

Revue spécialisée

Psinfo



3/2017

Créer des espaces sociaux

On ne crée pas des espaces pour les gens, mais avec eux

« Vieillir à Val Müstair »

L'efficacité du bouche-à-oreille surpasse celle d'un bon site Internet

Ville des retraités de Suisse

Portrait de Gerhard Kaufmann (86 ans)



Werner Schärer, directeur de
Pro Senectute Suisse

Vers une responsabilité partagée

Dans votre quartier, il existe certainement un lieu de rencontre pour les jeunes. Délégués à la jeunesse, cafés de rencontre, camps : dans de nombreuses communes, les activités en faveur de la jeunesse sont bien établies depuis plusieurs années. Il n'en va pas de même pour les personnes âgées. Très souvent encore, la vieillesse semble être une affaire privée.

Cette attitude doit changer. Les communes doivent prendre en considération l'augmentation constante de la proportion de personnes âgées dans la population. Les seniors d'aujourd'hui et de demain ont des attentes précises concernant la qualité de vie et leur commune d'habitation. Les communes qui souhaitent bénéficier de cette évolution démographique doivent donc se pencher sur les besoins des personnes âgées. C'est à ce thème qu'est consacré ce numéro.

Tous les spécialistes sollicités pour ce ps:info sont unanimes : dans le travail avec les personnes âgées, la collaboration joue un rôle crucial. D'une part, la collaboration avec les seniors eux-mêmes. En effet, il est important qu'ils participent à la démarche, car les projets et les produits qui voient le jour sur le papier ne répondent pas toujours à leurs besoins réels. D'autre part, de nouvelles formes de collaboration au niveau institutionnel sont nécessaires. Les communes doivent coopérer avec des organisations spécialisées, comme Pro Senectute, Spitex, les hôpitaux, les partenaires de recherche et les acteurs de l'économie locale. Pour y parvenir, les communes doivent élaborer des bases communes (voir l'exemple de Val Müstair à la page 6). Afin qu'elles puissent aussi prendre leur part de responsabilité, il est primordial de s'ouvrir à de nouveaux modèles de partenariat public/privé.

Un investissement qui vaut la peine

La proportion de seniors augmente. Les communes, urbaines ou rurales, le ressentent : elles doivent aménager leurs espaces de vie d'une manière conviviale pour les seniors et intégrer l'action gériatologique dans leur politique. Les démarches participatives devraient permettre de relever durablement ce défi.

Sonya Kuchen, responsable Travail social communautaire et Services,
Pro Senectute Suisse

Aujourd'hui, dans le canton de Bâle-Campagne, un habitant sur cinq a plus de 65 ans. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), ils seront un sur trois en 2045, et un sur quatre en moyenne nationale. Avec des répercussions sur plusieurs plans pour les communes : immobilier, commerces ou encore trafic. Les villages et les villes qui entendent offrir une qualité de vie élevée à leurs habitants doivent intégrer le travail avec les personnes âgées dans leur politique communale et rendre les espaces de vie accueillants pour cette population.

De l'infrastructure à la prévention

En 2012 déjà, différentes villes de Suisse ont identifié ce besoin et se sont regroupées en un « Réseau Suisse des villes-amies des aînés ». Cette commission de l'Union des villes suisses soutient l'adaptation du milieu urbain aux aînés et l'intégration de la population âgée dans les villes. Une mission ardue, car l'action gériatologique touche de nombreux domaines. Premièrement, une commune qui se veut « amie des aînés » doit passer en revue ses infrastructures : comment les locaux et les bâtiments publics sont-ils équipés ? Quelle est l'offre en transports publics ? Une rampe pour accéder avec un déambulateur à l'administration, une main courante le long de l'escalier menant à la gare routière et de nombreux bancs sont autant d'aménagements qui simplifient le quotidien de nos aînés. L'infrastructure dans le domaine du logement est tout aussi importante. Ainsi, l'accès du plus grand nombre à des prestations telles qu'un service de livraison de repas, de transport ou d'aide permet aux seniors de vivre dans leur environnement familial jusqu'à un âge avancé.

Les communes doivent aussi penser à la population âgée lorsqu'elles abordent les enjeux de santé, économiques et sociaux. Maintenir la santé et l'autonomie des seniors doit constituer un objectif majeur de l'action gériatologique. En effet, la plupart des seniors souhaitent vieillir à domicile, et une bonne santé reste indispensable pour garder son autonomie et retarder, voire éviter le départ en EMS. Ainsi, les communes qui investissent dans la prévention améliorent la qualité de vie de leurs administrés et économisent des coûts d'aide et de soins.

