

FORUMS

AGISSONS ENSEMBLE

GUIDE DE PARTICIPATION

Bienvenue dans la cohorte d'automne du Forum Agissons ensemble!

Ce guide est **votre** référence à titre de participant ou de participante aux rencontres du Forum Agissons ensemble. Vous y trouverez toutes l'information utile pour faciliter votre participation.



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans
le cadre du programme ami des aînés.



Mise en contexte

Les Forums Agissons ensemble est une **activité en groupe** où vous pouvez devenir plus engagés. En **quatre rencontres** structurées, vous serez invité-e à vous poser des questions et vous outiller afin de **vous impliquer dans vos milieux**. Des groupes de **partout à travers le Québec** se rassemblent ainsi en ligne afin d’être et d’agir mieux face à des réalités que vivent les personnes vieillissantes ou âgées.

Il n'y a personne de mieux placé que vous pour imaginer des façons de faire concrètes face aux réalités que vous vivez.

Cette activité permet de **faire des rencontres**, de **se mettre en confiance ensemble**, d'**imaginer des pistes de solution** et, surtout, de **se sentir mieux** en allant au-delà du découragement qu’on peut ressentir face aux enjeux d'aujourd'hui et à des besoins qui changent.

Une activité du Mouvement HABITATS

Le Mouvement HABITATS est un mouvement citoyen qui contribue à la mobilisation et à la responsabilisation de plusieurs centaines de personnes désireuses d’agir pour le mieux-être des personnes âgées. Il est porté par Un et un font mille en collaboration avec la Fondations AGES. Grâce à ce mouvement, nous pouvons reprendre un pouvoir d’action devant les réalités du vieillissement.

À travers nos activités, des personnes de tous horizons et de toutes générations agissent et continueront d’agir concrètement dans le but de faire valoir les solutions existantes aux défis posés par le vieillissement et, ensemble, d'en créer de nouvelles.

En bref

- 4 rencontres de 2 heures aux 2 semaines
- Animation en ligne ou en personne
par le Mouvement Habitats partout au Québec
- Pour des groupes existants ou des personnes voulant en
former un
- Accompagnement personnalisé en fonction
de vos besoins entre les rencontres

Pour plus de contenus
visitez la page des Forums Agissons ensemble :

www.unetunfontmille.com/forums-agissons-ensemble

Dates et thèmes des rencontres

Automne 2026

le mardi 29 septembre, 13h-15h

Quels enjeux vous préoccupe ?

le mardi 13 octobre, 13h-15h

Est-ce que des solutions existent déjà?

le mardi 27 octobre, 13h-15h

Avec qui peut-on agir?

le mardi 10 novembre, 13h-15h

Par où commencer?

Comment ça se déroule?

MATÉRIEL UTILE

- **Ordinateur personnel**

Assurez-vous d'avoir accès à Internet et que la batterie de votre appareil est bien chargée.

- **Zoom**

Toutes les personnes participantes - seules ou en groupe - doivent se connecter à l'espace de rencontre virtuel à l'aide de la plateforme de visioconférence Zoom.



- **Feuilles de papier vierges et marqueurs**

Bien que facultatif, l'équipe d'animation vous recommande d'avoir à disposition papier et marqueurs afin de noter vos idées et de faciliter le partage lors des discussions de groupe.



DÉROULEMENT

Chacune des quatre rencontres d'un Forum Agissons ensemble se déroule dans cet ordre :

Temps	Activité
20 min	13h · Accueil et tour de table
15 min	Introduction de la thématique / objectif de la séance
35 min	13h35 · Échanges en sous-groupes
35 min	14h10 · Plénière : échanges entre tous les participants
15 min	Clôture et geste simple pour la suite
60 min	15h · Suivi d'une période de discussion libre, sur base volontaire

RÔLES

L'équipe du Mouvement HABITATS :

- Conçoit et anime les rencontres
- Facilite les discussions en sous-groupe
- Organise les communications et la logistique
- Propose du mentorat et de l'accompagnement personnalisé aux participant-e-s

Les personnes participantes :

- Sont présentes lors des rencontres
- Participent activement aux discussions avec les autres personnes participantes durant les rencontres
- Posent des gestes à leur mesure et selon leur capacité entre les rencontres

Tout le monde peut participer! Aucune expérience préalable n'est requise. Aucune exigence d'engagement au-delà de la participation aux rencontres.

FAÇON DE FAIRE

Chaque rencontre est conçue autour d'une question spécifique. Vous serez invité-e-s comme participant-e-s à répondre à ces questions.

- 1ère rencontre :
Quels enjeux vous préoccupe?
- 2ème rencontre :
Est-ce que des solutions existent déjà?
- 3ème rencontre :
Avec qui peut-on agir?
- 4ème rencontre :
Par où commencer?

Une façon de faire qui a fait ses preuves

Depuis 2020, à travers une série de 4 rencontres de 2 heures aux 2 semaines, les Forums Agissons ensemble du Mouvement HABITATS permettent à des groupes partout au Québec de collaborer autour de 4 questions simples.

COMMUNIQUER AVEC L'ÉQUIPE DU MOUVEMENT HABITAT

Des questions ou des suggestions à faire?

Communiquez avec Simon!



En charge de la coordination et de la mobilisation des Forums Agissons ensemble, vous pouvez lui écrire pour en savoir davantage :

Simon Thibodeau

simon@un-et-un-font-mille.com

514-582-7978

Votre souhaitez rassembler un groupe de personnes et participer ensemble aux rencontres en ligne?

Il est toujours possible d'intégrer de nouvelles personnes participantes au fil des 4 rencontres d'un Forum Agissons ensemble.

Au besoin, utilisez le matériel qui se trouve dans notre trousse de diffusion. Vous trouverez ce qu'il faut pour faire connaître les Forums Agissons ensemble à de futurs membres de votre groupe.

Nous vous encourageons vivement à mettre un espace et le matériel de visioconférence requis à disposition du groupe pour faciliter une participation.

Communiquer avec Simon Thibodeau pour vous appuyer dans l'organisation de rencontres de groupe en mode hybride.



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme ami des aînés.

