

Rapport d'évaluation :



LE CATAL PHYSIQUE

Comité d'animation

CATAL

du troisième âge de Laval



Plan du rapport :

2

Page 3	Introduction
Page 7	Présentation du projet évalué, des questions d'évaluation et des objectifs de l'évaluation
Page 11	Méthodologie
Page 14	Présentation des résultats et des faits saillants de l'évaluation
Page 29	Synthèse : Réponses à nos questions d'évaluation
Page 30	Recommandations

Introduction :

3

Notre mission :

*Le Comité d'animation du troisième âge de Laval est un organisme à but non lucratif qui s'adresse **aux aînés de 55 ans et plus, autonomes ou en légère perte d'autonomie.***

*Il vise à contribuer **au maintien de l'autonomie** de ces personnes, ainsi qu'à **l'amélioration de leur qualité de vie**, par le biais de services et d'activités en leur offrant un lieu de rencontre, un milieu d'appartenance, d'entraide et d'engagement.*

L'organisme exerce ses activités sur le territoire des quartiers Vimont-Nord, Auteuil, Ste-Rose, Fabreville, Laval-Ouest et Laval-sur-le-Lac de la ville de Laval. Les activités et services s'adressent aux membres de ce même territoire et à ceux à l'extérieur de celui-ci.

Cette mission s'incarne à travers les objectifs suivants :

4

- *Procurer de meilleures conditions de vie aux aînés de la communauté*
- *Fournir aux aînés une occasion de revalorisation et d'intégration à la vie communautaire*
- *Travailler à l'autonomie et à l'autodétermination des aînés*
- *Lutter contre l'isolement et la solitude dont souffrent souvent les aînés*
- *Promouvoir les initiatives nouvelles, adaptées aux réalités des aînés de la région*
- *Favoriser le maintien des aînés dans leur milieu de vie*
- *Favoriser l'amélioration de la qualité de vie de sa clientèle en portant une attention particulière au segment de la clientèle étant le plus vulnérable (problématiques liées à l'isolement, la perte d'autonomie légère, le deuil, etc.)*
- *Former et intégrer des bénévoles pour en faire des intervenants efficaces*

Ces objectifs sont inscrits dans les règlements généraux de l'organisme.

Elle vise à répondre aux problématiques vécues par les aînés sur notre territoire :

5

- 44 % des personnes lavalloises de 65 ans et plus ont **un revenu annuel se situant entre 10 000 \$ et 19 999 \$** (source 1, page 18).
- Chez les hommes de 65 à 74 ans, **63 % ne font pas assez d'activité physique et 70 % chez les femmes de cette tranche d'âge** n'atteignent pas les recommandations minimales (source 1, p. 37).
- La présence de maladies, d'incapacités et de fragilité affecte la pratique d'activité physique et donc la condition physique (source 1, page 37).
- Près de 24 % des Lavallois de plus de 65 ans ont déclaré en 2005 avoir dû réduire la fréquence de leur activité physique en raison de **problèmes physiques ou mentaux**. La proportion de ces incapacités augmente avec l'âge. Alors qu'elle se situe à 17 % chez les Lavallois de 65 à 74 ans, elle s'élève à 38 % pour ceux de 75 ans et plus (source 1, page 11).
- **L'isolement**, particulièrement chez les personnes âgées, a des conséquences sur leurs conditions de vie. Elles sont davantage susceptibles d'avoir besoin d'assistance et risquent davantage d'être isolées socialement. À Laval, 20 % des personnes de 65 à 74 ans vivent seuls et le pourcentage augmente à 50 % chez les 85 ans et plus (source 2, page 35).

Source 1- Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval, Le vieillissement à Laval, Le temps d'agir, pour un vieillissement actif le plus longtemps possible, 2010.

Source 2 - Agence de la santé et des services sociaux de Laval, Profil thématique sur l'état du vieillissement à Laval, 2009.

De plus, les principales contraintes à la pratique d'activités de loisirs pour les aînés sont *(source 3, page 70)* :

- Le manque de confiance des aînés envers leurs habilités et compétences
- Le manque de moyens financiers
- Les problèmes d'accessibilité
- Les problèmes physiques ou de santé



D'où l'importance du rôle du CATAL dans sa communauté pour répondre aux besoins spécifiques des aînés de façon diversifiée et équitable et l'importance de prévoir des mécanismes d'évaluation qui lui permettent de s'assurer d'une réponse adéquate à ces besoins.