Dans le domaine social, elles devraient créer un cadre permettant aux aînés de participer à la vie sociale et d'avoir accès aux informations et aux moyens de communication. Les contacts personnels – famille, amis, (anciens) collègues de travail et voisins – jouent un rôle essentiel. Plus l'on vieillit, plus ces relations se raréfient. De plus, les membres de la famille habitent souvent dans des endroits différents, parfois très éloignés. Des offres telles que le service de visite, des activités de loisirs et des lieux de rencontre pour personnes âgées peuvent alors combler des vides et améliorer la qualité de vie.

Collaboration interdisciplinaire requise

Comment lancer une politique de la vieillesse et l'ancrer au niveau local? L'expérience de Pro Senectute montre qu'il vaut mieux faire appel à des professionnels. Ils apportent leur savoir-faire afin d'intégrer non seulement la population mais aussi les différentes administrations ainsi que les prestataires concernés. La politique de la vieillesse est plurielle: santé, questions sociales, construction, trafic ou encore sécurité. Voilà pourquoi l'approche « socio-spatiale » et interdisciplinaire du travail social communautaire (TSC) se prête bien à l'action gérontologique (cf. entretien à la p. 4). Différentes organisations de Pro Senectute l'ont adoptée. Leurs spécialistes du TSC disposent d'un savoir-faire et d'une méthodologie solides pour faire le lien entre les différents acteurs. De plus, ils ont l'habitude d'encourager les seniors à participer au processus.

La participation aux décisions de toutes les parties prenantes est cruciale pour le succès d'une politique de la vieillesse. Elle permet aux instances politiques de s'imprégner des problèmes et des besoins de la population. De nouvelles perspectives et des solutions inédites émergent, souvent en dehors du cadre politique ou administratif habituel. Cette participation améliore aussi la compréhension vis-à-vis de la politique locale de la vieillesse et permet aux seniors de nouer des contacts et d'étendre leur réseau social. Enfin, elle renforce la solidarité entre voisins et au sein de la population.

Avec et pour les seniors

Pro Senectute s'engage régulièrement dans ces processus participatifs. La participation des personnes âgées vulnérables, en particulier, est pour nous essentielle: pour Pro Senectute, l'action dans les communes ne se fait pas seulement pour ou par les seniors, mais aussi et surtout avec eux. En notre qualité de prestataire actif sur place, nous avons accès par différents biais aux personnes âgées, notamment dans le cadre de la consultation sociale et de prestations comme le service de visite, l'aide à domicile ou d'autres offres de soutien. Les collaborateurs connaissent les autres prestataires et collaborent souvent avec eux. Cette coopération interinstitutionnelle devrait gagner encore en importance. Car ce n'est qu'en unissant nos efforts que la Suisse deviendra « l'amie » des aînés.



© Pro Senectute

Du soutien pour les projets

La Confédération soutient elle aussi l'élaboration d'espaces de vie accueillants pour les seniors. Ces dernières années, **l'Office fédéral du développement territorial** a soutenu des initiatives, comme la mise en œuvre au niveau local de l'« Agenda 2030 de développement durable » ou dans le développement des quartiers (« Projets urbains »).

Promotion Santé Suisse (sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique) et la **Fondation Age** soutiennent des projets pour les seniors. Promotion Santé Suisse se concentre sur l'alimentation, l'activité physique et la santé psychique. La Fondation Age soutient des projets d'habitat pour les seniors. Outre un soutien financier, ils reçoivent aussi une aide technique. Prochains délais de dépôt de demandes:

Délais de dépôt

Fondation Age:

14 février 2018 et 18 juillet 2018
(cf. www.age-stiftung.ch)

Promotion Santé Suisse:

28 février 2018 et 31 août 2018
(cf. www.promotionsante.ch)

Pro Senectute Suisse soutient les organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute pour le dépôt de projets.

Pour de plus amples informations:

Sonya Kuchen, responsable Travail social communautaire et Services, Pro Senectute Suisse, sonya.kuchen@prosenectute.ch

« On ne crée pas des espaces pour les gens, mais avec eux »

Le concours de la population est nécessaire pour développer des solutions durables dans les communes. Dans une interview avec Psinfo, le professeur Dani Fels, enseignant en travail social à la HES de St-Gall, souligne en outre l'importance d'un regard pluridimensionnel.

Entretien avec Prof. Dani Fels, enseignant en travail social à la HES de St-Gall, mené par Natascha Brazzerol, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse.

Qu'est-ce que le centre de compétence Espaces sociaux ?

Le centre de compétence se consacre à des problématiques actuelles de l'espace social : espaces éducatifs, espaces urbains, régionaux et des agglomérations, espaces de l'enfance et de l'adolescence, ainsi qu'espaces transnationaux.

Pourquoi est-il nécessaire de penser en espaces sociaux ?

Les développements sociaux comme la mobilité accrue, les tendances au mitage du territoire, l'évolution démographique ou les changements dans le discours sur l'espace public amènent de nouveaux défis. Le plus souvent, les perspectives individuelles et les actions ponctuelles suffisent rarement pour développer des solutions durables et comprendre les défis dans leur intégralité. Un regard plus large sur les dimensions spatiales, sociales et organiques s'impose ici.

