

**UN
ENVIRONNEMENT
FAVORABLE AU
LOISIR ET À
L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE...**



UN ATOUT

**POUR LES AÎNÉS
EN RÉSIDENCE**



Québec 

Production

Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir
Service des communications sport et loisir

Coordination de la production

Steve Vallée, conseiller en communication
Service des communications sport et loisir
Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir

Soutien à la production

Pierre Pelchat
Service des communications sport et loisir
Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir

Photographies

Marcel Blondeau

Graphisme

Mille Images

Note

Dans le présent document, le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger la lecture.

© Gouvernement du Québec

Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir

ISBN : 2-250-42236-8

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2004

**UN
ENVIRONNEMENT
FAVORABLE AU
LOISIR ET À
L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE...**

UN ATOUT

**POUR LES AÎNÉS
EN RÉSIDENCE**

Rédaction

Diane Boudreault

Danielle Fillion

Véronique Martin

Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir

Remerciements

Nous remercions les personnes suivantes pour leur collaboration au projet :

Robert Chagnon, Association des Résidences et des Chsld Privés du Québec

Anne-Louise Hallé, Fédération québécoise du loisir en institution

Rosita Harvey, Secrétariat aux aînés, ministère de la Santé et des Services Sociaux

Esther Lapointe, Regroupement des offices d'habitation du Québec

Lise Roche, FADOQ – Mouvement des Aînés du Québec

D'autres personnes ont fourni des commentaires judicieux; nous les remercions.

Le présent document est disponible dans le site Internet de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
1. Environnement favorable au loisir et à l'activité physique	6
De quoi s'agit-il?	6
Pourquoi?	7
2. Démarche suggérée pour créer un environnement favorable au loisir et à l'activité physique	10
3. Types d'activités à mettre en place	14
4. Suggestions d'activités	17
5. Types et suggestions d'aménagements	20
6. Conclusion	22
7. Adresses et sites Internet utiles	23
Annexe A : Des ressources humaines en loisir et en activité physique ..	29
Annexe B : Sondage	30



INTRODUCTION

La personne âgée qui fait son entrée en résidence privée ou en logement social devrait y trouver un milieu de vie adapté à ses besoins et à son degré d'autonomie. Ce milieu de vie doit lui permettre de demeurer active socialement, intellectuellement et physiquement. Une vie active est indispensable, notamment parce qu'elle est gage de qualité de vie.

Les propriétaires de résidences privées et les responsables de logements sociaux peuvent, par la mise en place d'un environnement favorable au loisir et à l'activité physique, contribuer au mieux-être des résidents. La création d'un tel environnement ne requiert pas nécessairement des interventions complexes et onéreuses : des initiatives modestes et bien ciblées peuvent suffire à augmenter ou à maintenir la participation des aînés à des activités physiques et de loisir.

C'est donc dans le but de suggérer aux propriétaires de résidences et aux responsables de logements sociaux pour personnes âgées des moyens simples pour favoriser l'animation et l'aménagement de lieux que ce guide est publié.

Ce guide permet aussi :

- 1)** de mieux comprendre en quoi consiste un environnement favorable au loisir et à l'activité physique;
- 2)** d'exposer les arguments en faveur de la création d'un tel environnement;
- 3)** d'amorcer une démarche visant la mise en place d'un environnement favorable et de proposer différentes activités;
- 4)** de fournir des adresses et références utiles.



Le loisir organisé dans une société est de plus en plus considéré comme un indicateur fiable du niveau de qualité de vie qu'une collectivité peut offrir à ses membres. L'apport bénéfique du loisir dans la vie d'une communauté est en effet maintenant reconnu. Il est bien établi, par exemple, que parmi d'autres considérations, le choix d'un lieu de résidence tient compte de l'existence d'équipements, d'installations et de services fonctionnels reliés aux activités récréatives et aux opportunités de loisir en général.¹

« Pour bien vieillir c'est important d'être dans un environnement agréable; avoir des gens à qui parler, avec qui faire des sorties puis des activités. Ici, on a une salle pour nos activités de loisirs. On ne s'ennuie jamais puis on a bien du plaisir. Ce qui compte c'est de pouvoir profiter de la vie au maximum pendant qu'on peut ». (Rita, 69 ans)²

1. Association québécoise du loisir municipal. LOISIR, COMMUNAUTÉ LOCALE ET QUALITÉ DE VIE : UNE POLITIQUE DU LOISIR AU QUÉBEC, Montréal, 2000, 21 p.

2. Laberge S., Rail G., Dallaire H., Voyer P. : FEMMES AÎNÉES, ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SANTÉ, Extrait du corpus de données de la recherche.

