



SENIORS' OUTDOOR ACTIVATION TOOLKIT



This project is funded in part
by the Government of Canada.





AU SUJET DU PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS Le programme Nouveaux horizons pour les aînés consiste en une subvention fédérale pour le financement de projets avec des effets concrets sur les vies des aînés et leurs communautés. L'objectif du programme Nouveaux horizons pour les aînés est d'encourager la participation et l'inclusion des aînés, en offrant une aide financière à des projets communautaires et des programmes pour aînés, aussi bien nouveaux qu'existants.

Grâce à la subvention Nouveaux horizons pour les aînés, nous avons conçu une trousse à outils pour activités de plein air qui équipera et inspirera les organismes et prestataires de services concernés à étendre leur programmation à l'extérieur, accroissant ainsi les occasions pour les aînés de la région du Grand Toronto et d'Hamilton de participer à des programmes sociaux et récréatifs en toute sécurité.



À PROPOS DE NOUS - 8 80 CITIES 8 80 Cities est un organisme à but non lucratif basé à Toronto, Ontario. Nous existons pour améliorer la qualité de vie dans les villes en rassemblant les citoyens pour optimiser les parcs, la mobilité et l'espace public, afin de pouvoir ensemble créer des communautés plus dynamiques, saines et équitables. Nous croyons que si tout ce que nous accomplissons dans les espaces publics est formidable pour un enfant de 8 ans et formidable pour une personne de 80 ans, alors ces espaces seront formidables pour tous.

Notre approche consiste à engager les communautés à tous les niveaux et à travers de multiples secteurs pour inspirer la création de villes facilement accessibles, sûres et agréables pour tous. Nous sommes spécialistes du soutien à l'investissement communautaire dans la mobilité durable et les espaces publics multigénérationnels et équitables. Nous avons une vaste expérience de leader dans des programmes d'urbanisme innovateurs rassemblant divers partenaires de secteurs variés et de multiples niveaux de gouvernement. Nous avons facilité des processus d'engagement communautaire inclusifs et des projets transformateurs de mobilité et d'espace public centrés sur l'individu dans le monde entier.

Nous collaborons pour un meilleur impact. Nous avons noué des partenariats fructueux avec des organismes dynamiques visant à améliorer la qualité de vie dans leurs communautés. Pour le programme Nouveaux horizons pour les aînés, nous nous sommes associés à Woodgreen Community Services, expert reconnu des activités récréatives pour les aînés dans la ville de Toronto.



NOTRE PARTENAIRE - WOODGREEN WoodGreen, une agence bénéficiaire à long terme de Centraide, est l'une des plus grandes agences de services sociaux de Toronto, servant 37 000 personnes annuellement dans 36 sites différents. WoodGreen aide de nombreuses personnes de multiples façons: elle aide les clients à trouver des logements sûrs et abordables, les aînés à vivre en autonomie, les professionnels formés à l'étranger à entrer dans le marché du travail, les parents à accéder à la garde d'enfants, les nouveaux arrivants à s'installer dans la vie canadienne, les personnes sans-abris et marginalisées à retrouver un domicile, les jeunes à trouver une formation et un emploi enrichissant, et elle offre une vaste gamme de soutiens à la santé mentale.

La Trousse à outils pour activités de plein air des aînés a été appuyée par le centre pour la vie active des aînés de WoodGreen (Seniors Active Living Centre ou SALC), qui offre des programmes communautaires, sociaux, éducatifs et des activités récréatives et programmes d'exercice pour tous les aînés. Le SALC de WoodGreen dispense des programmes pour la promotion de la santé et du bien-être, des ateliers éducatifs, des activités d'engagement communautaires, des événements culturels, des sorties et d'autres activités.

This project is funded in part
by the Government of Canada.



NOTRE PARTENAIRE - LE GOUVERNEMENT DU CANADA Le programme Nouveaux horizons pour les aînés est un programme de subventions et contributions fédérales. Il offre un financement à des projets ayant un effet concret sur les vies des aînés et leurs communautés. Merci au Gouvernement du Canada et au programme Nouveaux horizons pour les aînés d'avoir rendu possible cette Trousse à outils pour activités de plein air des aînés.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
Aperçu du projet	4
Objectif du programme	5
À qui s'adresse cette trousse à outils?	5
TRANSFÉRER LA PROGRAMMATION INTÉRIEURE AU PLEIN AIR	6
Bénéfices des activités de plein air pour les aînés	7
Les avantages de la programmation en plein air	9
Préparer les parcs pour les aînés	14
RÉSULTATS DU SONDAGE	19
Tester les programmes de plein air pour aînés	19
Ce que nous avons appris: résultats de la consultation	33
RECOMMANDATIONS	41
Investir dans les Programmes et Espaces en Plein Air	42
Rester Flexible avec une Programmation Hybride	42
Reconnaître le Pouvoir du Partenariat	43
LA TROUSSE À OUTILS POUR ACTIVITÉS DE PLEIN AIR	44
L'outil n°1 : Consultation des aînés et du personnel	45
L'outil n°2 : Liste de contrôle pour l'évaluation de l'espace public	47
L'outil n°3 : Évaluation du programme	49
Liste de Vérification pour les Prestataires de Services	51

INTRODUCTION

En partenariat avec Woodgreen Community Services, 8 80 Cities a créé cette **Trousse à outils pour activités de plein air des aînés** dans le but d'encourager les programmes en plein air, l'activité physique, et les occasions de relations sociales chez les aînés de Toronto et d'ailleurs.

APERÇU DU PROJET

Afin d'enrayer la propagation de la COVID-19, les organismes et prestataires de services pour aînés ont dû se tourner vers Internet ou repousser indéfiniment une bonne partie de leur programmation sociale et récréative pour aînés. Ceci a eu un effet négatif sur la participation sociale et l'inclusion de ces derniers, tout en intensifiant la crise d'isolation sociale et de solitude parmi eux. De manière générale, on a constaté une réduction significative de l'accès et de la participation des aînés aux programmes qui soutiennent leur bien-être émotionnel et mental. Même si certains prestataires de service ont été capables de transférer leurs programmes à des sites en plein air, on constate un manque de compréhension dans le secteur quant à la façon de promouvoir et animer une programmation

en extérieur sécuritaire, confortable et agréable pour tous les participants. On constate également un manque de capacité de certains parcs et espaces publics à se transformer en espaces fiables, sécuritaires et accueillants pour des activités visant les aînés. La Trousse à outils pour activités de plein air des aînés est une réponse à ces problèmes et offre des directives claires sur la façon de transférer le conditionnement physique en salle à des espaces extérieurs, en toute sécurité et de manière confortable, ainsi que sur la manière de promouvoir la santé et le bien-être.

Des discussions entre les membres de la table ronde sur la stratégie pour les aînés de la Ville de Toronto (Senior Strategy Accountability Table), dont WoodGreen fait partie, ont déterminé un besoin de lignes

directrices plus claires et la nécessité de ressources dans le but d'adapter la programmation pour aînés à la nouvelle réalité de la COVID-19. La Trousse à outils pour activités de plein air des aînés répond à ces préoccupations et a été conçue en consultation avec le personnel des Services pour aînés et de la division des soins de longue durée de la Ville de Toronto.

Cette Trousse à outils est éclairée par l'expérience de plusieurs classes pilotes de conditionnement physique en plein air dans les parcs et espaces publics. Ces séances ont été tenues de juin 2021 à novembre 2021 et ont testé le potentiel du conditionnement physique en temps réel. Les classes pilotes, comme le montrera ce rapport, ont été formulées avec l'appui du personnel de WoodGreen et 30 de ses clients aînés.





OBJECTIF DU PROGRAMME :

L'objectif de **la Trousse à outils pour activités de plein air des aînés** est d'accroître les occasions pour les aînés de participer à des activités sociales et récréatives en toute sécurité, en équipant les fournisseurs de services d'un guide en ligne qui les aidera à adapter la programmation pour aînés à l'extérieur.



À QUI S'ADRESSE CETTE TROUSSE À OUTILS?

La création de la Trousse à outils pour activités de plein air des aînés équipera WoodGreen et les agences et fournisseurs semblables de services pour aînés, afin qu'ils puissent animer une programmation en plein air pour les aînés en toute sécurité, ce qui entraînera un accès accru aux activités sociales et récréatives pour les aînés de toute la région du Grand Toronto et d'Hamilton.

Grâce à cette trousse à outils, les communautés de toutes tailles seront mieux à même de planifier les parcs et de repenser les espaces publics afin qu'ils puissent offrir des occasions récréatives aux aînés et adultes de tous âges. L'objectif de cette trousse est d'accroître

le potentiel des prestataires de services à combattre les effets de la COVID-19 sur l'isolement, la solitude, la mobilité réduite et l'inactivité physique des aînés dans toute la région.

Avec la Trousse à outils pour activités de plein air des aînés, la première ressource de ce genre, davantage d'agences et prestataires de service se sentiront préparés et mieux équipés pour offrir une programmation en plein air. Nous prévoyons que ceci étendra l'accès à des options de programmation de plein air sécuritaires à plus de 10 000 aînés dans toute la région du Grand Toronto et d'Hamilton.

2

TRANSFÉRER LA PROGRAMMATION EN INTÉRIEUR AU PLEIN AIR

Cette section comporte une recherche sur la santé et le bien-être des aînés et sur l'importance des activités physiques et des loisirs dans les parcs et espaces publics. Les prestataires de services peuvent utiliser cette section ainsi que le reste de cette Trousse à outils pour promouvoir le transfert en plein air de la programmation habituellement prévue pour l'intérieur. Nous espérons également que les informations présentées ici plaideront auprès des urbanistes et dirigeants en faveur d'investissements dans des espaces publics capables de faciliter les loisirs actifs chez nos parents et grands-parents, pour offrir des communautés saines, actives et agréables à vivre.

« le déterminant le plus important de l'activité physique était sa **valeur récréative et ludique**, suivi par le souhait d'améliorer sa qualité de vie. »²





BÉNÉFICES DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR POUR LES ÂÎNÉS

La programmation des activités physiques et de loisirs des aînés est de plus en plus motivée par une définition élargie de la promotion de la santé comprenant le bien-être social, intellectuel, physique, émotionnel, professionnel, environnemental, culturel et spirituel.¹ La forme physique, la santé et le bien-être doivent être considérés tous ensemble pour faire face aux impacts sociaux, physiques et psychologiques de la pandémie sur les aînés. Il est essentiel que leurs activités sociales et physiques soient culturellement adaptées, stimulantes physiquement et mentalement, ainsi que centrées sur les liens sociaux.

Lors d'une étude de 2008 sur la corrélation entre le plaisir lié à l'exercice et le taux d'exercice chez les aînés, le déterminant le plus important de l'activité physique était sa valeur récréative et ludique, suivi par le souhait d'améliorer sa qualité de vie. L'activité physique et la participation à des activités récréatives centrées sur la socialisation² parmi les aînés peuvent contribuer de nombreuses façons à leur santé, y compris en limitant les risques de démence. Il est important que les prestataires de services prennent conscience que le plaisir et la socialisation sont de forts motivateurs pour l'activité physique des aînés,³

d'autant plus que la promotion typique de l'activité physique dans les soins de santé passe surtout par une éducation sur les bienfaits de l'exercice pour modifier les comportements. Les programmes d'activité physique et de bien-être offerts grâce au programme Nouveaux horizons pour les aînés sur lequel est basée cette trousse à outils sont fondés sur la promotion du plaisir, de la cocreation et de l'autonomie des aînés concernant leur propre activité physique.

¹ Despite pandemic, wellness remains a mainstay in senior living communities. (2021, January 25). Rochester Business Journal, NA. <https://link.gale.com/apps/doc/A649953114/HRCA?u=anon~739ecc51&sid=sitemap&xid=b3b195b6>

² Scharlach, A. E. (2012). Healthy Aging in Community Context. In *Healthy Aging in Sociocultural Context* (pp. 21-31). Routledge.

