

# ÉCHANGER

## pour mieux faire

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR EN INSTITUTION

12-2025  
VOL. 27 N°4



FQLI

[www.fqli.org](http://www.fqli.org)



NOUVEAU : Site Internet de la FQLI

# Table des matières

- COUP DE CŒUR DE LA PRÉSIDENTE **3**
- NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET **4**
- À VOTRE SERVICE **6**
- VITALITÉ RÉGIONALE **26**
- LA FQLI CRAQUE POUR... **36**
- AVANÇONS ENSEMBLE **44**
- PUBLICATIONS **50**
- TRUCS ET ASTUCES **54**
- BABILLARD **56**

## À votre service



**6**

RETOUR SUR LE SYMPOSIUM 2025

### ÉCHANGER POUR MIEUX FAIRE

La revue est publiée quatre fois par année, soit en mars, juin, septembre et décembre.

### PRODUCTION

Fédération québécoise du loisir en institution.



Fédération québécoise  
du loisir en institution

ORGANISME NATIONAL  
EN LOISIR RECONNUS PAR :

Québec

## Nouveauté



**4**

NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET

## Publications



**52**

GUIDES ENFIN,  
JE LE RÉALISE  
2024

### PROCHAINE PARUTION

La prochaine date de tombée est le 13 février 2026.  
La prochaine parution sera en mars 2026.

### GRAPHISME

Conception graphique BCGD [www.bcgd.ca](http://www.bcgd.ca)

Dépôt légal : Quatrième trimestre, 2025  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec : D9150396  
Bibliothèque et Archives Canada : 416287D

Photo en page couverture : CISSS de la Gaspésie/  
Centre d'hébergement de Maria



Faites comme plus de  
**2 620 personnes** et  
suivez-nous sur **Facebook!**

# Coup de cœur de la présidente

Chers membres,

Alors que décembre s'installe et que l'année tire à sa fin, prenons un moment pour regarder en arrière. Ces douze derniers mois ont été riches en rencontres, en projets et en sourires semés dans nos milieux. Chaque activité, chaque initiative que vous avez portée a contribué à améliorer la qualité de vie des personnes que nous accompagnons. Soyez fiers du chemin parcouru et de l'impact que vous avez eu, jour après jour.

Le temps des fêtes est aussi celui des bilans, mais surtout des nouveaux départs. Je vous invite à vous fixer un objectif pour la nouvelle année. Avoir un but clair, quelque chose à atteindre, c'est ce qui nous donne l'énergie pour avancer et nous dépasser. Que ce soit un projet personnel ou collectif, chaque pas compte pour faire grandir notre mission.

Pour vous inspirer, n'hésitez pas à consulter nos récents guides *Enfin, je le réalise 2024* et à explorer notre tout nouveau site Internet. Vous y trouverez des ressources et des idées pour alimenter vos réflexions et vos actions. Ensemble, continuons à faire rayonner le loisir institutionnel et à créer des moments qui font toute la différence.

Je vous souhaite un temps des fêtes rempli de chaleur, de reconnaissance et de belles découvertes. Merci pour votre engagement et votre passion. À une année 2026 pleine de projets et de réussites!

Votre présidente de la FQLI,  
Louise Poirier



# Nouveauté

## Lancement de notre tout nouveau site Internet!

ACTIVEZ VOTRE PROFIL!

Vous avez une action à faire.  
Nous avons besoin de vous.

### La Zone membre laisse place à un profil membre

Chaque intervenant a désormais son propre accès au site Internet et pourra s'ajouter à la liste d'envois de l'infolettre. Vous pourrez de cet endroit gérer vos factures, vos inscriptions aux événements et compléter vos demandes de financement.

Lors de la première connexion :

- Le délégué entre son courriel dans la zone **Identifiant**.
- Ne pas entrer de mot de passe et cliquez sur **Mot de passe oublié**.

## Ce que vous trouverez dans votre profil

- Modifiez les informations relatives aux intervenants qui ont accès au dossier;
  - Modifiez les informations de votre installation;
  - Consultez vos factures (anciennes et actuelles);
  - Consultez vos inscriptions à des formations ou des rencontres;
  - Complétez une demande de financement et faire les suivis;
  - Modifiez les destinataires pour l'infolettre de la FQLI.
- \*\*\* **Attention si vous désactivez votre inscription à l'infolettre, vous ne recevrez plus aucune information dont les lancements de nos programmes de financement.**  
 Cette action vous est déconseillée.

Mon compte [Mes données](#)



Catherine Tremblay

récréologue  
Bureau FQLI

Votre statut : Actif

TYPE : MEMBRE RÉGULIER  
Membre depuis : 2025-08-19  
Prochain renouvellement : 2026-08-19  
Numéro de membre : 1678  
Bureau FQLI 

[GÉRER LES COLLABORATEURS](#)

## Ajoutez des collaborateurs (vos collègues et gestionnaires)

- Il vous suffira d'entrer son adresse courriel pour lui donner accès. Cette personne devra ensuite se créer son propre mot de passe comme vous l'avez fait précédemment.
- Nous vous conseillons d'avoir qu'un seul administrateur dans votre dossier.**

[AJOUTER UN MEMBRE COLLABORATEUR](#)

Courriel / Code d'accès	Nom - prénom	Admin
developpement@fqli.org	Catherine Tremblay Type : Membre régulier	<input checked="" type="checkbox"/> <a href="#">NE PLUS ASSOCIER</a>
info@fqli.org	Marie-Michèle Lajoie Type : Membre régulier	<input type="checkbox"/> <a href="#">NE PLUS ASSOCIER</a>

Vous avez besoin d'aide pour vous connecter ou ajouter des collaborateurs?  
Appelez-nous!

## Une section outils améliorée!

Retrouvez au même endroit tous nos outils, documents et activités clés en main à consulter et à télécharger. Notez que nous avons maintenant l'option de recherche. Fini les fouilles interminables pour retrouver un document! Dans cette section :

- Les documents sont présentés de deux façons. L'une accessible à tous les visiteurs et une seconde qui n'est accessible qu'aux membres de la FQLI.
- Les documents réservés aux membres sont marqués d'un cadenas. Une fois connecté, les symboles disparaissent vous donnant un accès facile.

\* Cette section est encore en construction puisqu'il y a énormément de documents à téléverser. Elle sera donc bonifiée avec le temps.



Le Village sur roues offre aux résidents une expérience immersive de magasinage en recréant l'ambiance d'un commerce directement dans l'établissement. Le projet comprend trois...

 Détails réservés aux membres - veuillez vous connecter



60 cartes à jouer. Cartes d'appel petit et grand format.

[LIRE LA DOCUMENTATION](#)

Transmettre à un(e) ami(e)

# À votre service

## Formation et information

### RETOUR SUR LE SYMPOSIUM – JOURNÉES ANNUELLES DE FORMATION 2025 40<sup>e</sup> ÉDITION

#### **Mercredi**

Nous avons profité de cette soirée pour souligner le départ prochain d'Anne-Louise à sa retraite. Plusieurs anciens membres de la FQLI se sont déplacés pour lui rendre hommage et souligner sa contribution au fil des ans comme directrice générale de la Fédération.



**Merci à nos  
260 participants!!!**

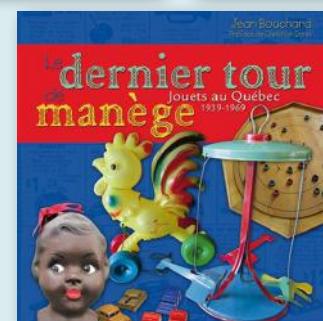


# Si mon enfance m'était contée : les jouets au Québec 1939-1969

Conférence-atelier historique  
Jean Bouchard,  
collectionneur et auteur

## Résumé –

Jean Bouchard met en scène une soixantaine (60) de jouets de sa collection et invite les participants à les faire parler, à raconter les petites histoires autour de ces jouets. On y verra une toupee tourner, un sifflet roucouler, des jouets à clé s'agiter; peut-être chantera-t-on en dansant à la corde...? Les jouets sont souvent la représentation en miniature du monde des adultes. Tout en se révélant porteurs de folklore et de traditions, ils livrent des informations fort intéressantes sur les modes de vie passés. La conférence permet aussi de faire le lien entre ces vieux jouets et ceux d'aujourd'hui. Elle éveillera des souvenirs heureux et les émotions qui sont rattachées à ces jouets, cette magie de l'enfance. En résumé, une vision nouvelle de notre histoire entre 1939-1969 puisée chez les enfants canadiens-français, leurs jouets, leurs jeux.



Il est possible de vous procurer ces trois livres au coût de 40 \$ chacun + taxe et frais de poste, au bureau de la FQLI. Prenez note que votre achat permettra à la FQLI de recevoir une ristourne.

Information :  
Jean Bouchard, 418 832-7112  
ou elie26@videotron.ca



### Les ateliers et conférences

**28**  
PRÉSENTATEURS

**15**  
ATELIERS

**2**  
CONFÉRENCES

**1**  
PLÉNIÈRE



## La soirée sociale

Le comité 2025 invitait les membres à une soirée, sous la thématique « L'appel de la nature ». Un message bien reçu à en juger par les merveilleux déguisements et l'énergie de toutes les régions. Nous remercions l'Agence d'artistes Kaméli pour les prestations musicales de deux de ses artistes, soit Philippe Routhier et Marc-André Marois.



**Saviez-vous que si vous êtes dans une installation membre des régions de l'Estrie, de la Montérégie ou de Montréal, chaque fois que vous engagez un artiste de l'Agence Kaméli, un pourcentage est redonné à votre ASLIQ?**

**Une belle façon de contribuer à la vitalité régionale!**





### Assemblée générale annuelle

Une autre belle année s'est achevée et notre conseil d'administration provincial était fier de présenter son rapport d'activités. Il est encore possible de le consulter sur le site Internet de la FQLI.

Rapport annuel



MERCI  
à nos partenaires de l'événement!





# La musique et ses bienfaits pour tous

en CHSLD, soins palliatifs, santé mentale, hôpital, résidences pour aînés, centres de jour...

la **Sams**  
Musique  
Santé  
Bien-être

[samsante.org](http://samsante.org)



LA DIFFUSION EN CONTINU  
POUR VOTRE CANAL INTERNE  
*La magie du temps réel*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30
MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05
ÉQUILIBRE Élevée 10 h 30	DANSEFORME Modérée 10 h 30	VITALITÉ + Élevée 10 h 30	POUND NOUILLES Modérée 10 h 30	
A DOUCEUR Modérée 14 h 30	KARAOKÉ avec Daniel Kelly 14 h 30	CHANTEUR avec Serge Belisle 14 h 30	DANSE EN LIGNE Modérée 14 h 30	
DE D'INTENSITÉ Modérée Élevée à élevée Élevée				

- Cours donné sur chaise
- Cours donné sur chaise, parfois debout
- Cours donné debout



## Avantages diffusion en continu

Gestion simplifiée  
Aucune installation complexe  
Aucun délai pour débuter  
Un contenu diversifié  
Aucun horaire à planifier  
Qualité haute définition  
**Aucun engagement, vous pouvez gérer votre abonnement en tout temps**

**Cours et activités offerts virtuellement.**

**Un bel outil pour les milieux d'hébergement !**

Contactez-nous dès aujourd'hui  
[info@webor.ca](mailto:info@webor.ca) • 514 219-4441

Dale Hanley  
fondatrice

**webor.ca**

## LA REMISE DES PRIX DE RECONNAISSANCE DE LA FQLI 2025



### Loisir et Milieu de vie

#### Groupe Santé Arbec CHSLD Louise-Faubert

Ce qui caractérise cette installation, c'est l'engagement authentique du service d'animation-loisirs à créer un milieu de vie vivant, valorisant et respectueux de la dignité de chacun des résidents.

Ce centre se distingue par son ouverture à la communauté et sa conviction que le loisir peut transformer un environnement institutionnel en un véritable milieu de vie. Il a su redéfinir la place du loisir en tant que moteur d'inclusion, de bien-être et de dynamisme social.

Grâce au projet *Le Café L'Atypique*, le milieu a su intégrer des personnes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA) en collaboration avec les jeunes adultes du programme d'intégration au travail du CISSS des Laurentides et leur éducatrice spécialisée. En favorisant les interactions intergénérationnelles, ils ont su créer un lieu d'apprentissage, de développement personnel et de valorisation pour les jeunes participants, tout en offrant aux résidents une expérience enrichissante, empreinte de partage, de reconnaissance et d'autonomie.

Nous tenons à féliciter cette installation pour sa créativité et son approche profondément humaine qui a su bâtir un cadre de vie épanouissant, où chacun peut s'exprimer, contribuer et se sentir valorisé.

### Loisir et Intervention

#### Marie Bouchart d'Orval InterAction Loisirs

Cette personne se distingue par son professionnalisme, son leadership, sa passion et l'attachement sincère qu'elle porte envers la clientèle hébergée.

Au fil des années, elle a su mettre à profit sa créativité et son dynamisme pour innover et développer une offre de services variée et adaptée, répondant aux besoins et aux intérêts des résidents.

Tout au long de sa carrière, elle s'est engagée à partager généreusement son expertise avec les intervenants de partout au Québec et à faire la promotion de la valeur inestimable de l'animation-loisirs dans les milieux de vie.

Grâce au respect qu'elle témoigne envers les intervenants et les partenaires, elle a su les guider, les inspirer et les outiller dans leurs pratiques quotidiennes. Son enthousiasme, communicatif et constant, fait d'elle une personne précieuse, tant dans son milieu qu'au sein de la communauté professionnelle.

Nous tenons à souligner la contribution exceptionnelle de cette intervenante qui a su transmettre ses idées, son savoir-faire et sa passion afin d'enrichir les milieux de vie.



## Loisir et Innovation

### CISSS du Bas-Saint-Laurent Centre d'hébergement Marie-Anne-Ouellet

Cette installation de santé se démarque par son dynamisme, son leadership, mais principalement par sa volonté de répondre aux besoins de ses résidents. Tout est mis en œuvre pour s'assurer d'offrir des activités diversifiées à l'ensemble de la clientèle.

Ce milieu se distingue par la réalisation d'événements mémorables, notamment les incontournables fêtes estivales, qui enchantent les résidents et qui rappellent les événements de village d'autrefois! Musique entraînante, ambiance festive, décors immersifs et une multitude de jeux d'adresse sont réunis pour créer un moment unique, où tout semble possible. La tradition : concevoir un événement ouvert à tous, où chacun est invité à participer et à accompagner la personne dans un parcours immersif et ludique. Chaque édition se distingue par une thématique originale, toujours renouvelée, qui témoigne de la créativité et du dévouement de l'intervenante en loisir.

En raison de l'éloignement de ce milieu des grands centres, l'intervenante en loisir sait mobiliser les ressources locales, les bénévoles et les partenaires avec un enthousiasme contagieux. Grâce à son sens de l'initiative et à son engagement hors du commun, elle insuffle une vie extraordinaire au milieu.

Nous tenons à souligner cette installation pour l'impact positif de ce type d'activités, car sortir de la routine est un besoin essentiel pour la clientèle, et les environnements immersifs lui offrent une bouffée d'air stimulant.