1 UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU LOISIR ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

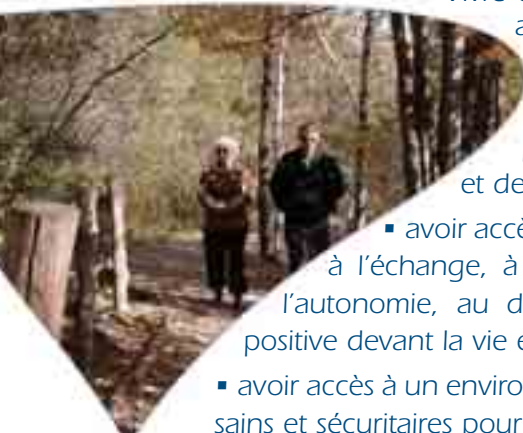
UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU LOISIR ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Vivre dans un environnement favorable c'est :

- disposer du matériel et des équipements nécessaires à la pratique d'activités physiques et de loisir;
- avoir accès à un environnement propice à l'échange, à l'entraide, à la recherche de l'autonomie, au développement d'une attitude positive devant la vie et au respect des différences;
- avoir accès à un environnement et à un encadrement sains et sécuritaires pour la pratique des activités.

Un environnement est favorable au loisir et à l'activité physique s'il invite les résidants à :

- se divertir et à interagir dans un contexte social stimulant et sécuritaire;
- s'engager dans la création d'un environnement qui répond à leurs intérêts et à leurs besoins, et qui leur permet de pratiquer des activités physiques et de loisir;
- découvrir un intérêt pour les activités proposées.





UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU LOISIR ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : POURQUOI?

Pour créer un sentiment d'appartenance et favoriser des occasions de relations sociales

Les activités offertes aux personnes âgées doivent tenir compte de leurs besoins particuliers. Elles doivent leur permettre de :

- rompre leur solitude;
- se sentir appréciées et valorisées;
- développer leurs capacités d'adaptation;
- créer des liens d'amitié et d'entraide;
- avoir une vision positive de leur vie;
- maintenir leur estime de soi;
- se sentir en sécurité.

La participation à des activités physiques de loisir a des répercussions positives sur le bien-être physique, mental et social des aînés. L'activité physique de loisir contribue au développement ou au maintien d'une vie active, d'une acuité cognitive et d'une attitude positive devant la vie. Elle permet également de mieux contrôler le stress et de contrer l'isolement. En bout de piste, l'interaction complexe entre ces divers facteurs favorise l'intégration sociale et le développement d'un sentiment de bien-être.³

3. Stathi A., Fox K.R., Mc Kenna J. : PHYSICAL ACTIVITY AND DIMENSIONS OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN OLDER ADULTS, *Journal of Aging and Physical Activity*, 10 (1), 2002, p. 76-92.



Pour dynamiser le milieu de vie

En misant sur la création d'un environnement favorable, les propriétaires ou gestionnaires :

- démontrent qu'ils se soucient de la qualité de vie des résidants;
- aident à maintenir l'autonomie fonctionnelle des résidants, ce qui aura des répercussions positives sur ces derniers et sur le personnel de la résidence;
- aident à améliorer la dynamique et l'ambiance de travail tout en ajoutant de la valeur à la résidence.


Parce qu'un humain est d'abord un être de relation, c'est dans l'univers de ses milieux de vie (famille, voisinage, etc.) et dans la diversité de ses rencontres que se révèle la qualité de sa vie⁴.

Pour accroître la qualité de vie


Les loisirs et l'activité physique aident à maintenir :

- une bonne santé mentale en réduisant le stress et les symptômes de la dépression et en contribuant au mieux-être émotif et psychologique;
- une bonne santé sociale en créant des liens d'amitiés;
- une bonne santé physique en améliorant la mobilité et l'autonomie des personnes âgées ainsi qu'en diminuant et en retardant le recours potentiel aux services et aux soins de santé.


4. 7^e colloque francophone des Villes-Santé de l'OMS et des Villes et Villages en Santé. UNIVERS DES VILLES; MILIEUX DE VIE, MILIEUX DE SANTÉ, Pré-programme du colloque tenu à Bruxelles, du 22 au 24 mars 2004.



Des chercheurs ont démontré qu'une stimulation périodique et régulière prend une importance grandissante chez les personnes âgées. Les adultes qui n'adoptent pas un mode de vie actif comprenant une activité physique régulière courent un risque accru d'invalidité, ainsi qu'une espérance de vie plus courte.⁵



5. Orban W. ACTIVE LIVING FOR OLDER ADULTS: A MODEL FOR OPTIMAL ACTIVE LIVING. In Quinney, Gauvin & Wall, Towards Active Living: Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness, and Health, Human Kinetics, 1994, 294 p.



