

Bienvenue

Forum 3^e âge Jura bernois

Vieillesse, santé et société:

Quel regard ?

Les champs d'action et les rôles de la population, des communes et des professionnels du réseau médico social



Accueil

Pascal Balli
Président de la COP3

Commission politique 3^e âge du Jura bernois (COP3)

Par et pour les communes depuis 2009

Sous mandat avec Jb.B (anciennement CMJB)

Contrat de prestation avec le canton de Berne (SAP)

Forum 2019 nos partenaires: Pro Senior Berne et Pro Senectute Arc
Jurassien

Vielllesse, santé et société quels regard ?

Quelles réponses avons-nous?



Londres



La solitude dans une
grande ville

Banc public où
l'échange est souhaité

Schwarzenburg



Was entsteht denn da?



Maison des générations
dans une commune

Der Umbau

Damit alles unter einem Dach Platz hat, sind die Renovation der Villa und im hinteren Bereich ein Neubau wichtig. Der Neubau (ohne Unterkellerung) wird weitgehend aus Holz gebaut. Er wird durch einen Zwischenbau mit dem Hauptgebäude verbunden. Selbstredend dabei: Der Garten bleibt erhalten.



Generatione huus
Schwarzenburg

Vieillir en forme

Jura bernois.Bienne



Forum 3^e âge,
24 octobre 2019, CIP

Les milles et une facettes du 3^e âge

André Rothenbühler

Directeur Jb.B

Le 3^e âge : c'est qui ?

Les «viennent ensuite»

Après les enfants 0 => 15 ans

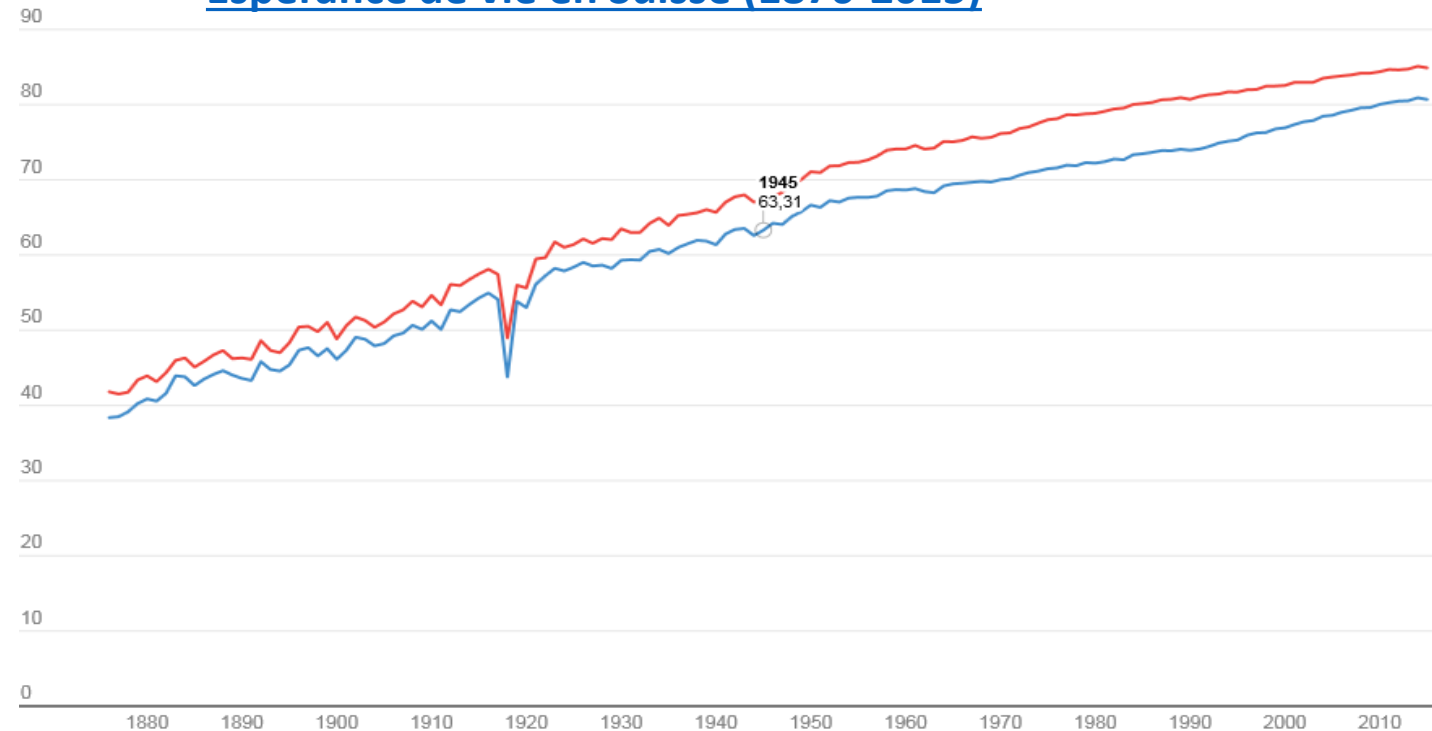
Et les «actifs» 16 à 65 ans

Ou les «actives» 16 à 64 ans

Origine pas «très sympa» directement inspirée
de l'introduction de l'AVS

A l'époque cela voulait même dire les
«viennent en dernier» !!!

Espérance de vie en Suisse (1876-2015)



1876 : 38,3 et 41,8 ans

1948 : 65 et 69,4

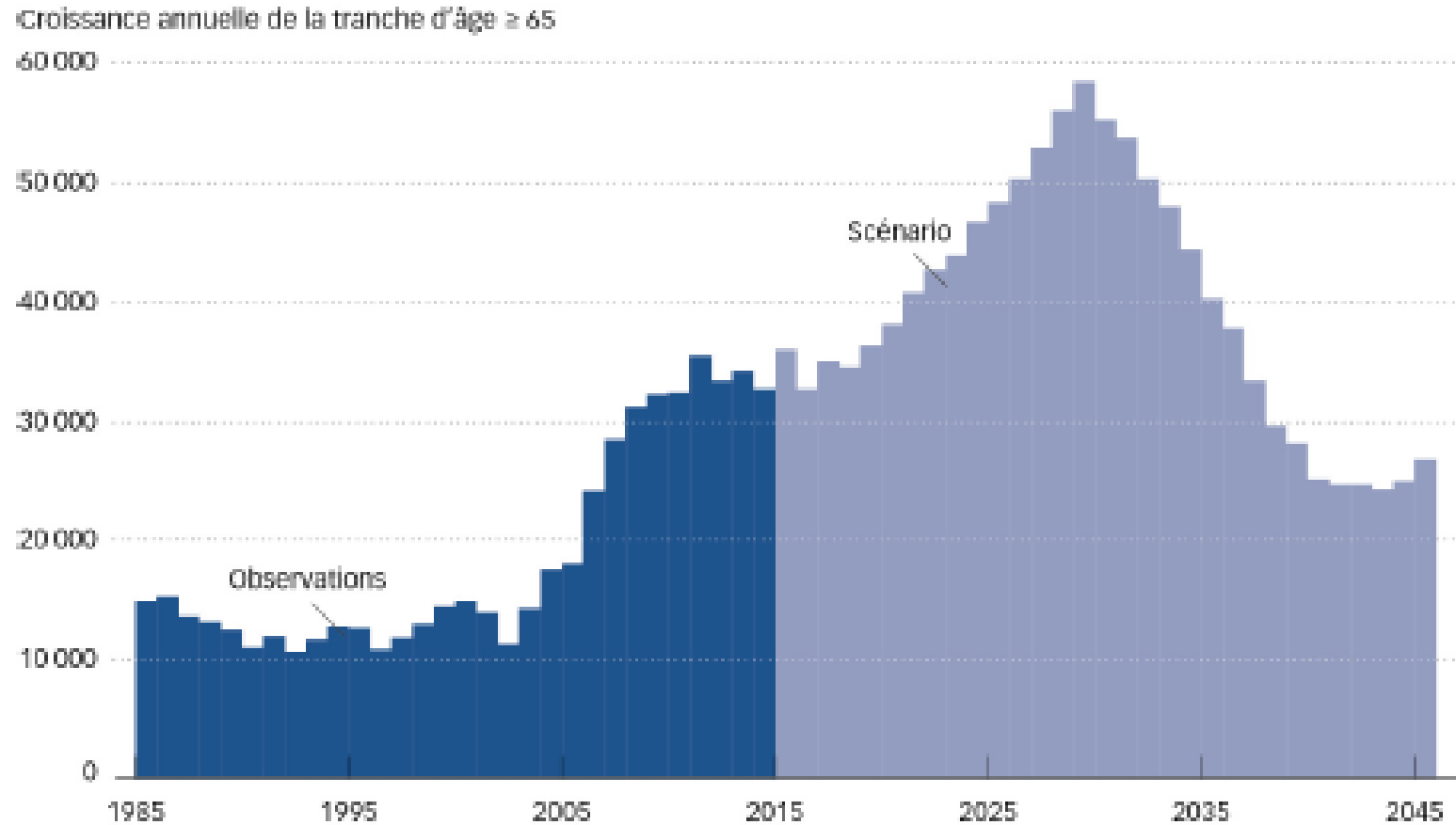
2015 : 80,7 et 84,9 ans

Maintenant on parle à l'OFS des 65 ans et plus !!!

Croissance annuelle de la tranche d'âge des 65 ans et plus

Le nombre de personnes de 65 ans et plus augmentera fortement lorsque la génération des baby-boomers atteindra l'âge de la retraite.

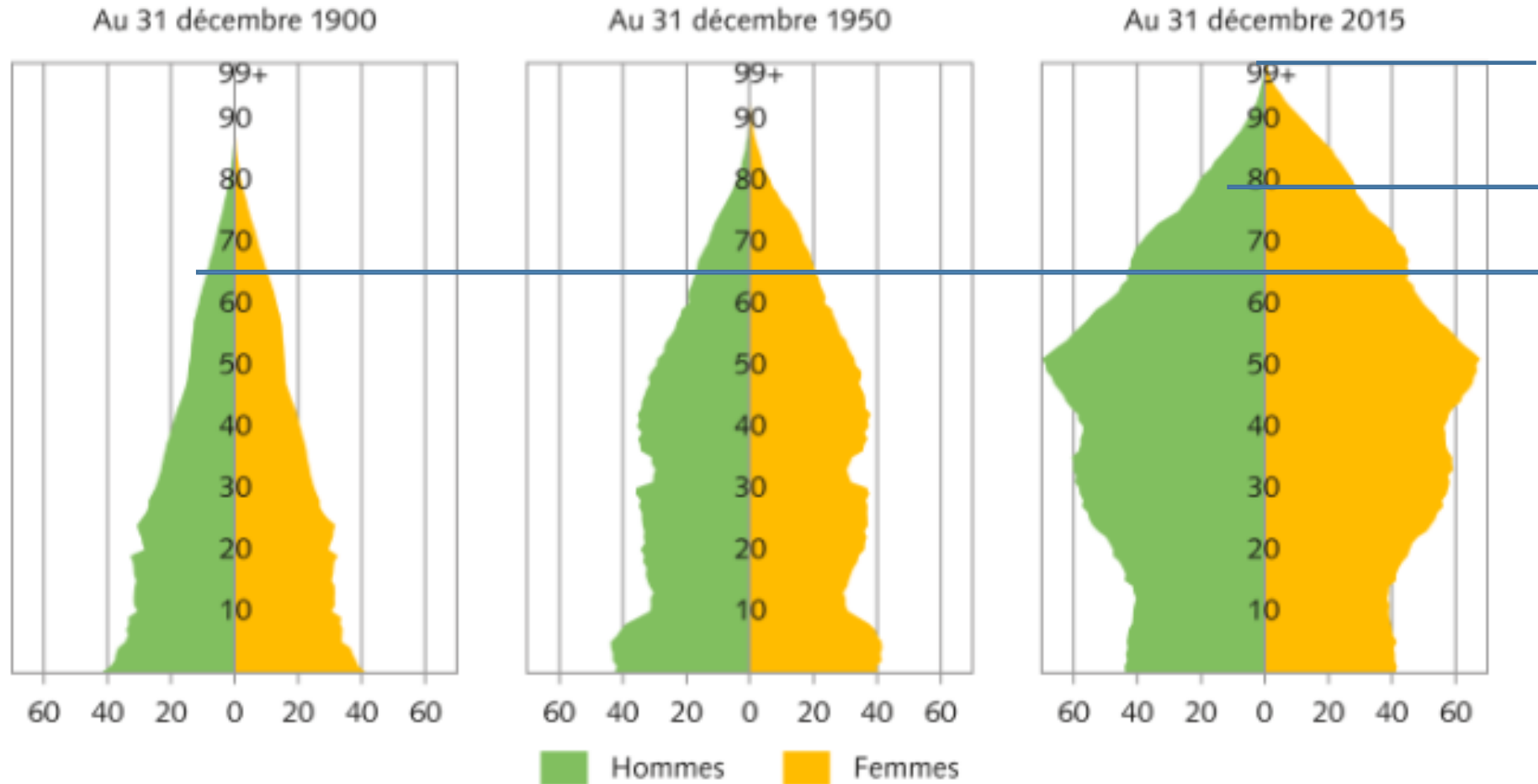
Source: OFS – Scénarios de l'évolution de la population de la Suisse (2015–2045), 2015



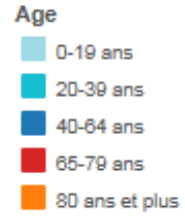
On parle de 4^e âge ..et même 5^e !!!

