sa conception permet de récupérer facilement les anneaux à l'aide d'un aimant, ce qui rend l'activité confortable pour les aînés. Se joue aussi à la maison.



## Bienfaits - Avantages

- Jouer dans une position stable et confortable.
- Stimuler la coordination.
- Favoriser la précision.
- Encourager la participation.
- Favoriser les échanges en groupe.





## Matériel requis

- Base du jeu.
- Poteaux.
- Anneaux.
- **Aimant de pétanque pour récupérer les anneaux.**
- Tableau de pointage.



## Réalisation de l'activité

- Présenter la technique.
- Faire jouer à tour de rôle.
- Compter les points.
- Utiliser l'aimant pour récupérer les anneaux.
- Maintenir une ambiance conviviale.



## Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs.
2. Communiquer la date et la durée.
3. Assembler la base.
4. Déterminer la distance.
5. Expliquer les règles.



## Disposition de la salle

- Surface plane.
- Ligne de lancer.
- Zone dégagée autour du jeu.





# JEU DE FER EN ABS POUR L'INTÉRIEUR

Le jeu de fer en ABS pour l'intérieur est une version adaptée d'un jeu traditionnel. Conçu pour être utilisé en salle, il permet de viser une cible dans une position stable et confortable en toute sécurité. Se joue aussi à la maison.



## Bienfaits – Avantages

- Jouer dans une position stable et confortable.
- Favoriser la précision.
- Encourager des gestes contrôlés.
- Activité conviviale.





### Matériel requis

- Fers en ABS.
- Piquet ou cible.
- Tableau de pointage.
- Ruban pour ligne de lancer.



### Réalisation de l'activité

- Présenter la technique.
- Faire jouer à tour de rôle.
- Compter les points.
- Encourager les joueurs



### Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs.
2. Communiquer la date et la durée.
3. Installer la cible.
4. Déterminer la distance.
5. Expliquer les règles.



### Disposition de la salle

- Surface plane.
- Ligne de lancer visible.
- Zone autour de la cible dégagée.





# JEU DE QUILLES FINLANDAISES L3

Le jeu de quilles finlandaises L3 est une activité simple et stimulante qui consiste à renverser des quilles numérotées à l'aide d'une quille de lancer. Adapté pour l'intérieur, ce jeu favorise la précision, la stratégie et le plaisir de jouer ensemble. Se joue aussi à la maison.



## Bienfaits – Avantages

- Jouer dans une position stable et confortable.
- Stimuler la coordination œil-main.
- Favoriser la concentration et le calcul mental.
- Encourager l'activité physique douce.
- Favoriser les échanges en groupe.





### Matériel requis

- 12 quilles numérotées L3.
- 1 quille de lancer.
- Tableau de pointage.
- Ruban pour ligne de lancer.



### Réalisation de l'activité

- Présenter la technique de lancer.
- Faire jouer les participants à tour de rôle.
- Compter les points.
- Encourager la participation.



### Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs.
2. Communiquer la date et la durée.
3. Installer les quilles selon la disposition du jeu.
4. Déterminer la distance de lancer.
5. Expliquer les règles.



### Disposition de la salle

- Surface plane et dégagée.
- Ligne de lancer claire.
- Participants sur les côtés.
- Bon éclairage.

- Vérifier la réglementation disponible sur le site Internet du Carrefour 50+ du Québec. -





# PÉTANQUE D'INTÉRIEUR – BOULES SOUPLES EN PVC L3

La pétanque d'intérieur avec boules souples en PVC L3 permet de pratiquer ce jeu classique dans un environnement sécuritaire. Les boules ont le même format que les boules d'acier utilisées à l'extérieur et pèsent 680 g, ce qui permet de conserver le même geste de lancer.

Leur conception souple protège les planchers et les objets environnants. Cette activité favorise la précision, la concentration et le plaisir de jouer ensemble dans une position stable et confortable.



## Bienfaits – Avantages

- Jouer dans une position stable et confortable en toute sécurité.
- Permettre de conserver le même geste que la pétanque extérieure.
- Favoriser la coordination et la précision.
- Encourager des gestes contrôlés.
- Favoriser les échanges en groupe.
- Protéger les planchers et les objets.





## Matériel requis

- 12 boules souples en PVC L3.
- 6 pâles.
- 6 foncées.
- 1 cochonnet.
- **Aimant puissant L3 recommandé.**
- Tapis commercial ou synthétique (facultatif).



## Réalisation de l'activité

- Présenter les règles.
- Permettre quelques essais.
- Faire jouer les équipes en alternance.
- Viser le cochonnet.
- Compter les points.
- Utiliser l'aimant pour récupérer les boules.



## Préparation à l'activité

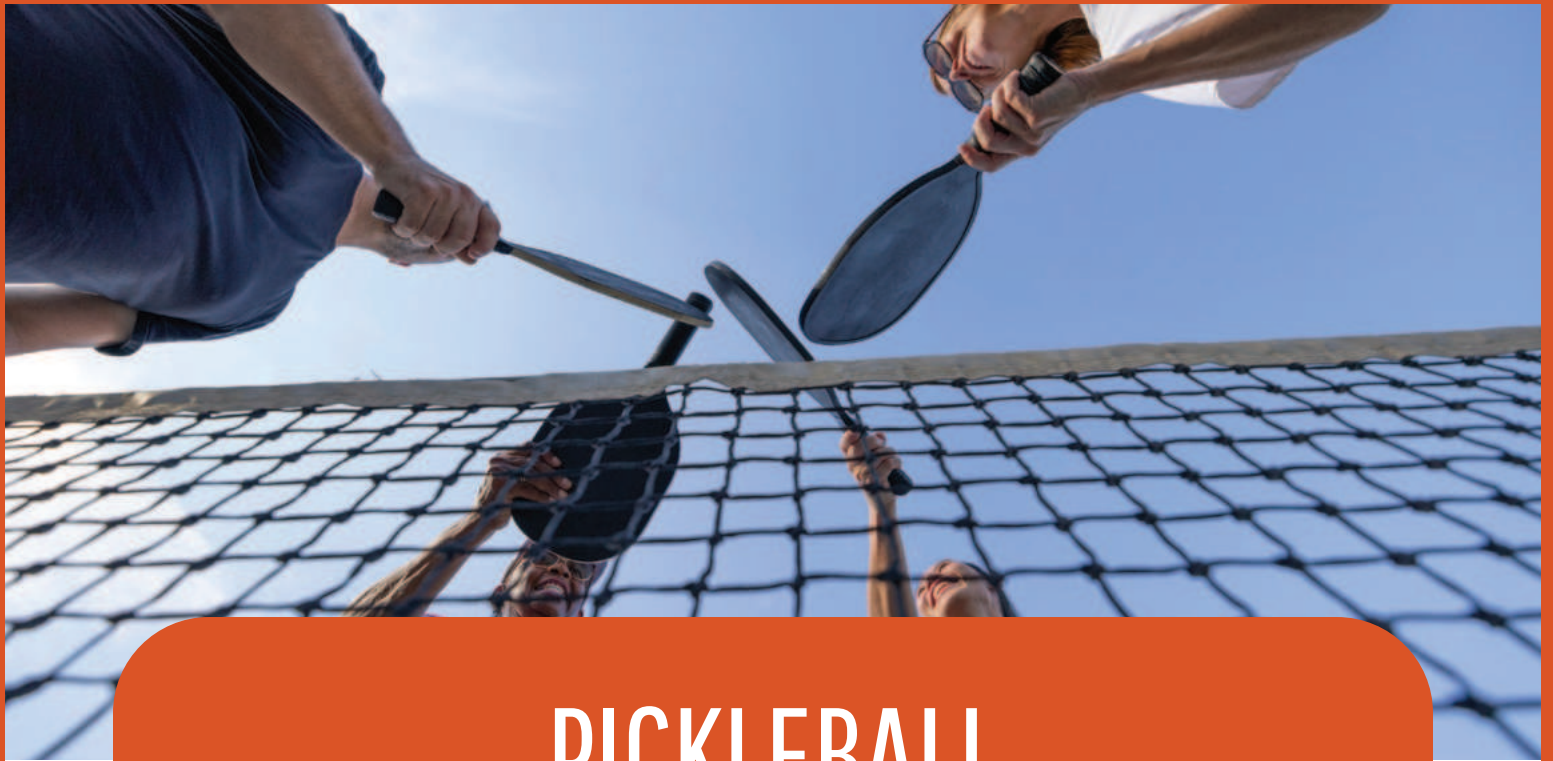
1. Définir les objectifs.
2. Communiquer la date et la durée.
3. Choisir une surface plane.
4. Installer un tapis commercial ou synthétique si disponible. La surface du tapis crée une résistance qui permet un meilleur contrôle des boules.
5. Déterminer la distance de lancer.
6. Former les équipes.
7. Expliquer les règles.



## Disposition de la salle

- Surface plane et dégagée.
- Installer le tapis au centre si utilisé.
- Dégagement autour de la zone de jeu.
- Participants sur les côtés.
- Allées libres pour les déplacements.

- Vérifier la réglementation disponible sur le site Internet du Carrefour 50+ du Québec. -



# PICKLEBALL

Le pickleball est une activité accessible, ludique et bénéfique pour la santé physique et mentale des aînés. Facile à apprendre, il se pratique en douceur sur un terrain réduit, favorisant les interactions sociales et le maintien d'une bonne condition physique. Des séances adaptées peuvent être animées par des professionnels ou des bénévoles formés.



