



# FORMULAIRE

## DE PROPOSITION D'ACTIVITÉS

des RVA50+ 2023

### PRÉAMBULE

Les Rendez-vous Acadie 50+ reviennent cet été avec la formule en région, c'est-à-dire une programmation d'activités qui se dérouleront dans les quatre coins de l'Acadie des Provinces atlantiques. L'évènement se déroulera du 16 août au 1<sup>er</sup> octobre 2023. Vous désirez nous proposer une ou des activités selon l'un des volets d'activité? C'est simple, remplissez ce formulaire et retournez-le **avant le 16 juin 2023**. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec notre coordonnatrice Thérèse Saulnier (voir contact ci-dessous).

REEMPLIR CE FORMULAIRE et le retourner avant le **16 juin 2023** à Thérèse Saulnier.

 Nom du comité organisateur : \_\_\_\_\_  
Personne contact : \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_



**AFANB**

C.P. 8040, Dieppe (N.-B.)  
E1A 9M7



Retournez le formulaire

**ENVOYER**

Ne fonctionne pas sur tablette électronique (ex : iPad)

### QUESTION OU INFORMATION

**THÉRÈSE SAULNIER**

coordonnatrice des  
RVA50+ en région 2023



(506) 383-5935



thereses@nbnet.nb.ca



## VOLET SPORTIF

Ce volet comprend des disciplines sportives reconnues comme telles dans lesquelles les athlètes mettent l'accent sur le côté compétitif, sans oublier l'esprit sportif. Le comité organisateur devra suivre le guide technique à l'organisation de leur activités du volet sportif.

Noter que les athlètes peuvent participer selon différentes catégories d'âge. Certaines disciplines sportives sont uniquement individuelles, tandis que d'autres sont en équipe, et mixtes.

Le volet sportif a pour but d'offrir aux personnes de 50 ans et plus l'occasion de compétitionner dans un cadre structuré et réglementé ayant comme issu des gagnants et des perdants.

### OBJECTIFS

- Offrir des activités compétitives pratiquées par les 50+
- Assurer un cadre de compétition familial

### ACTIVITÉS

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Badminton             | <input type="checkbox"/> Marche rapide          | <input type="checkbox"/> Petite randonnée (5 à 50 km dépendant du nombre de jour) | <input type="checkbox"/> Tennis simple                |
| <input type="checkbox"/> Course sur route 5 km | <input type="checkbox"/> Marche prédiction 2 km | <input type="checkbox"/> Tennis de table (ping pong)                              | <input type="checkbox"/> Vélo à assistance électrique |
| <input type="checkbox"/> Golf scramble         | <input type="checkbox"/> Pickleball double      | <input type="checkbox"/> Tennis double  | <input type="checkbox"/> Vélo prédiction              |
| <input type="checkbox"/> Golf individuel       | <input type="checkbox"/> Quilles                |   | <input type="checkbox"/> Vélo sur route               |

Date : \_\_\_\_\_

# VOLET RÉCRÉATIF

Ce volet comprend des activités récréatives réglementées et structurées ou l'accent est mis sur la participation des gens, sans pour autant oublier le côté compétitif. Le comité organisateur devra suivre le guide technique dans l'organisation des activités du volet récréatif.

Différentes catégories d'âge ont été établies. Certaines activités du volet récréatif sont individuelles tandis que d'autres sont en équipe et/ou mixtes. Le volet récréatif vise la participation de masse dans des activités accessibles à tous. L'ambiance sociale et amicale est valorisée ainsi que l'appel à certaines habiletés physiques ou mentales.

## OBJECTIFS

### ENCOURAGER LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

- favoriser le climat et l'ambiance sociale et amicale
- favoriser la mixité

## ACTIVITÉS

Baseball poche

Crible

Fléchettes

Jeux de billard

Jeu de cartes – Le 45

Jeu de cartes – Le 10 / 200

Jeu de cartes – Texas Hold'em

Jeux de poches 300

Jeux de Palets

Pétanque

Rondelles

Scrabble

Serpentin

Wii-quilles

Date : \_\_\_\_\_



# VOLET INTERGÉNÉRATIONNEL

Le volet intergénérationnel doit être réparti à l'intérieur même du comité organisateur des activités. Il appartient au comité organisateur local de déterminer la nature de cette participation, mais idéalement des jeunes et des aînés font partie du comité organisateur.

## OBJECTIFS

- Favoriser la compréhension mutuelle et le renforcement des liens entre les générations.
- Assurer une participation active des jeunes dans divers secteurs d'activités faisant partie des RVA50+.
  - Permettre aux diverses générations d'une même famille de faire équipe dans certains sports ou activités récréatives.