## Vitalité régionale

### ASLIQ 02/09/10 Saguenay – Lac-Saint-Jean/Côte-Nord/Nord-du-Québec

Ce qui distingue cette association, c'est avant tout sa volonté profonde de faire une réelle différence dans les milieux. En mobilisant l'ensemble des acteurs et des professionnels, elle a su mettre en lumière le rôle essentiel que joue le loisir dans la vitalité des milieux de vie.

Les membres engagés ont su définir des objectifs communs et ont su se dorer des moyens nécessaires pour les atteindre. Grâce à une approche collaborative et ancrée dans les réalités du territoire, l'Association a bâti, pas à pas, une structure durable.

L'Association a su démontrer une remarquable résilience et une patience exemplaire. Portée par une vision claire et une détermination commune, l'ASLIQ 02/09/10 a traversé les étapes avec persévérance, convaincue de l'importance de créer un regroupement solide pour les professionnels œuvrant en loisir.

Nous voulons saluer cette association régionale qui est bien plus qu'un regroupement officiel : elle est le fruit d'un engagement collectif, d'une vision partagée et d'un désir sincère de faire rayonner le loisir comme vecteur de développement et de mieux-être.



**PRIX FQLI 2025**  
Bénévole ambassadeur  
Équipe de bénévoles du CHSLD de La Mitis



**PRIX FQLI 2025**  
Coup de cœur de l'équipe  
Thomalie Grondin-Tremblay

## Bénévole ambassadeur

### Équipe de bénévoles CISSS du Bas-Saint-Laurent CHSLD de La Mitis

Ce groupe de bénévoles se distingue, car ils sont l'âme vivante de l'installation. Par leur présence constante et leur générosité, ils insufflent chaleur, réconfort et humanité au quotidien.

Bien plus que de simples aides, ce groupe de bénévoles sont de véritables rayons de soleil pour les résidents. Leur bienveillance se traduit dans chaque regard, chaque sourire, chaque mot empreint de douceur. Ils brisent l'isolement, apaisent les cœurs et illuminent les journées de ceux qu'ils accompagnent.

Grâce à leur implication, le CHSLD devient un véritable milieu de vie, où chacun se sent accueilli, écouté et valorisé. Ils participent activement à l'animation d'activités stimulantes, à l'organisation d'événements rassembleurs et à la création de moments inoubliables. Leur contribution est précieuse, apportant une touche d'humanité qui fait toute la différence.

La Fédération québécoise du loisir en institution tient à décerner le prix Bénévole ambassadeur à ce groupe de bénévoles exceptionnels. Leur dévouement est une source d'inspiration pour tous, un exemple concret de ce que signifie prendre soin des autres avec cœur et dignité.

## Coup de cœur de l'équipe

### Thomalie Grondin-Tremblay CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal Centre d'hébergement Pierre-Joseph-Triest

Ce prix met à l'honneur une intervenante dont le dévouement, l'enthousiasme et l'énergie communicative sont une véritable source d'inspiration pour tous ceux qui croisent son chemin. Elle incarne avec brio les valeurs d'engagement, de passion et d'humanité, des qualités essentielles pour enrichir le milieu de vie des personnes qu'elle accompagne au quotidien.

Toujours animée par un profond désir d'amélioration, elle se distingue par sa capacité à innover, à imaginer des projets porteurs de sens et à proposer des solutions créatives.

Grâce à son approche inclusive, elle crée une dynamique d'équipe où chacun se sent impliqué, entendu et valorisé, plaçant toujours le bien-être collectif au cœur de ses actions.

Nous sommes profondément honorés de lui remettre ce prix, symbole de reconnaissance pour son apport exceptionnel et son impact durable dans le domaine du loisir en institution.



## Plus de 20 ans de loisir au quotidien

**Nous voulons souligner la contribution des intervenants œuvrant dans le milieu institutionnel depuis plus de 20 ans.**

**Elyse Bisson-Gauthier**  
CHSLD Côté-Jardins

**Brigitte Boudreau**  
CHSLD Val-des-Brises

**Biannka Chabot-Gauvin**  
Maison des aînés de Saint-Jean-sur-Richelieu

**Martine Coutu**  
Centre d'hébergement Champlain Marie-Victorin

**Marie-Claude D'Asti**  
CHSLD Bourget inc.

**Brigitte Grenier**  
Centre d'hébergement de Chandler

**Karine Jolivet**  
CHSLD Louise-Faubert

**Myriam Larivière**  
Centre d'hébergement Champlain Marie-Victorin

**Caroline Lavoie**  
CHSLD de Bagotville

**Guylaine Lefebvre**  
Maison des aînés de Prévost

**Nadine Léger**  
Centre d'hébergement Idola-St-Jean

**Julie Lemieux**  
CLSC de Rouyn-Noranda

**Valérie Lespérance**  
Centre d'hébergement Idola-St-Jean

**France Nardelli**  
CHSLD Sainte-Rose

**Andrée Rochon**  
Le Renoir S.E.C.

**Mélanie Sauvé**  
Centre d'hébergement de Coteau-du-Lac

**Jennifer-Ann Turgeon**  
Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins

# Semaine du loisir



L'édition 2025 s'est déroulée du 9 au 15 novembre dernier, sous le thème « Le loisir, c'est ma nature! ». Félicitations à tous les membres qui ont illuminé leur milieu de vie en préparant des activités en lien avec la thématique.

Voici quelques images prises dans les milieux.



## Gagnante du défi de la Semaine du loisir : Allumez la flamme des loisirs!

Pour lancer la Semaine du loisir, nous vous avions proposé de relever le défi d'allumer une flamme symbolique dans votre milieu, à l'image de la flamme olympique qui rassemble et inspire. Cette flamme pouvait être une bougie décorée, une lanterne bricolée, une installation lumineuse, ou toute création qui servait à illuminer vos espaces pour porter l'attention de tous sur votre programmation.

Merci à tous ceux qui ont partagé leurs photos dans les groupes de discussion régionaux et félicitations à Cindy Lévesque, du Centre d'hébergement Marie-Anne-Ouellet, qui a remporté un demi-tablier de la Semaine du loisir.

**Gagnante du défi :  
Cindy Lévesque**





**Crédits photos**  
 Centre de jour des îles  
 Centre d'hébergement Marie-Anne-Ouellet  
 Ressource Intermédiaire (RI) Le Dufresne  
 Centre de jour de Gaspé  
 MDAA Lebourgneuf  
 MDAA de Rivière-au-Renard  
 Résidence Sorel-Tracy inc.  
 CHSLD de La Mitis  
 CHSLD de Sainte-Hénédine

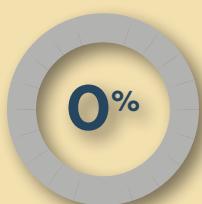
## NOS PROJETS EN 2026

L'équipe de la FQLI travaille sur différents projets tout au long de l'année dans le but de vous offrir du matériel adapté à votre réalité, et ce, gratuitement ou à un coût abordable.

Voici un aperçu de l'avancement de nos dossiers.



12 épisodes pour notre balado



Vidéos d'animation avec les Boomwhakers



Bouger, c'est la santé – Capsules d'animation



Guide pour la Semaine du loisir 2026



Compléter la section Outils de notre nouveau site Internet

# Représentation

## PROGRAMME POPULATION ACTIVE 2025

Au cours des mois de février et de mars, tous ceux qui étaient membres de la FQLI en date de novembre 2025 recevront gratuitement 2 boîtes cadeaux de matériel d'activités physiques d'une valeur totale de 382,60 \$ dans le cadre de ce programme de financement.

### Boîte # 1 de CDS Boutique

12 Œufs rythmiques  
24 Boomwhakers

24 Baguettes de drum

*\*Durant la prochaine année, vous recevrez également du matériel pour vous aider à animer des classes d'exercices avec ces équipements musicaux.*

### Boîte # 2 de Brault & Bouthillier

1x Sauter et lancer  
1x Pipeline  
1x Filet attrape-balle  
2x Palets à cerceaux

Lorsque vous recevrez vos boîtes, envoyez-nous un message! Nous avons bien hâte d'avoir vos retours sur ces cadeaux.



# Représentation

## PARTENARIAT DE RECHERCHES EN BREF

Voici quelques informations concernant la recherche :

Poursuite des travaux dans le cadre du projet de recherche sur les pratiques de tierces personnes inclusives en contexte de loisir, soumis il y a quelques mois, auprès de société inclusive en partenariat avec le Centre Loisir Multi-Plus de Trois-Rivières.

Lancement des formations pilotes avec le Conseil québécois du loisir pour le programme DAFA aînés, une initiative visant à offrir une formation spécialisée aux personnes animatrices œuvrant auprès des personnes aînées.

## POURQUOI DONNER À LA FQLI? FAITES LA DIFFÉRENCE EN DONNANT DÈS MAINTENANT!

La générosité de nos donateurs est essentielle à la réalisation de la mission de la FQLI et favorise l'épanouissement du loisir institutionnel partout au Québec en permettant l'amélioration et la qualité des services offerts.

En plus de remettre un reçu de charité officiel pour tous les dons de 25 \$ et plus, le nouveau programme Placements Sports et Loisirs du gouvernement du Québec bonifiera l'impact de votre don via un généreux appariement de 390 %. Par exemple, pour chaque don de 100 \$, la FQLI recevra un appariement de 390 \$.

SVP, aidez-nous à faire la différence et à briser l'isolement des personnes hébergées! Il n'y a pas de petit don et chaque donation compte.

En faisant un don sur la plateforme Zeffy, un reçu vous sera automatiquement émis par voie électronique. Vous pouvez choisir de faire un don ponctuel ou un don récurrent (mensuel).

Grâce à vos dons, nous avons pu offrir, à prix de lancement, l'extension du jeu « La malle des souvenirs ». Merci de continuer à faire la différence pour nous par votre générosité.



## Merci à :

Pierre Fortin-Dionne  
Nadia Pelletier  
Brigitte Grenier  
Catherine Tremblay  
Sylvie Allard  
Mathieu Jacques  
Marie-Claude Méthot  
Valérie Nolin

Anne-Louise Hallé  
Karine Jolivet  
Annie Douville  
Véronique Gratton  
Mélodie Demers  
Nadia Beauchemin  
Maggie Forget  
Louise Poirier

Anick Bernatchez  
Cecilia Anuzet  
Noémie Thomas  
Catherine Gionet-Hull  
John Conway  
Miluska Castillo  
Jennifer-Ann Turgeon  
Marie-Michèle Lajoie



### Qu'est-ce que l'approche PALAIS en loisir?

Connaissez-vous l'approche PALAIS en loisir? Il s'agit de l'approche qui a été choisie par les organismes nationaux de loisir pour exprimer ce qui nous caractérise et nous rassemble. Elle permet d'illustrer concrètement les méthodes et stratégies communes au secteur du loisir associatif, soit le **Plaisir**, **l'Apprentissage**, le **Ludique**, l'**Accessibilité**, l'**Inclusion** et la **Souplesse**. Ce sont ces six piliers qui donnent au loisir toute sa richesse et amplifient son impact.

Au cœur de cette approche : le jeu et le plaisir, véritables moteurs d'engagements et d'apprentissages. La particularité de cette approche se traduit par un climat propice à l'émergence des idées, qui favorise et encourage les échanges, par des activités ludiques qui placent la personne participante dans l'action et en relation constante avec les autres. La mise en place d'activités selon cette approche favorise le plaisir, la satisfaction, l'accomplissement et le développement du sentiment d'appartenance à un groupe, dans le but d'encourager la participation et de créer un environnement stimulant.

L'approche PALAIS c'est également la volonté de rendre les pratiques de loisir accessibles et inclusives pour toutes et tous. En ayant comme mission la participation au loisir du plus grand nombre, sans nécessairement promouvoir la performance individuelle, le loisir associatif met en place des conditions favorables à l'accessibilité et l'inclusion, valeurs essentielles au respect du droit au loisir.

De plus, cette approche encourage la souplesse dans le cadre des activités proposées, afin que tous et toutes puissent décider librement de ce qu'ils ou qu'elles souhaitent pratiquer. Ainsi, les personnes participantes adhèrent de plein gré, dans un esprit de prise en charge citoyenne et de collégialité sans obligations, ce qui permet une grande liberté favorable à la créativité et à l'épanouissement. De plus, cette souplesse permet de développer du loisir diversifié et de qualité dans différents contextes.

L'approche PALAIS permet également de se rappeler ce qu'est le loisir à travers ses trois dimensions : une activité librement choisie et pratiquée dans nos temps libres. Le loisir associatif se caractérise par le partage, puisque ce sont des gens qui se réunissent autour d'un intérêt commun.

Ainsi, que ce soit sur le plan de l'animation, l'intervention, la formation ou la vie associative, les organismes nationaux de loisir partagent cette approche et l'identifient comme une des forces et spécificités du secteur. Que ce soit du loisir scientifique, culturel, de plein air, pour les jeunes ou pour les personnes âgées, l'approche PALAIS met de l'avant ce qui nous unit autant que ce qui nous distingue.

Béatrice Lavigne (elle)  
Directrice au développement et partenariats  
Conseil québécois du loisir

## Guide d'activités culturelles pour les aînés

Ce guide, de l'organisme InterAction Loisirs (membre de la FQLI), a pour but de présenter de manière condensée une banque d'activités variées qui viendront soutenir la curiosité des participants et leur permettre de maintenir ou encore d'éveiller leur appréciation pour les multiples facettes de la culture ainsi que pour l'expression artistique et musicale. Ce guide est accompagné d'une clé USB comprenant certaines des activités présentées en format PowerPoint.

Il est disponible au coût de 30 \$ + taxes et frais d'expédition (frais réels de Postes Canada).

**Pour vous procurer ce produit,  
veuillez communiquer avec la FQLI : 418 847-1744**



## PRIX COUP DE CŒUR 2025

### LA REMISE DES PRIX COUP DE CŒUR S'EST DÉROULÉE DANS CHAQUE RÉGION POUR SOULIGNER LE TRAVAIL EXCEPTIONNEL D'UN(E) INTERVENANT(E)

La FQLI tient à féliciter tous les récipiendaires!

#### QUÉBEC/CHAUDIÈRE-APPALACHES

L'Association des services de loisir en institution du Québec - Régions de Québec/Chaudière-Appalaches, est heureuse d'annoncer que Kim Lachance est la récipiendaire du prix Coup de cœur régional 2025. Kim incarne à merveille les valeurs humaines qui font toute la différence dans le quotidien de nos aînés. Son sourire illumine les corridors, et sa bonne humeur constante est une source de réconfort pour tous ceux qui croisent son chemin.

Toujours à l'écoute, Kim veille à ce que chacun vive une journée remplie de petits bonheurs. Elle déborde d'idées créatives et ne cesse de nous surprendre avec des projets originaux pour égayer la vie en milieu d'hébergement. Son engagement dépasse les murs de son établissement puisque Kim s'est grandement impliquée auprès de l'ASLIQ 03/12 et de la Fédération québécoise du loisir en institution, contribuant ainsi à faire rayonner la profession et à enrichir les pratiques en loisir à l'échelle du Québec.

