



LE LOISIR POUR LES AINÉS À AUTONOMIE RÉDUITE : LA VISION DE L'ALPAR

Mémoire remis à la Ville de Montréal dans le cadre la consultation publique du loisir montréalais

Préparé par Josée Lambert, directrice de l'Alpar, M. Tr. Soc.

Juin 2019

Table des matières

P.3

Quelques mots sur notre organisme

P.4

Pour un loisir de qualité : 4 notions essentielles

P.5

Quelques défis actuels

P.6

Nos recommandations

P.7

Les impacts positifs du loisir accessible : l'exemple de l'Alpar



Quelques mots sur notre organisme

L'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite (Alpar) a été fondée en 2002 dans le quartier de Rosemont par des aînés eux-mêmes à mobilité réduite. Ces personnes avaient constaté alors qu'il n'y avait pas dans la communauté d'activités adaptées à leurs conditions, et ce, tant par la nature des activités que par l'accessibilité des lieux. En 2006 l'Alpar emménageait au Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme dans des locaux de la Ville de Montréal, gérés conjointement par l'Arrondissement Rosemont-La-Petite-Patrie, la Corporation de développement communautaire de Rosemont et les Services de loisirs Angus-Bourbonnière.

Après 17 ans d'existence l'Alpar offre aujourd'hui plus de 150 activités par année aux aînés de l'Est de Montréal et compte 76 membres, 24 bénévoles, 3 employés et plusieurs collaborateurs réguliers. Il est à préciser que l'organisme est aussi pour ces aînés un réseau de soutien et un filet social pour les membres les plus vulnérables. Pour ces personnes le loisir est une porte ouverte vers la communauté et une occasion de participation sociale. En ce sens, la mission de l'organisme rejoint celle de la Coalition du maintien dans la communauté (COMACO) en réitérant l'importance de favoriser l'inclusion des aînés dans la société, et ce, peu importe leur condition de santé.

L'organisme offre à ces membres une gamme d'activités adaptées: jeux de table, bingo, ateliers créatifs et musicaux, activité sportive, zoothérapie, ciné-club, fêtes communautaires, sorties culturelles, etc. Pour ces personnes et leurs proches aidants, nous sommes également un groupe de soutien et d'entraide.

Bien que 64% des membres de l'organisme soient des résidents de Rosemont, la proportion venant des quartiers de l'Est de Montréal est à la hausse. Nous accueillons des personnes en provenance des quartiers Hochelaga-Maisonneuve, Mercier, Saint-Léonard, Anjou, La Petite-Patrie, Plateau Mont-Royal, Saint-Michel, Villeray et Montréal-Nord. La moyenne d'âge des participants qui fréquentent actuellement nos activités est de 75 ans. 67% des membres actuels sont des femmes, tandis que 33% sont des hommes, toutefois, ces derniers fréquentent de façon plus assidue les activités offertes par l'organisme. Nos membres ont des limitations physiques importantes: problèmes respiratoires, cardio-vasculaires, difficultés d'audition, de vision ou de locomotion. Certains sont atteints de maladies dégénératives liées ou non au vieillissement, et 10,5% de nos membres présentent des troubles cognitifs. Enfin, la majorité d'entre eux se déplace en fauteuil roulant, au moyen d'une canne ou d'une marchette.

Depuis plus de trois ans, l'organisme vit avec la réalité des listes d'attente. À cet effet, les ressources comme la nôtre sont peu nombreuses sur l'Île et à notre connaissance, l'Alpar est la seule ressource du genre pour tout l'Est de Montréal. Afin d'améliorer l'offre de service en loisir, il nous semble important de tenir compte de plusieurs facteurs.



Pour un loisir de qualité : 4 notions essentielles

Pour les aînés, particulièrement ceux qui vivent avec des limitations physiques et/ou cognitives, le loisir permet une vie sociale et le maintien, voire l'amélioration de leur santé globale. Nous vous présentons ici quatre notions essentielles à considérer dans vos prochaines orientations et politiques en matière de loisirs s'adressant aux aînés vivant avec des limitations.

1- Proximité et quantité

Compte tenu du vieillissement de la population* des ressources comme la nôtre doivent être en nombre suffisant pour répondre aux besoins des aînés vivant avec des limitations tant physiques que cognitives. Il est aussi essentiel de tenir compte de la proximité de ces ressources avec les différents lieux de résidence des aînés. Des trajets de transport trop long peuvent s'avérer fatigant voire dissuasif pour des aînés vivant avec des limitations physiques. De plus, la proximité tient compte de la notion d'appartenance relié à la vie de quartier.

2- Accessibilité

Les lieux dans lesquels se tiennent les activités de loisirs doivent correspondre aux normes de l'accessibilité universelle, en priorisant un débarcadère réservé pour le transport adapté, des places de stationnement pour personnes handicapées, une entrée adaptée et ou une rampe d'accès, des toilettes adaptées réservées aux personnes en fauteuil roulant, un ascenseur si le bâtiment à plus d'un étage, etc.

3- Mixité

La mixité des personnes fréquentant ces lieux nous semble nécessaire. Tout d'abord, au sein même de l'organisme, car elle favorise grandement l'entraide entre les personnes, maintient les habiletés et rend possible le pouvoir d'agir par la complémentarité. Aussi, il y aurait plusieurs avantages à héberger ces organismes au sein de centres communautaires ou de centres de loisirs fréquentés par toutes les franges de la population. Une telle mixité reproduit le tissu social, dans un premier temps, et favorise la tolérance et la solidarité dans un deuxième temps. À cet égard, le Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme est un exemple inspirant et instructif.