Pyramide des âges

Nombre de personnes en milliers

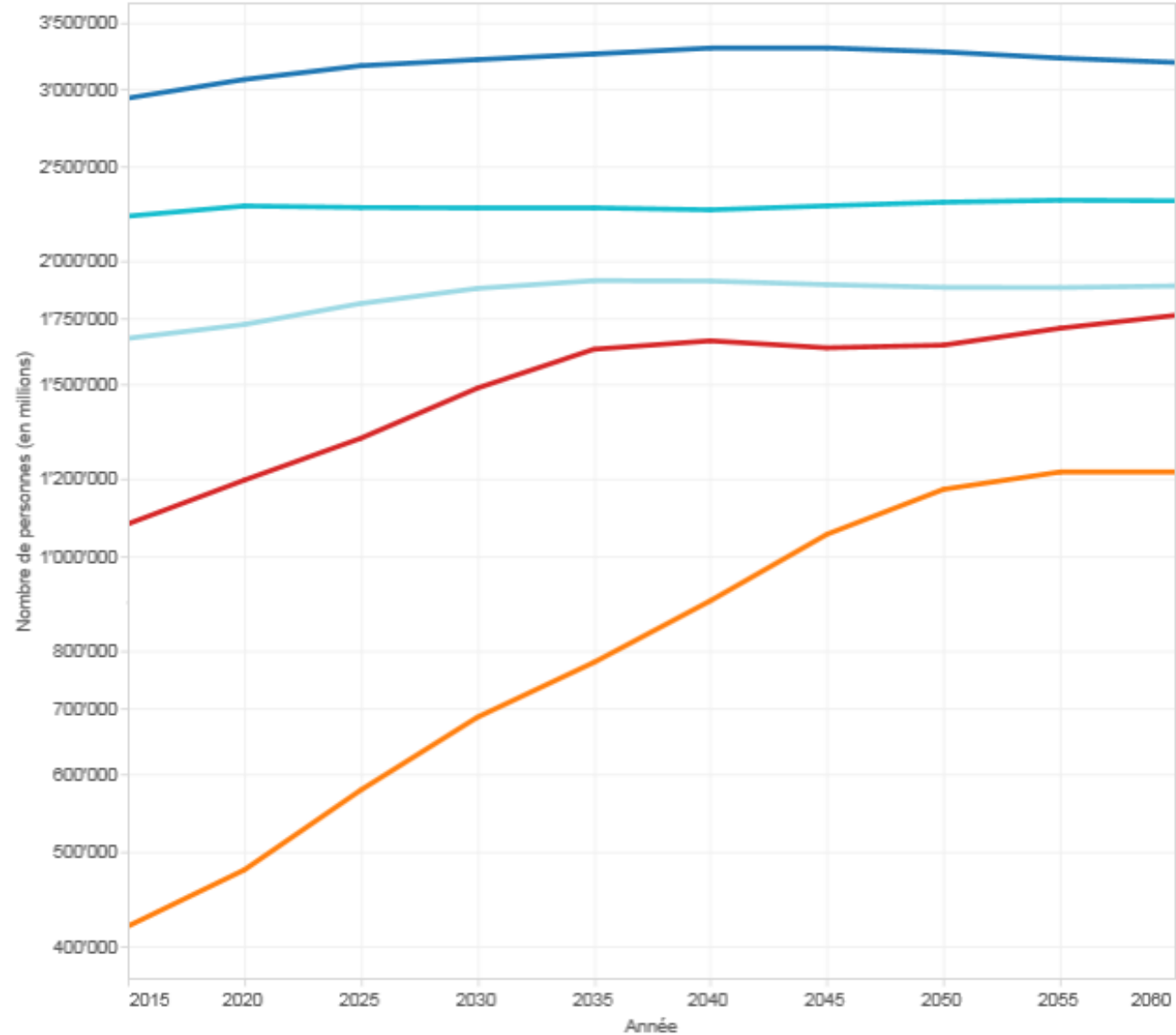


Avec des évolutions différentes selon les classes d'âge



Evolution de la population selon l'âge et le scénario de référence A

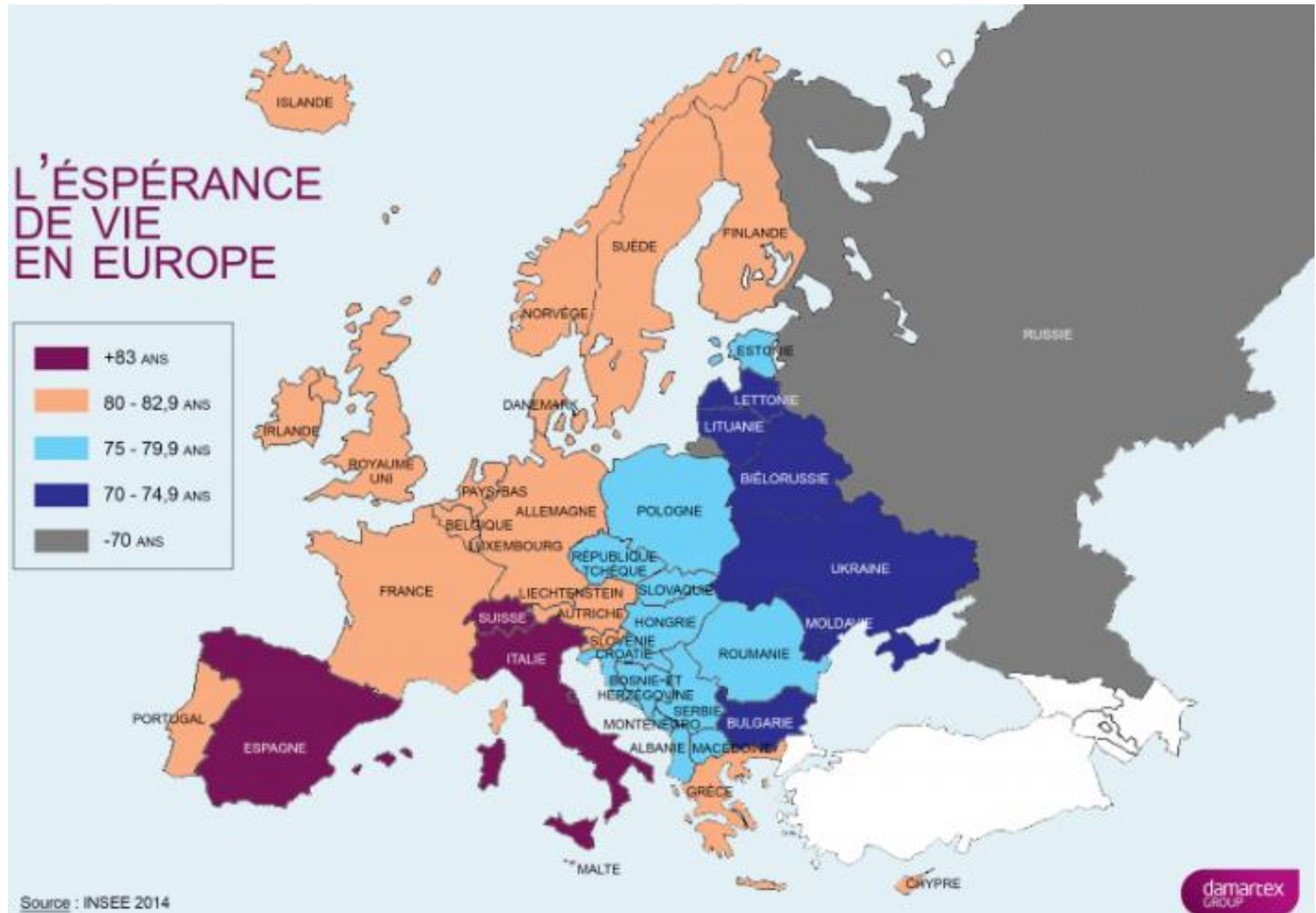
(source: OFS, 2015)



Avec des espérances de santé et de vie différentes selon les pays

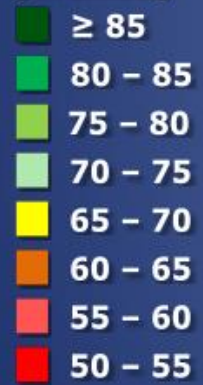
Pays	Espérance de vie à la naissance
Suisse	83,3
Espagne	83,3
Italie	83,2
Islande	82,9
Chypre	82,8
France	82,8
Luxembourg	82,3
Suède	82,3
Norvège	82,2
Malte	82,1
Liechtenstein	82,1
Pays-Bas	81,8
Autriche	81,7
Grèce	81,5
Belgique	81,4
Irlande	81,4
Royaume-Uni	81,4
Finlande	81,3
Portugal	81,3
Allemagne	81,2
Slovénie	81,2
Danemark	80,7

République Tchèque	78,9
Albanie	78,3
Croatie	77,9
Pologne	77,8
Estonie	77,4
Slovaquie	77
Monténégro	76,5
Bosnie-et-Herzégovine	76,3
Hongrie	76
Macédoine	75,5
Serbie	75,4
Roumanie	75
Lituanie	74,7
Bulgarie	74,5
Lettonie	74,5
Biélorussie	72,7
Moldavie	71,3
Ukraine	70,8
Russie	69,8
Kosovo	69



ESPÉRANCE DE VIE PAR ÉTAT ET TERRITOIRE EN 2016

ESPÉRANCE DE VIE
(en années)



■ Absence de données

© ATLASOCIO.COM

Sources : World Health Organization ; United Nations
The World Factbook, Central Intelligence Agency

Alors, le 3^e âge c'est qui ?

En général :

- **Les retraités, seniors, aînés => qui ont droit à une rente**

Une classe d'âge qui évolue :

- La «**dernière**» le siècle passé
- **Intermédiaire aujourd'hui**
 - **Entre les enfants, parents et les «4^e âge»**

Les «nouveaux actifs»

Le 3^e âge c'est quoi ?



D'abord un état de fait mondial !

2016 : 600 mios - 2050 : 1,5 milliards

(contre + 1 milliards d'actifs et + 200 mios de jeunes)

Trois facteurs :

- Vieillissement des populations nombreuses (=> Chine, Inde,...)
- Augmentation de l'espérance de vie
- Déclin de la natalité en Asie et en Amérique

En Suisse => Les budgets pour la santé doubleront (au moins)

Des sources de préoccupation pour le monde politique

- Les assurances sociales
- Le système de santé
- Intégration
- Logements et mobilité
- Etc...

Une cible commerciale

La silver économie

« Le marketing s'adapte. Nous avons Lara Gut pour les jeunes et Bernhard Russi pour les plus anciens. »

Daniel Mori, président de Visilab



Une place dans la société à repenser, à réaménager

LA VOIX DES SENIORS
INFO
EDITION NO 1 SEPTEMBRE 2019

SSR Schweizerischer Seniorenrat
CSA Conseil suisse des aînés
Consiglio svizzero degli anziani

VASOS Vereinigung aktiver Senioren und
FARES Selbsthilfe-Organisation der Schweiz, 2009 Bern
Fédération des Associations des
retraités et de l'extrané en Suisse, 2000 Berne
Federazione associazioni dei
pensionati e d'extranità in Svizzera, 2008 Berna

SVS Schweizerischer Verband für Seniorenfragen
Association Suisse des Aînés (ASA)
Associazione Svizzera degli Anziani (ASA)

