

# L'intergénérationnel *fait des étincelles!*



[tcaro.org](http://tcaro.org)



**TCARO**  
Table de concertation des aînés  
et retraités de l'Outaouais



# Table des matières

Mot du président de la TCARO .....	4
Mot de la coordonnatrice du projet .....	5
Définition de l'intergénérationnel .....	7
Importance de l'intergénérationnel .....	8 - 9
Impacts de l'intergénérationnel .....	10 - 11
Comment les jeunes voient l'intergénérationnel .....	12 - 14
Semaine québécoise intergénérationnelle .....	15
Explication du projet .....	17 - 18
Apport des aînés d'exception .....	19 - 20
Activité à la Commission jeunesse de Gatineau .....	23 - 24
Activité à l'Université d'Ottawa .....	25 - 27
Activité à l'école du Bois Joli .....	29 - 31
Initiatives intergénérationnelles au Québec et au Canada .....	33 - 36
Ressources et outils existants .....	37-38
Propositions d'activités intergénérationnelles .....	39 - 40
La TCARO .....	42



## Mot du président de la TCARO

*L'intergénérationnel fait des étincelles...* et ces étincelles, j'ai eu la chance de les voir naître et se multiplier tout au long de ce projet. Comme président de la TCARO et comme aîné d'exception, j'ai suivi de près les rencontres entre les aînés et les jeunes, en écoutant les échos qui nous parvenaient des écoles, des maisons de jeunes et des différents milieux visités. De mon poste d'observation privilégié, j'ai pu mesurer à quel point ce dialogue entre générations transforme non seulement les participants, mais aussi notre façon collective de concevoir le vieillissement et la jeunesse.

Être aîné d'exception, ce n'est pas seulement témoigner de son propre parcours, c'est aussi reconnaître la valeur de ceux et celles qui acceptent de se raconter, parfois pour la première fois, devant un groupe de jeunes. J'ai vu des aînés sortir de leur zone de confort, préparer leurs histoires avec soin, se déplacer malgré les défis, et revenir avec des étoiles dans les yeux après les rencontres. Plusieurs nous ont confié à quel point ils se sentaient écoutés, respectés et utiles, comme si une nouvelle page de leur engagement social venait de s'écrire.

Du côté des jeunes, les retours ont été tout aussi éloquents. Les équipes de la TCARO et les partenaires scolaires nous ont transmis des commentaires de classes entières touchées par la force des témoignages, surprises par la modernité, l'humour ou la détermination des aînés rencontrés. On y lit la découverte d'un vieillissement bien différent des stéréotypes, la prise de conscience que chaque personne aînée porte en elle une histoire unique, faite de défis, de choix et d'engagements.

Ce recueil s'inscrit dans la continuité du projet «*Aînés d'exception*» et du projet «*L'intergénérationnel fait des étincelles!*», qui ont mobilisé plus de 120 aînés d'exception de l'Outaouais et rejoint un grand nombre de jeunes, du primaire à l'université. Il rassemble des parcours singuliers, mais il raconte surtout une aventure collective : celle d'une région qui choisit de miser sur le rapprochement entre les générations pour lutter contre l'isolement, l'âgisme et l'indifférence.

Comme président de la TCARO, j'ai vu le travail colossal réalisé par notre équipe, notre conseil d'administration, les tables locales et les nombreux partenaires pour organiser les activités, adapter les outils, ajuster les approches en fonction des milieux. Mais ce qui me touche le plus, ce sont les liens qui demeurent : les invitations pour revenir dans une école, les remerciements envoyés aux aînés, les photos et les anecdotes qui continuent de circuler bien après la fin officielle des rencontres.

En ouvrant ce recueil, vous entrez dans un espace de dialogue où les générations se rencontrent à hauteur d'être humain. J'espère que ces histoires vous inspireront, vous donneront envie d'écouter davantage les aînés de votre entourage et d'encourager les jeunes à aller vers eux. Ensemble, faisons en sorte que ces étincelles intergénérationnelles deviennent un feu durable, qui éclaire notre façon de vivre, de vieillir et de construire l'avenir.

*Robert Leduc*



## Mot de la coordonnatrice du projet

En tant que coordonnatrice du projet *L'intergénérationnel fait des étincelles!*, je me considère extrêmement privilégiée d'avoir eu l'opportunité de piloter ce projet « bonbon » qui fut un véritable cadeau pour moi. De voir le sourire sur le visage des aînés et des jeunes, d'être témoin de la connexion qui s'installe lors de chacune des activités fut tout simplement magique.

Plusieurs approches fructueuses ont permis d'organiser bon nombre d'activités et d'échanges intergénérationnels. Nous avons entre autres été à la rencontre des membres de la Commission jeunesse de Gatineau, nous avons visité les étudiants de la Faculté des sciences sociales à l'Université d'Ottawa dans le cadre de leur cours Familles, générations et travail social, et nous avons mis sur pied un projet de correspondance avec les élèves de 5<sup>e</sup> année de l'école du Bois Joli.

Les aînés d'exception ont un parcours bénévole et une expérience de vie tout simplement incroyable. Ils sont très humbles, d'une générosité incomparable, et d'une grande douceur. Je souhaite leur exprimer toute ma reconnaissance pour leur participation au projet, malgré leur horaire chargé. Leur dévouement et leur enthousiasme ont permis des échanges vivants remplis de richesse à chaque occasion.

Que dire de nos jeunes? Ils ont tout simplement été parfaits! Dynamiques, énergiques et curieux, tout en étant à l'écoute. Ils ont ce désir d'aider, de prendre leur place et de faire une différence. Ils ont aussi cette soif d'apprendre et de donner leur opinion avec assurance. Je tiens à les remercier, ils m'ont été d'un grand support dans mes démarches et ils ont fait preuve d'une grande ouverture et d'une extrême gentillesse avec les aînés.

Il est important de souligner que ce projet original a permis de favoriser la bientraitance, de promouvoir le vieillissement actif, de favoriser l'inclusion des aînés dans la vie sociale et culturelle de la communauté, et de sensibiliser la population à l'importance du rapprochement entre les générations. De plus, en démontrant la vitalité et le dynamisme des aînés dans nos communautés, cela a apporté une meilleure compréhension de la réalité vécue de part et d'autre et une meilleure communication entre les générations.

Une chose est certaine, le projet *L'intergénérationnel fait des étincelles!* n'est pas passé inaperçu. Tous ceux et celles qui y ont collaboré de près ou de loin, ou qui ont participé à l'une des activités sont unanimes : ils ont adoré leur expérience! Les jeunes ont démontré un vif intérêt pour ces rencontres, une belle curiosité lors de leurs échanges et une grande reconnaissance pour cette opportunité unique. Quant aux aînés, lorsque l'invitation leur a été lancée, ils ont démontré un grand enthousiasme et n'ont pas hésité à s'engager. Leur désir de connecter avec les jeunes, de partager leurs expériences, et de tisser des liens durables avec eux étaient palpables.

Ce recueil est l'aboutissement de deux ans de travail et c'est avec une grande fierté que nous vous présentons cet outil de références inspirant, à la fois concret et informationnel. À sa lecture, vous constaterez rapidement qu'il y a définitivement eu de nombreuses étincelles entre les aînés d'exception et les jeunes de la région.

Bonne lecture!

*Patricia Gougeon*





# Définition de l'intergénérationnel

Pour certains, l'intergénérationnel se définit par le développement d'une relation entre différentes tranches d'âge permettant un partage d'expérience, de valeurs et de connaissances. Il représente un vent de fraîcheur pour les aînés, une connexion spéciale et chaleureuse, et une belle opportunité de renforcer le tissu social des communautés.

Pour d'autres, l'intergénérationnel permet des apprentissages mutuels et aussi de retrouver un sentiment d'utilité, de solidarité et de respect. Il contribue également de façon significative à briser l'isolement social, à accroître l'estime de soi et à créer de nouvelles amitiés. L'intergénérationnel, c'est là où les connaissances traditionnelles croisent les perspectives modernes pour créer de nouvelles approches.