4- Autonomie et sentiment d'appartenance

Préserver l'autonomie de chaque organisme ou association est pour nous un gage de réussite. Cette autonomie permet d'être à l'écoute et en concordance avec les besoins émergents de la communauté et de ces membres. À notre avis, un sentiment d'appartenance à la communauté est possible par une réponse spécifique, adaptée et en continu aux besoins de cette dernière. Il permet et facilite également le recrutement des bénévoles, encourage des liens au delà de la sphère du loisir, et crée une communauté solidaire. Cet ancrage est essentiel et c'est par cette voie que le loisir doit devenir, au delà d'une offre de services, un véritable levier pour briser l'isolement des aînés.

* Le vieillissement de la population particulièrement en Europe et en Amérique du nord est un phénomène qui bousculera l'organisation de nos sociétés. L'Institut de la statistique du Québec (ISQ) nous apprend que c'est plus de 17% de la population montréalaise qui a plus de 65 ans. Toujours d'après l'ISQ, la prévalence du taux d'incapacité atteint 57,2% chez les 65 ans et plus. Ces incapacités s'accroît avec l'âge et passe de légère à sévère chez nos grands aînés. Ces incapacités deviennent une entrave à la participation sociale si les lieux sont mal adaptés ou si les services sont inexistantes ou insuffisants.



Quelques défis actuels

Financement

À notre connaissance, le seul programme qui reconnaît et finance le loisir destiné aux personnes vivant avec de limitations est le PANAM. Or les exigences de ce programme présentent des iniquités pour les organismes et des difficultés pour les usagers. Premièrement, il est difficile pour l'Alpar de desservir la population dans plus de 10 arrondissements (une des exigences du PANAM). À cet effet, les conditions de santé des personnes qui fréquentent un organisme comme le nôtre les empêchent de faire de long trajet en transport adapté. Plusieurs expériences de nos aînés, nous démontrent que de long trajet s'avère fortement dissuasif et contribue à leur isolement. Enfin, cette exigence nous apparaît inéquitable pour l'Est de Montréal où se retrouvent les arrondissement les plus densément peuplés et les plus étendus.

Nous bénéficions d'un hébergement dans un bâtiment de la ville, toutefois, aucun financement de base de l'arrondissement ne nous est actuellement octroyé pour notre offre de loisirs.

Liste d'attente

Depuis maintenant trois ans, l'Alpar se voit dans l'obligation d'avoir une liste d'attente. La rareté de ressources en loisirs comme la nôtre en est la cause. Afin de préserver la qualité de notre offre de services, notamment pour des raisons de sécurité, nous devons limiter le nombre de participants à nos activités. D'où la nécessité d'ouvrir plus de ressources comme la nôtre.



Nos recommandations

Panam

Il nous semble important de revoir les critères du programme en tenant compte de la condition physique des personnes, particulièrement en ce qui a trait aux déplacements. En lien avec l'un des critères de reconnaissance du programme visant à desservir la population d'au moins 10 arrondissements, il serait nécessaire de revoir ce critère en tenant compte de l'étendu des arrondissements et du nombre de ses résidents (proportionnel).

Financement

Puisqu'il s'agit de service à la population, les organismes actuels de loisirs destinés aux aînés ayant des limitations devraient pouvoir bénéficier d'un financement de base de la ville centre et/ou de l'arrondissement.

Pour un développement du loisirs de qualité et adaptés aux aînés

Voici les notions à considérer qui ont été définies ultérieurement, soit : la proximité et la quantité ; l'accessibilité ; la mixité ; l'autonomie et le sentiment d'appartenance.

Miser sur le savoir existant

Faciliter et accompagner les organismes déjà existants qui souhaitent développer une offre de services pour les aînés vivant avec des limitations, et ce, en utilisant l'expertise existante dans différents quartiers de Montréal. L'équipe de l'Alpar serait heureuse d'être mise à contribution afin de favoriser ce transfert des connaissances.

Nous sommes heureux de la tenue de cette consultation sur le loisir public montréalais et sommes impatients d'en connaître les résultats.

Merci !



LES IMPACTS POSITIFS DU LOISIR ACCESSIBLE : L'EXEMPLE DE L'ALPAR

SORTIR

Les activités de loisirs à l'Alpar permettent aux membres de sortir deux fois par semaine et apportent de la joie dans leur vie! Ces sorties hebdomadaires aident à briser l'isolement des aînés à mobilité réduite.



Suzanne, membre de l'Alpar depuis 2011

S'IMPLIQUER

L'Alpar offre des possibilités de bénévolat. Ces occasions permettent aux citoyens de s'impliquer socialement auprès d'aînés de leur communauté et d'offrir un accompagnement adapté aux membres de l'organisme.



Jean-Paul, membre depuis 2018 avec Duncan, bénévole depuis 2014

RENNAÎTRE

Donner un accès à des espaces de loisirs favorise la naissance d'amitiés. Grâce à cet environnement accessible, l'Alpar est un lieu de tous les possibles: un espace d'entraide, de partage, de complicité et de renaissance!



Jules, membre depuis 2018 avec Gaétanne, membre depuis 2017

ASSOCIATION D'AIDE ET DE LOISIRS POUR PERSONNES À AUTONOMIE RÉDUITE

WWW.ALPAR.CA



L'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite

5350 rue Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2 Tél. : (514) 524-7328 alpar@cdcrosemont.org www.alpar.ca