³ Yu, S., Guo, N., Zheng, C., Song, Y., & Hao, J. (2021). Investigating the Association between Outdoor Environment and Outdoor Activities for Seniors Living in Old Residential Communities. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7500.

Les contextes physiques, communautaires et sociaux dans lesquels vivent les aînés sont d'importants déterminants de l'accès individuel aux activités physiques et récréatives ainsi que des bénéfiques pour la santé qu'elles entraînent.⁴ Le degré de forme physique et le temps passé à faire de l'exercice sont souvent les seuls à être considérés comme des indicateurs de santé chez les aînés, mais un accès limité aux centres communautaires et à des espaces de plein air sécuritaires devrait être vu comme un facteur négatif pour la santé et le bien-être des aînés. Les collectivités d'Amérique du Nord ont été construites en se basant sur la séparation des espaces selon leurs usages, rendant souvent nécessaire l'utilisation d'une automobile pour se déplacer d'une résidence à un parc, un espace vert ou un établissement de loisirs, ce qui entraîne des effets négatifs sur la disponibilité des loisirs pour les aînés. La recherche d'une bonne forme physique des aînés et le besoin de collectivités adaptées à tous les âges sont donc indissociables.

⁴ Hagberg, L. A., Lindahl, B., Nyberg, L., & Hellénus, M. L. (2009). Importance of enjoyment when promoting physical exercise. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 740-747.





« La création d'environnements inclusifs et accessibles qui offrent et promeuvent des occasions pour les aînés de **prendre part à des activités physiques et des interactions sociales** est importante pour un vieillissement en bonne santé. »⁵

LES AVANTAGES DE LA PROGRAMMATION DE PLEIN AIR

L'exposition aux espaces verts est essentielle dans la promotion de la santé chez les aînés, mais cette exposition est souvent définie en termes de temps passé assis ou à se promener dans les parcs. Les parcs sont souvent considérés comme des lieux de repos et de relaxation pour les aînés et rarement associés à une programmation de loisirs pour cette tranche démographique. La participation

à des activités ciblées dans les espaces verts peut avoir des effets sur l'humeur et la santé des aînés plus importants que la simple exposition à ces espaces par des activités passives.⁶ Ces activités comprennent des promenades de groupes guidées, du jardinage, des activités de socialisation, et d'autres activités créatives comme la danse et la méditation.

⁵ Levinger, P., Panisset, M., Dunn, J., Haines, T., Dow, B., Batchelor, F., ... & Hill, K. D. (2019). Exercise intervention outdoor project in the community for older people—the ENJOY Senior Exercise Park project translation research protocol. *BMC public health*, 19(1), 1-11.

⁶ Coventry, P. A., Neale, C., Dyke, A., Pateman, R., & Cinderby, S. (2019). The mental health benefits of purposeful activities in public green spaces in urban and semi-urban neighbourhoods: A mixed-methods pilot and proof of concept study. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2712.

En plus des avantages offerts par de telles activités, les aînés qui participent à des activités physiques en plein air déclarent consacrer davantage de temps à leur forme physique et bénéficier d'une meilleure santé par rapport aux aînés qui ne font de l'exercice qu'en salle. Toutefois, les aînés sont le segment le moins actif de la population et sont moins susceptibles de passer du temps dehors que les autres tranches d'âge.⁷ Les aînés faisant de l'exercice en plein air pendant plus de 30 minutes déclarent des sentiments de dépression considérablement moins élevés, de meilleures capacités et ont moins de peur de faire une chute que ceux qui ne passent pas autant de temps à l'extérieur.⁸

⁷ Kerr, J., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Cain, K. L., Conway, T. L., Frank, L. D., & King, A. C. (2012). Outdoor physical activity and self rated health in older adults living in two regions of the US. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-4.

⁸ Kerr, J., Marshall, S., Godbole, S., Neukam, S., Crist, K., Wasilenko, K., ... & Buchner, D. (2012). The relationship between outdoor activity and health in older adults using GPS. *International journal of environmental research and public health*, 9(12), 4615-4625

**SANTÉ MENTALE
AMÉLIORÉE**



**RELATIONS SOCIALES
AMÉLIORÉES**



**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ACCRUE**



**SENTIMENT ACCRU
D'AVOIR UN OBJECTIF**



**ACCÈS ÉQUITABLE
ACCRU**



**SENTIMENT ACCRU DE SÉCURITÉ
ET DE SATISFACTION VIS-À-VIS DE
L'ENVIRONNEMENT DU QUARTIER**



« un accès universel à **des espaces verts publics sûrs, inclusifs et accessibles**, particulièrement pour les femmes et enfants, les aînés, et les personnes vivant avec des handicaps. »¹⁰

Malgré les bénéfices prouvés de l'exercice en plein air, ces avantages pour la santé et le bien-être ne sont pas équitablement distribués parmi les aînés. Le fait de vivre à proximité d'un espace vert de haute qualité, sûr et attirant est le plus grand déterminant du temps que les aînés passent en plein air à faire de l'exercice physique. Ceux qui habitent dans des environnements à plus haute densité ou dans des collectivités où l'on a historiquement sous-investi ont un accès moindre à des espaces verts dans lesquels des programmes leur étant destinés seraient possibles. Cet accès moindre aux espaces verts touche aussi de manière disproportionnée les aînés risquant de souffrir des effets des îlots de chaleur urbains qui pourraient être réduits par

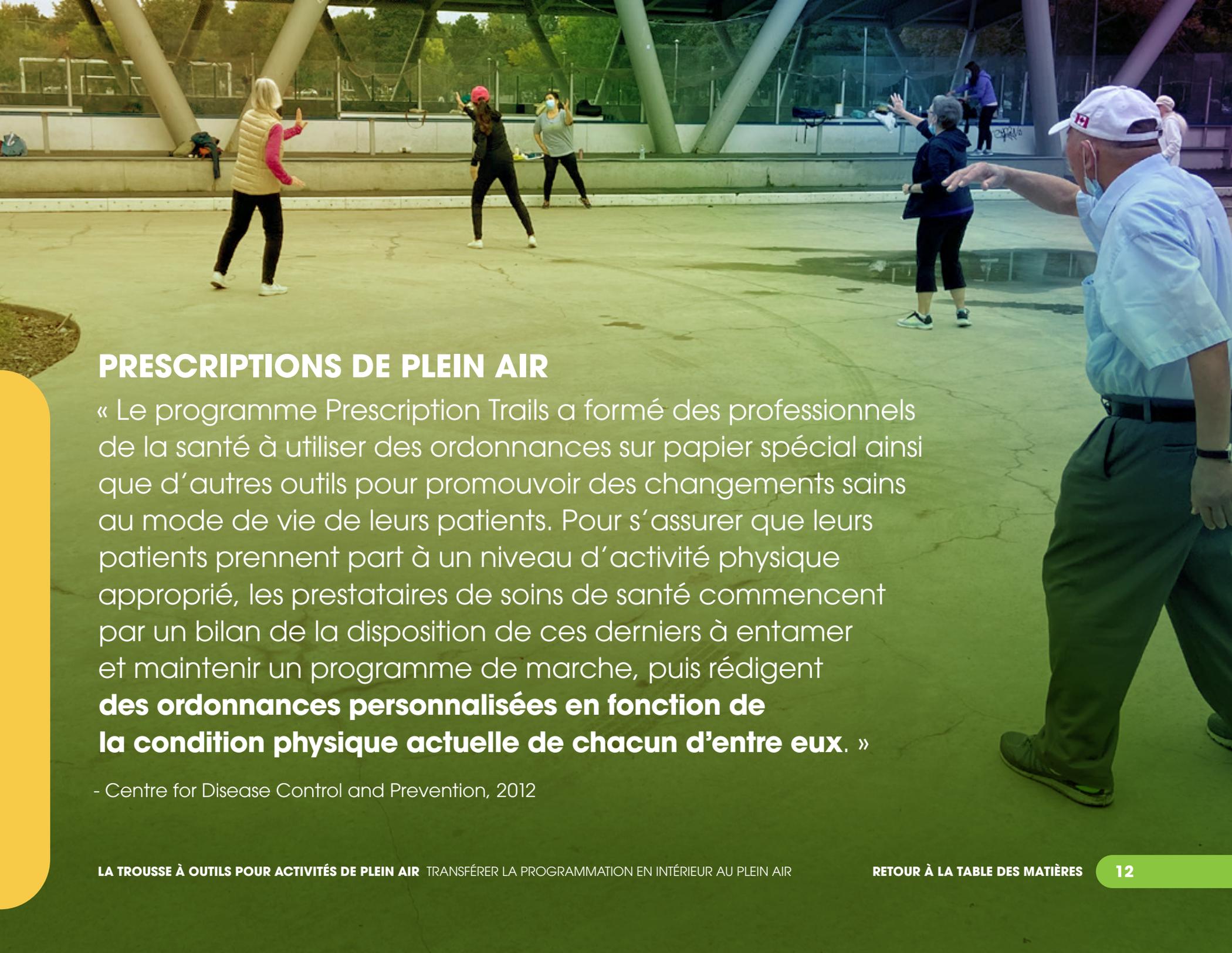
des espaces verts et le feuillage des arbres.⁹ Afin de lutter contre ces inégalités, les objectifs de développement durable du Millénaire des Nations Unies visent à « un accès universel à des espaces verts publics sûrs, inclusifs et accessibles, particulièrement pour les femmes et enfants, les aînés, et les personnes vivant avec des handicaps. »¹⁰ L'importance d'espaces verts accessibles et abondants susceptibles de devenir le lieu d'activités programmées est évidente. Les parcs de l'après-pandémie devraient donner la priorité à l'équité dans l'allocation des parcs et la programmation des espaces verts publics. [Voir les [Zones d'initiative pour l'équité de la Ville de Vancouver qui donnent la priorité à l'équité et l'accès aux parcs et zones de loisirs](#).]¹¹

⁹ Government of Canada. (2020, May 4). Government of Canada. Canada.ca. Retrieved January 18, 2022, from <https://www.canada.ca/en/services/health/publications/healthy-living/reducing-urban-heat-islands-protect-health-canada.html>

¹⁰ Coventry, P. A., Neale, C., Dyke, A., Pateman, R., & Cinderby, S. (2019). The mental health benefits of purposeful activities in public green spaces in urban and semi-urban neighbourhoods: A mixed-methods pilot and proof of concept study. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2712.

¹¹ Vancouver, C. of. (n.d.). Equity in parks and Recreation. City of Vancouver. Retrieved January 18, 2022, from <https://vancouver.ca/parks-recreation-culture/equity-in-parks-and-recreation.aspx>





PRESCRIPTIONS DE PLEIN AIR

« Le programme Prescription Trails a formé des professionnels de la santé à utiliser des ordonnances sur papier spécial ainsi que d'autres outils pour promouvoir des changements sains au mode de vie de leurs patients. Pour s'assurer que leurs patients prennent part à un niveau d'activité physique approprié, les prestataires de soins de santé commencent par un bilan de la disposition de ces derniers à entamer et maintenir un programme de marche, puis rédigent **des ordonnances personnalisées en fonction de la condition physique actuelle de chacun d'entre eux.** »

- Centre for Disease Control and Prevention, 2012

Dans l'effort pour promouvoir des activités physiques et sociales de plein air pour les aînés, les prescriptions de plein air sont de puissants atouts. Les prescriptions de plein air sont des recommandations que font les médecins aux patients, leur indiquant un certain montant de temps à passer dans des espaces verts comme outil de gestion de la maladie.¹² Les plus anciennes ordonnances connues de ce type remontent à deux millénaires en Inde, où un médecin du nom de Susruta remettait à ses patients une ordonnance écrite prescrivant de l'exercice en plein air pour leur éviter des opérations chirurgicales mineures.¹³ La compréhension moderne de l'intérêt des parcs et de leur relation à la santé publique est apparue au XXe siècle aux États-Unis par l'intermédiaire d'un programme nommé « Prescription Trails ». Ce programme était conduit par le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies (Center for Disease Control and Prevention) et visait à lier les soins médicaux de base et l'activité physique en plein air des patients atteints de maladies chroniques.¹⁴

Dans une étude comparant l'usage des parcs avant et après de telles ordonnances, il a été observé un accroissement significatif de l'usage des parcs après, ainsi que des sentiments de satisfaction accrus concernant le quartier et sa sécurité.¹⁵ En outre, une étude sur l'efficacité des prescriptions d'activité physique en plein air pour améliorer la santé et le bien-être a révélé que les individus bénéficiant de telles prescriptions passaient beaucoup plus de temps à l'extérieur et déclaraient une qualité de vie psychologique nettement améliorée par rapport au groupe de contrôle.¹⁶ Les prescriptions de plein air ont le potentiel d'encourager les aînés à participer davantage aux activités en plein air et devraient être adoptées en tant qu'outil de santé publique dans toute la zone du Grand Toronto et d'Hamilton. Associées à une programmation des prestataires de services aux aînés, ces prescriptions de plein air pourraient devenir un outil de santé publique utile pour combattre l'inactivité sociale et physique due aux futures vagues de la pandémie.