Comment atteignez-vous cette approche pluridimensionnelle ?

Grâce aux compétences réunies dans notre équipe et à la méthode du modèle de St-Gall pour le modelage des espaces sociaux. Nos experts en pédagogie et sciences sociales, travail social, géographie sociale, aménagement du territoire, architecture, médias et économie disposent d'une longue expérience de projets variés de services et de recherche.

Quelle est la particularité du modèle dit « de St-Gall » ?

Avec le modèle de St-Gall, nous considérons les dimensions spatiales, sociales et organiques des espaces sociaux. La première observation de l'espace social s'intéresse directement à des lieux, par exemple un lotissement, une place, une cour intérieure, un centre commercial ou un quartier. En d'autres termes, c'est ici le monde des choses et des objets qui constitue notre point de départ. La deuxième observation met l'accent sur l'action avec des individus et des groupes. Elle concerne des domaines spécifiques du travail social et socioéducatif, tels que l'animation jeunesse, le service social scolaire, l'animation hors murs ou le travail social communautaire (TSC). La troisième observation porte sur la conception de structures et de processus d'orientation. Ce sont ici



Le **Prof. Dani Fels** enseigne depuis 2002 à la Haute école des sciences appliquées de Saint-Gall et participe à la mise en place du centre de compétence Espaces sociaux. Son rôle consiste notamment à planifier, coordonner et suivre les processus participatifs, les développements de concepts, les analyses d'espaces sociaux et le coaching. Dani Fels présente également des exposés.

« Une planification du haut vers le bas représenterait la seule raison de s'opposer à des projets socio-spatiaux. »

les modifications du cadre légal et/ou des structures organisationnelles, ainsi que les mécanismes d'orientation et de distribution qui façonnent les espaces sociaux.

Qu'est-ce qui revêt pour vous une importance particulière lorsqu'il s'agit de créer des espaces sociaux pour les seniors ?

Il faut surtout veiller à une chose : on ne crée pas des espaces pour les gens, mais avec eux.

Hormis l'évolution démographique, pourquoi les communes devraient-elles cibler les aînés avec leurs offres ?

Elles doivent essayer d'identifier les sujets qui préoccupent les gens et de savoir comment elles pourraient les impliquer pour traiter ces sujets. Cette orientation des sujets permet de faire émerger des initiatives et des projets qui réunissent divers publics cibles et plusieurs générations. Et l'effet d'intégration peut alors se révéler beaucoup plus important que celui des projets traditionnels pour les enfants, les adolescents, les personnes âgées ou les immigrants.

Quelles résistances rencontrez-vous ?

Une planification du haut vers le bas représenterait la seule raison de s'opposer à des projets socio-spatiaux. Si la population ne manifeste aucune volonté de participer dans une commune, mieux vaut s'abstenir. L'opposition de responsables politiques se retrouve en général là où les gens n'ont encore aucune expérience des processus participatifs.

Que conseillez-vous aux communes qui entendent lancer un projet socio-spatial ?

Elles doivent impérativement faire appel au savoir-faire d'autres communes ou de centres spécialisés, comme Pro Senectute de la ville de St-Gall. Celle-ci déploie une action sociale gérontologique axée sur l'espace social dans divers quartiers de la ville depuis plusieurs années. Les Quartiers Solidaires dans le canton de Vaud ont aussi permis d'acquérir beaucoup d'expérience et de compétences méthodologiques. Une familiarisation systématique avec les sujets qui préoccupent les gens devrait précéder le lancement de tout projet. Le meilleur instrument est l'analyse de l'espace social qui tient compte des trois vecteurs du modèle de St-Gall.

Dans la participation de la population, quels sont les principaux écueils ?

La population ou les parties prenantes doivent pouvoir exprimer en quoi un projet ou un sujet les touche. En outre, la participation devrait s'amorcer le plus tôt possible. Toutefois, des écueils existent bien entendu aussi ici. Il faut éviter de faire des promesses impossibles à tenir.

Pour conclure : quels conseils donnez-vous à des assistants sociaux qui veulent lancer un projet de TSC ?

Gardez à l'esprit que le TSC est un champ d'action très complexe. Affinez votre compréhension des affaires politiques. Soyez prêts à vous lancer dans des coopérations interdisciplinaires et prenez part au débat en faisant preuve d'assurance.

Dans la pratique : Témoignage de Frauenfeld

Nous avons posé trois questions à **Urban Kaiser**, responsable de l'office de la vieillesse et de la santé de la ville de Frauenfeld.

Frauenfeld a lancé le projet « Vieillir dans le quartier ». Pourquoi ?