Présentation du projet évalué: Le CATAL physique

7

Petit rappel du contexte de création de ce volet d'activités :


- Volet développé lors de la planification stratégique de 2005 suite au constat suivant: il n'y avait pas d'activités physiques adaptées aux besoins des aînés plus jeunes, plus actifs et plus en forme à Fabreville, ni dans les autres quartiers, car il n'y avait alors pas de points de services.
- Les enjeux étaient de 2 ordres, soit avoir un positionnement clair quant aux objectifs de l'intervention du CATAL et quant aux clientèles visées et disposer d'une programmation adaptée, attrayante, équitable, diversifiée et de qualité.

Les objectifs reliés à ces enjeux étaient les suivants :

- Connaître les besoins spécifiques des divers segments de sa clientèle.
- Faire une évaluation de chaque activité en fonction de la mission et des valeurs du CATAL et des besoins identifiés pour chaque type de clientèle.
- Assurer une équité dans les services et les activités du CATAL.

Après 8 ans d'existence du CATAL physique :

8

- C'est en 2013-2014 plus de :
 - 21 groupes d'activités physiques différentes sans objectifs spécifiques
 - 2 groupes ayant des objectifs spécifiques
 - 604 séances d'activités
 - 1136 inscriptions
 - 7550 participations
 - 4 points de services
- C'est également en 2013-2014 le volet :
 - Qui est le plus sollicité par les membres et les aînés de la communauté.
 - Qui nécessite actuellement un plan d'action et d'être structuré en fonction d'objectifs clairs.
 - Qui est le plus discuté chez les bailleurs de fonds (intéressant pour certains et questionnable chez d'autres).
-  D'où l'importance d'évaluer ce volet d'activité en lien avec notre mission et la réalité vécue par les aînés sur notre territoire...

Questions d'évaluation :

9

1. Quelle population est effectivement rejointe par ce volet d'activité ?
2. Ce volet répond-il aussi aux besoins des populations les plus vulnérables de façon équitable ?
3. Quels sont les effets de notre programmation d'activités physiques sur les membres qui y participent (*en lien avec nos objectifs de briser l'isolement, de valorisation, d'intégration à la vie communautaire, etc.*)?
4. Quelle est la valeur ajoutée de notre organisme lorsqu'elle offre des activités physiques comparativement aux entreprises privées qui en offrent également (Énergie Cardio, Nautilus, loisirs municipaux, etc.)
5. Ces effets sont-ils différents selon que l'activité physique est donnée par un bénévole, par un contractuel ou par une ressource permanente de l'organisme en kinésiologie qui offre des activités physiques adaptées aux aînés?

Objectifs de notre évaluation :

10

- Comprendre et expliquer les effets de notre offre de services en activités physiques sur les membres qui y participent et choisissent notre milieu.
- Animer une réflexion et des prises de décisions pour assurer l'enlignement de ce volet avec la mission de l'organisme.
- Établir pour la programmation des activités physiques un plan d'action structuré et compris de tous qui se basera sur les principaux constats et recommandations de l'évaluation.
- Présenter dans notre rapport d'activités et auprès des bailleurs de fonds les effets de notre programmation sur la qualité de vie des membres/aînés de la communauté.

Méthodologie utilisée :

11

L'AVANT-COLLECTE :

- Mise en place d'un comité de travail composé de 5 personnes, soit la direction générale, le président du CA, la coordonnatrice de la programmation, la technicienne en loisirs et la travailleuse de milieu.
- Réalisation du **modèle logique du volet** suite aux différents commentaires obtenus lors d'un premier groupe de discussion composé de 10 membres choisis selon le type d'activité (contractuels, bénévoles, ressources humaines).
- Élaboration d'une stratégie d'évaluation et d'un outil de collecte : le questionnaire.
- Prétest du questionnaire par un second groupe de discussion de 10 membres.