Quoi qu'il en soit, toutes ces définitions sont valables et ce qui est important de retenir, ce sont les points communs qui les unissent et qui bénéficient à la fois aux aînés et aux jeunes, soit :

- Bien-être physique et mental ;
- Création de liens durables ;
- Contact humain dans un environnement sécuritaire et de confiance ;
- Ouverture à des échanges riches de sens ;
- Communautés engagées et inclusives ;
- Meilleure compréhension des réalités vécues par les différentes générations ;
- Diminution des stéréotypes.

Il est aussi important de mentionner à quel point l'intergénérationnel contribue à bâtir une société où la maltraitance des aînés et l'âgisme n'ont plus leur place.

Pour la *TCARO*, l'intergénérationnel c'est les étincelles qui sont produites chaque fois que les générations entrent en relation. Que ce soit lors d'une activité organisée, une visite dans la famille, un échange de moins d'une minute ou de plusieurs heures, chaque étincelle fait une différence dans la vie des aînés et des jeunes à plusieurs niveaux et améliore leur qualité de vie.



# L'importance de l'intergénérationnel

L'intergénérationnel est devenu un enjeu central pour le Québec, autant du point de vue des politiques publiques que des pratiques de terrain portées par des organismes comme *Intergénérations Québec* et la *TCARO*. Il ne s'agit plus seulement de « belles rencontres » ponctuelles, mais bien d'un levier structurant pour construire une société plus ouverte, inclusive et solidaire.

## Un projet de société

*Intergénérations Québec* s'est donné pour mission de favoriser le rapprochement entre les générations afin de développer une société ouverte, inclusive et solidaire, en misant sur le dialogue, l'écoute et la reconnaissance mutuelle. Cette vision rejoint directement l'esprit du projet « *L'intergénérationnel fait des étincelles!* », qui vise à créer des occasions d'échanges significatifs entre des personnes âgées et des jeunes dans divers milieux de l'Outaouais.

Dans un contexte de vieillissement démographique et de tensions sociales, l'intergénérationnel devient un outil concret pour lutter contre l'isolement, l'âgisme et les stéréotypes, tout en renforçant la cohésion sociale. En mettant en contact des générations qui se côtoient peu au quotidien, ces initiatives contribuent à maintenir la solidarité et la compréhension mutuelle, ce qui est reconnu comme un défi majeur pour le Québec des prochaines années.

## Des bénéfices concrets pour les aînés

Les projets intergénérationnels améliorent directement la qualité de vie des personnes âgées, en particulier celles qui sont à risque d'isolement. Dans le projet de la *TCARO*, les aînés

d'exception ont vu leur sentiment d'utilité sociale et de reconnaissance renforcé, plusieurs sollicitant eux-mêmes de nouvelles occasions de rencontre avec les jeunes.

Ces activités – témoignages en classe, ateliers, échanges structurés – soutiennent la participation sociale, brisent l'isolement et favorisent le vieillissement actif. La visibilité accordée aux aînés, notamment par la tournée, les communications publiques et le recueil intergénérationnel, contribue à modifier le regard posé sur eux et à soutenir une image positive, dynamique et engagée du vieillissement.

## Des retombées majeures pour les jeunes

L'intergénérationnel répond aussi à des besoins fondamentaux des jeunes en matière de repères, de sens et de liens sociaux. Les échanges avec les aînés permettent de découvrir des parcours de vie, de mieux comprendre l'histoire récente et les réalités sociales, et d'accéder à des connaissances et des valeurs qui ne se transmettent pas uniquement par l'école.

Les jeunes qui participent à des activités intergénérationnelles développent davantage d'empathie, de respect et d'ouverture d'esprit, tout en déconstruisant les stéréotypes liés à l'âge. Les retombées observées dans le projet de la *TCARO* incluent une meilleure connaissance mutuelle entre les générations et une perception plus nuancée et positive du vieillissement chez les jeunes participants.



# L'importance de l'intergénérationnel

## Un cadre structuré et pérenne

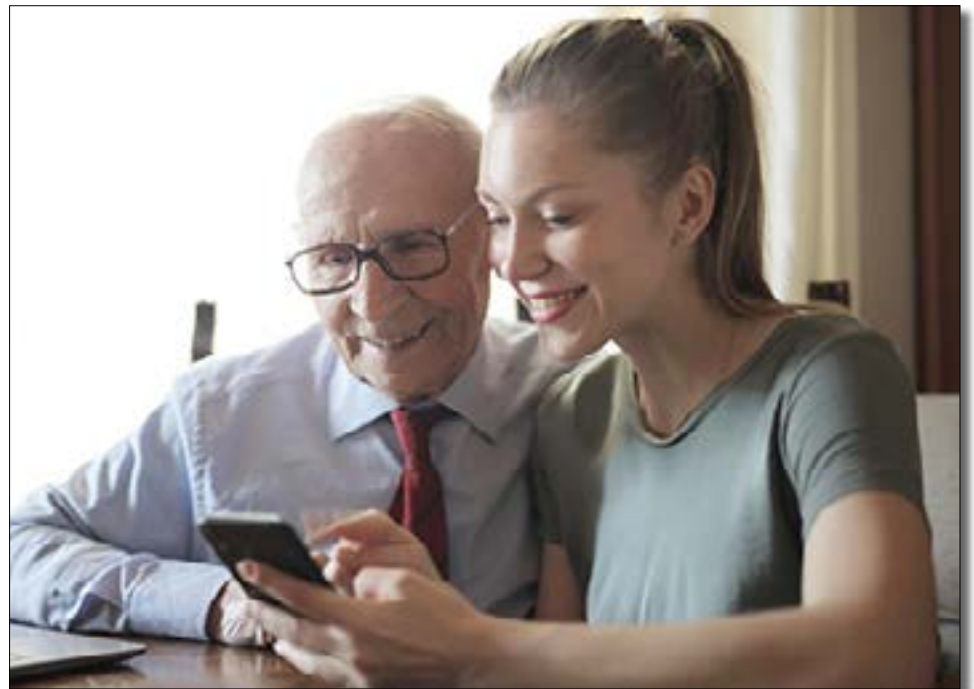
*Intergénération Québec* agit comme acteur de référence pour outiller, former et accompagner les milieux communautaires, municipaux et institutionnels dans la mise en place de pratiques intergénérationnelles de qualité. Cette expertise rejoint les efforts de la *TCARO*, qui a structuré son projet en phases (préparation des outils, tournée régionale, rayonnement) et mis en place des mécanismes d'évaluation pour documenter les résultats.

Les résultats de «*L'intergénérationnel fait des étincelles!*» montrent que la réalisation d'activités intergénérationnelles, combinée à la production d'outils (recueil, page Web, matériel d'animation), permet d'installer une véritable culture d'échanges entre les générations dans la région. La poursuite de ces actions, intégrée aux plans d'action réguliers et appuyée par des partenaires scolaires, municipaux et communautaires, contribue à ancrer durablement l'intergénérationnel au cœur des pratiques locales.

## Une réponse aux enjeux d'isolement et d'âgisme

Enfin, l'importance de l'intergénérationnel se mesure à sa capacité de répondre à deux enjeux critiques : l'isolement des personnes âgées et l'âgisme sous toutes ses formes. En créant des liens significatifs et récurrents, les projets soutenus par *Intergénération Québec* et par des programmes comme *Québec ami des aînés* (QADA) font de chaque rencontre une occasion de solidarité et de changement de regard.

L'expérience de la *TCARO* démontre que ces initiatives ne bénéficient pas seulement aux individus, mais à l'ensemble de la communauté, en renforçant le tissu social, en valorisant la contribution des aînés et en outillant les jeunes pour devenir des citoyens plus conscients et engagés. L'intergénérationnel apparaît ainsi comme une condition essentielle d'un Québec véritablement inclusif, où chaque génération a sa place et sa voix.



# Impacts de l'intergénérationnel

Les impacts intergénérationnels sont au cœur du projet et justifient pleinement l'idée de consacrer autant de place aux aînés qu'aux jeunes, tant les retombées sont riches et complémentaires. Les rencontres entre générations deviennent de véritables espaces d'apprentissage mutuel, de soutien et de transformation du regard porté sur l'âge, la vieillesse et la jeunesse.

