



Copyright Ella Chambers 2006

Projet intergénérationnel Jardin'âge

Proposé par : Karine Beauchamp
Chargée de projet - Centre de prévention du suicide de Québec

Description du projet

Le Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de prévenir le suicide. Dans le cadre du concours «L'amitié n'a pas d'âge», nous développons un projet de jardin urbain intergénérationnel afin de promouvoir le maintien d'une bonne santé mentale auprès des jeunes et des aînés.

Ce projet a pour objectif de rassembler des personnes âgées de la Résidence Les Berges du Ruisseau et des enfants de première année de l'école primaire Aux Quatre-Vents, de l'arrondissement Beauport dans la ville de Québec, pour réaliser un jardin communautaire aux abords de la résidence.

Le CPSQ offre gratuitement le programme *Les amis de Zippy* aux enfants de 6-7 ans dans la région de la Capitale Nationale. Le programme vise l'acquisition d'habiletés d'adaptation et d'habiletés sociales. Plus spécifiquement, il leur enseigne à :

- identifier leurs sentiments
- communiquer adéquatement
- établir, entretenir et mettre fin à des relations
- résoudre des problèmes
- comment gérer les pertes
- l'adaptation afin d'être en mesure de s'ajuster aux difficultés quotidiennes

En somme, le tout permet aussi de développer leur empathie ainsi que leur ouverture à aider les personnes en difficulté.

En créant des liens significatifs avec les aînés, ils auront l'opportunité de travailler ces différents aspects et plus encore. Les études de Partnership for Children*, confirment que les enfants ayant acquis une meilleure capacité d'adaptation en bas âge sont moins à risque d'avoir des comportements suicidaires à l'âge adulte, car ils sont mieux outillés pour la résolution de problèmes et pour gérer les crises qui les attendent tant à l'adolescence qu'à l'âge adulte.



Description du projet Suite

En ce qui concerne les aînés, le Centre de prévention du suicide offre le programme *Sentinelles aînées*, qui outille les gens côtoyant les aînés à repérer les personnes vulnérables. Par la suite, le Sentinelle est en mesure de guider et d'orienter la personne au prise avec une problématique vers les ressources adaptées à ses besoins.

Les aînés sont souvent confrontés à des événements et à des états critiques. Par exemple, l'entrée en institution, le sentiment de perte d'autonomie, le sentiment d'inutilité, la perte d'habiletés physiques et/ou cognitives, le deuil, le veuvage, la solitude, le rejet, la maladie, la dépression, la souffrance...

Cependant, le *rapport de recherche sur l'évaluation des besoins en matière de prévention du suicide chez les aînés*** confirme que les aînés qui sont en contact avec des gens extérieurs sur une base régulière et constante, qui échangent et transmettent leurs connaissances aux générations futures, leur permet de briser l'isolement, de créer ou conserver un sentiment d'appartenance et de se sentir utiles, en participant activement à un projet dans leur communauté. Bref, de se sentir encore vivants et importants! Ce qui diminue le risque de dépression et de présence de pensées suicidaires.

En plus de répondre aux besoins relationnels des ces deux groupes, ce projet met aussi l'accent sur l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires, en plus d'être une introduction à l'autosuffisance et de réitérer le plaisir du partage et de la coopération. Ce projet s'échelonna du mois d'avril au mois d'août 2017.



* www.partnershipforchildren.org.uk/zippy/evaluation-summary.html
<http://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/File/Trimbos%20Evaluation.pdf>
** <http://www.cpsquebec.ca/wp-content/uploads/2015/03/%C3%89tude-Suicide-chez-les-a%C3%AEn%C3%A9s.pdf>

Besoins

Besoins pour réaliser le projet :

- Participants et bénévoles
- Moyen de transport pour les élèves
- Support aux niveaux des connaissances et des techniques de culture et jardinage urbain si nécessaire
- Approvisionnement de matériaux pour les cultures (serres, lumières, terre, graines, pots, engrais etc.)
- Achat de plants pour le jardin
- Achat de jardinières surélevées
- Système d'irrigation si nécessaire
- Achat d'outils pour l'entretien (gants, pelles, racloirs etc.)
- Matériaux pour la construction d'un poulailler (bois, grillage, vis, outils etc.)