¹² James, J. J., Christiana, R. W., & Battista, R. A. (2019). A historical and critical analysis of park prescriptions. *Journal of Leisure Research*, 50(4), 311-329.

¹³ Tipton, C. M. (2014). The history of "Exercise Is Medicine" in ancient civilizations. *Advances in physiology education*, 38(2), 109-117.

¹⁴ Seltenrich, N. (2015). Just what the doctor ordered: using parks to improve children's health.

¹⁵ Razani, N., Hills, N. K., Thompson, D., & Rutherford, G. W. (2020). The association of knowledge, attitudes and access with park use before and after a park-prescription intervention for low-income families in the US. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 701.

¹⁶ Müller-Riemenschneider, F., Petrunoff, N., Yao, J., Ng, A., Sia, A., Ramiah, A., ... & Uijtewilligen, L. (2020). Effectiveness of prescribing physical activity in parks to improve health and wellbeing-the park prescription randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-14.





COMMENT PRÉPARER LES PARCS POUR LES AÎNÉS

Des entretiens avec 30 aînés et le personnel du Centre pour la vie active des aînés de WoodGreen ont été conduits afin de déterminer de quelle façon les classes d'activité physique et récréative peuvent être transférées à des espaces en plein air d'une manière qui réponde aux besoins à la fois du personnel et des participants. La méthode et les résultats de ce processus de participation ont apporté des éléments pour la création du premier outil de la présente trousse, [l'outil no 1 de consultation sur les programmes](#). Cet outil peut être utilisé pour guider les prestataires de services pour aînés dans leur engagement avec la clientèle au cours de leurs efforts pour déterminer quels programmes peuvent être transférés à l'extérieur de façon sécuritaire et interactive, tout en restant à l'écoute des participants.

Ces entrevues visaient à apprendre de leur bouche ce que les aînés voulaient retirer des classes d'activités physiques en extérieur. Les aînés consultés ont parlé de leurs objectifs de forme physique, de leurs expériences avec la programmation virtuelle et des aménagements requis pour rendre les activités de plein air amusantes et accessibles. Lors de ces entretiens, nous avons entendu parler des sujets ci-dessous concernant la programmation à l'extérieur. Ce sont sur ces derniers qu'ont été basés les types de programmes pilotes et leurs emplacements.

LA TROUSSE À OUTILS POUR ACTIVITÉS DE PLEIN AIR



RETOUR À LA TABLE DES MATIÈRES

ACCESSIBILITÉ ET ACCÈS AUX AMÉNAGEMENTS

CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

Les possibilités d'activités en plein air reposent sur des espaces publics disposant des aménagements requis tels que des toilettes, des lieux où s'asseoir, de l'ombre, des chemins entretenus et, pour certains, des endroits à l'abri du regard. Les emplacements extérieurs potentiels ne doivent pas comporter de chemins au terrain accidenté, de gravier, ni de barrières de sable et ils doivent se trouver à proximité des transports, des parcs de stationnement et arrêts de transport Wheel-Trans pour personnes avec limitations. Les questions de proximité, d'accès aux aménagements et d'accessibilité déterminent quels sont les emplacements adaptés aux programmes pour aînés. En moyenne, les aînés interrogés ont déclaré être prêts à marcher jusqu'à 15 minutes à partir d'un site Woodgreen pour accéder à un programme en plein air. De plus, un trajet d'une durée maximale d'une heure a été défini comme déplacement acceptable en transport public entre la résidence pour aînés et le lieu de l'activité de plein air.

NOTRE RÉPONSE

L'accessibilité et la proximité au transport public et aux aménagements ont été au sommet de nos priorités dans les lignes directrices indiquées pour le choix de l'emplacement. Les parcs adjacents aux Centres de vie active pour aînés (SALC) ont souvent été choisis comme sites d'activités afin de permettre un trajet bref; toutefois, tous les parcs à l'intérieur d'un périmètre accessible à pied situés autour des centres de vie active ont aussi été évalués pour leur capacité à offrir des espaces de qualité adaptés aux programmes en plein air pour aînés. Des consignes additionnelles pour le choix des emplacements, telles qu'indiquées dans [l'Outil n° 2 : liste de contrôle pour évaluation de l'espace public](#), comprennent des paramètres concernant les conditions des sièges, des toilettes et des heures de service, et la présence d'infrastructure pour les rassemblements.

Des partenariats avec d'autres prestataires de services tels que la commission pour le logement communautaire de Toronto (Toronto Community Housing Commission - THCH) et la Ville de Toronto ont contribué au choix des emplacements d'accueil des programmes. La TCHC a fourni des sièges, des terrasses et espaces de rangement pour une série de classes récréatives présentées par l'intermédiaire de ce projet.



LA TROUSSE À OUTILS POUR ACTIVITÉS DE PLEIN AIR



UN ESPACE PRIVÉ

CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

Parmi les 30 aînés consultés, 26 s'identifiaient comme femmes et 3 comme hommes. Les personnes de sexe masculin ont déclaré n'avoir aucune inquiétude quant à l'utilisation d'un espace public pour l'exercice physique ou toute autre activité en plein air. Par contre, sur les 26 femmes, 11 s'inquiétaient de la présence de spectateurs si le programme était tenu dans un parc public. Ces dernières ont suggéré que de plus petits parcs soient choisis pour les activités en plein air. De même, si des parcs plus vastes étaient sélectionnés pour accueillir les programmes, des sites au sein de ces parcs bénéficiant d'obstacles naturels à la vue tels que des arbres offriraient davantage de confort.

NOTRE RÉPONSE

Le genre, le sexe, la race et d'autres facteurs identitaires concomitants affectent les perceptions relatives à la sécurité dans les parcs et espaces publics. Les programmes pilotes menés pour cette trousse à outils ont recherché des espaces en retrait des voies à forte circulation et des vastes espaces libres, afin d'assurer le confort et la sécurité des participants.

Pour la sécurité et le confort des aînés, plusieurs classes du programme pilote ont été tenues sur des terrasses attenantes aux bâtiments de la TCHC destinés aux aînés, où résident de nombreux participants à WoodGreen. Les parcs publics choisis étaient également situés à dessein en face des Centres de vie active pour aînés, des lieux dans lesquels ils se sentent déjà à l'aise.

« Je peux faire de l'exercice en ligne, maintenant. Mais je manque **désespérément de liens sociaux.** »

– un aîné interrogé

« Si je peux faire de l'exercice chez moi, pourquoi me déplacer? **Il faut que le programme soit plus social** pour m'intéresser. »

– un aîné interrogé



SOCIABILITÉ

CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

Toutes les personnes interrogées ont fait état du besoin d'un aspect social marqué dans les programmes en plein air, beaucoup d'entre eux déclarant qu'ils avaient accès à des classes en ligne ou pouvaient sortir seuls, mais n'avaient pas pu avoir d'interactions sociales valables à cause de la pandémie et de la distanciation sociale.

Les programmes sociaux peuvent être incorporés aux activités physiques pour rendre les futurs programmes en plein air plus complets et attrayants pour la plupart des aînés.

NOTRE RÉPONSE

Afin de répondre à la demande de socialisation, les classes récréatives pilotes ont privilégié l'interaction et les liens sociaux. Les classes pilotes telles que le cours d'espagnol ont mis l'accent sur l'importance de retisser les liens parmi les membres de la communauté de WoodGreen. Le cours d'espagnol a été lancé en tant que cours virtuel, dans lequel les participants ne s'étaient jamais rencontrés en personne. Le transfert de ce cours au plein air a permis que les participants renouent des liens et a apporté un certain dynamisme grâce à son emplacement en extérieur. Le cours de Danse pour la guérison tenu au parc Greenwood a montré que la communauté de WoodGreen a des liens profonds et qu'il suffit qu'on lui offre un espace sécuritaire pour permettre à ces liens de s'épanouir. Ce cours de danse a vu augmenter son nombre de participants chaque semaine, les nouveaux venus en ayant entendu parler par leurs amis inscrits au programme. L'espace et le programme offraient un moyen de socialiser en toute sécurité, comme l'ont prouvé l'assiduité des aînés et leurs réseaux sociaux, ainsi que la présence de quelques petits enfants qui participaient aux cours avec enthousiasme.





LE DÉSIR D'AUTONOMIE

CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

Pendant les premiers mois de la pandémie, les aînés interrogés ont fait part de leur appréhension face à un retour à des classes d'exercice physique en personne. Le désir d'autonomie dans le domaine de l'activité physique était un thème récurrent auquel WoodGreen s'est rapidement adapté en livrant aux domiciles des aînés de l'équipement et des bâtons de marche qu'ils pouvaient utiliser selon leurs propres termes.

NOTRE RÉPONSE

Pour créer un sentiment d'autonomie, le programme pilote a enrôlé plusieurs aînés dans un module virtuel de formation à la marche nordique. Ces derniers ont ainsi acquis la certification et l'assurance nécessaires pour mener eux-mêmes des groupes de marche autonomes. Le module de formation a investi dans l'autonomie et les capacités d'organisation de la clientèle de WoodGreen.

Le souhait de loisirs en autonomie a également conduit à la création d'une bibliothèque de prêt, par l'intermédiaire de laquelle des bandes élastiques, haltères, ballons d'exercice et bâtons pour la marche nordique peuvent être empruntés pendant des périodes prolongées.

RÉSULTATS DU SONDAGE

TESTER LES PROGRAMMES DE PLEIN AIR POUR AÎNÉS

Les programmes pilotes suivants ont été choisis en se basant sur les résultats d'entrevues indiqués plus haut. Les espaces où se sont tenues les classes ont été déterminés grâce à l'[Outil n° 2 : liste de contrôle pour évaluation de l'espace public](#). Cet outil a été utilisé pour évaluer un périmètre accessible à pied à partir des Centres de vie active et décider quels parcs et espaces publics conviendraient aux classes pilotes. La liste de contrôle pour l'évaluation de l'espace public est un outil à utiliser pour quantifier la qualité et l'accessibilité d'un parc ou espace public selon sa capacité à répondre aux besoins fondamentaux des aînés qui pratiquent de l'exercice.

Les programmes pilotes comprenaient les activités suivantes : cercle de tambour, yoga sur chaise, Danse pour la guérison et Zumba, cours d'espagnol, ainsi qu'une formation à la marche nordique et la création d'une bibliothèque de prêt. La section qui suit indique les détails de chaque programme, l'emplacement qui accueillait les activités et une sélection de données concernant ce que pensaient les aînés de chaque classe selon les indications d'une série d'enquêtes que vous trouverez dans l'[Outil no 3 d'évaluation du programme](#). Pour consulter les résultats combinés d'enquêtes sur tous les programmes, voir [la section suivante](#).