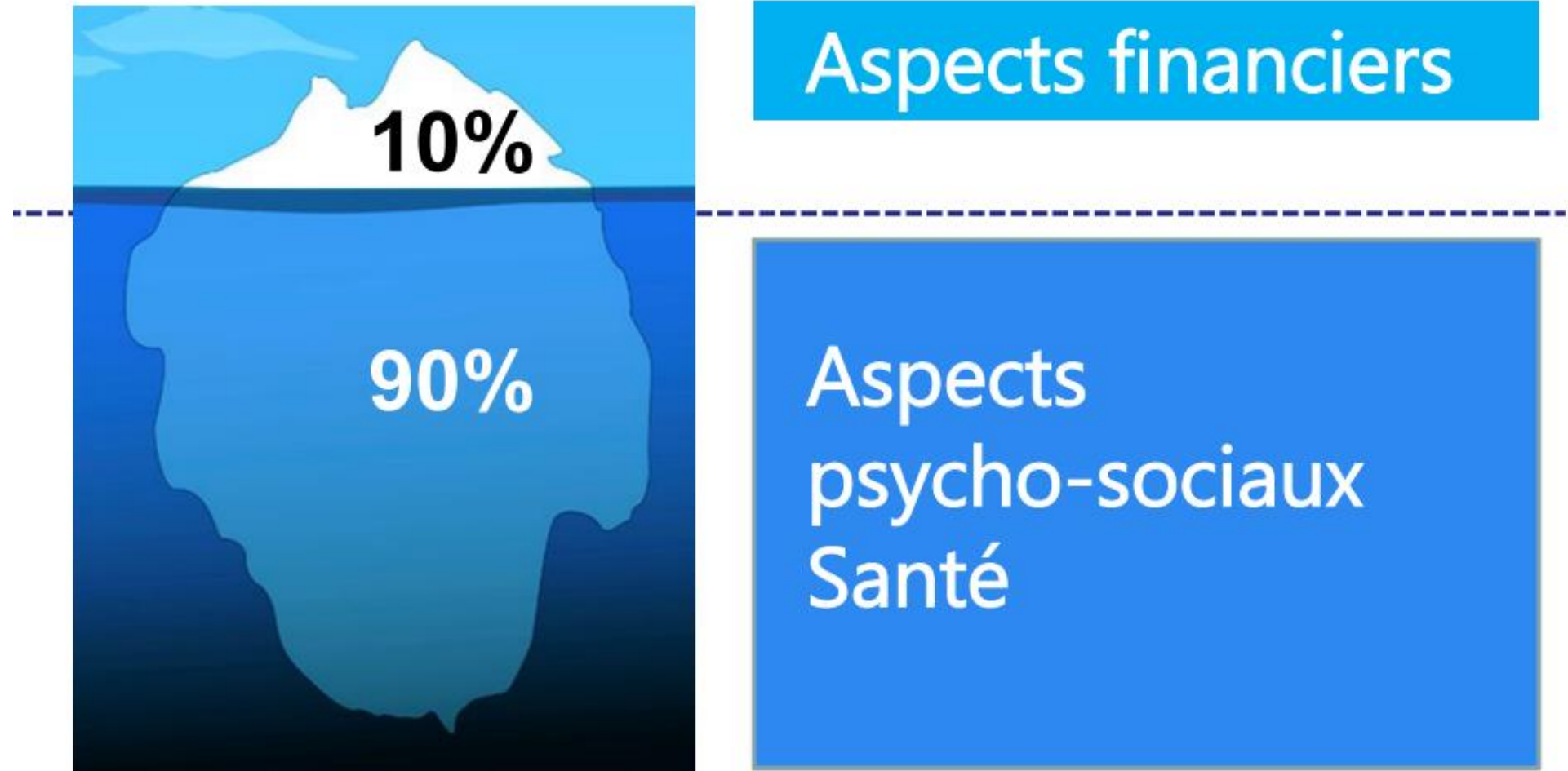


Roland Grunder, Coprésident SSR

Après près de 20 ans de bons et loyaux services, le CSA doit prendre pied dans l'ère moderne, tenir compte des pensées et des technologies d'aujourd'hui, et demain, de l'intelligence artificielle, du développement durable, de la santé de la planète, du réchauffement climatique, mais aussi du vieillissement, de la santé et de leur impact économique et social. Il doit cependant chercher à renforcer son image de représentant d'un groupe social important et grandissant : les seniors, avec un crédo prépondérant, le bien-être et le bien-vivre de notre population âgée, tout particulièrement les plus vulnérables.

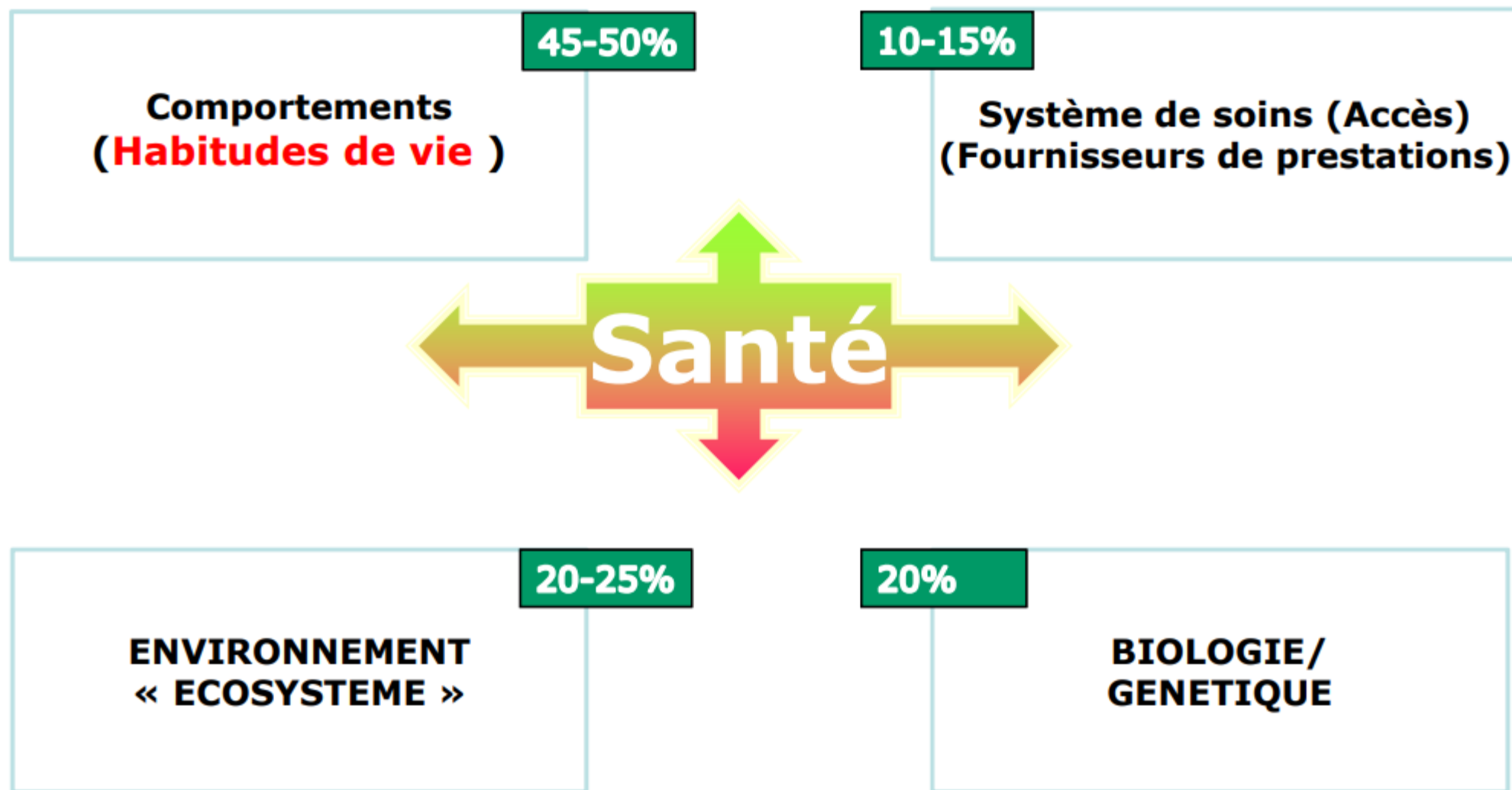
Le 3^e âge ce sera comment ?

AvantAge
L'expérience en plus



DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

CONTRIBUTION (en %) A LA LONGEVITÉ ET QUALITE DE VIE



les trois soifs fondamentales de L'Être humain

Soif de... **stimulation**

c'est le besoin de « *nourrir* » ses cinq sens, de se sentir au contact du monde et de la vie. (*projets et activités- bon réseau*)

Soif de... **reconnaissance**

c'est le besoin de se sentir reconnu par l'Autre. Cette soif « *s'éteint* » par les signes de reconnaissance.

Soif de... **structure**

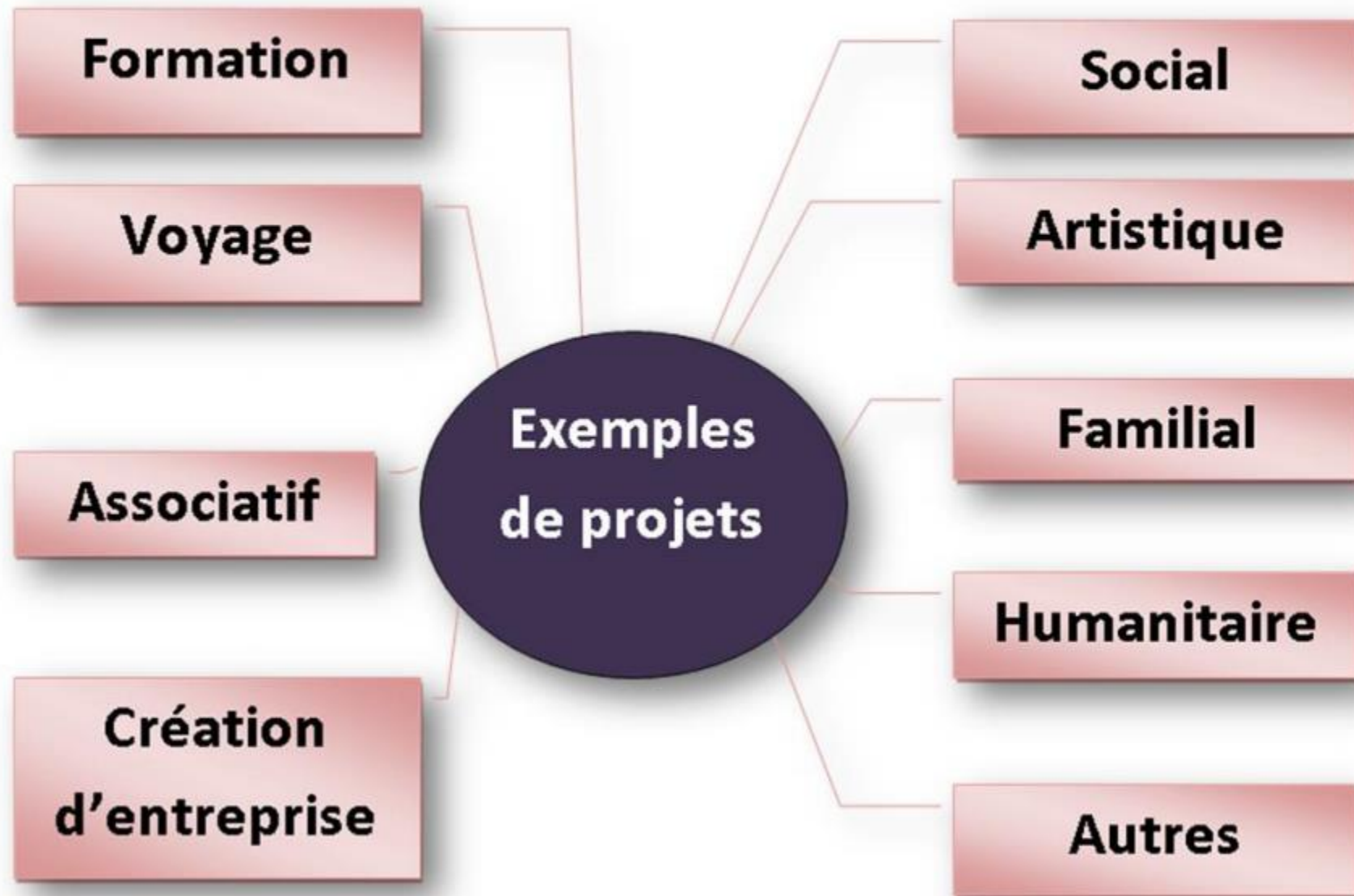
c'est le besoin d'avoir des limites. C'est également le besoin de structurer le temps d'une journée. Structurer son temps c'est aussi un besoin biologique, comme la nourriture.