## Impacts pour les aînés

Les liens intergénérationnels agissent d'abord comme un puissant antidote à l'isolement et à la solitude. En participant à des activités avec des jeunes, les aînés élargissent leur réseau social, sortent de leur quotidien et se sentent de nouveau connectés à la vie de leur communauté. Ces moments d'échange brisent le sentiment de mise à l'écart souvent associé au vieillissement et créent des relations chaleureuses, régulières et significatives.

Ces contacts avec les jeunes stimulent aussi la santé mentale et cognitive des personnes âgées. Les discussions, les questions des jeunes, la découverte de nouvelles réalités ou de nouvelles technologies sollicitent la mémoire, la créativité et la curiosité. Les aînés se sentent davantage « à jour », engagés dans l'actualité et dans les enjeux de la société, ce qui contribue à maintenir un bon niveau de fonctionnement intellectuel et émotionnel.

Par ailleurs, l'intergénérationnel renforce le sentiment d'utilité sociale et de valorisation. Le fait de transmettre un savoir, un savoir-faire, une histoire de vie ou des conseils donne aux aînés l'impression de continuer à contribuer concrètement à la société. Leur parcours est reconnu, leurs expériences sont écoutées et mises en valeur, ce qui favorise l'estime de soi et la fierté.

Plusieurs trouvent dans ces rencontres une nouvelle motivation, un « rôle » clair et positif au sein de la communauté.

Enfin, ces interactions ont des effets positifs sur le bien-être global : plus de plaisir au quotidien, davantage de mouvement, une meilleure humeur et, dans plusieurs cas, une perception plus optimiste du vieillissement. En se sentant appréciés, consultés et attendus par les jeunes, les aînés développent un sentiment d'appartenance et de continuité entre leur histoire personnelle et l'avenir de la collectivité.



# Impacts de l'intergénérationnel

## Impacts pour les jeunes

Pour les jeunes, les relations intergénérationnelles sont une source incomparable d'apprentissage et de construction de l'identité. Les rencontres avec des aînés permettent de renforcer leur sentiment d'appartenance, mais aussi, de comprendre l'histoire familiale, locale ou sociale, de situer les grands événements et de donner du sens au présent.

Les jeunes y découvrent des modèles de résilience, d'engagement et de solidarité qui nourrissent leur propre vision de la vie adulte et contribue au développement d'une meilleure estime de soi.

Ces échanges favorisent aussi l'ouverture d'esprit et la réduction des préjugés liés à l'âge. En côtoyant des personnes aînées dynamiques, engagées et compétentes, les jeunes déconstruisent les stéréotypes négatifs associés à la vieillesse. Ils développent davantage de respect, d'empathie et de curiosité pour les autres générations, ce qui contribue à une société plus inclusive et moins âgiste.

Les activités intergénérationnelles soutiennent également le développement des habiletés sociales et émotionnelles des jeunes. Apprendre à écouter, poser des questions, dialoguer avec une personne d'un autre âge, recevoir des conseils et gérer des points de vue différents sont autant de compétences utiles à l'école, au travail et dans la vie citoyenne. Les aînés jouent souvent un rôle de mentors informels, offrant soutien, encouragements et repères.

Enfin, ces rencontres renforcent le sentiment d'engagement communautaire des jeunes. En prenant part à des projets où chaque génération a un rôle à jouer, ils expérimentent concrètement la coopération, la responsabilité et la solidarité. Ils vivent des moments précieux que seules la vie et l'expérience peuvent leur apprendre. Ils comprennent qu'ils ont, eux aussi, un pouvoir d'action pour améliorer le vivre-ensemble et que la société se construit avec, et non pas contre, les autres générations.



# Comment les jeunes voient l'intergénérationnel

Qui de mieux placer pour expliquer l'intergénérationnel que les aînés, et bien sûr, les jeunes eux-mêmes! Afin de mieux comprendre comment les jeunes d'aujourd'hui perçoivent l'intergénérationnel, nous avons été la rencontre d'une vingtaine d'élèves de sixième année afin d'échanger avec eux sur le sujet. Leur engagement et leur sérieux envers la démarche ont tout simplement été incroyables. Pendant près de deux heures, les élèves ont été invités à s'exprimer sur leur définition de l'intergénérationnel, son importance, la contribution des jeunes auprès des aînés, en terminant la rencontre avec des exemples concrets qu'ils ont vécus. Nous avons eu de beaux échanges structurés et à un certain moment, des discussions profondes remplies d'émotions. Ce fut une expérience enrichissante des plus mémorables.

## Mot de l'enseignant

Tout d'abord, je dois dire que d'entrée de jeu, j'étais emballé par cette rencontre. J'ai toujours cru que les rencontres et les échanges entre les différentes générations étaient des moments importants et inspirants pour celles-ci. Il y a quelques années, alors que j'étais enseignant à l'école de l'Oiseau-Bleu à Gatineau, nous étions allés rencontrer certaines personnes âgées dans les résidences quelques jours avant Noël. J'avais adoré ce moment, tout simplement.

Lorsque j'écoutais les élèves parler de leur relation avec leurs grands-parents ou avec certains aînés de leur entourage, ça m'a touché. J'ai constaté que pour la majorité d'entre eux, ils aimaient ces moments et prenaient le temps d'en profiter. Ils reconnaissaient aussi leur expérience de vie et leur sagesse. Ce fut vraiment de beaux partages.

Merci encore pour ce beau moment.

*Monsieur Patrice*

ENSEIGNANT DE 6<sup>e</sup> ANNÉE • ÉCOLE DU BOIS JOLI



## Qu'est-ce que veut dire le mot intergénérationnel ?

*C'est quand on prend des aînés et des enfants et qu'on leur fait faire des activités ensemble.*  
— Don Fleury

*C'est quand des aînés et des plus jeunes communiquent entre eux dans une même salle.*  
— Jessy

*C'est quand des aînés et des jeunes se rencontrent et font des jeux ensemble.*  
— Oscar

## Pourquoi c'est important l'intergénérationnel ?

*Des fois, certains aînés se sentent seuls et ne reçoivent pas de visites.* — Chloé

*Les aînés peuvent nous montrer des techniques d'étude (mentorat).* — Ivan

*C'est important de visiter les aînés et qu'ils nous apprennent des choses.*  
— Kassiane

*Les aînés peuvent nous enseigner de bonnes habitudes de vie (être moins sur son cellulaire, etc.)* — Alec

*Ça permet aux jeunes moins sociables de rencontrer des aînés et de se sentir moins seuls.*  
— Oscar

*Les aînés ont plus d'expérience que les jeunes et partagent des connaissances.*  
— Olivier



## Selon toi, qu'est-ce que les jeunes peuvent apporter aux aînés ?

Certains aînés peuvent apprendre des jeunes (ex : téléphone, technologie, etc.)  
— Don Fleury

Les jeunes peuvent montrer des jeux aux aînés. Ça crée des connexions.  
— Ivan

On peut leur apprendre le vocabulaire des jeunes, leurs expressions, etc.  
— Chloé

On peut leur parler de ce qui est à la mode.  
— Sidney

On peut leur apprendre de nouveaux sports et on peut discuter avec eux des habitudes de vies (nourriture). — Rafaël

On peut leur apprendre de quelle façon vivent les jeunes.  
— Olivier

## Parlez-moi de vos interactions intergénérationnelles.

Mes grands-parents habitent loin, mais quand je les vois, j'aime marcher dans la forêt avec eux. Je me sens heureuse et j'ai de grandes conversations avec eux. — Chloé

Je fais du bénévolat et l'aîné m'avait aidée avec ma journée et m'avait rendue heureuse.  
— Emmanuella

J'aime jouer aux cartes avec mes grands-parents et j'aime marcher avec eux. Je me sens spécial. — Rafaël

J'aide mon grand-père avec sa collection de monnaie. Je collectionne cela moi aussi. Quand on fait ça ensemble, je me sens calme et bien. — Ivan

J'aide mes grands-parents avec leur salle d'entraînement. Je me sens utile d'avoir fait ça pour eux. Je le trouve fort de lever autant de livres.  
— Jessy

Je lui apprends à utiliser son téléphone. Je me sens important à ses yeux.  
— Oscar

J'ai joué au hockey avec mon grand-père et il me racontait ses souvenirs.  
— Olivier

Quand j'étais plus jeune, j'allais souvent au parc avec mon grand-père, il est un modèle pour moi. Comme il est malade, je le vois moins. Je me sens utile quand je vais le voir parce qu'il n'est plus capable de faire certaines tâches. Je suis fier des aînés en général parce qu'ils sont autonomes et j'apprends de nouvelles choses quand je parle avec eux.  
— Nathan

Mon grand-père connaît le soccer alors on aime faire des compétitions de connaissances de ce sport ensemble. — Don Fleury



# Semaine québécoise intergénérationnelle



En mai 2022, l'Assemblée nationale du Québec a officiellement reconnu la troisième semaine du mois de mai comme étant la Semaine québécoise intergénérationnelle! Mme Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, a souligné devant l'Assemblée l'objectif de sensibilisation et de lutte contre l'âgisme et l'isolement de cette campagne.