87 %

d'entre eux ont déclaré que le programme était excellent quant au niveau de satisfaction et de plaisir



50 %

des personnes interrogées se sont fait un(e) nouvel(le) ami(e) au cours du programme

Cercle de tambours

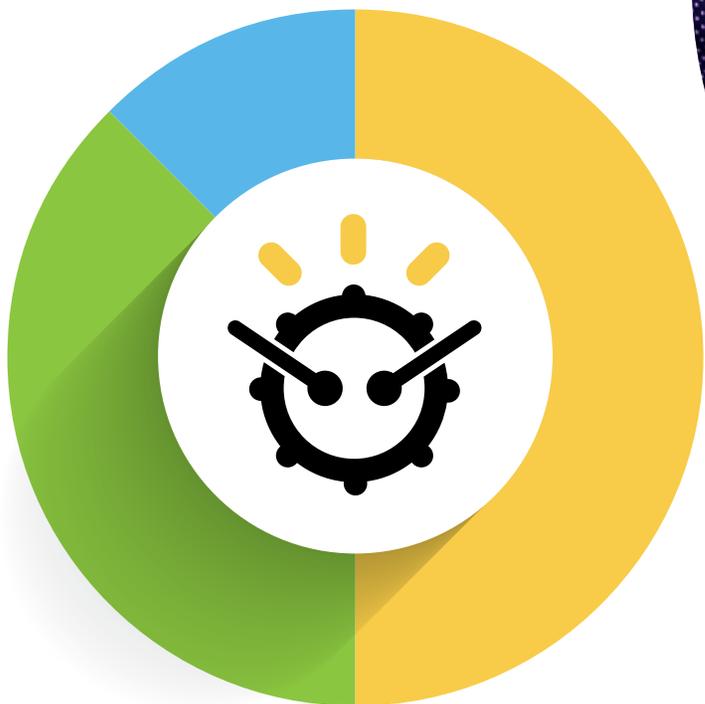
SITE : PARC STAN WADLOW PARK

Huit séances de cercle de tambours ont été tenues au parc Stan Wadlow Park, en face du 9, avenue Haldon, où se situent un Centre de vie active pour aînés et un complexe d'appartements pour aînés du Toronto Community Housing. Cet espace a été choisi pour sa proximité au Centre de vie active ainsi qu'au complexe d'appartements et pour sa situation juste en face d'un circuit d'autobus emprunté entre autres par le service de Wheel-Trans.

L'activité a donné accès à une variété de tambours du monde entier aux aînés. Elle a accueilli jusqu'à dix aînés, en cercle et espacés de 6 pieds, sur une zone pavée où avaient été peintes les lignes d'un jeu de palet. Grâce à un partenariat entre WoodGreen et Toronto Community Housing, les participants au cercle de tambours avaient accès à des toilettes et des lavabos pour se laver les mains, situés dans l'entrée du complexe d'appartements.



De quelle façon vous rendez-vous au cours ?



- Rendaient à pied
- Venaient en autobus
- Utilisaient leur véhicule personnel
- Faire du covoiturage
- Autres réponses

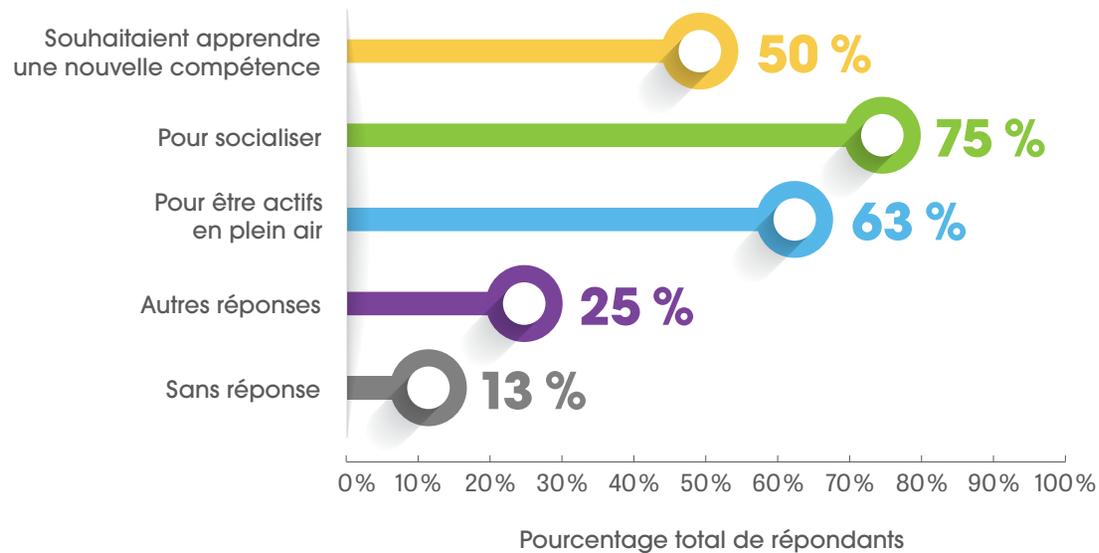


50 % des participants au cercle de tambours s'y **rendaient à pied**

38 % des participants au cercle de tambours **venaient en autobus**

12 % des participants au cercle de tambours utilisaient leur **véhicule personnel**

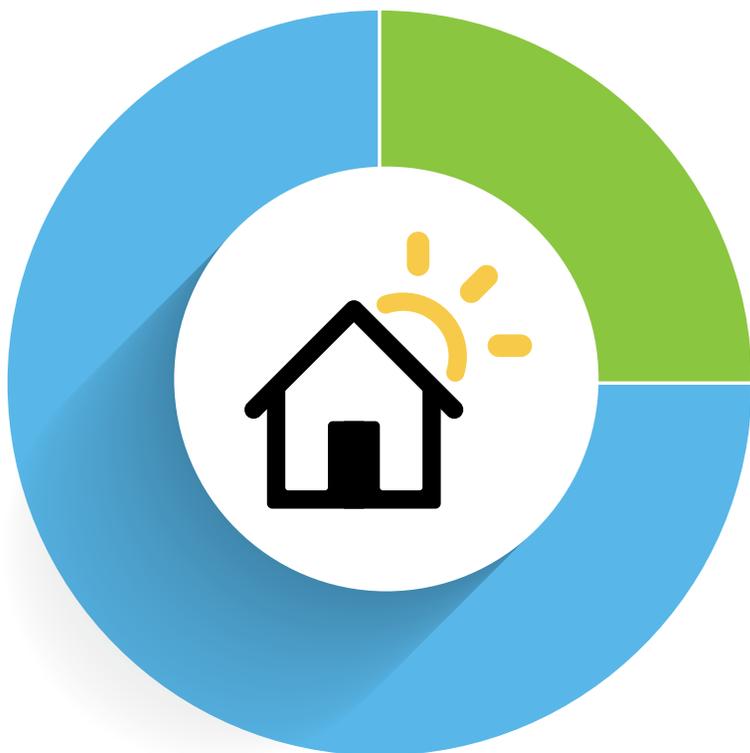
Pour quelle raison vous êtes-vous inscrit(e) à ce programme ?



75 %

des personnes interrogées ont eu l'occasion de renouer avec un(e) ancien(ne) ami(e) au cours de ce programme

Quel type de site préférerez-vous pour les séances du cercle de tambours ?



75 % des participants préfèrent les activités à l'intérieur et à l'extérieur

25 % des participants préfèrent les activités de plein air

- Les activités à l'intérieur
- Les activités en plein air
- Les activités à l'intérieur et à l'extérieur
- Non disponible



75%

des personnes interrogées ont eu l'occasion de renouer avec un(e) ancien(ne) ami(e) au cours de ce programme



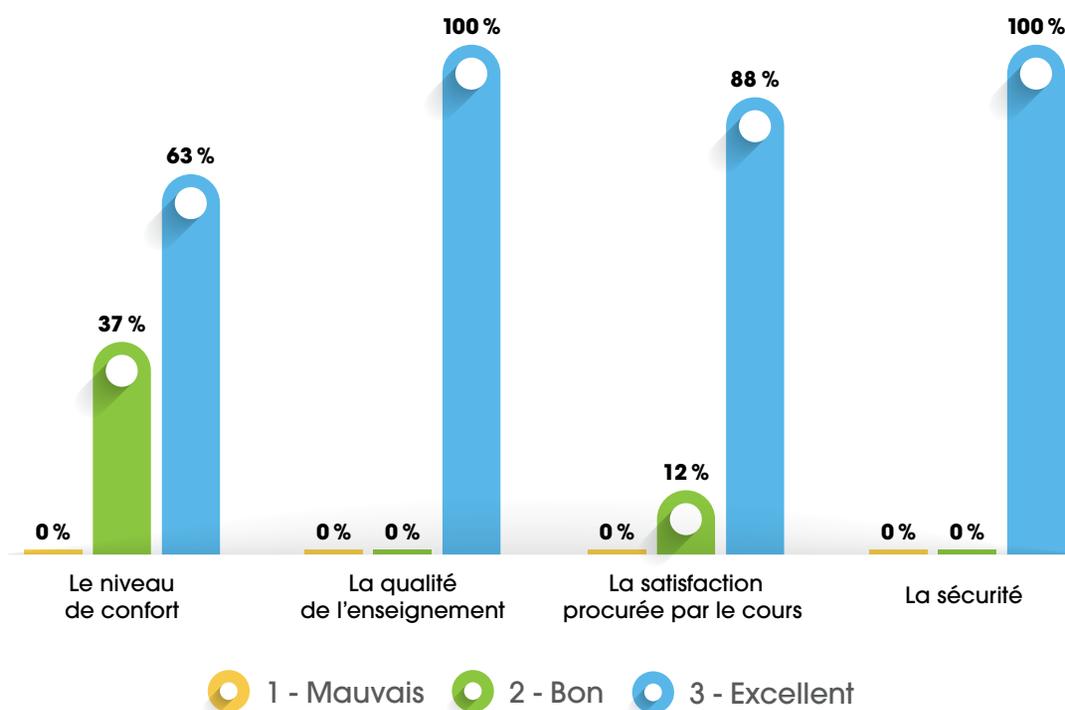
Yoga sur chaise

SITE : 145 STRATHMORE AVENUE

Le 145 avenue Strathmore est un complexe d'appartements pour aînés de Toronto Community Housing, sur la terrasse de laquelle ont été accueillis tous les cours de yoga sur

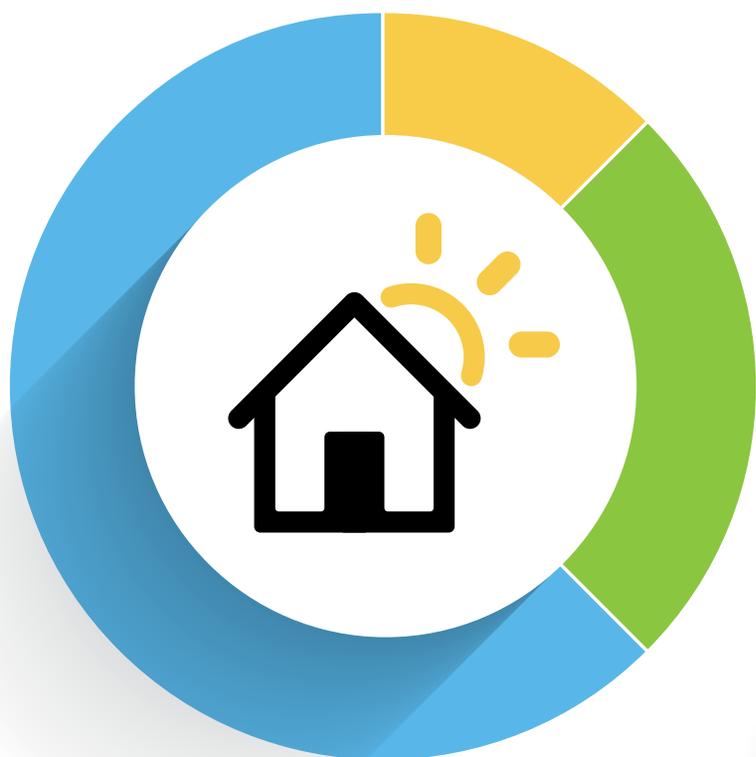
chaise. Le yoga sur chaise est un cours tout en douceur adapté aux aînés de tous âges et toutes capacités.