LA COLLECTE :

- Un questionnaire distribué lors de la dernière semaine d'activités.
- 184 répondants de toutes les activités physiques retenues dans le modèle logique, sauf un club de marche qui a été annulé en raison de la mauvaise température et le club de vélo puisque celui-ci commençait sa saison au moment de la distribution du questionnaire.

L'APRÈS-COLLECTE :

- Traitement et analyse des données.
- Présentation et discussion des résultats en comité afin d'en extraire les faits saillants et les recommandations.

Quelques limites rencontrées :

12

Lors de la collecte:

- Malgré le prétest, certaines questions ont été mal comprises ou ignorées.
- La question sur notre bailleur de fonds a suscité dans plusieurs groupes des échanges de réponses.
- Les membres hors de notre territoire semblaient inquiets de perdre leurs activités.
- La question sur le revenu familial a été ignorée par plusieurs répondants même si le sondage était confidentiel.

Lors de l'analyse:

- Beaucoup de questions à analyser étant donné le nombre de questions et de questionnaires distribués.
- Pour certaines questions, il est difficile d'interpréter les résultats de façon globale.
- Certaines questions n'ont pas été répondues par plusieurs répondants ce qui limite l'analyse de certains résultats (ex: questions 4 et questions sur le bénévolat).
- Il est important d'approfondir également l'analyse par type d'activité (ex: danse en ligne).

Modèle logique travaillé avec les participants

13



Le modèle logique et le questionnaire sont disponibles sur demande.

Les résultats de l'évaluation

14

**SEULS LES RÉSULTATS GLOBAUX, CONCERNANT LE
VOLET DANS SON ENSEMBLE SERONT PRÉSENTÉS
DANS CE DOCUMENT.**

**UNE ANALYSE ACTIVITÉ PAR ACTIVITÉ POURRA
ÉGALEMENT ÊTRE PERTINENTE PAR LA SUITE.**

Sur la participation aux activités du CATAL :

15

Nous avons consulté 184 répondants sur 293 participants inscrits à la session du printemps 2014, ce qui constitue des données très représentatives de l'ensemble des participants aux activités physiques du CATAL.

Profil des répondants au questionnaire: 84 % sont des femmes

- 93 % sont retraités
- 52 % sont de Fabreville et 26 % sont de Ste-Rose
- 58 % demeurent en couple
- 82 % sont propriétaires
- 96 % sont canadiens-français
- Concernant l'âge :
 - 9% de 55 à 60 ans
 - 23 % de 61 à 65 ans
 - 32 % de 66 à 70 ans
 - 21 % de 71 à 75 ans
 - 15% de 76 ans et plus
- Concernant le revenu familial brut :
 - ✦ Chez les contractuels : 0 % ont moins de 15 000 \$ et 40 % ont entre 15 001 \$ et 25 000 \$
 - ✦ Chez les bénévoles : 6 % ont moins de 15 000 \$ et 32 % ont entre 15 001 \$ et 25 000 \$
 - ✦ Chez la RH : 11 % ont moins 15 000 \$ et 39 % ont entre 15 001 \$ et 25 000 \$

- 70 % des répondants sont au CATAL depuis plus de 2 ans alors que 16 % y sont depuis moins d'un an (Q4).

Sur la participation aux activités du CATAL :

16

Faits saillants:

- **Près de 40 % des répondants ont un revenu de moins de 25 000\$, proportion semblable aux Lavallois de 65 ans et plus.**
- **Près de 58 % des répondants vivent en couple, ce taux est plus bas que les données produites en 2006 qui indiquent que 74 % des personnes de 65 à 74 ans vivent avec leur partenaire (source 4, page 26) . Par conséquent, nos activités sont en grande proportion utilisées par des aînés seuls.**
- **Les participants aux activités physiques sont canadiens-français à 96 %. En effet, les principaux secteurs occupés par la communauté anglophone sont Chomedey, Duvernay et l'est de Sainte-Dorothée (source 5, page 28).**
- **Les personnes participant aux activités physiques le font sur une période de temps assez longue, elles semblent prendre goût aux activités et développent progressivement un sentiment d'appartenance envers l'organisme.**
- **Néanmoins, le 16% de nouveaux inscrits par an soulève les questions suivantes :**
 - **Avons-nous suffisamment de place pour les nouveaux membres dans nos activités physiques ?**
 - **Y a-t-il une liste d'attente pour les activités ? Lesquelles ?**
 - **Si nous avons moins de nouveaux membres, est-ce parce que nos activités ne répondent pas aux besoins des nouveaux ?**

Source 4- Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval, Le vieillissement à Laval, Le temps d'agir, pour un vieillissement actif le plus longtemps possible, 2010.

