

GUIDE DE L'ANIMATRICE

Préjugés
Image corporelle
Sexualité
Implication citoyenne
et bénévole
Défis et obstacles
Vie en solo ou en couple
Et plus encore !

Ridées mais pas Fanées!

Un atelier d'échanges
pour les femmes
de 60 ans et plus



Ridées mais pas Fanées !

Un atelier d'échanges pour les Femmes de 60 ans et plus

RÉDACTION DU GUIDE

Ghislaine Séguin en collaboration avec Michèle Chapentier, Mireille Hébert et Gisèle Pomerleau.

COORDINATION DU PROJET

Mireille Hébert, Chargée de projet, Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles

COMITÉ D'ENCADREMENT

Michèle Charpentier, Professeure à l'École de travail social de l'UQAM

Irène Demczuk et Nicole Boily, Agentes de développement, Service aux collectivités (Protocole UQAM/Relais-femmes) de l'UQAM

Mireille Hébert, Chargée de projet, Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles

Gisèle Pomerleau, Coordonnatrice, Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles

Ghislaine Séguin, Représentante de l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec (AREQ) de Pointe-aux-Trembles

CONCEPTION GRAPHIQUE: Richard Breuil, RUTABAGA Design

RÉALISATION DES CAPSULES VIDÉO: Mireille Hébert, PRR multimédia Inc.

CAMÉRA ET SON: Hélène Poirier

MONTAGE VIDÉO/DIRECTION TECHNIQUE: Sylvain Rioux

SERVICES DE PRODUCTION VIDÉO

Coop de solidarité du Centre multimédia de l'Est de Montréal

www.centremultimedia.ca

DIFFUSION

Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles

12 125, Notre-Dame Est

Montréal, (Québec)

H1B 2Y9

Téléphone : 514-645-6068

Télécopieur : 514-645-3009

Courriel : info@cdfpat.org

Service aux collectivités

Université du Québec à Montréal

C.P. 8888, succursale Centre-ville

Montréal, Québec H3C 3P8

Téléphone : 514-987-3000 poste 4879

Télécopieur : 514-987-6845

Cette session de formation a été conçue et réalisée grâce au soutien financier du Fonds des services aux collectivités du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Famille et Aînés

Québec



Centre des femmes
de Pointe-aux-Trembles



UQAM

Service aux collectivités

Université du Québec à Montréal

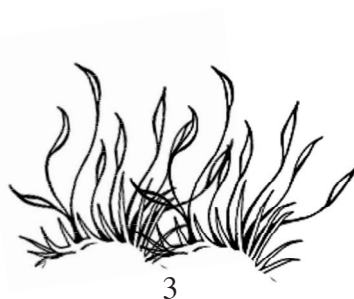
TABLE DES MATIÈRES

PARTIE I

1.- Introduction	5
1.1.- La genèse de l'atelier	5
1.2.- Les objectifs	6
1.3.- Le contenu du guide d'animation et les outils pédagogiques	6
1.4.- Les objectifs pour les animatrices	7
1.5.- Les outils didactiques	7
1.6.- Les activités de réflexion et d'animation	8
1.7.- Règles de participation	9
1.8.- Mise en place - matériel nécessaire	9

PARTIE II

2.- Déroulement de l'atelier « Ridées, mais pas fanées » !	11
2.1.- Déroulement détaillé	13
2.2.- Présentation et distribution du cahier de la participante	14
2.3.- Module -1- Vieillir conjugué au féminin pluriel.	14
2.4.- Modules-2- Les femmes et le vieillissement : des expériences à raconter	16
2.5.- Modules-3- Les retraitées : des citoyennes actives et engagées	18
2.6.- Module 4 - Et si les femmes âgées parlaient d'elles.	19
2.7.- Évaluation de l'atelier	20
Conclusion	21



PARTIE 1



1.- Introduction

Ridées mais pas fanées! est un atelier d'échange, de réflexion et de formation sur les femmes et le vieillissement, offert sur une journée aux femmes de 60 ans et plus à travers le Québec.

1.1.- La genèse de l'atelier

L'idée de cet atelier est venue du *Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles* suite à la production d'une vidéo sur le vieillissement intitulée *Y'a pas de mal à vieillir*. Au cours de la réalisation de ce projet, l'organisme a interviewé madame Michèle Charpentier, professeure à l'école de travail social de l'*Université du Québec à Montréal* (UQAM) et chercheure en gérontologie dont la majorité des études ont porté sur les femmes et le vieillissement.

Comme le *Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles* manifestait son intérêt à approfondir ses démarches axées davantage sur la situation spécifique vécue par les femmes aînées, madame Charpentier a mis le groupe en contact avec le *Service aux collectivités (SAC) de l'UQAM* qui a soutenu les deux premières années du projet. Une demande de subvention en partenariat a d'ailleurs été déposée et obtenue auprès du *Ministère de l'Éducation du Sport et du Loisir (MELS)* dans le *Fonds des Services aux collectivités* (73 724 \$) octroyé 2007-2009.

En juin 2007, le projet d'atelier de formation *Ridées mais pas fanées!* est né. Afin d'élaborer les contenus de cette journée, un comité d'encadrement a été mis sur pied. Étant donné que l'*Association des Retraités de l'Éducation du Québec* (AREQ) de Pointe-aux-Trembles est une fidèle partenaire du Centre depuis plusieurs années, une représentante de l'association a été invitée à se joindre au comité.

