

Exemples de projets inspirants pour les **55 ans et +**



1. PRATIQUE ARTISTIQUE AMATEUR

Titre du projet : Atelier de peinture Ombre et Lumière*

Discipline : Arts visuels

Description : Atelier libre de peinture et de dessin, fréquenté par des adultes dont la majorité sont des aînés (50 à 90 ans). L'atelier est installé depuis 27 ans au même endroit.

Organisme ou institution responsable : L'atelier bénéficie d'une entente avec l'organisme Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont, partenaire de l'arrondissement de Rosemont–La Petite-Patrie.

Hyperlien : http://www.lrcr.qc.ca/pages/adultes/peinture_c.html

Lieu : Centre Alphonse-Desjardins, 6755 36^e avenue , Montréal, Québec, H1T 2Z9

Nombre d'animateurs ou de ressources : Il n'y a pas d'animateur, donc les usagers doivent se motiver entre eux et favoriser le partage de connaissances.

Nombre de participants : 40 membres inscrits. Environ 30 fréquentent l'atelier de façon régulière. Chaque année, au mois d'avril, les membres sont invités à participer à une exposition collective.

Nombre et durée des ateliers : Deux jours par semaine, entre 9 h et 16 h, les membres peuvent s'y rendre pour travailler sur leurs projets personnels. 10 semaines par session.

Coût : Chacun apporte son propre matériel. Les frais d'inscription sont de 20 \$ par personne par session.

Autres renseignements pertinents : Commentaires de la responsable : « *Je fais de la peinture depuis des années, mais à la maison, je ne peins pas. Il devrait y avoir plus d'ateliers libres comme celui-là; ça répond à un besoin. Les gens qui fréquentent l'atelier viennent d'un peu partout, parce ça n'existe pas dans leur quartier.* »

* Photo de la page titre

Titre du projet : Chœur intergénérationnel de La Maison des Grands-Parents de Villeray

Discipline : Musique

Description : Activité de chant (répertoire francophone) en groupe sous la direction d'un chef de chœur; la majorité des chanteurs sont des aînés, mais la chorale est ouverte à tous les groupes d'âge (adulte, adolescent, enfant). La différence d'âge entre les choristes amène différents timbres de voix et suscite des interprétations variées.

Organisme ou institution responsable : La Maison des Grands-Parents de Villeray, un organisme partenaire de l'arrondissement de Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension.

Hyperlien : <http://www.mgpv.org/>

Lieu : La Maison des Grands-Parents de Villeray, 8078, rue Drolet, Montréal, Québec, H2R 2C9

Nombre d'animateurs ou de ressources : Un chef de chœur

Nombre d'adultes participants : Environ 30

Nombre d'enfants participants : 11

Nombre et durée des ateliers : Une fois par semaine, de 15 h à 16 h 45, de septembre à juin; les enfants arrivent à 15 h 45 après l'école.

Coût : Gratuit

Autres renseignements pertinents : Quelques concerts sont offerts chaque année, par exemple dans des écoles ou des résidences pour personnes âgées du quartier ainsi que lors d'événements. L'activité existe depuis 15 ans.

Titre du projet : Confection de violons

Discipline : Métiers d'art

Description : Fabrication artisanale d'un violon de style Stradivarius

Organisme ou institution responsable : Ville de Gatineau

Lieu : Bibliothèque Lucien-Lalonde, 225 rue Berri, Gatineau, Québec, J8Y 4K1

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1 professionnel du violon

Nombre de participants : 15 participants par atelier, tous âges confondus

Nombre et durée des ateliers : 10 semaines, cours de 2 h 30 chacun

Coût : 93 \$ et les participants doivent acheter leur matériel.

Autres renseignements pertinents : Le cours est offert depuis plusieurs sessions et il affiche toujours complet. C'est un passionné de la confection de violon qui a lui-même présenté son projet à la Ville.