Source 5 - Ville de Laval, Portrait des services et des besoins des aînés sur le territoire lavallois, Rapport intégral, novembre 2012.

Sur la participation aux activités du CATAL :

17

- Les activités plutôt sociales sont plus largement utilisées : les fêtes (45 %), les dîners (41 %) et les causeries (32 %) (Q7)
- En revanche, peu de participants aux activités physiques utilisent les services du CATAL destinés aux aînés à risque de vulnérabilité (travailleur de milieu (10 %), Carrefour d'information pour aînés (7 %) et service de Répit (1 %)) (Q8).
- Concernant le taux d'utilisation des services d'aide aux aînés à risque de vulnérabilité, les résultats sont les suivants :
 - ✦ Chez les contractuels : 12 %
 - ✦ Chez les bénévoles : 16 %
 - ✦ Chez la RH : 42 %
- Concernant le taux de participation à une activité sociale à l'extérieur avec des personnes du groupe
 - ✦ Chez les contractuels : 0 %
 - ✦ Chez les bénévoles : 9 %
 - ✦ Chez la RH : 12 %

Faits saillants:

Concernant les activités sociales:

- **On constate que les activités physiques sont une porte d'entrée pour d'autres espaces de socialisation.**
- ✦ **La forte participation aux dîners s'explique possiblement par le fait que le CATAL ait dans la dernière année mis en place des dîners thématiques avec une formule de vin et de dance, qui semble correspondre aux besoins des aînés qui participent aux activités physiques.**
- ✦ **Les causeries sont des activités recherchées par les membres qui participent aux activités physiques, cela semble répondre au besoin d'être informé.**
- ✦ **Le développement d'un réseau social qui se poursuit dans la vie de tous les jours est plus présent avec les bénévoles et le RH.**

Concernant les services destinés aux aînés plus vulnérables :

- ✦ **Les participants aux activités avec la RH semble plus à risque de vulnérabilité.**
- ✦ **Cependant, selon l'intervenante de milieu, peut-être que les membres ont l'impression qu'ils ne la consultent pas puisque c'est dans l'informel, dans le corridor.**
- ✦ **Il y a néanmoins, selon elle, des aînés plus à risque de vulnérabilité à la recherche d'activités physiques adaptées et qui bénéficieraient plus du support de l'intervenante de milieu pour intégrer les activités physiques à la programmation.**

Sur la visibilité et la communication du CATAL:

18

- En majorité, les membres ont entendu parler de l'organisme par un membre (52 %) et les hebdos (46 %).
- Ils sont largement satisfaits de la programmation et du calendrier mensuel. Cependant, plusieurs membres ne consultent pas le site Internet (55 %) ni le rapport annuel (44 %) (Q9).
- En général, plus de 70 % des participants disent avoir de l'information sur les autres activités et services du CATAL lors de leur présence au cours (Q12).

Ce que cela nous apprend :

- *Le bouche à oreille et les hebdos sont des bons moyens pour rejoindre les aînés autonomes.*
- *Concernant le peu de références du réseau de la santé et des services sociaux cela soulève les questions suivantes :*

*Les activités physiques proposées s'adressent-elles aux utilisateurs du réseau de la santé ?
Le personnel du réseau de la santé est-il trop en mouvance pour faire des références au CATAL ?*

- *Sur la question de l'utilisation du site Web de l'organisme, ce taux de réponse serait à revalider ultérieurement puisque que la programmation a été distribuée toute l'année.*
- *La circulation d'information semble bonne dans nos activités physiques, peu importe qui est responsable de l'activité. Nous pouvons croire que nos efforts de se déplacer dans les différentes activités et points de services portent des fruits.*

Satisfaction concernant les activités :

19

- De manière générale les participants sont très satisfaits des activités qui leur sont proposées, tant au niveau de la compétence technique du responsable, que de l'horaire, du coût, du nombre de participants ou de la proximité du lieu.
- En revanche, concernant le déroulement des journées d'inscriptions, en général 26 % sont plutôt insatisfaits et 13 % très insatisfaits.