## Bienfaits - Avantages

- Maintenir la mobilité générale.
- Renforcer la stabilité.
- Augmenter l'endurance, la coordination et l'équilibre.
- Stimuler les fonctions cognitives.
- Réduire le stress.
- Créer des liens dans un cadre convivial et amical.
- Pratiquer une activité d'intensité adaptable selon les capacités de chacun.



## Matériel requis

- Filet.
- Balles de pickleball.
- Raquettes.
- Souliers adaptés.
- Vêtements adaptés.
- Terrain adapté et tracé.





## Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs : préciser le but de l'activité (récréatif, initiation, compétition amicale).
2. Choisir la date et l'horaire.
3. Prévoir un lieu.
4. Vérifier les raquettes, balles perforées, filets et équipements de sécurité.
5. Recruter un animateur ou un bénévole formé pour guider l'activité.
6. Prévoir une introduction, des explications des règles, un échauffement, des parties et des pauses.



## Réalisation de l'activité

- Monter les filets et préparer les terrains.
- Organiser des zones pour l'échauffement, le jeu et la récupération.
- Vérifier les présences.
- Présenter ou rappeler les règles du pickleball.
- Guider les participants dans une préparation physique adaptée.
- Superviser les jeux.
- Encourager les pauses pour hydratation et repos.
- Terminer par des étirements pour prévenir les courbatures.



## Disposition de la salle

- Terrains dédiés.
- Terrains de tennis ou de basket ou de badminton prétracés.
- Terrains non tracés (intérieur et extérieur) faire le lignage avec du ruban adhésif à peinture.
- Terrains intérieurs avec une hauteur idéale de 7 mètres et minimalement de 5 mètres.
- Toute surface plane.
- Entre deux terrains un espace entre 1 et 2 mètres.
- Avoir un dégagement arrière idéalement de 2,5 mètres et minimalement de 1 mètre.

– Vérifier la réglementation disponible sur le site Internet du Carrefour 50+ du Québec. –



# SHUFFLEBOARD (PALET AMÉRICAIN)

Le shuffleboard sur tapis est une activité accessible et stimulante qui consiste à faire glisser des palets vers des zones de pointage. Facile à comprendre, ce jeu favorise la précision et la stratégie tout en permettant aux participants de jouer dans une position stable et confortable.



## Bienfaits – Avantages

- Jouer dans une position stable et confortable en toute sécurité.
- Stimuler la coordination et la précision.
- Favoriser la concentration et la stratégie.
- Encourager des gestes contrôlés et adaptés.
- Activité calme et accessible.
- Favoriser les échanges et le plaisir de jouer ensemble.





## Matériel requis

- Tapis de shuffleboard.
- Palets.
- Bâtons de lancement.
- Tableau de pointage.



## Réalisation de l'activité

- Présenter le fonctionnement du jeu.
- Permettre quelques essais.
- Débuter les parties.
- Compter les points.
- Encourager les participants.



## Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs de l'activité.
2. Communiquer la date et la durée de l'activité.
3. Prévoir une surface plane et sécuritaire.
4. Dérouler le tapis et préparer les palets.
5. Expliquer les zones de pointage et les règles.
6. Former les équipes ou organiser les tours de jeu.



## Disposition de la salle

- Installer le tapis dans un espace dégagé.
- Prévoir un dégagement sécuritaire autour du jeu.
- Garder les allées libres.
- Installer les chaises sur les côtés.

- Vérifier la réglementation disponible sur le site Internet du Carrefour 50+ du Québec. -





# TOKÖ MINI PADDLE

Le **TOKÖ MINI PADDLE** est un jeu simple, agréable et facile à intégrer dans une programmation d'activités. Il peut se pratiquer dans de petits espaces comme une salle communautaire, une résidence, un appartement ou même à l'extérieur par beau temps.

Issu d'un travail de recherche et développement de jeux conçus pour favoriser une pratique sécuritaire et accessible, le TOKÖ Mini Paddle permet aux participants de jouer dans une position stable et confortable, tout en profitant du plaisir d'échanger et de bouger.

La surface de frappe carrée de **6 pouces par 6 pouces**, combinée à un manche court de **3 pouces**, offre un excellent contrôle de la balle. La raquette, plus petite que celles utilisées dans plusieurs sports de raquette, est également **plus légère**, ce qui facilite sa prise en main.

La **balle perforée et souple** ralentit légèrement le jeu et facilite le contrôle des échanges. Le jeu produit un son rythmé et agréable — **tok, tok, tok** — qui rappelle le mouvement régulier d'un métronome et contribue à créer un rythme de jeu agréable.

Compact et léger, le TOKÖ MINI PADDLE se transporte facilement et peut être utilisé dans de nombreux environnements, dont la maison ou l'appartement.





## Bienfaits – Avantages

- Permettre aux participants de jouer dans une position stable et confortable en toute sécurité.
- Raquette plus petite et plus légère facilitant la prise en main.
- Balle perforée et souple permettant un meilleur contrôle des échanges.
- Favoriser la coordination œil-main et la précision.
- Encourager des gestes simples et contrôlés.
- Activité accessible et facile à organiser.
- Favoriser les échanges et le plaisir de jouer ensemble.
- Pratiquer une activité dynamique dans un espace restreint.



### Matériel requis

- Raquettes TOKÖ Mini Paddle.
- Balles perforées et souples.
- Ruban adhésif au sol pour délimiter la zone de jeu (au besoin).



### Préparation à l'activité

1. Définir les objectifs de l'activité (initiation, jeu libre ou échanges amicaux).
2. Communiquer la date de l'activité et sa durée aux participants.
3. Délimiter une zone de jeu d'environ **15 pieds par 15 pieds**.
4. Diviser la zone de jeu en **4 espaces numérotés de 1 à 4** afin que chaque joueur respecte son espace.
5. Distribuer les raquettes et les balles aux participants.
6. Présenter les règles de base et démontrer la technique de frappe.



### Réalisation de l'activité

- Présenter brièvement l'objectif du jeu.
- Permettre quelques échanges pour que les participants se familiarisent avec la raquette et la balle.
- Faire jouer les participants en respectant leur zone de jeu.
- Encourager les échanges de balles entre joueurs.
- Maintenir un rythme de jeu simple et agréable.
- Favoriser la participation et le plaisir de jouer.



### Disposition de la salle

- Prévoir une zone de jeu d'environ 15 pieds par 15 pieds.
- Diviser la zone en 4 espaces de jeu.
- Garder un dégagement autour de la zone pour faciliter les déplacements.
- S'assurer que la surface est plane et sécuritaire.
- Installer les participants en attente autour du terrain.



# YOGA LÉGER / SUR CHAISE

**Le yoga léger est une pratique accessible et bénéfique pour améliorer la souplesse, renforcer le corps et apaiser l'esprit. Les séances de yoga doux permettent à chacun de participer à son rythme, quel que soit son niveau d'expérience, tout en profitant d'un moment de détente et de bien-être partagé.**



## Bienfaits - Avantages

- Améliorer le tonus musculaire, la force et l'équilibre.
- Augmenter la souplesse des articulations et des muscles.
- Améliorer la capacité pulmonaire, cardiaque et sanguine.
- Soutenir davantage un effort physique.
- Maintenir la mobilité générale, la santé du dos et de la colonne vertébrale.
- Maintenir une bonne qualité de vie.
- Réduire le risque de chutes.
- Prévenir le développement de maladies chroniques.



## Matériel possible

- Tapis de yoga.
- Coussins ou traversins.
- Blocs de yoga.
- Sangles de yoga.
- Couvertures ou serviettes.
- Chaises.
- Vêtements adaptés.
- Chaussures adaptées.
- Hautparleur (facultatif).
- Bouteilles d'eau.





## Préparation à l'activité

1. Trouver un local et une personne pour animer l'activité. Ne pas hésiter à demander à une personne qui a les qualités d'un bon animateur : accueillant, souriant, respectueux, attentionné, dynamique, créatif, organisé et ponctuel.

2. Quelques décisions à prendre :

- La ou les journées.
- L'heure (matin ou après-midi).
- La durée (15, 30, 45 ou 60 minutes).
- Le niveau de difficulté.



## Réalisation de l'activité

### Préparer le matériel

- Un tapis de yoga antidérapant.
- Des vêtements confortables qui permettent une grande liberté de mouvement.
- Une bouteille d'eau pour rester hydraté.

1. Commencer par une courte méditation.
2. Guider les participants dans des exercices d'échauffement.
3. Réaliser la routine de l'activité principale.
4. Terminer par une relaxation finale.
5. Guider les participants dans des exercices de retour au calme.
6. Féliciter les participants pour leur énergie et leur engagement.