Les questions psycho-sociales

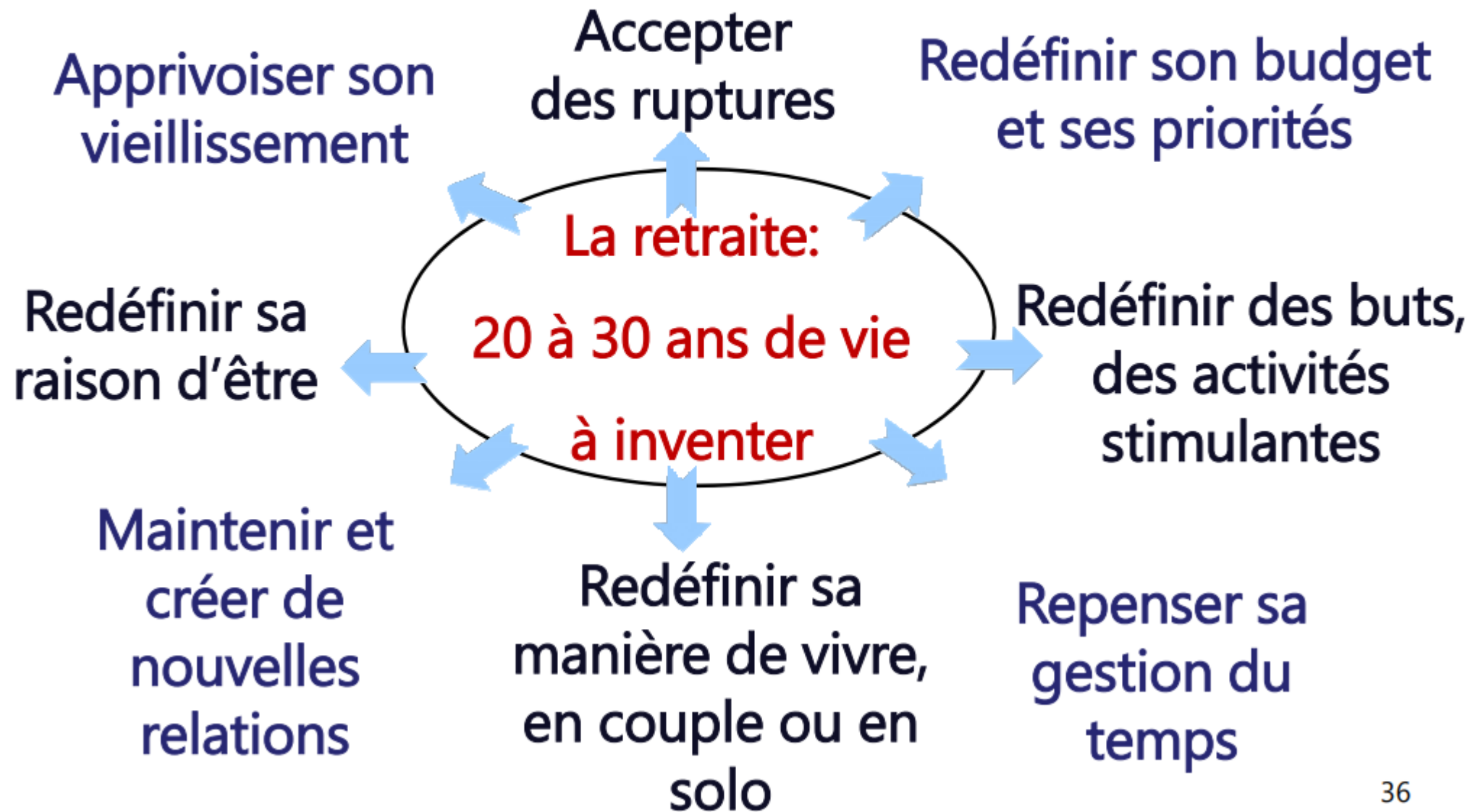
- Comment gérer le 24/24
- Ce qui est Important pour moi?
- Qui suis-je maintenant?
- Réseau social?
- Trouver un but?
- Ma santé , essentiel ?
- Activités et projets?
- Holà! Tout ce temps libre ?



Restez dans le coup, réalisez vos projets



La retraite on résume







Participation sociale et lutte contre l'isolement une stratégie-clé pour la promotion de la santé des personnes âgées

Forum 3^e âge du Jura bernois, 24.10.2019

Public Health Services PHS

Contenu de la présentation

- Messages-clé concernant la problématique
- Bonnes nouvelles
- Une sélection d'offres de bonnes pratiques – dans la région, le canton et ailleurs
- Un résumé



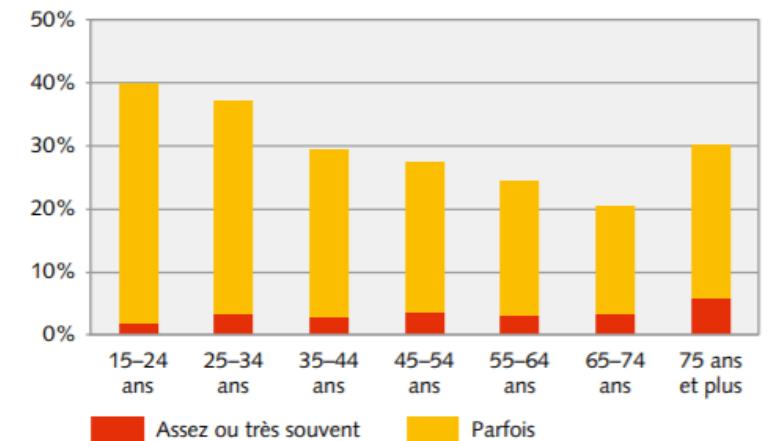
Le sentiment de solitude est fréquent: une personne sur trois est concernée



Sentiment de solitude, en 2007

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G 4.50



Source: OFS, ESS

© OFS

De nombreuses personnes âgées (75 ans et plus) souffrent de solitude

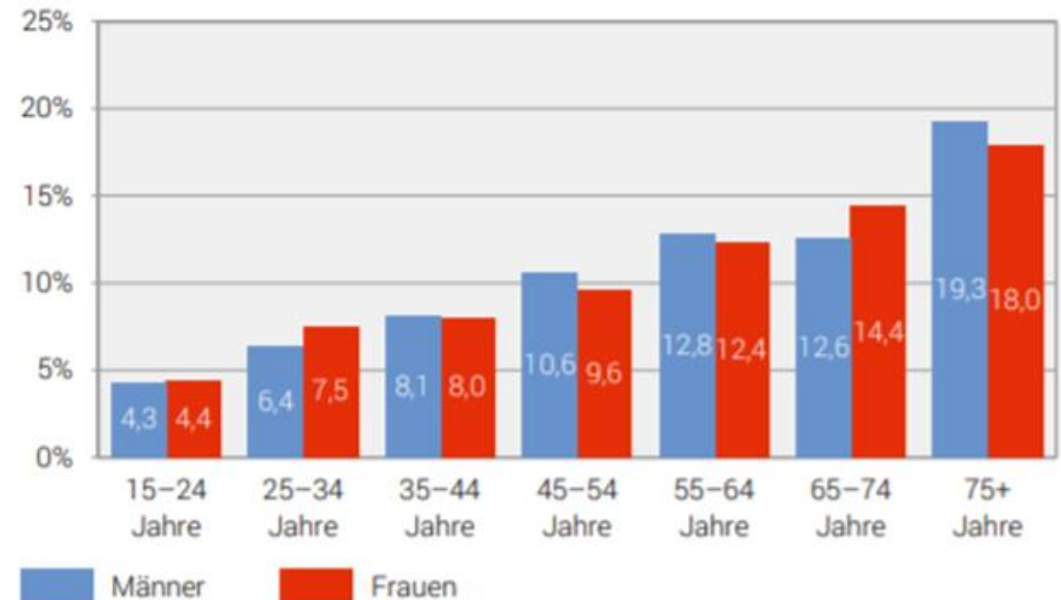
Population particulièrement exposée:

- Personnes âgées de plus de 75 ans
- Femmes > hommes
- Proches aidants
- Personnes issues de la migration

Geringe soziale Unterstützung, 2017

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G18



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2018

Un problème également dans le Jura bernois?



Analyse des besoins par «Vieillir en forme»
2018:

Priorité n° 1:

Promotion de la santé psychique des personnes âgées: lutte contre la solitude, participation sociale, autonomie/indépendance, solidarité, demander et accepter de l'aide, suicide de personnes âgées (sans l'aide de tiers), dépendances/polymédication, etc.

Priorité n° 2:

Mobilité au quotidien des personnes âgées, vivre avec des maladies chroniques, prévention des MNT, vivre avec des douleurs chroniques

La solitude rend malade



La solitude est aussi nocive pour l'organisme que le tabagisme et l'obésité (Holt-Lunstad et al. 2010)



Des études internationales le prouvent que le de favorise

- états dépressifs
- un mauvais sommeil et le stress
- la démence /la maladie d'Alzheimer

(les références scientifiques sont disponibles sous le contact indiqué)

La dignité des personnes âgées est étroitement liée à l'intégration sociale



Ludwig Hasler, philosophe
«Für ein Alter, das noch etwas vor hat»

«Le secret d'une vieillesse plus heureuse pourrait résider dans la sagesse ancestrale selon laquelle l'être humain est un être social.»

D'après L. Halser

Bonne nouvelle: la solitude n'est pas une fatalité!

Définition: la **participation sociale** fait référence à l'intégration des personnes âgées dans les réseaux sociaux des familles et des amis et à leur intégration dans la communauté dans laquelle elles vivent et dans la société en général. (Groupe de travail sur le vieillissement de la Commission économique pour l'Europe des Nations Unies, 2010)



Promouvoir la participation sociale – qu'est-ce qui fonctionne le mieux?

- Activités de groupe impliquant une participation active
- Préserver et promouvoir la mobilité
- Développer les ressources personnelles et sociales
- Approche multidimensionnelle

Bonne nouvelle: la participation sociale et l'activité mentale protègent de la démence et d'autres maladies



Une vie saine et des ressources sociales, notamment:

- une alimentation saine
- une activité physique régulière
- **des contacts sociaux fréquents et une stimulation mentale**

protègent:

- **de la démence, de maladies cardiovasculaires, du diabète**
 - **d'un décès prématuré**
- et améliorent la qualité de la vie.

Sélection de bonnes pratiques (1)



Prestations relativement connues:


- Offres de Pro Senectute Arc Jurassien
- WIN 3 et autres projets intergénérationnels
- Tables d'hôtes
- Activités de bénévoles
- ...

Sélection de bonnes pratiques (2)



Prestations peut-être moins connues:

- Mesures «structurelles», p. ex. bancs pour le transport de personnes
- Conseil des aînés (p. ex. Brugg) ou groupement vieillesse active (Jonschwil, café de bonheur Herisau)
- Journée des solitudes (F) et Ministère de lutte contre la solitude (UK)

 *Commission du 3^e âge Bas-Vallon et association VIVA*

Qui sont les acteurs?



- les prestataires de services de santé, les acteurs sociaux et de la promotion de la santé
 - les bénévoles, les églises
 - les communes
 - le monde politique
 - les personnes âgées: *solidarité entre pairs*
 - les (plus) jeunes: *solidarité entre les générations*
- **la société: nous tous et toutes!**

Conclusions

1. La solitude est une réalité fréquente; elle concerne une personne sur trois.
2. De nombreuses personnes âgées et très âgées souffrent de solitude.
3. La solitude est une thématique importante, dans le Jura bernois également.
4. La solitude peut rendre malade; il s'agit donc d'un problème de santé publique important.

Conclusions

5. La participation des personnes âgées à la vie sociale est synonyme de dignité et de qualité de vie des personnes âgées.
6. Nous pouvons agir: promouvoir l'intégration et la participation sociale, c'est aussi protéger les personnes âgées de la démence et d'autres maladies.
7. Il existe déjà de nombreux exemples de bonnes pratiques, pour des contextes très variés.
8. Nous sommes tous concernés; quelles que soient notre position et nos fonctions, nous pouvons tous contribuer à améliorer la situation.

Unissons nos forces et agissons contre la solitude, dans le Jura bernois également!



Contact:

Claudia Kessler

kessler@public-health-services.ch

Hilde Schäffler


schaeffler@public-health-services.ch

Un projet dynamique dans le Jura bernois

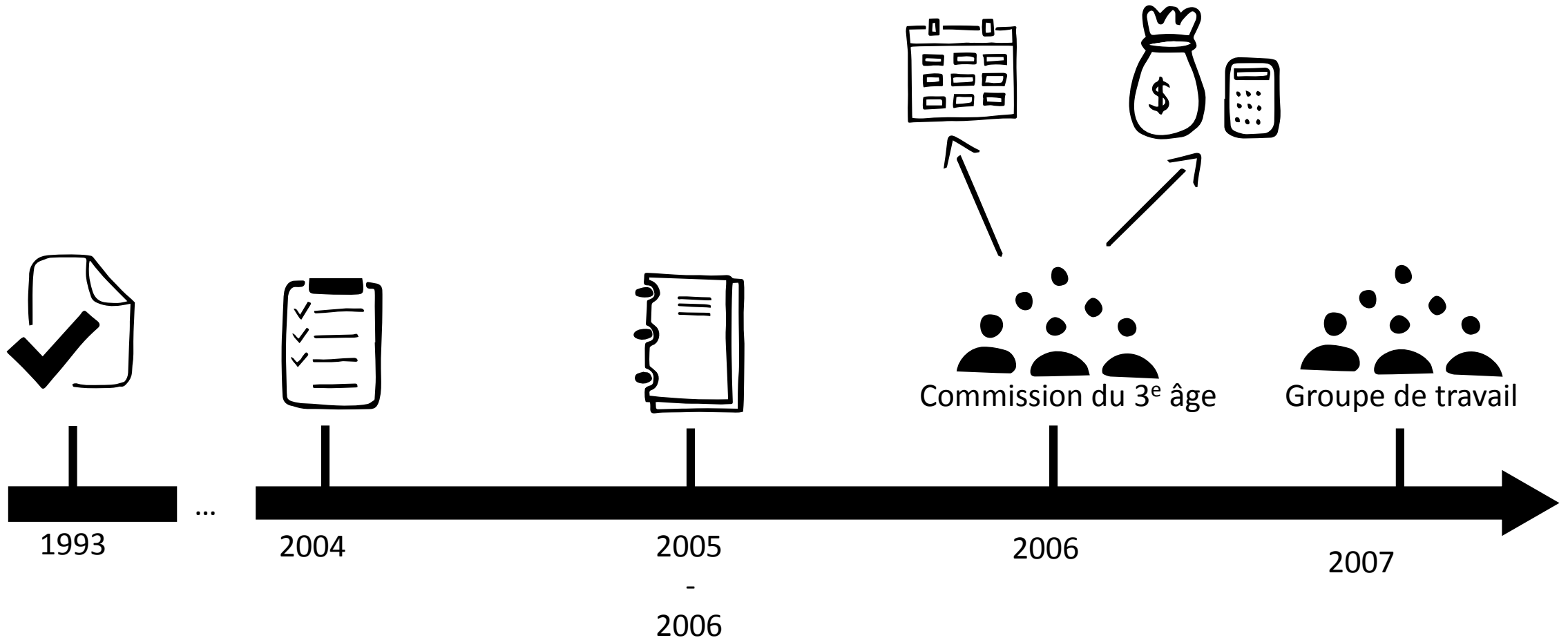
Actions pour les seniors dans le Bas-Vallon
– évolution et identification –