Sur une échelle de 1 à 3, comment noteriez-vous ce programme en vous basant sur :



100 %
Tous les participants aimeraient participer de nouveau au yoga sur chaise

Préférez-vous les activités en plein air, à l'intérieur, ou les deux ?



63 % des participants préfèrent une solution hybride d'activités **à l'intérieur et à l'extérieur**

25 % des participants préfèrent les activités de **plein air**

12 % des participants préfèrent les activités **à l'intérieur**

- Les activités à l'intérieur
- Les activités à l'intérieur et à l'extérieur
- Les activités en plein air
- Non disponible

Les participants ont trouvé le yoga sur chaise relaxant et leur offrant la possibilité de **respirer de l'air frais et de faire de l'exercice** de manière confortable



Les séances de Danse pour la guérison aident à **revitaliser le corps** par une saine activité

Danse pour la guérison

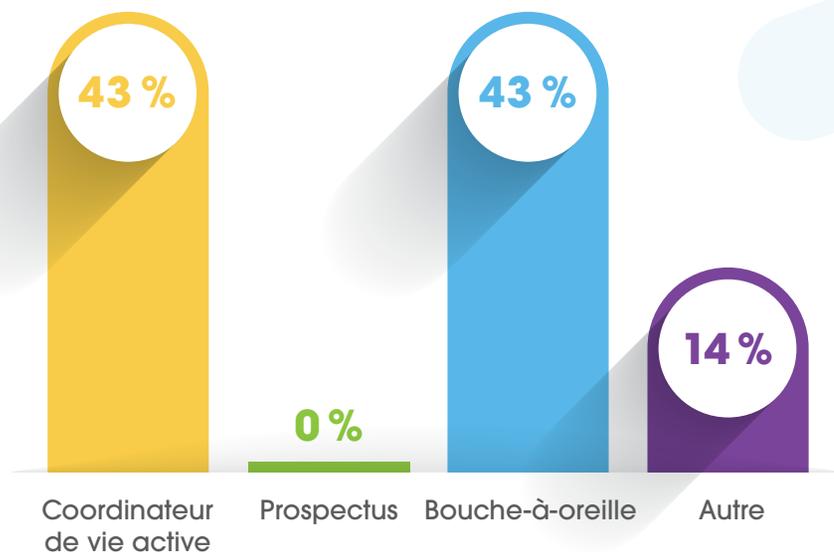
SITE : PARC GREENWOOD

Greenwood Park's covered ice rink initially played host to all eight Healing Dance classes. This space is a multi-purpose paved area used for ball hockey, tai chi, and more during the spring, summer and fall. The covered nature of this space allowed Healing Dance to take place

during the rain and inclement weather without interruption. Later, the Healing Dance classes shifted to the paved trail outside of the covered rink. Both locations were close to seasonal public washrooms, public transit and other WoodGreen locations.



Comment avez-vous découvert ce programme ?



43 %

ont découvert ce programme grâce au **Centre de vie active**

43 %

ont découvert ce programme grâce au **bouche-à-oreille**

14 %

par **d'autres moyens**

100 %

des participants participeraient de nouveau au programme



88 %

des personnes interrogées se sont fait un(e) nouvel(le) ami(e) au cours du programme



Zumba

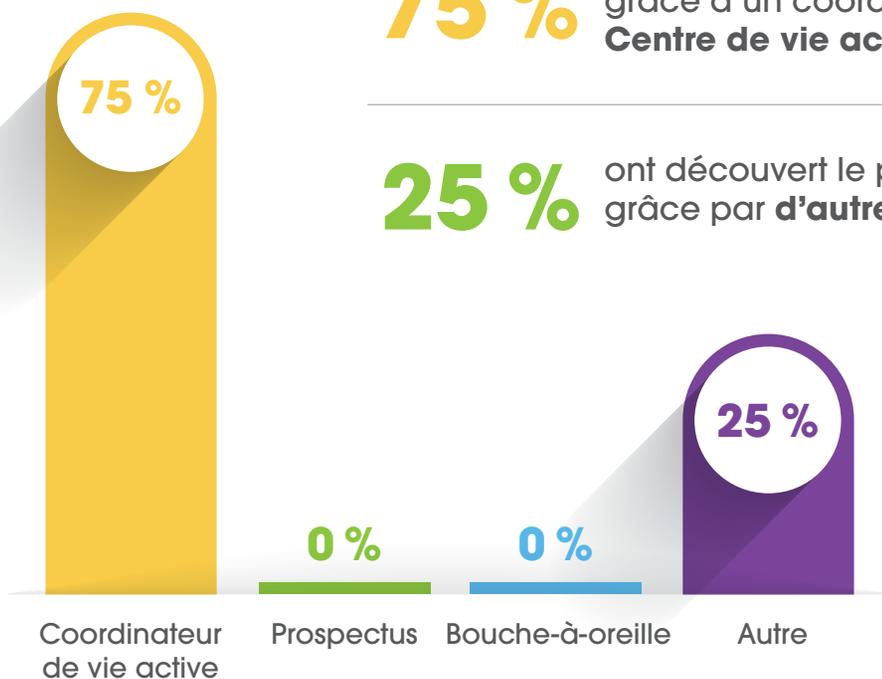
SITE : PARC GREENWOOD

Le programme de Zumba consistait en une série de huit cours tenus dans le parc Greenwood juste après les cours de Danse pour la guérison. Certains aînés assistaient aux deux l'un après l'autre.

Avant le cours de Danse pour la guérison se tenait au parc Greenwood un cours de tai-chi auto-organisé, auquel participaient plusieurs

aînés de WoodGreen. Ce groupe a aussi été invité par les coordinateurs du Centre de vie active de WoodGreen à participer aux cours de Danse pour la guérison et de Zumba après le tai-chi. Cette invitation personnalisée, ainsi que l'utilisation préalable de l'espace par les aînés, a fait de la Zumba un cours populaire auprès de nombreux participants.

Comment avez-vous découvert ce programme



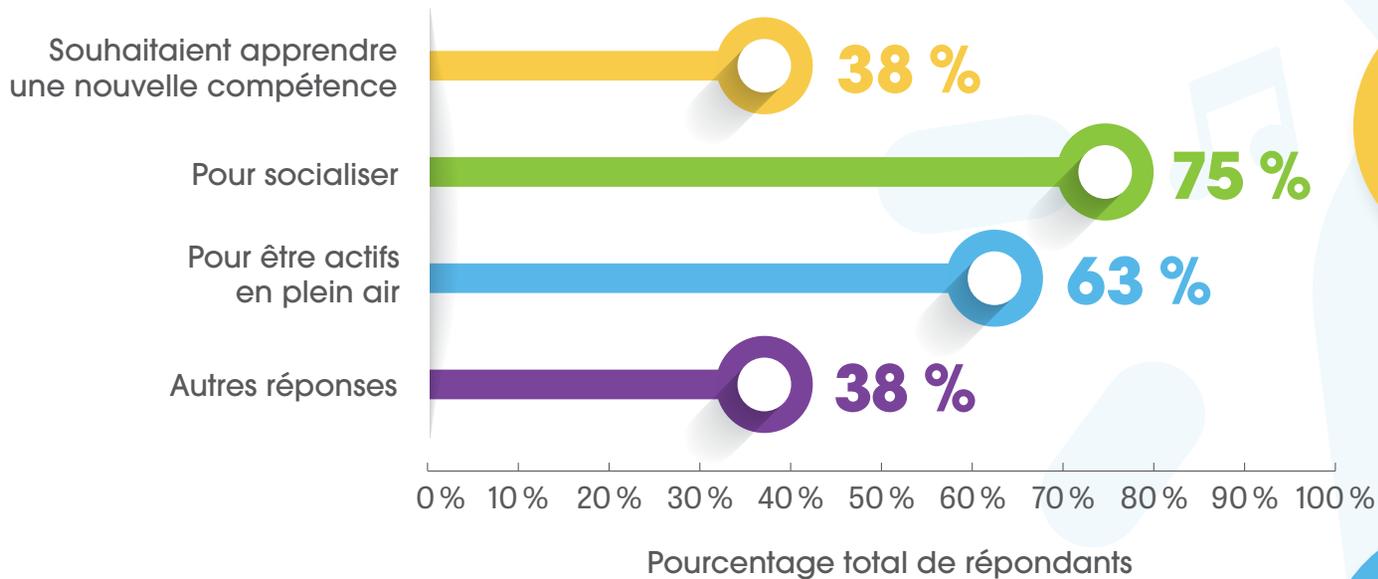
75 % ont découvert le programme grâce à un coordinateur du **Centre de vie active**

25 % ont découvert le programme grâce par **d'autres moyens**



100 %
des participants participeraient de nouveau au programme

Pour quelle raison vous êtes-vous inscrit(e) à ce programme ?



75 %

des personnes interrogées ont eu l'occasion de renouer avec un(e) ancien(ne) ami(e) au cours de ce programme



Bibliothèque de prêt, formation à la marche nordique et cours d'espagnol

La bibliothèque de prêt est un projet permanent grâce auquel la clientèle de WoodGreen peut emprunter des ballons d'exercice, des bandes élastiques, et des bâtons de marche nordique pendant des périodes prolongées. La bibliothèque offre une possibilité de rester actifs selon leurs propres termes aux aînés à haut risque et hésitant à retourner à des activités en personnes et à ceux qui souhaitent être autonomes dans leurs activités récréatives.

La formation à la marche nordique a investi dans l'autonomie des aînés de Woodgreen. La formation a créé un réseau de responsables de la marche nordique qui utilisent activement les bâtons de marche de la bibliothèque de prêt indépendamment ou en groupes autonomes.

Le cours d'espagnol était une activité ponctuelle sur la terrasse de la cour du 721, avenue Broadview. Cette activité comportait des danseurs de flamenco, des gourmandises espagnoles et un enseignement interactif de langue espagnole.

La formation et les classes décrites dans cette section ont pu être offertes grâce aux efforts collaboratifs de l'équipe du Centre de vie active de Woodgreen et de 8 80 Cities, soutenus par une subvention du programme Nouveaux horizons pour les aînés du gouvernement fédéral.



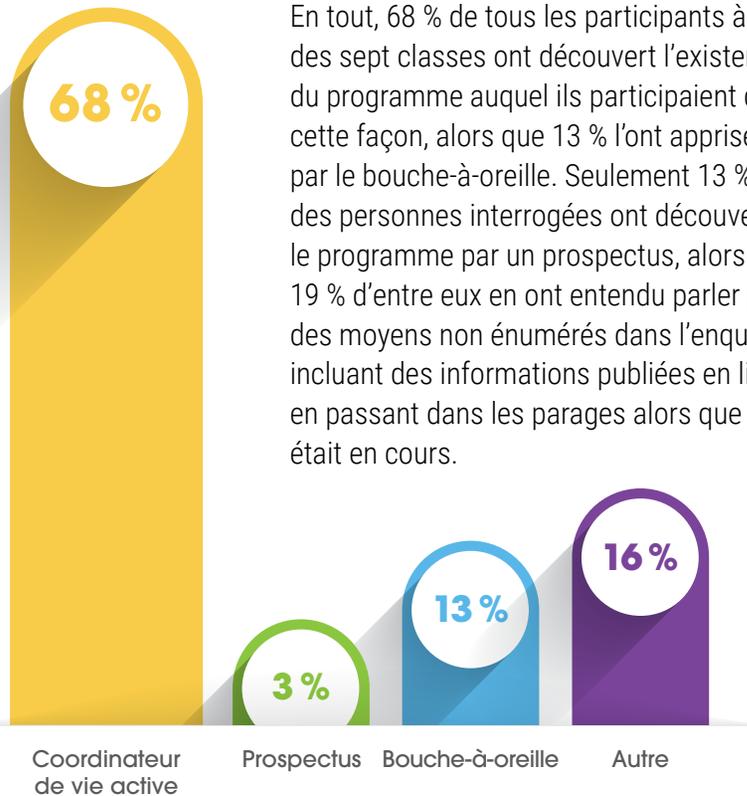


CE QUE NOUS AVONS APPRIS: RÉSULTATS DE LA CONSULTATION

Cette section rassemble les informations obtenues par toutes les enquêtes sur les modes de transport, les préférences générales pour l'intérieur ou le plein air et les suggestions pour des programmes futurs, afin de peindre un tableau global du programme pilote.