INTERGÉNÉRATIONNEL

# CAUSERIE LINGUISTIQUE

**Le café-causerie linguistique est un moment d'échange convivial où l'on apprend une langue tout en discutant autour d'un bon café. Dans une atmosphère détendue, les participants pratiquent à leur rythme, enrichissent leur vocabulaire et gagnent en aisance à l'oral. Ces rencontres favorisent les liens sociaux, la découverte culturelle et le plaisir de communiquer ensemble, sans pression ni jugement.**



## Bienfaits - Avantages

- Ces rencontres permettent de parler la langue dans des situations réelles, ce qui facilite l'apprentissage naturel et vivant.
- En pratiquant à l'oral, sans pression ni jugement, les participants développent peu à peu l'aisance et la confiance pour s'exprimer.
- Écouter différentes personnes parler aide à mieux saisir les accents, les rythmes et les expressions courantes.
- Les échanges spontanés permettent d'apprendre des mots et tournures utilisés dans la vie quotidienne.
- Apprendre une langue stimule la mémoire, la concentration et la flexibilité mentale, ce qui est particulièrement bénéfique avec l'âge.
- Renforcer le sentiment d'appartenance et contrer l'isolement en discutant dans un climat amical.





## Préparation à l'activité

### 1. Définir les paramètres de base

- Public cible : débutants, intermédiaires, bilingues?
- Langue visée : français, anglais, espagnol...?
- Fréquence : hebdomadaire, mensuelle?
- Durée : 1 h à 1 h 30 est idéal.
- Lieu : bibliothèque, centre communautaire, café local, salle polyvalente.

### 2. Choisir un format simple et accueillant

- Conversations en duo tournants (« speed talking »).
- Petits groupes avec animateur.
- Jeux de discussion.
- Discussion autour d'un article ou d'une image.
- Invité spécial ou témoignage.
- Atelier de vocabulaire ludique.
- Improvisation douce.

### 3. Promotion de l'activité

- Affiches dans les lieux publics, bibliothèques, centres pour aînés.
- Réseaux sociaux, infolettres communautaires.
- Bouche-à-oreille !



## Matériel requis

- Fiches de vocabulaire ou expressions clés (selon le niveau).
- Cartes de discussion avec des questions ou thèmes.
- Chronomètre ou minuterie pour rythmer les échanges.
- Carnets ou fiches pour les participants (pour écrire de nouveaux mots).



## Réalisation de l'activité

### Créer une ambiance conviviale

- Tables en cercle ou petits groupes.
- Musique douce en fond (optionnel).
- Affiches dans la langue cible.
- Boissons chaudes et petites collations si possible.

### Encourager la participation

- Avoir un ou deux animateurs bilingues pour aider au besoin.
- Mélanger les niveaux pour favoriser l'entraide.
- Rappeler que faire des erreurs est normal et encouragé !





INTERGÉNÉRATIONNEL

# CLUB DE LECTURE

La lecture est une activité enrichissante qui stimule l'esprit, élargit les horizons et nourrit l'imaginaire. Le club de lecture offre aux participants l'occasion de découvrir de nouveaux ouvrages, d'échanger des idées et de partager des discussions enrichissantes dans une ambiance conviviale.



## Bienfaits - Avantages

- Développer le sens critique et l'analyse des textes.
- Permettre de découvrir de nouveaux genres littéraires et d'élargir ses connaissances.
- Favoriser l'empathie en explorant des perspectives variées à travers les personnages et les récits.
- Créer des liens avec des personnes partageant un intérêt commun.
- Favoriser les échanges et les débats, stimulant des conversations enrichissantes.
- Offrir un moment de détente et de plaisir, loin des préoccupations du quotidien.
- Aider à exprimer ses idées plus clairement et à écouter celles des autres avec attention.
- Développer l'argumentation et le respect des opinions divergentes.
- Fixer des objectifs réalistes pour encourager une lecture régulière.





## Préparation à l'activité

1. Trouvez un local et une personne pour animer l'activité. N'hésitez pas à demander à une personne qui a les qualités d'un bon animateur : accueillant, souriant, respectueux, attentionné, dynamique, créatif, organisé et ponctuel.
2. Quelques décisions à prendre :
  - Établir le type de lecture (même thème ou même livre).
  - Fixer un lieu et une date (récurrence).
  - Nommer un animateur.
  - Créez une liste de questions pour guider la discussion sur le livre.

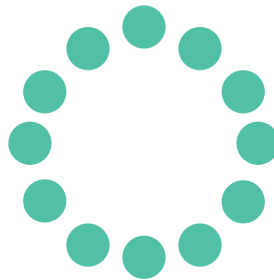


## Réalisation de l'activité

1. Accueillez les membres avec un sourire et créez une ambiance conviviale.
2. Faites une brève présentation du livre et des objectifs de la réunion.
3. Posez les premières questions pour lancer la discussion.
4. Assurez-vous que tous les membres ont l'occasion de partager leurs pensées et leurs impressions.
5. Encouragez le respect des différentes opinions et perspectives.
6. Faites un résumé des points clés abordés lors de la rencontre.
7. Décidez ensemble du prochain livre à lire et de la date de la prochaine réunion.



## Disposition de la salle





INTERGÉNÉRATIONNEL

# MAMIES CONTEUSES

Les mamies conteuses apportent une touche de magie dans les écoles en partageant des histoires riches en émotions, en sagesse et en imagination. Par leur présence bienveillante, elles éveillent la curiosité des enfants, transmettent le goût de la lecture et tissent un pont entre les générations. Ces instants partagés autour d'un conte créent des souvenirs précieux et favorisent des échanges empreints d'écoute, de respect et de tendresse.



## Bienfaits - Avantages

- Améliorer la compréhension orale, la concentration et élargissent le vocabulaire chez les enfants.
- Favoriser le respect, la curiosité et la bienveillance entre les générations.
- Valoriser l'apport des mamies conteuses dans leur rôle de transmettrices et de porteuses de mémoire.
- Contribuer au bien-être émotionnel des enfants grâce à l'ambiance douce et rassurante d'instant partagés autour d'un conte.
- Éveiller le goût pour les livres, l'écriture et l'imaginaire grâce aux histoires racontées.





## Préparation à l'activité

### 1. Contacter une école ou une bibliothèque

Prendre contact avec la direction ou les enseignants intéressés (souvent ceux du préscolaire ou du primaire).

### 2. Définir les groupes ciblés

Âge des enfants, nombre d'élèves, durée de l'activité (ex. : 30 à 45 minutes par groupe).

### 3. Fixer une date

Choisir une période propice (ex. : avant Noël, Semaine des aînés, Semaine de la lecture).

### 4. Sélectionner des histoires

Histoires simples, imagées, adaptées à l'âge des enfants. Favoriser les contes traditionnels ou des histoires vécues.

### 5. Prévoir du matériel

Accessoires, marionnettes, livres illustrés, coussins pour les enfants, etc.

### 6. Confirmer la logistique

Horaire, salle disponible, nombre d'élèves, présence des enseignants.



## Matériel requis

- **Selon vos besoins** : accessoires, marionnettes, livres illustrés, coussins pour les enfants, etc.



## Réalisation de l'activité

- **Accueil et présentation** : brève présentation de la mamie conteuse et du cadre de l'activité.
- **Temps du conte** : histoire racontée, avec échanges ou questions à la fin.
- **Clôture** : petit mot de remerciement, dessin offert par les enfants ou prise de photo souvenir.





INTERGÉNÉRATIONNEL

# ATELIER DE THÉÂTRE

L'atelier de théâtre est une activité d'expression accessible et enrichissante qui développe la confiance en soi, la créativité et l'écoute de l'autre. Il invite chacun à s'exprimer à son rythme, quel que soit son parcours, tout en profitant d'une activité stimulante et de moments ludiques partagés en collectivité. Offert dans un environnement propice aux échanges, il favorise les discussions avec les participants et les spectateurs, ainsi que la collaboration lors des ateliers. Il offre l'occasion de sortir, de partager son vécu et de tisser des liens. C'est aussi un bon moyen de contrer l'isolement.



## Bienfaits – Avantages

- Maintenir et améliorer les fonctions cérébrales.
- Permettre aux seniors d'exprimer leurs pensées et leurs émotions de manière artistique.
- Renforcer la mémoire et exercer la concentration en suivant une histoire, en apprenant des dialogues et en interagissant avec les personnages.
- Participer à des projets théâtraux et voir ses créations présentées au public peut renforcer l'estime de soi et le sentiment d'utilité chez les seniors.
- Développer l'expression de soi et la créativité en interprétant différents rôles, offrant une sortie pour partager leurs expériences et perspectives.
- Stimuler régulièrement l'esprit par des activités théâtrales peut aider à prévenir le déclin cognitif lié à l'âge.





## Préparation à l'activité

1. Définir le type de théâtre que vous souhaitez produire et des objectifs de votre troupe.
2. Chercher des acteurs, metteurs en scène, techniciens et autres passionnés de théâtre.
3. Identifier un espace où vous pourrez répéter régulièrement.
4. Sélectionner les pièces que vous souhaitez jouer.
5. Établir un calendrier de répétitions.
6. Prendre en charge les costumes, les décors, l'éclairage et le son. Vous pouvez demander l'aide de bénévoles ou de professionnels selon vos besoins et votre budget.
7. Promouvoir la troupe.
8. Répéter jusqu'à ce que vous soyez prêts à jouer devant un public. S'assurer que tous les aspects techniques sont en place et que les acteurs sont à l'aise avec leurs rôles.



## Matériel requis

Adapter le matériel, selon la pièce choisie :

- Costumes.
- Décors.
- Accessoires.



## Réalisation de l'activité

- Répétition générale avec tous les éléments.
- Accueillir le public dans un espace convivial.
- Laisser place au plaisir du jeu, à l'improvisation si nécessaire, et à la spontanéité.
- Clôturer avec des remerciements et, si souhaité, un moment de discussion avec le public.