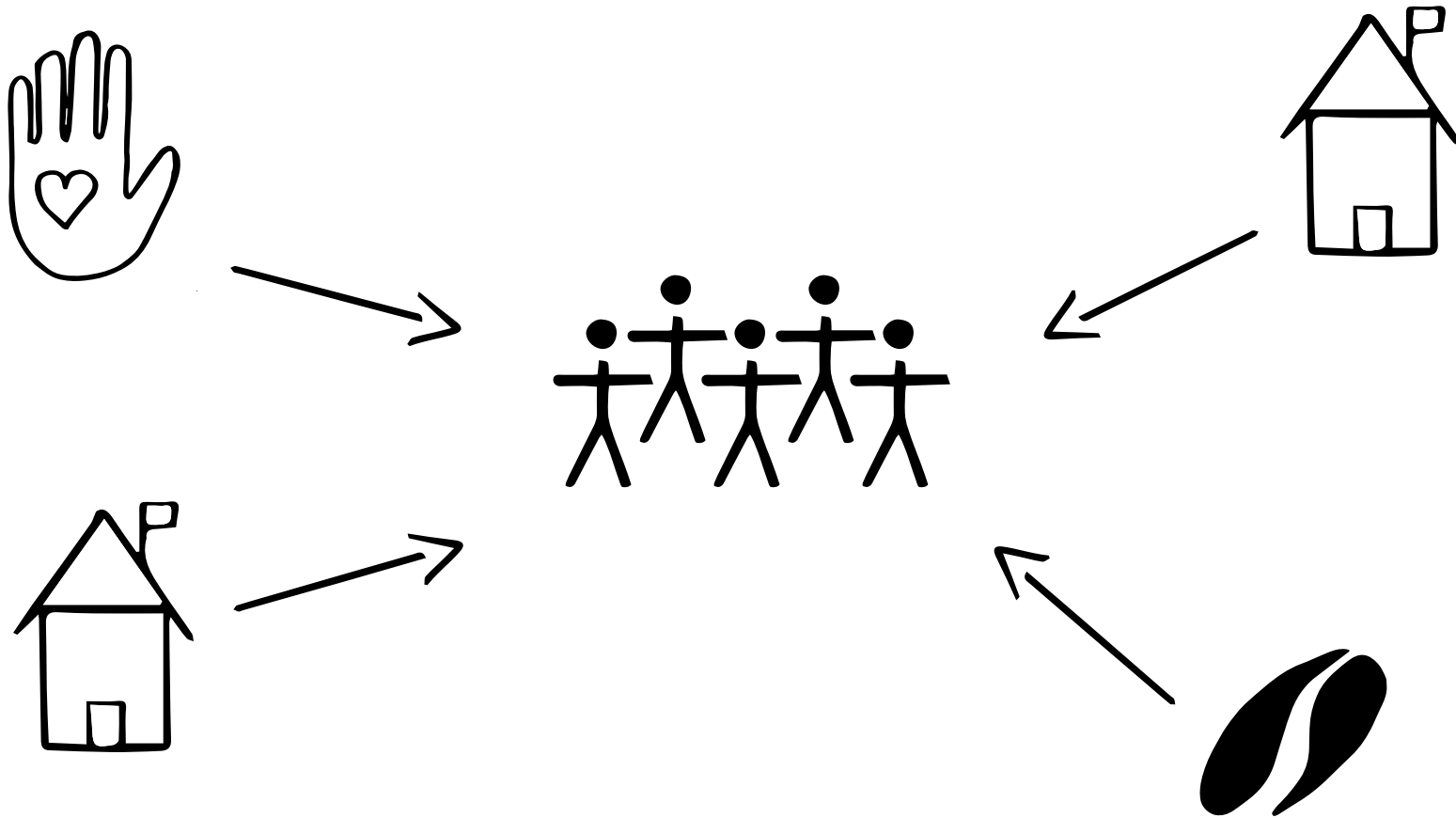
Sommaire

- Historique
 - Structure actuelle et organisation
 - Région
 - Actions entreprises
 - Communication
 - Nos plus
 - Mot de la fin
- 

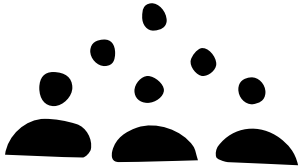

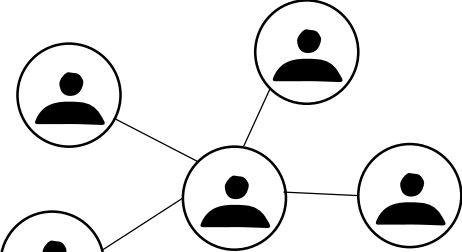

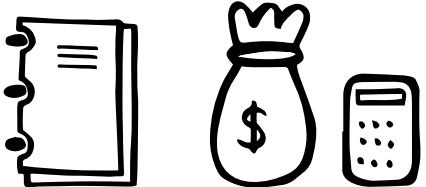

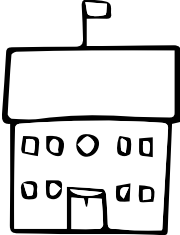

Historique



Structure actuelle et organisation



Structure actuelle et organisation

<p>Réunions 3-4 x / ans</p> 	<p>Travail bénévole individuel</p> 	 <p>Utilisation des contacts et réseaux</p>	 <p>Communication par e-mail</p>
<p>Budget et rapport annuel</p> 	<p>Coût par habitant</p> <p>Entre CHF 1.00 - CHF 1.95</p> 	 <p>Salles disponibles par les communes</p>	<p>Aide à l'installation et au rangement</p> 

Région

> 4'000 habitants

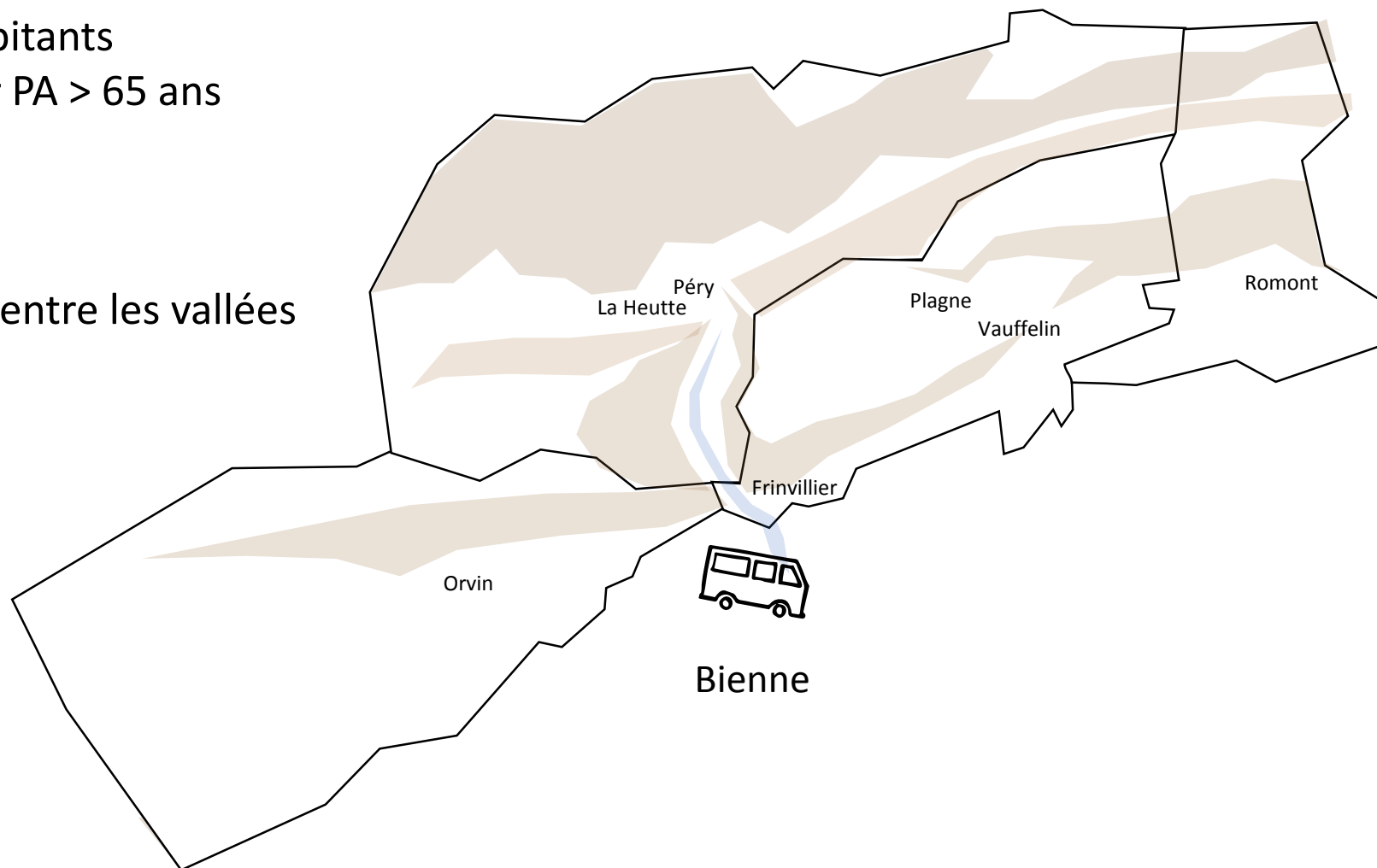
< 700 foyer PA > 65 ans

7 villages


2 vallées

1 vallon

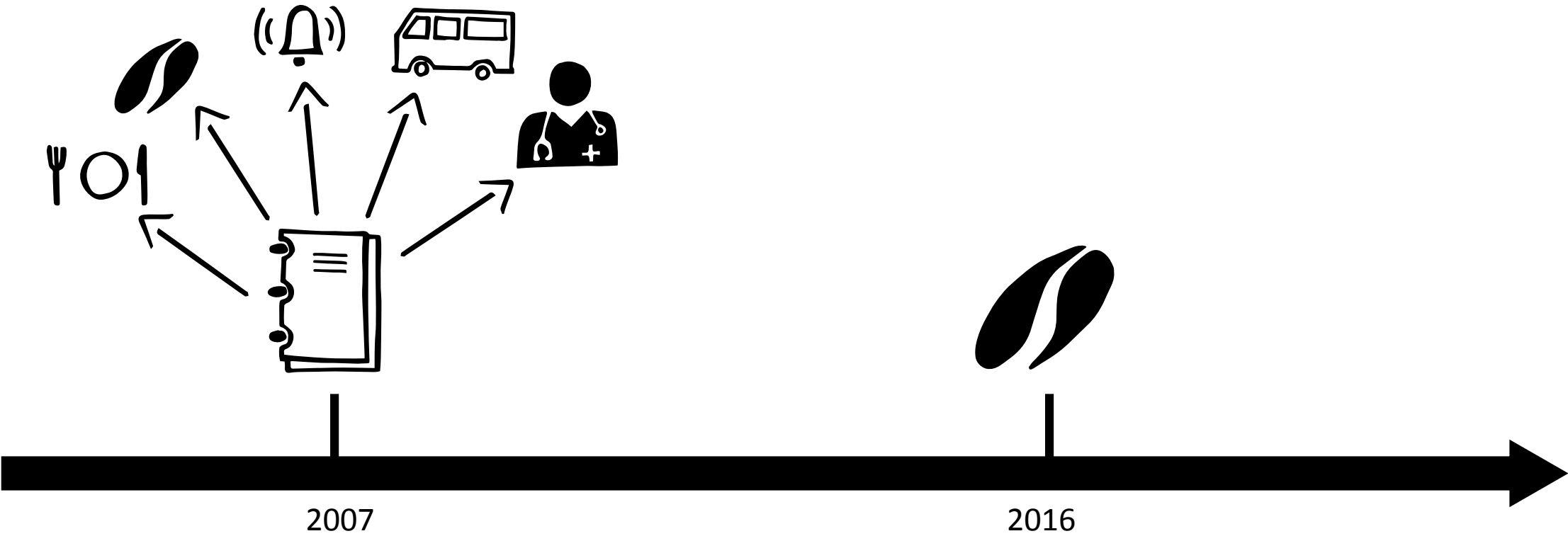
Pas de bus entre les vallées



Actions entreprises – Mesures

- Ressources
 - Promotion de la santé
 - Développement de l'offre
 - Séance d'information
 - Service de transport
 - Rassurer
 - Sécurité
- 