Ce que cela nous apprend :

- Les participants sont très satisfaits des activités ce qui pourrait expliquer que le recrutement de nouveaux membres se fait beaucoup de bouche à oreille.
- Le déroulement des journées d'inscription semblent soulever une insatisfaction pour 39% des répondants. À cet effet, les questions suivantes se posent :
 - Est-ce une situation qui relève de la politique d'inscription?
 - Est-ce une situation qui relève du processus d'inscription ?
 - Est-ce un problème qui vient du contingentement des activités ?
 - Est-ce un problème qui vient de la saturation de notre programmation d'activités physiques?

Raisons de leur participation :

20

- Q11: Cette question semble avoir présenté des difficultés pour les répondants, car 57 personnes n'y ont pas répondu malgré le fait que des explications de vive voix aient été données. Ils devaient prioriser chaque choix de réponse.
- Néanmoins, selon les 127 résultats obtenus, les gens inscrits aux activités physiques le font pour :
 1. se mettre en forme
 2. se faire plaisir
 3. la proximité
 4. connaître de nouvelles personnes
 5. le coût
 6. améliorer leur bien-être mental
- Les gens ont également mentionné les raisons suivantes : pour la mémoire, pour avoir confiance, pour l'horaire de jour, pour sortir de la maison.

Ce que cela nous apprend :

Nous pouvons retenir que la forme physique est l'élément principal. Ceci confirme la préoccupation des retraités quant à l'importance d'avoir une bonne forme physique à la retraite. Ce message, quant à l'importance d'avoir une bonne santé physique, est par ailleurs véhiculé dans notre société et encouragé dans les différents milieux de travail.

L'évaluation des effets sur les participants

21

À COURT TERME...
AU MOMENT DE L'ACTIVITÉ...

La participation aux activités physiques comme moyen de s'ouvrir aux autres et de développer des liens significatifs ?

22

- D'une manière générale, les membres **se sentent bien accueillis** par les responsables (95 %) et par le groupe (87 %). De plus, ils sentent que **le groupe respecte leur capacité physique** (90 %) ce qui favorise l'élaboration progressive d'un sentiment de confiance et d'appartenance au groupe. Les résultats sont sensiblement les mêmes selon que l'activité physique est offerte par un contractuel, un bénévole ou une ressource humaine.
- Concernant le fait d'aller plus vers les autres, de prendre de leurs nouvelles et de se confier, les réponses sont plus mitigées, ce qui traduit **une ouverture aux autres** qui est là, mais parfois plus difficile. Les réponses sont différentes en fonction de la ressource qui donne l'activité.
- Enfin, il semble que le fait de **proposer son aide aux autres** et le sentiment d'avoir **créé des liens d'amitié** soit également moindres puisque 16 % des participants aux activités avec le contractuel proposent toujours ou souvent leur aide aux autres, contre 30 % chez le bénévole et 36 % avec la RH. De plus, 41 % se disent tout à fait d'accord sur le fait qu'ils aient développé des liens d'amitié à l'intérieur du groupe.
- Sur la question de la **participation à des activités sociales avec le groupe après le cours** (bière, restos, etc.), les résultats sont les suivants : 5 % des participants aux activités avec le contractuel le font toujours et souvent, contre 21 % chez le bénévole et 28 % avec la RH.

La participation aux activités physiques comme moyen de s'ouvrir aux autres et de développer des liens significatifs ?

Il semble donc qu'un certain nombre de résultats qui différencient le CATAL soient intéressants.

Néanmoins, s'il y a une ouverture et un lien de confiance au groupe qui se créent, l'émergence de relations plus intimes d'amitié ou d'entraide est plus mitigée. En effet, comme dans la société en générale, plus les gens doivent s'engager moins l'implication est grande.