Comme le souligne son employeur : « *Elle traite chacune des personnes âgées avec beaucoup d'amour, de respect et de douceur. Il n'y a pas une semaine sans qu'elle nous fasse part d'une nouvelle idée pour faire plaisir aux résidents ou améliorer leur qualité de vie. Elle investit beaucoup de temps et d'efforts dans tous ses beaux projets.* ». Ce témoignage illustre bien à quel point Kim est une force vive, appréciée et soutenue dans son milieu de travail. Les familles, les collègues et les résidents l'apprécient profondément.

Toutes nos félicitations pour ce prix grandement mérité!

Le conseil d'administration de l'ASLIQ 03/12



#### OUTAOUAIS/ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

C'est avec un immense plaisir que nous soulignons aujourd'hui notre personnalité Coup de cœur : Catherine Roy.

Catherine est une femme engagée et passionnée. Dans son rôle au sein du comité régional, elle apporte des idées, des solutions et du dynamisme qui donnent envie à tout le monde de se dépasser. Son implication dépasse d'ailleurs les frontières régionales, puisqu'elle siège également comme notre représentante au conseil d'administration provincial de la FQLI, où elle porte fièrement la voix de sa région.

Ce qui distingue Catherine, c'est cette curiosité admirable qui la pousse à apprendre constamment, à se perfectionner, à chercher le meilleur afin d'offrir encore plus à ceux et celles qu'elle accompagne. Elle a véritablement à cœur le bien-être de ses résidents. Grâce à elle, ils participent à des activités créatives, stimulantes et inspirantes, conçues avec soin et toujours teintées de sa touche joviale.

Ce prix ne vient pas du hasard, il vient de ses pairs, de ceux et celles qui voient l'impact qu'elle a sur la croissance, la vitalité et l'unité de la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Ce sont eux qui ont tenu à souligner son travail exceptionnel, sa présence lumineuse et la différence bien réelle qu'elle fait autour d'elle.

Catherine, pour ton énergie, ta passion, ton engagement et ton cœur immense, nous te félicitons chaleureusement. Merci d'être un pilier, une source d'inspiration et une force rassembleuse. Ce prix te revient pleinement et fièrement.

Bravo et surtout... merci.

Le conseil d'administration de l'ASLIQ 07/08



## MEMBRES DU C. A. PROVINCIAL POUR LA PROCHAINE ANNÉE

### Louise

Impliquée depuis 2008 au sein du conseil d'administration régional du Bas-Saint-Laurent/Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, puis dès 2009 sur le conseil d'administration provincial, Louise Poirier occupe depuis longtemps un rôle clé dans l'évolution et le rayonnement de la Fédération. Son engagement repose sur un profond désir de faire avancer le loisir en institution en misant sur la collaboration et le partage entre les différentes réalités régionales.

En tant que présidente, Louise souhaite contribuer à mieux comprendre les besoins variés des différents milieux, afin d'adapter l'approche et l'offre de services de la FQLI. Curieuse et tournée vers l'innovation, elle aime proposer de nouvelles idées et encourager des façons de faire créatives et adaptées. Elle veut également être une source de motivation pour ses collègues, en inspirant un climat dynamique et engagé.

### Nadia

Impliquée depuis plus de vingt ans au sein des conseils d'administration de la FQLI, Nadia est une figure incontournable de la Fédération et agit à titre de vice-présidente. Son engagement soutenu témoigne de sa passion pour le loisir en institution et de son désir d'appuyer la mission de l'organisation sur le long terme. Elle souhaite contribuer au développement d'une équipe d'avant-garde, capable de faire évoluer le loisir en institution et de répondre aux réalités changeantes des milieux.

Elle accorde une grande importance au sentiment d'appartenance des membres, convaincue que cette cohésion est essentielle pour assurer la pérennité de la Fédération. Elle aspire également à faire rayonner la FQLI jusqu'aux instances gouvernementales, afin que la voix des intervenants en loisir soit pleinement reconnue.

### Viviane

Après dix ans dans le milieu de l'éducation, Viviane a choisi de réorienter sa carrière et a découvert sa véritable voie dans le domaine de la santé depuis maintenant 17 ans. Active dans la région de Montréal depuis 2020, elle fait cette année ses débuts sur le conseil d'administration provincial, une étape qu'elle accueille avec enthousiasme en occupant le rôle de secrétaire.

Viviane souhaite mettre à profit son expérience riche et diversifiée, ainsi que sa créativité, pour contribuer à l'effervescence de la FQLI et faire rayonner sa région. Elle désire participer activement aux projets qui stimulent l'innovation et soutiennent le développement du loisir en institution. Animée par l'envie d'inspirer ses pairs, Viviane aimerait aussi renforcer le sentiment d'appartenance régional, encourageant les membres à échanger davantage.

### Mercédès

Impliquée sur les conseils d'administration de la FQLI depuis 2018, Mercédès est une professionnelle passionnée qui met généreusement ses nombreuses années d'expertise au service de la communauté du loisir en institution. Elle souhaite avant tout partager ses connaissances et contribuer activement aux réflexions qui façonnent l'avenir de la Fédération.

Mercédès tient à représenter fidèlement ses collègues en loisir. Donner son opinion, s'impliquer dans les prises de décision et faire entendre la voix du terrain font partie de ses priorités. Elle accorde une importance particulière à la stabilité des différents conseils d'administration, essentielle selon elle pour créer un climat de partage, d'écoute et de confiance. Pour Mercédès, cette stabilité contribue non seulement au développement professionnel, mais aussi au bien-être personnel de tous ceux qui œuvrent en loisir.

# Sabrina

Avec détermination et beaucoup d'ardeur, Sabrina a joué un rôle clé dans la mise sur pied du tout premier conseil d'administration regroupant les régions du Saguenay-Lac-Saint-Jean/Côte-Nord/Nord-du-Québec. Grâce à son engagement, les intervenants de ces régions disposent enfin d'un espace d'échange, de partage et de collaboration qui répond à leurs réalités. Elle entame maintenant sa deuxième année comme déléguée sur le conseil provincial, où elle vient s'inspirer de l'expérience et des savoirs des autres régions afin d'alimenter ses collègues et de solidifier son association.

Sabrina souhaite offrir son soutien à l'équipe de la FQLI et contribuer au rayonnement du loisir à l'échelle provinciale. Elle se distingue par son positivisme, son enthousiasme et sa vision optimiste dans chacun des dossiers qu'elle touche.

16 ans en loisir institutionnel

Ambitieuse

Fonceuse

Communicative

# Nancy

Animée par une volonté sincère de faire progresser le loisir en institution, Nancy souhaite participer activement aux réflexions et aux questionnements sur les différents dossiers de la Fédération. Elle désire contribuer à la promotion de l'importance du loisir, convaincue que celui-ci joue un rôle central dans la qualité de vie des résidents et dans le travail des intervenants.

Nancy aspire également à transmettre l'information de façon claire et efficace aux membres des régions de la Mauricie/Centre-du-Québec. Son objectif est de stimuler davantage leur engagement pour renforcer la vitalité régionale, encourager le partage entre intervenants et favoriser la création de liens durables. Selon elle, ces actions constituent la clé pour rester motivée, nourrir sa créativité et innover dans son travail.

26 ans en loisir institutionnel

Proactive

Collaborative

Débrouillarde

# Claudia

Engagée et passionnée, Claudia souhaite faire connaître l'importance du loisir et mobiliser les régions de Québec/Chaudière-Appalaches afin de représenter le plus grand nombre possible d'installations de santé. Elle souhaite connecter les intervenants entre eux pour favoriser l'entraide et améliorer les services offerts aux résidents. Pour elle, il est essentiel que chaque intervenant comprenne qu'il n'est jamais seul et que le travail d'équipe peut lui permettre d'accomplir beaucoup plus.

Au sein du conseil d'administration provincial, elle désire apporter sa couleur, ses idées et ses réflexions, tout en profitant de l'expertise des autres délégués. Toujours à l'affût des bonnes pratiques des autres régions, elle souhaite utiliser ses nouvelles connaissances pour permettre à son association de demeurer en évolution constante.

14 ans en loisir institutionnel

Positive

Intuitive

Mobilisatrice

# Catherine

Toute nouvelle dans le domaine du loisir, Catherine s'est lancée à pieds joints dans cette belle aventure, et s'est impliquée dès ses premiers mois dans la vie associative. Déterminée et sans peur des défis, elle se démarque rapidement par son enthousiasme et son désir d'apprendre. Elle saisit toutes les occasions de développer ses connaissances du loisir en institution. Sa curiosité et sa volonté de s'améliorer font d'elle une intervenante engagée et en pleine progression.

Au sein du conseil d'administration provincial, elle souhaite apporter sa couleur et utiliser sa perspective de nouvelle venue pour offrir un regard différent dans les prises de décision. Heureuse de contribuer à la mission de la FQLI, elle met son énergie au service du rayonnement des membres de sa région.

2 ans en loisir institutionnel

Charismatique

Sincère

Fonceuse

# Louis

Actif depuis plus de 20 ans sur les conseils d'administration de la FQLI, Louis est une figure incontournable du réseau. Son engagement soutenu témoigne d'une volonté d'appuyer la Fédération et de contribuer à son développement grâce à ses idées créatives et à sa vaste expérience.

Reconnu comme un véritable mentor dans sa région, Louis accompagne plusieurs intervenants, les soutient dans leurs défis et les encourage à repousser leurs limites. Infatigable, il est toujours à la recherche de nouveautés ou d'adaptations pour rendre le loisir accessible à tous. Il partage régulièrement avec ses pairs des idées pour adapter du matériel ou des activités, les inspirant et les challengeant à innover. Par sa générosité et son dynamisme, Louis contribue chaque jour à enrichir le milieu du loisir en institution.



32 ans en loisir institutionnel

Competiteur

Ingénieux

Inspirant

# Marie-Thé

Engagée et passionnée par son travail, Marie-Thé souhaite contribuer activement à la mission de la FQLI de promouvoir l'importance du loisir au sein des installations de santé. Intervenante en centre de jour, elle tient à faire entendre la réalité terrain de ce milieu unique, afin de participer au développement de services et d'outils mieux adaptés aux besoins des intervenants qui y travaillent.

Pour Marie-Thé, siéger sur le conseil d'administration est une occasion privilégiée de collaborer avec des professionnels de partout en province. Elle apprécie particulièrement ces échanges qui lui permettent de s'inspirer des bonnes idées, des pratiques innovantes et de l'expertise variée du réseau.



Novatrice

Réfléchie

17 ans en loisir institutionnel

Engagée



**Les Productions Geo**  
Agents d'artistes et producteur de spectacle pour les RPA et CHSLD

**Apportez la joie et la musique à vos résidents**

**Nos artistes, musiciens et chanteurs/chanteuses savent faire vibrer les souvenirs et créer des moments inoubliables pour vos résidents. Du rétro au folklorique, de la chanson québécoise aux grands classiques, nous avons un spectacle pour chaque occasion!**

Réservez dès maintenant!  
ou appelez-nous

<http://lesproductionsgeo.com>  
514-714-3443  
lesproductionsgeo@gmail.com



Écouter lire, **c'est aussi lire!**



**Liratoutâge**  
PARTOUT AU QUÉBEC

[liratoutage@areq.lacsq.org](mailto:liratoutage@areq.lacsq.org) | [liratoutage.com](http://liratoutage.com)

# PLAINES D'ABRAHAM

Participez à une activité  
animée qui vous  
plongera dans l'histoire

Sur les plaines d'Abraham  
ou dans votre milieu!

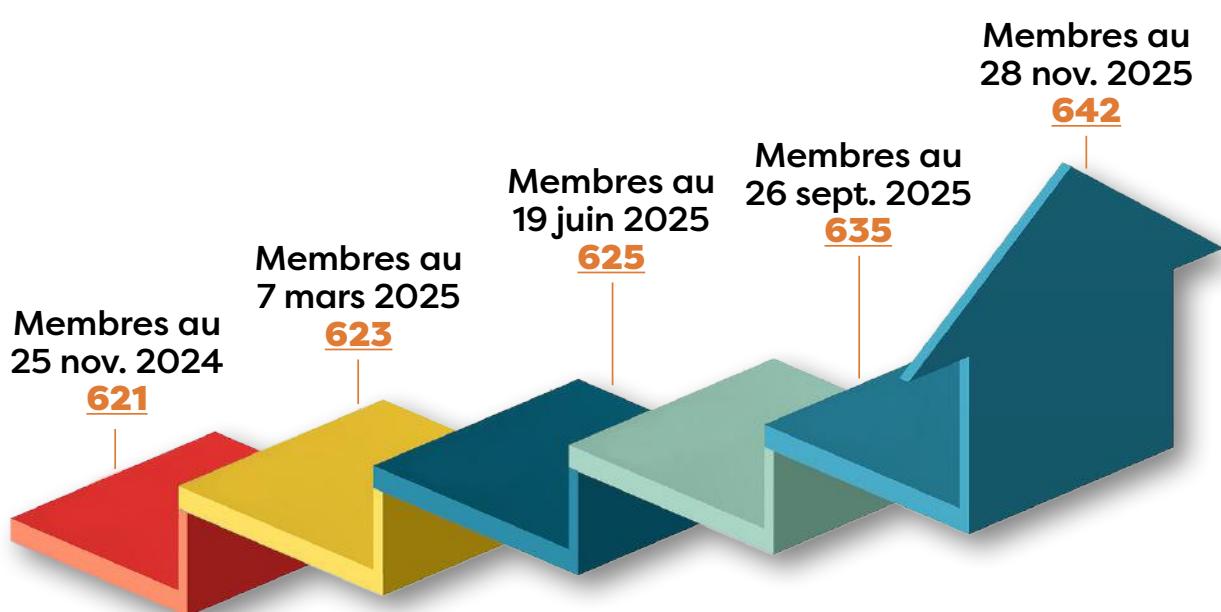
Découvrez les activités :  
[plainesdabraham.ca](http://plainesdabraham.ca)



# Vitalité régionale



## MEMBRARIAT



# Agenda

## (janvier à juin 2026)



**15 janvier, 12 h**

Teams Lunch  
ASLIMM 06



**20 janvier, 8 h 15**

Matin connecté  
FQLI



**10 février, 12 h**

Teams Lunch  
ASLIMM 06



**19 février, 8 h 15**

Matin connecté  
FQLI



**12 mars, 12 h**

Teams Lunch  
ASLIMM 06



**24 mars, 8 h 15**

Matin connecté  
FQLI



**Tous les jeudis du 8 janv. au 25 juin, 10 h 30**

Classe d'exercices – Bouger, c'est la santé  
Web Or

### CONCOURS DE CHA-CHA-CHA POUR LES MEMBRES DE LA FQLI!

**SPÉCIAL JEUX OLYMPIQUES**

**Concours**

En collaboration avec la FQLI, gagnez un coffret d'activités de notre collection d'une **valeur de 90\$**

**Pour participer...**

- Aimez notre page Facebook
- Inscrivez le mot FQLI dans les commentaires de cette publication

**Code QR**

*Fier partenaire*



### RABAIS DE 20 \$

Un rabais sur les activités à la carte en temps réel (19 \$ + taxes au lieu de 39 \$ + taxes) à tous les membres de la FQLI sur l'ensemble de son offre de services (aînés). Deux connexions pour le prix d'une sur l'abonnement mensuel ou à la carte.