2 DÉMARCHE SUGGÉRÉE POUR CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU LOISIR ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici une démarche simple pour créer un environnement favorable aux loisirs et à l'activité physique et mettre sur pied une programmation d'activités de loisir. Il va sans dire que cette démarche doit être adaptée aux caractéristiques, aptitudes, attentes et besoins de la clientèle visée.

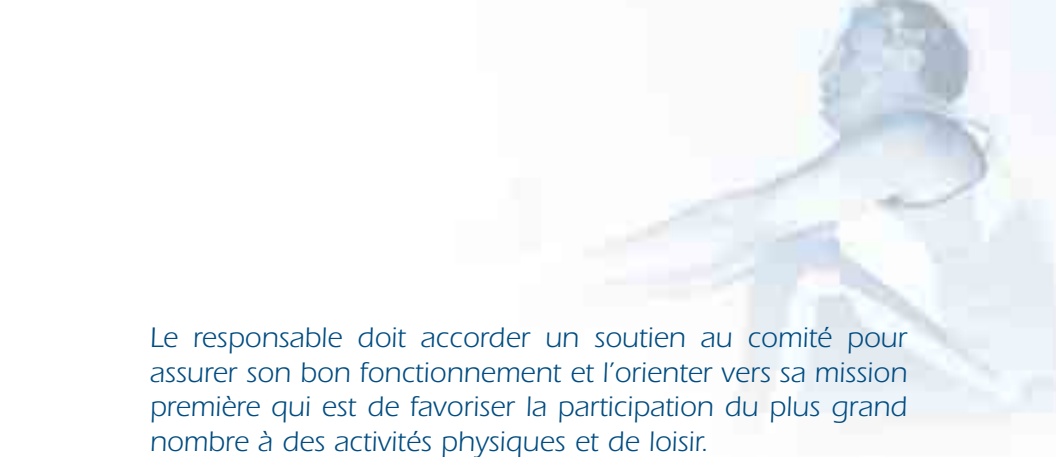
Nommer un responsable

En nommant un responsable, les propriétaires démontrent aux résidants leur volonté de créer un milieu de vie intéressant. Le responsable pourrait, par exemple, être un professionnel en loisir ou en activité physique engagé à temps plein ou à temps partiel. À cet égard, si le budget de la résidence est limité, pourquoi ne pas tenter un regroupement avec d'autres propriétaires de résidences qui ont, eux aussi, besoin des services d'un professionnel. La personne responsable pourrait également être membre du personnel ou bénévole. Accueillir un stagiaire pour démarrer les activités peut également répondre à un besoin à court terme.

N.B. : Voir l'annexe A pour connaître quelques organisations qui peuvent aider à trouver les personnes qualifiées dans l'organisation d'activités physiques et de loisir.

Former un comité

En fonction de la taille de la résidence, le responsable pourrait former un comité chargé, notamment, de faire des suggestions et de recueillir les commentaires des résidants. Il peut également demander la collaboration du comité de résidants, le cas échéant. Certains leaders seront intéressés à collaborer dans le respect des intérêts de tous. Pour que les personnes âgées se sentent concernées par le projet, il est nécessaire de les consulter et de mettre à profit leurs compétences particulières. Ce type de reconnaissance leur est bénéfique.



Le responsable doit accorder un soutien au comité pour assurer son bon fonctionnement et l'orienter vers sa mission première qui est de favoriser la participation du plus grand nombre à des activités physiques et de loisir.

Définir les besoins de la clientèle

Le responsable, ou le comité, doit prioritairement définir les besoins et les intérêts des personnes âgées, en tenant compte des ressources dont la résidence dispose. Il peut notamment :

- 1)** mener un sondage pour connaître les intérêts des résidents (voir un exemple à l'annexe B);
- 2)** répertorier les ressources (humaines, matérielles, financières et physiques) et services disponibles à l'intérieur et à l'extérieur de la résidence, notamment dans le quartier ou dans les quartiers avoisinants (par exemple, la piscine et la bibliothèque municipales et d'autres services offerts par les organismes du milieu).

Élaborer une programmation d'activités ou un plan d'action

L'élaboration d'une programmation ou d'un plan d'action se fait à partir des besoins et des intérêts de la clientèle. Pour établir la programmation, il est nécessaire de préciser certains paramètres.

- 1)** Les objectifs : définir les objectifs en fonction des besoins de la clientèle et des résultats à atteindre sur les plans physique, psychologique et social.



- 2) Les activités : décrire brièvement les activités choisies.
- 3) Le contexte : préciser la durée des activités, le moment et le lieu où elles se dérouleront.
- 4) L'envergure des activités : spécifier la fréquence et le nombre de personnes concernées (participants, bénévoles, personnel).
- 5) La sécurité : prévoir différentes mesures de sécurité.
- 6) Les ressources : prévoir les ressources humaines, matérielles et financières nécessaires.

