

1- Partage tes connaissances! Activité intergénérationnelle entre aînés et enfants (Toronto, Sudbury, Timmins) :

Les aînés francophones sont invités à passer leur flambeau de connaissances générationnelles aux enfants de leur communauté. Les participants aînés enseigneront aux jeunes les compétences de bases en tricot, crochetage ainsi qu'en couture. Chaque participant de Partage tes connaissances! retournera à la maison avec des nouvelles relations amicales, des nouvelles connaissances pratiques ainsi qu'un kit de tricot de base.

2- Épice ta vie! Activité de jardinage de fines herbes (Toronto, Sudbury, Timmins) :

Les participants aînés d'Épice ta vie! pourront profiter du plaisir de rehausser leurs plats favoris avec des herbes fraîches tout au long de l'année en les cultivant à l'intérieur. Cet atelier pratique expliquera les étapes à suivre et les matériaux optimaux pour une récolte réussie. Les participants auront l'opportunité de choisir et planter des fines herbes pour ensuite en profiter à la maison.

3- Cuisine santé à budget restreint (Sudbury et Timmins) :

Les participants acquerront les connaissances nécessaires afin de pouvoir cuisiner des repas de base selon un budget restreint. Les participants apprendront différentes techniques de cuisson de base ainsi que la transformation de la matière première dans la cuisine de tous les jours. Le but est de savoir comment préparer un repas bien équilibré et savoureux tout en limitant les dépenses.

4- Formation en compétences culturelles (Toronto) :

Cet atelier vise à outiller les immigrants francophones aînés à fonctionner et à s'épanouir dans l'harmonie et le respect, dans une collectivité ou un contexte culturellement diversifié. Les sujets suivants seront couverts: le système de valeurs canadiennes, les libertés fondamentales, l'égalité entre les hommes et les femmes, l'ouverture à ce qui est nouveau et différent, le respect envers la diversité; l'expression des émotions, comportement au travail, le code vestimentaire, l'hygiène personnelle ainsi que la réalité du bilinguisme en Ontario et l'engagement et participation communautaire.

5- Sécurité informatique (Sudbury, Toronto, Timmins) – en collaboration avec la F@D:

Les personnes âgées sont très susceptibles aux dangers que présente l'utilisation de l'Internet. Cet atelier abordera les sujets suivants : les façons de se connecter à l'Internet; les mesures de sécurité pour les courriels, opérations bancaires et sites de magasinages en ligne, réseaux sociaux, etc.; les mots de passe, les mises à jour, les virus et les logiciels antivirus.

6- Prévention des chutes (Sudbury, Toronto, Timmins) – en collaboration avec le Service de santé publique :

Les chutes chez les personnes âgées sont prévisibles et évitables. Les participants de la communauté apprendront comment percevoir un danger potentiel, prévenir la chute ainsi que minimiser les risques de blessures.

7- Familiarisez-vous avec votre iPad ou tablette (Toronto, Sudbury, Timmins) :

Cet atelier pratique permet aux participants de se familiariser avec l'iPad ou la tablette afin d'en optimiser son utilisation. On apprend à organiser son écran, à naviguer et à synchroniser les contenus multimédias. Les participants apprendront également comment garder le contact avec leurs amis et leur famille en se familiarisant avec les médias sociaux.

8- Thé et peinture sociale (Toronto, Sudbury, Timmins) :

Les participants de ce regroupement social pourront siroter du thé pendant qu'un artiste les guide à travers une peinture, étape par étape. À la fin de l'activité, les participants ramèneront leur chef-d'œuvre unique à la maison! Des nouveaux talents à découvrir!

9- Vie active! (Toronto, Sudbury, Timmins) :

L'importance d'une vie active par des démonstrations d'activités physiques pouvant facilement être faites à la maison. Les participants mettront en pratique les exercices et seront fournis avec un recueil de réchauffement, d'étirement ainsi que d'exercices légers.

10- Retour au travail après la retraite (Toronto, Sudbury, Timmins) – en collaboration avec Options Emploi: Armés d'un curriculum vitae et une lettre de présentation axée sur le retour au travail après la retraite, nos

participants âgés seront préparés pour le marché du travail d'aujourd'hui. Un conseiller en emploi assistera les participants dans la préparation des documents, pratiquera des techniques d'entrevue et guidera les gens dans la recherche d'emploi.

11- Apprendre une nouvelle danse (Toronto, Sudbury, Timmins) :

Les participants de ce regroupement social apprendront des nouveaux pas de danse tout en s'amusant au rythme de la musique. À la fin de cette d'activité, les participants seront en mesure de montrer leurs nouveaux mouvements de danse à leur famille et amis.

12- Histoire culturelle - Activité intergénérationnelle entre aînés (cultures diverses) et enfants (Toronto, Sudbury, Timmins) :

Les aînés, provenant de cultures diverses (métis, africaine, etc.), raconteront aux jeunes de la communauté des histoires à propos de l'historique de leur culture, leur langage, leurs coutumes, etc. avec le but de sensibiliser les jeunes d'aujourd'hui. Cette activité sociale et culturelle offre l'occasion à nos aînés de partager qui ils sont, et d'où ils viennent.