Titre du projet : Tricotons la rue

Discipline : Métiers d'art

Description : Tricotons la rue a sollicité la participation des résidents de l'arrondissement du Sud-Ouest dans le but de fabriquer une imposante œuvre collective dans le parc Garneau. Situés sur le boulevard Monk dans le quartier Émard, les bancs de ce lieu public ont été complètement emballés de pièces tricotées à partir de matériaux récupérés. S'inspirant de l'art relationnel, le projet vise la transformation d'un mobilier urbain par la valorisation des travaux d'aiguilles impliquant des individus et des organismes communautaires du quartier, dont des résidences pour personnes âgées.

Organisme ou institution responsable : Voies Parallèles et la Maison de la culture Marie-Uguay.

Hyperlien : [tricotons.larue@facebook.com](https://www.facebook.com/tricotons.larue)

Lieu : Maison de la culture Marie-Uguay, 6052, boul Monk, Montréal, Québec, H4E 3H6, durant des spectacles extérieurs et dans les locaux de différents organismes.

Nombre de participants : 300 citoyens de Saint-Paul-Émard, Saint-Henri, Pointe-Saint-Charles et Petite-Bourgogne. Activité intergénérationnelle.

Nombre et durée des ateliers : Une vingtaine d'ateliers, du mois de juin au mois d'août 2013. Souvent en tricot libre et encadré, mais avec de la musique pour égayer les participants.

Coût : Le matériel était fourni et l'activité était gratuite.

Autres renseignements pertinents : Cette initiative s'est terminée par un vernissage qui a pris l'allure d'une fête populaire et musicale, le 8 août 2013, lors du dernier concert de l'été au parc Garneau. Un documentaire réalisé par Benoit Desjardins a aussi été tourné sur ce projet. Ce projet de médiation culturelle a bénéficié du soutien du ministère de la Culture et des Communications du Québec et de la Ville de Montréal.

Titre du projet : Jeunes de Choeur

Discipline : Musique

Description : Faire résonner la voix de nos jeunes de 70 ans pour véhiculer un message positif et plein d'espoir et donner à tous le goût de se réunir en musique. Une chorale de p'tits vieux? Attendez de les voir : vous prendrez un coup de jeune assuré ! Les chansons sélectionnées donnent un nouveau souffle au pop-rock québécois en passant d'Ariane Moffat à Diane Dufresne.

Organisme ou institution responsable : Une initiative de Dâna, un organisme à but non lucratif dont l'objectif est de promouvoir le bien-être de l'être humain au sein de son environnement. Les projets et programmes mis sur pied font appel à la solidarité et la créativité pour sensibiliser et rallier les communautés à diverses réalités humanitaires et sociales.

Hyperlien : <http://www.jeunedechoeur.ca/>

Lieu : Montréal, mais les spectacles sont présentés partout dans la province. Il y a eu aussi des spectacles à New-York et à Paris et l'enregistrement d'un CD.

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1 chef d'orchestre

Nombre de participants : 11 choristes

Nombre et durée des ateliers : 2 répétitions de 2 heures par semaine

Coût : Gratuit

Autres renseignements pertinents : La chorale a bénéficié d'une bonne couverture médiatique à l'automne 2013. Elle s'adresse aux personnes âgées autonomes. La troupe recrute toujours des gens pour la chorale.

Photos ou vidéos : Voir site Internet

Titre du projet : De concert avec l'Ensemble Mosaïque

Discipline : Musique

Description : Ateliers d'initiation au chant et à la musique offerts dans un centre d'hébergement pour personnes âgées en perte d'autonomie. Après plusieurs mois d'ateliers pratiques, les aînés ont présenté deux concerts. L'activité venait clore la deuxième édition du projet De concert avec l'Ensemble Mosaïque, dont l'un des principaux objectifs est de contrer l'isolement des aînés.

Organisme ou institution responsable : L'Ensemble Mosaïque, un ensemble de musique de chambre à but non lucratif.