**Code : FQLI-80**

# Les bons coups régionaux

## RÉGIONS DU BAS-SAINT-LAURENT/ GASPÉSIE–ÎLES-DE-LA-MADELEINE (01/11)

### Une marche intergénérationnelle pour souligner la Journée internationale des aînés à Grande-Vallée

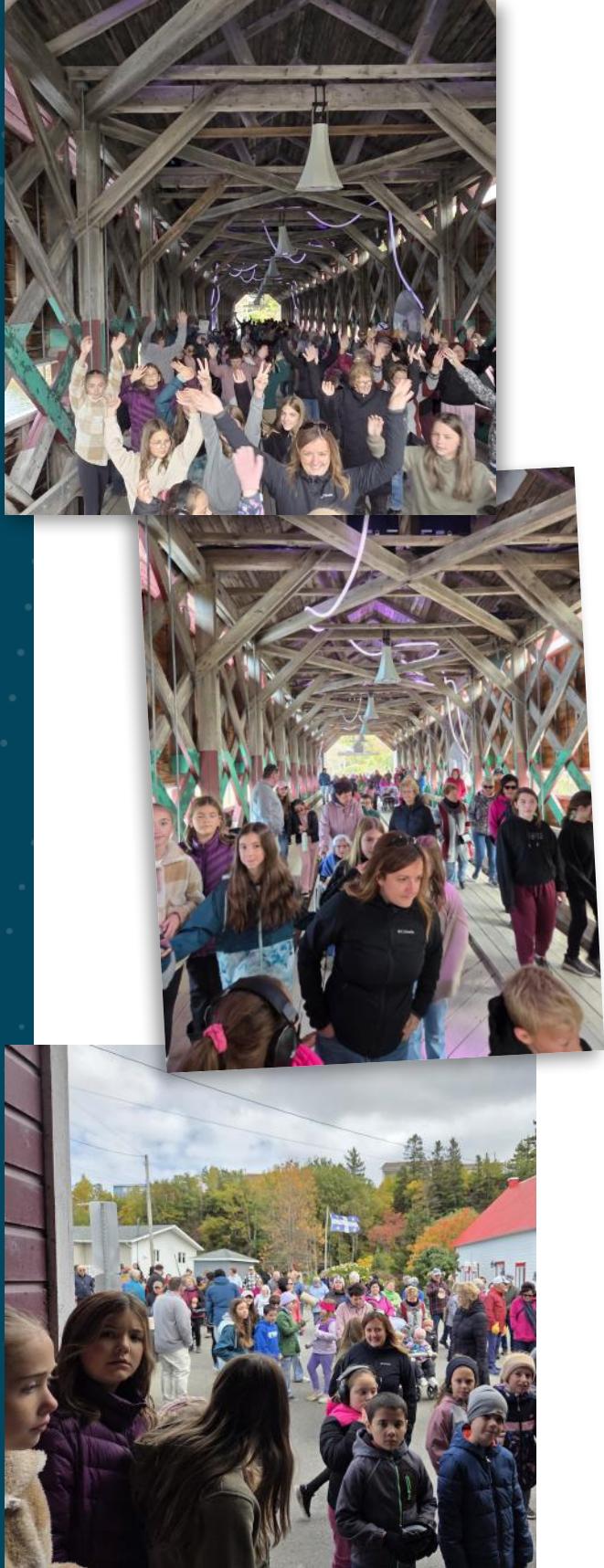
Le 1<sup>er</sup> octobre, à l'occasion de la Journée internationale des aînés, la Maison des aînés de Grande-Vallée a organisé une marche symbolique en collaboration avec l'école primaire Le Petit-Bonheur. L'événement, empreint de chaleur humaine, a rassemblé résidents et élèves dans un geste fort de solidarité intergénérationnelle.

Sous un ciel automnal, les participants ont défilé dans les rues du village, unis par une volonté commune : rappeler l'importance des aînés dans notre société. Cette marche, bien plus qu'un simple déplacement, se voulait un hommage vivant à la contribution inestimable des personnes âgées à la communauté. Ce fut une belle occasion de créer des ponts entre les générations, de favoriser les échanges et de faire sentir aux aînés qu'ils occupent une place centrale dans notre quotidien, a souligné une intervenante de la Maison des aînés.

Les élèves, enthousiastes, ont marché main dans la main avec les résidents, partageant sourires et anecdotes.

L'initiative a été saluée tant par les familles que par les membres du personnel scolaire et les citoyens présents. Elle témoigne d'un engagement communautaire fort et d'un désir sincère de bâtir une société plus inclusive, où chaque génération trouve sa place.

Cindy Daraïche  
Animatrice



## RÉGIONS DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN/ CÔTE-NORD/NORD-DU-QUÉBEC (02/09/10)

Le 9 septembre 2025, s'est tenue une épuchette de blé d'Inde avec hot-dog à la Maison des aînés et alternative de Rivière-Saguenay. Je tiens à dire un immense merci à tout le personnel pour leur précieuse participation à notre activité!

Grâce à leur collaboration, leur enthousiasme et leur esprit d'équipe, cette journée a été un véritable succès. Chacun d'eux, à leur façon, a contribué à créer une ambiance chaleureuse, festive et remplie de sourires autant chez les résidents que chez les collègues.

Que ce soit pour la préparation des lieux, le service, l'animation, le soutien logistique ou le nettoyage, tout le monde a mis la main à la pâte avec bonne humeur et solidarité. C'est vraiment inspirant de voir à quel point, ensemble, nous formons une équipe unie, dévouée et pleine d'énergie positive.

Et un merci tout spécial à nos commanditaires pour leur générosité et leur soutien. Grâce à eux, nous avons pu offrir aux résidents et participants une activité simple, mais tellement appréciée, qui a su créer de beaux souvenirs.

Cette activité a été une belle démonstration de ce que nous pouvons accomplir lorsque nous travaillons main dans la main pour le bien-être de nos résidents. Vous pouvez être fiers du résultat!

Encore une fois, merci à tous pour votre implication et votre travail d'équipe exceptionnel.

Éric Bérard  
Technicien en loisir



*Créateur d'ambiance et d'environnement  
plus chaleureux pour vos résidents et vos équipes!*

Notre nouvelle collection  
**PORTE UNIQUES**



Camoufler des portes • Améliorer l'expérience des bains  
Décorer les salles à manger • Espace salon convivial  
Personnaliser des portes et bien plus !

**Nous offrons un service CLÉ EN MAIN**  
(incluant la création, la production et l'installation)



**muralunique.com**

créateur d'ambiance • atmosphere creator



## RÉGIONS DE QUÉBEC/ CHAUDIÈRE-APPALACHES (03/12)

Nous vous présentons aujourd’hui notre Coup de cœur, soit une forêt aménagée au cœur même du Centre de jour des Etchemins par les techniciennes en éducation spécialisée, Nathalie Boucher et Véronique Pruneau.

Celui-ci présente un projet novateur et profondément humain, soit la création d’une scène de forêt grande nature, conçue comme une expérience immersive et évolutive au cœur du quotidien des personnes âgées. Pensée et réalisée avec la participation active des résidents et de la communauté, cette initiative va bien au-delà de la simple décoration. Elle recrée un environnement naturel apaisant et familier, favorisant la réminiscence, la détente et la fierté personnelle.

Cette scène vivante changera tout au long de l’année : feuillage d’automne, neige hivernale, floraison printanière, verdure estivale. Ces transformations offrent ainsi un repère temporel concret, stimulant la mémoire et la perception du temps.

Chaque sens est sollicité pour créer une immersion complète qui nourrit le bien-être émotionnel et cognitif, tout en générant des moments de joie et de complicité.

- La vue : paysages changeants et évocateurs.
- L’odorat : arômes naturels selon les saisons.
- L’ouïe : sons d’oiseaux, vent et feuillage.
- Le toucher : textures naturelles pour réveiller des souvenirs profonds.

Il y a également plusieurs bienfaits concrets associés à ce projet :

- Fierté et sentiment d’accomplissement grâce à la participation active.
- Apaisement et réduction de l’anxiété dans un cadre naturel.
- Stimulation de la mémoire et des souvenirs personnels.
- Renforcement du lien social et du sentiment d’appartenance.

Réalisé avec la contribution de partenaires locaux et des résidents, ce projet valorise le rôle des aînés et renforce la cohésion entre les générations. Cette scène de forêt symbolise une innovation bienveillante et évolutive dans l’accompagnement des personnes âgées. Elle allie art, nature et humanité pour offrir, à chaque jour, un espace de sérénité, de partage et de bonheur collectif.

Bravo les filles!

Si vous avez des questions ou des suggestions, n’hésitez pas à nous contacter à l’adresse suivante : [asliq.0312@gmail.com](mailto:asliq.0312@gmail.com)

Bien à vous,

Sarah Caron et Mélodie Demers  
Responsables des communications de l’ASLIQ 03/12

## RÉGIONS DE LA MAURICIE/ CENTRE-DU-QUÉBEC (04/17)

« Hé Julie, tu ne sais pas ce qui est étendu sur mon lit ces temps-ci? Des canards par dizaines, décoratifs bien sûr! » Et oui, cette idée d'exposition est née d'une discussion de ce genre avec une bénévole du CHSLD où je travaille. Celle-ci venait d'accompagner une amie qui cassait maison et qui souhaitait se départir de sa collection de canards décoratifs provenant de pays qu'elle avait visités au cours de ses nombreux voyages à travers le monde. À chaque fois, elle ne pouvait s'empêcher d'en ramener un nouveau en souvenir.

Après avoir vu en photo le lit en question, orné de canards, je n'ai pu résister à l'envie de les exposer pour que les résidents puissent contempler ces éléments à la fois décoratifs, mais aussi si connectés à la nature qu'ils ont bien connue. Alors voilà, mes bénévoles et moi avons monté un décor tout simple avec une tente de chasse, un dindon et une dinde de plastique, et quelques tables. Nous avons regroupé 5-6 canards par table avec des petites capsules informatives et des vidéos de canetons tout mignons! De plus, des bruits de forêt et d'eau comme trame de fond complétaient à merveille notre décor.

De petits groupes de 3 à 4 résidents ont défilé, tour à tour, pour venir voir l'exposition. Chacun était accompagné d'un bénévole pour toucher les canards et aider à la lecture au besoin. En toute simplicité, cette visite a permis le ravissement des yeux et l'expression de souvenirs encore bien vivants! L'expérience se terminait par la dégustation de biscuits garnies de terrine de canard pour le plaisir des palais plus curieux.

Une trentaine de résidents ont profité de ce musée improvisé le temps d'une journée au Centre d'hébergement de Plessisville!

Julie Provencher  
Technicienne en éducation spécialisée



## RÉGION DE L'ESTRIE (05)

Il nous fait plaisir, pour cette revue, de mettre en lumière le travail de l'équipe des loisirs du CHSLD de Richmond.

Celle-ci a organisé un rassemblement pour les résidents et leurs proches autour du grand arbre devant la résidence. Des breuvages étaient servis par le Café Les trois boucs (<https://lestroisboucs.ca>), un commerce appartenant à une infirmière du CHSLD et son conjoint. Les résidents ont profité de la nature et d'une belle journée ensoleillée avec de la musique estivale en août.



## RÉGION DE MONTRÉAL (06)

### Marche au flambeau à Pointe-aux-Trembles

Pour répondre au défi lancé par la FQLI d'allumer la flamme du loisir durant la Semaine du loisir, plusieurs milieux de Pointe-aux-Trembles se sont réunis symboliquement pour une marche au flambeau. La RPA Manoir Pointe-aux-Trembles, le CHSLD Bourget, le Centre le Cardinal, la garderie Les Petits Marinets ainsi que le CPE Palou la Coccinelle ont fièrement transporté la flamme du loisir dans leur milieu respectif.



Au-delà du caractère symbolique de la marche, cette initiative a permis de mettre de l'avant les nombreux bienfaits du loisir et d'offrir aux résidents l'occasion de participer à un projet rassembleur, profondément ancré dans leur communauté. Bien que chaque milieu ait organisé sa propre marche puisqu'il était impossible de se réunir tous ensemble physiquement, tous savaient que le projet rayonnait à l'échelle du quartier.

Un montage vidéo a d'ailleurs été réalisé et présenté aux résidents, leur permettant de voir que leurs pas pouvaient se joindre à ceux des autres et se prolonger bien au-delà de leur milieu. Pour tous les milieux impliqués, ce fut un moment fort et significatif de la Semaine du loisir.

Alexandra Laviolette  
Responsable des loisirs

## RÉGIONS DE L'OUTAOUAIS/ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (07/08)

Au CHSLD d'Amos nous avons fait des activités thématiques pour l'Halloween, et ce, tout au long de la semaine. À chaque jour, une nouvelle activité était accomplie et un nouveau déguisement était de mise pour les intervenantes en loisir et pour les membres de l'équipe psychosociale.

Nous avons débuté la semaine avec notre bingo déguisé. Cette activité étant déjà une des plus prisées par les résidents, nous avons voulu la rendre plus attrayante. Les bénévoles et autres membres du personnel qui aident au bingo sont venus animer l'activité en portant leur plus beau costume.

Pour le mardi, un cocktail déguisé a eu lieu. Chaque résident portait un chapeau et les serveurs étaient déguisés. Les résidents ont pu déguster de la bave de citrouille, des sandwichs de cercueils, des petits gâteaux de chauves-souris et pouvaient se désaltérer avec une bonne potion magique. La réponse à cette activité a vraiment été très bonne et a permis de réunir les résidents de nos trois étages, faisant en sorte qu'ils ont pu côtoyer des personnes différentes. De plus, plusieurs membres des familles sont venus prendre part à cette activité, permettant une toute autre ambiance et rendant cette activité plus festive.

La semaine s'est poursuivie avec le Snack Mobile. Nous avons fait construire un dépanneur mobile et l'avons décoré pour qu'il soit plus attrayant, le but étant que nos résidents puissent dépenser l'argent qu'ils gagnent lors des bingos, car les machines distributrices ne sont pas toujours fonctionnelles. De plus, plusieurs résidents n'ont pas de famille qui peut les accompagner au 2<sup>e</sup> étage, où se situe les machines distributrices. C'est pourquoi, nous avons pensé à déplacer le dépanneur jusqu'à eux afin qu'ils n'aient pas besoin de le faire. Nous avons donc inauguré le Snack mobile pendant la semaine de l'Halloween, mais celui-ci sera de retour une fois par mois. Les résidents se sont sentis valorisés, car c'est eux qui choisissaient leurs articles et les payaient avec leur argent.

