



## Idées d'expériences innovantes en loisir et en loisir culturel pour les 55 ans et +

Exprimées par les participants de l'atelier sur le renouvellement de l'offre en loisir culturel pour les 55 ans et + lors du Rendez-vous du loisir culturel 2013

---

### Pour se mettre en forme

Les activités qui suivent ont pour objectif de faire bouger les participants, valorisent les bienfaits de l'activité physique et favorisent la pratique d'un loisir culturel.

#### 1) **Titre** : Balade créative

**Description** : Marche sur un parcours piétonnier identifié vers un parc où il y aura une activité de loisir culturel (ex : danse)

**Lieu** : Promenade urbaine menant à un parc

**Discipline(s)** : loisir culturel, marche

**Durée/format** : Marche de 15 minutes + atelier de 30 minutes

**Nombre de participants idéal** : 30 à 40 personnes

**Objectifs** : Bouger et apprendre (une danse, par exemple)

#### 2) **Titre** : Yoga sur l'eau

**Description** : Yoga sur une grande plateforme stable se trouvant sur l'eau

**Lieu** : Plateforme sur un plan d'eau

**Discipline** : Yoga, relaxation

**Durée/format** : 1 fois/semaine, 1h30, l'été, durant 8 semaines, le matin

**Nombre de participants idéal** : 20 personnes maximum

**Objectifs** : Faire vivre une expérience de yoga vraiment zen. Coordination des mouvements, esprit sain dans un corps sain. Valoriser le caractère insulaire de Montréal

3) **Titre** : Pourquoi pas vous ?

**Description** : Cours de danse en ligne de type latine

**Lieu** : Local de danse

**Discipline** : Danse en ligne (salsa)

**Durée/format** : 1h30, hebdomadaire

**Nombre de participants idéal** : 15 à 20 personnes

**Objectifs** : Faire bouger les gens par des activités culturelles bonnes pour leur santé

4) **Titre** : Danse en folie

**Description** : Présentation de chorégraphies. 2 volets : compétitif et participatif

**Lieu** : Esplanade

**Discipline** : danse

**Durée/format** : 3h, 2 fois par année

**Nombre de participants idéal** : Ouvert à tous, illimité

**Objectifs** : Encourager l'activité physique, l'apprentissage et la sociabilisation et avoir beaucoup de plaisir

5) **Titre** : Photo : Ça marche!

**Description** :

**Lieu** : Centre communautaire

**Discipline(s)** : Photo, marche

**Durée/format** : Septembre à juin (4 saisons), 4 sessions

**Nombre de participants idéal** :

**Objectifs** : Favoriser l'activité physique et le partage de connaissance en photo dans un climat sécuritaire

---

## Pour partager et transmettre son savoir

Les activités qui suivent encouragent le transfert et le partage de connaissances, que ce soit dans un contexte multiculturel ou intergénérationnel.

1) **Titre** : Recettes de grands-mères

**Description** : Cuisine communautaire avec 1 personne ressource; rencontres culturelles; invitation d'un cuisinier professionnel

**Lieu** : Café bistro

**Discipline** : Art culinaire

**Durée/format** : Variable selon les clientèles

**Nombre de participants idéal** : 10-20 personnes.

**Objectifs** : Répondre à différents besoins, favoriser les échanges, le partage de connaissances

## 2) Titre : Troc ton savoir

**Description** : Transfert de connaissances intergénérationnel (ex : cuisine, tricot)

**Lieu** : Dans une résidence pour aînés ou à domicile

**Discipline** : variées

**Durée/format** : 7 jours sur 7

**Nombre de participants idéal** : Selon les espaces, la demande ou les intérêts

**Objectifs** : Valoriser les participants, favoriser l'apprentissage et les échanges, conserver les traditions, créer des liens intergénérationnels et promouvoir le plaisir de partager

## 3) Titre : Tric-Ado

**Description** : Atelier de tricot aux doigts fait en collaboration avec les dames du Cercle des fermières (55 ans et +) et un OBNL de travailleur de rue (13-25 ans); création collective qui pourrait consister à envelopper la clôture d'une piscine extérieure ou couvrir le toit de la cabane

**Lieu** : Centre communautaire avec piscine extérieure dans un parc

**Discipline** : Métier d'art, tricot

**Durée/format** : 1 à 2 fois par mois

**Nombre de participants idéal** : 10 aînés jumelés à 10 jeunes (13-25 ans)

**Objectifs** : Initier les jeunes aux techniques du tricot; partage interculturel et intergénérationnel, art néo-traditionnel

---

## Pour se souvenir et commémorer

Les activités qui suivent proposent aux participants de mettre en valeur des éléments de leur histoire personnelle.