De juin 2007 à mai 2008 le comité d'encadrement a élaboré les outils didactiques de la formation :

- de trois (3) capsules vidéo témoignages de femmes aînées
- un cahier de la participante

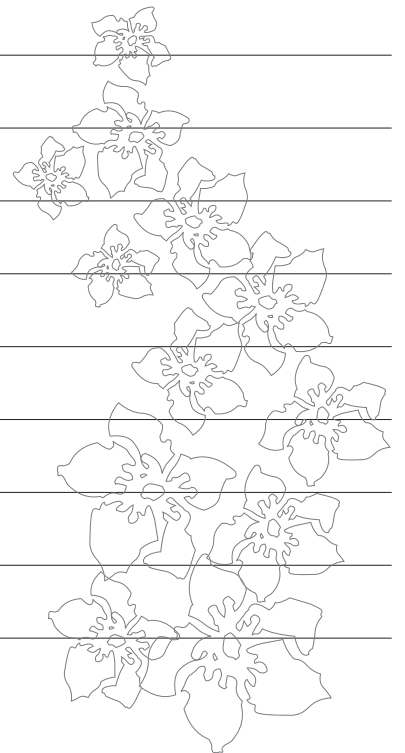
De juin 2008 à juin 2009 une série de vingt-cinq (25) ateliers se déroule dans différentes régions du Québec.

Ces ateliers sont très appréciés des participantes et connaissent beaucoup de succès partout où ils passent. La popularité de cette formation est telle qu'une liste d'attente de groupes souhaitant participer s'allonge et le comité d'encadrement n'arrive plus à répondre à la demande. D'où l'idée de créer une formation pour les intervenantes afin que les différents milieux s'approprient la démarche.

Ce guide de l'animatrice que vous avez entre les mains est précieux. Il a pour but d'outiller d'autres personnes à dispenser à leur tour l'atelier dans leur milieu. C'est un outil de transmission des expériences acquises lors de l'élaboration et de la diffusion du projet *Ridées mais pas fanées!* Nous espérons qu'il vous sera utile et qu'il vous permettra d'agir à titre d'agente multiplicatrice dans votre milieu durant de nombreuses années!



NOTES PERSONNELLES



1.2- Les objectifs de l'atelier

La formation et les outils didactiques veulent permettre aux participantes de :

- Améliorer leurs connaissances sur le vieillissement de façon à contrer les préjugés et les fausses représentations;
- Partager comme femme aînée ses expériences face aux stigmates de l'âge et au processus de vieillissement;
- Valoriser la place et le rôle des femmes aînées à titre de citoyennes dans l'espace public et dans l'espace privé;
- Prendre conscience de son potentiel comme femme aînée et de ses capacités d'actions;
- Encourager, au moyen d'une activité de création, la prise de parole des femmes aînées face aux stigmates de l'âge, à l'expérience du vieillissement et à leur place dans la société.

1.3.- Le contenu du guide d'animation et les outils pédagogiques

Vous trouverez dans ce guide :

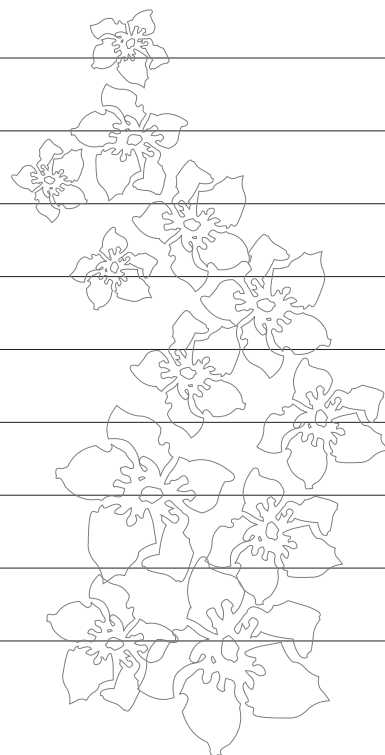
- un tableau synthèse du déroulement et des activités de la journée avec la durée approximative pour chacune
- un résumé du matériel nécessaire aux activités
- une fiche présentant les détails de l'animation pour chaque sujet abordé
- les « P'tits mots des animatrices » qui sont des conseils, des réflexions et des trucs suggérés par les animatrices qui ont expérimenté l'atelier lors d'une série de formations en 2008-2009.

Annexés au guide, vous trouverez :

- une copie DVD des trois(3) capsules vidéo
- une copie originale du cahier de la participante à photocopier et à remettre à chacune
- un questionnaire d'évaluation de l'activité.



NOTES PERSONNELLES



1.4.- Les objectifs pour les animatrices de l'atelier :

Être animatrice est une expérience plus qu'enrichissante, car cela permet de :

- contribuer à faire le lien entre les recherches universitaires et la collectivité (le partage des savoirs)
- diffuser et partager à travers le Québec des informations, favoriser des échanges et créer un réseau provincial de solidarité féminine
- permettre à la collectivité de mieux connaître les problématiques du vieillissement conjugué au féminin
- aider à mieux orienter les actions individuelles et/ou collectives en vue d'améliorer la situation des femmes aînées québécoises

1.5.- Présentation des outils didactiques :

1.5.1.- Le Cahier de la participante

Ce cahier, dont l'original est fourni en annexe, contient des textes et des données statistiques sur différents sujets concernant les femmes aînées, ainsi que des activités d'intégration, d'animation et de partage. Ainsi, pour chaque thème abordé ou module (4) vous retrouverez :

- un texte introductif, qui présente des données, situe les questions et les enjeux
- un témoignage (capsule vidéo)
- une ou deux activités (individuelle ou en groupe)

Des pistes de réflexion y sont suggérées et des espaces sont prévus afin que les participantes puissent noter leurs réflexions personnelles.

