

# CAHIER D'ACTIVITÉS



## SEMAINE CONTRE L'INTIMIDATION du 7 au 10 juin 2021

Dans le cadre d'un projet de lutte contre l'intimidation, la FADOQ Rive-Sud-Suroît organise une semaine de sensibilisation portant sur cette thématique.

### L'INTIMIDATION C'EST :

« *Tout comportement, parole, acte, geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser.* » (LSSS, section 1, article 13, paragraphe 1.1)

Selon un sondage réalisé à l'automne 2020, 65,5% des répondants disent avoir vécu ou avoir été témoins d'un ou de plusieurs actes d'intimidation. Même si l'intimidation est plus susceptible de se vivre au travail ou en résidence, 15% des répondants affirment avoir vécu de l'intimidation au sein d'un club pour aînés.

Vous trouverez, à l'intérieur de ce cahier, l'horaire des conférences et ateliers auxquels vous être invités à participer. Il renferme également des jeux permettant de mieux comprendre les conséquences de l'intimidation et suscite une réflexion sur les notions abordées.

Tout au long de la semaine, des cadeaux seront tirés parmi les participants. Joignez-vous aux activités virtuelles, participez au concours de recettes, complétez les jeux et retournez les réponses!

Inscrivez-vous dès maintenant au : [activitesvirtuelles@fadoqrrss.org](mailto:activitesvirtuelles@fadoqrrss.org)



Avec la participation financière de :





## HORAIRE

### SEMAINE D'ACTIVITÉS DU 7 JUIN

(Activités virtuelles sur Zoom\*)

- Lundi 7:**
- 10 h 00: **Atelier cahier d'activités** : résultats des jeux écrits, discussion sur les thèmes abordés et **bingo**
  - 11 h 00: Moment du jour :  
Sur Zoom\* : cours de yoga avec Kim-Yu Lagacé
  - 14 h 00: **Atelier Aîné-Avisé** sur Zoom\* : conférence, vidéos et discussion sur le thème de l'intimidation
- Mardi 8:**
- 9 h 00: Moment du jour :  
Sur Facebook : rôle de la musique sur l'humeur et propositions de spectacles musicaux dont celui de Alexandra Stréliniski sur Youtube
  - 10 h 00: **Atelier de bienveillance** sur Zoom\*: présentation des dix messages de bienveillance (finalistes)
- Mercredi 9 :**
- 10 h 00: Moment du jour :  
Sur Facebook : proposition d'activités zen  
Sur Zoom\* : cours de Qi Gong avec Virginie Munger
  - 13 h 30: **Conférence de Jasmin Roy** sur Zoom\*: « Éloge de la bienveillance »
- Jeudi 10:**
- 9 h 00: Moment du jour :  
Sur Facebook : présentation d'une liste de 25 activités recommandées pour relaxer et leurs bienfaits
  - 10 h 00: **Conférence et atelier avec Brigitte Portelance** TRAMd sur Zoom\* « Bâtir sa confiance en soi »
  - 13 h 30: **Table ronde intergénérationnelle** sur Zoom\*: discussions sur les questions d'intimidation et les rapports sociaux

Zoom\*: inscription à l'activité au courriel suivant: [activitesvirtuelles@fadoqrss.org](mailto:activitesvirtuelles@fadoqrss.org)

*« La vieillesse n'est pas une raison pour être intolérant, ni la jeunesse une excuse »*

## C'EST LE TEMPS DE S'AMUSER TOUT EN S'INFORMANT!

Faites parvenir vos résultats par courriel à [activitesvirtuelles@fadoqrss.org](mailto:activitesvirtuelles@fadoqrss.org) et courez la chance de gagner un des prix de participation. Veuillez inclure le numéro du jeu, votre résultat, votre nom, votre numéro de téléphone ainsi que votre numéro de membre.

### JEU no 1 : PHRASE CAMOUFLÉE



Dans la grille, rayez les mots en suivant toutes les instructions à la lettre. Assemblez ensuite les mots restants pour découvrir la phrase.

1. Rayez le mot le plus long dans chaque ligne.
2. Rayez tous les mots qui se trouvent deux fois dans la même colonne.
3. Rayez tous les mots qui se terminent par « EN ».
4. Rayez tous les mots qui contiennent un « X » ou un « Z ».
5. Rayez tous les noms de couleurs.
6. Rayez tous les noms de fleurs.

bleu	secrètement	orchidée	lumineux	la	violence
bienveillance	hypoglycémique	abdomen	coquelicot	ferrez	citoyen
abus	rose	un	et	adolescent	consiste
orange	dénigrer	à	maltraitance	ceux	lys
jonquille	placer	poux	pissenlit	aboutissement	zénith
aurez	inventée	mien	la	anémone	violence
doux	gris	permission	œillet	personne	dix
au	intention	croix	bien	racisme	crocus
abus	eux	centre	et	souvent	lien
mauve	dénigrer	un	iris	de	intimidation
nos	allez	harcèlement	lilas	racisme	violet
ventilation	tulipe	jaune	douteux	marguerite	actions

Phrase : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## JEU no 2 : CITATION SECRÈTE



Placez les lettres dans la même colonne, dans la case appropriée, de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case pleine.