Rendu au jeudi, nous avons mis sur pied un couloir d'Halloween. Celui-ci a été conçu dans l'optique qu'il ne devait pas être trop effrayant, car nous avons des personnes avec différents types de démences ce qui fait en sorte que nous devons adapter le tout. Des bénévoles se rendaient sur les différents étages pour aller chercher les résidents. Ils faisaient le couloir avec ceux-ci et allaient les reporter sur leur étage respectif. Les résidents ont apprécié cette activité et certains ne voulaient pas retourner sur leur étage, car ils aimaient l'ambiance macabre qui y régnait. Le tout se déroulait dans le noir, et à chaque changement de pièce, ils devaient passer au travers un rideau noir ce qui faisait en sorte qu'ils ne voyaient pas ce qui allait se passer de l'autre côté de celui-ci. Les photos ne sont pas représentatives, car pour obtenir une belle image, nous avons dû utiliser le flash. Sinon, nous n'aurions rien vu, car c'était trop sombre. Il est à noter qu'une grande partie des décos ont été faites à la main.

Pour terminer la semaine en beauté, la classe de maternelle 4 ans de notre quartier est venue chercher des bonbons. Les enfants en ont profité pour faire notre couloir de l'Halloween et chanter quelques chansons aux résidents. Par la suite, les employés du SAD ont défilé sur les étages pour montrer leurs costumes aux résidents.

Voilà que se termine une semaine qui a été très occupée!

Anick Bernatchez  
Éducatrice à l'hébergement



## RÉGIONS DE LAVAL/LANAUDIÈRE/ LAURENTIDES (13/14/15)

### Visite de Unio Marché Laval au CHSLD St-Jude

Lors d'une discussion avec Catherine Asselin de la Maison des aînés Chomedey, et Mathieu Divay du CISSS LAVAL, ceux-ci m'ont parlé d'Unio Marché Laval qui est un OSBL ayant pour but de favoriser l'économie sociale et solidaire dans la ville. Catherine Asselin nous a fait part de son enthousiasme pour cette belle activité, ce qui nous a incités à faire un partenariat avec cet organisme.

Nous avons eu la chance d'avoir des visites aux deux semaines dans notre établissement de Laval. Lors de la présence d'Unio Marché Laval, il y avait un kiosque de fruits, de légumes, de produits de boulangerie/pâtisseries, et autres produits locaux. Tous ces magnifiques produits étaient à la disposition de nos résidents, membres des familles et nos employés.

Leurs visites étaient grandement appréciées et attendues. Plus d'une fois on s'est fait poser la question : « *C'est quand le marché? J'espère qui vont avoir encore des fraises ou des brownies.* ». Cette activité a commencé dans la cour arrière à l'extérieur, mais les caprices de Dame Nature, lors des dernières visites, nous ont forcés à déménager dans le salon d'entrée du CHSLD. Ce transfert d'emplacement a été bénéfique, car il était dans un endroit plus passant et certaines personnes se sont laissées tenter par l'odeur et les belles couleurs des aliments. Un partenariat agréable pour tous, et que nous espérons voir revenir l'an prochain.

Merci Catherine Asselin pour ce beau partage!

Mercédès Provencher  
Récréologue



**Unio**  
Marché  
**FRAIS · LOCAL · MOBILE**

**Vous êtes dans les régions de Laval ou de Montréal?**

Unio Marché Laval est à la recherche de nouveaux milieux pour développer des partenariats pour la prochaine année.

Contactez le directeur pour plus d'information sur leur service.

Monsieur Alexandre Sicard-Roche, directeur général  
Unio Marché Laval  
438 377-9322

Lien vers  
Unio Marché  
Laval

## RÉGION DE LA MONTÉRÉGIE (16)

### Activités intergénérationnelles au CHSLD Docteur-Chevrier

Nos centres d'hébergement se démarquent souvent par des activités créatives et révolutionnaires réalisées par nos techniciens en loisir. Chacun réussi à amener sa propre couleur qui rend le résultat unique avec un effet « Wow! ». Avec tout ce que nous faisons, il y a toujours moyen de bonifier nos activités. Un des grands moyens est l'inclusion de la communauté dans nos activités de loisir pour les transformer en activités intergénérationnelles. L'implication et l'impact de la communauté au sein de nos milieux de vie sont tels que tous les participants y trouvent leur comble de bonheur. Voici quelques acteurs avec lesquels nous réalisons régulièrement des activités intergénérationnelles :

- École secondaire Gérard-Filion (15-16 ans) : 1 fois par mois.
- École primaire de musique Félix-Leclerc (8 à 11 ans) : 1 fois par deux mois.
- Collège Champlain, Club Medlife (18-20 ans) : 1 fois par mois.

Chaque institution s'implique de façons différentes en fonction de leurs intérêts et ceux de nos résidents. Certains d'entre eux assistent les résidents à l'activité et d'autres organisent des activités spécifiques pour ceux-ci. Le Collège Champlain organise plusieurs tables d'activités, soit des jeux de cartes, manucure, tartes aux sucres/café, jeu social de petit groupe, etc. L'école de musique prépare également des spectacles musicaux. L'an passé, nous avons eu droit à une chorale de Noël. Pour cette année, un spectacle de violon sur les unités est en préparation. Durant l'Halloween, les enfants de l'école primaire arrivent déguisés pour récolter des bonbons aux chambres des résidents. Avec les adolescents, nous avons également organisé un parcours moteur en lien avec l'Halloween. Pour chaque résident, il y avait donc un jeune accompagnateur vivant l'expérience de l'activité, permettant assistance pour l'accomplissement du parcours.

Ce qui est le plus beau, et qui ressort de ces activités, est en lien avec l'expérience vécue. Que ce soit nos résidents ou les membres de la communauté extérieure, ils sortent de l'activité avec un ressenti positif et un enrichissement de soi. Cela donne aux gens l'envie de reproduire ce genre d'activités.

Comme on dit, la communauté attire la communauté! Cela permet d'élargir notre offre de services, et en même temps, de partager notre milieu de vie à la communauté.

François Pelletier  
Technicien en loisir



# La FQLI craque pour...

## Coup de cœur de l'équipe de la FQLI

Le menu était :



### Savoureux ou Dégueu à la MDAA de Drummondville

#### Une expérience culinaire pour les curieux et les audacieux.

Réveiller les papilles, créer des émotions, bousculer les croyances... voilà le pari de cette activité culinaire pas comme les autres. Pour cette première édition, les intervenants avouent avoir joué la prudence, craignant que peu de résidents osent plonger dans l'aventure gustative.

La démarche a débuté par un sondage auprès des résidents et du personnel pour savoir quels mélanges surprenants, uniques ou même carrément étranges, ils aiment secrètement. À partir de ces confidences, l'équipe a sélectionné sept curiosités culinaires pour leur activité.

Après chaque bouchée, les participants passaient au vote : savoureux ou dégueu?

Contre toute attente, certaines des combinaisons les plus improbables ont mené à de belles découvertes! L'enthousiasme a été tel que les résidents ont aussitôt réclamé une deuxième édition... avec des propositions encore plus audacieuses. Ils ont même formulé une demande spéciale, soit d'intégrer au moins un encas contenant un insecte comestible! Loin des craintes initiales, les participants ont prouvé qu'ils sont prêts à repousser les limites et à tenter de nouvelles expériences, ouvrant la porte à une foule de possibilités.

Et vous... oserez-vous tenter l'aventure dans vos installations?

Katryne St-Germain  
Monitrice en loisir

## Le Buffet chinois du Centre d'hébergement Mgr-Ross

### Des résidents et résidentes qui ont le cœur sur la main.

Depuis le mois de septembre, un groupe de résidents a mis la main à la pâte afin de préparer un banquet digne du meilleur restaurant chinois du Québec. Soupe won-ton, egg rolls, boules de poulet, spare ribs, chow mein, macaronis et riz chinois ont été préparés avec amour par l'équipe milie de vie et les résidents. Sans oublier, des tartelettes au sucre à la crème pour le dessert.

Pour l'occasion, près de 80 personnes se sont réunies pour vivre l'expérience d'un buffet chinois à notre CHSLD. Même le biscuit chinois n'a pas été oublié (virtuellement sur la télévision). Pour éviter le gaspillage alimentaire, nous avons remis gratuitement des plats aux résidents et bénévoles. Les restants ont ensuite été offerts aux membres du personnel pour un montant dérisoire.

Ayant la communauté à cœur et des valeurs de partage et d'entraide, les résidents ont choisi de donner tous les profits de l'événement à l'Accueil Blanche-Goulet, un organisme qui remet de la nourriture aux gens dans le besoin et qui prépare des plats préparés à l'avance. C'est un montant de 500 \$ qui a été fièrement remis cette année. Les résidents impliqués se sentent tellement valorisés par leur implication et leur travail, et cela se perçoit à voir la joie sur les visages.

Nous remercions sincèrement tous les bénévoles pour leur implication lors de cet événement. Merci également aux travailleurs de la cuisine du CHSLD Mgr-Ross pour leur aide précieuse et leurs conseils.

Une réussite sur toute la ligne!

Patrick Soucy  
Technicien en loisir



## Activité de sculptures sur bois au CHSLD Contrecœur

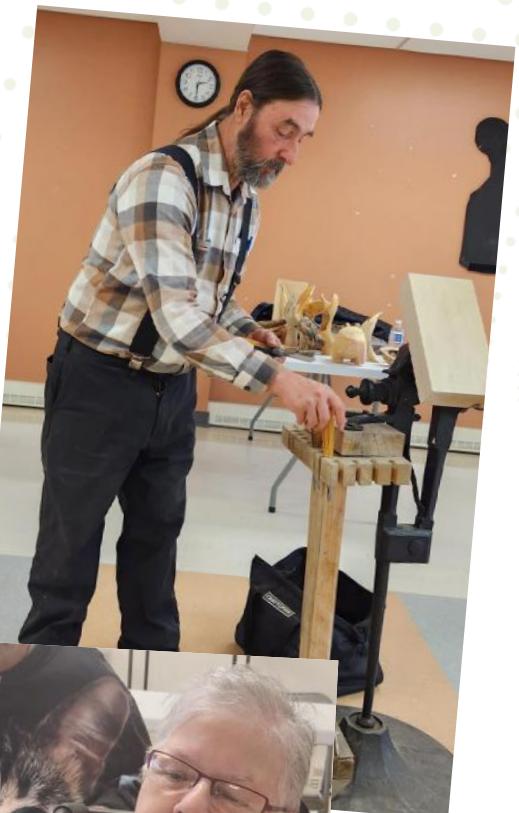
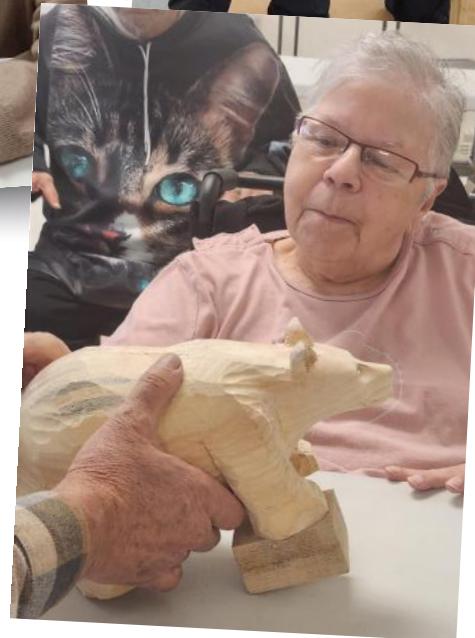
J'ai demandé à Paul Pépin, sculpteur sur bois de Sorel, de venir au centre pour nous présenter ses belles œuvres. Lors de sa visite, il a apporté tout son matériel et les outils qu'il utilise pour ses créations. Pendant le déroulement de cette activité, il nous a enseigné quel type de bois il utilise pour façoner ses œuvres.

Nous avons appris que pour chaque variété d'arbres, et pour chaque partie de l'arbre (tronc, branche ou racine), il y a différentes textures qui sont utilisées pour créer des effets différents et qui font la beauté de ses œuvres. Lors de sa présentation, il nous a également montré un bout de branche et a demandé aux résidents ce qu'ils pensaient que serait le produit fini. Nous avons constaté que chacun avait une perception différente sur les possibilités. Il a ensuite fait le même exercice avec un tronçon de bois recouvert d'écorce.

Par la suite, les résidents intéressés ont été invités à sculpter eux-mêmes une pièce de bois. J'ai constaté qu'ils ont eu bien du plaisir à faire cette activité et plusieurs beaux échanges ont eu lieu tout au long de celle-ci.

Je recommande cette activité WOW!

*Claudia Lacroix  
Technicienne en loisir*



## Le grand retour des Jeux Olympiques inter-centres de la Rive-Sud de Montréal

### Une 18<sup>e</sup> édition haute en couleur, la première depuis 2019!

C'est le 23 septembre dernier, au CHSLD Vigi Brossard, qu'a eu lieu la tant attendue 18<sup>e</sup> édition des Jeux Olympiques inter-centres de la Rive-Sud de Montréal, un événement festif et rassembleur qui marquait le grand retour de cette tradition dont la dernière édition avait été réalisée en 2019. Quatre installations étaient représentées par leurs résidents.es athlètes : le CHSLD de Mgr-Coderre, la Maison des aînés et alternative de Longueuil, jumelée avec le CHSLD du Manoir-Trinité, le CHSLD Vigi Montérégie et bien sûr, l'installation hôte, le CHSLD Vigi Brossard.

Au programme, neuf disciplines adaptées ont permis à chacun.e de se dépasser : lancer du sac de sable, badminton, quilles, ballon-panier et frisbee, entre autres. Neuf ensembles de médailles étaient en jeu, en plus du trophée du meilleur esprit sportif et du trophée perpétuel remis à l'équipe championne.

La journée a débuté par une cérémonie d'ouverture inspirante, où les délégations ont défilé fièrement avant l'allumage de

la flamme olympique. Les compétitions se sont ensuite enchaînées dans la bonne humeur, ponctuées d'un dîner musical animé par un artiste invité, puis d'une remise de médailles en présence de dignitaires politiques et d'un moment de célébration empreint d'émotion, de joie et de fierté. Le calcul des points, basé sur la performance, la difficulté et la participation, a permis de souligner à la fois le talent et l'engagement de tous les participants.

Félicitations à la Maison des aînés et alternative de Longueuil, jumelée avec le CHSLD du Manoir-Trinité, menée par les coresponsables Natacha Baez et Karine Caron, qui a remporté le trophée perpétuel, talonnée de près par le CHSLD de Mgr-Coderre, avec son responsable, Claude Surprenant.

Une journée mémorable remplie de sourires, de rires et de camaraderie, qui restera longtemps gravée dans la mémoire des résidents.es athlètes.

Alors, qui remportera les honneurs lors de la prochaine édition?

Rendez-vous à l'été 2026 pour le découvrir!

Texte rédigé par les co-organisateurs des Jeux Olympiques inter-centres Vigi 2025  
Giuliana Urgolo et Jean-Philippe Côté, récréologues



# Bons coups en rafale!

## Bêtes et bibittes

Résidence Sorel-Tracy inc.