Actions entreprises – Information-conseil



*pour toutes ces questions...
un seul numéro !*



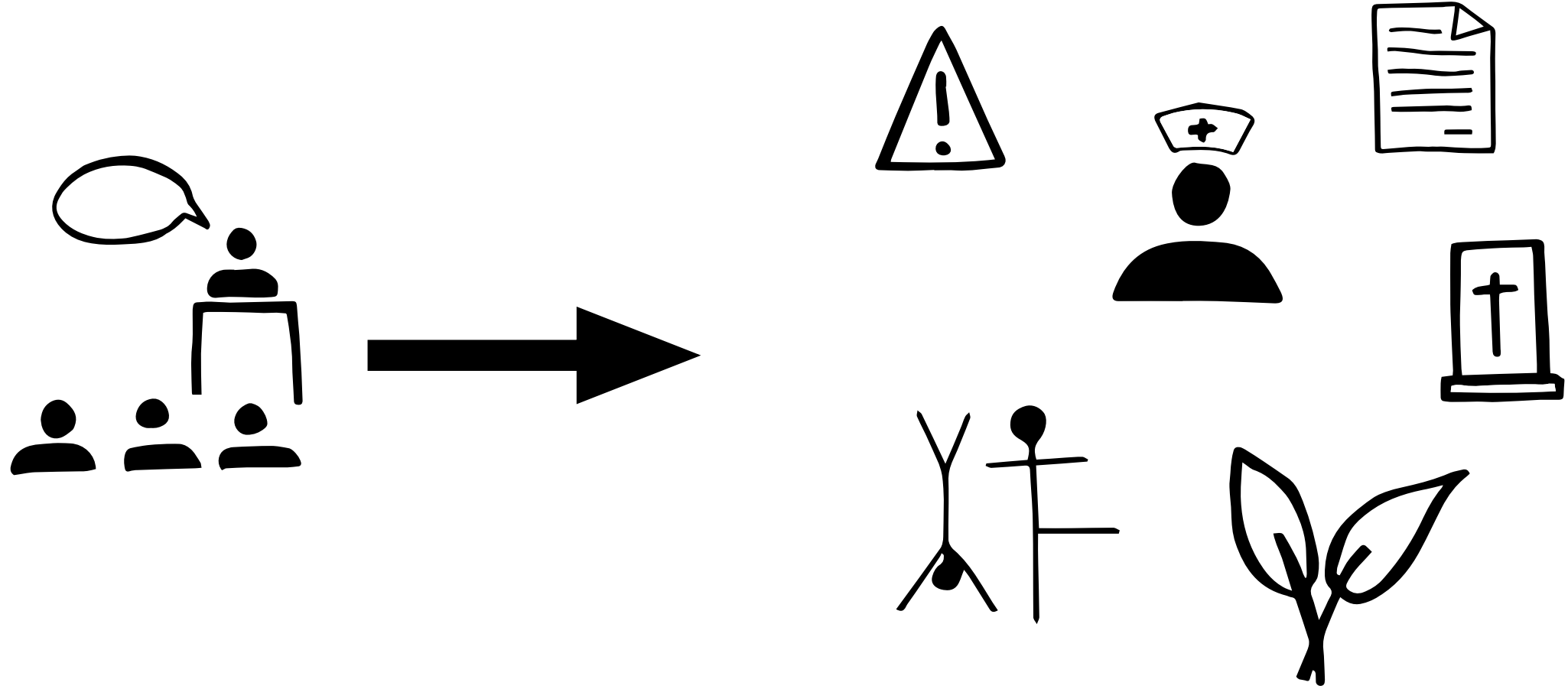
URGENCES

AMBULANCE	144
POLICE	117
POMPIERS	118

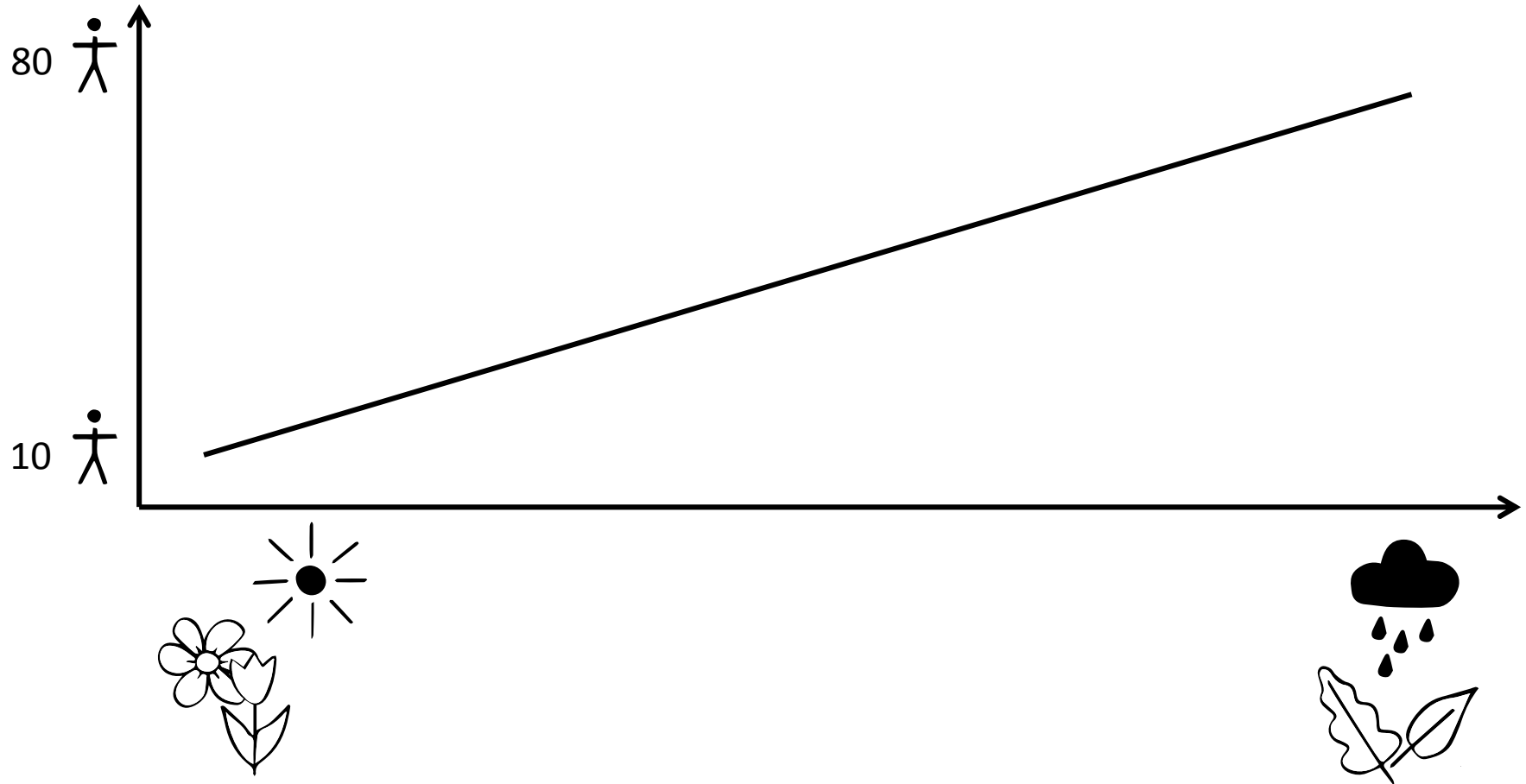
MEDECINS DE SERVICE

ORVIN / SAUGE	0900 900 024
PERY-LA NEUTTE	032 941 37 37
ROMONT	0900 900 024

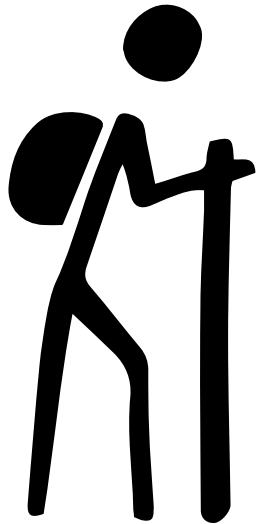
Actions entreprises – Conférences



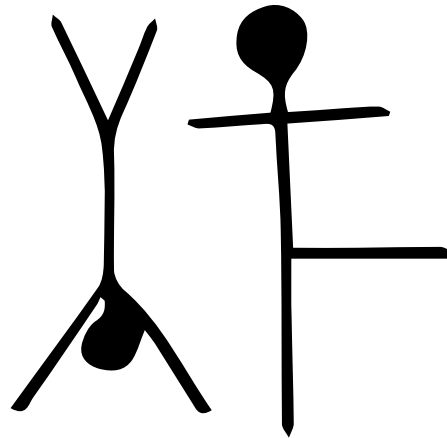
Actions entreprises – Conférences



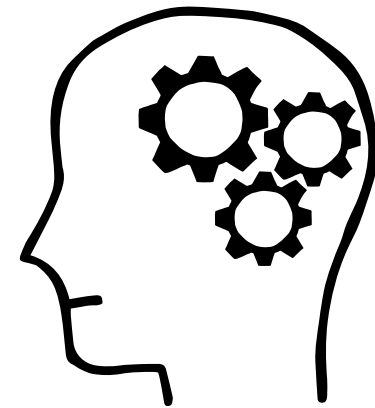
Actions entreprises – Activités et cours



4 marches
découvertes / année



Zumba
Prévention des chutes
Gym du périnée



Brain Gym

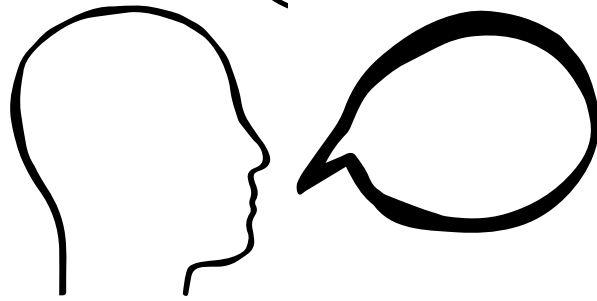
Témoignage

- (...) la rencontre de personnes partageant une même envie de marcher en groupe, sans contrainte au rythme adapté aux capacités de chacun(e), avec une étape digne d'intérêt est toujours très appréciée.
- L'ambiance est chaleureuse et conviviale
- Les conférences sont un « plus » pour les seniors. A chaque fois on repart avec des infos utiles et applicables

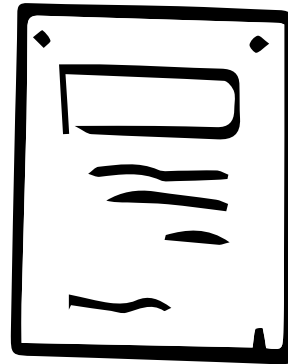
Communication – Diffusion de l'information



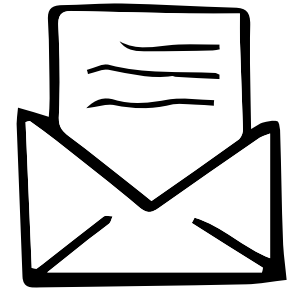
Journal local



Par les acteurs locaux



Affiches



Exceptionnellement
par courrier

Conférence

Etre mobile – Rester mobile au volant de sa voiture, dans la circulation routière

avec **M. Markus Basler**, chef expert
Centre d'expertises et d'examens Seeland / Jura Bernois.
Bienvenue aux questions après la conférence

Mercredi 14 mars 2018
14h00 au Centre Communal
Plagne

Ouverts à tous

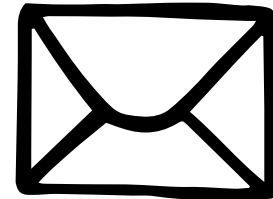
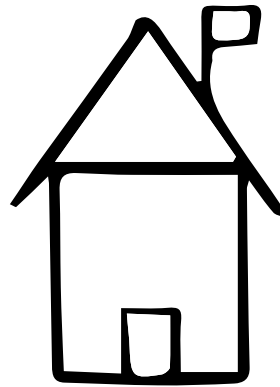


Offert par la Commission
après la conférence

Pour des renseignements supplémentaires ou un service de transport, veuillez
contacter notre présidente Mme Martina Allenberg à Romont au tél 032 377 30 53, le
lundi de 14h à 16h.

