



Le Rendez-vous des aînés Trousse d'activités

Dans le cadre du projet QADA (Québec ami des aînés), le Rendez-vous des aînés du Centre communautaire de loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie (CCLSCA), deux objectifs étaient ciblés : la mise en place d'un calendrier spécifique aux aînés, offrant une diversité d'activités touchant différentes sphères d'intervention et l'élaboration d'une trousse d'activités dans le but de favoriser la pérennité des activités mise en place.

Le CCLSCA est un milieu de vie ouvert à tous, sans aucune discrimination. Le loisir communautaire et l'éducation populaire représentent les outils privilégiés pour agir dans les domaines de l'éducation, de la prévention et de la promotion des saines habitudes de vie.

Enfin, notre approche vise à favoriser l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées du quartier et de leur offrir des outils pour agir sur leur réalité, et ce, sur plusieurs niveaux :

- Santé physique
- Santé mentale (Bris d'isolement)
- Culturelle
- Informatique et Éducation populaire
- Participation citoyenne

La mise en place d'un calendrier d'activités et de rencontres incluant toutes ces sphères d'intervention permettra aux participants d'être mieux informés afin de choisir et planifier leurs activités. Il vous aidera également à planifier, organiser et en faire la promotion auprès des médias sociaux et de la clientèle que nous souhaitons rejoindre.

Mise en garde : Au départ nous avons demandé une prolongation dans le but d'organiser un groupe autonome d'aîné afin de favoriser la pérennité des activités. Les événements entourant le COVID-19 nous a obligé à revoir nos façons de faire. La présente trousse d'activités représente une des alternatives employées... d'ici à un déconfinement total! Cela dit nous avons tout de même gardez contact en faisant des appels de courtoisie de manière régulière avec un bon nombre d'aînés.

Mise ne contexte

Depuis 1966 le CCLSCA a pignon sur rue au Centre-ville de Montréal. Nous sommes situés au cœur des districts Ste-Marie et St-Jacques de l'arrondissement Ville-Marie, à deux coins de rue du métro Berri-UQAM. Le bâtiment du CCLSCA est annexé à une tour HLM pour aînés de 12 étages. Un deuxième HLM est situé de l'autre côté de la rue dont la majorité de ses résidents est également composée d'aînés. En fait, dans un quadrilatère de 500 mètres autour du CCLSCA nous retrouvons 7 HLM, dont plusieurs sont habités par des personnes âgées de 55 ans et plus.

Caractéristique du territoire

En 2016, plus de 25% de la population des districts Ste-Marie / St-Jacques est composée de personnes âgées de 55 ans et plus (11 800 / 45 799).

En procédant à une analyse plus fine du revenu des personnes en fonction des différentes tranches d'âges, on constate que, dans l'arrondissement Ville-Marie, plus du tiers des personnes âgées de 65 et plus se situe sous le seuil de faible revenu après impôt. Cette proportion est particulièrement prononcée dans le district de Saint-Jacques, où 42% des personnes âgées de 65 ans et plus sont sous le seuil de faible revenu. Toujours selon les statistiques de 2016, Ville-Marie est l'arrondissement de Montréal comptant la plus forte proportion de personnes à faible revenu, soit 34,9% de la population (30 185 personnes).

Le district St-Jacques est un territoire où *cohabitent de nombreuses institutions culturelles et de savoir, comme l'UQAM, la Place des arts, la Maison symphonique, la Bibliothèque et Archives nationales du Québec, le Cégep du Vieux-Montréal et le CHUM. Quartier animé, il est reconnu pour l'effervescence de sa vie nocturne, son offre de festivals et sa forte population étudiante. Quartier de contrastes, il rassemble à la fois de nombreux professionnels, des festivaliers, des résidents et des populations marginalisées qui y retrouvent une foule de services adaptés à leurs besoins spécifiques. L'itinérance et la toxicomanie y sont particulièrement visibles.*¹