L'objectif principal du concept pour la vieillesse élaboré en 2013 par Frauenfeld est d'encourager une forte participation à une solidarité intergénérationnelle. La population du quartier devrait assumer une responsabilité individuelle et partagée dans l'aménagement futur du quartier et être sensibilisée à la question de l'habitat pendant la vieillesse.

Qu'est-ce qui a été particulièrement difficile à mettre en place ?

Les organisations qui œuvrent pour l'ensemble de la ville ou de la région ne se sentent concernées que de manière limitée par le projet du quartier. En outre, l'intégration des personnes âgées issues de la migration peut être difficile. En comparaison avec l'utilisation qui en est faite, les offres d'aide au voisinage sont en surabondance.

Quels sont les défis spécifiques auxquels une ville doit faire face en comparaison avec une commune rurale ?

Les bénévoles doivent trouver des voies courtes pour atteindre l'administration municipale. Ils doivent comprendre comment le projet est perçu par les autorités municipales. De par sa taille, la ville a l'avantage de pouvoir déterminer un interlocuteur central, ce qui est plus compliqué dans les communes. Le travail de relations publiques est encore plus complexe dans une ville que dans les régions rurales : en effet, le contact doit toujours être activement maintenu entre le monde politique et les organisations.



© Othmar Lässer

Othmar Lässer, responsable projets et TSC du bureau de consultation Sud des Grisons de Pro Senectute Grisons et initiateur du projet « Vieillir à Val Müstair ».

« Un bon site Internet n'est pas nécessaire. »



© Gabriella Binkert Becchetti

Gabrielle Binkert Becchetti vice-présidente de Val Müstair, présidente de l'association des cafetiers restaurateurs de Val Müstair et présidente de la commission des affaires culturelles et sociales de Migros Suisse orientale.

« En tant que commune, nous sommes notamment responsables du bien-être de notre population âgée. »

Point de vue

Écouter les besoins des seniors et y répondre

Le succès est au rendez-vous pour le projet « Vieillir à Val Müstair », lancé par la commune éponyme et Pro Senectute Grisons. En lisant cette interview, vous découvrirez pourquoi l'efficacité du bouche-à-oreille surpasse celle d'un bon site Internet.

Entretien avec **Othmar Lässer**, responsable projets et travail social communautaire de Pro Senectute Grisons, et **Gabriella Binkert Becchetti**, vice-présidente de Val Müstair.

Qu'est-ce qui vous a amené à lancer le projet « Vieillir à Val Müstair » ?

Othmar Lässer : Le projet a démarré en tant qu'initiative du département de la santé du canton des Grisons. Sous le titre « insieme sano », ce projet soutient depuis 2012 les communes dans le développement de structures adaptées aux personnes âgées. La mise en œuvre a été confiée à Pro Senectute Grisons.

Gabriella Binkert Becchetti : En tant que commune, nous sommes notamment responsables du bien-être de notre population âgée. Le groupe de travail et moi-même avons été convaincus par les principes directeurs du département de la santé du canton des Grisons. Et nous avons trouvé en Pro Senectute un partenaire motivé et expérimenté.

Comment avez-vous procédé ? Quels défis avez-vous rencontrés ?

Lässer : Les 1500 habitants de Val Müstair sont répartis dans six localités. Pour eux, il est normal de ne disposer que d'une offre limitée de services d'aide : ils gèrent le plus souvent « entre eux » les difficultés liées à l'âge. Au début, il a donc fallu identifier les besoins et nouer des contacts. Au moyen d'un questionnaire par écrit, nous avons interrogé toutes les personnes de plus de 60 ans sur leur satisfaction et sur leurs besoins liés au vieillissement. Enfin, nous avons constitué un groupe de réflexion avec les principaux décideurs.

Becchetti : Après le sondage réalisé auprès des personnes âgées, nous avons organisé une première table ronde pour elles. Cette rencontre a permis de discuter de manière approfondie, avant de se retrouver autour d'un café et d'un peu de musique. C'était la première fois dans la vallée que l'ancienne génération pouvait s'exprimer, et elle a beaucoup apprécié d'être prise au sérieux.

Comment s'est déroulée la mise en œuvre ?

Lässer : Les besoins ont été regroupés en onze projets partiels, parmi lesquels des sentiers sûrs pour l'hiver, des logements protégés ou encore une fiche avec toutes les offres destinées aux aînés. Le groupe de réflexion a ajusté les priorités dans le cadre de « World Cafés » (animations en grand groupe) avec la population de la vallée, puis a mis en œuvre les projets les plus importants. Nous avons constaté qu'un bon site Internet n'est pas nécessaire : il a suffi que la collaboratrice de Spitex annonce de Tschiers à Müstair la tenue d'une séance d'informa-

tion sur la prévention des chutes quelques jours auparavant pour que 60 seniors viennent y assister !