## DÉFINITION DE LA CLIENTÈLE :

Dans la Stratégie sur le vieillissement du Gouvernement du Nouveau-Brunswick on définit intergénérationnel par « qui concerne, met en cause ou touche plusieurs générations ». Ainsi, une activité intergénérationnelle est une activité à laquelle les personnes de diverses générations peuvent participer ou dans laquelle elles peuvent être impliquées activement.

Toutefois, même si on encourage la participation de tous les groupes d'âge aux Rendez-vous Acadie 50+, il faudrait porter une attention particulière aux activités qui favorisent l'interaction et les échanges entre les personnes âgées de 50 ans et plus et les jeunes. Nous recommandons de nous aligner avec les autres organismes francophones ou selon les politiques gouvernementales pour préciser le groupe d'âge ciblé lorsqu'on fait référence aux jeunes.

## LA NATURE DE LA PARTICIPATION INTERGÉNÉRATIONNELLE AUX RENDEZ-VOUS ACADIE 50+

Il y a plusieurs façons d'assurer la participation intergénérationnelle aux Rendez-vous Acadie 50+.

## VOICI QUELQUES SUGGESTIONS

- Impliquer les jeunes dans l'organisation du volet intergénérationnel des Jeux.
- Assurer une présence et une visibilité des jeunes lors des cérémonies officielles d'ouverture et de fermeture.
- Assurer une participation de divers groupes d'âge dans les activités culturelles et de mieux-être.
- Faire appel aux différentes générations dans la mise en place des équipes de bénévoles
- Permettre la participation d'équipes intergénérationnelles dans certains sports ou activités récréatives désignées.
- On peut définir une équipe intergénérationnelle comme une équipe formée d'une personne âgée de 50 ans et plus et d'un jeune ou d'une équipe formée de deux personnes ayant au moins 20 ans (une génération) de différence
- On peut identifier les sports et les activités qui se prêtent le mieux aux équipes intergénérationnelles : faut-il favoriser les activités dans lesquelles la forme physique a peu d'influence sur le niveau de performance

## Description de l'activité proposée :

Date : \_\_\_\_\_

# VOLET CULTUREL

Le volet culturel comprend toutes activités culturelles des Rendez-vous qui permettront aux 50 ans et plus de participer à des activités de démonstration, de formation, d'animation, de visites, de création ou de diffusion culturelle. Le programme doit être déterminé en fonction des ressources et compétences de la région hôte.

## VOICI À TITRE D'EXEMPLES UNE LISTE D'ACTIVITÉS CULTURELLES DE PRÉCÉDENTS JEUX.

Atelier de tapis hooké

Visite guidée de lieux

Atelier djembés

Journée à la maison des artisans

Spectacle de djembés

Croisière

Soirée culturelle

Atelier de harpe

Exposition d'oeuvres artistiques

Visite d'un écocentre

Visite de chocolaterie

Visite d'une boutique artisanale

Chant choral

Conteur

Danse en ligne 1 et 2

Peinture

Photographie

Danse à claquette

## Description de l'activité proposée :

Date : \_\_\_\_\_



# VOLET MIEUX-ÊTRE

Le volet mieux-être comprend toute initiative qui permet de partager des connaissances pertinentes aux personnes de 50 ans par des activités motivantes. Ces activités doivent permettre d'aider les participants d'améliorer leur santé à tous les niveaux : physique, mental, social, émotionnel et spirituel, ainsi que contribuer à prévenir la maladie. Le programme doit être déterminé en fonction des ressources et compétences de la région hôte.

## VOICI A TITRE D'EXEMPLE UNE LISTE D'ACTIVITÉS DE MIEUX-ÊTRE DE PRÉCÉDENTS JEUX.

### Conférences :

- Protéger sa mémoire
- L'art de se sentir incroyable après la cinquantaine
- L'importance de faire de l'exercice après 50 ans
- Communiquer sa part de soi
- Bien s'alimenter après 50 ans
- Expression de soi par l'art
- Maladie cardiaque \anxiété \dépression

Le Zumba

Exercice réveil : yoga sur chaise

Session Brain Gym

Profil santé et exposants mieux-être

Les médicaments naturels

Bien-être et santé mentale : des atouts indispensables pour bien vieillir

La procuration et le testament : Est-ce important de les faire rédiger légalement

Le Reiki, une force de vie universelle

Santé sexuelle et prévention des ITS

L'auto-défense

La Rigolothérapie

Exercice réveil

Méditer avec Mandela

Horticulture

Bien vieillir en santé

Le train de la vie

Soins du visage

Communication authentique

Soins des mains et des pieds

Le diabète et la pression artérielle

### Description de l'activité proposée :

Date : \_\_\_\_\_