INTERGÉNÉRATIONNEL

# CHANT CHORAL

Faire partie d'une chorale, c'est unir sa voix à celle des autres pour créer de l'harmonie et de beaux moments d'émotions. Dans une ambiance chaleureuse et rythmée, le chant choral permet à chacun de connecter avec sa sensibilité musicale, procure une sensation de bien-être et donne l'occasion de partager la joie de chanter en chœur.



## Bienfaits - Avantages

- Activer la mémoire à long terme, la concentration et l'attention, en chantant en chœur des chansons connues, dont les paroles ont été apprises dans le passé et en ravivant les souvenirs d'une autre époque.
- Renforcer la capacité pulmonaire, améliore l'oxygénation du corps et du cerveau en développant la respiration abdominale du corps et du cerveau.
- Diminuer l'anxiété, les tensions et procurer une sensation de bien-être général, en libérant des hormones telles les endorphines et l'ocytocine.
- Oser chanter devant d'autres, améliorer sa voix et participer à des prestations développe l'estime de soi.
- Développer la complicité, entraide et sentiment d'appartenance.
- Avoir accès à une activité pour tous qui procure de la joie, peu importe l'âge ou le niveau de connaissances musicales.





## Préparation à l'activité

### 1. Recruter les participants

- Mentionnez que tous les niveaux sont bienvenus (même sans expérience).

### 2. Trouver un chef de chœur

- Un(e) professionnel(le), un(e) bénévole passionné(e) ou un(e) musicien(ne) local(e).
- Cherchez aussi du côté des écoles de musique ou des retraités du domaine.

### 3. Choisir un lieu et une fréquence

- Un local accessible (bonne acoustique, sans escaliers).
- Ex. : 1 répétition par semaine de 1h à 1h30.

### 4. Sélectionner le répertoire

- Adapter les chansons au niveau vocal du groupe.
- Favoriser des chansons connues et aimées (chansons d'hier, folklore, chansons populaires).
- Intégrer les suggestions des participants.



## Matériel requis

- Paroles imprimées en gros caractères.
- Instruments (facultatifs) : piano, guitare, percussions douces.
- Lutrins (pour les partitions).



## Réalisation de l'activité

### Créer une ambiance conviviale

- Prévoir du temps pour échanger avant ou après les répétitions.
- Offrir du café ou thé si possible.

### Organiser des événements tels que des prestations ou des concerts pour les proches (facultatif), comme objectif de motivation :

- Au centre communautaire.
- Au Temps des Fêtes, à Pâques, et autres occasions.



INTERGÉNÉRATIONNEL

# CRÉATION LITTÉRAIRE / ATELIER D'ÉCRITURE

L'atelier d'écriture est une activité créative qui stimule l'imagination, favorise l'expression personnelle et développe la confiance en soi. Cet espace d'échange permet aux participants de jouer avec les mots, de partager leurs textes et d'explorer différentes formes littéraires dans une atmosphère conviviale et inspirante.



## Bienfaits - Avantages

- Solliciter la mémoire, l'imagination, le vocabulaire et la structuration des idées. C'est un excellent exercice pour garder l'esprit actif.
- Exprimer ses pensées, ses émotions, ses souvenirs ou ses rêves, dans un cadre respectueux et bienveillant.
- Donner un sens à son parcours et transmettre son héritage aux autres en partageant des anecdotes ou en racontant un épisode important de sa vie.
- Découvrir sa propre voix et le plaisir de jouer avec les mots sans même avoir une expérience littéraire au préalable.
- Contribuer à valoriser ses capacités personnelles par le fait d'écrire, d'être écouté et reconnu dans ses écrits.
- Favoriser les échanges, l'écoute et la complicité entre les participants.
- Créer un espace de partage chaleureux.





## Préparation à l'activité

### 1. Définir les objectifs

Avant tout, clarifier ce que vous souhaitez accomplir :

- Stimuler la créativité ?
- Favoriser l'expression de soi ?
- Créer des textes à partager ou publier ?
- Développer des compétences en écriture (grammaire, style, etc.) ?

### 2. Planifier le contenu

- Un atelier peut comprendre :
- Accueil et présentation : créer un climat de confiance.
- Échauffement créatif : petits jeux d'écriture courts et ludiques.
- Exercice principal : thème du jour, consigne d'écriture claire.
- Temps de partage : lecture volontaire des textes, échanges.
- Retour et clôture : ressentis, suggestions, mots de la fin.

### 3. Varier les types d'exercices et d'écriture à chaque programmation :

- Thèmes variés.
- Techniques narratives (dialogues, descriptions, rythme).
- Écriture collective, individuelle et autres formes.



## Matériel requis

- Papier, stylos ou ordinateurs.
- Horloge ou minuterie.
- Textes d'inspiration (poèmes, extraits, images, objets).



## Réalisation de l'activité

### Animer l'atelier et s'adapter aux participants

- Encourager la patience et la détente.
- Aider individuellement en cas de difficulté.
- Valoriser les réalisations pour renforcer l'estime de soi.
- Adapter la durée selon l'énergie des participants.





INTERGÉNÉRATIONNEL

# IMPROVISATION

L'improvisation est une activité dynamique qui encourage la spontanéité, renforce la confiance en soi et stimule la créativité. Participer à un atelier d'improvisation, c'est aussi développer son écoute, son sens de l'humour et son esprit d'équipe, tout en partageant des moments de plaisir et de rires dans une ambiance détendue et accueillante.



## Bienfaits - Avantages

- Improviser sollicite la mémoire, l'attention, la rapidité de réflexion et la créativité. Cela permet de garder l'esprit vif et actif.
- Oser prendre la parole, inventer une histoire ou un personnage favorise l'estime personnelle et le sentiment de compétence.
- L'impro aide à sortir de sa zone de confort, à accueillir l'inattendu et à développer sa souplesse mentale.
- En groupe, l'improvisation encourage l'écoute, la coopération et le rire. C'est une belle manière de briser l'isolement.
- Elle permet d'explorer et d'exprimer différentes émotions dans un cadre sécuritaire et ludique.
- Les jeux d'impro développent l'art de s'exprimer clairement, d'écouter activement et de réagir avec authenticité.
- Avant tout, l'improvisation est une activité joyeuse qui met l'accent sur le plaisir de jouer, sans jugement ni performance.





## Préparation à l'activité

### 1. Définir l'objectif

Spectacles? Loisir? Compétition?  
Niveau débutant ou avancé?

### 2. Recruter les membres

Chercher des personnes motivées, ouvertes, prêtes à s'engager. Annoncer sur les réseaux, dans les écoles ou par bouche-à-oreille.

### 3. Organiser des pratiques régulières

1 à 2 fois par semaine, avec :

- Échauffements.
- Jeux d'impro (ex. : « Freeze », « Questions seulement »).
- Scènes en duo ou groupe.
- Période d'échange et commentaires.

### 4. Nom et identité d'équipe

Choisir un nom fun, un logo ou un code vestimentaire pour créer l'esprit de groupe.

### 5. Trouver un animateur/coach

- Pour guider les ateliers et offrir une rétroaction aux participants.
- Prévoir des spectacles.
- Commencer avec des prestations simples, puis viser des matchs, festivals ou événements.
- Gérer la logistique.
- Salle, horaire, communication, cotisation si besoin.



## Matériel requis

- Espace libre (salle sans trop de meubles, plancher dégagé).
- Chaises pour les pauses ou les jeux de position.
- Chronomètre ou téléphone.
- Carnet, tableau, feuilles pour noter les idées, thèmes, règles.
- Stylos, marqueurs.
- Bouteilles d'eau (les échauffements font transpirer !).



## Réalisation de l'activité

### Accueil et présentation (10 min)

- Présenter l'objectif de l'atelier (amusement, créativité, écoute).
- Brève présentation de chacun (nom, pourquoi il/elle est là).

### Échauffement (15 min)

Créer un climat de confiance pour inciter à la détente du corps.

- Jeux physiques : secouer les bras, marcher dans l'espace, respiration.
- Jeux de groupe : « Zip Zap », « Balle imaginaire », « Nom et geste ».

### Jeux d'impro (20-30 min)



INTERGÉNÉRATIONNEL

# KARAOKÉ

Le karaoké est une activité de groupe amusante et rassembleuse où l'on s'encourage les uns, les autres. Il permet de chanter ses chansons préférées dans une ambiance décontractée et festive. Que l'on soit mélomane ou simple amateur, c'est l'occasion de se laisser aller, de rire, et de partager des instants chaleureux.



## Bienfaits - Avantages

- Activer la mémoire à long terme, la concentration et l'attention en interprétant des chansons connues, dont les paroles ont été apprises dans le passé et en ravivant les souvenirs d'une autre époque.
- Renforcer la capacité pulmonaire et améliorer l'oxygénation du corps et du cerveau.
- Développer une respiration abdominale en sollicitant le muscle respiratoire (le diaphragme) contribue à la projection de la voix.
- Initier à l'interprétation de chansons connues et au plaisir de chanter en groupe.
- Améliorer la posture générale et sensibiliser à la diction.
- Renforcer l'estime de soi et vaincre sa timidité en osant prendre le micro et s'exprimer devant un public.
- Diminuer l'anxiété, les tensions et procurer une sensation de bien-être général, en libérant des hormones telles les endorphines et l'ocytocine.
- Accessibilité à une activité ouverte à tous, peu importe l'âge et les habiletés vocales.