**Bébé trésor**  
CHSLD de La Mitis

## Chanteurs masqués

Résidence des Bâtisseurs - Louiseville

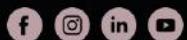


**Restaurant/boutique  
de chasse chez Buck**  
CHSLD Villa-Bonheur

Agence de spectacles  
spécialisée dans les RPA  
et les CHSLD

# AGENCE DISTINCTION

[www.agencedistinction.ca](http://www.agencedistinction.ca)  
info@agencedistinction.ca  
514 260-1569



On t'accompagne dans  
**ta programmation de spectacles**  
TARIFS ABORDABLES, POUR TOUS LES BUDGETS

PLUSIEURS THÉMATIQUES DISPONIBLES

**Dégustation de S'mores**  
Centre d'hébergement de Farnham



**Feu extérieur**  
CHSLD Émile-McDuff

**Exposition d'Elvis**  
Résidence Saint-Raphaël



**SENIOR CONNECT**  
ENSEMBLE

**Modernisez Vos loisirs**



1000  
activités  
par année



Communauté  
de partage



Bingo &  
Apps

inclus: Tableau interactif, Support mobile ajustable  
Chromebook, installation, formation, support

[www.senior-connect.com](http://www.senior-connect.com)

Alexandre  
438-993-3164

Sébastien  
514-442-7653

Fier partenaire

Fédération québécoise  
du loisir en institution

## CONFISERIES LYOPHILISÉES AU BANC D'ESSAI

Les aliments lyophilisés sont souvent utilisés par les astronautes pour leurs missions dans l'espace. Nous ne pouvons peut-être pas embarquer dans une fusée, mais nous avons une mission toute aussi importante : apporter des étoiles dans les papilles de nos résidents.

**Objectif :** Évaluer si les confiseries lyophilisées d'OKASHI POP conviennent à notre clientèle ayant une alimentation en texture hachée, purée ou présentant une dysphagie, afin d'offrir une nouvelle variété de saveurs lors de collations spéciales ou d'activités alimentaires.

**Qu'est-ce que la lyophilisation :** La lyophilisation, c'est une façon spéciale de sécher les aliments en retirant toute leur eau par le froid. On les congèle très rapidement puis on enlève l'eau sous forme de vapeur, sans les chauffer.

### Pourquoi lyophiliser les aliments?

- Préservation des nutriments :** Contrairement à d'autres méthodes de séchage, la lyophilisation conserve mieux les vitamines et les minéraux.
- Texture légère et croquante :** Les aliments deviennent légers et croustillants une fois lyophilisés.
- Longue conservation :** Ils peuvent être conserver pendant plusieurs années sans réfrigération.
- Réhydratation facile :** Certains aliments peuvent retrouver leur texture d'origine avec un peu d'eau.

### Qu'est-ce qu'OKASHI

**POP ?** : OKASHI POP est une confiserie moderne située à Charlemagne, au Québec. Un couple de jeunes entrepreneurs a ouvert leur boutique en ligne à la fin de 2024. Ils sont sensibles à la réalité des résidents en hébergement et sont ouverts à produire des plus petites bouchées sur demande pour les besoins des résidents. Leur site Internet compte une grande variété de produits : <https://www.okashipop.com/>



Le banc d'essai de dégustation des produits lyophilisés d'OKASHI POP a été réalisé en compagnie d'un groupe de 10 résidents s'alimentant avec des textures régulières, de 3 membres de l'équipe d'animation-loisirs, de la nutritionniste et de l'ergothérapeute de l'établissement.

L'avis de nos experts en évaluation de la dysphagie, soit la nutritionniste et l'ergothérapeute, a permis de définir les résultats de ce banc d'essai et les commentaires des résidents ont bonifié l'évaluation des produits auprès de la clientèle en hébergement.

### Résultats et commentaires

#	Confiseries	Convient aux textures purées	Convient aux textures hachées	Commentaires
1	Pommes lyophilisées	NON	OUI *Si ce n'est pas un mangeur rapide et capable de respecter les consignes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>À éviter si xérostomie.</li> <li>Demandent une certaine mastication.</li> <li>Pas pour TOUS les résidents sous textures hachées.</li> </ul>
2	Bonbons à la pomme	NON	OUI *Si ce n'est pas un mangeur rapide et capable de respecter les consignes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les oursons sont trop gros pour les textures hachées.</li> <li>Ressemblent beaucoup au goût de la tarte aux pommes.</li> </ul>
3	D'uhhdz	OUI	OUI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demander des boules plus petites.</li> <li>Servir une boisson (eau) en même temps.</li> <li>Goût très apprécié des résidents.</li> </ul>
4	Dj Puff : Guimauve au café	NON	NON	<ul style="list-style-type: none"> <li>Favoriser les morceaux plus petits.</li> <li>Très long à humecter.</li> </ul>
5	Flobuster	NON	OUI *Si morceaux plus petits.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durs, mais vu l'acidité stimulent la production de salive.</li> <li>Goût apprécié des résidents.</li> </ul>
6	Confiture cosmique	NON	NON	<ul style="list-style-type: none"> <li>Très rugueuse, irritante, peu irriter les gencives.</li> <li>Colle aux dents.</li> </ul>

7	Caramel pocalypse now!	<b>OUI</b> Si petits morceaux.	<b>OUI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoureux.</li> <li>• Ne colle pas aux dents.</li> <li>• Fond rapidement.</li> <li>• Ne requiert pas beaucoup de salive.</li> <li>• Rappel vraiment le goût des carrés de caramel.</li> </ul>
8	Nuage #5 Peut contenir des arachides et des noix	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fond rapidement.</li> <li>• Toujours servir en petits morceaux.</li> <li>• Se coupe bien.</li> <li>• Le bonbon vert est très sûr. Pourrait être un <i>must</i> en maison alternative avec une clientèle plus jeune.</li> <li>• Goût rappelant les bonbons Jolly Rancher.</li> </ul>
9	Menthe, Crème de menthe Peut contenir des arachides et des noix.	<b>NON</b>	<b>OUI</b> *Si mini-morceaux coupés en 4 (Grosseur Skittles).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texture plus collante.</li> <li>• Goût de menthe très léger.</li> <li>• Peu rafraîchissant si on s'attend à un bonbon à la menthe.</li> </ul>
10	Old town rocky road Contient des amandes.	<b>NON</b> Mais si pas d'amandes et pas de morceaux de chocolat ça pourrait être permis.	<b>OUI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couper.</li> <li>• Goût de fudge.</li> <li>• Contient des amandes hachées.</li> <li>• Goût apprécié des résidents.</li> </ul>
11	Skit-bidy Pop!	<b>NON</b>	*Pourrait passer avec consigne de laisser fondre en bouche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très bon.</li> <li>• L'enveloppe demeure rigide.</li> <li>• Long à fondre.</li> </ul>
12	Pilule rouge ou pilule bleu	<b>NON</b>	<b>NON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colle beaucoup aux dents.</li> <li>• Ne s'écrase pas.</li> <li>• Très sûre.</li> </ul>
13	La revanche des nerds	<b>NON</b>	<b>OUI</b> *Si l'usager comprend les consignes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texture rugueuse.</li> <li>• Nécessite prothèse dentaire ou des dents, car peut irriter.</li> </ul>

## Conclusion

- Trois variétés de confiseries lyophilisées sont autorisées pour la clientèle s'alimentant en texture purée : D'uhhdz, Caramelpocalypse Now! et Nuage #5.
- Neuf variétés de confiseries lyophilisées sont autorisées pour la clientèle s'alimentant en texture hachée : Pommes lyophilisées, Bonbons à la pomme, D'uhhdz, Flobuster, Caramelpocalypse Now!, Nuage #5, Menthe, Crème de menthe, Old Town Rocky Road et La revanche des nerds.

\* Bien tenir compte des particularités individuelles.

Tous les résidents participants sont satisfaits des saveurs des confiseries présentées et souhaiteraient en avoir plus souvent. Nous envisageons donc d'acheter des confiseries lyophilisées adaptées aux textures purées et hachées afin d'offrir un petit plaisir à ces résidents lors des animations avec collation.

Pour la suite, il serait pertinent d'explorer la création d'un atelier de collation spécialement dédié aux résidents dysphagiques avec les produits OKASHI POP. Ces produits mériteraient également d'être présentés aux familles, qui ne savent pas toujours quoi offrir comme gâterie alimentaire aux résidents ne pouvant pas consommer de texture régulière.

Je recommande aux autres centres d'hébergement d'organiser une activité de dégustation de produits lyophilisés, car les résidents participants ont apprécié l'expérience. Ces produits, encore peu connus, suscitent à la fois curiosité et intérêt.

Katryne St-Germain  
Monitrice en loisir  
MDAA de Drummondville

# Avançons ensemble

## Bientraitance

### Arbre de la bientraitance

Qu'est-ce que l'*arbre de la bientraitance*?

Il s'agit d'un arbre symbolique saisonnier comme un sapin de Noël, ou permanent comme un arbre de vie, ou un arbre à souhaits. L'arbre doit être affiché dans une aire commune et bien visible par tous. Sur ce dernier, on ajoute ensuite des éléments de décos qui accueillent des messages dont voici quelques exemples :

- Des boules, feuilles ou étoiles portant des gestes positifs posés par le personnel.  
 « *J'ai pris 10 min. pour écouter Mme L. aujourd'hui.* »  
 « *J'accueille chaque résident avec un sourire chaleureux.* »
- Des engagements individuels ou d'équipe reliés à la bientraitance.  
 « *Je prendrai quelques minutes chaque jour pour chanter une chanson avant le repas.* »  
 « *Chaque mois, nous préparerons un dessert traditionnel que l'un de nos résidents avait l'habitude de faire pour sa famille.* »
- Des messages de reconnaissance entre collègues.  
 « *Merci à Julie pour son soutien lors du déjeuner.* »  
 « *Merci à l'équipe du 2B pour la soirée dansante.* »
- Des idées d'améliorations partagées par les employés, les résidents ou les familles.  
 « *Avoir des réchauds sur les unités pour conserver le café plus longtemps à une bonne température.* »

Il sert à valoriser les comportements bientraitants, renforcer la cohésion d'équipe et garder le focus sur le respect, la dignité et la qualité relationnelle dans les installations de santé. Il sera bien de prévoir un moment hebdomadaire ou mensuel pour découvrir les messages et actualiser votre œuvre. L'arbre de la bientraitance peut donc servir à de nombreux objectifs, tels que :

- Mettre en lumière des bons coups du quotidien.
- Encourager une culture positive et proactive de la bientraitance.
- Favoriser l'expression du personnel et leur engagement.
- Impliquer les résidents et les proches dans une démarche de qualité humaine.
- Soutenir la prévention de la maltraitance.

Centre d'hébergement  
Villa-Bonheur





## Centre d'hébergement de Dolbeau-Mistassini

### Arbre de Noël mauve pour la bientraitance

Depuis l'an passé, notre CHSLD s'est créé une magnifique tradition : célébrer la bientraitance à travers une semaine thématique remplie de douceur et de complicité.

Cette édition 2025 a été un véritable succès : du gâteau maison rehaussé de la confiture de Délices du Lac-Saint-Jean Économusée, aux soins des mains offerts avec bienveillance par l'École secondaire des Grandes-Rivières, Le Tournant et le vernis Uniprix Laurie Pelletier-Tremblay, en passant par la création de boules de Noël avec les élèves de l'École secondaire des Grandes-Rivières, Jean-Dolbeau, sans oublier le délicieux cocktail signé Mira cocktail.

Nous avons clôturé cette belle semaine en allumant notre célèbre Sapin aux couleurs de la bientraitance, symbole de notre engagement collectif.

Parce que la bientraitance, c'est choisir chaque jour de mettre un peu plus de beauté, de respect et de douceur dans la vie de ceux qui nous entourent.

## Centre d'hébergement Champlain Marie-Victorin

Notre projet pour souligner la Journée nationale des aînés pourrait également être utilisé pour souligner la bientraitance.

Sur des « briques », les résidents écrivaient un mot qui signifiait ce dont ils étaient fiers d'avoir enseigné à la génération plus jeune. Les employés et visiteurs inscrivaient ce qu'ils apprenaient grâce aux aînés.

Les briques ont été collées ensuite sur une maison en carton. Une façon d'illustrer la contribution de nos aînés qui ont bâti notre société.

Des briques ont été ajoutées les jours suivants.

## QUELQUES IDÉES D'AFFICHES

Centre d'hébergement de La Mitis

Ce n'est pas :	C'est :
<b>Chouchouter</b> <b>Complaisance</b> <b>Naïveté</b> <b>Être aveugle</b> <b>Faire semblant</b> <b>Sauver autrui</b> <b>Être laxiste</b>	<b>Le respect</b> <b>L'authenticité</b> <b>L'optimisme</b> <b>Non-jugement</b> <b>Disponibilité</b> <b>Empathie</b> <b>Douceur</b>

**QUELS SONT LES BIENFAITS DE PERSONNALISER LA CHAMBRE DU RÉSIDENT ?**

- Amélioration du bien-être émotionnel
- Favorise l'autonomie et la participation du résident
- Facilite l'orientation et les repères visuels
- Diminue le sentiment d'institutionnalisation et permet de se sentir "chez soi"
- Stimule la mémoire et l'identité
- Réduction de l'anxiété et de l'agitation
- Facilite l'adaptation lors d'un déménagement ou un changement de chambre
- Facilite une approche individualisée (parler des photos, etc.)

**COMMENT LE FAIRE ?**

- En ajoutant des cadres décoratifs, des photos sur les murs ou encore des accessoires significatifs pour la personne.
- En changeant les draps et la couvre-lit.
- En apportant des petits meubles, comme une chaise berçante personnelle.
- La chambre est l'environnement du résident. Elle peut être décorée, en autant qu'elle demeure sécuritaire.

Centre d'hébergement de Cap-Chat



## Pour tous les membres de la FQLI

Offre exclusive et gratuite!



### SUIVRE LES SÉANCES EN TEMPS RÉEL

**Quand :** Tous les jeudis de 10 h 30 à 11 h 30.

**Dates :** Du 8 janvier au 25 juin **ET** du 3 septembre au 17 décembre.  
(Pour un total de 41 cours)

**POUR PLUS D'INFORMATION,  
CONSULTER LE SITE INTERNET DE LA FQLI.**

### IMPORTANT

Pour être admis à la réunion, ouvrez votre caméra et soyez identifié avec le nom de votre milieu.

Pour vous renommer sur Zoom, cliquez à droite sur votre image et sélectionné « renommer ».

#### **Vous désirez tester votre connexion?**

La réunion sera ouverte de 9 h à 17 h les 5, 6 et 7 janvier avec des images et une musique de fond. Assurez-vous que l'image est projetée sur l'écran voulu et que le son sort des haut-parleurs voulus.

Si vous avez besoin d'assistance, communiquez avec Dale Hanley au 514 219-4441.

Vous n'êtes pas disponible lors de cette plage horaire?

#### **Profitez de cette activité en différé**

**Quand :** L'enregistrement de chaque cours qui est donné en temps réel sera disponible dans la zone client le lundi suivant pour 7 jours.

**Dates :** Les semaines du 12 janvier au 29 juin et du 7 septembre au 21 décembre.  
(Pour un total de 41 cours)

**LES COURS SONT EN PAUSE POUR LES MOIS DE JUILLET ET AOÛT.**

\* La description du cours se retrouve sur la page de la zone client.

\* Tous les mots de passe sont confidentiels et ne doivent pas être partagés.

