



Initiatives intergénérationnelles

Deux générations se rencontrent, bâtissent l'avenir dans l'inclusion et la compréhension. Des liens sont créés.



Ingrédients

La particularité d'une initiative intergénérationnelle par rapport à une activité ouverte à tout le monde est qu'elle vise spécifiquement à créer des liens entre les générations. Il existe plusieurs ingrédients clés pour le faire!

- Rassemblez deux générations : un objectif;
- Choisissez une activité ou un projet adapté et accessible qui rejoindra les intérêts des groupes ciblés;
- Priorisez une implication des deux groupes ciblés dès le début du projet.

Portrait

- Au Québec, trois personnes âgées sur quatre sont grands-parents.
- Au Canada, l'âge moyen des grands-parents est de 68 ans. En moyenne, les Canadiennes et les Canadiens sont devenus grands-parents pour la première fois à l'âge de 52 ans.
- Au Canada, un grand-parent sur cinq s'est occupé de son ou ses petits-enfants durant la dernière année.



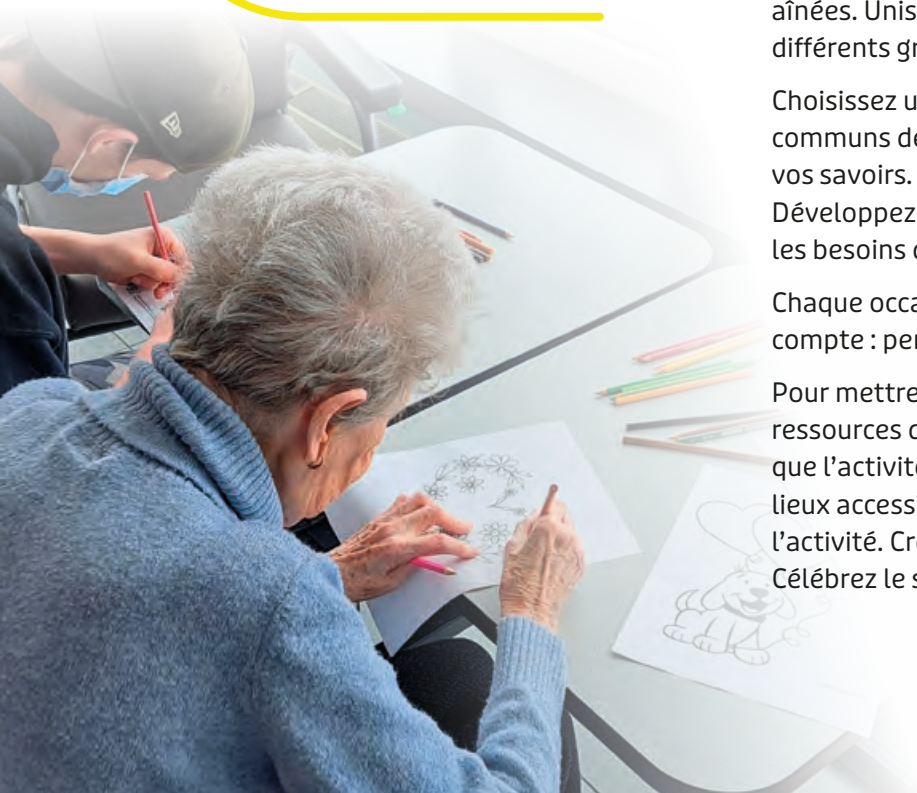
Comment passer à l'action

Réunissez-vous pour planifier votre initiative. Mélangez, mettez en commun vos idées. Ayez un représentant pour chaque groupe ciblé. Partagez le leadership. Unissez des familles et des personnes âgées. Unissez les objectifs et les missions des différents groupes participants.

Choisissez une activité en fonction des intérêts communs des différentes générations ciblées. Partagez vos savoirs. Faites des apprentissages. Connectez-vous. Développez des liens d'entraide durables. Considérez les besoins de chaque groupe. Laissez-vous inspirer.

Chaque occasion de rencontre et de création de liens compte : pensez à des occasions à échelle humaine.

Pour mettre un projet en place, planifiez, identifiez les ressources disponibles autour de vous et assurez-vous que l'activité est accessible à tous : horaire adapté, lieux accessibles, peu importe la mobilité. Tenez l'activité. Créez des liens entre deux générations. Célébrez le succès. Répétez le plus souvent possible.



Projet Inter'Action

Ce projet propose des rencontres entre des jeunes en difficulté d'apprentissage de la polyvalente Montignac et des résidents du CHSLD du Granit. Coordonné par la Table de concertation des personnes âgées du Granit, il est réalisé en collaboration avec des partenaires clés du milieu. Les jeunes y trouvent un rôle utile et valorisant, et les aînés apprécient le contact et l'énergie des jeunes qui s'intéressent à eux. Ces moments simples créent des liens réels entre les générations.

<https://parc-horzone.com/projet-interaction/>

Vision d'avenir

Les nombreuses initiatives intergénérationnelles favorisent les liens sociaux significatifs entre les générations en Estrie.

L'importance de la connexion humaine entre les générations est collectivement mise en valeur et reconnue.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Amélioration de la forme physique générale
- Meilleure santé perçue



Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire
- Amélioration de la capacité à s'engager dans des activités intellectuelles



Santé psychologique

- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être
- Diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs
- Plus grande satisfaction à l'égard de la vie



Santé sociale

- Amélioration du sentiment d'appartenance
- Amélioration des relations intergénérationnelles
- Diminution de l'isolement
- Construction d'un réseau social

Pour en savoir plus sur la santé des jeunes qui sera impactée.

Rôle de la santé publique

Les équipes de santé publique partagent des connaissances sur les pratiques intergénérationnelles favorables à la santé. Elles accompagnent et soutiennent des partenaires qui choisissent une approche intergénérationnelle pour mener leurs actions. Des conseillers et conseillères en promotion de la santé et des organisateurs communautaires travaillent dans les communautés locales et soutiennent, entre autres, les politiques des municipalités amies des aînés (MADA) à parler d'initiatives intergénérationnelles et des tables des aînés qui prioriseraient ce besoin.

Pour aller plus loin

- Pour identifier, planifier, organiser une activité intergénérationnelle, consultez la trousse à l'intention des milieux d'action d'Intergénération Québec : trouvez comment planifier votre activité au chapitre 4 (p. 49) <https://intergenerationsquebec.org/trousse-pour-milieux-d-action/>.
- Plate-forme Résot'âges : laissez-vous inspirer par différentes initiatives au Québec! <https://intergenerationsquebec.org/resotages/>.