### 1) Titre : Géné-art

**Description** : Créer une œuvre d'art à partir de l'histoire d'une famille, faire ensuite une exposition

**Lieu** : Centre culturel, bibliothèque

**Discipline** : Arts visuels

**Durée/format** : 4 rencontres à 6 rencontres de 2 heures

**Nombre de participants idéal** : 5 familles composées de : 1 aîné, 1 adulte, 2 enfants

**Objectifs** : Médiation famille/artiste/historien

2) **Titre** : Coller la vie

**Description** : Créer une œuvre à partir d'images découpées et collées et partager au groupe ce qu'on est à travers l'œuvre; exposition non-obligatoire; diffusion possible sur un site web ou lors d'un événement

**Lieu** : N'importe où, une salle bien éclairée

**Discipline** : Collage

**Durée/format** : 4 à 6 ateliers de 3 heures

**Nombre de participants idéal** : 15 adultes

**Objectifs** : Favoriser la socialisation, la réflexion et le partage

3) **Titre** : Mémoire vive ou Tranche de vie

**Description** : À l'aide de photographies personnelles, produire une histoire "Tranche de vie" de style scrapbook

**Lieu** : Dans une résidence de personnes âgées

**Discipline** : artisanat

**Durée/format** : En continu

**Nombre de participants idéal** : Illimité

**Objectifs** : Briser l'isolement, développer la dextérité manuelle, favoriser les échanges intergénérationnels, pratiquer la mémoire

4) **Titre** : Les 4 saisons des souvenirs

**Description** : Ateliers libres d'écriture et de photographie en lien avec les souvenirs des participants; œuvres créées avec l'aide d'artistes professionnels, en vue d'expositions publiques. Les expositions se feraient au rythme des saisons et dans des lieux achalandés pour capter l'intérêt d'un maximum de personnes (ex : marché public, parcs, etc.)

**Lieu** : Centre de loisir et exposition hors les murs

**Discipline(s)** : écriture, photographie

**Durée/format** : 4 fois par année entrecoupé d'ateliers libres

**Nombre de participants idéal** : Entre 15 et 25 personnes

**Objectifs** : Permettre à des participants d'être en contact avec des écrivains et photographes professionnels. Susciter les échanges

5) **Titre** : Récit de vie

**Description** : Réaliser une vidéo qui reconstitue l'histoire d'une famille. Faire de la recherche, des interviews, des vidéos, un tournage en partenariat avec le Musée de la personne

**Lieu** : Lieux significatifs

**Discipline(s)** : Arts visuels, multimédia, histoire et patrimoine culturel

**Durée/format** : 6h, en quelques rencontres

**Nombre de participants idéal** : 5 familles

**Objectifs** : Transmettre l'histoire de la famille.

6) **Titre** : Dans mon temps...

**Description** : Personnes aînées invitées à venir parler de leurs histoires de vie dans un parc

**Lieu** : Dans les parcs

**Discipline** : Conte (histoire orale)

**Durée/format** : 1h

**Nombre de participants idéal** : Libre

**Objectifs** : Créer des liens intergénérationnels, favoriser les échanges, faire connaître un peu d'histoire aux plus jeunes et valoriser les aînées

---

## Pour s'exprimer

Les activités qui suivent mettent de l'avant les disciplines du théâtre, du chant ou de la danse, dans le but de permettre aux participants de s'exprimer en groupe et devant public.

1) **Titre** : Nos belles soirées culturelles dans les parcs

**Description** : Apprentissage de danses traditionnelles folkloriques avec costumes, musiciens et écrans géants; goûter à de la nourriture traditionnelle de différentes communautés culturelles

**Lieu** : Différents parcs, dehors

**Discipline** : Danse

**Durée/format** : 1 soir par semaine, tout l'été, 1h30 par soir

**Nombre de participants idéal** : Ouvert à tous, illimité

**Objectifs** : Favoriser l'ouverture sur le monde et la sociabilisation; permettre l'apprentissage de nouvelles danses folkloriques du monde avec costumes

traditionnels; créer des échanges intergénérationnels et interculturels; s'approprier les parcs

2) **Titre** : Que le rideau s'ouvre

**Description** : Atelier de danse, d'expression, de chant et de théâtre selon les intérêts de chacun et selon les capacités artistiques; création d'un spectacle, répétitions et enchaînements, présentation finale