Depuis bientôt près de 40 ans, le Québec célèbre et promeut les initiatives qui favorisent les échanges entre les générations en soulignant la Semaine québécoise intergénérationnelle. Cette initiative d'*Intergénération Québec* est une occasion unique de souligner et de valoriser les activités intergénérationnelles d'ici! Il est également important de profiter de cette occasion pour rendre hommage à l'engagement de tous les professionnel·le·s et bénévoles qui œuvrent pour le rapprochement des générations.

Chaque année, *Intergénération Québec* développe une programmation des plus intéressantes incluant rencontres, ateliers, moments de partages et bien plus, le tout facilement accessible sur une carte interactive!

De plus, les entreprises, les institutions, les organismes sans but lucratif, les instances gouvernementales et la population sont invités à se joindre au mouvement afin de souligner cette semaine bien spéciale. Pour ce faire et promouvoir leurs activités respectives, *Intergénération Québec* met à leur disposition une trousse contenant des idées d'activités intergénérationnelles, une vidéo promotionnelle, une affiche ainsi que du matériel pour les réseaux sociaux.



Sans oublier le concours annuel d'initiatives intergénérationnelles! Une belle opportunité de faire rayonner un projet favorisant le rapprochement entre les générations dans l'une de ces six catégories : artistique, littéraire, ludique et manuelle, communautaire, transmission et coup de cœur. Les lauréat·e·s de chacune des catégories reçoivent une bourse de 1 000 \$ en reconnaissance de leur impact exceptionnel.

Pour en savoir plus sur la Semaine québécoise intergénérationnelle, visitez : [intergenerationsquebec.org/semaine-quebecoise-intergeneracionnelle](http://intergenerationsquebec.org/semaine-quebecoise-intergeneracionnelle)



## CONCOURS

### des initiatives intergénérationnelles 2026

Inscrivez-vous avant le 1er mars !





## Explication du projet

Suite aux impacts fulgurants découlant des rencontres avec les aînés dans le cadre du projet «*Aînés d'exception*», et à l'intérêt des aînés participants, la TCARO a mis sur pied ce nouveau projet qui visait à encourager la solidarité et le dialogue intergénérationnels, en plus de favoriser l'inclusion des aînés dans la vie sociale et culturelle de la communauté. La réalisation de cette initiative d'envergure qui s'est étendue sur une période de deux ans fut possible grâce à une contribution financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme *Québec ami des aînés* (QADA).

Le projet «*L'intergénérationnel fait des étincelles!*» avait pour objectif de mettre en valeur les aînés d'exception de l'Outaouais en intégrant le recueil produit dans les activités intergénérationnelles. Cela a permis de reconnaître et de valoriser leurs histoires et leurs accomplissements, en les partageant avec un large public, y compris les jeunes générations. En partageant leur héritage culturel, ils transmettent des valeurs, des savoirs, une riche expérience de vie et de précieux conseils aux jeunes générations, contribuant ainsi à l'enrichissement mutuel des différentes générations. Cette visibilité accrue a contribué à préserver la mémoire collective et à promouvoir l'importance des aînés dans notre société.

De façon plus concrète, la TCARO a mis en place des opportunités de rencontres et d'échanges entre les aînés et les jeunes, favorisant ainsi le dialogue intergénérationnel et l'apprentissage mutuel. Nous avons organisé des activités intergénérationnelles au cours desquelles les aînés d'exception ont été invités à partager leur parcours de vie, leurs expériences et leurs conseils avec les jeunes.

Le projet s'est déroulé en trois phases, soit la préparation des outils, la tournée régionale et le rayonnement. Pour ce faire, nous avons élaboré un plan d'action avec échéancier détaillé pour chacune des phases et avons fait différentes approches pour coordonner les activités prévues.

Nous avons par la suite communiqué avec les aînés de l'Outaouais qui ont participé au projet précédent «*Aînés d'exception*» pour connaître leur intérêt à participer au projet «*L'intergénérationnel fait des étincelles!*».

Des outils de communication et de promotion ont été développés, incluant la création de supports visuels, la rédaction de communiqués de presse, une page Web et une page Facebook, afin de rejoindre davantage les jeunes, mais aussi pour faire rayonner le projet partout en Outaouais.

La concrétisation de ce projet a permis de combler différents besoins tels que le rapprochement entre les générations, la valorisation du parcours des aînés, le renforcement du lien social et l'inclusion ainsi que la transmission intergénérationnelle.

Cette initiative a également eu plusieurs retombées positives partout sur le territoire de l'Outaouais : créer des occasions de rapprochement entre les aînés et les jeunes, promouvoir le parcours des aînés qui ont contribué à la communauté par leur engagement bénévole, valoriser les aînés dans nos communautés, faire tomber certains préjugés envers les aînés et mettre les aînés en valeur auprès des jeunes.



# Explication du projet

De plus, en participant à des activités intergénérationnelles, les aînés du projet ont eu l'opportunité de se sentir connectés et intégrés dans leur communauté. Ils ont pu tisser des liens avec les jeunes, établir des relations interpersonnelles significatives et se sentir utiles en apportant leur contribution à la vie des jeunes. Ces interactions intergénérationnelles ont grandement favorisé le sentiment d'appartenance et de bien-être chez les aînés.

De plus, en démontrant la vitalité et le dynamisme des aînés dans nos communautés, cela a apporté une meilleure compréhension de la réalité vécue de part et d'autre, une meilleure communication entre les générations, en plus de favoriser la bienveillance et promouvoir le vieillissement actif.

Malheureusement, encore aujourd'hui, il existe plusieurs stéréotypes entre les différentes générations. Certains ont tendance à penser que les aînés n'ont rien à apporter, qu'ils ne sont plus actifs, qu'ils ne se sont pas adaptés au contexte technologique actuel ou à la société d'aujourd'hui.

Pour combattre l'âgisme, les préjugés, les stéréotypes et pour faciliter l'intégration sociale des aînés, il nous a semblé important de valoriser les aînés dans leur communauté en faisant connaître aux plus jeunes générations, les réalisations de ces gens qui ont fait beaucoup pour notre région ou leur milieu et de transmettre leur savoir. En mettant ce projet de l'avant, la TCARO a voulu faire tomber ces idées préconçues, créer une nouvelle ouverture sur cette génération qui a tant à offrir, et favoriser la solidarité et l'inclusion sociale.

Ce projet porteur a non seulement permis à nos aînés de vieillir en santé et à nos jeunes de s'épanouir sainement,

il a également suscité un grand intérêt dans la communauté. Cela a mené la TCARO à aller présenter le projet auprès de la *Commission des aînés de la Ville de Gatineau*, de la *Commission du vivre-ensemble de la Ville de Gatineau*, de la *Commission jeunesse de Gatineau*, ainsi qu'auprès du *Grand rassemblement de la Table de concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais* qui avait pour thème l'intergénérationnel et l'aménagement de milieux de vie accessibles!

*L'Intergénérationnel fait des étincelles !*, un projet rempli d'humanité, d'authenticité, de respect et d'ouverture sur les réalités vécues par chacune des générations.



# Apport des aînés d'exception

Les aînés d'exception constituent le cœur vivant du projet « *L'intergénérationnel fait des étincelles !* » et en assurent à la fois la pertinence, la profondeur humaine et le rayonnement dans l'ensemble de l'Outaouais. En continuité directe avec le projet précédent de la TCARO, leur participation active a permis de transformer un recueil de parcours de vie en véritable levier d'actions intergénérationnelles structurées et porteuses de changement.