Hyperlien : <http://www.ensemblemosaïque.ca/>

Lieu : Centre d'hébergement Denis-Benjamin-Viger, 3292, rue Cherrier, L'Île-Bizard, Québec, H9C 1E4

Nombre d'animateurs ou de ressources : Une chanteuse d'opéra et quatre musiciens classiques professionnels de l'Ensemble Mosaïque

Nombre de participants : 30

Nombre et durée des ateliers : Toutes les semaines, de janvier à juin

Coût : Gratuit grâce au soutien financier du ministère de la Culture et des Communications du Québec et de la Ville de Montréal, dans le cadre de l'Entente sur le développement culturel de Montréal.

Autres renseignements pertinents : Le soutien financier obtenu a permis d'offrir aux aînés des ateliers complets d'initiation à la musique classique, des répétitions de chant accompagnées des membres de l'Ensemble ainsi qu'une pratique individuelle pour chaque participant. « *Au gré des rencontres, des liens solides se tissent entre les aînés et les musiciens professionnels. Il n'y a pas de mots pour décrire ce que les participants nous apportent* », note Mireille Taillefer, directrice de chœur pour ce projet, mezzo-soprano et docteur en musique.

Photos ou vidéos : Voir site Internet. Vidéo disponible au <http://microculture.ca/2013/10/18/de-concert-avec-lensemble-mosaïque/>

Titre du projet : Je me raconte

Discipline : Création littéraire

Description : Ateliers d'écriture pendant lesquels chaque participant choisit un thème relié à sa vie et dispose de quinze jours pour rédiger son récit. Lors de la rencontre suivante, il est invité à lire ce qu'il a composé. Un temps de partage avec les autres participants suit la lecture des récits.

Le programme permet au participant de relater les étapes de leur vie par ordre chronologique. Des thèmes y sont cependant insérés pour éviter la monotonie et faire découvrir des techniques d'écriture aux participants. Desancements de livre sont parfois organisés aussi pour ceux qui veulent publier leur biographie ou leur autobiographie.

Organisme ou institution responsable : *Je me raconte* (JMR)

Hyperlien : <https://sites.google.com/site/jemeracontecom/>

Lieu : Cette activité est offerte dans plusieurs villes du Québec, dont : Lévis, Dolbeau-Mistassini, Québec, Jonquière, Alma, Shawinigan, Trois-Rivières, Roberval, Thetford Mines, Sillery et Montréal.

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1 animateur par groupe

Nombre de participants : 10 à 12 personnes maximum par groupe

Nombre et durée des ateliers : Réparti sur 22 rencontres de 3 heures, le programme *Je me raconte* permet de rédiger une autobiographie grâce à une série de 22 séquences-questionnaires/ateliers qui permettent d'éveiller les souvenirs se rapportant aux étapes et événements chronologiques de la vie des participants. Les rencontres ont lieu aux deux semaines.

Plusieurs groupes se rencontrent encore après les ateliers dirigés et continuent à écrire en groupe.

Coût : Environ 20 \$ (les prix peuvent varier selon les villes et les animateurs).

Autres renseignements pertinents : « *Quel heureux hasard d'écrire ma vie avec le programme JMR. L'encadrement m'amène à une lecture de ma vie, dans un ordre déterminé. La programmation est structurée de manière à me faire vivre cette expérience avec une sécurité rassurante. La vitesse n'existe pas. À chaque séquence, le temps accordé est suffisant pour la recherche, la réflexion et la correction. Ça m'apporte de la lumière dans cette aventure qu'est la vie avec le positif et le négatif qu'elle contient et d'en expulser les émotions.* »

Titre du projet : Danse de ligne en plein air

Discipline : Danse

Description : L'intérêt croissant des gens du quartier pour des activités estivales a incité le Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse à offrir, il y a six ans, une activité de danse en ligne en plein air dans le stationnement du Centre. Animée par un spécialiste de la danse, cette activité intergénérationnelle devient un lieu dynamique de rassemblement pour tous les citoyens et principalement pour les aînés.