**Lieu** : Maison de la culture, salle suffisamment grande et lieu de spectacle

**Discipline** : Multidisciplinaire

**Durée/format** : 1 an, 20 rencontres de 3h

**Nombre de participants idéal** : 10-12 personnes

**Objectifs** : Favoriser l'expression et l'accomplissement personnel de chacun ainsi que le travail d'équipe en vue d'une création collective

3) **Titre** : La roulotte

**Description** : Ateliers itinérants culturels qui se promènent dans les résidences pour personnes âgées

**Lieu** : Dans les résidences privées et HLM

**Discipline** : Danse, musique, théâtre

**Durée/format** : 2h

**Nombre de participants idéal** : 25

**Objectifs** : Offrir des services culturels aux gens qui ne peuvent pas se déplacer ou pour les gens plus démunis

4) **Titre** : Musique et danse du monde

**Description** : Les participants s'initient au maniement de divers instruments e types de musique et à la danse

**Lieu** : Parcs

**Discipline** : Danse et musique

**Durée/format** : 2h par semaine, durant 8 semaines l'été, ex : les dimanches

**Nombre de participants idéal** : 10 et + de tout âge

**Objectifs** : Initier les participants à la musique et la danse du monde

5) **Titre** : Chœur-Monde

**Description** : Chorale intergénérationnelle et interculturelle

**Lieu** : Centre communautaire

**Discipline** : Chant

**Durée/format** : 1 an, de septembre à juin, en après-midi à 16h30, 45 min, 1 ou 2 fois par semaine

**Nombre de participants idéal** : 20 à 30 aînés et enfants de 6 à 12 ans

**Objectifs** : Créer des liens entre générations, susciter l'apprentissage du chant chez les enfants, valoriser les aînés, favoriser la connaissance et le partage de répertoires culturels

---

## Pour se lancer un défi

Les activités culturelles qui suivent proposent aux participants de réaliser un projet novateur qui les sort de leur zone de confort.

### 1) Titre : À vol d'oiseau

**Description** : Atelier sur l'évolution de l'espace et l'environnement spatial; visite de Bombardier et du Cosmodôme; vol dans un planeur et vol au Sky Dôme

**Lieu** : À déterminer, Montréal-Rive-Nord

**Discipline** : Culturelle, découverte

**Durée/format** : 1 journée

**Nombre de participants idéal** : 10

**Objectifs** : Engendrer la découverte, l'apprentissage et vivre des sensations fortes

### 2) Titre : Vu par

**Description** : Atelier de prise de photos à l'extérieur et exposition sur le lieu même, en grand format. Les œuvres seront ensuite déplacées dans un centre d'exposition

**Lieu** : Rue et bâtiments d'un quartier

**Discipline** : Photographie

**Durée/format** : 1 journée de prise de photo, 1 soirée vernissage et exposition

**Nombre de participants idéal** : 25

**Objectifs** : Valoriser les participants et le patrimoine d'un quartier, créer des liens, surprendre et revisiter des lieux familiers

### 3) Titre : Le déco-café

**Description** : Les aînés participent à la création de leur milieu de vie; aménagement d'un café-lounge

**Lieu** : Endroit de rassemblement dans un centre de loisir

**Discipline** : Métiers d'arts

**Durée/format** : Plusieurs rencontres étalées sur une session

**Nombre de participants idéal** : 15-20

**Objectifs** : Aménager un espace de vie accueillant, encourager la création artistique, les rencontres et le partage

4) **Titre** : Chorégraphe

**Description** : Permettre aux aînés de créer des chorégraphies de danse

**Lieu** : Salle d'un centre de loisir

**Discipline** : Danse

**Durée/format** : Session de 10 semaines

**Nombre de participants idéal** : 15

**Objectifs** : Développer des outils pour écouter la musique et apprendre à compter les temps

5) **Titre** : Cours de mannequin

**Description** : Atelier sur le maquillage, la démarche, l'habillement; parade de mode à la fin

**Lieu** : Local et auditorium

**Discipline** : Mode

**Durée/format** : 1 heure par semaine

**Nombre de participants idéal** : 10 participants de diverses cultures

**Objectifs** : Développer l'estime de soi et la fierté culturelle.

---

## Pour se divertir et faire des découvertes

Les activités culturelles qui suivent permettent aux participants de se détendre, d'alimenter leur soif de découverte et de faire des activités de sociabilisation en groupe.