Au plaisir de vous rencontrer nombreux.

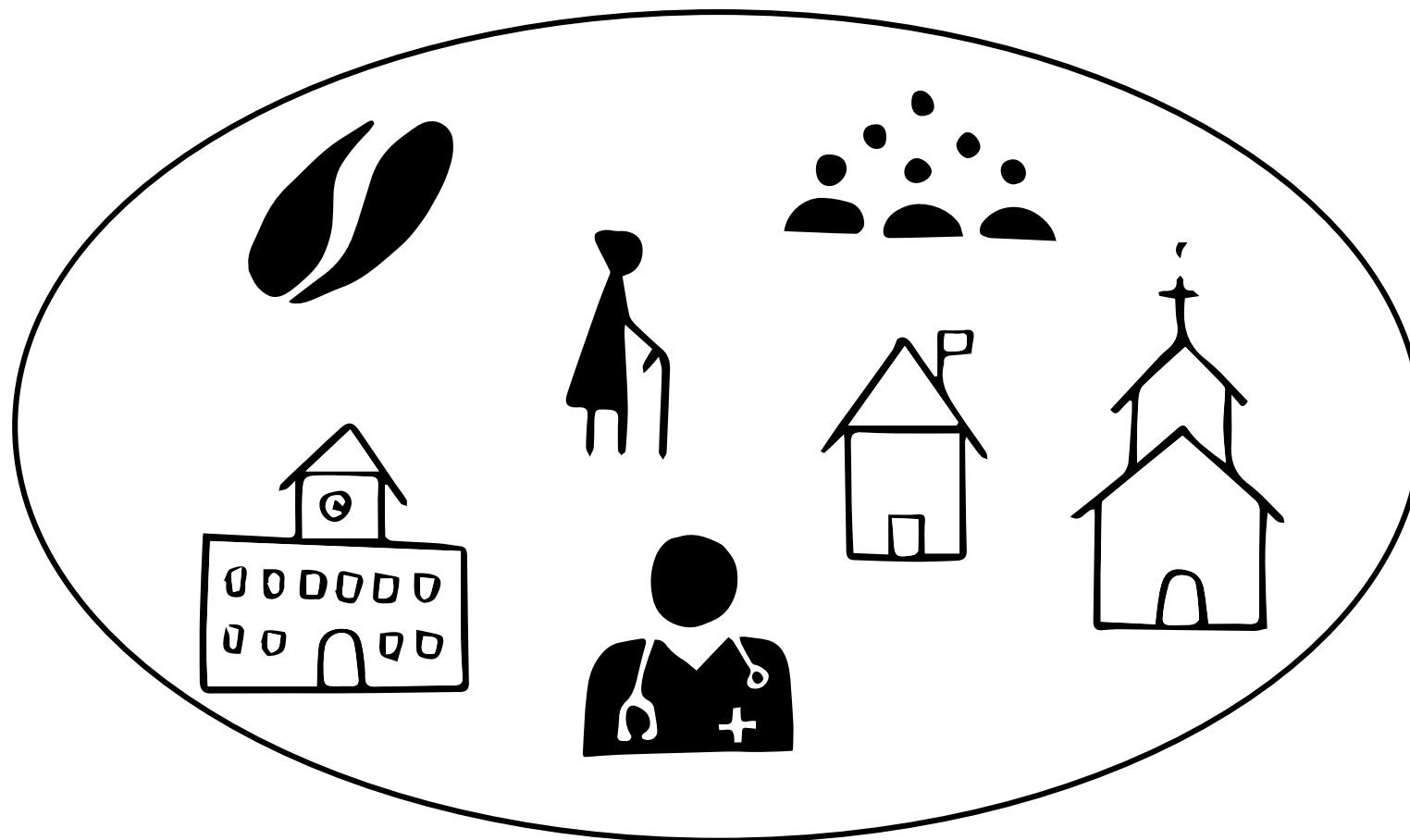
Communication – Avec les communes



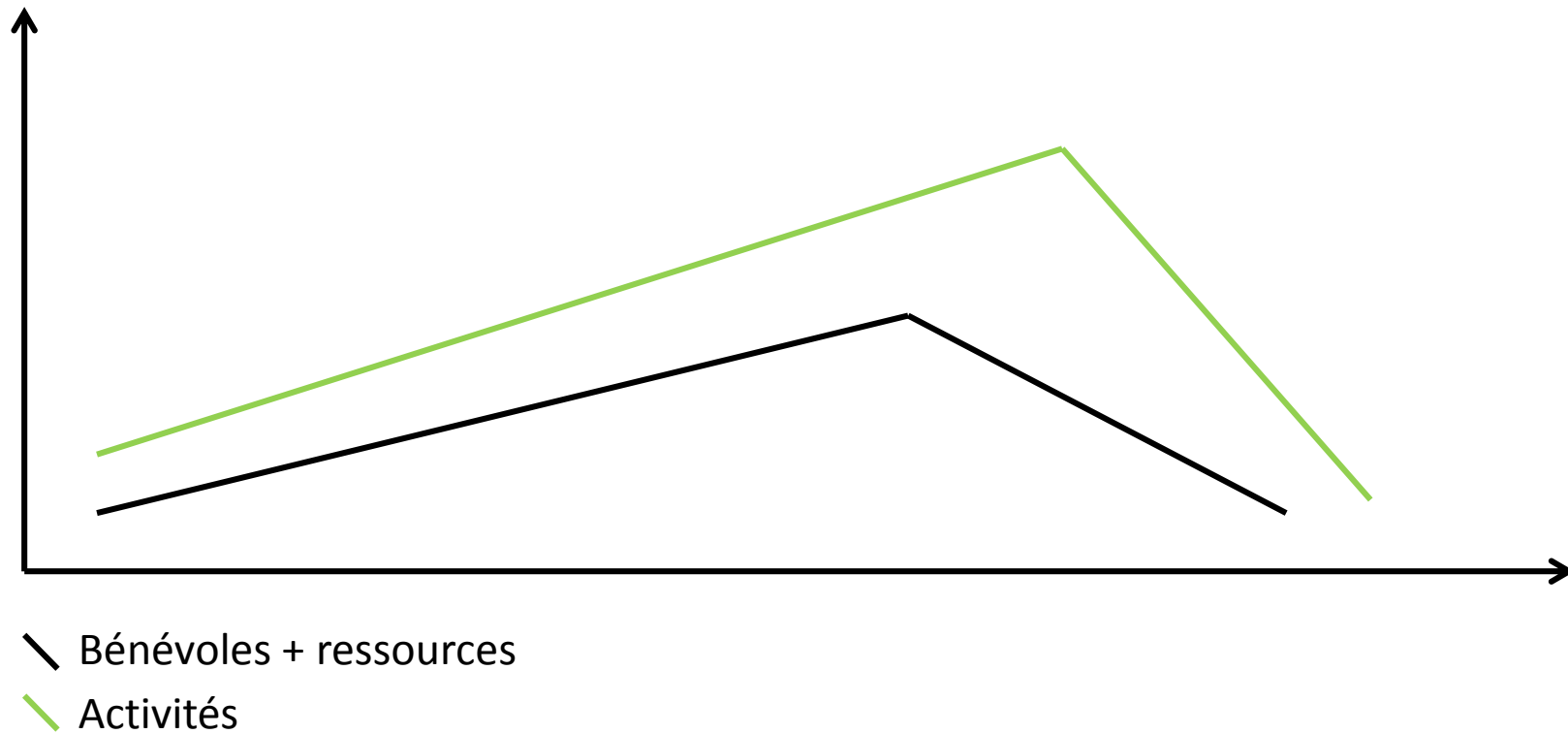
Nos plus

- Local
- Continuité
- Equilibre
- Reconnaissance
- Réseau
- Vision
- Collaboration

Mot de la fin – Améliorations



Mot de la fin – Risques





Forum 3^e âge du Jura bernois



ASSOCIATION VIVA - UNE EXPÉRIENCE GENEVOISE PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION ET PROJETS

QUELLES PERSPECTIVES DANS LE JURA BERNOIS ?

Dre Psych. Anne-Claude Juillerat Van der Linden

Association VIVA – Valoriser et intégrer pour vieillir autrement

UniGe

Consultation «Vieillir et bien vivre» & Neuropsychologie au quotidien, Cité Générations, Onex



Processus dynamique : Le vieillissement débute dès la conception et se poursuit tout au long de la vie.

Bien vieillir se prépare en apprenant à mieux vivre, et ce, quel que soit son âge.

Nous nous situons toutes et tous sur un continuum par rapport à différentes dimensions du vieillissement, qui interagissent largement entre elles.

De multiples facteurs influencent le vieillissement

BIOPHYSIOLOGIQUES

Facteurs génétiques

Sommeil

Traumas crâniens

Vision, audition

Facteurs de risque cardiovasculaire

Education

Activités stimulantes

Engagement, insertion sociale

Statut socio-économique
Situation de vie

PSYCHOSOCIAUX

PSYCHOLOGIQUES

Evénements traumatiques, dépressions, parcours de vie

Image de soi, stéréotypes

Stress

Personnalité

Qualité de l'environnement

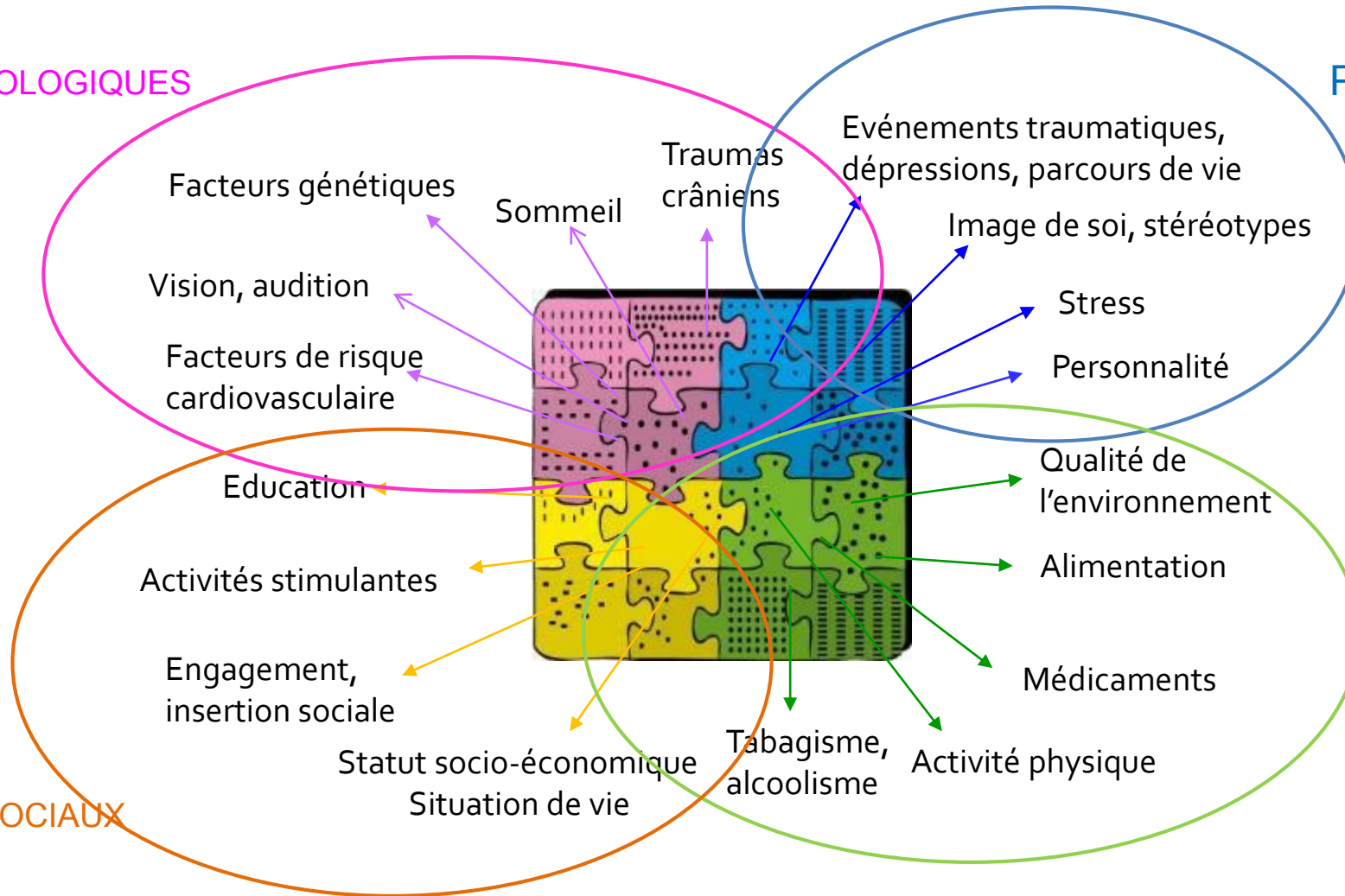
Alimentation

Médicaments

Activité physique

Tabagisme, alcoolisme

ENVIRONNEMENT HABITUDES DE VIE





On peut agir pour réduire les manifestations problématiques du vieillissement, notamment en restant partie prenante dans la société et en conservant un sens à sa vie.