**ZONE  
CLIENT**



**Les informations de connexion pour les cours en direct, de même que le mot de passe pour accéder aux vidéos en différé, se retrouvent sur le site Internet de la FQLI.**

**Il suffit de vous connecter à votre profil pour voir les informations.**

**Voir les liens**



**Voici une offre exclusive et gratuite pour tous les membres de la FQLI!**

**Suivre les séances en temps réel**

Quand : Tous les jeudis de 10 h 30 à 11 h 30.

Dates : Du 8 janvier au 25 juin et du 3 septembre au 17 décembre.

(Pour un total de 41 cours)

**Vous n'êtes pas disponible lors de cette plage horaire?**

**Profitez de cette activité en différé**

Quand : L'enregistrement de chaque cours qui est donné en temps réel sera disponible dans la zone client le lundi suivant pour 7 jours.

Dates : Les semaines du 12 janvier au 29 juin " et " du 7 septembre au 21 décembre.

Connectez-vous afin de voir les informations de connexion et d'accès à la Zone client de WebOr pour profiter de cette offre.

Cette nouvelle est réservée aux membres de la Fédération québécoise du loisir en institution (FQLI)

[CONNECTEZ-VOUS](#) [DEVENEZ MEMBRE](#)



**Spécialiste de la stimulation multisensorielle**

**Des solutions innovantes pour le bien-être des aînés**

Nos outils vous permettent d'offrir un accompagnement adapté favorisant la stimulation, le plaisir et l'interaction.

[cdsboutique.com](http://cdsboutique.com)



Plus que jamais, soutenons nos entreprises québécoises. Tout le monde y gagne!

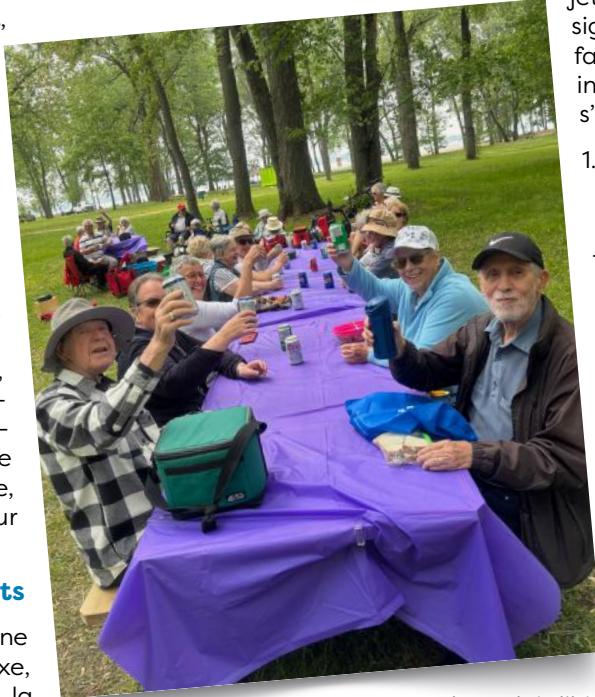
## VOUS AVEZ DE L'INFLUENCE

### Repenser le loisir à l'ère de la spontanéité

Le mot *innovation* évoque souvent des images de robots, de casques de réalité virtuelle, de tableaux interactifs et d'applications dernier cri. On pense immédiatement à la technologie, à la modernité, à l'efficacité. Pourtant, innover ne se limite pas à l'introduction d'un nouveau produit ou d'une application. L'innovation, dans son sens le plus noble, se définit comme la capacité à créer du nouveau, à transformer nos façons de faire, à apporter une amélioration significative à une pratique existante ou à un environnement. Innover, c'est donc oser regarder autrement ce que l'on fait déjà. C'est questionner nos habitudes, notre offre de services, nos horaires, nos formats d'activités. C'est surtout chercher à recréer du sens, du plaisir et des liens entre les résidents, trois ingrédients au cœur du loisir. Or, l'innovation a trop souvent été confondue avec la numérisation. On a cru qu'il suffisait d'introduire un nouvel appareil pour moderniser une offre, alors qu'en réalité, c'est le regard porté sur l'expérience humaine qui doit évoluer.

### Repenser l'innovation au-delà des gadgets

La technologie, bien que fascinante, s'accompagne de défis concrets, soit une logistique complexe, des coûts élevés, la désuétude programmée, la nécessité de former le personnel et l'incertitude de la durabilité. La vraie innovation n'est pas dans le « quoi », mais dans le « comment ». Comment pouvons-nous rendre



une activité plus engageante, plus inclusive, plus flexible? Comment pouvons-nous donner envie aux gens de participer, d'être curieux, de contribuer? Ainsi, l'innovation en loisir passe avant tout par la capacité à réinventer les approches traditionnelles, à revisiter nos façons d'animer, de collaborer et de communiquer les activités. Réinventer ne veut pas dire tout jeter pour repartir à zéro. Cela signifie réévaluer ce que nous faisons déjà de bien, et oser y insuffler du neuf. Trois stratégies s'imposent naturellement.

#### 1. Offrir des activités stimulantes et porteuses de sens

Trop souvent, les activités de loisir se réduisent à occuper le temps. Or, le loisir devrait avant tout nourrir l'esprit, éveiller la curiosité et offrir un sentiment d'accomplissement. Une activité stimulante ne doit pas nécessairement être spectaculaire. Elle doit être significative.

#### 2. Une offre de loisir en phase avec l'évolution de la société

Le loisir d'aujourd'hui n'est plus celui d'hier. Les habitudes changent, la société valorise l'autonomie, la flexibilité, la diversité. [...]

Poursuivre la lecture de cet article, et ce, dans la semaine du 5 janvier 2026.



Photo : Lokia Trois-Rivières

## CHRONIQUE MAISONS DES AÎNÉS ET ALTERNATIVES

### Sortie au gym pour la MDA de St-Jean-sur-Richelieu

L'innovation ne se limite pas aux soins. Chaque semaine, des résidents franchissent les portes d'un gym local pour vivre une expérience unique : s'entraîner dans un environnement ouvert au grand public. Cette initiative, portée par les kinésiologues de la MDA, vise à offrir une activité normalisante et stimulante, loin des murs institutionnels.

Quatorze résidents participent à ces sorties, répartis en groupe de six en alternance. Accompagnés par des kinésiologues et des bénévoles, ils découvrent un espace où l'activité physique rime avec autonomie et plaisir. Pour rendre l'expérience accessible, la kinésiologue du gym prépare trois stations adaptées, permettant à chacun de bouger en toute sécurité. Les exercices sont réalisés en rotation, favorisant la variété et l'engagement.

Ces séances ne sont pas seulement une occasion de travailler la force ou l'équilibre, elles contribuent à briser l'isolement, à

renforcer l'estime de soi et à offrir un sentiment d'appartenance à la communauté. Pour les participants, le simple fait de fréquenter un gym « comme tout le monde » est porteur de dignité et de normalité.

Afin de pérenniser cette initiative, et d'inclure les résidents qui ne peuvent se déplacer, un projet de gym adapté est en cours à la Maison des aînés. Bientôt, chacun pourra bénéficier d'un espace conçu pour ses besoins, sans compromis sur la qualité des équipements ni sur l'accompagnement professionnel.

Cette démarche illustre parfaitement comment l'activité physique peut être un vecteur de bien-être global. En rapprochant les aînés des pratiques courantes, elle favorise l'inclusion, la santé et la joie de vivre. À Saint-Jean-sur-Richelieu, le gym devient bien plus qu'un lieu d'entraînement, il est un symbole d'ouverture et d'humanité.

Biannka Chabot-Gauvin  
Technicienne en loisir

## SOUS LES PROJECTEURS

Chaque mois, nos membres font des apparitions dans les différents médias et permettent de mettre en lumière ce qui se fait de bien dans nos installations de santé au Québec. Nous avons donc décidé de faire le tour et vous en faire découvrir quelques-unes. Merci de faire rayonner le loisir!

### Des enfants font le bonheur d'aînés en passant l'Halloween au CHSLD de Rimouski

*Le journal de Québec*

Une belle visite intergénérationnelle et une entrevue avec Antoine Perron, moniteur en loisir.



### Réaliser des rêves en tant que technicienne en loisir en CHSLD avec Audrey

*Podcast Quartier général*

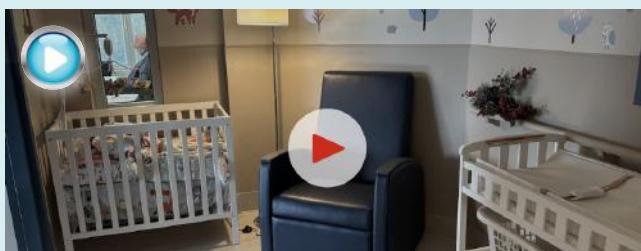
Témoignage d'une technicienne en loisir dans un CHSLD



### Des îlots pour recréer la vie quotidienne au CHSLD de Dolbeau-Mistassini

*Radio-Canada*

Entrevue avec Sabrina Cantin, technicienne en loisir.



### L'économie sociale pour varier les loisirs en CHSLD

*Le Devoir*

Un article avec InterAction Loisirs dont Marie Bouchart d'Orval, présidente de l'ASLILL 13/14/15.



### Un guide pour mieux vivre l'entrée d'un proche en hébergement

*Le Devoir*

Un article avec InterAction Loisirs dont Marie Bouchart d'Orval, présidente de l'ASLILL 13/14/15.



### Nouvelle salle de loisirs pour les résidents du CHSLD Laflèche

*Ici Radio-Canada*



### On danse le tango au CHSLD Saint-Vincent

*Ici Radio-Canada*



### Visites bienveillantes en CHSLD : des clowns thérapeutiques primés

*La Relève*



### Capsules à la radio

*Flo 96.5*

Entrevue avec Nadia Pelletier, technicienne en loisir au CHSLD de La Mitis



### Honneur provincial pour l'équipe de bénévoles du CHSLD de La Mitis

*CISSS du Bas-Saint-Laurent*

Entrevue avec Anne-Louise Hallé, directrice générale de la FQLI



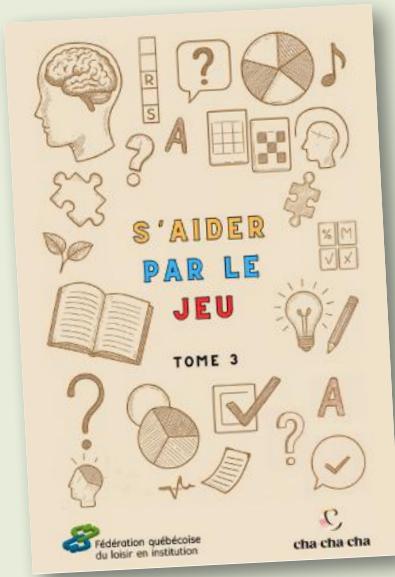
### La vie en CHSLD, nouvel angle

*La Presse*

Entrevue avec Andrée Méthot, chef du service loisirs pour les installations du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

# Publications

## Pour aller plus loin dans vos animations



### *S'aider par le jeu Tome 3*

C'est avec un plaisir renouvelé que nous vous présentons ce troisième volet de la série S'aider par le jeu. Fidèle à l'esprit des deux premiers tomes, cet ouvrage propose une nouvelle collection de jeux simples, conçus pour stimuler la mémoire, la logique et le langage. Qu'il s'agisse d'une animation en groupe ou d'un accompagnement en individuel à la chambre, chaque activité a été pensée pour s'adapter à tous vos résidents en offrant différents niveaux de difficulté. Notre objectif étant de rendre votre activité accessible, rapide... et amusante.

Si vous avez aimé les précédents livres, celui-ci vous paraîtra aussi familier qu'une paire de pantoufles bien aimée. Mais attention : à l'intérieur, ce sont des défis tout neufs qui vous attendent, avec une touche d'inventivité et de fraîcheur.

Un immense merci à l'équipe des Éditions Chachacha, Marie-Pier Vaudry et Nancy Mbatika, pour leur travail remarquable et leur fidélité à l'essence même de S'aider par le jeu.

Merci également au comité de création, soit Julie Lahaie, Viviane Auger, Jamie Thibodeau et Vanessa Gagnon pour leur précieuse contribution et leur créativité débordante.

**30\$**  
+ TAXE  
(40\$ pour les  
non-membres)

### Vente!

Livre en vente dès maintenant à la FQLI



Commandez  
par courriel  
à la FQLI



Consultez la brochure des publications officielles de la FQLI pour commander d'autres documents :



## CENTRE DE DOCUMENTATION

Voici les derniers documents recensés depuis la parution de la revue d'octobre 2025. Vous pourrez y accéder via le site Internet de la FQLI ([www.fqli.org](http://www.fqli.org))



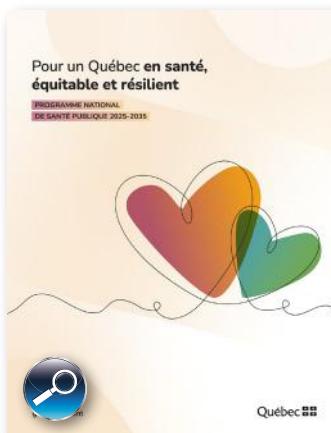
**4516**

Respecter et soutenir la diversité sexuelle et de genre en milieu d'hébergement de longue durée. Lignes directrices. (MSSS), 2025, 23 pages.



**4517**

Respecter les besoins d'intimité et de sexualité en milieu d'hébergement de longue durée. Lignes directrices (MSSS), 2025, 20 pages.



**4518**

Pour un Québec en santé, équitable et résilient. Programme national de santé publique 2025-2035 (MSSS), 2025, 100 pages.



**4519**

Des actions concrètes et novatrices pour aujourd'hui et demain. Plan d'action québécois sur la maladie d'Alzheimer et les autres et les autres troubles neurocognitifs 2025-2030. (MSSS), 2025, 50 pages.

## GUIDE ENFIN, JE LE RÉALISE 2024

Vous pouvez dès maintenant consulter les derniers guides et vous inspirer de ces magnifiques projets. Retrouvez toutes les étapes de réalisation, les budgets, des conseils et plein de photos!

Tous les guides sont disponibles dans la section Outils de notre site Internet.



### PROJET 1 MUR EXOTIQUE

Centre d'hébergement Champlain Chanoine-Audet

Nous avons soumis une demande pour la création d'un mur mobile avec six terrariums contenant des espèces exotiques. Ce mur offrira un espace d'émerveillement pour les résidents, tout en permettant des interactions éducatives et thérapeutiques.

### PROJET 2 MON ÉPOQUE, MON HISTOIRE

Manoir Pointe-aux-Trembles

Nous avons fait une dizaine de rencontres sur des sujets variés. Cela a permis à nos résidents de se remémorer des souvenirs de leur enfance et de conseiller les plus jeunes, mais aussi de découvrir certains aspects de la vie d'aujourd'hui.



### PROJET 3 RÉSIDENCE D'ARTISTES

CHSLD Paul-Émile-Léger

Voici la réalisation de notre souhait de proposer des lieux de création artistique accessibles et abordables à Montréal au sein d'un CHSLD.