Le district de Ville-Marie, pour sa part, *comporte une grande diversité, regroupant le Village gai, le Pôle culturel des Faubourgs, la Cité des Ondes (la Maison de Radio-Canada, ainsi que les installations de TVA, Télé-Québec et autres), une partie davantage industrielle (Molson, Gaz Métro, JTI MacDonald) et une autre plus résidentielle (Sainte-Marie et la partie nord-est de Saint-Jacques). On y retrouve la majorité des équipements collectifs de l'arrondissement, de nombreux parcs, cinq écoles primaires, une école secondaire et quatre stations de métro.*²

¹ *Stratégie de développement – Habiter Ville-Marie*, Septembre 2019 p. 18

² *Ibid*, p. 20

Tous ces éléments doivent être pris en compte dans l'élaboration d'un programme d'activités pour aînés. À cela s'ajoute la pauvreté, l'isolement, un sentiment d'insécurité souvent exprimé par les aînés de notre environnement. Aussi, pour plusieurs d'entre eux, le CCLSCA représente un milieu de vie et de rassemblement.

Notre trousse d'outils présente la démarche réalisée dans le cadre du programme QADA au cours des deux dernières années. Nous avons tenté d'en faire un outil succinct qui puisse être repris par quiconque souhaite engager une démarche similaire à la nôtre. Pour notre part, nous comptons utiliser notre méthode indiquée dans la trousse dans le but de pérenniser les activités offertes jusqu'à présent aux personnes âgées de notre communauté.

Consultation des personnes aînées du quartier

Des rencontres préalablement faites avec l'Intervenante ITMAV ainsi qu'avec différents intervenants du milieu ont permis à de nombreuses personnes aînées vivant dans un certain isolement social de nommer leurs besoins tels que :

- du soutien et des échanges avec les gens de leur entourage,
- une connaissance des différents services offerts dans leur milieu de vie afin de bonifier leur bien-être, leur qualité de vie, ainsi que leur santé physique et mentale.

Donc, afin de rejoindre ses personnes aînées, nous avons organisé des rencontres de consultation au CCLSCA ainsi que dans 4 HLM aînés environnants que nous avons ciblés avec l'accord de l'organisatrice communautaire de l'OMHM. Nous avons aussi pris le temps de consulter les aînés tout au long du projet dans le cadre de différents cafés-rencontres pour discuter de leurs besoins et intérêts afin de s'assurer d'une cohésion entre ce que l'on offre et leurs demandes en lien avec leurs conditions de vie.

Organisation et planification

Quelques conseils pour débiter:

- Cibler les endroits pour rencontrer les personnes aînées du quartier (CCLSCA, HLM, etc.),
- Rencontrer les membres des Comités de locataires des HLM du quartier pour évaluer les périodes les plus propices à la tenue de rencontres avec les locataires des édifices,
- Faire les invitations,
- Distribuer les invitations porte-à-porte,
- prévoir un questionnaire papier³
- Faire preuve de leadership et voir au-delà des demandes, proposer, poser des questions et suggérer,

³ Annexe 1

- Privilégier les discussions, certains participants ont moins d'habiletés en littératie,
- S'assurer que chacun puisse avoir un temps de parole,
- Démontrer une ouverture à écouter et prendre en compte leurs idées à tout moment,
- Nommer les limites de l'organisme (coûts, mandat, etc.)
- Prendre en compte les limites financières, cognitives et physiques des participants rencontrés

Promotion

Pour faire connaître les activités, vous devrez utiliser les tribunes et tous les moyens à votre disposition, par exemple :

- Les invitations personnalisées
- Le « bouche-à-oreille »
- Le porte à porte (HLM)
- Site Web ainsi que les médias sociaux,
- Distribution d'affiches ainsi que de la programmation des loisirs du CCLSCA (HLM environnants, lieux fréquentés par les aînés, envoi de masse aux membres 55 ans et + par courriel).