Ces aînés mettent à profit leurs histoires de vie, leurs expériences et leurs conseils pour nourrir des rencontres significatives avec des jeunes de 7 à 17 ans, mais aussi avec des étudiants universitaires. En multipliant les témoignages en classe, les récits dans les bibliothèques, les ateliers de cuisine ou les activités de jeux, ils incarnent une mémoire vivante qui rend le vieillissement concret, nuancé et inspirant pour les nouvelles générations.

Leur présence permet aux jeunes de découvrir des parcours variés, des défis surmontés et des engagements citoyens qui donnent sens aux notions de solidarité, de résilience et de participation sociale. Ces échanges contribuent à modifier en profondeur le regard que les jeunes portent sur les personnes âgées, en remplaçant les stéréotypes par des relations réelles, personnalisées et positives.

Plus de 120 aînés d'exception identifiés par la TCARO ont constitué le bassin initial, dont plusieurs se sont engagés directement dans les activités. Par leur disponibilité, leur enthousiasme et leur volonté de « continuer à donner », ils ont assuré la vitalité de la tournée régionale et la diversité des interventions dans les écoles, maisons de jeunes, centres communautaires et milieux universitaires.

Leur implication rend possible un véritable rapprochement entre les générations, où chacun apprend de l'autre dans un dialogue respectueux et structuré.

Les retombées observées – meilleure connaissance mutuelle, valorisation du rôle des aînés, sensibilisation à l'âgisme – sont indissociables de leur engagement constant et de la qualité des liens qu'ils ont su tisser avec les jeunes et les partenaires.

L'engagement dans ce projet a renforcé le sentiment d'utilité sociale et de reconnaissance des aînés d'exception, plusieurs d'entre eux sollicitant spontanément d'autres occasions de participation. Le fait d'être sollicités pour témoigner, de voir leurs histoires mises en valeur dans un recueil et dans des activités publiques, a consolidé leur fierté et leur sentiment d'appartenance à la communauté.

Ces rencontres répétées ont aussi contribué à réduire le sentiment d'isolement, en ouvrant de nouveaux réseaux de contacts avec d'autres aînés, des jeunes, des enseignants et des partenaires locaux. La visibilité qui leur est accordée soutient une image positive, active et dynamique du vieillissement, en droite ligne avec les objectifs du programme *Québec ami des aînés* et de la mission de la TCARO.

Les aînés d'exception ne sont pas seulement des participants : ils deviennent de véritables ambassadeurs du projet et de la démarche intergénérationnelle à l'échelle régionale. Leur engagement, documenté dans le recueil, les outils d'animation et les activités de diffusion, constitue un levier essentiel pour maintenir vivants les liens créés et inspirer les initiatives similaires dans d'autres milieux.

Leur implication exemplaire fait des aînés d'exception à la fois la source, le moteur et la vitrine du projet, démontrant concrètement tout ce que le vieillissement actif peut apporter à l'ensemble de la société outaouaise.



# Témoignages des aînés d'exception



**Luce Bernier**

(MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS)

Je souhaite transmettre mes remerciements à la professeure Florina Gaborean pour son accueil et la généreuse participation des étudiantes et étudiants. Les échanges ont été pour moi comme un air de jeunesse! J'ai beaucoup apprécié leurs propos, leurs intérêts et leur désir d'apprendre et de partager avec une « ancienne jeune ».



**Ginette Mercier**

(VILLE DE GATINEAU)

J'ai tellement aimé mon après-midi ! J'en ai parlé à la fête des Mères à mes enfants et petits-enfants et ils ont trouvé que c'était un super beau projet. Quand je leur ai confié qu'on avait joué, ils ont ri car ils savent à quel point j'adore jouer. Alpha m'est apparu comme un petit homme doux et très à l'écoute. Encore une fois, merci pour cette initiative.



**Élise Amyot**

(MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS)

Je voudrais vous remercier pour cette belle initiative. J'ai passé un merveilleux moment avec Kayden et Maximilien. J'ai été très impressionnée par leur politesse et gentillesse. J'ai été réjoui de constater l'aisance et la collégialité entre tous les élèves. Quelle belle génération ils forment. L'avenir leur appartient. Je suis ressortie de cette activité grandie et confiante.



**Berthe Miron**

(VILLE DE GATINEAU)

Merci de m'avoir permis de participer à ce beau projet, je vous en suis très reconnaissante. La rencontre avec Liam a été très intéressante et m'a rappelé de très beaux souvenirs. Liam a été un garçon agréable, respectueux et bienveillant. Merci aussi à son professeur. Félicitations, pour moi c'est un succès !



**Lucie Legros**

(VILLE DE GATINEAU)

Merci à vous pour cette belle activité. J'ai apprécié ce beau contact avec Ivan et Alexis. La correspondance avec Ivan est spéciale et c'est certain que s'il continue de correspondre par courriel, je vais lui répondre et être une présence positive dans sa vie. Bonne continuité dans vos projets.



**Gisèle Tassé-Goodman**

(VILLE DE GATINEAU)

C'est tellement un beau coup de filet que vous avez fait en rassemblant les générations. Je vous remercie de m'avoir permis de participer à ce bel échange intergénérationnel !



**Sylvie-Anne Normand-Gaudreau**

(VILLE DE GATINEAU)

Merci pour cette belle opportunité de rencontrer des enfants ouverts, intelligents et généreux.







# Activité à la Commission jeunesse de Gatineau

## Une première démarche

Dans un premier temps, nous avons été à la rencontre des membres de la Commission jeunesse afin de leur présenter le projet. Nous en étions au début du projet et nous voulions recueillir l'opinion et les suggestions des jeunes quant au projet en soi et les activités qui selon eux pourraient être un succès auprès des adolescents. La rencontre a été des plus constructives et les jeunes ont démontré un vif intérêt

envers le projet. Ils ont apporté d'excellents points de discussions et proposé des activités très intéressantes afin de favoriser les interactions avec les aînés d'exception. Il a également été suggéré d'organiser une rencontre entre des aînés ayant côtoyé le milieu politique et les membres de la Commission jeunesse.



# Activité à la Commission jeunesse de Gatineau

## La deuxième démarche

Une fois le projet bien implanté et suivant les recommandations faites lors de la première rencontre, nous avons coordonné une activité visant à faire interagir les membres de la Commission jeunesse avec deux aînées d'exception, anciennement politiciennes.

Pendant environ deux heures, ils ont pu discuter des difficultés que les aînés vivent au quotidien, des stéréotypes autant chez les aînés que chez les jeunes, et ils ont évidemment abordé la politique d'hier et d'aujourd'hui. Cette rencontre s'est terminée par des conseils de vie, de part et d'autre.



Au départ des deux aînées, les jeunes étaient unanimes : ils ont adoré leur expérience et sont reconnaissants d'avoir eu cette opportunité d'échanger avec des gens d'expérience sur des sujets qui les passionnent. Pour leur part, les deux aînées participantes ont été enchantées de leurs échanges et ont réitéré à plusieurs reprises le plaisir qu'elles ont eu à raconter leur histoire respective et à en apprendre davantage sur la réalité actuelle des jeunes.

## Mot de la coprésidente de la Commission jeunesse

Quelles rencontres et conversations enrichissantes ! J'ai eu le privilège de découvrir deux nouveaux modèles de femmes inspirantes. C'est merveilleux de voir à quel point notre ville compte des citoyens incroyables qui nous offrent un exemple d'implication, à nous, la nouvelle génération. Notre discussion reflète une preuve de l'engagement et du désir intergénérationnel de changer les choses.

*Rosalie Bureau*



# Activité à l'Université d'Ottawa

En compagnie de deux aînées d'exception, nous avons été à la rencontre des étudiants universitaires en travail social de l'Université d'Ottawa. Dans le cadre de leur cours Familles, générations et travail social, nous avons séparé la classe en deux groupes de discussion, soit un groupe par aîné. Les participants ont pu échanger sur deux thématiques bien précises : la solidarité intergénérationnelle communautaire et les transmissions symboliques et culturelles (connaissances, valeurs, habitudes, etc).