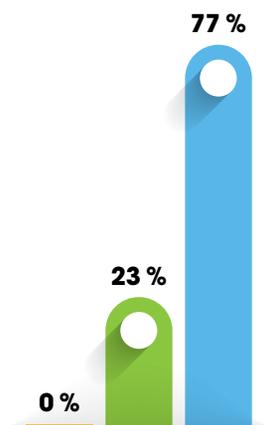
Comment avez-vous découvert ce programme ?

Les données de cette enquête suggèrent que la majorité des aînés participant au programme Nouveaux horizons pour les aînés offert en 2021 en ont entendu parler directement par leur coordinateur du Centre de vie active. En tout, 68 % de tous les participants à l'une des sept classes ont découvert l'existence du programme auquel ils participaient de cette façon, alors que 13 % l'ont apprise par le bouche-à-oreille. Seulement 13 % des personnes interrogées ont découvert le programme par un prospectus, alors que 19 % d'entre eux en ont entendu parler par des moyens non énumérés dans l'enquête, incluant des informations publiées en ligne et en passant dans les parages alors que l'activité était en cours.



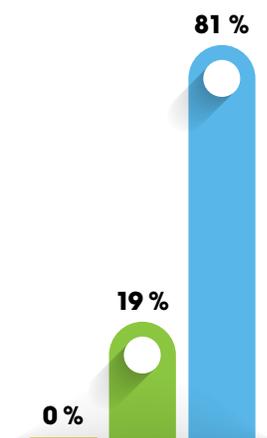
Sur une échelle de 1 à 3, comment noteriez-vous le programme en vous basant sur :

- 1 - Mauvais
- 2 - Bon
- 3 - Excellent



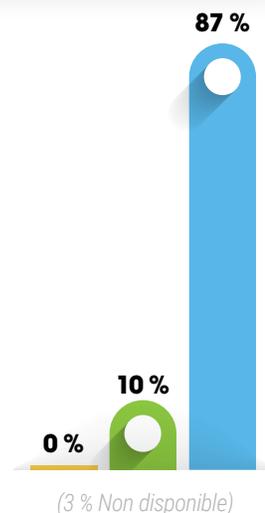
SON CONFORT

La plupart des aînés interrogés (77 %) qui ont participé à un des sept programmes ont évalué leur niveau de confort comme "excellent" lorsqu'ils participaient activement au programme.



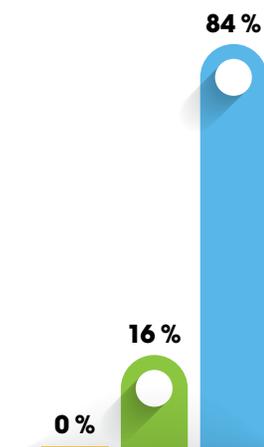
QUALITÉ DE L'ENSEIGNEMENT

Une grande majorité d'aînés ont trouvé excellent l'enseignement qui leur a été prodigué dans le cadre de l'activité. 81 % des personnes interrogées ont évalué le programme comme excellent et 19 % l'ont considéré comme bon.



SATISFACTION PROCURÉE PAR LE COURS

La plupart des aînés interrogés pour l'enquête ont beaucoup aimé leur programme. 87 % d'entre eux ont déclaré que le programme était excellent quant au niveau de satisfaction et de plaisir.

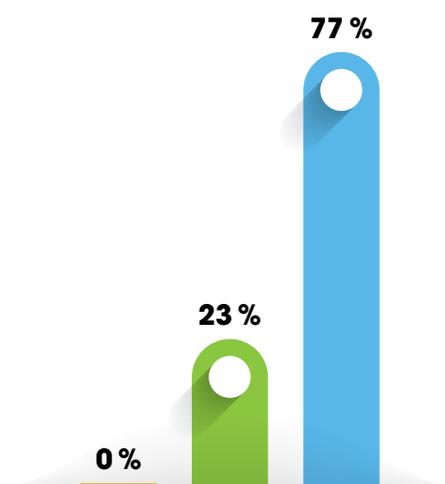


SÉCURITÉ DU PROGRAMME

Les personnes interrogées ont évalué le programme comme excellent quant au sentiment général de sécurité que leur procurait l'activité. 84 % ont accordé la mention excellent, et 16 % la mention bien.

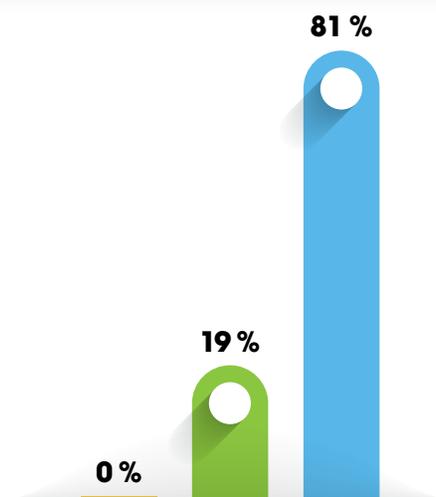
Sur une échelle de 1 à 3, comment noteriez-vous la qualité des éléments suivants

- 1 - Mauvais
- 2 - Bon
- 3 - Excellent



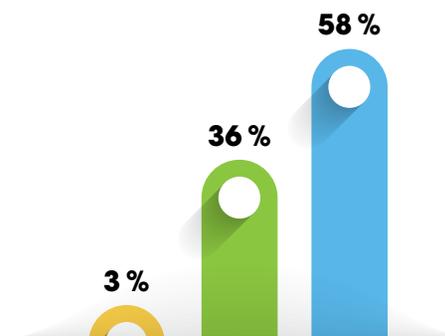
SITE

La majorité des personnes interrogées ont évalué le programme comme excellent en ce qui concerne la qualité du site. 77 % des aînés ont trouvé la qualité du site excellente et 23 % l'ont trouvée bonne.



QUALITÉ DES SIÈGES DISPONIBLES

La majorité des personnes interrogées ont également évalué de façon très positive les programmes mentionnés dans la présente trousse à outils en matière de qualité des sièges. 80,6 % des aînés ont trouvé la qualité des sièges excellente, et 19,4 % des aînés l'ont estimée bonne.



INSTALLATIONS

La plus grande différence d'opinions a été constatée dans la qualité des installations disponibles. Le terme installations se réfère à l'accès aux toilettes, fontaines et autres commodités présentes sur le site. Les programmes étant offerts dans des espaces publics pendant une pandémie, les installations étaient limitées. Seulement 58 % des personnes interrogées ont accordé la mention excellente à la qualité des installations et 36 % l'ont jugée bonne. 2 % ont trouvé la qualité des installations mauvaise.

Aimeriez-vous participer de nouveau à ce programme ?

90 % de toutes les personnes interrogées ont indiqué souhaiter participer à la programmation ultérieure, quelle qu'elle soit. Seule une petite minorité de 3 % a déclaré ne pas avoir l'intention de participer de nouveau au programme à cause de la distance au site.

De nombreux participants ont noté que le programme leur avait offert un large éventail de bénéfices pour leur santé personnelle, à la fois mentale, physique et spirituelle. Les personnes interrogées ont déclaré que le programme avait accru leur activité physique quotidienne, leur avait offert un espace pour socialiser en toute sécurité au milieu des menaces de la pandémie et avait amélioré leur humeur en réduisant leur niveau de stress. L'aspect plein air du programme a permis en outre d'améliorer leur accès à l'air frais tout en participant à diverses formes d'activités physiques, accroissant ainsi le plaisir apporté par le programme.



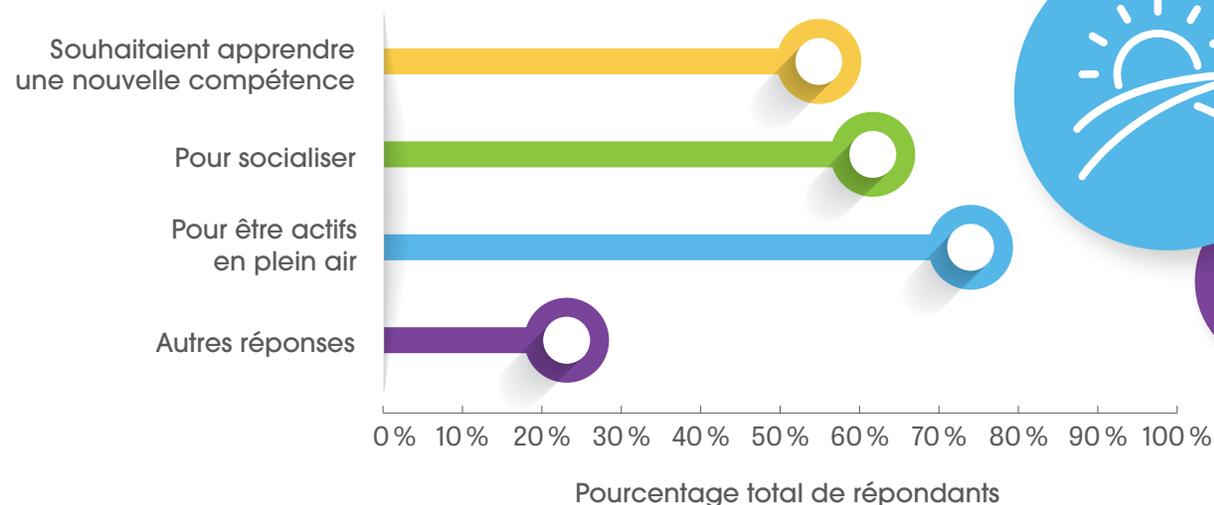
90 %

des personnes
participeraient
de nouveau
au programme

Pour quelle raison vous êtes-vous inscrit à ces programmes?

La majorité des aînés ont déclaré s'être inscrits au programme de la Trousse à outils pour activités de plein air pour profiter de manière active de l'extérieur, alors que de nombreux autres ont également indiqué l'avoir fait pour apprendre quelque chose de nouveau ou pour socialiser. 74 % des personnes interrogées ont déclaré avoir assisté au programme pour

profiter du plein air de manière active, 61 % pour socialiser davantage, 55 % pour apprendre de nouvelles compétences, et 23 % se sont inscrits pour d'autres raisons telles que rester en forme et actif, renouer avec de vieux amis ou participer à une nouvelle forme d'exercice.



55 %

ont assisté au programme pour **apprendre quelque chose de nouveau**



61 %

ont participé au programme d'activités de plein air pour **socialiser davantage**



74 %

ont participé au programme d'activités pour **profiter du plein air de manière active**



23 %

ont participé au programme d'activités en plein air pour **d'autres raisons** telles que l'exercice, renouer avec d'anciens amis et rester en forme.

Avez-vous renoué avec un(e) ancien(ne) ami(e) grâce à ce programme ?

77 %

ont renoué avec un(e) ancien(ne) ami(e) dans le programme d'activités pour les aînés

De nombreux participants au programme de la Trousse à outils pour activités en plein air des aînés ont déclaré avoir renoué avec un(e) ancien(ne) ami(e) pendant le déroulement du programme. 77 % des personnes interrogées ont dit avoir renoué avec un(e) ancien(ne) ami(e) grâce à l'une des classes du programme.