Bonne recherche!

		G		S	T	M	I			D		B	I	T		P		C	A	N	T								
		I	N	T	E	E	B			E	E	L	N	T	N	E	I		L	O	N	C			D				
L		E	N	S	I	M	S			L	A	T	I	O	U	E	E	V	N	S	O	S	A	N	T	R	E	E	S

																O													
									D																				
			E															L							E				

## JEU no 3 : TROUVEZ LA BONNE DÉFINITION



Associez les mots de la colonne de gauche à la définition de la colonne de droite.

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. RESPECT</li> <li>2. ACCUEIL</li> <li>3. ENTRAIDE</li> <li>4. ESTIME DE SOI</li> <li>5. EMPATHIE</li> <li>6. INDULGENCE</li> <li>7. SOLIDARITÉ</li> <li>8. BIENVEILLANCE</li> <li>9. PLAISIR</li> <li>10. INCLUSION</li> <li>11. TOLÉRANCE</li> <li>12. HARMONIE</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Rapport heureux entre les parties d'un tout.</li> <li>B. Aide naturelle et gratuite que des personnes se donnent pour surmonter leurs difficultés, faire face aux problèmes auxquels elles sont confrontées dans leur vie. Action de s'aider les uns les autres.</li> <li>C. Capacité à se montrer gentil et attentionné envers autrui d'une manière désintéressée et compréhensive.</li> <li>D. Symbolise la facilité ou la prédisposition à pardonner d'éventuelles fautes ou à accorder une grâce.</li> <li>E. Sentiment positif de satisfaire un besoin ou d'atteindre un but.</li> <li>F. Action et manière de recevoir quelqu'un.</li> <li>G. Capacité à ressentir les émotions de quelqu'un d'autre, arriver à se mettre à la place d'autrui.</li> <li>H. Sentiment de considération envers quelqu'un et qui porte à le traiter avec des égards particuliers.</li> <li>I. Faire la place à toutes les personnes, quelles que soient leurs caractéristiques.</li> <li>J. Attitude de quelqu'un qui admet chez les autres des manières de penser différente des siennes.</li> <li>K. Idée ou image que nous avons de nous-même.</li> <li>L. Responsabilité mutuelle qui s'établit entre les membres d'un groupe.</li> </ol> |
|--|--|

## JEU no 4 : MOTS MÉLANGÉS



Recherchez dans le tableau ci-dessous les mots de la liste. Notez qu'une même lettre peut servir plus d'une fois.

B	O	N	T	E	I	O	T	T	E
E	O	H	N	E	R	O	R	N	T
N	O	N	A	I	R	U	M	E	I
E	U	X	H	R	C	I	E	L	R
V	O	I	L	E	M	C	R	O	U
O	N	I	O	S	U	O	A	I	C
L	U	A	E	S	E	R	N	V	E
A	T	T	I	T	U	D	E	I	S
T	T	C	E	P	S	E	R	G	E
N	O	I	T	A	T	P	A	D	A

### Liste des mots :

Adaptation

Âge

Attitude

Bénévolat

Bonheur

Bonté

Ciel

Cœur

Eux

Harmonie

Moi

Non

Réseau

Rire

Sécurité

Soin

Toi

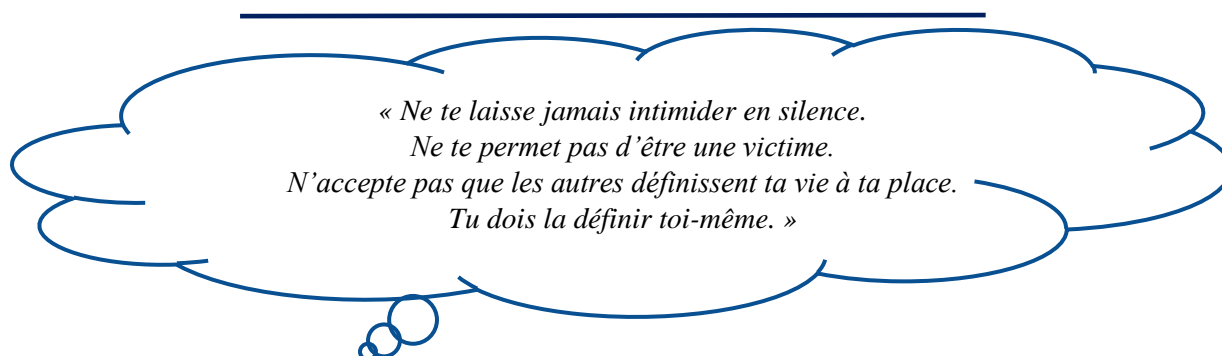
Truc

Vaccin

Violent

Voile

Les lettres restantes signifient : Avoir de la considération envers quelqu'un!