## Préparation à l'activité

### 1. Choisir les chansons

- Privilégier des chansons connues et faciles à chanter.
- Adapter selon les goûts du groupe.

### 2. Monter la salle

- Placer les chaises en demi-cercle face à l'écran / projecteur / téléviseur pour que tous aient une bonne visibilité.
- S'assurer qu'il y ait assez d'espace entre les chaises pour les marchettes ou fauteuils roulants.
- Garder les allées dégagées pour une circulation sécuritaire.



## Matériel requis

- Micro(s) (un ou deux suffisent).
- Système de karaoké (machine dédiée, télé avec YouTube ou logiciel sur ordinateur / tablette avec hautparleur).
- Écran de projection ou télévision grand format pour les paroles.
- Recueil de chansons disponibles (ou liste imprimée).
- Chaises confortables et bien espacées.



## Réalisation de l'activité

### Déroulement suggéré

#### Accueil (10 minutes)

- Mot de bienvenue.
- Présentation de l'activité.
- Petit jeu brise-glace si désiré.

#### Chansons en groupe (20-30 minutes)

- Démarrer avec quelques chansons où tout le monde chante ensemble.
- Utiliser des chansons très connues pour détendre l'ambiance.

#### Chansons en solo ou en duo (30-45 minutes)

- Inviter ceux qui le souhaitent à venir chanter.
- Proposer des duos pour diminuer la gêne.
- Encourager sans forcer.

#### Pause (10-15 minutes)

- Collation, breuvages, discussion Deuxième ronde de chant (20-30 minutes).
- Retour au chant en groupe ou prestations individuelles supplémentaires.

#### Clôture (10 minutes)

- Remerciements.
- Photo de groupe (optionnel).
- Mot de la fin.



# ACTIVITÉS DE RENCONTRES / JEUX DE SOCIÉTÉ

Les rencontres autour des jeux de société sont des moments de plaisir et de partage qui favorisent les échanges, la complicité et le rire. Ces activités conviviales permettent de briser la glace, de créer de nouveaux liens et de susciter la réflexion dans une ambiance détendue. Qu'il s'agisse de jeux de stratégie, de cartes ou de coopération, chacun y trouve son compte tout en passant un bon moment en bonne compagnie.



## Bienfaits - Avantages

- Sollicite la mémoire, la concentration, la logique et la stratégie.
- Contribue à maintenir l'esprit alerte.
- Permettre de rencontrer de nouvelles personnes, de tisser des liens et de contrer l'isolement.
- Favoriser le sentiment d'inclusion et la reconnaissance dans une communauté
- Contribue à améliorer l'humeur et diminuer le stress.
- Favoriser le soutien et l'écoute entre participants en faisant de ces rencontres régulières des repères rassurants.





## Préparation à l'activité

### Choisir les bons jeux

- Privilégier des jeux simples à comprendre, accessibles et conviviaux : exemples : Dominos, Uno, Triominos, Rummikub, Bingo, jeux de mémoire, jeux de cartes classiques, Loto, Dobble, etc.
- Éviter les jeux trop compétitifs ou trop longs.



### Matériel requis

- Avoir plusieurs jeux en bon état.
- Prévoir des copies des règles imprimées en gros caractères si nécessaire.
- Ajouter des crayons, des feuilles de pointage, etc.



## Réalisation de l'activité

### Former des petits groupes

- Prévoir 3 à 5 personnes par table pour favoriser la participation et les échanges.
- Mixer les profils pour encourager les rencontres.

### Aménager l'espace

- Tables bien espacées, chaises confortables.
- Ambiance calme, musique douce en fond si désiré.
- Un coin pour les collations ou boissons.

### Animer la rencontre

- Présenter les jeux et les règles au début.
- Offrir de l'aide à ceux qui en ont besoin.
- Encourager les participants à changer de jeu ou de groupe après un certain temps.





# JARDIN COMMUNAUTAIRE

**Le jardin communautaire est un lieu d'échange, de rencontres et de collaboration entre participants. S'occuper d'un jardin communautaire, c'est cultiver bien plus que des légumes : c'est nourrir le lien social, le bien-être et le sentiment d'accomplissement. Jardiner en groupe permet de prendre l'air, de bouger en douceur et de partager des savoir-faire dans une ambiance chaleureuse. C'est aussi l'occasion de créer un espace vivant, coloré et accueillant, où chacun contribue à faire pousser la nature... et les amitiés.**



## Bienfaits – Avantages

- Développer la planification et l'organisation.
- Solliciter la mémoire, la concentration en plantant et en entretenant les récoltes.
- Procurer un sentiment de bien-être et d'apaisement en étant en contact avec la nature, en touchant la terre, en observant la croissance des plantes.
- Donner accès à des aliments frais, locaux et souvent biologiques, tout en encourageant une alimentation équilibrée.
- Valoriser son rôle dans la communauté en partageant ses connaissances et ses expériences en jardinage.
- Se reconnecter à l'environnement, aux saisons et au rythme de la vie.





## Préparation à l'activité

### 1. Mobiliser la communauté

- Faire connaître l'idée dans votre entourage : auprès de vos voisins, des organismes communautaires, des écoles ou encore des résidences pour aînés, et autres.
- Organiser une première rencontre pour sonder l'intérêt, récolter des idées et identifier des personnes motivées.

### 2. Trouver un terrain

- Identifier un terrain disponible : parc municipal, terrain privé inutilisé, terrain d'école, etc.
- Obtenir les autorisations nécessaires du propriétaire (municipalité, centre de services scolaire, etc.).

### 3. Créer un comité organisateur

- Former un petit groupe de personnes engagées pour planifier et gérer le projet.
- Répartir les tâches : communication, financement, planification du jardin, animation, etc.

### 4. Chercher du financement et du matériel

- Dresser un budget : outils, compost, semences, clôture, abri, affiches, etc.
- Rechercher du financement :
  - Programmes municipaux ou provinciaux (ex. : Québec en forme, Ville en vert).
  - Appels à projets.
  - Commandites locales (quincailleries, centres de jardinage).
  - Collectes de fonds ou activités communautaires.

### 5. Planifier le jardin

- Choisir un modèle : jardin collectif (tout le monde cultive ensemble) ou jardin partagé en parcelles individuelles.
- Dessiner un plan :
  - Emplacement des parcelles.
  - Allées de circulation.
  - Zone de compost.
  - Point d'eau.
  - Bancs, table de pique-nique, etc.
- Favoriser des pratiques écoresponsables (paillis, culture biologique, récupération d'eau de pluie).

### 6. Mettre en place le jardin

- Organiser une ou plusieurs journées de corvée communautaire pour aménager le jardin.
- Impliquer tous les membres dans l'installation : c'est un moment idéal pour créer du lien.

### 7. Gérer et animer le jardin

- Définir des règles de fonctionnement (règlements simples et clairs).
- Organiser des suivis réguliers (réunions, calendrier d'entretien, corvées).
- Proposer des activités : ateliers de jardinage, fêtes des récoltes, échanges de semences, repas collectifs.



# JEUX DE MÉMOIRE

Les jeux de mémoire sont des activités ludiques et stimulantes qui favorisent l'agilité mentale, entretiennent la concentration et soutiennent les fonctions cognitives. Le club de jeux de mémoire permet aux participants de s'amuser tout en gardant leur esprit alerte, d'échanger des stratégies et de relever des défis ensemble, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.



## Bienfaits – Avantages

- Solliciter différentes fonctions cognitives telles que l'attention, la logique et la mémoire.
- Contribuer à maintenir les compétences intellectuelles et à ralentir la progression naturelle du vieillissement cérébral.
- Augmenter l'estime de soi en relevant des défis de mémoire.
- Diminuer l'anxiété et décrocher du quotidien en se concentrant sur une activité mentale agréable.
- Encourager les échanges, provoquer le rire contribue à une sensation de bien-être et favorise une énergie positive.
- Contrer l'isolement en jouant en groupe ; créer un sentiment d'appartenance.





## Préparation à l'activité

Voici quelques types de jeux :

- Jeux de cartes mémoire (associer des paires, Memory, etc.).
- Quiz de culture générale ou sur des souvenirs partagés.
- Jeux de mots : mots croisés simples, anagrammes, devinettes.
- Jeux visuels : repérer les différences, images à mémoriser.
- Jeux musicaux : reconnaître une chanson, compléter une parole.
- Astuce : adapter les jeux selon les intérêts du groupe



## Matériel requis

Le matériel peut changer, selon les jeux que vous voulez proposer.



## Réalisation de l'activité

### Créer une ambiance chaleureuse

- Salle calme, bien éclairée, accessible.
- Disposer les tables en cercle ou en U pour favoriser l'échange.
- Prévoir des pauses et une collation pour garder l'énergie.

### Animer avec bienveillance

- Encourager la participation sans pression de performance.
- Valoriser chaque contribution.
- Adapter le rythme selon le groupe.