Il semble également qu'il y ait une différence dans le niveau d'atteinte de certains de ces résultats dépendamment que l'activité ait été donnée par une contractuelle, une bénévole ou une RH, notamment :

- L'implication est moins grande chez les membres qui participent aux activités avec les contractuels
- Les bénévoles semblent porter davantage les valeurs organisationnelles que les contractuels
- Chez les activités avec les contractuels, le pourcentage de participation à des activités sociales avec le groupe est le plus bas

La participation aux activités physiques comme moyen de développer de la confiance en soi et de faire de nouveaux apprentissages?

24

- Concernant l'activité physique comme **moyen de découvrir de nouvelles choses physiquement**, cet aspect est plus présent chez les personnes qui pratiquent les activités physiques offertes par l'employé (56 %).
- Concernant la question de **mieux connaître ses limites**, c'est également dans les activités physiques offertes par l'employé que cet effet est le plus ressenti chez les membres (76 %).
- En revanche, sur la question du **développement de la confiance en soi**, 5 % des participants aux activités avec les contractuels se disent tout à fait d'accord, 32 % avec le bénévole et 28 % chez la RH.
- Concernant **l'apprentissage de nouvelles choses utiles dans la vie de tous les jours**, c'est encore dans les groupes encadrés par l'employé que l'effet est le plus élevé (70 %). Les gens ont précisé : j'ai plus d'endurance, j'ai appris à travailler sur mon terrain de la bonne façon, comment éviter les maux de dos, rester sociable, etc.

La participation aux activités physiques comme moyen de développer de la confiance en soi et de faire de nouveaux apprentissages?

25

Ce que l'on retient:

Concernant le développement de la confiance en soi et les nouveaux apprentissages, les activités et l'encadrement offerts par l'employé ont des retombées qui se distinguent clairement des activités offertes par les autres formateurs.

Ceci s'explique notamment par les objectifs de ces activités et possiblement la nature plus vulnérable des membres qui y participent. Ils seraient plus réceptifs étant donné leur situation de santé plus fragile.

Concernant les résultats de la confiance en soi chez les membres qui participent aux activités avec les contractuels, nous pouvons croire que ceux-ci ont déjà une confiance en soi plus élevée et par conséquent sont moins vulnérables.

À plus long terme ...dans la vie de tous les jours...

26

- La majorité disent être **plus fiers d'eux** (62%).
- Plusieurs disent avoir **le goût de faire de nouvelles choses** (39%).
- La majorité ont **plus d'énergie** pour faire leurs activités quotidiennes (60%).
- La majorité ont **pris conscience de l'importance de l'activité physique** (71%) et disent avoir **augmenté leur pratique d'activité physique** (58%) en plus **d'avoir pris conscience de l'importance d'avoir une meilleure alimentation et hygiène de vie** (51%).
- Néanmoins, ils sont beaucoup moins à avoir apporté **des changements à leur alimentation** (26 %). Ils ont donné les exemples suivants: Je mange moins le midi, plus d'eau, plus de fruits, couper le sucre et les croustilles, plus de poisson, etc.

Ce que l'on retient:

De façon générale, les membres qui participent aux activités physiques développent un sentiment de fierté et ont plus d'énergie pour faire leurs occupations personnelles en plus de développer une meilleure hygiène de vie.

Cependant, les pourcentages les plus élevés de la réalisation de ces effets sont présents dans les groupes où c'est l'employé qui donne le programme d'activité, mais cela doit être mis en relation avec la nature de l'activité et la vulnérabilité plus grande des membres qui y participent. Ils sont possiblement plus préoccupés par leur santé étant donné leur état de vulnérabilité plus grand (dénutrition, pauvreté, moins grande connaissance, etc.). Ils seraient donc plus concernés et plus enclins à apporter des changements significatifs.

À plus long terme ...dans la vie de tous les jours...

27

Concernant les relations avec les proches :

- La relation aînés et petits-enfants est celle où les participants ont senti une plus grande amélioration.
- C'est chez les activités encadrées par la ressource humaine que les effets sur les relations avec les petits-enfants sont les plus élevés (22 %).

Ce que l'on retient:

- Sur ces questions, les retombées sont les plus grandes chez les participants aux activités physiques encadrées par l'employée.
- Néanmoins, la question de l'impact des activités sur les relations avec les proches semble pour la majorité des répondants ne pas être pertinente.