Organisme ou institution responsable : Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse

Hyperlien : <http://www.centrelajeunesse.org/>

Lieu : Stationnement à l'arrière du Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse, 7378, rue Lajeunesse, Montréal, Québec, H2R 2H8 (à l'intérieur en cas de pluie)

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1 animateur spécialisé en danse et 2 personnes bénévoles pour l'encadrement

Nombre de participants : Moyenne de 100 personnes par soirée (activité intergénérationnelle)

Nombre et durée des ateliers : Tous les lundis de l'été, de 18 h 30 à 21 h 30

Coût : Gratuit

Autres renseignements pertinents : Cette activité est appréciée de tous et spécialement des aînés du quartier en leur permettant d'avoir accès à des loisirs gratuitement. Le Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse est situé dans un secteur de la Ville de Montréal où résident de nombreuses personnes à faible revenu.

1. LOISIR CULTUREL

Titre du projet : Le Chasse-Galerie GAO

Type d'activités : Visites d'exposition virtuelle

Description : En 2011-2012, cinq expositions tirées de la programmation de la Galerie d'art d'Outremont ont été présentées de façon virtuelle dans des résidences pour personnes âgées. Le projet Le Chasse-Galerie GAO cible principalement les personnes de 65 ans et plus, vivant en résidence ou éprouvant des problèmes de mobilité et qui se désolent de ne plus pouvoir combler leur intérêt pour l'art. La présentation visuelle se fait à l'aide d'un projecteur numérique sur écran portable. Un enregistrement DVD permet aux participants de voir l'artiste les entretenant de sa démarche artistique ainsi que les œuvres exposées à la Galerie d'art. La visite virtuelle est suivie d'une discussion sur les œuvres présentées et le processus créatif de l'artiste. Un artiste sculpteur et professeur à la retraite agissait à titre d'animateur.

Pour clore le projet, des autobus ont assuré le transport des aînés de leur résidence à la Galerie afin de visiter l'exposition.

Organisme ou institution responsable : Galerie d'art d'Outremont

Hyperlien : <http://www.galeriedartdoutremont.ca/le-chasse-galerie-une-exposition-virtuelle-itinerante-2/>

Lieu : Résidences pour personnes âgées de la grande région de Montréal

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1 animateur, et parfois l'artiste accompagne l'animateur

Nombre et durée des ateliers : Environ 45 rencontres de 1 h à 1 h 30 ont été faites en 2011-2012 dans divers lieux tels que des résidences pour personnes âgées, des bibliothèques ou au YMCA du Parc.

Coût : Gratuit, ce projet a été réalisé grâce au soutien financier du ministère de la Culture et des Communications du Québec et de la Ville de Montréal dans le cadre de l'Entente sur le développement culturel de Montréal. Le financement n'a pas été renouvelé après 2012.

Autres renseignements pertinents : Les participants se réjouissaient de pouvoir à nouveau découvrir l'art actuel et l'appivoiser. Les ateliers donnent souvent lieu à des discussions animées, à des échanges d'idées et d'arguments, à des débats.

Titre du projet : Ciné-club 65 +

Type d'activités : Séances de cinéma

Description : Projections gratuites de films de fiction ou de documentaires québécois au Cinéma ExCentris réservées aux résidents de maisons de retraite et aux aînés. Les séances sont suivies de rencontres avec les réalisateurs et de discussions sur le processus créatif et les enjeux du film présenté.

Depuis l'an dernier, on tourne aussi des petites capsules après chaque représentation et le dernier ciné-club de la saison présente les capsules effectuées par les aînés.

Organisme ou institution responsable : Cinéma ExCentris

Hyperlien : <http://cinemaexcentris.com/?lang=fr>

Lieu : 3536, boulevard Saint-Laurent, Montréal, Québec, H2X 2V1

Nombre d'animateurs ou de ressources : Le réalisateur du film et un employé de l'administration du cinéma

Nombre d'aînés participants : Environ 40 à 50 personnes âgées par séance

Nombre et durée des ateliers : Projection en après-midi environ 1 fois par mois de mars à octobre

Coût : Gratuit, financé par Accès culture de la Ville de Montréal

Autres renseignements pertinents : L'équipe souhaitait favoriser la découverte ou la redécouverte d'œuvres marquantes de cinéastes québécois auprès des aînés montréalais. C'est ainsi qu'est née l'idée d'un ciné-club aménagé en fonction des contraintes qui empêchent parfois les personnes âgées de participer à des activités culturelles. Tout un travail d'organisation s'effectue en amont de chaque représentation afin de faciliter les déplacements. Les réalisateurs sont toujours présents pour commenter les films.