Pour créer les aménagements physiques souhaités, il pourrait s'avérer nécessaire d'élaborer un plan d'action précisant les diverses étapes à franchir pour réaliser les projets prévus.

Mettre en œuvre la programmation ou le plan d'action

La dernière étape du processus fait référence à la mise en œuvre de la programmation ou du plan d'action pour aménager des espaces intérieurs ou extérieurs. Voici quelques actions suggérées.

- Faire connaître les activités de la résidence en organisant, par exemple, un lancement de la programmation.
- Profiter de ce lancement pour initier les résidents à quelques-unes des activités proposées et pour créer une ambiance favorable à leur poursuite.



- Effectuer des visites guidées des lieux nouvellement aménagés pour des activités physiques ou de loisir.
- Signaler aux résidants que la programmation est modifiable.
- Rendre visible la programmation d'activités en l'installant dans un lieu très fréquenté par les résidants. Elle pourra être inscrite sur un grand carton ou un tableau plastifié permettant d'écrire et d'effacer au besoin.
- Veiller aux déplacements des personnes qui désirent participer aux activités. Certaines auront besoin d'un accompagnement, que l'activité se déroule à l'extérieur ou à l'intérieur de la résidence.
- Informer au besoin les familles des sorties à l'extérieur de l'établissement et solliciter leur participation.
- Déterminer les risques associés à la pratique des activités et dresser la liste des mesures de sécurité à prévoir s'il y a lieu.
- Procéder à l'évaluation de la programmation et de l'utilisation des lieux. Elle doit devenir un processus continu qui permette de vérifier si les activités correspondent aux besoins et aux attentes des résidants.



3

TYPES D'ACTIVITÉS À METTRE EN PLACE

Les activités de loisir doivent permettre à chaque personne, selon ses moyens économiques, ses goûts, talents et aspirations, de stimuler sa créativité, de socialiser, de s'amuser et de maintenir ses capacités physiques et intellectuelles tout en vivant des moments de plaisir et de détente.

Le plaisir est une condition essentielle : les personnes âgées doivent éprouver du plaisir à participer aux activités proposées afin de maintenir leur participation. C'est pourquoi il faut s'efforcer de créer un contexte agréable, adapté à leur condition et à leurs habiletés.


Cela dit, différents types d'activités peuvent être organisées pour encourager les personnes âgées à la pratique régulière d'activités physiques ou de loisir. Il faudra accorder une attention particulière à la sécurité, notamment lors du choix des activités et des lieux où elles seront pratiquées.

Les activités doivent répondre à divers intérêts⁶. La prise en compte de ces intérêts permet de mettre en place des aménagements et d'opter pour des activités en lien avec les besoins, les affinités et les goûts des personnes âgées.


Activités physiques – Elles permettent de bouger et aident à maintenir ou à améliorer la santé, ainsi que les déterminants de la condition physique (force, souplesse, endurance musculaire et cardio-respiratoire).

Activités intellectuelles – Elles encouragent la stimulation et l'effort intellectuel, favorisant ainsi le maintien des capacités cognitives.

6. Roy G., S'AIDER PAR L'ACTIVITÉ, Éditions FOLI, 2002, 187 p.



Activités sociales – Elles suscitent le développement de relations interpersonnelles qui encouragent l'interaction sociale entre les individus par le biais, notamment, de sorties, de fêtes, de regroupements et d'activités à caractère intergénérationnel.



Activités de divertissement – Elles répondent aux besoins de détente, de divertissement, d'évasion et de distraction.

Activités d'expression ou de création – Elles donnent lieu à la fabrication d'objets et à la création esthétique, notamment par la musique, le théâtre, l'écriture, etc.

Activités spirituelles – Elles ont pour but de donner à la personne des moyens de maintenir ses valeurs, de se libérer l'esprit et de se détendre mentalement par la méditation, la lecture, etc.

Bien que les six champs d'intérêt présentés ici soient tout aussi importants les uns que les autres, il faut un effort de promotion particulier pour amener le plus grand nombre de personnes âgées possible à pratiquer régulièrement des activités physiques. Puisque c'est d'abord et avant tout la diminution des capacités physiques qui marque le vieillissement, l'expression « loisir et activité physique » est utilisée pour mettre l'accent sur l'importance de rester actif physiquement.



Saviez-vous que...

