





















































Activités/Formations/ Programmes/Autres	Description	Milieux applicables					
		O.C/ Autres milieux communautaires	RPA	RI/ CHLSD	École	Milieu de travail	Domicile/ Population générale
IDÉES D'ACTIVITÉS							
Participer à l'activité Laval en marche pour la bienveillance des personnes âgées	<p>L'événement Laval en marche pour la bienveillance des personnes âgées aura lieu pour une huitième année consécutive, le lundi 16 juin 2025, de 9 h à 13 h, au parc Bernard-Landry, à Laval-des-Rapides.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 h-10 h : Accueil (chalet principal). • 10 h : Conférence <i>Communiquer autrement</i> (Fondation Dr Clown). • 11 h : Marche (parcours adaptés). • 12 h : Pique-nique (apportez votre lunch). • Activités de sensibilisation sur place et musique. • 12 h : Pique-nique (apportez votre lunch). • Stationnement gratuit à l'angle de la 15e rue et du boul. Cartier ainsi que sur le boul. des Prairies. 						
Aller marcher entre amis ou en famille	Prendre quelques minutes pour aller marcher (à l'intérieur ou à l'extérieur) avec un groupe ou un membre de l'entourage.						
Organiser une activité en mauve	<ul style="list-style-type: none"> • Porter des vêtements et accessoires mauves. • Décorer une salle ou des aires communes avec la thématique mauve. • Organiser un dîner avec certains aliments mauves. • Cuisiner des aliments mauves (ex. : cupcakes de couleur mauve). • Découvrir des aliments mauves ainsi que leurs bienfaits. 						

Activités/Formations/ Programmes/Autres	Description	Milieux applicables					
		O.C/ Autres milieux communautaires	RPA	RI/ CHLSD	École	Milieu de travail	Domicile/ Population générale
Poser un geste simple qui fait du bien à une personne âgées	Prendre le temps de souligner l'importance des aînés en posant un petit geste qui leur fera plaisir. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> • Un appel; • Une visite; • Un petit plat cuisiné; • Une carte; • Une fleur ou une plante dans un pot décoré par vous-même, les petits enfants ou des élèves; • Une séance de manucure, massage des mains et crème à mains; • Un massage sur chaise; • Une séance de coiffure ou massage de tête; • Une dégustation de chocolats ou autres collations. 						
Discussion sur le thème des grands-parents ou des aînés	<ul style="list-style-type: none"> • Causerie sur le thème général des grands-parents ou des aînés ou sur un sujet particulier relié à la thématique. • Proposer des lectures sur le thème des grands-parents/aînés suivi d'un atelier d'échanges. 						
Faire des lectures ou regarder un film sur le thème des aînés	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer une liste de livres sur le thème des aînés. • Proposer une liste de films à visionner. 						

Activités/Formations/ Programmes/Autres	Description	Milieux applicables					
		O.C/ Autres milieux communautaires	RPA	RI/ CHLSD	École	Milieu de travail	Domicile/ Population générale
<p style="text-align: center;">Activités intergénérationnelles</p>	<p>Activités variées possibles. Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jardinage; • Lecture; • Atelier créatif; • Cuisine; • Apprécier ensemble la nature; • Initier les personnes âgées aux nouvelles technologies; • Faire des photos drôles avec une personne âgée et les imprimer en souvenir; • Jouer à des jeux de société ensemble; • Inviter un grand-parent à l'école ou déjeuner avec un grand-parent; • Jouer au jeu « Pareil-pas-pareil » entre la jeunesse des grands-parents et celles des élèves; • Créer une correspondance entre une résidence privée pour aînés et une classe. 						

<p>Faire une activité de réminiscence</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regarder un album photo avec une personne aînée. • Demander à une personne aînée de raconter des souvenirs heureux à partir d'images variées ou de photos personnelles. • Demander à une personne aînée de raconter comment les choses se passaient avant sur un sujet particulier. 						
<p>Activités/Formations/ Programmes/Autres</p>	<p>Description</p>	<p>Milieus applicables</p>					
		<p>O.C/ Autres milieux communautaires</p>	<p>RPA</p>	<p>RI/ CHLSD</p>	<p>École</p>	<p>Milieu de travail</p>	<p>Domicile/ Population générale</p>
<p>Création artistique</p>	<p>L'activité peut prendre plusieurs formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbre de la bienveillance/fresque murale : inviter les participants à écrire sur un <i>post-it</i> ce que représente la bienveillance pour eux, comment ils aiment se faire traiter, un mot bienveillant à l'égard d'un voisin, d'un ami ou d'un membre du personnel, etc. • Peinture/dessin ou bricolage : inviter les participants à représenter la bienveillance sous forme artistique. • Napperon à dessiner (représentation de la bienveillance). 						

<p>Activité musicale/chorale</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le personnel chante une chanson aux résidents (ex.: Avec les yeux du cœur de Gerry Boulet). Faire une liste de lecture (<i>playlist</i>) de chanson d'amour et de tendresse pour personnes âgées. Créer une liste avec la chanson préférée de chaque résident. 						
<p>Activité ange gardien</p>	<p>Jumeler un membre du personnel (administratif, maintenance, etc.) avec des résidents afin que ceux-ci leur apportent une attention particulière pendant cette journée ou cette semaine tels des anges gardiens.</p>						
<p>Activités/Formations/ Programmes/Autres</p>	<p>Description</p>	<p>Milieus applicables</p>					
		<p>O.C/ Autres milieux communautaires</p>	<p>RPA</p>	<p>RI/ CHLSD</p>	<p>École</p>	<p>Milieu de travail</p>	<p>Domicile/ Population générale</p>
<p>Activité de sensibilisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cérémonie de thé ou café-causerie pour échanger sur le thème de la bientraitance ou sensibiliser à la maltraitance. Diffusion de chroniques à faire paraître dans le journal des résidents, à distribuer au porte-à-porte ou lors d'une activité. Création ou impression d'un napperon qui parle de bientraitance ou de maltraitance. Conférence. 	