Becchetti : Chaque membre du groupe de travail s'est vu confier une mission. Nous avons sélectionné les thèmes au sein du groupe. M. Lässer a ensuite assuré la coordination de main de maître. Nous avons aussi pu compter sur un partenaire de confiance, le Center da Sandà Val Müstair.

Qu'est-ce qui a bien fonctionné et qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ?

Lässer : Le projet est d'une impressionnante efficacité. L'intégration des principaux acteurs du travail avec les personnes âgées a raccourci les voies décisionnelles. La participation des personnes concernées a également été supérieure à la moyenne.

Becchetti : Certains commentaires pertinents, par exemple concernant le manque de bancs dans les espaces naturels, se sont traduits par des mesures concrètes. Pour notre plus grande satisfaction. Au final, nous avons compilé tout un éventail de nouvelles offres dans une brochure. Nous en sommes déjà à la deuxième édition cette année. À noter tout de même qu'il ne faut pas trop charger le bateau : il s'est avéré difficile de lancer la discussion avec une si grande assemblée. Nous avons donc mis en place des petites tables pour la rencontre suivante. Autre observation : l'après-midi ne doit pas durer trop longtemps. Relevons en outre que la génération actuelle de personnes âgées ne semble pas encore ressentir le besoin de connexion numérique : la conversation, la musique/le chant et le moment de convivialité étaient plus importants.

Comment la collaboration a-t-elle fonctionné entre la commune et Pro Senectute ?

Lässer : La vice-présidente de la commune faisant partie du groupe de réflexion, elle a intégré la question des projets partiels et de leurs coûts directement dans les discussions de la municipalité. Elle a aussi ouvert l'accès au journal mensuel de la commune, dans lequel le groupe de réflexion a pu informer l'ensemble de la population. Mais la démarche la plus importante a été la création par la municipalité d'un poste de délégué à la vieillesse, avec mise au concours publique, cahier des charges et budget. La représentation locale qui s'est vu confier ce mandat dispose donc d'une légitimité de la part des autorités pour s'engager au niveau politique sur des enjeux liés à la vieillesse.

Becchetti : Elle a parfaitement fonctionné. « Vieillir à Val Müstair » est une belle collaboration, constructive et solide. La commune apprécie ! Les séances de questions/réponses et les nombreuses aides sur des questions de droit et de sécurité sont également précieuses.

Quel a été votre temps fort personnel durant ce projet ?

Lässer : Il y en a eu beaucoup. Peut-être celui de la première « maisa radonda » (World Café), où nous avons dû rajouter des tables pour que tout le monde puisse prendre place.

Becchetti : La joie sur le visage des personnes âgées, mais aussi les exposés. J'admire également l'engagement quotidien des nombreux bénévoles. Je trouve que chaque être humain a le droit de vieillir dans la dignité et le respect. Et j'espère que notre groupe de travail continuera à œuvrer avec succès en faveur de notre population.



À l'occasion de tables rondes, appelées « maisa **randonda** », les participant-e-s partagent leurs besoins. Pour la première d'entre elles, des chaises supplémentaires ont même dû être ajoutées pour que tout le monde puisse s'asseoir.

Une ville accueillante pour les aînés

La commune bâloise de Riehen montre l'exemple en matière de travail avec les personnes âgées. Nombre de ses offres leur facilitent le quotidien. Gerhard Kaufmann, un habitant de 86 ans, en est convaincu : pour bien accueillir les aînés, les communes doivent connaître leurs besoins.

Natascha Brazzerol, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse

Les médias, entre autres, l'appellent affectueusement la « ville des retraités de Suisse », voire « ville-EMS » : Riehen, près de Bâle, est considérée comme une ville accueillante pour les personnes âgées (*age-friendly city*), qui a pleinement intégré leurs besoins. Car le défi de l'évolution démographique, qui attend de nombreuses communes suisses, fait ici déjà partie intégrante du quotidien : un habitant de Riehen sur trois a au moins 65 ans.