Partenaires possibles :

- Centre de formation professionnel Fierbourg
- Les Urbainculteurs – M. YJohan Girault
- Autres magasins tels que Walmart, Canac Marquis, BMR ...
- Municipalité de Québec, arrondissement Beauport
- Camp d'été Le Pivot – Monsieur Marc Lachance
- Réseau de transport de la Capitale

Partenaires intéressés :

- École aux Quatre-Vents
- Paradigme Affaires Publique – Nathalie Vallée (communications)
- Home-Dépôt - Monsieur Jonathan Ruel (directeur)



Coûts

Estimation des besoins et des coûts

Produit	Fournisseur	Prix de détail par article	Prix de gros par article*	Nombre d'items	Total	Grand Total
Transport en autobus mois de mars	Réseau de transport de la Capitale	3.50 \$ comptant	2.25 \$ billets	24	54.00\$	119.80 \$
			2.95 \$ billets	2	5.90\$	
Transport en autobus mois de juin	Réseau de transport de la Capitale	3.50 \$ comptant	2.25 \$ billets	24	54.00\$	119.80 \$
			2.95 \$ billets	2	5.90\$	
Support technique culture et jardinage	Urbainculteurs	Consultation 65\$/heure		1 heure		461.05\$
		Accompagnement 42\$/heure		8 heures		
Matériaux semis	Canac					
Serres				2		
Lumières pour serres				2		
Plateaux pour semis				8		
Pots à semis				4		
Plateau de serre				4		
Ensemble de jardinage				10		
Terre à jardin				20		
Engrais à jardin				2		
Tuteurs pour les plans de tomate				4		
Treillis				2		
Semences				10		305.00 \$
Jardinières surélevées	Walmart	Entre 170 \$ et 270 \$		3		800.00 \$
Bacs smart pot jr	Urbainculteurs	\$29.95	-20%	3		105.00 \$
Plants légumes et fruits	Fierbourg					200.00 \$
Matériaux poulailler	Home Dépôt					
Bois						100.00 \$
Tôle						30.00 \$
Pentures et crochet						20.00 \$
Vis et broches						20.00 \$
Plexiglass						50.00 \$
Système d'irigation	Urbainculteurs					500.00 \$
					Grand Total	2,130.00 \$



Échéancier

Février

- Rencontres avec les participants et partenaires possibles
- Évaluation des effectifs
- Choix des cultures
- Plan du jardin
- Production d'une liste de matériaux nécessaires
- Production d'un échéancier et calendrier des activités
- Rédaction et envoi de demandes de commandites pour les matériaux
- Rédaction de la présentation du projet à acheminer au concours des initiatives intergénérationnelles, dans le cadre de la 30^e semaine «L'amitié n'a pas d'âge»

Mars

- Avoir en main les matériaux pour les semis
- Première rencontre entre les aînés et les élèves
- Mise en terre des semis (fin du mois)
- Partage des semis entre les 2 groupes pour entretien
- Inscription au Concours (avant le 17 mars)

Avril

- Avoir en main les matériaux pour l'extérieur (bacs, terre, supports etc.)

Mai

- Installation extérieur des bacs, jardinières, supports etc.)
- Mise en terre des semis
- Construction du poulailler
- Possible participation au Gala des acteurs générationnels québécoise mercredi le 24 mai à Laval.

Juin

- Activité festive pour marquer le départ des élèves en vacances
- Accueil de nos poules
- Création de Zippy
- Entretien des cultures par les résidents

Juillet et août

- Entretien des cultures selon les recommandations en partenariat avec le camp d'été du quartier
- Récoltes des légumes, fruits et herbes à maturité
- Partage des récoltes entre les résidents et les enfants



Visibilité

En plus de faire vivre une expérience des plus enrichissante pour plusieurs personnes de votre communauté, la participation à ce projet permettra une visibilité auprès des résidents du quartier, dans les publications régionales (de l'école, de la commission scolaire et de la résidence), des médias locaux (ex: Le Beauport Express, Québec Express...) et les diverses associations et entreprises gravitant autour du CPS.

Un communiqué sera acheminé au maire ainsi qu'au député du comté. Je compte aussi solliciter des reportages télévisés tels que:

- La bonne nouvelle TVA
- La semaine Verte
- Remue Ménage
- Autres

Pour terminer, nous inscrirons aussi le projet au Concours «L'Amitié n'a pas d'âge», avec lequel nous pourrions être invités et primés au Gala des acteurs de la solidarité intergénérationnelle québécoise, qui aura lieu à Laval, le 24 mai prochain.

Instigatrice et responsable du projet :

Karine Beauchamp – Intervenant au centre
de prévention du suicide de Québec