Il est important de savoir :

- Au-delà de l'activité, l'essentiel dans la relation sera toujours dans l'écoute et l'accueil que vous prodiguez,
- Gardez à l'esprit de respecter les limitations physiques, culturelles et cognitives des participants.
- Vous avez sondé leurs intérêts et cela stimule votre créativité? Formidable! N'oubliez pas cependant de vérifier si leurs intérêts demeurent. Consultez-les de manière à ne pas imposer vos idées.
- Pour faciliter l'introduction d'une nouveauté, optez pour une approche joyeuse et enthousiaste. Cela inspirera la confiance.
- Restez dans l'ouverture et amusez-vous!

Volet Santé physique

Ex : Le club de marche⁴

Objectifs :

- Favoriser le maintien et l'amélioration de la santé physique des personnes âgées
- Bris d'isolement

Le lieu de rassemblement

Trouver le lieu de rassemblement idéal pour vos activités de marche n'est pas toujours facile. Il doit s'agir d'un endroit public bien connu, facilement accessible et situé près des services (toilettes, bancs, téléphones).

L'horaire

Les activités peuvent avoir lieu une ou plusieurs fois par semaine, le jour, le soir ou le week-end. Tenez compte:

- de la disponibilité des organisateurs,
- des besoins des participants,
- de l'éclairage du parcours,
- de la saison.

Le parcours

Pour le choix du ou des parcours (quartiers, sentiers nature, etc.), considérez les éléments suivants:

- les idées obtenues de façon formelle ou informelle de la part des participants,
- la durée des sorties,
- l'intérêt et la beauté des lieux,
- l'accès aux services (téléphones, toilettes, etc.).

La vitesse de marche

Les participants ne marcheront probablement pas tous au même rythme et ne parcourront pas les mêmes distances. Afin que tous puissent profiter de leur sortie:

- Tenez compte de leur capacité ou de leur condition physique;
- Répartissez-les en deux ou trois groupes, selon leur rythme de marche, souvent ces groupes se forment naturellement.

La sécurité

Afin d'assurer la sécurité des participants, vous devez mettre en place des règles qui permettent de prévenir les blessures et d'éviter de s'égarer et qui, le cas échéant, favorisent une intervention rapide et efficace des secours.

⁴ Basé sur le Site Kino-Québec

Quelques conseils supplémentaires:

- Informez-vous de l'état de santé des participants,
- Vérifiez que chaque marcheur est vêtu convenablement, qu'il porte des chaussures adéquates, qu'il a de l'eau et une collation,
- C'est une très bonne idée de faire une reconnaissance du trajet, car il est important de connaître l'état du parcours (sentier, trottoir, éclairage) afin d'en évaluer la difficulté,
- Vous devez aussi connaître l'itinéraire et apporter la carte des sentiers, s'il s'agit d'une randonnée en forêt,
- Assurez-vous qu'au moins une personne du groupe connaît les premiers soins à prodiguer en cas d'urgence (un téléphone cellulaire est un outil à avoir avec soi),
- Vérifiez les questions d'ordre légal concernant l'assurance responsabilité civile de votre organisme,
- Rappelez souvent aux participants les consignes de sécurité, car, en groupe, on a tendance à oublier et à se fier aux autres.

L'animation

Au début de chaque activité, il est important d'accueillir les participants. Cette attention permet à chacun de se sentir le bienvenu; c'est aussi une belle occasion de présenter les nouveaux membres au groupe. Durant l'activité, assurez-vous que personne n'est isolé du groupe. Pour une longue marche, prévoyez des pauses pour se désaltérer, reprendre son souffle et reformer le groupe.

Des idées pour animer vos rencontres:

- Information santé
- Marche à thème (ex. : les parcs de votre quartier, art de rue, etc.)
- Circuit historique
- Conférencier
- Musique
- Goûter

Formule visant à maintenir un sentiment d'appartenance au groupe ainsi que la participation:

- Prise en compte des idées reçues,
- Favoriser la participation des marcheurs qui désirent organiser une marche à thème en les accompagnant dans leurs démarches
- Prendre des photos durant les marches et les envoyées par courriel aux participants en s'assurant d'avoir leurs consentements,
- Organiser un repas ou une collation spéciale lors d'un événement (anniversaire, dernière marche de la session, etc.)
- Portez une attention spéciale à l'ambiance,
- Mettez sur le plaisir,
- Se doter d'un nom original peut être drôlement motivant et favorise le sentiment d'appartenance. Faites participer ceux et celles qui désirent marcher avec vous en

organisant un concours ou, tout simplement, en prenant quelques minutes pour un remue-méninges. Le nom du club devrait être court et facile à retenir.