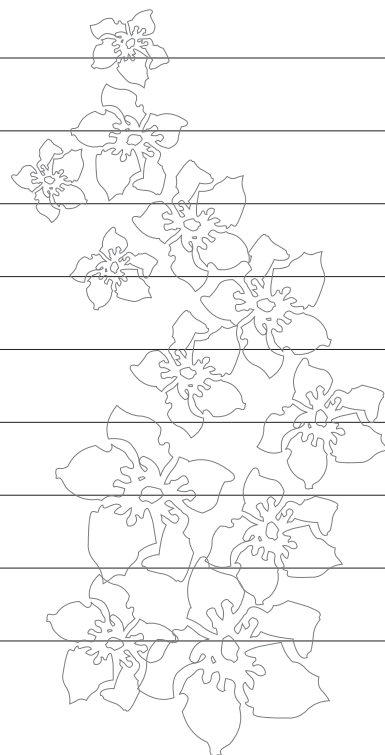
1.5.2- Les Capsules vidéo

Les trois (3) capsules vidéo, d'une durée moyenne de 12 minutes chacune, présentent des témoignages de femmes aînées sur les trois thèmes suivants :

- 1.- L'image corporelle et la sexualité
- 2.- Vivre en solo ou en couple
- 3.- Implication citoyenne et engagée



NOTES PERSONNELLES



1.6.- Les activités de réflexion et d'animation

Les activités proposées se déroulent de trois façons différentes : en grand groupe, en sous-groupe ou en individuel.

P'tits mots des animatrices – Quel privilège!

Après avoir visité plusieurs régions du Québec, nous pouvons dire que c'est un privilège d'animer les ateliers Ridées mais pas Fanées! car les femmes y participent avec beaucoup de rigueur, de générosité et de simplicité pour le mieux-être de toutes. Vous en ressortirez certainement vous aussi enrichies et enchantées.

P'tits mots des animatrices - « spécialistes du vieillissement »

Les animatrices ne sont pas des « spécialistes du vieillissement » mais elles-mêmes des femmes en démarche. Elles accompagnent le groupe et s'interrogent avec elles sur la façon de mieux vivre cette étape de la vie. Elles partagent aussi ce qu'elles ont retenu au fil des rencontres.

P'tits mots des animatrices – Pour une animation réussie!

Au début de chaque activité, bien dire clairement :

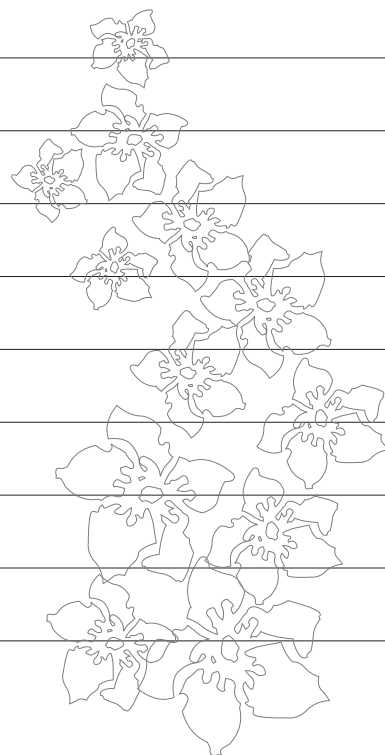
- ce que l'on va faire
- comment on va le faire
- où on va le faire
- en combien de temps
- avec qui

N.B. : Ne pas hésiter à répéter et clarifier les consignes. Il est important que les participantes se sentent à l'aise avec l'activité proposée.

P'tits mots des animatrices – Coanimation

Il est important que les animatrices définissent clairement leur rôle entre elles et avec le groupe, qu'elles s'entendent sur leur façon d'intervenir et sur le partage des parties à animer. Il est aussi essentiel que les animatrices soient à l'aise une avec l'autre : si le courant passe bien entre elles, cela facilitera le contact avec le groupe.

NOTES PERSONNELLES



1.7.- Règles de participation et gestion de la prise de parole

Pour le bon déroulement de la journée et la satisfaction de toutes, il est essentiel de dire clairement dès le début ce qu'on attend du groupe et de le rappeler au besoin. Entre autres, la parole est accordée à toutes, mais sans obligation. Il convient de signaler qu'on souhaite parler en levant la main. Il faut aussi rappeler aux participantes l'importance de l'écoute et du respect face à ce qui se dit. (Éviter les dyades et les triades)

Certaines participantes s'expriment facilement et avec abondance, ont plus d'aisance et d'assurance, alors que d'autres sont plus réservées. Il convient alors d'équilibrer subtilement l'expression en accordant, par exemple, la priorité sur un sujet donné à une personne qui n'a pas encore pris la parole

1.8.- Mise en place - matériel nécessaire

1.8.1- Pour les participantes

S'assurer que chacune ait un stylo et de l'eau au besoin.

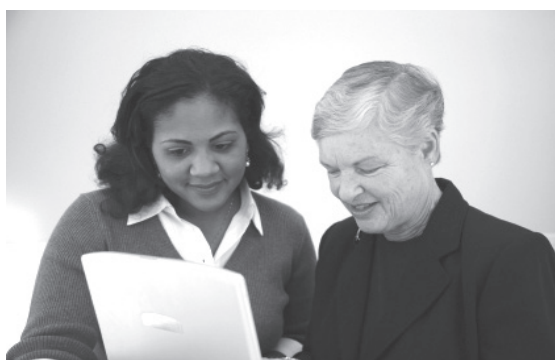
Indiquer la localisation des toilettes et l'endroit où se procurer une collation sinon dans le local occupé.

1.8.2.- Pour les animatrices

Local avec tables et chaises disposées en rectangle afin que chacune (participantes et animatrices) puisse voir les autres et soit installée confortablement pour écouter et écrire.

Un téléviseur et un lecteur DVD, s'assurer avant le début de l'atelier que tout soit fonctionnel.

- Des cahiers de la participante en nombre suffisant.
- Des feuilles d'évaluation en nombre suffisant
- Une feuille pour la signature des présences à faire signer au moment de l'accueil.