À plus long terme...dans la vie de tous les jours...

28

Concernant l'amélioration de son réseau social et d'aide :

- Ce sont dans les activités encadrées par la ressource humaine que les participants se revoient le plus souvent en dehors des cours (16 %) et qu'il est plus facile d'entrer en contact avec de nouvelles personnes dans la communauté depuis qu'ils participent aux activités du CATAL (17 %).
- Très peu de membres utilisent les services ou les activités offerts par d'autres organismes.

Concernant le développement d'un engagement communautaire et social :

- Ils sont une majorité à être tout à fait ou plutôt en accord avec le fait d'être désormais plus sensibles aux besoins des autres.
- Néanmoins, concernant le fait de proposer désormais plus souvent son aide aux gens du quartier, une majorité de ceux qui suivent un cours avec une contractuelle est en désaccord.
- Il en est de même pour tous les groupes concernant le fait de faire ou l'envie de faire du bénévolat.

Sur ces questions, les retombées sont également plus grandes chez les participants aux activités physiques encadrées par l'employée.

Synthèse : Réponses à nos questions d'évaluation

Q 1 : Quelle population est effectivement rejointe par ce volet d'activité ?

Réponse : Les activités physiques rejoignent davantage les aînés autonomes.

Q 2 : Ce volet répond-il aussi aux besoins des populations les plus vulnérables de façon équitable ?

Réponse : Partiellement. En effet, les activités avec des objectifs spécifiques offertes par la RH répondent clairement à la population plus vulnérable, ce qui est moins le cas pour les activités encadrées par une contractuelle.

Q 3 : Quels sont les effets de notre programmation d'activités physiques sur les membres qui y participent (en lien avec nos objectifs de briser l'isolement, de valorisation, d'intégration à la vie communautaire, etc.)?

Réponse : Les effets de notre programmation sont très positifs à plusieurs égards. Elle favorise notamment le développement d'une meilleure estime de soi, l'acquisition de nouvelles connaissances, une meilleure hygiène de vie, la création de nouveaux liens d'amitiés. Mais les effets à court terme et moyen terme sont différents selon la personne qui donne l'activité physique.

Q 4 : Quelle est la valeur ajoutée de notre organisme lorsqu'elle offre des activités physiques comparativement aux entreprises privées qui en offrent également (Énergie Cardio, Nautilus, loisirs municipaux, etc.)

Réponse : Chez les aînés qui pratiquent l'activité physique au CATAL, la plus value du communautaire se situe à plusieurs niveaux, notamment parce qu'en tant que milieu communautaire nous respectons le rythme de chacun, nous planifions et organisons différents espaces de socialisation qui font le pont avec les activités physiques, nous offrons l'accessibilité à des services gratuits (services de soutien en lien avec les besoins globaux), une attention aux aînés à faible revenu, en plus d'encourager l'entraide.

Q 5 : Ces effets sont-ils différents selon que l'activité physique est donnée par un bénévole, par un contractuel ou par une ressource permanente de l'organisme en kinésiologie qui offre des activités physiques adaptées aux aînés?

Réponse : oui (voir recommandations).

Recommandations :

30

1- *Pour favoriser un accès équitable et diversifié au programme d'activités physiques:*

- **Mettre en place un comité pour réviser la politique d'inscription qui tienne compte des recommandations de l'évaluation notamment :**
 - Adresser la problématique de la liste d'attente
 - Adresser la problématique de la familiarité avec l'utilisation d'Internet
 - S'assurer que la politique d'inscription offre une accessibilité à la clientèle plus vulnérable afin de leur donner l'occasion d'utiliser et de connaître les services offerts

- **Ajuster la promotion des activités physiques vis-à-vis la clientèle en Santé et services sociaux en :**
 - Distinguant le maintien à domicile (75 ans et plus) des services généraux (50 à 75 ans)
 - Identifiant nos activités physiques pour les services généraux et le maintien à domicile
 - Faisant mieux connaître notre programmation d'activités physiques aux services généraux
 - Identifiant les activités physiques intéressantes pour les aînés qui présentent des troubles d'adaptation et des limitation physiques
 - Faisant mieux connaître nos activités physiques auprès des partenaires communautaires et institutionnels qui ont des usagers qui pourraient intégrer nos activités physiques adaptées

- **Faire des choix dans la programmation qui permettent un accès équitable en fonction de la capacité actuelle de l'organisme** (21 activités sans objectifs spécifiques versus 2 activités avec des buts spécifiques).