Quelques conseils pour partir... du bon pied :

- Débutez modestement,
- Concentrez vos énergies sur l'activité « marche »,
- N'hésitez pas à demander conseil (Kino-Québec, Fédération québécoise de la marche, etc.).

Volet Information et Éducation populaire

Ex : Café-rencontre

Objectif :

- Favoriser un espace d'échanges, de légèreté et de socialisation à même le lieu d'habitation des personnes âgées
- Faire connaître les différents services et organismes du milieu
- Création de liens positifs avec les aînés que nous côtoyons
- Bris d'isolement

L'animation :

Au début de chaque activité, il est important d'accueillir les participants. Cette attention permet à chacun de se sentir le bienvenu; c'est aussi une belle occasion de présenter les nouveaux membres au groupe. Durant l'activité, assurez-vous que personne n'est isolé du groupe et que chacun à un temps de parole.

Des idées pour animer vos rencontres :

- Invitez chaque participant à écrire un sujet de discussion (actualités de la semaine ou un sujet qui lui tient à cœur) à son arrivée et le remettre dans un récipient pour une pige de sujet ultérieure
- Thème prédéterminé (Question ouverte)
- Profiter de cette rencontre pour sonder les participants sur leurs intérêts et besoins afin de bonifier l'offre du CCLSCA offerte aux gens de 55 ans et plus.
- Jouez à des jeux de tables, de cartes afin de tisser des liens, l'informel est un excellent moyen d'aller au-delà du « *comment ça va?* ».
- Invitez des personnes-ressources de différents organismes afin de faire connaître les différents services offerts aux aînés
(par exemple, au CCLSCA et dans les 4 HLM, nous avons invité :
 - Option consommateur
 - Gouv. Québec
 - Service Canada
 - SPVM
 - STM et Transport collectif
 - Société Alzheimer de Mtl

Formule visant à maintenir un sentiment d'appartenance au groupe ainsi que la participation:

- Favoriser la mise en commun des règles de conduite du groupe pour s'assurer du bien-être collectif et individuel des participants. (Valeurs de respect, écoute, etc.)
- Prise en compte des sujets et idées reçues.
- Faire des liens avec l'intervenante de milieu ITMAV, lorsqu'il y a besoin de référence pour une situation ou une personne identifiée.

Quelques conseils supplémentaires :

- Faire un rappel, avant chaque rencontre, des valeurs que nous voulons faire respecter pour vivre une expérience agréable.
- Aviser qu'aucun propos sexiste, raciste, homophobe, bref, qui brime la personne ne sera toléré.
- Certains sujets, comme la politique et la religion sont des sujets plus sensibles. Déterminer avec les participants, si oui ou non ces sujets sont discutés en groupe.
- Lors de la venue des personnes-ressources, s'assurer d'avoir tout le matériel nécessaire à leurs présentations.

Volet Culturel

Ex : L'évènementiel

Objectif :

- Favoriser l'accessibilité à la culture
- Démystifier les endroits offrant l'accès à la culture et ce à moindre coût (Maisons de la culture, Musées, Événements)
- Favoriser un espace d'échange et de partage
- Bris d'isolement

Pour permettre une diversité dans l'offre d'activités, il est important de :

- Se tenir au courant des divers événements dans votre communauté, et ce dans les différents médiums (danse, photos, musiques, musées, etc.)
- Inscrire votre centre sur des listes d'envoi pour être à l'affut des différentes offres artistiques (expériences à moindre coût spécifiques aux aînés par exemple)
- Créer des liens avec les organisateurs pour démontrer votre intérêt et pourquoi ne pas participer à différents projets qu'ils offrent!