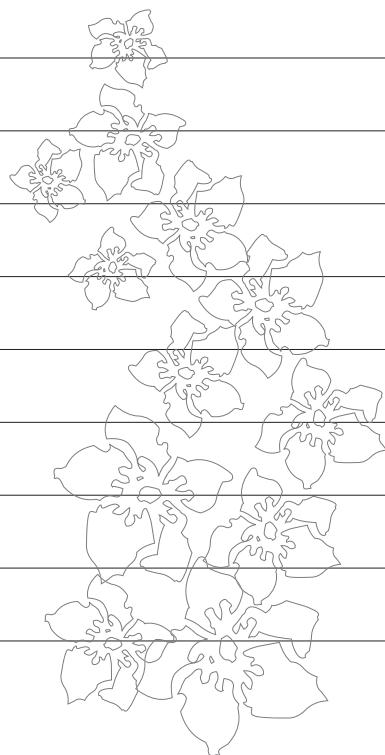
1.8.3- L'approche préconisée

Au cours de l'atelier, on parle d'abord du corps, de la santé et de la sexualité des aînées. On commence par se centrer sur soi.

Ensuite on aborde la vie quotidienne, que l'on soit seule ou en couple, les rapports avec la famille et les amis. On aborde les représentations sociales et les images des femmes aînées dans les médias, à la télé, les stéréotypes.

Finalement, on en vient à l'implication sociale des femmes à travers le bénévolat et les différentes fonctions qu'elles ont dans des organismes. Les femmes prennent conscience du pouvoir qu'elles peuvent encore exercer pour améliorer notre société.

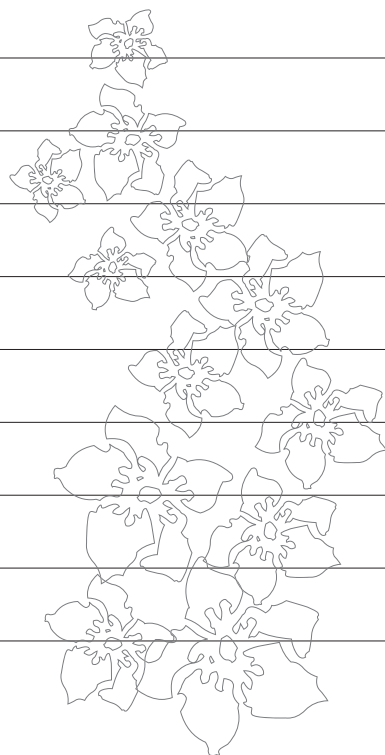
NOTES PERSONNELLES



PARTIE 2



NOTES PERSONNELLES



2.- Déroulement de l'atelier « Ridées, mais pas fanées » !

Objectif de la journée :

Prendre sa place comme femme vieillissante en se rappelant que *vieillir c'est vivre*.

Participant·es : femmes de 60 ans et plus (nombre idéal, une vingtaine).

Horaire suggéré : 9h30 à 12h15 dîner en commun
13h15 à 16h

9h00 Accueil libre

9h30 Mot de bienvenue

Présentation

- des animatrices
- de la formation (genèse et objectifs, thèmes)
- des participant·es sous forme de tour de table (nom, occupations, âge, attentes pour la journée)
- de l'horaire
- du déroulement
- du cahier (survol des premières pages).

10h00 - Module 1-

a) vieillir conjugué au féminin pluriel : quelques données scientifiques concernant le vieillissement et réflexion personnelle.

10h15 b) Les préjugés et les stéréotypes à l'égard des aînées.

10h30 Ateliers en petits groupes.

Comment présente-t-on les aînées dans les médias?

10h50 Pause

11h10 En grand groupe, discussion sur le module et dernières réflexions

11h30 - Module 2-

a) Le corps, la sexualité et la santé des femmes grisonnantes.
Bien dans sa peau.

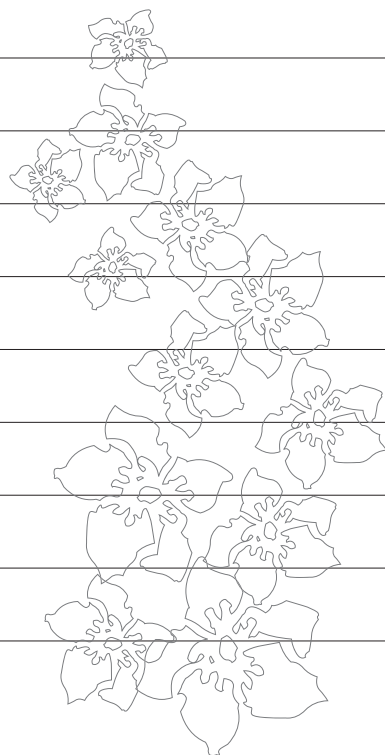
11h45 Vidéo témoignage (12 minutes)

Discussion en groupe (18 minutes)

12h15 Dîner en groupe sur place pour maintenir l'ambiance



NOTES PERSONNELLES



13h15 b) La vie quotidienne au-delà de 60 ans, seule ou en couple, défis et obstacles.

13h30 Vidéo témoignage (12 minutes)
Discussion en groupe (5 minutes)
Ateliers en sous-groupe / solo / couple (15 minutes)
Mise en commun (10 minutes)

14h15 Pause

14h30 – Module 3 -

Les retraitées: des citoyennes actives et engagées

14h40 Vidéo témoignage (12 minutes)
Discussion en groupe (18 minutes)
Comment prendre sa place ?

15h10 – Module 4 –

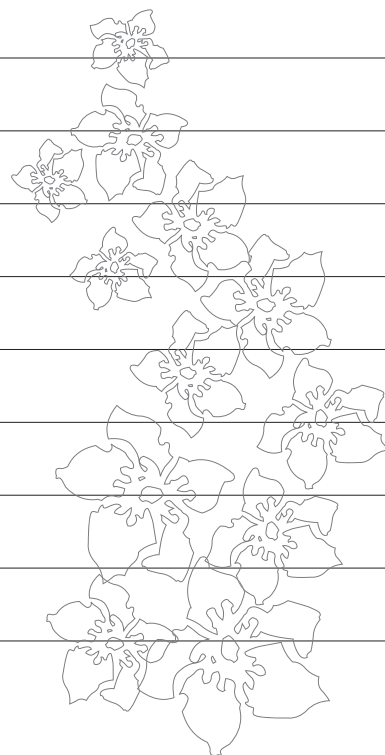
Et si les femmes âgées parlaient d'elles, que diraient-elles ?
Invitation à un projet collectif par l'écriture, recueil de textes, blogue via le R.I.A.Q., chapitre « Ridées, mais pas fanées » !