Titre du projet : Radio-RIAQ

Type d'activités : Production d'une émission de radio

Description : Radio-RIAQ est une radio communautaire qui permet aux aînés ayant des choses à dire ou désirant animer une émission de radio, de le faire. Un programme de *coaching* est offert pour que les aînés puissent apprendre à élaborer du contenu et à utiliser les logiciels pertinents. Le but ultime est d'offrir une émission dédiée à leurs besoins.

Plusieurs émissions ont été produites à ce jour et la diffusion se fait via Internet. Les chroniques passent en reprise le soir et en écoute libre par la suite.

Organisme ou institution responsable : RIAQ (Réseau d'information des aînés du Québec)

Hyperlien : <http://www.riAQ.ca/default.asp?id=100>

Lieu : Montréal, mais le *coaching* peut aussi se faire via Skype. Plusieurs animateurs sont en région ou même à l'extérieur du pays (ex. : en Floride) pour faire leur chronique.

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1

Nombre de participants : Une douzaine d'aînés réalisent les émissions

Nombre et durée des ateliers : Selon les besoins

Coût : Gratuit

Titre du projet : TV ou Télé des Aînés sur Saguenay

Type d'activités : Production d'une émission de télé

Description : Dans le cadre du Festival Regard sur le court-métrage au Saguenay, la Télé des aînés a été lancée en mars 2011. Accompagnés par de jeunes réalisateurs de la région, les aînés ont produit une série entièrement consacrée à eux.

En 2010, des équipes de journalistes, reporters et animateurs ont été formées. Par la suite, les aînés ont élaborés six émissions de télévision, traitant de leur quotidien, de situations qui les touchent ou de sujets qui leur tiennent à cœur.

Ces émissions ont été diffusées à l'antenne de Vox, en septembre 2011.

Organisme ou institution responsable : Initié par le programme de médiation culturelle de Saguenay *Éveille ma culture*, le projet avait pour but de favoriser le leadership des aînés, afin qu'ils participent à une activité stimulante et valorisante.

Partenariat entre la Ville de Saguenay et la télévision de VOX Saguenay–Lac-Saint-Jean.

Lieu : Centre culturel du Mont-Jacob, 4160, rue du Vieux-Pont, Jonquière, Québec, G8A 2G9

Nombre d'animateurs ou de ressources : Au total, ce sont plus d'une centaine de personnes qui ont contribué au projet. Les ressources incluaient des employés de la Ville, du centre du Mont-Jacob, des réalisateurs, monteurs, etc.

Nombre de participants : 27 aînés de 60 à 99 ans

Nombre et durée des ateliers : Préparation sur plus d'un an

Coût : Gratuit, financement de 25 000 \$ par le gouvernement du Canada, via le programme *Nouveaux Horizons pour les aînés*

Autres renseignements pertinents : Les aînés ont agi comme caméramans, reporters, animateurs, recherchistes et monteurs d'un jour. La Télé des Aînés leur a également permis de garder la forme tout en échangeant avec d'autres générations.

Titre du projet : Bonheur d'occasion

Type d'activités : Production d'une émission de radio

Description : Bonheur d'occasion est une émission de radio qui se déplace dans les résidences pour personnes âgées. Une fois par mois, Marie-Élaine Proulx, l'équipe Rouge FM, un invité et la FADOQ – Région île de Montréal s'installent dans une résidence privée pour rencontrer et faire participer les aînés, dans le cadre d'une émission de radio spéciale. Chansons, animation et danse forment l'essence de ce projet. « *Le but est de divertir, mais aussi de donner la parole aux aînés, entrer dans leur vie et leur permettre de laisser une empreinte* », raconte Marie-Élaine Proulx, initiatrice de ce projet. Toutes les personnes impliquées dans ce projet sont bénévoles, de l'animatrice Marie-Élaine Proulx de l'émission *Une petite pilule, une petite granule* à l'équipe technique de Rouge FM.

