

La Relance des Rendez-vous annuels



Tournée 2023

PRÉSÂGES

Ce qu'on aime faire à **PRÉSÂGES**

- stimuler l'émergence de solutions innovantes aux enjeux du vieillissement
 - souvent on accompagne (comités, concertations, régions)
 - parfois on initie des projets ([Mûr.e pour entreprendre](#) et [Le Collaboratif](#))

Plutôt qu'une formation annuelle, nous vous proposons cette fois **une démarche afin de prendre le temps et les moyens qu'il faut :**

- pour se reconnecter au sens de notre engagement
- pour en imaginer de nouvelles formes
- pour expérimenter ensemble différentes avenues



- merci à notre partenaire financier



Merci à nos partenaires

régionaux :

- [Table régionale de concertation des aînés de la Côte-nord & CAB le Virage & CAB le Nordest de Forestville & CAB Minganie & Table locale de concertation des aînés du Golfe-du-St-Laurent](#)
- [Table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-Saint-Jean & Fédération régionale des OSBL d'habitation du Saguenay, Lac St-Jean, Chibougamau, Chapais et Côte-Nord](#)
- [Vivre et vieillir à Rosemont & Le Bon Pilote](#)
- [Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec](#)
- [Sercovie & Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie](#)

et provinciaux :

- [Association québécoise des centres communautaires pour aînés](#)
- [Fédération des centres d'action bénévole du Québec](#)
- [Intergénérations Québec](#)
- [Regroupement des popotes roulantes](#)
- [Réseau québécois des OSBL d'habitation](#)



Rituel de relance



**Atelier résilience
communautaire et
engagement bénévole**



**Rassemblement
festif**

se recueillir, se connecter à soi, aux autres et à ce qui nous entoure,
apprendre et échanger, créer, avoir du plaisir
ne pas juste parler de relance, mais tenter d'en faire l'expérience

Le Théâtre Fleury présente : *De nouvelles réalités*

Avec la magie du théâtre, voici une illustration de nouvelles réalités reliées à l'engagement.

<https://vimeo.com/user179772413/rva1?share=copy>



**pour visionner la
capsule :**
cliquez sur le lien ou
copier-coller le dans un
moteur de recherche

Pour que votre engagement se porte
mieux, vous avez besoin :

plus (+) de ...

moins (-) de ...



Atelier résilience communautaire et engagement bénévole

Un peu de théorie pour un
éclairage différent



PRÉSÂGES

**Et pour vous, qu'est-ce que ça signifie la
résilience communautaire?**

**Comment sentez-vous
que vous y jouez un rôle?**

Pourquoi parler de résilience communautaire?

« La capacité des membres d'une communauté de s'adapter à un environnement caractérisé par

- ◆ le changement
- ◆ l'incertitude
- ◆ l'imprévisibilité
- ◆ la surprise

en mobilisant les ressources communautaires.

Les membres de communautés résilientes développent intentionnellement des capacités individuelles et collectives pour

- ◆ répondre au changement,
- ◆ soutenir la communauté et
- ◆ développer de nouvelles trajectoires

pour assurer l'avenir et la prospérité de leur communauté.

En situation d'adversité, les communautés capables de limiter les facteurs de risque (↓) et d'augmenter les facteurs de résilience (↑) développeraient une plus grande capacité à survivre aux perturbations. »

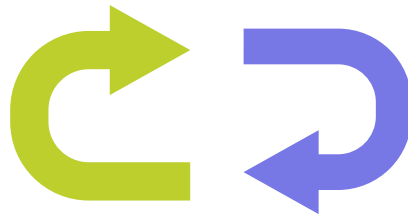
Quel lien faire entre la santé mentale et la résilience communautaire?

« La santé mentale résulte du lien entre,

1. les capacités et les compétences des personnes
2. les milieux de vie qui procurent soutien, protection et possibilités de participation
3. le contexte social plus large dans lequel elles évoluent et qui leur est favorable.

Nos communautés sont des systèmes vivants... La santé mentale individuelle et la résilience communautaire sont **interdépendantes**.

« De même, pour prévenir l'aggravation de la crise pour certaines communautés [...] nombre de travaux recommandent la mise en place d'actions communautaires favorables à la résilience collective et à la cohésion sociale. »