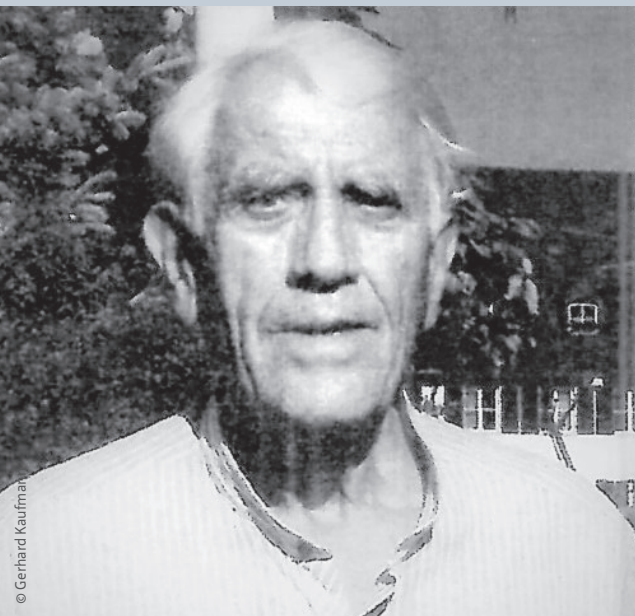
Riehen montre comment peut fonctionner l'action gérontologique dans les communes. En 2012 déjà, la commune a lancé le projet *Leben in Riehen – 60plus* (*Vivre à Riehen – 60plus*) : la population a été invitée à soumettre des idées destinées à favoriser le « bien vieillir ». Les innombrables propositions reçues ont abouti à 33 mesures. Ainsi, la ville a recensé tous les obstacles pour les personnes à mobilité réduite et a installé des bancs ; une page spéciale a également été attribuée aux seniors dans le journal local. Des marchepieds sans raccords facilitent l'accès aux trains en chaise roulante ou avec un déambulateur. Le week-end, lorsque les bus ne roulent pas, un taxi-bus prend en charge les seniors qui en font la demande.

Une offre étendue pour les personnes âgées

Gerhard Kaufmann, 86 ans, en est convaincu : « Pour bien accueillir les aînés, les communes doivent connaître leurs besoins. » Ce retraité est né et a grandi à Riehen. Après plusieurs années d'apprentissage et de voyages, il y est revenu et n'a plus jamais quitté sa ville.

Malgré ses 86 printemps, Gerhard Kaufmann n'a pas encore besoin de l'offre de soutien de sa commune. Toujours actif, il est engagé dans diverses institutions politiques et ecclésiastiques. Il apprécie néanmoins l'offre étendue de services que propose la commune de Riehen pour aider les personnes âgées au quotidien. « La liste des prestations est vraiment longue », déclare-t-il avec le sourire, avant toutefois d'émettre une petite critique : « Il manque des places assises aux arrêts des transports publics, dont le réseau est par ailleurs très développé. »

Pour Gerhard Kaufmann, pas de doute : « La principale préoccupation des personnes âgées est de pouvoir rester vivre le plus longtemps possible chez elles. »



Gerhard Kaufmann a 86 ans et travaille toujours. Il habite à Riehen, une commune considérée comme étant accueillante pour les personnes âgées.

« La principale préoccupation des personnes âgées est de pouvoir rester vivre le plus longtemps possible chez elles. »

« L'activité physique a un impact positif sur tous les organes »

La santé constitue le pilier central d'une vieillesse autonome. La Prof. Dr méd. Heike A. Bischoff-Ferrari, docteure en santé publique, explique comment les communes peuvent aider à vieillir en bonne santé.

Entretien avec Prof. Dr med. Heike A. Bischoff-Ferrari, mené par Natascha Brazzerol, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse.

On associe souvent la vieillesse à la démence, au diabète ou aux problèmes cardiovasculaires. S'agit-il là vraiment des principaux défis de santé publique pour les personnes âgées ?

L'arthrose et les fractures liées à l'ostéoporose constituent un problème fréquent. Elles mettent en péril l'autonomie et la qualité de vie des seniors. Les chutes également limitent durablement la mobilité. Une personne de 65 ans sur trois en a déjà été victime. Même sans blessures graves, une chute est souvent un tournant. En effet, de peur de retomber, les seniors réduisent leurs déplacements. Un cercle vicieux qui entraîne l'immobilité des os et une perte de masse musculaire, ce qui contribue à une perte importante d'autonomie.


Quelles sont les possibilités de prévention les plus prometteuses au niveau institutionnel ?

L'activité physique a un impact positif sur tous les organes. Une alimentation saine et la compensation de carences sont essentielles. Une personne âgée sur deux présente une carence en vitamine D, car avec l'âge, la peau produit moins de vitamine D, même en cas d'exposition au soleil suffisante en été. À partir de 60 ans, l'OFSP recommande donc un apport de 800 unités internationales (UI) de vitamine D par jour. Selon nos études, suivre ce conseil permet d'éviter une chute et une fracture de la hanche sur trois.

Dans quels domaines les communes devraient-elles investir pour soutenir la santé des seniors ?

Les programmes d'activité physique et la promotion des contacts sociaux sont primordiaux. L'idéal serait un concept de planification qui assure mobilité et sécurité aux seniors à pied et en transports publics. Il est important de prévoir des lieux tels qu'un café convivial ou d'autres points de rencontre accueillants pour les seniors et les jeunes : ils incitent à sortir de chez soi. Les concepts qui favorisent les contacts sociaux, favorisent aussi la santé et l'autonomie, comme un réseau qui assure une meilleure santé, diminue le risque de dépression liée à l'âge et offre une meilleure qualité de vie.

Plus d'informations : [site Internet de l'hôpital universitaire de Zurich](http://www.hosp.zurich.ch).