Organisme ou institution responsable : FADOQ – Région île de Montréal

Hyperlien : <http://www.montreal.fadoq.ca/fr/Accueil/Programmes/Bonheur-d-occasion/>

Lieu : Résidences pour personnes âgées privées

Nombre d'animateurs ou de ressources : FADOQ Montréal : agente en communication; animatrice et équipe de Rouge FM, tous bénévoles

Nombre de participants : 30 à 50

Nombre et durée des ateliers : 1 fois par mois, durée de 2 h

Coût : Gratuit

Autres renseignements pertinents :

- Avantages de cette formule : gratuit, apporte du bonheur, anime le quotidien, donne la parole aux aînés
- Conditions pour qu'un tel projet fonctionne bien : un grand désir de s'engager bénévolement dans la communauté
- Commentaires ou témoignage : Il s'agit d'une offre d'animation dans les résidences pour aînés inscrites au programme d'amélioration continue de la qualité de vie – Programme Qualité Logi-être. Sous la forme d'une émission radiophonique, les résidences sont en mesure d'accueillir gratuitement ce divertissement pour le bonheur de leur clientèle. Tout est enregistré et diffusé sur le site www.montreal.fadoq.ca

Photos ou vidéos : <http://www.montreal.fadoq.ca/fr/Accueil/Programmes/Bonheur-d-occasion/>

2. LOISIR RÉCRÉATIF

Titre du projet : Atelier Graphologie

Type d'activités : Atelier de graphologie

Description : Atelier d'initiation à la graphologie qui s'adresse aux 18 ans et plus, mais les participants sont uniquement des femmes âgées entre 30 et 70 ans (1 de 30 ans et les autres ont une moyenne d'âge de 60 ans).

Organisme ou institution responsable : Ville de Lévis

Lieu : Centre Raymond-Blais, 6, rue Olympique, Lévis, Québec, G6W 6N3

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1 graphologue agréée

Nombre d'aînés participants : 10 par groupe, 1 groupe

Nombre et durée des ateliers : 2 heures par semaine, 10 semaines

Coût : 155 \$ pour la session, documentation incluse

Autres renseignements pertinents : Commentaires de la responsable : Projet de cours qui a été présenté à la Ville par la graphologue. La crainte de la Ville était que le cours ait comme objectif d'« *analyser sa personnalité à travers l'écriture* ». Finalement, l'atelier présente plutôt une partie théorique suivie d'exercices et d'une autoanalyse des écritures. C'est un atelier basé sur les échanges. C'est la deuxième fois que le cours se donne et l'évaluation du cours a été excellente.

3. LOISIR SCIENTIFIQUE

Titre du projet : Astronomie urbaine

Type d'activités : Atelier d'observation du ciel

Description : Atelier qui allie l'observation du ciel avec des outils optiques comme le télescope et les jumelles à l'utilisation des dernières ressources informatiques en matière d'astronomie. Il vise à apprendre à connaître les positions des étoiles et des planètes par des ateliers à l'extérieur et à l'intérieur.

Organisme ou institution responsable : Club Oméga, Beauport, Québec

Hyperlien : <http://www.rlcb.qc.ca/site.php?site=omega>

Lieu : Centre de loisirs la Cavée, 69, avenue Juchereau, Québec, G1E 6W7

Nombre d'animateurs ou de ressources : 1

Nombre et durée des ateliers : 5 ateliers de 2 h 30 chacun

Coût : 75 \$

Autres renseignements pertinents : Atelier qui doit se donner au printemps, à l'été et à l'automne. Plus difficile pendant l'hiver. Le cours n'a pas eu lieu cet automne faute d'inscriptions, mais avec une bonne promotion c'est une activité qui serait très intéressante pour créer des liens intergénérationnels.