Le Théâtre Fleury présente : *Participation sociale et résilience communautaire*

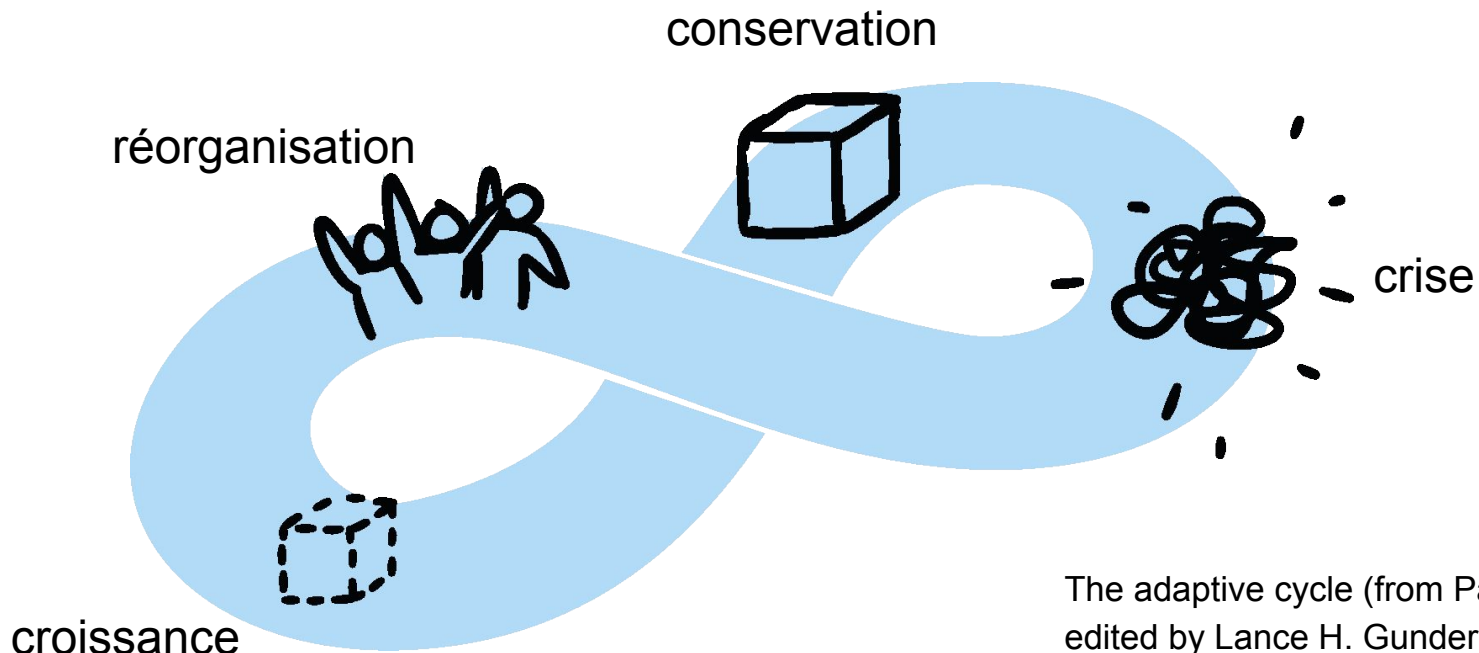
Une capsule réalisée pour illustrer différentes formes de participation et d'engagement

<https://vimeo.com/user17977413/rva2?share=copy>



**pour visionner la
capsule :**
cliquez sur le lien ou
copier-coller le dans un
moteur de recherche

Un modèle pour réfléchir aux systèmes vivants et à leur adaptation



The adaptive cycle (from Panarchy,
edited by Lance H. Gunderson and C.S.
Holling. Copyright © 2002 Island Press

Atelier résilience communautaire et engagement bénévole

Un peu de pratique pour
imaginer la suite des choses.



PRÉSÂGES

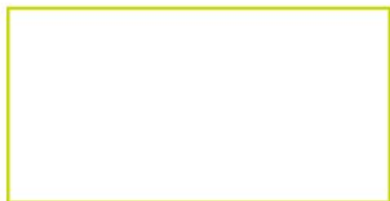
Des projets pour plus de résilience communautaire!

Mise en situation :

Un groupe de bénévoles, préoccupés par l'état du bénévolat dans leur milieu, décide de s'inscrire à la Relance des Rendez-vous annuels. Surprise! Une somme d'argent leur est confiée pour mettre sur pied un projet favorisant la résilience communautaire dans le milieu pour aînés.

Vous voilà donc regroupés pour sortir des idées.

+ de ...



- de ...



Titre du projet :



Slogan promotionnel :



Objectif(s) du projet

-
-
-

Organismes partenaires

-
-
-

Élément(s) d'originalité

-
-
-

Check out des étincelles

Choisissez une image qui représente ce avec quoi vous repartez de cette journée.



Le rassemblement festif

Un moment pour prendre le temps de jaser, de rencontrer de nouvelles personnes et de retrouver de vieilles connaissances.



PRÉSÂGES

Tisane et réflexion pour emporter

N'oubliez pas de les prendre à la
sortie !



Tisane et réflexion à partager



**Prenez le temps d'avoir une
conversation à partir des
questions suivantes :**

- De quelles manières mettez-vous votre temps et votre énergie au service de ce qui vous semble important ?
- Que vous reste-t-il à apprendre? Qu'est-ce qui vous est difficile à apprendre?
- En quoi le temps vous a rendu plus sage ?

PRÉSAGES

Ressources

[COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être - INSPQ](#)

[Résilience organisationnelle - COCO](#)

The adaptive cycle (from Panarchy, edited by Lance H. Gunderson and C.S. Holling. Copyright © 2002 Island Press

[Guide pour la réalisation de rituels collectifs de deuil à Montréal en temps de Covid-19 - CIUSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal](#)

[Découvrir c'est voir autrement - Santé mentale Québec](#)

[Le bénévolat en temps de pandémie - Réseau de l'action bénévole du Québec](#)