## JEU no 5 : MOTS TRONQUÉS

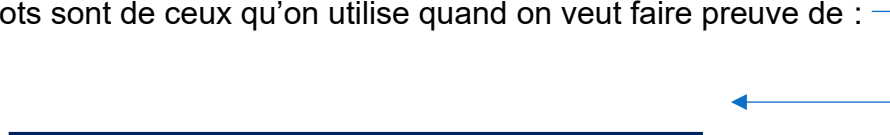
Dans la grille ci-dessous, vous trouverez les mots qui apparaissent dans la liste. Ils sont coupés, mais pas selon les syllabes conventionnelles. En éliminant des morceaux de mots, ceux qui resteront donneront le mot qui complétera la phrase.

### Liste des mots :

ECT	HIE	CI	ON	ITE	RE	SA	URI	IE	PRE
BE	ECO	NI	AID	IEN	EVO	GE	ENT	ISIR	NTE
RIR	RES	ON	UT	AT	ISS	NS	RI	CO	SOU
ES	SSI	BIE	ION	RA	TE	TE	NTE	UTE	CES
NTI	MIE	NTI	MPA	NVE	HA	SOI	ONO	NIE	LAT
NNA	DE	TU	QU	NS	NS	SA	TE	LE	EMP
NTE	EMB	TE	IDE	PLA	RE	AN	ANT	LA	NS
ERTE	SP	ONN	SO	BO	DIG	SEC	EMO	DE	LAT
LLE	TIO	CO	RMO	LI	EQU	IL	REC	NCE	NCE
SOI	VAC	BEN	EGA	LIB	AIS	VE	ENS	AUT	SSE

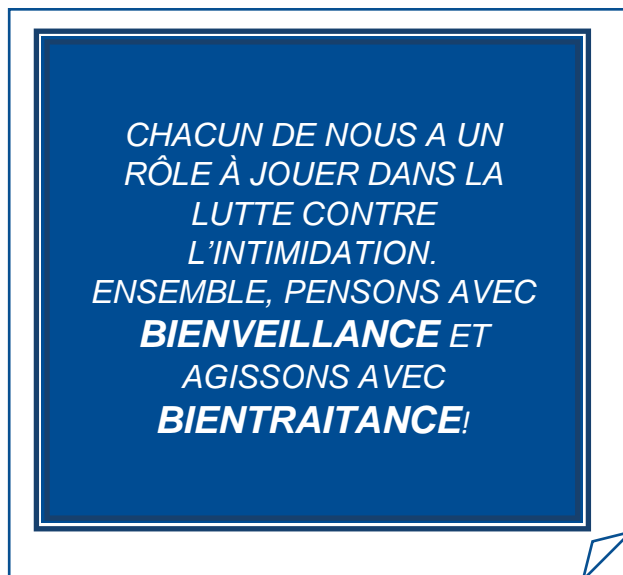
AIDANT	ÉMOTION	RECONNAISSANCE
AUTONOMIE	EMPATHIE	RELATION
BÉNÉVOLAT	ENSEMBLE	RESPECT
BESOINS	ENTRAIDE	RIRES
COMPASSION	ÉQUITÉ	SANTÉ
CONNAISSANCES	GENTILLESSE	SÉCURITÉ
DÉTENTE	HARMONIE	SOINS
DIGNITÉ	LIBERTÉ	SOURIRES
ÉCOUTE	PLAISIR	SOUTIEN
ÉGALITÉ	PRÉVENTION	VACCINS
	QUIÉTUDE	

Tous ces mots sont de ceux qu'on utilise quand on veut faire preuve de :



Prenez note que les noms des gagnants ainsi que les solutions aux jeux seront disponibles sur le site internet de la FADOQ à partir du 14 juin au :

[www.fadoq.ca/rive-sud-suroit](http://www.fadoq.ca/rive-sud-suroit)



Responsables du comité organisateur

Anne Choquet et Eric St-Onge

Membres du comité

France Boisjoly du CLUB DE L'AGE D'OR DE CAZAVILLE INC.

Diane Cantin du CLUB FADOQ SAINTE-JULIE

Germaine Deschênes du Club FADOQ de Brossard

Claude Laforge du CLUB DE L'AGE D'OR DE ST-TIMOTHÉE

Marcel Veilleux de FADOQ HENRYVILLE,

Membres collaborateurs

Gisèle Bisailon et Joelle De Courval, du Club FADOQ de Brossard

*« Profite de chaque minute de ta vie. Sois heureux maintenant.  
N'attends pas pour te faire plaisir. Souviens-toi que le temps est vraiment  
précieux. Chaque minute que tu passes avec ta famille ou tes amis doit être  
appréciée et savourée ».*

Earl Nightengale

Pour information et inscription: [activitesvirtuelles@fadoqrrss.org](mailto:activitesvirtuelles@fadoqrrss.org)