- Le fait qu'une personne âgée souffre d'une maladie ou de plusieurs maladies chroniques ne constitue pas en soi une contre-indication à la pratique d'activités physiques : au contraire, dans cette situation, le rôle que peut jouer l'activité physique pour maintenir ou améliorer sa capacité fonctionnelle est accru.⁷
- Les personnes qui ont été inactives ou peu actives pendant une partie de leur vie et qui se mettent à pratiquer régulièrement des activités physiques constateront une amélioration notable de leur capacité fonctionnelle, ce qui est un gage d'espérance de vie active accrue.⁸

7. Comité scientifique de Kino-Québec. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DÉTERMINANT DE LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS. Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Gouvernement du Québec, Québec, 2002, 59 p.

8. Wagner E.H. et al. EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON HEALTH STATUS IN OLDER ADULTS 1: OBSERVATIONAL STUDIES. Annual Review of Public Health, 1992, 13, p.451-468.

4

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Physiques

- Routines d'exercices simples
- Rallye pédestre
- Pétanque
- Danse en ligne
- Journée de plein air
- Gymnastique douce
- Aquaforme, natation
- Mini-golf
- Groupe de marcheurs
- Relaxation
- Jardinage
- Taï chi
- Quilles
- Jeu de palet

Intellectuelles

- Jeux de mémoire
- Généalogie
- Jeux de société
- Salon d'écriture
- Club de lecture ou d'histoire
- Concours de poésie
- Contes et légendes du Québec
- Le prix est juste « Price is right »
- Jeu d'échelle géant
- Génies en herbe
- Jeux musicaux (La Fureur)



Sociales

- Café-rencontre
- Bridge, bingo
- Barbecue
- Dégustation
- Sorties : cabane à sucre, cueillette de pommes
- Promenade en traîneau
- Brunch animé, dîner-causerie
- Défilé de mode
- Carnaval
- Salon de thé
- Anniversaire du mois
- Repas ayant pour thème un pays
- Fêtes : Pâques, St-Patrick, Halloween
- Échanges entre générations
- Épluchette de blé d'Inde

Divertissement

- Conférences
- Salon du livre
- Expositions
- Jeux de cartes et de société
- Cinéma
- Soirée « Meurtre et mystère »
- Sorties au théâtre ou au musée
- Sacs de sable
- Spectacle amateur
- Activités avec des enfants
- Spectacle de chansons
- Bistro
- Vidéo-voyage
- Soins de beauté





Expression et création

- Cours de cuisine
- Bonbonnière
- Ateliers de chant, chorale
- Aquarelle, peinture
- Carte d'anniversaire
- Marinades
- Création de coffre à souvenirs
- Chocolat maison
- Tire Sainte-Catherine
- Pièce de théâtre
- Bricolage
- Relaxation en musique
- Décorations (Noël, Pâques)
- Album thématique

Spirituelles

- Visionnement d'une vidéo religieuse
- Messe
- Groupe de prière
- Activités entourant les fêtes religieuses
- Méditation
- Visualisation positive

Autres références pour des idées d'activités

- Fédération québécoise du loisir en institution (FQLI). CATALOGUE D'ACTIVITÉS TOME 1, Éditions FQLI, 1991, 400 p.
- FQLI. CATALOGUE D'ACTIVITÉS TOME 2, Éditions FQLI, 1998, 60 p.
- Raymond, A. et al. S'AIDER PAR LE JEU, Éditions FQLI, 1994, 300 p.
- Roy, G. S'AIDER PAR L'ACTIVITÉ, Éditions FQLI, 2002, 187 p.

5 TYPES ET SUGGESTIONS D'AMÉNAGEMENTS

Voici quelques suggestions pour rendre les lieux et les aménagements plus agréables et conviviaux. À noter que la question de la sécurité des aménagements doit être considérée dans la planification et la réalisation de ceux-ci.

- **L'ambiance des aires publiques**, telles que les couloirs et les escaliers, peut être améliorée en décorant et en installant des affiches, notamment celles qui font la promotion de la pratique d'activités physiques et de la participation aux activités de loisir.
- **L'aménagement d'une salle polyvalente**, où peuvent avoir lieu les activités de groupe et les grands rassemblements, permet de rapprocher les résidents. La subdivision de cette salle favorisera la création, à certaines périodes de la journée ou de la semaine, de centres d'intérêt communs tels qu'un coin lecture ou un espace pour les cinéphiles. De plus, une partie de la salle pourrait être réservée à la pratique d'activités physiques et de loisir structurées.

N.B. : Les résidences qui ne disposent pas de ces aires communes peuvent utiliser, par exemple, le hall d'entrée et en faire un lieu pour les rencontres sociales.

- **La présence d'aménagements extérieurs** est un atout important pour améliorer la qualité de vie des résidents (par exemple, un potager, des fleurs, des cabanes à oiseaux). Inviter les personnes âgées à s'adonner à des activités extérieures, encadrées ou libres, leur permet de se recréer dans un environnement différent des locaux de la résidence.