Par exemple : Nous avons organisé dans les locaux du CCLSCA, 2 rencontres pratiques avec des chorégraphes ayant un projet de création basée sur les émotions dans le cadre du festival Quartier Danse à Montréal.

Aussi nous avons participé à :

- Visite guidée Festival ARTCH
- RV horticole et Papillons en liberté du Jardin Botanique
- Ateliers de Journal Créatif
- Midis-Musique avec Sentier Urbain
- Atelier création au MAC
- Tricot pirate en collaboration avec Jardin Gamelin
- MBAM (Calder, Classicisme)
- Concert à la Maison de la culture Jeannine Sutto
- Festival Illuminart
- Festival Art souterrain

- Visite guidée Écomusée du Fier Monde et atelier de danse expressive en collaboration avec l'organisme Sans oublier le sourire
- Exposition photo, Maison de la culture Hochelaga-Maisonneuve

Organisation :

Il est important de s'assurer avec le lieu visité:

- Le mode de paiement,
- Prix avantageux de groupe pour les personnes aînées,
- L'accessibilité pour les gens à mobilité réduite et l'adresse du lieu de rencontre (certains musées ont plusieurs portes d'entrée),
- La date, l'heure du début et de fin approximative de l'activité.

Et avec les participants :

- La façon de procéder en cas de retard, les consignes doivent être claires et nommées au moment de l'inscription (surtout à l'occasion d'une visite guidée),
- Paiement total de l'activité par les participants avant la date limite préétablie s'il y a lieu.

Formule visant à maintenir un sentiment d'appartenance au groupe ainsi que la participation :

- Demandez aux participants d'être à l'affût eux aussi des diverses activités qui pourraient les intéresser et en organiser en fonction de leurs suggestions,
- offrez-leur d'inviter un ou une amie à se joindre à l'activité et par le fait même, faire connaître l'organisme
- Retrouvez-vous pour discuter de l'expérience vécue (au musée ou au spectacle) dans un café par exemple.

Quelques conseils supplémentaires :

- Il peut être favorable et inclusif de demander au groupe au début de l'activité les procédures si on se perd de vue dans l'activité. (ex. : Point de rencontre à une heure donnée)
- Il est important de faire preuve de leadership pour trancher en cas de divergence en considérant ce qui est convenable pour l'animateur.



Volet participation citoyenne

Ex : Comité aînés

Objectifs :

- Création d'un comité d'aînés dynamiques impliqués dans la création d'une programmation aînée au CCLSCA
- Favoriser la rencontre des résidents du quartier
- Favoriser la création d'espaces afin qu'ils poursuivent leurs démarches de façon autonome.
- Valoriser leur savoir-faire et leurs intérêts, leur participation sociale
- Développement d'un leadership rassembleur au sein du quartier.
- Dépistage et référence des aînés vulnérables dans les milieux de vie, vers l'intervenante de milieu qui les dirige vers les ressources adéquates en fonction de leurs besoins.
- Collaboration avec les comités de locataires et dynamisation des milieux de vie HLM.

Formule visant à maintenir un sentiment d'appartenance au groupe ainsi que la participation :

- Demandez aux participants d'être des « sentinelles » à l'affût des divers besoins ou intérêts nommé par la communauté aînée du quartier
- Leur donner des nouvelles régulièrement, téléphoner, envoi de courriel
- Trouver un objectif commun (en lien avec la mission de l'organisme) sur lequel vous pourriez travailler ensemble

Difficultés rencontrées:

- L'enjeu de la mobilisation est central, les aînés sont peu enclins à sortir de leur milieu de vie et à participer et expérimenter de nouvelles démarches. À quoi s'ajoutent la dimension climatique et celle des déplacements dans le quartier.

Moyens proposés :

- Présence régulière dans les milieux de vie
 - publicité des activités et invitation personnalisées
 - porte-à-porte auprès des aînés les plus difficilement joignables.
- Il est très difficile de créer et surtout d'assurer l'implication de membres dynamiques au comité aînés. Ils sont normalement grandement impliqués ailleurs, problèmes de santé, vie familiale, etc. ce qui cause souvent des horaires atypiques et un défi d'organisation.