15h30 Évaluation de la journée : questionnaire

16h00 Fin de la journée – au revoir !



NOTES PERSONNELLES



2.1.- Déroulement détaillé

Accueil libre : Avant de commencer l’atelier proprement dit, nous avons pensé laisser un peu de temps aux participantes afin qu’elles puissent échanger entre elles de façon informelle. Celles qui se connaissent déjà se donnent des nouvelles, d’autres se présentent et parlent de leurs attentes et peut-être de leurs appréhensions. On en profite pour distribuer de l’eau en saluant les participantes et en leur demandant de signer la feuille de présence.

Mot de bienvenue : Ce mot est généralement adressé aux participantes par la personne responsable localement de l’organisation de la journée. Elle souhaite la bienvenue aux femmes, les remercie de leur présence et leur souhaite une bonne journée d’échanges. Finalement, elle présente les deux animatrices et leur cède la parole.

Les animatrices : La première animatrice à prendre la parole fait rapidement une présentation de la genèse de l’atelier, des objectifs poursuivis et des thèmes abordés au cours de la journée. Elle invite ensuite les participantes à se présenter par un tour de table. Elle leur demande de mentionner leur nom, leur âge, de parler de leurs occupations principales et de leurs attentes pour la journée.

Pour briser la glace, l’animatrice se présente la première et mentionne comment elle en est venue à s’impliquer dans le projet *Ridées mais pas Fanées!*

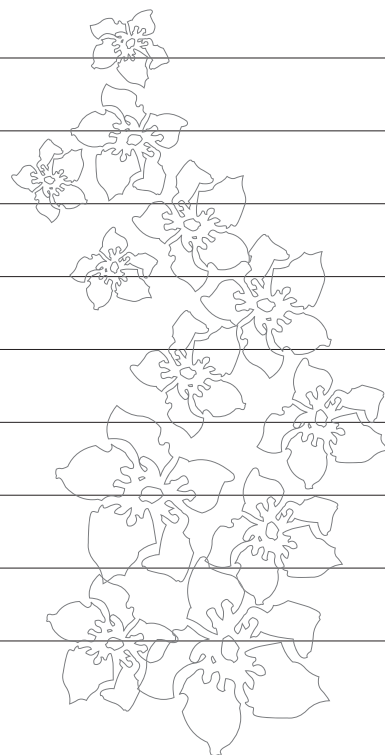
Le tour de table se termine par la présentation de la 2e animatrice qui en profite pour retenir certains propos entendus en rapport avec les thèmes touchés au cours de l’atelier.

L’horaire : On présente aux participantes, l’horaire prévu pour la journée en spécifiant le moment des pauses et du dîner.

Le déroulement des activités : On explique aux participantes la façon dont on va aborder les thèmes, les échanges et réflexions. Il y aura toujours une présentation des textes des données scientifiques contenus dans le cahier de la participante. Des témoignages vidéo viennent compléter et concrétiser ces informations. Par la suite, on réagit soit par une réflexion personnelle, soit par un échange en sous-groupe, soit par un échange en grand groupe pour partager nos idées et aller plus loin.



NOTES PERSONNELLES



2.2.- Présentation et distribution du cahier de la participante

Les femmes apprécient de recevoir le cahier pour bien suivre toute la journée, pour y noter leurs réflexions et pour y retourner plus tard après l'atelier. Il est important de prendre quelques minutes pour le présenter et qu'elles puissent se l'approprier.

On regarde la couverture et le titre qui expriment bien, de façon imagée, le sentiment des participantes. On résume les sujets qui seront abordés lors de la journée. Ils sont mentionnés en haut, à droite.

En bas, on retrouve le logo des organismes qui collaborent au projet. On en profite pour expliquer l'apport de chacun par l'entremise des personnes dont le nom est mentionné en page deux (2).

À la page trois (3), on remercie les gens qui ont collaboré à la production de la vidéo ainsi que les femmes qui ont témoigné. On explique le contexte dans lequel la vidéo a été faite. Pourquoi pas des femmes de régions, par exemple.

2.3.- Module -1- Vieillir conjugué au féminin pluriel.

Durée : 1h30 incluant une pause de 20 minutes.

Matériel : Le cahier de la participante pages 5 à 10 inclusivement.

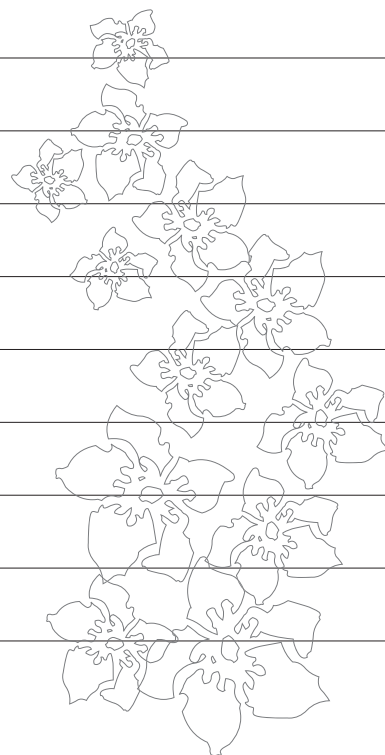
Objectifs spécifiques

- Prendre conscience de la forte proportion des femmes âgées par rapport aux hommes et réflexion sur ce que cela amène comme conséquence pour la suite de la vie.
- Lutter contre les préjugés et stéréotypes sociaux au sujet des femmes âgées concernant la beauté, la santé et la sexualité.
- Comment s'adapter aux changements afin de bien vivre cette période de vie qui peut s'avérer plus longue que prévue.