Vous êtes-vous fait un(e) nouvel(le) ami(e) durant ce programme ?

68 %

se sont fait un(e) nouvel(le) ami(e) au cours du programme d'activités de plein air

De nombreux participants au programme ont noté s'être fait un(e) nouvel(le) ami(e) pendant le déroulement du programme. 68 % des personnes interrogées ont déclaré s'être fait un(e) nouvel(le) ami(e) directement grâce à leur participation à l'une des activités du programme.



Comment ce programme peut-il être amélioré ?

Alors que de nombreux aînés ayant fait l'objet de l'enquête ont déclaré qu'il n'y avait rien à améliorer, d'autres ont suggéré des cours supplémentaires, des sessions plus longues, et davantage de participants. Les personnes interrogées ont réclamé une programmation à l'année plutôt que limitée à des sessions d'été et d'automne. Les participants souhaitaient aussi voir une plus grande variété d'activités, différentes options de musiques pour les cours de danse, et davantage d'informations concernant le programme.

Quels autres programmes traditionnellement tenus à l'intérieur aimeriez-vous voir organisés en plein air ?

Les autres formes d'activités auxquels les aînés aimeraient prendre part en plein air sont une variété de cours de danse telles que la danse folklorique ainsi que des arts martiaux tels que le Tai Chi. Les personnes interrogées ont déclaré qu'une grande variété d'activités généralement prévues à l'intérieur pourraient être transférées à l'extérieur pour qu'elles aient la chance de profiter davantage de la nature, du beau temps et de l'air frais.



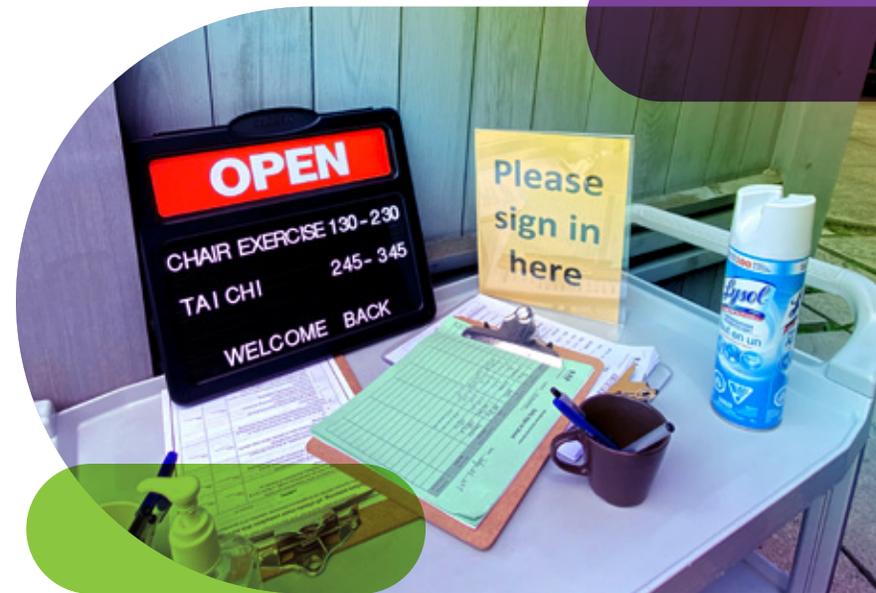
4 RECOMMANDATIONS

Les prestataires de service pour aînés peuvent à présent utiliser ce précédent pour commencer à investir dans la programmation en plein air pour leur clientèle. Les activités de tous types, récréatives, physiques ou d'art plastique ainsi que d'autres programmes éducatifs peuvent être organisés dans des environnements de plein air confortables en toute sécurité, à la fois pour traverser de futures vagues de la pandémie et pour les bénéfices sur la santé des activités organisées en plein air.

Une programmation hybride proposant à la fois des activités à l'intérieur et à l'extérieur tout en étant offerte de manière synchrone en ligne semble représenter l'avenir de la programmation pour les aînés. Toutefois, toute programmation future pour les aînés doit être conçue de manière collaborative. L'utilisation des trois outils présents dans cette trousse est une bonne façon de lancer une coopération avec les aînés et leurs prestataires de services pour une meilleure compréhension de leurs besoins en constante évolution dans les domaines des loisirs, de la santé et du bien-être.

La pandémie a mis en lumière l'importance de disposer d'espaces publics en plein air de qualité, ainsi que la nécessité de protéger les plus vulnérables d'entre nous. En investissant dans l'avenir de la programmation en plein air et dans des parcs et espaces publics sécuritaires pour tous les âges, nous garantissons un avenir où des espaces publics sains sont synonymes de communautés saines et adaptées aux aînés.

« ...nous garantissons un avenir où des espaces publics sains sont synonymes de communautés saines et **adaptées aux aînés.** »



INVESTIR DANS LES PROGRAMMES ET ESPACES EN PLEIN AIR

Investir dans la programmation pour aînés peut être très simple : il peut suffire d'apporter des haltères, des bandes élastiques d'exercice et des sièges confortables sur une terrasse, dans un parc ou un autre espace en plein air sécuritaire. Il est toutefois plus compliqué de s'assurer qu'un espace en plein air est accessible, bien entretenu et pourvu d'installations telles que des toilettes qui en feront un lieu susceptible d'accueillir vos programmes.

Dans tout le Canada, les collectivités commencent à reconnaître l'importance d'investir dans des parcs adaptés aux

aînés, grâce à une programmation et des investissements financiers dans l'accessibilité et le confort. Voyez par exemple [la Ville de London, le plan directeur des parcs et loisirs de l'Ontario, le plan directeur des parcs et loisirs du District de Saanch en Colombie Britannique](#), et [la stratégie pour les adultes âgés du plan directeur 2017 des parcs, loisirs et culture de la Ville de New Tecumseh](#).

Des collectivités harmonieuses où il est fait bon vieillir s'appuient sur des parcs et espaces publics de qualité, conçus en gardant à l'esprit les besoins en accessibilité des aînés.

RESTER FLEXIBLE AVEC UNE PROGRAMMATION HYBRIDE

Même dans un avenir postpandémique, les programmes virtuels resteront une composante importante des activités physiques et récréatives des aînés.

Les prestataires de services pour aînés devront continuer à offrir des programmes récréatifs accessibles par téléphone, zoom ou tout autre service similaire, tout en étendant leur gamme de programmes en plein air. Comme il a été observé dans la section 3, "Recommandations et résultats", 63 % des aînés interrogés préfèrent que de futurs programmes soient

proposés à la fois à l'intérieur et en plein air. Nous avons d'ailleurs mentionné dans cette Trousse à outils que la recherche démontre les bénéfices des activités de plein air sur la santé et le bien-être des aînés.

Lors des prochaines vagues de la pandémie comme dans un avenir postpandémique, il sera primordial pour les prestataires de services pour aînés de reconnaître l'importance d'une programmation flexible et hybride, ainsi que tout le potentiel des programmes de plein air.



RECONNAÎTRE LE POUVOIR DU PARTENARIAT

L'avenir d'une programmation en plein air durable et créative pour les aînés s'appuie sur des partenariats entre organismes poursuivant les mêmes objectifs.

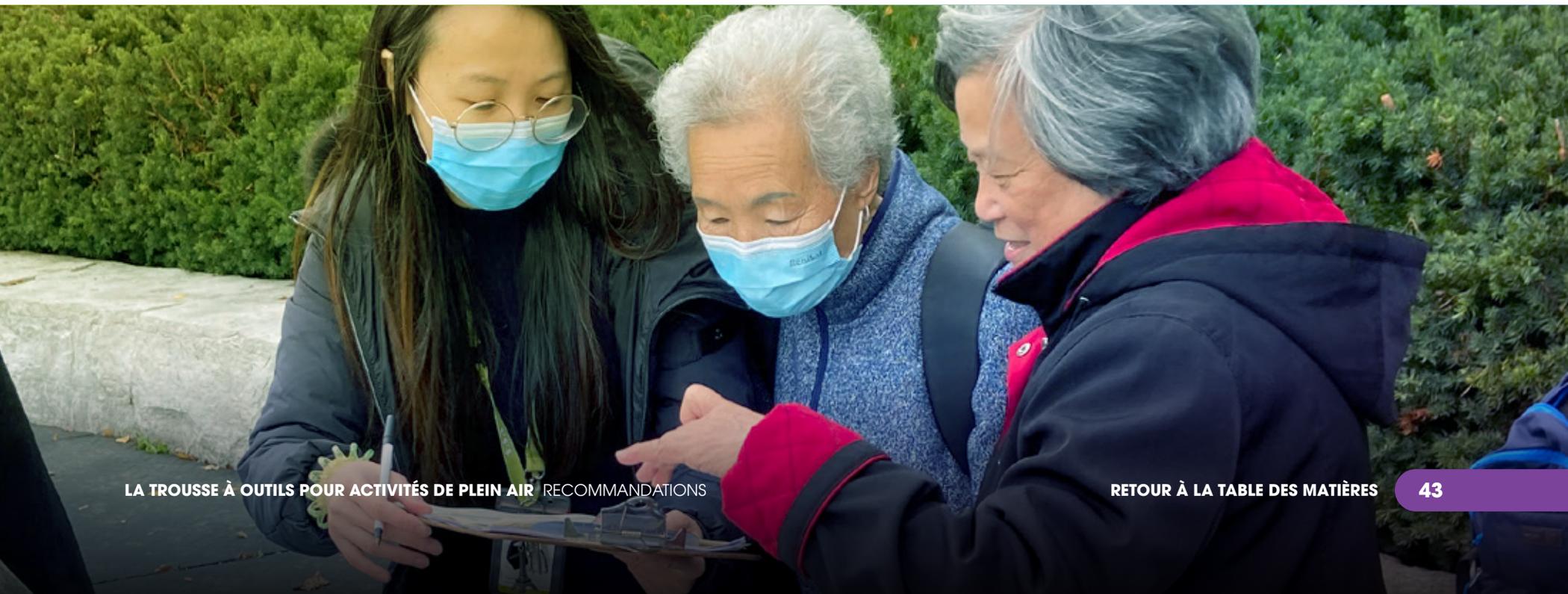
C'est grâce à un partenariat entre Woodgreen Community Services et 8 80 Cities, soutenu par un financement fédéral, que les programmes détaillés dans la présente Trousse à outils ont connu la réussite.

Des partenariats similaires entre [Mosaic Home Care](#), [le Centre pour aînés de North York](#) et [Arma Heights Church](#) ont également abouti en

une programmation conforme aux besoins de la communauté aînée qui a réussi à s'adapter aux conditions pandémiques.

Ce sont les partenariats entre organismes communautaires qui pourront commencer à combler les lacunes des services pour les aînés aux besoins complexes et améliorer la capacité de la programmation, qu'elle soit en intérieur ou en plein air. Il faut considérer les groupes de loisirs, les associations d'aînés et les autres groupes informels d'initiative populaire comme des partenaires potentiels dans la cocréation des programmes, en intérieur comme en plein air.

Ces partenariats peuvent être établis à l'aide de l'outil no1 (voir ci-dessous). L'implication de tous les partenaires communautaires dans la création de programmes en plein air peut aussi se révéler financièrement avantageuse, tout en représentant un investissement dans l'autonomie locale et en assurant une programmation culturellement adéquate.



LA TROUSSE À OUTILS POUR ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Les programmes pilotes d'activités en plein air pour les aînés ont été choisis grâce aux annexes ci-dessous. La nouvelle trousse à outils comprend:

L'OUTIL N°1: CONSULTATION DES AÎNÉS ET DU PERSONNEL

Ces questions ont été conçues de façon à équiper les prestataires de services d'un modèle pour engager les aînés dans la cocréation de programme. Les personnes interrogées aideront à créer des programmes pertinents, adaptatifs et axés sur la demande.