# SCRABBLE

**Le Scrabble est un jeu stimulant qui fait appel à la mémoire, au vocabulaire et à la réflexion stratégique. En plus de faire travailler l'esprit, il offre des moments ludiques et conviviaux où l'on partage des rires, des défis et où l'on apprend parfois de nouveaux mots. Jouer au Scrabble en groupe, c'est entretenir ses facultés mentales tout en profitant d'un temps d'échange agréable dans une ambiance détendue et amicale.**



## Bienfaits – Avantages

- Chercher des mots, se souvenir de l'orthographe et découvrir de nouveaux termes fait travailler le vocabulaire et la mémoire.
- Le jeu demande de l'attention, de la patience et de la stratégie, ce qui aide à garder l'esprit vif.
- Calculer les points, réfléchir à différentes possibilités et planifier ses coups stimule la logique et la flexibilité mentale.
- Jouer à plusieurs crée un moment d'échange, de complicité et de plaisir partagé, tout en brisant l'isolement.
- Trouver un mot difficile ou gagner une partie peut valoriser les participants et renforcer l'estime de soi.
- Adapter le jeu selon les capacités des joueurs, avec ou sans aide, et se joue dans une ambiance détendue.
- Maximiser la concentration des participants dans une ambiance détendue.





## Préparation à l'activité

### Disposition des tables et chaises

- Privilégier des tables carrées ou rondes pour 2 à 4 personnes.
- S'assurer que les chaises sont stables, confortables et à bonne hauteur.
- Prévoir de l'espace autour des tables pour faciliter les déplacements (fauteuils roulants, déambulateurs).
- Limiter le bruit ambiant (éviter de placer l'activité près de la cafétéria ou d'un téléviseur allumé).



### Matériel requis

- Jeux de Scrabble (1 pour 2 à 4 personnes).
- Dictionnaires ou lexiques simplifiés (en option, selon le niveau).
- Papier et crayons pour les scores.
- Horloge ou sablier (pour minuter les tours si nécessaire).
- Tables et chaises confortables.
- Fiches de rappel (ex. : lettres rares, conjugaisons de base, etc.).
- Tableau pour afficher les meilleurs scores ou les mots les plus originaux (facultatif).



## Réalisation de l'activité

### Accueil

- Accueillir les participants chaleureusement.
- Présenter les objectifs de l'activité.
- Former les équipes selon le niveau, la vision ou les affinités.

### Jeu principal

- Lancer une partie de Scrabble traditionnelle ou adaptée.
- Encourager la discussion autour des mots.
- Offrir de l'aide discrète si certains participants ont des difficultés de lecture ou de compréhension.

### Adaptations possibles

- Jouer en équipe de 2 pour aider ceux ayant des troubles cognitifs légers.
- Version « coopérative » : tout le groupe tente de créer une grille ensemble.
- Limiter le temps de chaque tour pour dynamiser le jeu (ex. 3 minutes max).
- Utiliser une grille de lettres plus grosse (format imprimé agrandi).

### Clôture

- Féliciter tout le monde pour sa participation.
- Partager les mots les plus originaux ou les plus longs.
- Remettre un petit prix symbolique (facultatif).
- Prendre les commentaires pour améliorer les prochaines séances.



INTERGÉNÉRATIONNEL

# BRODERIE

La broderie est une activité créative qui active la concentration, développe la dextérité et favorise la relaxation. Les ateliers de broderie offrent aux participants l'occasion d'explorer différentes techniques, de réaliser des créations uniques et de partager un moment convivial tout en échangeant savoir-faire et inspirations.



## Bienfaits - Avantages

- Aider à maintenir les capacités cognitives.
- Activer la mémoire à court et long terme.
- Procurer une sensation de calme, aider à contrer le stress et la dépression.
- Maintenir une bonne coordination oeil-main et renforcer les muscles des doigts et des poignets.
- Ralentir la raideur articulaire, maintenir et entretenir la souplesse des doigts.
- Donner un sentiment d'accomplissement et de fierté.



## Matériel requis

- Tissu à broder.
- Fils à broder.
- Aiguilles à broder.
- Tambours à broder.
- Ciseaux de broderie.
- Dés à coudre.
- Marqueurs ou crayons effaçables.
- Papier calque ou papier carbone.
- Modèles simples.





## Préparation à l'activité

1. Trouver un local et une personne pour animer l'activité. Ne pas hésiter à demander à une personne qui a les qualités d'un bon animateur : accueillant, souriant, respectueux, attentionné, dynamique, créatif, organisé et ponctuel.
2. Quelques décisions à prendre :
  - Quel est le but de l'atelier ? (initiation, création d'un projet spécifique, rencontre sociale, etc.).
  - Qui sont les participants ? (niveau débutant, intermédiaire, besoins spécifiques comme arthrose ou troubles de la vue).
  - Combien de personnes seront présentes ?



## Réalisation de l'activité

### Préparer l'espace et l'ambiance

- Choisir un lieu bien éclairé et calme.
- Prévoir des tables adaptées pour le confort des participants.
- Installer un tableau ou un support visuel pour montrer les étapes.
- Mettre une ambiance chaleureuse (musique douce, thé/café, etc.).

### Animer l'atelier et s'adapter aux participants

- Encourager la patience et la détente.
- Aider individuellement en cas de difficulté.
- Valoriser les réalisations pour renforcer l'estime de soi.
- Adapter la durée selon l'énergie des participants (1 h à 1 h 30 est idéal).





# CONFECTION DE CARTE DE SOUHAITS

La confection de cartes de souhaits est une activité créative et touchante qui permet d'exprimer ses émotions tout en laissant libre cours à son imagination. En décorant, découpant et écrivant à la main, chacun crée un message unique et personnalisé. Ce moment de création favorise la détente, la concentration et le plaisir d'offrir, tout en encourageant les échanges dans une atmosphère douce et inspirante.



## Bienfaits – Avantages

- Exprimer sa sensibilité artistique et son imagination en dessinant, en découpant, en décorant et en écrivant un texte de souhaits.
- Entretenir la dextérité des mains et la coordination œil-main par la manipulation du papier, de ciseaux, des crayons et de la colle.
- Procurer un sentiment de fierté, de générosité et d'utilité par le geste d'offrir une carte faite main à quelqu'un.
- Les cartes deviennent un moyen concret de transmettre des messages d'amour, de gratitude ou d'encouragement.
- Procure une sensation de calme et de bien-être en se concentrer sur une tâche manuelle et créative.





## Préparation à l'activité

### 1. Choisir à qui les transmettre :

- Résidents d'un CHSLD ou d'une résidence pour aînés.
- Enfants malades (par ex. : via des hôpitaux).
- Militaires en mission.
- Nouveaux arrivants (immigrants, réfugiés).
- Voisins isolés.
- Membres de la famille ou amis.

### 2. Modes de transmission

#### En personne :

- Organiser une remise lors d'une visite (prévoir l'autorisation des lieux visités).
- Inviter des représentants des milieux ciblés (ex. : infirmier d'un CHSLD) à venir les chercher.

#### Par la poste :

- Regrouper les cartes dans une grande enveloppe.
- Ajouter une lettre d'introduction si besoin.
- Prévoir un budget pour les timbres.

#### Par un organisme partenaire :

- Moisson, Héma-Québec, Fondation Opération Père Noël.
- Prendre contact à l'avance pour savoir s'ils acceptent ce genre de geste.



## Réalisation de l'activité

### Accueil et introduction

- Présentation de l'objectif de l'atelier.
- Présentation du matériel et du thème du jour.

### Création des cartes

- Encourager la créativité : collage, dessin, écriture de vœux.
- Offrir de l'aide technique si nécessaire (plier, découper, écrire pour ceux qui ont des difficultés).

### Partage

- Chaque participant peut montrer sa carte ou partager son intention.
- Possibilité d'écrire un mot collectif si les cartes sont envoyées à un groupe.



## Matériel requis

- Cartons de couleur ou papier cartonné plié (format carte).
- Colle, ciseaux, crayons de couleur, feutres, stylos gel.
- Étampes, autocollants, rubans *washi tape*, rubans, brillants.
- Modèles d'inspiration ou exemples.
- Pochettes plastiques ou enveloppes.
- Lingettes pour les mains (surtout si colle ou brillants).
- Matériel d'écriture (pour ceux qui veulent écrire à l'intérieur).



INTERGÉNÉRATIONNEL

# ÉBÉNISTERIE COMMUNAUTAIRE

Le club de menuiserie est un espace de création où l'on façonne le bois tout en développant des compétences pratiques et valorisantes. Que ce soit pour fabriquer de petits objets ou réaliser des projets plus ambitieux, cette activité exerce la dextérité, la concentration et le sens du détail. Travailler ensemble dans une ambiance d'entraide et de camaraderie permet de partager des savoir-faire, de renforcer la confiance en soi et de vivre la fierté du travail accompli.



## Bienfaits - Avantages

- Développer la précision, la coordination et la force des mains et des bras.
- Travailler la planification, des calculs simples, la concentration et la résolution de problèmes.
- Alimenter l'imaginaire et le sens artistique en concevant un projet, choisissant les matériaux et en créant des objets uniques.
- Partager ses expériences, transmettre ses techniques et contribuer à des projets collectifs.
- Expérimenter la pleine conscience, vivre le moment présent.
- Réduire le stress et améliorer l'humeur.
- Faire profiter la communauté des projets réalisés (nichoirs, bacs à fleurs, bancs).



## Nous donnons ici un exemple de ce qu'est devenu le projet de l'Ébénisterie communautaire de Rimouski



### ÉBÉNISTERIE COMMUNAUTAIRE DE RIMOUSKI

#### MISSION

L'objectif poursuivi par l'Ébénisterie communautaire de Rimouski est de permettre particulièrement aux aîné(e)s de se rencontrer, de partager, de socialiser et de briser l'isolement tout en réalisant des activités d'ébénisterie dans un milieu sécuritaire.