Les P'tits mots des animatrices

C'est le coup d'envoi de l'atelier. Les femmes prennent conscience qu'elles vont peut-être vivre au-delà de 80, 90 et même 100 ans. Comment s'organiser pour bien vivre ce temps qui nous est accordé ? Comment s'affirmer comme femme vieillissante dans sa vie personnelle et sociale ? Qu'est-ce qui est important de vivre ?

NOTES PERSONNELLES



2.3.1.- Partie a) La féminisation de la population âgée

- Un survol du texte présenté dans le cahier de la participante aux pages cinq et six (5 et 6), les données scientifiques, le regard sur nos vies de femmes et la réflexion personnelle à la page 7.
- Mise en commun de la réflexion par celles qui le souhaitent.

2.3.2- Partie b) Les préjugés et les stéréotypes à l'égard des aînées

- Un survol du texte de la page huit (8) qui montre deux façons possibles de voir les femmes aînées : d'une part une super woman d'autre part un être fragile et dépendant

Premier atelier

En petits groupes d'environ cinq (5) personnes.

Il s'agit d'essayer de constater quels modèles de femmes aînées sont présentés dans les médias selon le tableau de la page neuf (9) du cahier de la participante.

On accorde environ 15 minutes pour ce travail. . Il est parfois nécessaire de donner quelques exemples pour aider les participantes à démarrer : Jeanine Sutto, Jeanette Bertrand, etc.

Il n'est pas nécessaire que le tableau soit rempli. On suggère aux participantes de prendre l'ordre qui leur convient, c'est-à-dire pas nécessairement de gauche à droite.

On peut donner quelques exemples de médias, de téléromans, de revues, etc.... pour orienter le travail.

P'tit mot des animatrices

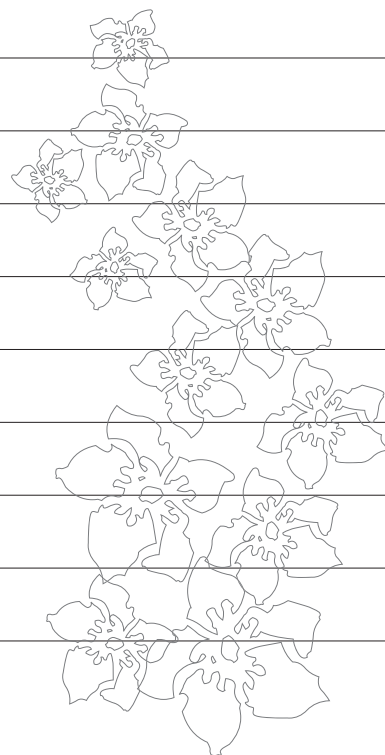
Les participantes s'impliquent volontiers. Elles veulent bien faire et surtout elles veulent que la journée leur soit profitable. Quand on doit mettre fin au travail parce que le temps file, il est bon de leur rappeler que nous n'avons qu'une journée ensemble et que nous amorçons une réflexion qui sera à poursuivre après l'atelier.

Pause

La pause prévue après le travail en petits groupes est parfois prise avant, à la demande des participantes. Nous n'y voyons pas d'inconvénients.



NOTES PERSONNELLES



Retour au grand groupe et discussion

Chaque équipe est invitée à faire un petit compte rendu de ses trouvailles. La discussion s'enclenche aisément car c'est un sujet qui fait réagir vivement les participantes. On conclut en mentionnant la réflexion à poursuivre à la page dix (10) du cahier : devoir à faire à la maison!

P'tit mot des animatrices

L'animatrice qui n'anime pas cette partie, prend les tours de paroles pour faciliter le travail de l'autre qui lui rendra la pareille.

2.4.- Modules-2- Les femmes et le vieillissement : des expériences à raconter.

Durée : 1h30 (45 minutes avant le dîner et 45 minutes après)

Matériel : Le cahier de la participante pages onze à seize (11 à 16) .

Vidéo capsule 1- La santé et la sexualité

capsule 2- La vie quotidienne seule ou en couple

Objectifs spécifiques:

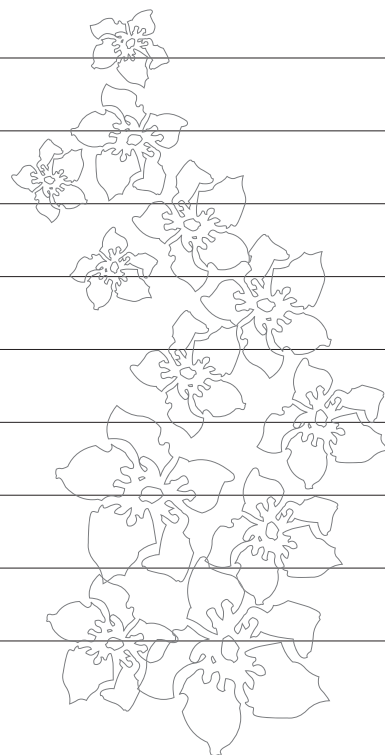
- Prendre conscience que, malgré ce que l'on entend souvent, la très grande majorité des femmes vieillit bien et en santé.
- La différence entre santé et maladie est davantage liée à la pauvreté qu'à l'âge.
- On peut continuer à vivre pleinement sa sexualité en faisant quelques petits accommodements « raisonnables ».

P'tit mot des animatrices

Ce module aborde des sujets délicats concernant la santé et la sexualité des aînées. La vidéo témoignage s'avère un élément déclencheur très prisé des participantes. Elles apprécient qu'on dise les vraies choses, en employant les vrais termes avec respect. Elles apprécient également qu'on présente plusieurs modèles.



NOTES PERSONNELLES



2.4.1- Partie a – Bien dans sa peau

On fait un survol des informations contenues aux pages onze et douze (11 et 12) du cahier. Ensuite on présente la première capsule vidéo concernant la santé des femmes âgées et la sexualité. La vidéo dure environ 12 minutes.