Prof. Dr méd. Heike A. Bischoff-Ferrari est directrice de la clinique de gériatrie de l'hôpital universitaire de Zurich. Spécialiste en médecine interne générale, médecine physique et rééducation avec spécialisation en gériatrie, elle est médecin-chef de la clinique universitaire de gériatrie aiguë de l'hôpital municipal de Waid et occupe la chaire de gériatrie et de gérontologie de l'Université de Zurich. En outre, elle assume la direction académique du réseau gériatrique universitaire ainsi que la coordination et la direction de DO-HEALTH, la plus grande étude d'Europe sur la promotion de la santé pendant la vieillesse. Heike A. Bischoff-Ferrari dirige le centre « Âge et Mobilité » de l'hôpital universitaire de Zurich et de l'hôpital municipal de Waid. Ses recherches se concentrent sur la prévention des maladies chroniques pendant la vieillesse, avec pour objectif de prolonger l'espérance de vie en bonne santé.

« Une personne âgée sur deux présente une carence en vitamine D. »

Les seniors ont une page dans le journal communal

Depuis le début du projet « **Œuvrer ensemble pour bien vieillir à Langnau** », beaucoup d'étapes ont été franchies. Aussi bien la population que les autorités ont été sensibilisées au thème important de la politique de la vieillesse.

Natascha Brazzerol, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse

17 groupes ont participé au « marché de l'âge ». Les seniors ont eu l'air d'apprécier.

« Étant donné qu'il n'existe presque aucun projet de cette envergure dans le milieu rural, il était primordial pour nous de lancer 'Œuvrer ensemble pour bien vieillir à Langnau', explique Christa Schönenberger, responsable de projet TSC chez Pro Senectute Berne. Le lancement du projet a été précédé d'un sondage, dans lequel les seniors avaient pu faire part de ce dont ils avaient besoin pour vivre heureux. Voici quelques exemples de réponses : « Autant que nécessaire, aussi peu que possible », « Encourager un équilibre entre donner et recevoir », « Cultiver les relations avec les plus jeunes ». Le projet a vu le jour en 2014 et a été séparé en trois projets partiels :

Le projet partiel « marché de l'âge » a eu lieu une fois et a rencontré un beau succès. Toutefois, il n'a pas pu être reconduit par manque de temps. Mais il devrait bientôt être relancé. Au total, 17 prestataires de divers groupes y ont participé. L'objectif du projet partiel sur la **migration et l'âge** était de réunir des seniors et des migrants. Le troisième projet partiel **« forum sur la vieillesse »** est un réseau pour les personnes âgées conçu par dix seniors. Aujourd'hui, ils s'occupent déjà d'une page dans le journal communal et souhaitent intégrer le thème de la vieillesse sur le site Internet de la commune.

Christa Schönenberger est ravie des nombreuses étapes franchies depuis le début du projet. Selon elle, on pourrait dire, en résumé, que les autorités politiques et la population ont été sensibilisées au thème important qu'est la vieillesse. Des fondements solides ont été jetés pour mettre en place ensemble la politique de la vieillesse de manière globale. « Des bénévoles du domaine Migration ont formé une association et ont même conclu un contrat de prestations avec la commune », ajoute Christa Schönenberger. Certains réseaux créés dans ce contexte, comme le « forum sur la vieillesse », sont également prometteurs. « Celui-ci sera intégré dans l'organisation de la politique sociale de la vieillesse des institutions et des organisations », explique-t-elle.

Christa Schönenberger est très contente de l'évolution du projet et n'y changerait rien si c'était à refaire. En effet, selon elle, le procédé était parfaitement adapté à la population, notamment parce que tout a été fait de manière participative.

Les quartiers en action : une approche plurielle pour un développement partagé

Patrick Burkhard, Suisse. Office fédéral du développement territorial. Berne, 2013

La brochure dresse le portrait de onze projets de développement des quartiers. Ces « projets urbains » avaient pour objectif d'améliorer au sein des quartiers la coordination entre la planification urbaine, la politique d'intégration et l'aide au logement tout en impliquant les habitants. La brochure présente également les bonnes pratiques et les possibilités d'action qui peuvent être envisagées dans ce domaine.



Le pari de l'habitat : Vers une société plus inclusive avec et pour les personnes en situation de handicap ?

Mario Störkle, Jean-Luc Charlot. Paris : Editions L'Harmattan, 2016

Un certain nombre d'obstacles empêchent encore de nombreuses personnes handicapées d'aimer, de se déplacer, de travailler, d'apprendre ou d'habiter comment et où elles le souhaiteraient. Dans ce contexte, on observe depuis quelques années, le développement d'initiatives qui se proposent de leur permettre de vivre et de continuer à vivre, non seulement chez elles, mais aussi dans la Cité. C'est à la compréhension de ces initiatives que ce livre est consacré.