Aménagement intérieur	Aménagement extérieur
<p>Café-rencontre Pensée du jour Tableau d'activités Plantes Aquarium Tableaux et affiches Salle polyvalente (exercice, danse, lecture, bricolage, etc.) Bibliothèque Décoration en fonction des fêtes thématiques Chapelle</p>	<p>Balcon Potager et plate-bande Barbecue Ameublement de patio Gazebo Aménagement paysager Sentier ou parcours balisé et sécuritaire pour la marche Bancs Balançoire Cabanes à oiseaux Jeux extérieurs (pétanque, palet, fer à cheval)</p>

Il est possible d'aménager un environnement favorable en partenariat avec des organismes communautaires ou avec la collaboration de la municipalité (par exemple, utiliser une section des jardins communautaires du quartier).





6 CONCLUSION

De plus en plus, au Québec, on reconnaît les bienfaits associés à la pratique d'activités physiques et de loisir pour les personnes âgées. Qu'il s'agisse de prévenir l'incapacité et ses conséquences, de favoriser l'autonomie fonctionnelle, d'améliorer les capacités psychologiques et mentales, de faciliter l'intégration à la résidence, ou encore de contribuer à un sentiment d'appartenance et à une vie satisfaisante, l'offre d'activités physiques et de loisir est aujourd'hui considérée comme un atout essentiel à la qualité de vie des personnes âgées. Elle constitue une valeur ajoutée pour les personnes âgées et pour le milieu où elles vivent.

Il est donc recommandé de miser sur la création d'environnements physiques et sociaux favorables afin d'encourager la pratique régulière d'activités physiques et de loisir. Ainsi les propriétaires de résidences privées et les responsables de logements sociaux sont invités à miser sur le développement de tels environnements pour favoriser la pratique d'activités physiques et de loisir, répondant aux besoins et aux attentes de leur clientèle.

7

ADRESSES ET SITES INTERNET UTILES

Agenda Québec

regroupe les principaux événements du Québec à ne pas manquer. Ce site donne chaque mois des idées de sorties (musée, théâtre ou autres manifestations culturelles).

Site Internet : www.agendaquebec.ca

Alliance des chorales du Québec

regroupe des chorales dans le but de promouvoir et développer le chant choral. Cet organisme renseigne sur la pratique du chant choral et la mise sur pied d'une chorale, et fournit des répertoires de chants ou de chorales.

4545, rue Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3020**

Site Internet : www.chorale.qc.ca

Association québécoise des groupes d'ornithologues

représente les clubs d'observateurs d'oiseaux du Québec. Cet organisme donne des conseils sur l'achat de guides d'identification des oiseaux ou de jumelles d'observation. Elle peut aussi renseigner sur l'aménagement d'un poste d'observation et fournir une liste de conférenciers.

4545, rue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 868-3074**

Site Internet : www.aqgo.qc.ca

Association québécoise des loisirs folkloriques

visé à préserver et à promouvoir le folklore québécois sous toutes ses formes : la musique, le chant, les contes, les légendes et la danse traditionnelle. Elle propose un calendrier d'activités qui se déroulent dans plusieurs régions du Québec ainsi qu'un répertoire de disques compacts de musique folklorique. Musiciens et chanteurs peuvent également visiter les résidences sur demande.

4545, avenue Pierre-De Coubertin
Case postale 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3022**

Site Internet : www.quebecfolklore.qc.ca
Courriel : aqlf@quebecfolklore.qc.ca

FADOQ - Mouvement des Aînés du Québec

a pour but de regrouper les personnes de 50 ans et plus, de les représenter devant toutes les instances nécessitant la reconnaissance de leurs droits, d'organiser des activités et d'offrir des programmes et des services répondant à leurs besoins, afin de favoriser leur qualité de vie et leur épanouissement. Voici quelques-uns des programmes offerts : FADOQ – En mouvement, Guide de loisir scientifique et culturel, Concours récital de poésie, Roses d'Or.

4545, av. Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3017**

Site Internet : www.fadoq.ca
Courriel : info@fadoq.ca

Fédération des loisirs-danse du Québec

visé à promouvoir la danse sociale et la danse en ligne au Québec. Elle regroupe plus de 600 membres individuels. Elle organise annuellement un festival provincial de danse sociale et offre également plusieurs publications. La Fédération donne des renseignements sur l'organisation d'ateliers de danse sociale ou en ligne dans les résidences.

4545, av. Pierre-De Coubertin
C. P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3029**

Site Internet : www.loisirquebec.qc.ca/loisirs_danse

Fédération des sociétés d'histoire du Québec

œuvre à la promotion et à la valorisation de l'histoire locale, régionale et nationale du Québec.