Après la vidéo, il y a une discussion en groupe sur ce qu'on vient de voir et entendre pendant environ 20 minutes.

P'tit mot des animatrices

Comme le dîner se passe tout de suite après cette discussion, cela permet de continuer d'échanger sur le sujet. Certaines personnes vont parler et s'impliquer plus personnellement et plus volontiers dans un cadre informel.

Après le dîner, on prend quelques minutes pour faire un retour sur la matinée afin de valider la façon de fonctionner. On rappelle l'ordre des sujets traités, pour bien situer où on en est avant de commencer l'après-midi.

2.4.2- Partie b) La vie quotidienne au-delà de 60 ans

On amorce la deuxième partie du module par les textes aux pages 14 et 15. Ces textes sont la partie « scientifique » de l'atelier, un constat de la réalité vécue. L'amorce prend environ 15 minutes.

On présente la deuxième partie de la vidéo témoignage consacrée à la vie quotidienne des âgées. Durée 12 minutes.

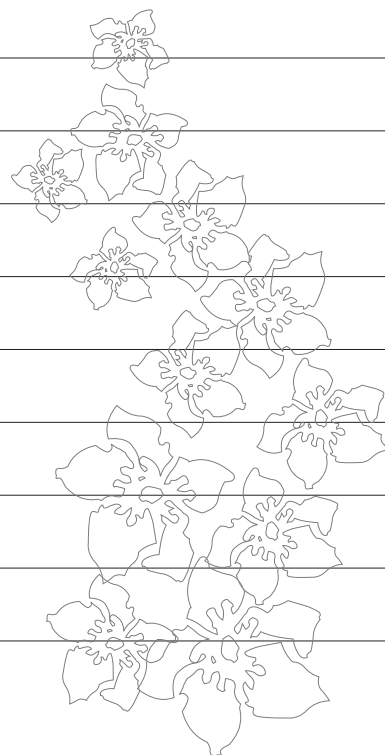
On fait une brève discussion c'est-à-dire les réactions immédiates des participantes, puis on explique le 2e atelier en petits groupes.

2e atelier

Cette fois on se joint à l'équipe selon qu'on vit en couple ou seule. Si l'équipe est trop nombreuse, on la scinde pour se retrouver avec 4 ou 5 personnes. Cela facilite l'expression de chacune. On se base sur les questions suggérées à la page 16 pour démarrer. L'atelier dure une vingtaine de minutes, chaque équipe partage ses trucs et trouvailles avant la pause.



NOTES PERSONNELLES



P'tit mot des animatrices

Il arrive quelque fois que la pause soit écourtée, avec l'accord de toutes, pour permettre de passer à travers tous les sujets sans dépasser le temps prévu à l'horaire. On s'accorde alors 5 minutes pour se dégourdir ou aller aux toilettes avant d'amorcer le module suivant.

2.5.- Modules-3- Les retraitées : des citoyennes actives et engagées.

Durée : 40 minutes

Matériel : Le cahier de la participante, pages 17, 18 et 19.
La capsule vidéo 3 : Des femmes engagées.

Objectifs spécifiques

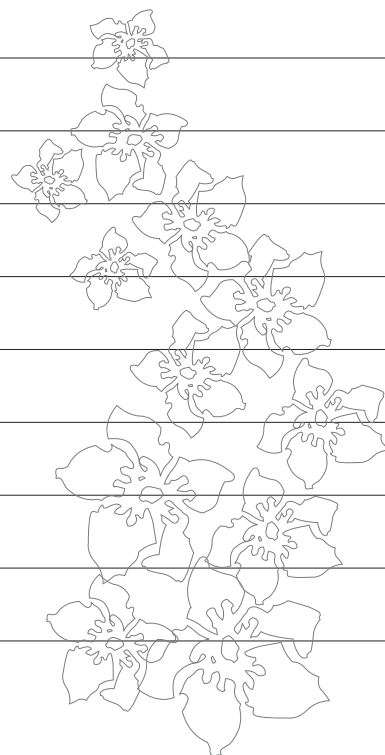
- Prendre conscience de la grande implication sociale et citoyenne des femmes.
- Valoriser cette présence et cet engagement des femmes dans toutes les sphères de la société, y compris la politique.
- Encourager les femmes à exercer leur pouvoir car les aînées sont de plus en plus nombreuses et elles ont à faire entendre leurs voix pour une société juste et égalitaire à l'égard des aînées comme de tout citoyen.

P'tit mot des animatrices

Ce module va clôturer en quelque sorte les sujets abordés au cours de la journée. Vieillir a du bon, mais tout n'est pas parfait. Si on veut que des choses changent dans notre société (notamment un revenu décent pour tous, des conditions de vie adéquates dans les CHSLD) il faut mettre l'épaule à la roue. C'est ensemble que nous pourrons faire évoluer notre société. Nous devons être une force.



NOTES PERSONNELLES



Aux pages 30 et 32, on mentionne des faits concernant l'engagement social des femmes prouvant que « Y'a pas de retraite pour l'engagement citoyen ».

Durée 10 à 15 minutes.

Une brève discussion suit cette présentation puis on visionne la troisième capsule vidéo d'environ 12 minutes. Ensuite on continue la discussion en se demandant : comment prendre ma place ?

Durée 10 à 15 minutes

On mentionne qu'il y a une réflexion, suite à ce module à faire à la maison, page 19 du cahier.

P'tit mot des animatrices

Dans le tour de table de présentation en matinée, plusieurs participantes auront d'ailleurs mentionné leur implication bénévole au sein d'organismes variés et auprès des membres de leur famille ou d'amis. Il est possible de revenir sur ces expériences. Souvent aussi, les participantes ont tendance à minimiser leurs implications en les comparant à celles des militantes qui témoignent dans la vidéo. Il est donc très important de valoriser les multiples actions et de souligner la diversité des contributions.