Après les discussions sur chacune des thématiques, nous sommes revenus en plénière, pour conclure la rencontre avec les commentaires d'appréciation des étudiants. Ce fut tout simplement un moment mémorable de pouvoir constater le dynamisme de chacun des participants, des échanges de fond, un respect mutuel et un transfert de connaissances riche et vivant.



# Activité à l'Université d'Ottawa



## Mot de l'enseignante

Je suis très heureuse d'avoir pu inviter les aînés faisant partie du projet *L'intergénérationnel fait des étincelles!* à partager leurs expériences et leurs parcours de vie avec les jeunes étudiant•e•s de ma classe. Les échanges, riches en connaissances et émotions, témoignent d'un besoin réel de dialogue entre les générations et des bienfaits que cela procure sur tous les plans. Au-delà d'un apprentissage expérientiel en classe sur la transmission intergénérationnelle, ce projet a permis aux étudiants et aux aînés de tisser des liens favorisant le partage, l'écoute et la solidarité. Ce projet a fait des étincelles dans la classe TSO 2530!

*Florina Gaborean, Ph.D.*

PROFESSEURE À TEMPS PARTIEL  
ÉCOLE DE TRAVAIL SOCIAL,  
UNIVERSITÉ D'OTTAWA



# Activité à l'Université d'Ottawa

## Témoignage d'une étudiante

Je dois dire que j'ai vraiment apprécié cette activité. C'était rafraîchissant d'avoir une conversation avec des personnes âgées. Je n'ai pas souvent connu d'expériences aussi fructueuses avec ceux que l'on considère comme mes aînés. En outre, j'ai apprécié d'entendre les expériences d'autres personnes avec leurs grands-parents. L'apprentissage ascendant et descendant est quelque chose que je n'ai pas vraiment connu, donc cette expérience m'a donné un sentiment d'espoir en ce qui concerne les interactions futures. Dans l'ensemble, ce fut une expérience positive qui m'a donné un point de vue que j'avais rarement vu dans ma vie, que ce soit dans ma famille ou dans ma ville natale.

*Samaira*





## Activité à l'école du Bois Joli



Nous avons approché une classe de 5<sup>e</sup> année du primaire pour un projet de correspondance avec les aînés d'exception. À notre grand plaisir, l'école a démontré une très grande ouverture à nous accueillir et plus d'une vingtaine d'aînés se sont montrés intéressés et disponibles à participer à l'activité.

Concrètement, chaque élève a été jumelé, par tirage au sort, avec un aîné d'exception. Après avoir pris connaissance du profil de l'aîné dans le recueil *Aînés d'exception*, l'élève a débuté la communication en écrivant environ une page pour se présenter, partager ses réactions suite à la lecture du parcours de son correspondant aîné et lui poser des questions sur sa vie et son expérience bénévole.



Par la suite, les lettres ont été transmises en toute confidentialité aux aînés concernés. Ces derniers ont été invités à répondre à l'élève avec lequel ils ont été jumelés et c'est à ce moment précis que la magie a opéré !



# Activité à l'école du Bois Joli

À la réception des lettres des aînés, nous avons joué au facteur et avons été remettre les lettres adressées individuellement à chaque élève. De voir, la joie dans leurs yeux a été un pur bonheur! À cette étape du projet, les deux parties ont vivement manifesté le désir de se rencontrer. Donc, après une 2<sup>e</sup> et dernière correspondance, nous avons organisé la grande rencontre, un moment vibrant, rempli d'émotions.



L'enseignante a libéré tout un après-midi afin que les élèves puissent accueillir leur correspondant dans la classe. Les jeunes avaient apporté des jeux, et les aînés ont offert de petites surprises pour agrémenter leur visite. Ce fut un moment d'échanges et de partages en toute simplicité créant des souvenirs empreints de joie, de rire et d'authenticité.

Tous les participants ont été unanimes quant au succès de cette activité et en reparlent encore à ce jour.



# Activité à l'école du Bois Joli



## MOT DE L'ENSEIGNANTE

Ce projet fut une réussite sur toute la ligne. Grâce à cette initiative, mes élèves de 5<sup>e</sup> année ont eu l'occasion de découvrir la richesse des échanges avec des aînés et développer des qualités humaines qui sont essentielles. L'échange des lettres a permis de tisser des liens sincères, empreint de respect et de curiosité.

Suite à ces échanges, nous avons pu profiter d'un après-midi de jeux de société. J'ai pu constater combien cette expérience a favorisé l'empathie chez mes élèves ainsi que l'écoute et la bienveillance, toutes des valeurs qui sont importantes et mises de l'avant à notre école. Cela a fait ressortir leurs plus belles qualités. Ce projet a non seulement rapproché deux générations, mais il a aussi démontré aux élèves l'importance de l'ouverture aux autres et la solidarité.



Je tiens à remercier tous les gens qui ont participé au projet et merci aussi à Mme Gougeon d'avoir initié le tout. Ces rencontres resteront certainement gravées dans nos mémoires et nous montrent l'importance de prioriser ce genre de projet intergénérationnel.

*Madame Isabelle*

ENSEIGNANTE DE 5<sup>e</sup> ANNÉE  
ÉCOLE DU BOIS JOLI





Académie  
de  
Pickleball



Team

# Initiatives intergénérationnelles au Québec et au Canada

## Cohabitation intergénérationnelle

(TROIS-RIVIÈRES)



Depuis 2017, une résidence pour aînés de Trois-Rivières permet à de jeunes étudiants de bénéficier gratuitement d'un studio équipé et de 3 repas par jour en échange de 10 heures de bénévolat par semaine auprès des aînés. Ce magnifique projet offert à des étudiants de 18 ans et plus, inscrits au cégep, à l'université ou dans une école professionnelle, permet de briser non seulement l'isolement des personnes aînées, mais aussi celui des jeunes qui, souvent, se retrouvent dans un nouvel environnement pour poursuivre leurs études.

## Jumel'âge

(CHAUDIÈRE-APPALACHES)

Les jeunes du secondaire sont jumelés avec des aînés vivant en RPA pendant quelques mois. Une fois par mois, les duos se rencontrent à la résidence pour une heure d'activités libres selon les intérêts de chacun. Le jumelage permet aux participants de développer un lien privilégié avec une nouvelle personne.



## Café des générations

(SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN)

Les mamans ou les papas vont visiter des aînés vivant en RPA avec leur bébé. Les visites peuvent se tenir une fois par semaine ou aux deux semaines et durent en moyenne d'une à deux heures. Par cette initiative, il est souhaité d'animer la vie des aînés en leur permettant de voir, de bercer et de cajoler des bébés, et ce, afin de briser leur isolement. Il est aussi souhaité de briser l'isolement que peuvent vivre des mamans ou des papas.



## Jardin collectif

(MONTÉRÉGIE)

L'initiative permet aux jeunes d'une école primaire et aux aînés vivant dans une RPA ou à domicile d'en apprendre davantage sur l'agriculture et les saines habitudes de vie. Les jeunes vont au jardin environ une fois par semaine sur l'heure du dîner.

## Jardin'âge

(CENTRE-DU-QUÉBEC)

Les aînés et les jeunes adultes se réunissent pour aménager un jardin et réaliser des ateliers, par exemple : « *Les plaisirs du jardinage sans effort* », « *Démarrer ses plantes* », « *Entretien efficace* ». Chacun contribue au jardin selon les tâches à effectuer et ses disponibilités.



# Initiatives intergénérationnelles au Québec et au Canada

## Mamie Remix

(MONTRÉAL)



Ce projet propose une rencontre inattendue entre des aînés et des adolescents autour d'un rap pas comme les autres. Conversation poétique entre les générations, ce projet invite à démystifier le *hip-hop* de manière ludique et créative. Comment transforme-t-on un vieux poème d'amour en un rap tendre ? Les textes préférés des aînés sont confiés aux étudiants du secondaire qui se font auteurs, compositeurs et interprètes pour l'occasion. Répartis en petites équipes, les jeunes des écoles participantes composent et enregistrent leurs pièces d'inspiration *hip-hop* destinées à surprendre les « mamies » en résidences – et à se laisser surprendre à leur tour. Accompagnés par leurs professeurs, les artistes en herbe travaillent avec des rappers québécois et des musiciens de l'OM à titre de mentors pour brouiller les frontières entre les genres et créer des propositions singulières.