4545, av. Pierre-De Coubertin,
C.P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2

Téléphone : **(514) 252-3031 / 1 866 691-7202**

Site Internet : www.histoirequebec.qc.ca

Courriel : fshq@histoirequebec.qc.ca

Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec

fait la promotion de l'horticulture et regroupe les sociétés, les comités d'embellissement et les autres organismes à caractère horticole, écologique et environnemental.

4545, avenue Pierre-De Coubertin
C. P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2

Téléphone : **(514) 252-3010**

Site Internet : www.fsheq.com

Fédération québécoise du loisir littéraire

offre au grand public (20 % des membres sont des personnes âgées) l'accès à toutes les formes d'expression littéraire et artistique dans un contexte de loisir, d'éducation et de perfectionnement. Pour un groupe de 10 personnes et plus, une personne-ressource peut se déplacer pour animer un atelier d'écriture.

4545, avenue Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal (QC) H1V 3R2

Téléphone : **(514) 252-3033**

Site Internet : www.loisirquebec.qc.ca/fqll

Courriel : info.fqll@loisirquebec.qc.ca

Fédération québécoise du loisir en institution

fait la promotion du loisir comme moyen d'atteindre des objectifs thérapeutiques et comme outil permettant d'améliorer la qualité de vie des clientèles et des milieux. Elle compte 270 membres. Son action en est une d'expertise, de formation des intervenants, d'éducation, de sensibilisation et de développement d'outils comme le CATALOGUE D'ACTIVITÉS (tome 1 et 2), S'AIDER PAR LE JEU, S'AIDER PAR L'ACTIVITÉ, etc.

14, rue St-Amand
Loretteville (Québec) G2A 2K9
Téléphone : **(418) 847-1744**

Site Internet : www.fqli.org
Courriel : info@fqli.org

Fédération québécoise des jeux récréatifs

fait la promotion des jeux récréatifs (ex. scrabble, bridge, billard, croquet) en soutenant les organismes de chaque discipline. La Fédération sert aussi de lien entre la population et les organismes en renseignant le grand public sur la pratique de leurs jeux favoris.

4545, Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3032**

Site Internet : www.fqjr.qc.ca
Courriel : jeuxrecre@fqjr.qc.ca

Fédération québécoise de la marche

soutient et fait la promotion des activités liées à la pratique de la marche, de la randonnée pédestre ainsi que le développement des sentiers. La Fédération publie notamment le RÉPERTOIRE DES LIEUX PÉDESTRES AU QUÉBEC et la revue MARCHÉ-RANDONNÉE.

4545, Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3157** ou **1 866 252-2065**

Site Internet : www.fqmarche.qc.ca
Courriel : infomarche@fqmarche.qc.ca

Kéroul, tourisme et culture pour personnes à capacité restreinte

informe, représente et fait la promotion du tourisme et de la culture accessibles aux personnes à mobilité réduite. Sa publication ACCÈS SANS OBSTACLES : LA QUALITÉ C'EST RENTABLE, est un outil fort utile pour les intervenants et propriétaires. Elle renferme des renseignements sur les normes d'accessibilité contenues dans le chapitre Bâtiment du Code de construction du Québec, afin de rendre accessibles les lieux aux personnes à mobilité réduite.

4545, avenue Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3104**
Site Internet : www.keroul.qc.ca

Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir

favorise le développement du loisir et du sport dans un cadre sain et sécuritaire et fait la promotion d'un mode de vie physiquement actif auprès de toute la population québécoise, notamment grâce au programme Kino-Québec. Différents programmes et publications pour les aînés sont offerts, notamment : VACTIVE, L'ABC DE LA FORMATION D'UN CLUB DE MARCHE, MUSCUL'ACTION, PROFITEZ DE LA VIE...SOYEZ ACTIF!

200, chemin Sainte-Foy, bureau 4.40
Québec (Québec) G1R 6B2
Téléphone : **(418) 644-3675** ou **1 866 794-8691**
Site Internet : www.mamsl.gouv.qc.ca
Site Internet : www.kino-quebec.qc.ca
Courriel : sls@sls.gouv.qc.ca

Portail des aînés

répertorie, résume et commente de l'information pour les aînés que l'on trouve dans Internet. Plusieurs sources d'information intéressantes sont suggérées par des aînés.

Site Internet : www.aines.qc.ca

Regroupement Loisir Québec

rassemble une centaine d'organismes nationaux de loisir et de sport qui totalisent plus de 21 000 associations ou clubs locaux, 1,1 million d'adhérents individuels et plus de 200 000 bénévoles. Par l'entremise de ces organismes, ce sont plus de 2,3 millions de Québécoises et de Québécois qui jouissent d'une meilleure qualité de vie grâce aux activités et services offerts.