2.6- Module 4 - Et si les femmes âgées parlaient d'elles. Que diraient-elles ?

Durée : 20 minutes

Matériel : Cahier de la participante pages 20 et 21.

Objectifs spécifiques :

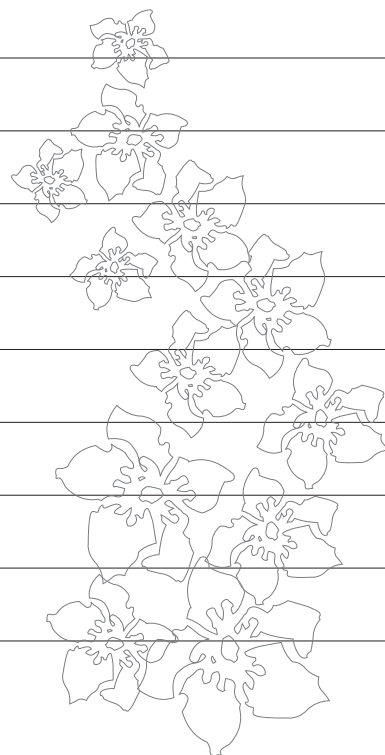
- Une continuité à cette journée afin que ça ne reste pas sur une « tablette ».
- Par l'écriture, on veut connaître et faire partager à toutes les participantes ce qu'elles retiennent de cette journée, ce qui les a le plus touchées, ce qu'elles aimeraient transmettre à leurs semblables.
- Ce sera une façon de garder contact et de se sentir solidaires de toutes les âgées du Québec.

P'tit mot des animatrices

C'est la fin de la journée, mais on ne veut pas que ça finisse. On veut des traces et surtout on veut que ça continue. Que les liens que les femmes ont créés au cours de l'atelier puissent rester serrés et que toutes les femmes âgées du Québec s'unissent en un front commun pour un meilleur vivre pour toutes dans un esprit de partage et de solidarité.



NOTES PERSONNELLES



Elles envoient leurs textes par la poste ou par courriel au : Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles, dont l'adresse figure à la page 2 de leur cahier.

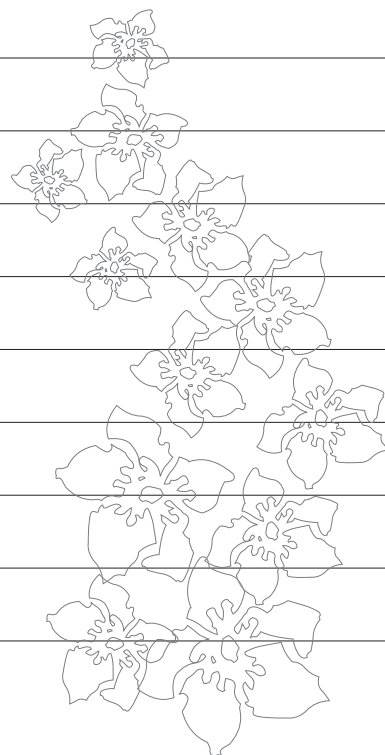
2.7.- Évaluation de l'atelier

Ce n'est certes pas le moment idéal, parce que nous sommes à chaud et parce que tout le monde est fatigué et je dirais aussi ému. Cette journée n'est pas banale.

Nous demandons leur collaboration car nous n'aurons pas le loisir de nous revoir. Cette évaluation est une aide précieuse pour la suite de l'atelier, surtout s'il y a des points à améliorer.

[illegible]

NOTES PERSONNELLES



CONCLUSION

Nous espérons que ce guide sera un outil efficace qui vous permettra de bien réaliser vos ateliers *Ridées mais pas fanées!* dans votre milieu au cours des prochaines années. Que l'expérience vécue au cours de ces formations, soit pour vous aussi stimulante et enrichissante qu'elle l'est pour nous.

Nous croyons en la valeur de la présence et de l'apport des femmes aînées dans la société québécoise. Nous espérons surtout que vous serez heureuses et fières de participer à ce grand mouvement social provincial qui se continuera grâce à votre implication.

Les résultats seront diffusés!

En plus de poursuivre l'animation des ateliers dans vos milieux respectifs, nous vous invitons fortement à continuer la promotion des résultats de l'atelier en invitant les femmes participantes à faire suivre leurs textes, chansons, poèmes et dessins, tel que proposé à la fin de cette journée de formation. Grâce au soutien financier du Ministère de la famille et des aînées et de Service Canada, nous réaliserons au cours de l'année 2009-2010 un recueil de textes avec ce que vous aurez envoyé. Ce recueil sera distribué en version imprimée à travers le Québec parmi tous les groupes visités et également sur le site du RIAQ (Réseau Internet des Aînés du Québec) www.riAQ.ca en version virtuelle.

De plus, nous prévoyons créer un réseau de solidarité féminine provincial autour du projet via internet. Nous prévoyons créer d'autres contenus vidéos et des capsules radios dans les différentes régions du Québec qui seront également diffusés sur le site du RIAQ. De plus, des forums de discussion sur les différents thèmes abordés au cours de l'atelier seront mis en place afin de poursuivre les échanges.

Si des aînées sont intéressées à s'impliquer, elles doivent contacter la chargée de projet, Mireille Hébert au Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles (514) 645-6068 ou par courriel à info@cdfpat.org

Toutes les participantes peuvent s'inscrire dès maintenant sur le site du RIAQ. Par la suite, elles recevront les bulletins informant des nouveautés mis en ligne dans le cadre du projet *Ridées mais pas Fanées!* dès l'automne 2009.

Un grand merci!

Merci à vous toutes d'aider les femmes du Québec à vieillir en beauté et en santé!

Votre grande implication dans la communauté témoigne de votre participation à part entière au développement du Québec d'aujourd'hui et de demain.



NOTES PERSONNELLES