Recommandations :

31

2- Pour assurer de plus grands changements dans la vie des personnes que nous rejoignons par ce volet d'activités:

- **Améliorer l'accès à la travailleuse de milieu via les activités sportives en :**
 - Aménageant un espace pour accueillir la travailleuse de milieu lors de la tenue de certaines activités (badminton au Centre Accès) afin de favoriser un espace, une occasion d'échange.

- **Réduire les écarts des effets pour les activités données par les contractuels en:**
 - Bonifiant le contrat de travail avec les contractuels et en y mentionnant nos valeurs et nos objectifs.
 - Remettant le code de vie aux contractuels.
 - Planifiant une rencontre avec les contractuels pour leur préciser de vive voix nos valeurs organisationnelles et nos objectifs afin d'en faire des partenaires et de les sensibiliser aux difficultés que les membres présents peuvent vivre.
 - Mettant en place un outil de communication afin que les contractuels puissent signaler rapidement au travailleur de milieu ou à la technicienne en loisirs un membre qui éprouverait des difficultés d'intégration afin d'intervenir en amont pour rassurer et soutenir celui-ci dans sa démarche d'intégrer un groupe d'activité physique.
 - Identifiant un groupe avec les contractuels afin de mettre en place une activité de socialisation qui se déroulerait après l'activité pour favoriser le développement de liens.

Recommandations :

32

3- Pour assurer de plus grands changements dans la vie des personnes que nous rejoignons par ce volet d'activités:

- **Concernant l'amélioration du réseau social et d'aide, la question du développement de l'engagement communautaire et social, il est recommandé :**
 - D'informer les bénévoles sur notre rôle et notre mission afin qu'ils soient des agents multiplicateurs (bénévoles bienveillants).
 - De mettre en place un outil de communication afin que les bénévoles puissent signaler rapidement au travailleur de milieu ou à la technicienne en loisirs un membre qui éprouverait des difficultés d'intégration afin d'intervenir en amont pour rassurer et soutenir celui-ci dans sa démarche d'intégrer un groupe d'activité physique.

- **Afin de réduire les écarts des résultats des effets sur les nouveaux apprentissages et la connaissance de ses limites obtenus chez le contractuel, il est recommandé:**
 - De réaliser un projet pilote sur un groupe qui participe à une activité avec une contractuelle qui aurait pour objectifs d'informer et de sensibiliser les participants sur l'impact de l'activité physique sur la vie quotidienne. Le projet serait réalisé par une kinésiologue.

Recommandations :

33

4- *Pour assurer l'accessibilité et l'intégration des personnes plus vulnérables aux activités physiques:*

En effet, beaucoup d'ânés souffrent de problèmes de santé mentale (dépression, anxiété, angoisse, etc.) et ont besoin d'activités physiques adaptées et de l'intervention du travailleur de milieu pour intégrer des activités physiques :

- **Valider collectivement et définir concrètement ce que l'on entend par clientèle vulnérable**
- **Offrir des activités physiques accessibles à des personnes plus vulnérables étant donné les retombées plus significatives :**
 - Mettre en place des activités physiques « passerelles » pour les ânés qui ne trouvent pas leur place dans les activités proposées à la programmation actuelle telles : vie active en douceur, initiation à un club de marche, activités physiques adaptées, etc.
 - Par le biais d'un projet pilote, sensibiliser nos participants actuels à l'importance de l'entraide et de la solidarité les uns envers les autres et identifier un membre « bienveillant » dans les activités existantes avec des contractuelles afin qu'il soit attentif aux besoins d'ânés qui vivraient plus de difficultés dans le groupe.
 - Offrir du transport aux personnes qui présentent des problèmes légers de santé mentale (anxiété, dépression, problème de socialisation) afin de leur permettre de participer aux activités physiques en général ou aux activités physiques adaptées.