#### FONCTIONNEMENT

Les personnes qui veulent adhérer à l'ébénisterie doivent prendre une carte de membre qui est valide pour l'année (septembre à juin). Avec cette carte, ils ont accès aux outils, papier sablé, colle, vis. Les membres fournissent leur bois. Uniquement du bois neuf.

Des plages de travail d'une durée de 3 h 30 sont offertes aux membres du lundi au mercredi, et ce, de septembre à la fin juin. Les deux plages du jeudi sont réservées à la formation. Le vendredi est entièrement consacré aux projets communautaires. Les membres doivent s'inscrire en passant directement à l'atelier.

Les membres travaillent sous la supervision des personnes responsables d'atelier. La sécurité est une priorité et les personnes doivent s'assurer de connaître le fonctionnement des machines-outils avant de les utiliser. Les responsables d'atelier sont alors la première référence.

L'Ébénisterie communautaire de Rimouski est située au 325, rue Saint-Jean-Baptiste Est à Rimouski. Pour en savoir plus, visitez notre site Internet au [www.ebcomriki.com](http://www.ebcomriki.com) ou visitez notre page Facebook.



**Pour information : contacter l'Ébénisterie communautaire de Rimouski  
ou le Carrefour 50+ du Québec.**



INTERGÉNÉRATIONNEL

# TRICOT

Le tricot est une activité apaisante et créative qui active la concentration, la patience et la dextérité. Que l'on soit débutant ou expérimenté, tricoter permet de créer de ses mains des pièces uniques tout en profitant d'un moment de détente. Les rencontres autour du tricot favorisent les échanges, le partage de savoir-faire et tissent des liens chaleureux dans une ambiance conviviale et relaxante.



## Bienfaits - Avantages

- Entretenir la dextérité, la coordination des mains et la souplesse des doigts.
- Exercer la mémoire, l'attention et la logique en suivant un patron ou en comptant les mailles.
- Apaiser, réduire l'anxiété et procurer une sensation de calme grâce aux mouvements répétitifs du tricot.
- Alimenter l'imagination et favoriser l'expression personnelle à travers le choix des projets, des couleurs et des textures.
- Procurer un sentiment de fierté, d'utilité et de satisfaction au moment d'offrir ou de porter un objet fait main.
- Favoriser les échanges, le partage d'astuces et la camaraderie et les rencontres autour de cette activité.
- Permettre aux aînés de transmettre leurs connaissances et leur passion aux autres.





## Préparation à l'activité

### 1. Définir le public cible

- Débutants, intermédiaires ou expérimentés ?
- Groupe d'aînés, adolescents, adultes, etc.

### 2. Choisir un lieu adapté

- Salle communautaire, bibliothèque, résidence, café, parc (si la météo le permet).
- Avec tables, chaises confortables, bonne lumière naturelle ou artificielle.

### 3. Prévoir une personne-ressource (facultatif mais recommandé)

- Une personne expérimentée en tricot qui peut animer l'activité, montrer les bases, répondre aux questions.
- Peut être une bénévole, une employée ou une artisane locale.

### 4. Organiser l'espace

- Disposer les chaises en cercle ou autour de tables pour favoriser la discussion.
- Prévoir une table d'exposition (pour les créations passées ou futures).
- Coin détente avec thé, café, tisane.



## Réalisation de l'activité

### Structure de l'atelier

- Accueil et présentation.
- Présentation du projet ou démonstration.
- Temps de tricot libre avec accompagnement.
- Pause conviviale (boissons, échange).
- Partage des créations.
- Mot de clôture.



## Matériel requis

Selon le type de tricot (aiguilles droites, circulaires, tricotin, crochet, etc.) :

- Pelotes de laine ou coton.
- Aiguilles à tricoter (grosseurs variées, surtout pour débutants : 6 à 8 mm).
- Patrons simples (ex. : foulard, carré pour couverture collective, manique).
- Ciseaux, aiguilles à laine, mètre ruban.
- Sac ou panier pour le rangement.
- Optionnel : proposer que les participant(e)s apportent leur propre matériel si possible.





# FORMATIONS VARIÉES

Les formations variées offrent aux participants l'occasion d'apprendre, de se perfectionner et de découvrir de nouvelles passions. Qu'il s'agisse de développement personnel, de compétences pratiques ou de sujets culturels, ces ateliers suscitent la curiosité, valorisent les savoirs et renforcent l'estime de soi. Dans un cadre accueillant et dynamique, chacun peut progresser à son rythme tout en échangeant avec les autres.



## Bienfaits – Avantages

- Entretenir les fonctions cognitives comme la mémoire, l'attention et la concentration apprenant de nouvelles choses.
- Accroître l'estime de soi et le sentiment d'efficacité en acquérant de nouvelles compétences, peu importe l'âge.
- Maintenir la vivacité d'esprit et ralentir certains effets du vieillissement mental grâce à la formation continue.
- Rester connectés et autonomes dans la société moderne en suivant des formations en technologie, santé ou communication.
- Nourrir l'intérêt pour le monde et pour soi-même en explorant de nouveaux sujets ou en découvrant des passions cachées.
- Donner un sens à la vie quotidienne et se motiver à rester actif et engagé grâce à l'apprentissage continu.





## Préparation à l'activité

### 1. Varier les domaines pour toucher différents types d'intérêts :

- Technologie : initiation aux tablettes, sécurité en ligne, photo numérique.
- Bien-être : nutrition, gestion du stress, yoga doux.
- Culture : histoire locale, art, musique, cinéma.
- Pratique : cuisine, jardinage, bricolage.
- Langues : français, anglais, espagnol (niveau débutant).
- Créativité : écriture, peinture, tricot, artisanat.

### 2. Connaître son public

Faire un sondage ou une petite rencontre pour évaluer :

- Le niveau de connaissance.
- Les intérêts.
- Les besoins spécifiques (ex. : mobilité, audition, vision).

### 3. Recruter les formateurs

Chercher :

- Des professionnels (formateurs, intervenants communautaires).
- Des bénévoles compétents.
- Des pairs-aînés qui peuvent transmettre un savoir (ex. : un aîné passionné de cuisine).



## Matériel requis

- Projecteur.
- Tableau.
- Tables.
- Chaises confortables.



## Réalisation de l'activité

### Préparer le lieu

- Salle accessible, lumineuse, calme.
- Prévoir des documents imprimés en gros caractères.

### Accueillir le formateur

- Se présenter (nom, rôle dans l'organisation).
- Souhaiter la bienvenue et remercier le formateur.
- Montrer la salle, les toilettes, l'endroit pour poser ses affaires.
- Offrir de l'eau, un café ou une collation s'il y a lieu.

### Présenter le groupe brièvement

- Nombre de participants attendus.
- Rappeler que c'est un public aîné, parfois avec des besoins particuliers.



# GRAND VOYAGE DE GROUPE

Les voyages de groupe sont une expérience enrichissante qui favorise la découverte, renforce les liens et crée des souvenirs inoubliables. Voyager en groupe permet de partager des moments uniques, d'explorer de nouvelles destinations en toute convivialité et de profiter d'une organisation simplifiée. Ces escapades offrent également l'occasion d'échanger des expériences, de s'ouvrir à d'autres cultures et de vivre des aventures collectives, alliant plaisir, apprentissage et détente.



## Bienfaits - Avantages

- Favoriser les rencontres et les échanges avec d'autres personnes partageant des intérêts communs.
- Permettre de tisser des amitiés et de maintenir une vie sociale active.
- Diminuer l'anxiété liée à la planification et aux déplacements en voyageant dans un cadre organisé.
- Assurer un accompagnement par des guides et des organisateurs expérimentés afin d'épargner aux voyageurs tout tracas durant le séjour.
- Simplifier l'organisation afin d'éviter le stress de la logistique.





## Préparation à l'activité

### 1. Définir les objectifs et le type de voyage

- But : loisirs, découverte, détente, socialisation, culture, nature ?
- Durée : demi-journée, journée complète, séjour de plusieurs jours ?
- Destination : cabane à sucre, verger, musée, croisière, ville historique, etc.

### 2. Choisir une date et établir un horaire réaliste

- Éviter les périodes trop froides ou trop chaudes.
- Prévoir beaucoup de pauses.
- Respecter les heures de repas et de médication.

### 3. Former un comité d'organisation (si possible)

- Pour répartir les tâches : transport, repas, animation, inscriptions, santé-sécurité.

### 4. Réserver le transport adapté

- Autobus ou minibus avec montée facile.

### 5. Prévoir les repas et collations

- Repas sur place, pique-nique, ou réservation dans un restaurant accessible.
- Offrir des options diététiques si nécessaire.

### 6. Planifier les activités

- Activités douces : visites guidées, spectacle, dégustation, promenade.
- Éviter les marches longues ou les lieux avec beaucoup de marches d'escalier.
- Prévoir des moments libres ou de repos.

### 7. Gérer les inscriptions

- Prévoir un formulaire avec :
  - Informations de contact.
  - Allergies ou besoins médicaux.
  - Personne à contacter en cas d'urgence.
- Limiter le nombre de participants selon la capacité d'accueil et le transport.