## Génération active

(VILLE DE QUÉBEC)

Ce projet met en relation les jeunes de 14 à 25 ans des quartiers vulnérables et les personnes aînées actives de la grande région de Québec. Le premier volet est composé d'une vingtaine d'activités de partage. Les personnes aînées motivent les jeunes à s'engager dans des activités de plein air comme la randonnée ou des sports comme la natation et le vélo. Le deuxième volet regroupe des conférences interactives qui abordent différents sujets deux à trois par mois. Le troisième volet comprend des événements spéciaux entre les jeunes et les personnes aînées tels que la participation à un camp, un voyage de ski de fond ou un trajet de trois jours en vélo. Le quatrième volet prend la forme d'un grand forum sur les saines habitudes de vie et sur le vieillissement actif. Cette initiative vient promouvoir l'adoption d'habitudes saines et favorables à une bonne santé, prévenir le décrochage scolaire, en plus de multiplier les occasions d'engagement bénévole des jeunes.



# Initiatives intergénérationnelles au Québec et au Canada

## Lettres en génération

(NOUVELLE-ÉCOSSE)

Ce projet amène des aînés de la communauté à se rassembler une fois par semaine pour écrire ensemble une correspondance à une classe d'élèves de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année du primaire. Les aînés écrivent sur l'histoire de la communauté et la réalité d'autrefois. Les aînés partagent leur vécu unique et leurs connaissances sur l'histoire de la communauté. Les jeunes écrivent sur leur réalité d'aujourd'hui. Cette initiative permet entre autres de développer le goût et le plaisir de l'écriture en français, de tisser des liens entre les générations, d'assurer la pérennité de la langue et de la culture francophones en plus d'appuyer la participation sociale et l'inclusion des aînés.

## Les racines d'un village

(SASKATCHEWAN)

Ce projet a pour but le rapprochement entre les adolescents de l'Association jeunesse fransaskoise et les aînés dans des villages fransaskois tout en racontant l'histoire des premiers arrivés et la fondation de leur village. Les jeunes, avec leur capacité technologique, ont assuré l'enregistrement vocal et visuel de ces récits. Les histoires ont été rédigées et gravées sur des DVD et remises à la *Société Historique de la Sask* pour être transcrites et conservées dans leurs archives. Ces mêmes DVD sont disponibles aux communautés et aux écoles pour transmettre notre patrimoine.

## Projet Générations

(MANITOBA)

L'objectif principal du projet *Générations* est d'inciter les clubs d'aînés francophones du Manitoba à se jumeler avec les écoles francophones et d'immersion afin de promouvoir les échanges sociaux entre les aînés et les étudiants. Ces échanges intergénérationnels ont permis aux aînés de transmettre leur expérience, leurs valeurs et leur culture à la nouvelle génération francophone. Plusieurs activités ont eu lieu dans le cadre de cette initiative comme l'émission *La petite séduction* où les jeunes et les aînés ont participé ensemble à l'organisation de l'événement; une recherche historique d'oriflamme qui a mené des jeunes à faire des recherches de photos anciennes et interviewer des aînés sur le contenu de ces photos ainsi qu'à offrir des visites historiques du village aux habitants et aux touristes; des ateliers de menuiserie où des camps de chasse et des boîtes de jardinage ont été construits; l'apprentissage du jeu de billards; des ateliers d'informatique, la préparation du repas de midi par des jeunes dans un manoir d'aînés et la tenue de jeux de cartes avec les aînés; l'apprentissage du tissage de corde, des cours de nutrition, des déjeuners de crêpes-Moi et mes grands-parents, une journée familiale de la francophonie avec spectacle mettant en vedettes les générations; un tournoi de cartes, l'apprentissage à se présenter en public par le biais d'un concert de Noël et une soirée d'humour.



# Initiatives intergénérationnelles au Québec et au Canada

## Entre générations — on se rapproche

(ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD)

Ce projet regroupe la Fédération des aînés, le comité régional des Jeux de l'Acadie et le Club 4H. Il regroupe des personnes de 10 à 90 ans en les invitant à partager leur point de vue concernant divers sujets de l'actualité et à faire des activités telles que : jeux de cartes, jeux de poches, marche prédiction, et autres activités sportives, spectacles de talents musicaux et panel de discussion.

## Une passerelle entre les générations

(TERRITOIRES DU NORD-OUEST)

Ce projet met en relation les aînés et les jeunes dans le cadre de différentes activités organisées selon les groupes d'âge :

En garderie : préparation de pizza avec des pains pita et brochettes de fruits où les enfants aidés des aînés s'amuse à créer leur « bonhomme pizza ».

En garderie et à l'école primaire : les aînés viennent à l'occasion de Noël, de la Saint-Valentin et de Pâques raconter comment ces fêtes se déroulaient dans leur temps.

En maternelle et 1<sup>ère</sup> année : Projet de création de cartes avec l'aide des aînés.

Jeunes de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année : Ateliers sur les voyageurs où les aînés sont habillés en voyageur et racontent l'histoire du développement des TNO.

Jeunes entre 12 et 16 ans : atelier de couture et recyclage : avec l'aide des aînés, les jeunes apprennent à confectionner sacs, oreiller, bourse, etc. avec du matériel recyclé.



# Ressources et outils existants

Au Québec, au Canada et à l'international, un écosystème de ressources appuie déjà le développement d'initiatives intergénérationnelles structurées, évaluées et faciles à adapter aux réalités locales. *Intergénération Québec* y joue un rôle central en tant que réseau de référence au Québec.

## Intergénération Québec

*Intergénération Québec* a pour mission de favoriser le rapprochement entre les générations pour le développement d'une société ouverte, inclusive et solidaire, en misant sur le dialogue, l'écoute et la reconnaissance mutuelle. L'organisme regroupe des individus, des organismes et des institutions qui souhaitent mettre en place ou consolider des pratiques intergénérationnelles à travers le Québec.

Ses valeurs – ouverture, inclusion et solidarité – se traduisent par l'importance accordée à l'accueil de l'autre sans préjugés, à la participation de toutes les générations et à la construction de liens ancrés dans la communauté. *Intergénération Québec* propose notamment des formations, une *Semaine québécoise intergénérationnelle*, un concours de projets et une trousse d'outils pour soutenir les milieux d'action.

## Ressources et outils au Québec

Plusieurs outils et cadres de référence ont été développés pour aider les organismes à planifier, animer et évaluer leurs activités intergénérationnelles.

La trousse d'outils d'*Intergénération Québec* offre des conseils de planification, des recommandations issues de la recherche et des exemples d'activités dans divers secteurs (arts, culture, loisirs, santé, habitation, transport, défense des droits).

*La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada* (FAAF) propose un coffre à outils avec des fiches sur la planification d'activités, les bénéfices de l'intergénérationnel et des idées concrètes (atelier à l'école, généalogie, initiation aux technologies, marche en forêt, journée culturelle).

Des guides comme ceux de 100<sup>e</sup> et d'équipes de recherche financées par les FRQ documentent les conditions de succès, les impacts sur la santé et le bien-être, ainsi que des exemples de projets menés en milieux communautaires, scolaires et municipaux.

Ces ressources complètent des programmes gouvernementaux tels qu'*Échanges entre générations*, qui soutiennent financièrement des projets rapprochant jeunes et aînés dans les communautés québécoises.

## Ressources canadiennes

À l'échelle canadienne, plusieurs organisations diffusent des guides et troupes pour développer des programmes intergénérationnels.

*Families Canada* a produit un guide de programmation d'activités intergénérationnelles et des webinaires, qui proposent des activités simples, peu coûteuses et reproductibles avec de jeunes enfants et des aînés, ainsi que des balises de santé et sécurité.

*Volunteer Canada* développe la plateforme *GenerationsCo*, un « écosystème » de ressources, de recherche et d'outils pour soutenir l'engagement intergénérationnel en bénévolat et en participation citoyenne.