4545, av. Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : **(514) 252-3126**

Site Internet : www.loisirquebec.qc.ca
Courriel : inforlq@loisirquebec.qc.ca

Vélo Québec

encourage et favorise la pratique du vélo au Québec. Il fournit de l'information sur le vélo, les voies cyclables et les événements cyclistes.

1251, rue Rachel Est
Montréal (Québec) H2J 2J9
Téléphone : **(514) 521-8356** ou **1 800 567-8356**

Site Internet : www.velo.qc.ca

LES RESSOURCES DU MILIEU

Les services de loisir des municipalités

Les centres communautaires et de loisir

Les Cercles des Fermières

Les clubs Lions, Optimistes, Richelieu,
Chevaliers de Colomb, Les Filles d'Isabelle

Les mouvements Scouts

Les Cadets

Les écoles secondaires, cégeps
et établissements de formation professionnelle

Les Fondations

ANNEXE A

DES RESSOURCES HUMAINES EN LOISIR ET EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les propriétaires de résidences privées et les responsables de logements sociaux désireux d'accueillir un stagiaire ou d'engager un professionnel peuvent s'adresser aux organismes suivants :

Loisir

Université du Québec à Trois-Rivières
Sciences du loisir et de la communication sociale

3351, boulevard des Forges
Trois-Rivières (Québec) G9A 5H7
Téléphone : (819) 376-5132
Site Internet : www.uqtr.ca

Cégep du Vieux-Montréal
Techniques d'intervention en loisir

255, rue Ontario Est
Montréal (Québec) H2X 3M8
Téléphone : (514) 982-3437
Site Internet : www.cvm.qc.ca

Cégep de Rivière-du-Loup
Techniques d'intervention en loisir

80, rue Frontenac
Rivière-du-Loup (Québec) G5H 1S8
Téléphone : (418) 862-6903
Site Internet : www.cegep-rdl.qc.ca

Cégep Saint-Laurent
Techniques d'intervention en loisir

625, boul. Sainte-Croix
Saint-Lambert (Québec) H4L 3X7
Téléphone : (514) 747-6521
Site Internet : www.cegep-st-laurent.qc.ca

Activité physique

Fédération des kinésiologues du Québec
Université de Montréal

Département de kinésiologie
Case postale 6128, succ. Centre-Ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : (514) 343-2471
Site Internet : www.kinesiologue.com



ANNEXE B

SONDAGE

Voici un exemple de sondage-maison à remplir par un intervenant au besoin.

Nom du résidant : _____

Âge : _____ N° d'appartement ou de chambre : _____

Occupation antérieure : _____

Comment percevez-vous votre milieu de vie?

- Répond très bien à mes attentes
- Bien
- Peu
- Très peu

Pourquoi?

Quelles étaient vos activités de loisir avant d'entrer en résidence?

Quelles activités de loisir aimez-vous ou aimeriez-vous faire?

Des activités physiques

- Natation, aquaforme
- Marche
- Routines d'exercices simples
- Danse en ligne
- Tai chi, relaxation
- Jardinage
- Autre : _____

Des activités intellectuelles

- Concours de poésie
- Club de lecture
- Jeux de société
- Club d'écriture
- Généalogie
- Autre : _____

Des activités sociales

- Café-rencontre
- Jeux de cartes, bingo
- Sortie (aller aux pommes, etc.)
- Salon de thé
- Anniversaire du mois
- Repas thématique en fonction d'un pays
- Autre : _____

Des activités de divertissement

- Cinéma
- Exposition
- Salon du livre
- Spectacle de chansons
- Sortie au théâtre
- Autre : _____

Des activités d'expression

- Atelier de chant et chorale
- Aquarelle, peinture
- Bricolage, décoration
- Cours de cuisine
- Pièce de théâtre
- Autre : _____

Des activités spirituelles

- Groupe de prière
- Messe
- Méditation
- Visualisation positive
- Activités entourant les fêtes religieuses
- Autre : _____

Quel type d'activités de loisir préférez-vous ?

- Individuel
- En groupe (15 personnes et plus)

Participeriez-vous aux activités de loisir de la résidence s'il y avait une programmation régulière?

Oui Non

Pourquoi? _____

Vous arrive-t-il de vous ennuyer ici?

Oui Non

Si oui, à quelle période de la journée ou à quelle période de l'année?

À quel moment de la journée aimeriez-vous participer à des activités organisées?

Qu'est-ce qui pourrait vous faire plaisir (vos rêves)?

Aimeriez-vous participer à l'organisation d'activités physiques ou de loisir?

Oui Non

Accepteriez-vous de partager vos connaissances ou vos talents?

Oui Non

Si oui, lesquels?

Commentaires

Signature de l'intervenant : _____

Date : _____



**Affaires municipales,
Sport et Loisir**

Québec 