Mesurer la convivialité des villes à l'égard des aînés : guide pour l'utilisation d'indicateurs de base

Organisation mondiale de la Santé. Genève, 2015

Le présent guide vise à proposer un cadre et un ensemble d'indicateurs de base et d'indicateurs supplémentaires permettant de suivre et d'évaluer les progrès dans l'amélioration de la convivialité des environnements urbains à l'égard des aînés. Il comprend aussi des références et des exemples d'initiatives locales. Ce guide constitue une base de travail à adapter, afin d'établir un ensemble d'indicateurs le plus pertinent possible dans le contexte local.



Ma commune est-elle conviviale pour les personnes âgées ?

Société Suisse de Gérontologie SGG SSG. Berne, 2012

Ma commune est-elle conviviale pour les personnes âgées ? Grâce à un catalogue de questions variées et un instrument d'évaluation ingénieux, vous trouverez la réponse à cette question. Cet instrument de travail systématique, adapté au contexte suisse et adaptable aux besoins de votre commune permet d'évaluer la situation actuelle de votre commune et offre une base pour la planification de mesures.



Prêt de médias : Bibliothèque de Pro Senectute
Bederstrasse 33 · 8002 Zurich
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch
www.prosenectutebibliothek.ch
Horaires d'ouverture : lu, mer et ven : 9 à 16 h
mar et jeu : 9 à 19 h

Petit pays, grandes valeurs

Quelle contribution les principales entreprises et organisations de Suisse apportent-elles au bien commun en Suisse? Dans le cadre de l'Atlas du bien commun, une équipe de l'Université de St-Gall et de la haute école de commerce de Leipzig a étudié l'utilité sociale d'un large panel d'entreprises. Pro Senectute en faisait partie, et a obtenu d'excellents résultats.

Pour l'Atlas du bien commun 2017, quelque 14 500 personnes ont été interrogées sur différentes entreprises et organisations de Suisse, avec quatre questions centrales: l'organisation se comporte-t-elle décemment? Concourt-elle à une plus grande cohésion sociale? Fait-elle du bon travail dans le cadre de son activité principale? Et: participe-t-elle à une amélioration de la qualité de vie?

Cette année, c'est la Garde aérienne suisse de sauvetage (Rega) qui arrive en tête du classement. Pro Senectute occupe la quatrième position, après l'Aide et soins à domicile (Spitex) et la Fondation suisse pour paraplégiques.

Si l'on compare les résultats avec l'enquête menée en 2015, un constat ressort: les citoyens et citoyennes sont aujourd'hui bien plus nombreux à se dire inquiets du peu d'attention porté par les entreprises à l'intérêt général. Mais, parallèlement à cette inquiétude, l'estime à l'égard des actions réalisées augmente.

Le professeur Timo Meynhardt, responsable de l'étude, explique: « La Suisse a changé. Paradoxales de prime abord, l'inquiétude et l'estime exprimées par la population sont plausibles sur le plan psychologique: les Suisses regardent de plus près la question du bien commun et, en ces temps d'incertitude croissante, se raccrochent aux repères existants. Ils tiennent à ce qui les unit, à savoir leurs entreprises et leurs organisations, et leur demandent d'inscrire l'intérêt général parmi leurs priorités. Tout le monde est appelé au dialogue, personne ne doit se reposer sur ses lauriers. »

Vous trouverez le classement dans son intégralité sur www.gemeinwohl.ch/fr.

Impressum

Édition: Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Parution: 4 x par an

Rédaction: Natascha Brazerol, Sabrina Hinder

Textes: Werner Schärer, Sonya Kuchen, Sabrina Hinder, Natascha Brazerol

Traduction: Pro Senectute Suisse, roestibruecke.ch

© Pro Senectute Suisse

Migros s'engage en faveur des seniors isolés

Cette année, l'action de Noël de Migros s'attaque à la solitude. Les recettes de l'action sont versées en faveur des personnes qui se sentent seules face à leurs difficultés en Suisse. En achetant un cœur en chocolat (Fr. 6.-/10.-/15.-) à la caisse de votre Migros, vous soutenez des projets de Pro Senectute, de Pro Juventute, du Secours d'hiver, de l'EPER et de Caritas. Les recettes de cette action sont versées à parts égales à ces cinq œuvres de bienfaisance. Migros ajoutera un million de francs à la somme récoltée.

Pro Senectute utilisera les dons pour aider les personnes âgées en proie à l'isolement social ou aux difficultés financières. Les seniors qui ont de la peine à se déplacer sortent peu de chez eux et risquent ainsi de s'isoler. Même des activités du quotidien telles que les courses ou un rendez-vous chez le médecin deviennent de plus en plus difficiles. Pro Senectute apporte son aide, notamment en proposant des visites régulières et du soutien pour les tâches de la vie quotidienne.

www.noel.migros.ch