# Ressources et outils existants

Des outils comme la trousse « *Rapprocher les générations* », diffusée via le Réseau canadien pour la prévention des mauvais traitements envers les aînés, aident à planifier des activités qui réduisent l'isolement et les préjugés liés à l'âge.

Ces ressources s'ajoutent aux guides fédéraux sur les collectivités-amies des aînés, qui incluent des listes de contrôle, des modèles et des exemples de projets favorisant la participation sociale des personnes âgées.

## Ressources internationales

Sur la scène internationale, des organisations comme *Generations United* (États Unis) et le réseau *engAGED* mettent à disposition des guides, études de cas et boîtes à outils sur les programmes intergénérationnels. Ces ressources abordent notamment :

- La conception de programmes durables et inclusifs ;
- Les activités partagées (éducation, loisirs, engagement civique) ;
- Les modèles de « lieux partagés » où cohabitent services pour jeunes et pour aînés.

Des actions régionales, comme *Inter-GenNS* en Nouvelle-Écosse, compilent également des ressources locales et mondiales pour aider les organismes à intégrer l'intergénérationnel dans leurs services.

En s'appuyant sur ces outils québécois, canadiens et internationaux, les milieux qui souhaitent lancer ou consolider des initiatives intergénérationnelles disposent aujourd'hui d'un vaste ensemble de références, de modèles et de bonnes pratiques pour inspirer et sécuriser leurs démarches.



# Propositions d'activités intergénérationnelles

Voici quelques pistes d'activités intergénérationnelles concrètes, inspirées d'*Intergénérations Québec* et d'organismes qui accompagnent déjà des milieux partout au Québec. Ces idées peuvent être adaptées à des écoles, des maisons de jeunes, des résidences, des bibliothèques ou des organismes communautaires.

## Activités autour du partage et des récits

*Ateliers « Raconte-moi une histoire »* : des aînés viennent lire des histoires ou raconter des souvenirs à des enfants à la bibliothèque ou à l'école, suivis d'un temps de questions et de discussions.

*Entretiens de vie et mémoire locale* : les jeunes interviewent des aînés sur leur parcours, leur métier, les événements marquants de la région, puis créent un recueil, un balado ou une exposition avec textes et photos.

*Projet d'arbre généalogique ou « liens avec notre histoire »* : les jeunes approfondissent l'histoire de leur famille et de leur communauté en recueillant les récits des aînés et en réalisant une frise ou une carte de la mémoire du quartier.

Ces activités renforcent le sentiment d'utilité des aînés, soutiennent la construction identitaire des jeunes et valorisent la mémoire collective.

## Activités créatives et culturelles

*Journée culturelle intergénérationnelle* : mettre à l'honneur les traditions des aînés (chants, contes, danse, artisanat, cuisine, photos anciennes) et inviter les jeunes à présenter leurs propres univers musicaux, artistiques ou numériques.

*Ateliers d'arts et d'artisanat* : broderie, tricot, *scrapbooking*, dessin, collage ou création d'une fresque collective où chaque génération ajoute sa « touche ».

*Théâtre ou lecture publique intergénérationnelle* : co-créer une courte pièce inspirée d'histoires de vie ou de thèmes sociaux (préjugés, solidarité, environnement) et la présenter devant la communauté.

Ces projets créatifs favorisent la collaboration, donnent du temps de qualité aux échanges informels et permettent de laisser une trace tangible (œuvre, fresque, spectacle) dans le milieu.



## Activités de cuisine, de plein air et de vie active

*Ateliers de cuisine partagée* : les aînés transmettent des recettes traditionnelles pendant que les jeunes apportent des idées actuelles ou plus « santé » pour revisiter les plats, puis tout le monde partage le repas.

*Jardin communautaire intergénérationnel* : conception, plantation et entretien d'un potager ou de bacs de fleurs par des équipes mixtes jeunes-aînés.

*Activités physiques douces ou marches en forêt* : marche en sentier, découverte de la faune et de la flore avec un guide, séances de mouvements adaptés ou de jeux extérieurs simples.

Ces activités soutiennent le vieillissement actif, encouragent les saines habitudes de vie chez les jeunes et renforcent le sentiment d'appartenance au milieu de vie.



# Propositions d'activités intergénérationnelles

## Activités numériques et de mentorat croisé

*Ateliers technos où les jeunes deviennent « professeurs »* : aide à utiliser un téléphone intelligent, une tablette, les médias sociaux ou des outils de visioconférence, dans une atmosphère conviviale et sécuritaire.

*Mentorat croisé* : les aînés accompagnent des jeunes sur des projets scolaires ou communautaires (civisme, engagement, histoire), tandis que les jeunes soutiennent les aînés dans des projets numériques ou créatifs.

En misant sur les forces de chaque génération, ces activités renforcent l'estime de soi, la réciprocité et la compréhension mutuelle.

Les guides pratiques recommandent de co-planifier les activités avec des jeunes et des aînés (comité aviseur), de choisir des activités adaptées aux capacités de chacun et de prévoir du temps pour l'accueil, les petites discussions et l'évaluation. En gardant ces principes, chaque milieu peut bâtir une programmation intergénérationnelle à son image, qui crée des liens durables et bénéfiques pour tous.





# La TCARO

## (Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais)

### Mission et vision

La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) est un organisme à but non lucratif regroupant les acteurs ayant un intérêt pour les personnes âgées. Elle collabore avec divers partenaires pour dégager les enjeux et les représenter.

La TCARO vise à créer une région où les conditions de vie des personnes âgées sont optimales.

### Valeurs

**Collaboration** : Nous œuvrons en partenariat avec les organisations afin d'atteindre des objectifs communs.

**Inclusion** : Nous sommes à l'écoute des personnes âgées et retraitées dans toute leur diversité et sur l'ensemble du territoire.

**Respect** : Nous travaillons dans le respect et la bienveillance envers les personnes âgées et retraitées.

### Mandat

• Représenter la diversité des personnes âgées de la région par sa composition en tenant compte des instances concernées par les aînés et les territoires de la région et soutenir la concertation régionale vers l'atteinte d'objectifs communs.

• Contribuer à la prise de décisions sur le plan régional en ce qui concerne les personnes âgées en tenant compte des réalités locales et agir de manière à favoriser l'harmonisation des actions.

• Agir comme relayeur d'information auprès des organismes qui regroupent ou offrent des services aux aînés de la région sur les politiques et les programmes gouvernementaux qui touchent les personnes âgées.

• Transmettre au Ministre des aînés l'information et les avis susceptibles d'améliorer la qualité de vie des aînés de la région, de favoriser leur participation et leur intégration dans la communauté, de promouvoir la solidarité entre les générations, de faciliter l'ouverture au pluralisme et au rapprochement interculturel. La TCARO doit, le cas échéant, en informer préalablement la Conférence des tables régionales de concertation des aînés du Québec.

• Reconnaître et valoriser l'engagement des bénévoles qui interviennent auprès des aînés.



# TCARO

Table de concertation des aînés  
et retraités de l'Outaouais






Le projet *L'intergénérationnel fait des étincelles!* fait suite au succès fulgurant du projet *Aînés d'exception* qui raconte le parcours bénévole de 120 aînés de partout en Outaouais. Il vise à encourager la solidarité et le dialogue intergénérationnels, en plus de favoriser l'inclusion des aînés dans la vie sociale et culturelle de la communauté, par l'organisation d'activités intergénérationnelles.

À travers ce recueil, la *Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais* souhaite vous faire découvrir tout ce qui a trait à l'intergénérationnel, en mettant en lumière la richesse des échanges entre les générations, le partage d'expériences, de savoirs et de valeurs, ainsi que l'importance de créer des liens durables basés sur l'écoute, le respect et la transmission.

Vous y retrouverez des ressources, des informations, des témoignages, des activités concrètes et inspirantes, ainsi que des perspectives des plus intéressantes, tant de la part des aînés que des jeunes.

Apprenez-en plus sur les nombreuses étincelles qui se sont multipliées grâce aux liens créés entre les aînés d'exception et les jeunes de la région.

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme *Québec ami des aînés*

Québec 



TCARO  
Table de concertation des aînés  
et retraités de l'Outaouais

[tcaro.org](http://tcaro.org)