1) **Titre** : Théière du monde

**Description** : Fabriquer sa théière, découvrir les différents types de thés, dégustations et échanges, partage des expériences

**Lieu** : Centre communautaire

**Discipline** : Métiers d'art (céramique)

**Durée/format** : 1 session de 10-12 semaines, en atelier



**Nombre de participants idéal** : 10-15

**Objectifs** : Accroître la dextérité, créer une théière, partager des aspects culturels par la dégustation de différents thés de différents pays

2) **Titre** : Midis découvertes

**Description** : 1 activité offerte chaque midi en mode découverte; initiation avec résultat tangible, ouvert aux préretraités afin de leur faire connaître la programmation du centre de loisir

**Lieu** : Centre de loisir, local polyvalent

**Discipline** : Change à chaque 2 semaines

**Durée/format** : 2 semaines/1 activité de 45 minutes, à l'heure du dîner

**Nombre de participants idéal** : 10 personnes

**Objectifs** : Découvrir ce qui s'offre (programmation). S'initier à de nouveaux loisirs; approcher une nouvelle clientèle; se préparer à la vie active à la retraite; contrer l'angoisse de la retraite

3) **Titre** : Festival du film

**Description** : Visionnement de; activités connexes: bingo cinéma, quizz, photographie, court-métrage, chant de musique de film

**Lieu** : Résidences, centres de loisirs

**Discipline** : Cinéma

**Durée/format** : 2 semaines

**Nombre de participants idéal** : Le plus possible

**Objectifs** : Créer un lieu de rencontre, permettre le divertissement par une activité culturelle

4) **Titre** : Spontanément curieux

**Description** : Organisation de diverses activités culturelles par et pour un groupe de nouveaux retraités; la personne qui propose l'activité en est responsable; diffusion par le web

**Lieu** : Divers

**Discipline** : Divers

**Durée/format** : Variable

**Nombre de participants idéal** : Variable

**Objectifs** : Prise en charge par le groupe; partager des intérêts et en développer de nouveaux

5) **Titre** : L'art de recevoir

**Description** : Une série d'ateliers sur l'art de recevoir pour un repas selon des thématiques (ex : Noël, Action de grâce, différentes cultures); le participant apprend et crée pendant l'atelier; il peut s'inscrire à 1 ou plusieurs ateliers selon ses intérêts

**Lieu** : Centre de loisir

**Discipline** : Arts de la table

**Durée/format** : 2-3 heures, format variable. Environ 1 fois par mois ou 1 fois au 2 mois

**Nombre de participants idéal** : 15-20

**Objectifs** : Apprendre comment mettre la table pour recevoir un groupe; acquérir des connaissances en décoration, sur les codes de l'Étiquette ainsi que sur la manière de créer une bonne ambiance, selon une thématique

6) **Titre** : Société de jeux

**Description** : Jouer à des jeux de société intergénérationnels, de stratégie (courts), des jeux questionnaires et d'improvisation (mime-dessin)

**Lieu** : Bibliothèque municipale, centre communautaire

**Discipline** : Jeux créatifs

**Durée/format** : 1h30-2h (max) libre, mais structuré, 1 fois par semaine

**Nombre de participants idéal** : Environ 20 participants de 6 à 99 ans

**Objectifs** : Faire découvrir des jeux traditionnels de différentes cultures, échanger entre générations

---

## Pour rêver

Farfelues, les activités qui suivent permettent de s'évader des contraintes de la réalité, de rêver et de sortir des sentiers battus. Elles peuvent servir de source d'inspiration pour des activités adaptées à différents milieux.

1) **Titre** : Safari photos

**Description** : Cours de photos, exploration de la Tanzanie et de ses paysages; repas avec des gens du pays.

**Lieu** : Tanzanie

**Discipline** : Photographie, vidéo, vlog

**Durée/format** : 10 jours

**Nombre de participants idéal** : 15 participants

**Objectifs** : Développer une passion pour la photo et ses dérivés multimédias

2) **Titre** : Observation de la ponte des tortues

**Description** : On part au Costa Rica, on observe la ponte des tortues, on la documente pour faire une expo photo; on fait du tourisme le soir et la fin de semaine

**Lieu** : Costa Rica

**Discipline** : Photo documentaire

**Durée/format** : 3 mois

**Nombre de participants idéal** : 7

**Objectifs** : Se sentir utile, partager ses découvertes

3) **Titre** : Exploration spatiale

**Description** : Téléréalité dans l'espace en direct sur facebook.

**Lieu** : Navette

**Discipline** : Arts médiation/espace

**Durée/format** : 2 semaines

**Nombre de participants idéal** : 6 participants

**Objectifs** : Découvrir de nouveaux horizons