Moyens proposés :

- Porter une attention particulière à l'organisation des rencontres du comité afin de favoriser la participation et l'implication de l'ensemble des membres du comité.
- Porter une attention particulière à leurs intérêts individuels et les inviter à partager leurs passions.

Par exemple : Au CCLSCA, à la suite des rencontres de comité, une dame a offert des ateliers de tricot au centre et une autre est maintenant membre du Conseil d'administration.

- Nous devons continuellement jongler avec la mixité sociale, économique et culturelle des participants afin de leur offrir des activités rassembleuses. En effet, nous comptons parmi nos membres de 55 ans et plus une dizaine de communautés culturelles différentes et de différents horizons professionnels.

Moyens proposés :

- Adapter les outils promotionnels afin de les rendre plus accessibles (peu de mots, traduction, etc.).
 - Adapter l'organisation des activités afin de les rendre les plus inclusives possible.
- Le défi de rejoindre les jeunes retraités 55-65 ans reste une préoccupation dans l'élaboration de notre programmation.

Moyens proposés :

- Adapter l'offre d'activités afin de rejoindre ce groupe en proposant des activités en soirée, des sorties culturelles et sportives plus près de leur réalité et de leurs besoins.
- L'essoufflement des membres actifs (Comité de locataire) rend difficile la dynamisation des milieux de vie HLM.

Moyens proposés :

- Offrir de l'accompagnement et du support de groupe
- Faire connaître les différentes ressources du milieu
- Offrir des formations (Ex : outils de communication et de gestion de conflits)



CCLSCA
Centre communautaire
de loisirs
Sainte-Catherine
d'Alexandrie

En guise de conclusion

Loin de baisser les bras, nos aînés nous téléphone souvent pour voir quand il nous sera possible de reprendre les activités. Il faut avouer que le club de marche, les mercredis ludiques, le yoga sur chaise, la gymnastique douce ainsi que les cafés-rencontres ont favorisé, chez les personnes âgées, une volonté réelle de réappropriation de leur milieu, sortir du logement pour aller voir ce qu'on peut faire... Pour le CCLSCA, la réalisation de notre projet QADA nous interpelle de façon importante. Aujourd'hui notre membership est composé par plus de 40% d'aînés (400 membres).



Questionnaire Vos intérêts et besoins

Votre nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Volet alimentation

Souhaitez-vous participer à des ateliers de cuisine et de nutrition dans votre HLM

- Oui
- Non
- Je désire plus d'informations

* N'oubliez pas d'inscrire vos coordonnées afin que l'on puisse vous joindre

Quels sujets désirez-vous aborder ?

Voici quelques suggestions :

- Atelier zéro gaspillage
- Légumineuses/ cuisine végétarienne
- Recettes à moins 5 ingrédients
- La congélation des aliments

Souhaitez-vous participer à des marches exploratoires afin de découvrir les ressources et les alternatives en sécurité alimentaire de votre quartier?

- Oui
 - Non
 - Je désire plus d'informations
-



Rendez-Vous ainés

Quels sont les sujets que vous aimeriez aborder lors de conférences ou ateliers ?

Voici quelques suggestions :

- Maltraitance des personnes âgées (SPVM)
- Comment briser l'isolement
- S'appropriier notre milieu
- Deuil
- Gestion du stress
- Outils de communication
- Outils de relaxation
- Développer sa créativité au quotidien
- Atelier de Journal Créatif
- Transactions financières en toute sécurité (Option consommateur)
 - o La maltraitance financière
 - o La procuration
 - o Le compte conjoint
 - o Les modes de paiement
 - o L'achat à distance
 - o Le vol et la fraude d'identité

Comité aîné

Vous désirez vous investir dans votre milieu?

Faire partie d'un comité actif de personnes âgées afin d'entreprendre des actions concrètes pour améliorer votre milieu de vie ?

N'hésitez pas, venez rencontrer Isabelle ! Elle a besoin de vous !

1700, rue Atateken 514 524-6626

animation@cclsca.qc.ca