### 8. Précautions santé et sécurité

- Apporter une trousse de premiers soins.
- Avoir une liste des médicaments ou restrictions importantes.

### 9. Informer les participants

- Remettre un horaire imprimé.
- Donner des conseils pratiques : quoi apporter (bouteille d'eau, chapeau, vêtements adaptés).
- Répondre à leurs questions avant le départ.

### Autre option

Vous pouvez faire affaire avec une agence de voyages pour voyager en toute tranquillité.



# PETIT VOYAGE DE GROUPE

Les petites escapades, comme une sortie aux pommes ou à la cabane à sucre, sont des moments précieux pour s'évader du quotidien, profiter de la nature et vivre des expériences authentiques. Ces activités permettent de découvrir ou redécouvrir les traditions locales, de créer des souvenirs en groupe et de partager des instants simples et joyeux dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



## Bienfaits – Avantages

- Susciter la curiosité, créer de nouveaux repères et apporter un vent de fraîcheur en sortant de son environnement habituel.
- Diminuer le stress et à améliorer l'humeur en allant en nature, rire, bouger et partager un repas en groupe.
- Créer et renforcer des liens, discuter, et vivre de beaux moments ensemble en profitant de ces sorties.
- Procurer un sentiment de liberté, d'initiative et de participation à la vie collective en prenant part à une activité à l'extérieur.
- Inspirer de la joie et raviver des traditions chères aux participants grâce à ces moments festifs, souvent ancrés dans la culture québécoise.





## Préparation à l'activité

### 1. Déterminer les besoins et le groupe

- Nombre de participants (maximum recommandé : 15 à 25 pour un petit groupe).
- Durée : demi-journée ou journée complète.
- Date(s) préférée(s) : en fonction des saisons et de la sortie choisies.

### 2. Choisir l'endroit

- Faire une courte liste d'endroits accessibles en distance raisonnable (30 à 60 minutes max).
- Vérifier :
  - Accessibilité (stationnement, terrain plat, toilette adaptée).
  - Tarifs de groupe.
  - Possibilité de réserver.

### 3. Choisir le moyen de transport

- Transport collectif (minibus ou autobus scolaire).
  - Demander une soumission.
  - Penser à un horaire confortable.
- Covoiturage si le groupe est très petit.

### 4. Réserver

- Réserver l'endroit et le transport dès que la date est choisie.
- Prévoir un plan B en cas de mauvaise météo.

### 5. Préparer les participants

- Faire une fiche d'information avec :
  - Heure de départ et de retour.
  - Lieu de rendez-vous.
  - Activités prévues.
  - Ce qu'ils doivent apporter (bouteille d'eau, vêtements appropriés, sac pour les pommes, etc.).
- Demander une inscription préalable (avec coordonnées d'urgence si besoin).

# RESSOURCES ACCESSIBLES

## CARREFOUR 50+ DU QUÉBEC

Le Carrefour 50 + du Québec regroupe 138 clubs affiliés. Nous offrons aux personnes de 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, des opportunités de rassemblement qui favorisent la culture, les loisirs et les sports, des activités de plein air avec une approche intergénérationnelle innovante. L'objectif de nos activités est de briser l'isolement de nos membres tout en valorisant une participation dynamique axée sur un fort potentiel d'appartenance à leur milieu.

### LES « ORGANISMES AÎNÉS »

Plusieurs organisations regroupant des aînés sont à l'œuvre sur le territoire. La FADOQ, l'AREQ, l'AQDR, l'AQRP, le RIIRS, autant d'acronymes qui représentent autant d'organismes pouvant vous informer ou vous proposer des activités. Des clubs d'aînés non affiliés sont aussi présents dans nos régions. N'hésitez pas à les rejoindre via Internet pour des informations. Vous pouvez aussi communiquer avec le Carrefour 50+, nous vous donnerons les références avec plaisir.

Adresse : 70, rue Saint-Germain Est, bureau 108, Rimouski (Québec) G5L 7J9

Téléphone : 1 855 722-6077

[www.carrefour50.com](http://www.carrefour50.com) | [informations@carrefour50.com](mailto:informations@carrefour50.com)

## RÉSEAU DE LA SANTÉ

### VIACTIVE

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésiologues et spécialistes de l'activité physique.

[www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/aines/viactive/](http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/aines/viactive/)

# RESSOURCES ACCESSIBLES

## LES UNITÉS RÉGIONALES LOISIR ET SPORT – URLS

### Services :

- Soutien financier pour des projets de loisir
- Formations

### Loisir et Sport Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine

8, boulevard Perron Est, Caplan (Québec) G0C 1H0

Téléphone : 418 388-2121

informations@urlsgim.com

www.urlsgim.com

### Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent

38, rue Saint-Germain Est, bureau 304, Rimouski (Québec) G5L 1A2

Téléphone : 418 723-5036

info@urls-bsl.qc.ca

www.urls-bsl.qc.ca

## MUNICIPALITÉ – SERVICES DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Votre municipalité peut être un allié pour vos services offerts à vos membres. Des exemples de ce qu'il peut faire pour vous, mais ne vous gênez pas pour les contacter pour connaître ce qu'il peut vous offrir.

- Fournir un local gratuitement ou à faible coût (accessible, chauffé, adapté aux besoins des personnes âgées).
- Offrir du matériel (tables, chaises, projecteurs, matériel de loisirs, etc.).
- Mettre des espaces publics à disposition, comme des salles communautaires, bibliothèques, parcs ou cuisines collectives.
- Faire connaître les ressources du milieu (bottin, site Internet, référence).
- Soutenir l'organisation d'activité ou d'événement.

### Répertoire des professionnels en loisir municipal du Bas-Saint-Laurent :

[www.urls-bsl.qc.ca/boite-a-outils/fiche/2023-0036.html](http://www.urls-bsl.qc.ca/boite-a-outils/fiche/2023-0036.html)

### Regroupement gaspésien du loisir municipal (RGIM) :

[aleblanc@villeneuve-richmond.ca](mailto:aleblanc@villeneuve-richmond.ca)

# ACTION SPORTS 50 PLUS ET L3 – Quand jouer devient un art de vivre



« Tout le monde gagne parce que moi, je passe du temps de qualité avec ma mère. Pour sa part, elle voyage et fait de superbes rencontres, en plus d'être mon inspiration ! »

— Marc Lacroix

Marc Lacroix et ses fils conçoivent et fabriquent les jeux adaptés sur lesquels ils apposent leur marquage L3, pour les trois Lacroix. Cette entreprise familiale ne s'arrête pas qu'à deux générations : Lise, la mère de Marc, et Mamy, fait aussi partie de la bande.

Dès les premières minutes, alors que j'assistais à une démonstration planifiée par le Carrefour 50+ du Québec, j'ai compris que j'étais devant un passionné du jeu... mais surtout de l'humain.

Depuis plus de 10 ans, Marc conçoit des jeux adaptés aux aînés. Pas pour les occuper, mais pour les faire bouger, réfléchir et s'amuser — sans crainte, sans douleur, sans jugement. Son secret ? L'écoute et l'observation !

Sa première testeuse est sa mère, 84 ans, toujours prête à donner son avis. « Si elle ou d'autres aînés commentent que c'est trop petit, je grossis alors les chiffres ! », dit-il fièrement. Elle est son inspiration, son baromètre, sa copilote et sa meilleure critique. Ses petits-fils, Benjamin et Félix, font l'entière fabrication des tapis et jeux. L'atelier roule bien et l'entreprise familiale prend de l'expansion. Chaque génération joue son rôle.

Action sports, c'est bien plus que des jeux : c'est une philosophie du bien-vieillir. Marc et ses fils pensent à tout — le poids, le format, la luminosité, contrastes, sécurité. Ils créent, développent, testent, ajustent, et Marc, accompagné de sa mère, se déplace, puis accompagne les clubs pour s'assurer que chaque expérience soit une réussite. « Mon but, c'est que tout le monde se sente capable et fier de jouer. » Et c'est réussi. Grâce à lui, les aînés rient, bougent et tissent des liens — tout en retrouvant la joie simple du jeu.



« Lorsque je suis arrivée au Carrefour 50+, j'ai voulu développer de nouvelles activités physiques et récréatives pour les aînés, étant donné l'impact positif de ces activités sur la santé physique et mentale, des plus jeunes aux plus âgés.

J'ai eu la chance de rencontrer M. Marc Lacroix, d'Action Sports 50+. Ce dernier a été à l'écoute des besoins exprimés, respectueux du budget et des contraintes du Carrefour. Son expérience lui permet d'offrir de judicieux conseils pour le choix d'activités récréatives et sécuritaires.

Au fil des mois, nous avons établi un lien de confiance qui me permet, aujourd'hui, de recommander chaleureusement son entreprise. »

— Lucille Porlier, agente de projet, Carrefour 50+

Chez ACTION SPORTS 50 PLUS, on ne vend pas juste nos produits. On innove et on fait vivre une expérience, parce qu'à tout âge, le jeu reste un moteur de vitalité et de bonheur partagé.

ET MAINTENANT... À VOUS DE JOUER !

actionsports50plus@gmail.com | www.actionsports50plus.ca







*Loisir, Sport et Plein air*



**CARREFOUR**  
**50 +** du **QUÉBEC**



Le Carrefour 50+ souligne la contribution du Club 50+ de Sacré-Cœur au financement de ce catalogue.