L'OUTIL N°2: LISTE DE CONTRÔLE POUR L'ÉVALUATION DE L'ESPACE PUBLIC

La liste de vérification pour évaluation de l'espace public est un outil servant à quantifier la qualité et l'accessibilité d'un parc ou espace public selon sa capacité à répondre aux besoins essentiels des aînés engagés dans les activités récréatives.

L'OUTIL N°3: ÉVALUATION DU PROGRAMME

Ces données peuvent être utilisées pour justifier de futurs investissements dans la programmation en extérieur et argumenter de manière convaincante en faveur de financements et subventions.

LISTE DE VÉRIFICATION POUR LES PRESTATAIRES DE SERVICES



OUTIL N°1 : CONSULTATIONS DES AÎNÉS ET DU PERSONNEL

Lorsqu'on investit dans les programmes pour aînés, il est essentiel de considérer les aînés eux-mêmes comme co-créateurs à l'étape de la conception et du choix du lieu des programmes. Pendant la COVID, les activités récréatives et les espaces communautaires ont dû s'adapter aux fermetures et à toutes sortes d'autres modifications opérationnelles. Cette même volonté de s'adapter devrait s'appliquer à tous les programmes offerts par les prestataires de services pour les aînés dans toute la zone du Grand Toronto et d'Hamilton.

Les questions ci-dessous peuvent être utilisées par les prestataires de service dans leurs entrevues avec leur personnel et la clientèle pour concevoir des programmes pertinents, adaptatifs et répondant à la demande. L'objectif de cet outil est de fournir aux prestataires de service pour aînés un modèle leur permettant d'impliquer les aînés dans la co-création de programmes.

Les réponses à ces questions devront ensuite être compilées et examinées. Les observations qui en découleront doivent être utilisées pour déterminer les emplacements et les types de programmes à choisir.



COMPRENDRE LES BESOINS DES AÎNÉS

À quelles sortes de programmes ou activités avez-vous participé depuis le début de l'épidémie de COVID?

Lorsque vous choisissez un espace en plein air pour un programme ou une activité, que recherchez-vous? (par exemple: proximité du domicile, accès aux toilettes, accès aux transports publics)

Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir plus à l'aise et en sécurité lors d'une activité de plein air? (par exemple: qu'il y ait des endroits où s'asseoir, un lieu privé, proximité de la résidence)

À quoi ressemble pour vous le parc ou espace vert **IDÉAL**?

Quel est le nombre de participants à l'activité avec lequel vous seriez à l'aise?

Quels sont vos objectifs en matière de socialisation, de santé physique et de bien-être?

COMPRENDRE LES PRÉFÉRENCES DES AÎNÉS

Qu'est-ce qui vous plaît dans les programmes en plein air?

Quelles sortes d'activités pratiquées par vous à l'intérieur vous sembleraient agréables en plein air?

Dans quels types d'espaces préféreriez-vous que se déroulent vos activités?

(par exemple: parcs, mini-parcs, terrasses, rues fermées à la circulation, à l'ombre des arbres)

Comment ces espaces peuvent-ils être améliorés pour convenir à vos besoins?

(par exemple: davantage d'endroits où s'asseoir, un meilleur accès aux toilettes, de l'ombre)



COMPRENDRE LA LOGISTIQUE

Comment vous rendez-vous sur le lieu de votre programme?

Quelle distance seriez-vous prêt(e) à parcourir pour vous rendre sur les lieux d'un programme en plein air?

Vous déplacez-vous en prenant les transports publics? À pied? D'une autre façon?

Seriez-vous prêt(e) à vous rendre dans un autre quartier (ou une autre ville) pour assister à des programmes en plein air? (**OUI / NON**)

À quel moment de la journée préférez-vous que soient organisés les programmes?

Quelle est votre période préférée de l'année pour les programmes en plein air? (par exemple: en été)

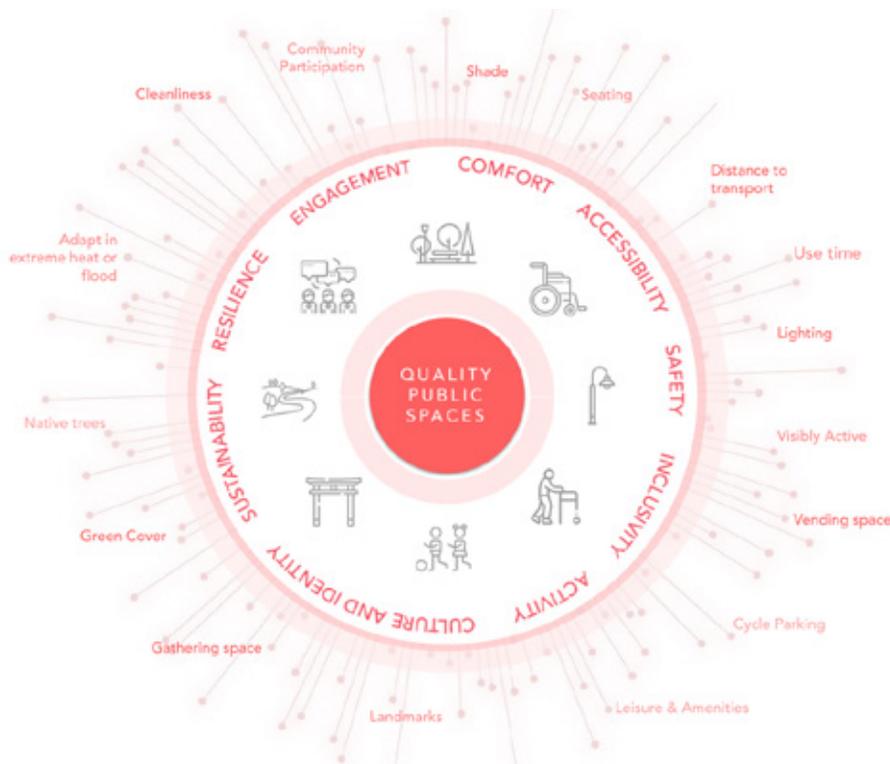
Y a-t-il autre chose que vous aimeriez partager avec nous en ce qui concerne vos expériences des programmes, qu'ils soient à l'intérieur ou en plein air?

OUTIL N° 2 : LISTE DE CONTRÔLE POUR L'ÉVALUATION DE L'ESPACE PUBLIC



La liste de contrôle pour l'évaluation de l'espace public est un outil servant à quantifier la qualité et l'accessibilité d'un parc ou d'un espace public en matière de capacité à répondre aux besoins de base des aînés participants aux activités récréatives. Cette liste de contrôle a été utilisée dans ce projet aux fins de déterminer la qualité et l'accessibilité des parcs et espaces publics à distance de marche des Centres de vie active pour aînés de Woodgreen (SALC). Les parcs sélectionnés ont alors été évalués selon les critères suivants pour déterminer leur qualité et leur accessibilité selon les besoins des aînés participant à des cours d'exercice physique.

Si le parc, espace public ou espace reconverti répond aux critères énumérés ci-dessus, la prochaine étape sera l'obtention d'un permis, si la capacité, la durée ou le site le requièrent. Sous un certain nombre de participants, les programmes ne nécessitent souvent pas de permis. Un programme de plein air avec une capacité limitée peut être une manière formidable de mettre à l'essai un programme en plein air pour aînés et de le tester dans une situation réelle.



Source : Ravindran, K., Kawale, K. et al. (2020). Public Space Design and Assessment Tool. Ministry of Housing and Urban Affairs.

ÉTAPE 1 :

Décider d'une distance accessible à pied autour de votre ou vos emplacements. Localiser les parcs et espaces publics situés à l'intérieur de la zone accessible à pied ainsi déterminée. Les espaces publics et les espaces ouverts qui peuvent être reconvertis pour accueillir des programmes pour les aînés peuvent inclure, sans s'y limiter, des parcs de stationnement, des champs, des zones tampons vertes et d'autres.

ÉTAPE 2 :

Évaluer les parcs et espaces publics de la zone accessible à pied pour vérifier qu'ils comportent les installations suivantes :

- Toilettes avec rampe d'accès
- Arrêts d'autobus/Stations de métro/Arrêt de transports spéciaux
- Bancs/Endroits pour s'asseoir
- Ombre
- Chemins asphaltés ou dallés
- Surfaces nivelées pour une marche facile
- Stationnement potentiel

ÉTAPE 3 :

Les parcs et espaces publics qui offrent les installations requises peuvent ensuite être évalués en fonction de la qualité de l'espace destiné à accueillir les rencontres :

Le parc/espace public comporte-t-il une surface plane qui permettra aux aînés d'évoluer sur place sans gêne ? (OUI / NON)

Des structures existantes peuvent-elles être modifiées pour s'adapter aux activités/cours d'exercice physique en plein air ? (OUI / NON)

Quelles sont les heures/les saisons d'opération des toilettes ? _____

L'espace ou parc est-il visuellement attrayant ? (OUI / NON)

Y a-t-il des inquiétudes vis-à-vis de la sécurité dans l'espace ou le parc ? (OUI / NON)

Constate-t-on la présence de seringues, de déchets ? (OUI / NON)

Le parc est-il bien fréquenté ? (OUI / NON)

Y a-t-il assez d'espace pour la distanciation physique ? (OUI / NON)

Des attractions ou institutions culturelles qui pourraient faire de cet espace un lieu de visite sont-elles présentes dans les environs ? (OUI / NON)

OUTIL N° 3 : ÉVALUATION DU PROGRAMME

L'outil n° 3 offre un modèle de questionnaire qui peut être distribué aux participants d'un programme. Les informations ainsi obtenues formeront la base de l'évaluation de votre programme. Veuillez consulter la Trousse à outils pour savoir comment ces questions et les réponses subséquentes ont été analysées et présentées de façon à exposer de manière convaincante la réussite d'un programme. Ces données peuvent être employées pour justifier de futurs investissements dans les programmes en plein air et pour déposer des demandes persuasives de financements et de subventions.



.....

1. Veuillez cocher toutes les activités auxquelles vous avez participé :

- Cercle de tambours
- Cours d'espagnol
- Marche nordique
- Yoga sur chaise
- Zumba
- Danse pour la guérison

2. Comment avez-vous eu connaissance de ce programme? (Sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent)

- Par mon coordinateur de vie active
- Prospectus
- Bouche-à-oreille
- Autre _____

3. Quel était votre objectif en vous inscrivant au programme ?

4. Comment évaluez-vous le programme en vous basant sur les catégories suivantes?
(1 = médiocre, 2 = bon, 3 = excellent)

- Confort ____
- Enseignement ____
- Plaisir ____
- Sécurité ____

5. How do you travel to the program?

- À pied
- Autobus
- Véhicule personnel
- Covoiturage
- Bicyclette
- Autre _____

6. Comment évaluez-vous la qualité du site ? (1 = médiocre, 2 = bonne, 3 = excellente)

- Emplacement
- Sièges
- Installations disponibles

7. Assisteriez-vous de nouveau à ce programme ?

- Oui
- Non

8. Avez-vous rencontré une nouvelle personne pendant ce programme ?

- Oui
- Non

9. De quelle façon ce programme pourrait-il être amélioré ?

10. Quels programmes aimeriez-vous voir à l'avenir?

LISTE DE VÉRIFICATION POUR LES PRESTATAIRES DE SERVICES

En tant que prestataire de services, il y a certains objets que vous devrez apporter pour rendre vos activités aussi agréables et sécuritaires que possible.

.....

LES INDISPENSABLES DE VOTRE ACTIVITÉ

- Rappels aux participants
- Formulaires d'inscription
- Équipement nécessaire à votre activité
- Haut-parleurs
- Formulaires d'exonération de responsabilité
- Permis

LES INDISPENSABLES DE LA SÉCURITÉ

- Portable first aid kit
- Trousse de premiers soins
- Contact d'urgence du participant
- Désinfectant pour les mains
- Eau
- Boîtes de jus de fruits
- Barres énergétiques - collations