### PROJET 4 APPROCHE POUR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

CHUM

Ce projet sensoriel apporte une réponse humaine et apaisante aux besoins entourant l'aide médicale à mourir, en alliant chaleur, empathie et outils thérapeutiques appropriés.



### PROJET 5 VILLAGE SUR ROUES

CHSLD de New Carlisle

Le Village sur roues offre aux résidents une expérience immersive de magasinage en recréant l'ambiance d'un commerce directement dans l'établissement. Le projet comprend des murs mobiles et des kiosques modulables.



## PROJET 6 LOISIR LIBRE GRÂCE À L'IMPRESSION 3D

Résidence Aviva

Ce guide présente à la fois nos actions, nos réflexions sur ce qui aurait pu être fait différemment, ainsi que nos ambitions d'améliorations pour notre musée mobile de créations 3D.

## PROJET 7 GUIDE D'UTILISATION DES DIFFÉRENTS INMU

Centre d'hébergement de Farnham

L'achat des différents coussins inmu m'a motivée à en faire l'exploration totale selon plusieurs contextes. Les résultats de mon exploration m'ont donné la chance de faire un guide d'utilisation afin de tirer un bénéfice maximum de chacun d'eux.



## PROJET 8 TROSSE D'AMÉLIORATION DU SOMMEIL

Centre hospitalier de St. Mary

Voici un projet qui a permis de renforcer, avec le personnel infirmier et hospitalier, l'utilisation de méthodes non pharmacologiques pour réduire l'agitation du patient et améliorer ses habitudes de sommeil et ses symptômes généraux.



## PROJET 9 BIBLIOTHÈQUE 4 SAISONS

Résidence Le Roseau

La Bibliothèque 4 saisons est un projet visant à intégrer la lecture et la communauté au cœur du milieu de vie des résidents. Son objectif principal est de rendre les livres facilement accessibles et d'encourager des moments de lecture tout au long de l'année.



## PROJET 10 CULTURES DE CHAMPIGNONS

Manoir St-Bruno

Développer un espace de culture de champignons comestibles en résidence pour personnes aînées, favorisant l'apprentissage, l'autonomie, la curiosité et la convivialité dans un cadre accessible et durable.

# Trucs et astuces



## RÉFLEXE, L'APPLICATION À AVOIR SUR SON ÉCRAN D'ACCUEIL

**Réflexe**, la nouvelle version complètement repensée de l'application Urgences en camp, est maintenant disponible pour téléchargement sur toutes les plateformes!

Avec une navigation simplifiée et des contenus actualisés, l'application vous guide pas à pas pour intervenir en premiers soins, lors d'une urgence environnementale ou d'une situation de détresse psychologique.

**Réflexe** est un outil conçu pour intervenir avec confiance en situation d'urgence, grâce à des protocoles clairs, validés par des experts.es et accessibles même en mode hors ligne.

Ayez-la toujours à portée de main!

[Téléchargez l'application pour Android](#)



[Téléchargez l'application pour iPhone](#)



## FORMATION GRATUITE

Le Comité des usagers et des résidents de l'installation de La Mitis, qui inclue le CHSLD de La Mitis, a organisé une conférence, le 8 novembre dernier, portant sur la communication dans les troubles neurocognitifs.

Il nous offre de partager le lien YouTube pour que plus de personnes possibles aient accès au contenu de cette formation.



# Coin des patenteux

Place aux idées créatives de nos membres!  
Adaptation ou création pour vous inspirer dans vos milieux.



Tableau pour le bingo  
CHSLD de La Mitis



Monopoly musical  
CHSLD Marie-Anne-Ouellet



Rangement sur roulettes pour les grands jeux de plateaux



Course de bateaux  
CHSLD de Maria

## Multimédia

### Activité sensorielle avec la nourriture



Plusieurs d'entre vous préparerez prochainement des activités en lien avec le mois de la nutrition (mars). Nous vous invitons donc à découvrir le site Internet **Équilibre** pour plusieurs activités clés en main. Dégustation sensorielle de chocolats, activités et quiz « Dégustation sensorielle de fruits », conférence « La bienveillance à plein régime », activités et quiz « Un repas plein de sens », etc.

**Outils qui pourraient vous intéresser**

**Activité et quiz**  
Dégustation sensorielle de fruits

**Gratuit** **Démo**

**Conférence**  
La bienveillance à plein régime!

**Tarifs** **Démo**

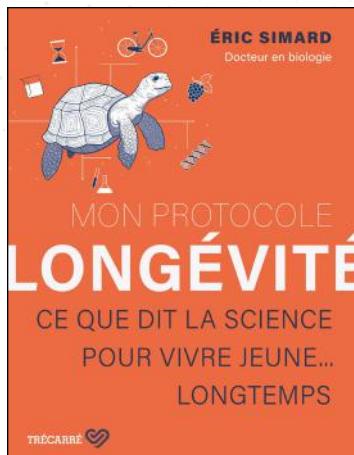
**Activité et quiz**  
Un repas plein de sens

**Gratuit** **Démo**

**Fiche de sensibilisation**  
Peu importe le calendrier, savourez chaque moment de l'année !

**Gratuit** **Démo**

# Suggestions de lecture



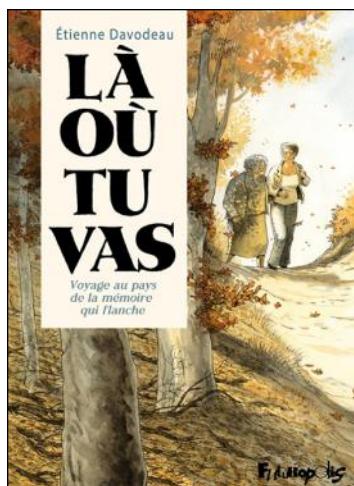
## Mon protocole longévité : ce que dit la science pour vivre jeune... longtemps

SIMARD, Éric

Ce n'est pas de la science-fiction, mais bien ce que tendent à démontrer les recherches actuelles en longévité et vieillissement humains : chacun peut agir concrètement pour vieillir jeune, c'est-à-dire vivre plus vieux en profitant d'une santé optimisée.

Dans cet ouvrage, je vous explique comment faire en perçant à jour les secrets des centenaires, en démythifiant le jeûne et l'activité physique, et en présentant tout ce qu'il faut savoir sur les gérosupresseurs, ces molécules anti-vieillissement.

Éditeur : TRÉCARRÉ  
2025, 272 pages



## Là où tu vas : voyage au pays de la mémoire qui flanche

DAVODEAU, Étienne

Elle s'appelle Françoise Roy. Son métier consiste à accompagner dans leur vie quotidienne les personnes touchées par des pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Étienne Davodeau trouve que c'est là un métier passionnant. Alors, il a demandé à Françoise de lui raconter au plus près les heures et les journées qu'elle passe dans l'intimité de ces femmes et ces hommes pour qui la qualité de l'instant présent est essentielle. Il lui a dit : « *Là où tu vas, chaque jour, tu seras mes yeux et mes oreilles.* ». L'idée est de raconter au plus près la singularité de ces existences au pays de la mémoire qui flanche tout en préservant l'intimité des personnes concernées. La bande dessinée peut faire ça. Un détail qui n'en est pas un donne une intensité particulière à ce récit : Françoise et Étienne vivent ensemble depuis longtemps. Depuis toujours, elle est sa première lectrice. Il sait qu'il n'aurait pas pu faire un livre comme celui-ci avec quelqu'un d'autre. Ce livre sera aussi, d'une certaine manière, un épisode de leur vie de couple et donc le plus intime de ses récits.

Éditeur : FUTUROPOLIS  
2025, 153 pages



## La contribution de la motivation à la pratique de l'activité physique, du sport et du plein air

Ministère de l'Éducation

Ce document s'adresse aux intervenants, aux décideurs et aux responsables de campagnes de promotion issus de différents milieux.

Il vise à les soutenir dans la formulation d'interventions ayant pour objectif d'augmenter la motivation des clientèles qu'ils servent. Il présente les différents types de motivations, expose pour chacun d'eux les facteurs qui ont une influence sur la pratique d'activités physiques, du sport et du plein air. Enfin, il présente des stratégies et des approches susceptibles d'augmenter le type de motivation le plus susceptible de générer du plaisir.

Éditeur : Gouvernement du Québec  
2025, 40 pages

# Babillard

# Sites Internet

## Cent ans, zéro tabou!

### Janette - Les jeunes et la vieille

À 100 ans, Janette Bertrand n'a rien perdu de sa curiosité ni de sa soif de comprendre. Pionnière et intrépide, elle a traversé le siècle en posant, toujours, les bonnes questions. Regardée seul ou en famille le samedi 6 décembre à 19 h à Télé-Québec, cette grande conversation signée Janette Bertrand nous invite à tendre l'oreille, à réfléchir et à dialoguer. L'animatrice repart sur le terrain dans Janette - Les jeunes et la vieille, une rencontre intergénérationnelle, sans filtre ni faux-semblant.

À la télé, sur le [Web](#) et l'appli de Télé-Québec.



**Ne manquez pas le passage de la FQLI dans l'un des épisodes!**

## Devenir Margot!

« Margot » fait référence à « Devenir Margot », une série Web, un balado et un livre inspirés d'une histoire vraie. L'histoire traite de la maladie d'Alzheimer, où une fille, Marika, doit accepter de se faire appeler Margot par son père atteint d'Alzheimer, qui l'a confondue avec son amie d'enfance. Ce mensonge thérapeutique devient alors un moyen de se reconnecter avec lui.

## France Beaudoin : J'ai souvenir encore, le balado avec France Beaudoin

Portée par son histoire familiale, France Beaudoin explore un mystère fascinant : pourquoi la musique réussit-elle à toucher, éveiller et raviver des souvenirs chez des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ? À travers des rencontres humaines et des éclairages scientifiques, elle cherche à comprendre le pouvoir de la musique et surtout, à le partager... pour donner de l'espoir.

Envie d'en découvrir plus ? Ne manquez pas le documentaire sur ICI TOU.TV du 2 décembre 2025 et les balados.





# Événements

## Le Groupe Maurice

**Et si, dès aujourd'hui, nous unissions nos forces pour transformer le regard sur le vieillissement, une photo à la fois?**

**Pourquoi?** Selon l’Institut de la statistique du Québec (2023), 81 % des personnes aînées se considèrent en bonne santé. Pourtant, elles continuent trop souvent d’être représentées comme vulnérables. Ces images simplistes ne reflètent qu’une partie limitée de la réalité : vieillir est loin d’être un processus uniforme.

**Comment?** Le Groupe Maurice et le studio Pre&ent ont le plaisir de vous présenter *Âges de vivre*, une collection de photographies authentiques et libres de droits – dont 75 sont gratuitement offertes aux leaders du mieux-vieillir qui désirent, à leur tour, mettre en lumière la diversité des parcours de vie, la singularité de chaque

expérience et surtout, le rôle actif et engagé que les aînés continuent de jouer dans notre société. Ces images offrent une représentation juste, nuancée et inspirante – loin des clichés de fragilité, de dépendance ou de retrait.

Votre voix peut amplifier ce mouvement. Contribuez à transformer les perceptions dans votre réseau en :

- Utilisant ces visuels dans vos communications;
- Partageant dans votre réseau la démarche *Âges de vivre*;
- Promouvant un vieillissement riche, diversifié et actif;
- Encourageant vos collaborateurs et partenaires à se joindre au mouvement.

Téléchargez **LA COLLECTION D’IMAGES** et joignez votre voix à la nôtre pour construire ensemble une société où toutes les personnes aînées peuvent se voir et se reconnaître.

## DAFA AÎNÉS

Découvrez la formation DAFA en *Animation pour personnes aînées*! En seulement **3 heures**, cette session gratuite et en présentiel vous donnera les clés pour concevoir et animer des activités enrichissantes et adaptées.

Que vous soyez déjà animateur, bénévole ou que vous souhaitiez simplement vous impliquer, c'est l'occasion parfaite de vous outiller.

### Dates et lieux :

#### Montréal :

22 janvier 2026,  
9 h à 12 h

#### Trois-Rivières :

4 février 2026,  
9 h à 12 h

#### Québec :

18 février 2026,  
9 h à 12 h



## LOISIR INCLUSIF

### LOISIR INCLUSIF

Explorez l’inclusion

Bienvenue sur le **Répertoire loisir inclusif**.

Ensemble, déconstruisons les préjugés et favorisons les diversités pour de meilleures représentations et des expériences en loisir plus inclusives.

Parcourez les sections par oppression pour mieux comprendre les obstacles que peuvent rencontrer certaines personnes dans leur pratique d'un loisir et découvrez comment contribuer à les éliminer.





## FORUM QUÉBÉCOIS DU LOISIR

10<sup>e</sup> édition du Forum québécois du loisir - Le loisir, essentiel à la vie!

Le Conseil québécois du loisir (CQL) présentera la 10<sup>e</sup> édition du Forum québécois du loisir les 17 et 18 mars prochains à Trois-Rivières, sous le thème *Le loisir, essentiel à la vie!* L'événement mettra en lumière le droit au loisir, ses bienfaits, ainsi que les enjeux d'accessibilité et d'inclusion. Chaque année, il rassemble plus de 300 personnes œuvrant dans le domaine du loisir partout au Québec.

En 2026, nous souhaitons croiser nos thématiques sectorielles habituelles : loisir culturel, récrétourisme, vie associative, entrepreneuriat collectif et éducation au loisir, avec des profils que nous voulons rejoindre à travers nos ateliers pour favoriser

leur participation au loisir - personnes immigrantes et racisées, personnes vivant avec des besoins particuliers, personnes LGBTQ2+ et personnes de la relève. Ce croisement permettra d'ouvrir de nouvelles perspectives et d'explorer ensemble comment rendre nos pratiques plus inclusives, représentatives et mobilisatrices.

Pour animer les réflexions et présenter les ateliers abordant ces duos de thématiques autour de l'inclusion, de l'accessibilité et de l'humain, nous avons pu compter sur l'appui et le travail de nombreux intervenantes et intervenants provenant d'organismes de divers secteurs. Pour rendre le loisir plus accessible à tous les groupes de la population, les participantes et participants pourront également partager leurs expériences et proposer des solutions.



Veuillez noter que  
nos bureaux seront fermés du  
19 décembre 2025 au 4 janvier 2026  
inclusivement.





## CONCOURS DE PHOTOS

À chaque mois, un nouveau concours!  
Pour participer, il suffit de nous faire parvenir  
une photo ou une vidéo de vos activités à [info@fqli.org](mailto:info@fqli.org)

### Gagnants antérieurs :

Septembre : Cindy Lévesque  
Octobre : Meggie Francoeur  
Novembre : Vanessa Gagnon

### Les prix à venir :

Décembre - Jeu de la boulette  
Janvier - Livre S'aider par le bricolage  
Février - Jeu d'arcade en bois



Fédération québécoise  
du loisir en institution

ORGANISME NATIONAL  
EN LOISIR RECONNNU PAR :

Québec

Fédération québécoise du loisir en institution  
14, rue St-Amand, Québec (Québec) G2A 2K9

Téléphone : **418 847-1744**  
Site Internet : [www.fqli.org](http://www.fqli.org)

Suivez-nous sur **Facebook!**