

## LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES



### SE DIVERTIR ET SE DÉTENDRE... PARTAGER DES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES.

Être à la retraite, c'est aussi bénéficier de plus de temps pour soi, pour des loisirs. Au-delà de vos activités favorites, vous avez l'occasion d'en découvrir de nouvelles, mais également de vous investir davantage auprès de votre famille ou d'associations. Passionné(e) par votre activité précédente ou par un sujet en particulier, vous pouvez partager vos savoirs et votre expérience avec d'autres générations.

➤ Échanges et consultations techniques internationaux.

(ECTI) : cette association organise des missions de conseil et de coopération économique, scientifique et humanitaire avec des pays en développement. Pour trouver votre correspondant dans votre département : [www.ecti.org](http://www.ecti.org)

➤ Les missions locales organisent régulièrement des parrainages entre des retraités et des jeunes en recherche d'emploi ou en réinsertion sociale. Pour trouver la mission locale la plus proche de chez vous : [www.missions-locales.org](http://www.missions-locales.org)

➤ D'autres associations de votre ville ou du département peuvent rechercher des retraités actifs pour des activités de soutien scolaire, de lecture ou même de loisirs. Adressez-vous auprès de votre mairie ou encore auprès de la ligue de l'enseignement : [www.focel.net](http://www.focel.net)

## LE BÉNÉVOLAT

Donner de son temps à une association constitue un engagement solidaire et citoyen qui peut donner un sens à votre temps libre.

Des idées d'activités intergénérationnelles

La liste qui suit est loin d'être exhaustive. Les possibilités de réunir les enfants, les adolescents, les adultes et les aînés sont presque infinies. Nous espérons que la liste qui suit vous permettra d'expérimenter les nombreuses combinaisons de rencontres possibles entre les générations.

➤ Un barbecue ou pique-nique communautaire ou lié à l'école - Invitez les aînés à un repas en communauté pour les honorer ou simplement pour partager ce repas ensemble.

➤ Apprendre à cuisiner des mets traditionnels - la cuisine de l'école est un bon lieu pour cela. Les aînés peuvent montrer aux jeunes certains mets traditionnels et partager ensemble par la suite, le fruit de leur création.

➤ Apprendre à utiliser un ordinateur (courriel, internet, Facebook, Skype, effectuer une recherche d'information, télécharger de la musique et des films, etc.) - Voici une opportunité pour les jeunes de montrer leur savoir aux aînés et de les aider à mieux comprendre le monde d'aujourd'hui.

➤ Apprendre à utiliser un iPod, un téléphone mobile, un iPhone et à en connaître leur utilité - C'est une opportunité d'apprendre ensemble à mieux connaître ses outils de communication.

➤ Un projet de généalogie - les jeunes peuvent apprendre de leurs parents et grands-parents l'histoire de leurs ancêtres et comment se sont fait les liens avec leur communauté.

➤ Une journée de chanson et de danse traditionnelles - Des aînés peuvent enseigner aux jeunes les chansons et danses traditionnelles de leur culture.

➤ La journée « Adoptez un grand-parent ! »

Les enfants ou les adolescents peuvent inviter soit leurs grands-parents ou inviter un aîné qui n'aurait pas de petits enfants ou n'aurait pas accès à eux, à participer à une journée d'échange ou d'activités en classe.

➤ La tenue d'un atelier intergénérationnel à l'école - c'est l'occasion de réunir les jeunes du secondaire et les aînés pour un moment privilégié de partage afin de découvrir ce qui les différencie et ce qui les rassemble dans le but de mieux se comprendre et de réaliser un projet intergénérationnel dans la communauté (voir documentation dans le projet « Tisser des liens »)

➤ Une marche en forêt - Apprenez à propos des plantes, des oiseaux, des mammifères, des insectes de votre région. Les aînés et jeunes peuvent profiter ensemble de l'expertise d'un expert sur la faune, la flore et l'environnement.

➤ Raconte-moi une histoire ! - Dans un contexte comme l'école ou encore la bibliothèque, des aînés peuvent lire une histoire à des jeunes enfants.

➤ Une journée culturelle - Jeunes et aînés se réunissent pour apprendre les traditions culturelles des aînés (lecture, musique, danse, arts visuels, histoire, lecture de conte, traditions d'antan, etc.).

➤ Projet de jardin communautaire - Jeunes et aînés participent à la création et l'entretien d'un jardin communautaire. C'est une occasion pour les aînés de partager leurs connaissances avec les jeunes.

➤ Une journée ou quelques heures périodiquement d'artisanat (tricot, scrapbooking, dentelle, etc.) - les aînés et les jeunes partagent leur passe-temps préféré.

➤ Théâtre intergénérationnel - des jeunes et des aînés qui montent et jouent une pièce de théâtre ensemble soit à l'école ou dans la communauté.

➤ Des liens avec notre histoire - Des jeunes passent en entrevue des aînés pour recueillir leur histoire de vie et dresser un profil de leur communauté.