Ville de Lancy
République et canton de Genève

A VIVA, des activités variées dans la communauté

- Encouragement de l'activité physique : Passeport santé, Qi gong, Tai chi chuan, danse...
- Lutter contre l'isolement et favoriser le sentiment d'appartenance : cafés rencontres, brunchs...
- Faciliter l'accès à des activités stimulantes, « à défi » : culture, accès aux nouvelles technologies...
- S'informer : conférences, articles sur la prévention, journées « Portes ouvertes » avec la ville...
- **Toujours suivies d'un temps de convivialité**



Activités stimulantes

Engagement,
insertion sociale



Être en relation, c'est bon pour le cœur et la tête

- Plus de liens sociaux, après 5 ans :
 - 39% moins de baisse intellectuelle (Barnes et al., 2004)
 - 50% moins de problèmes de mémoire (Ertel et al., 2008)
 - Risque de mortalité diminué (= activité physique)

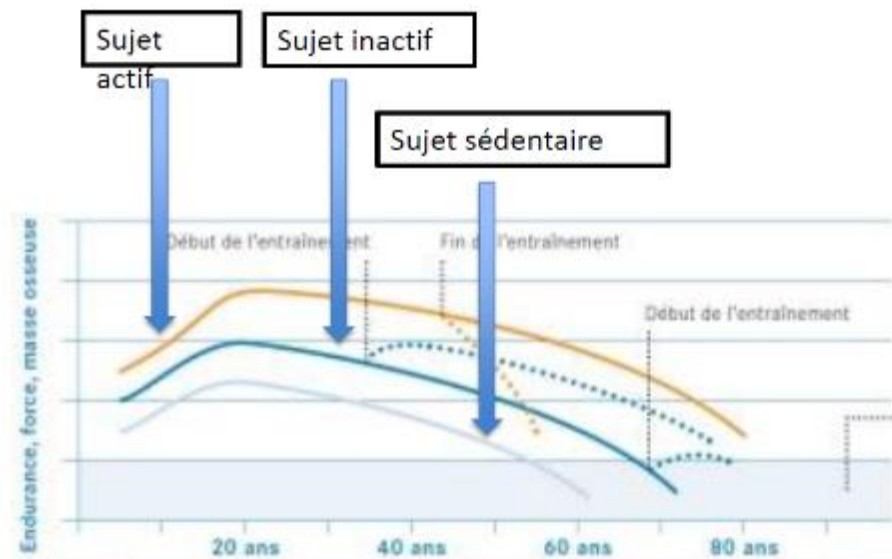
- Au moins 4 activités différentes
- Des activités qui amènent de la nouveauté, pas que des routines
- Les activités réalisées au sein d'un groupe auquel on se sent appartenir apportent plus de bénéfices que les activités réalisées seule

ATTENTION

Bénéfices de l'activité physique

- Passage de la sédentarité à une activité physique modérée :
 - 30 minutes, 5x/ semaine
 - quelques minutes d'intensité soutenue

➤ Retard de 4 ans de l'entrée en dépendance



Seuil de passage vers le handicap et de la dépendance

Fig. 1: Activité physique et santé. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Activités culturelles

- Musique, peinture, sculpture, poésie, bande dessinée, créativité...
- Collaborations étroites /synergies avec Galeries d'art communales, Orchestre de Lancy, bibliothèque, association «Lancy d'Autrefois»...
- Souvent intergénérationnels



Projets intergénérationnels

Collaboration avec écoles, crèches, parascolaire, maisons de quartier...

- Lecture (prix Chronos, atelier de lecture, « S'il te plaît, raconte-moi... »)
- Jardinage, gym anti-chutes en IEPA/crèche, danse (Ballet Junior GE)
- Activités créatives, ACE (Ville idéale, poèmes illustrés, rap, tricot d'arbres, fresque...)
- Récits d'antan, récits du temps de la 2^e Guerre mondiale...
- Découverte du quartier : histoire, nature...
- Nouvelles technologies, cinéma (semaine de films intergénérationnels)...



Effets des projets intergénérationnels

- Chez les aînés (Kessler & Staudinger, 2007)
 - ↑ émotions positives
 - ↑ estime de soi
 - ↑ satisfaction de vie
 - ↑ fonctionnement cognitif – notamment mémoire dans la vie quotidienne
 - ↑ intégration sociale
 - ↓ le stress
- Y compris pour les personnes qui ont des problèmes de vieillissement cérébral

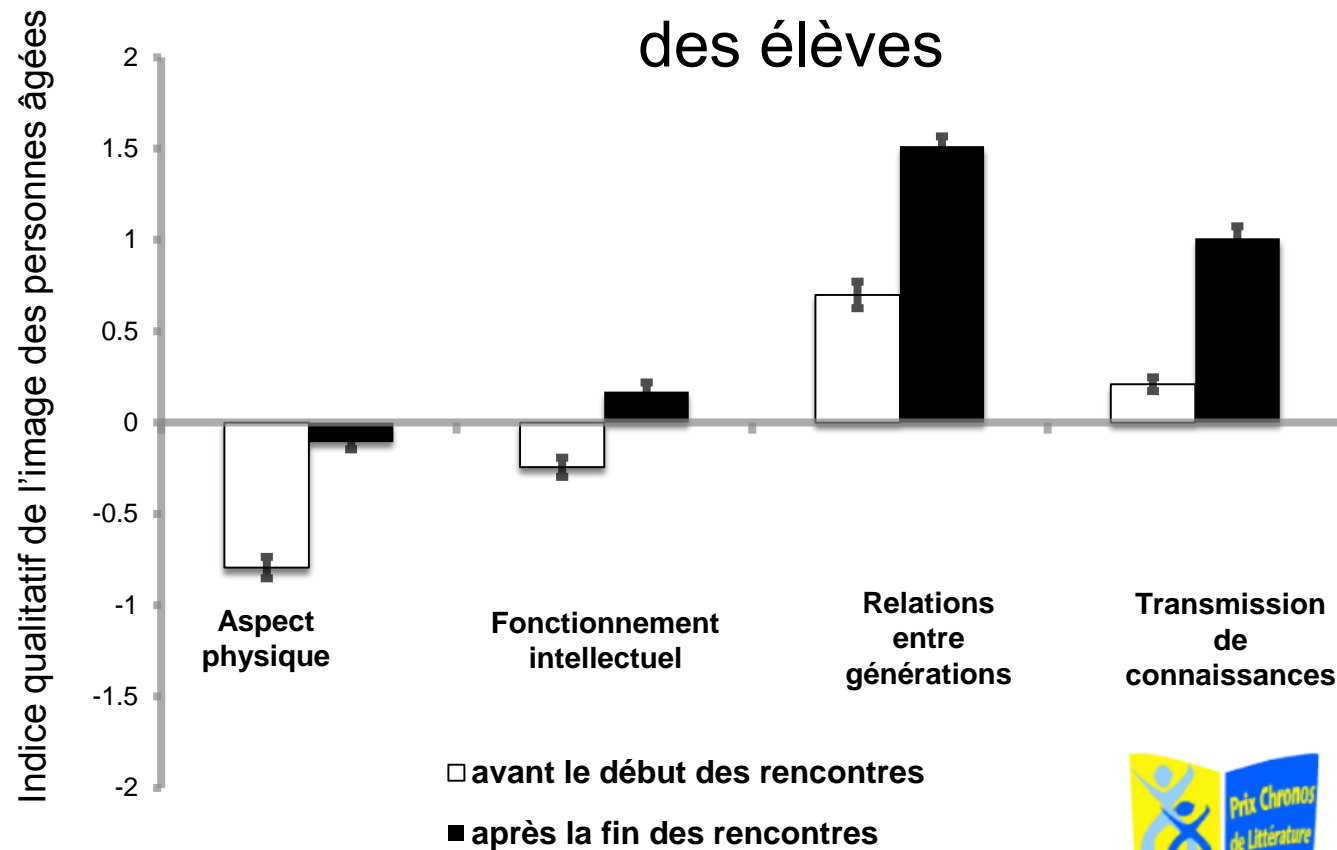


Bénéfices des projets IG (//COP3, 2018)

- Possibilité de transmettre
- Motivation : des buts & du plaisir
- Création de liens durables, sentiment d'appartenance à la communauté
- Changement de regard sur soi et sur l'autre génération
- Amélioration des émotions positives (estime de soi, humeur, satisfaction de vie), de la mémoire, de la santé, réduction du stress
- Chez les jeunes, amélioration des comportements orientés vers autrui et de la responsabilité

Prix Chronos(-Lancy) de littérature : 6 rencontres élèves-aîné.e.s

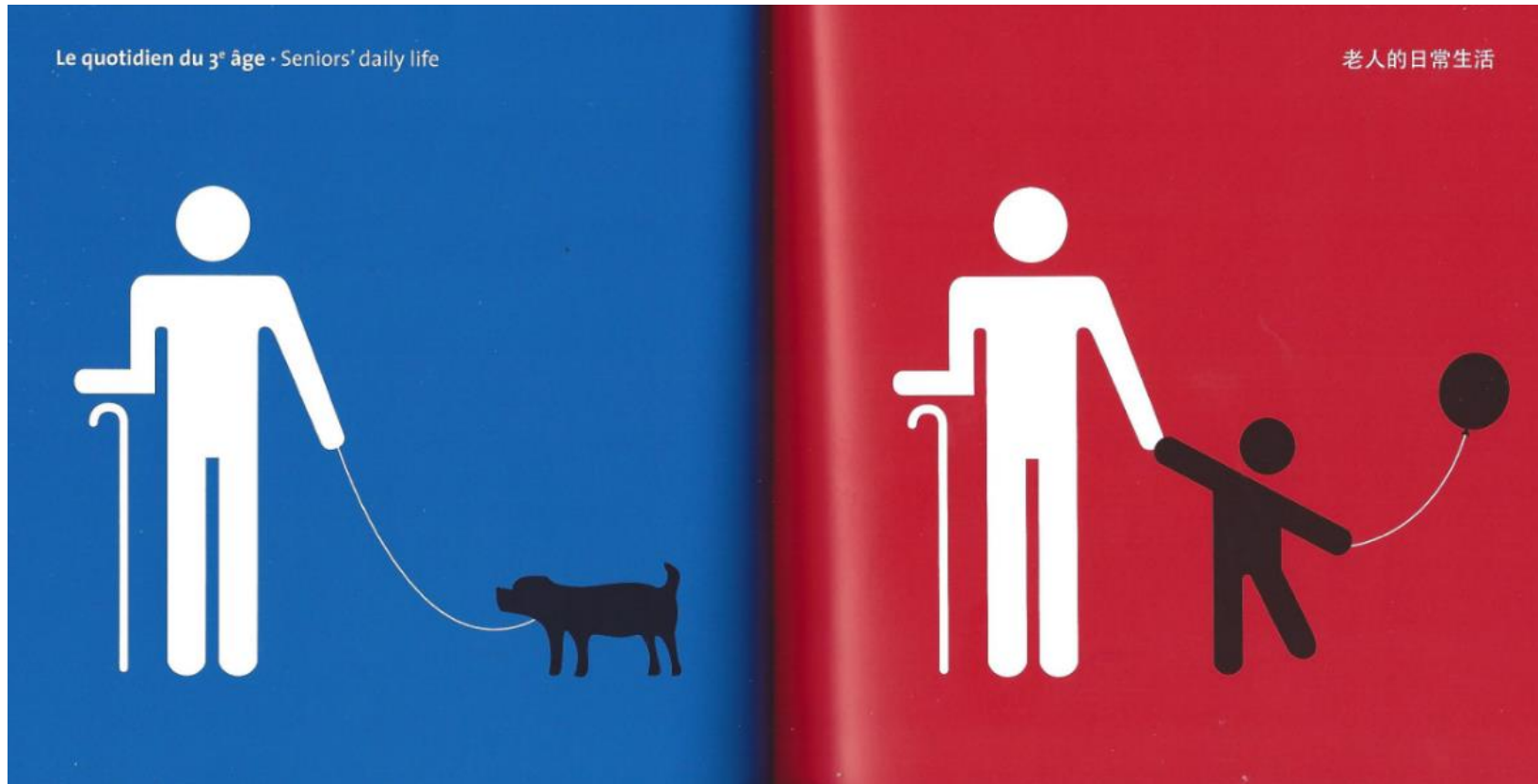
Analyse du contenu des réponses des élèves



PRIX CHRONOS
DE LITTÉRATURE

- « Les échanges intergénérationnels permettent de nous apprivoiser les uns les autres. En tant qu'aînée, je me sens utile, car je pense que les enfants portent maintenant un autre regard sur les "vieux", peut-être plus respectueux. Moi, je me sens rassurée, mieux acceptée dans cette période de vie vieillissante. »

Extrait de l'entretien avec une participante
du Prix Chronos-Lancy de littérature (VIVA)



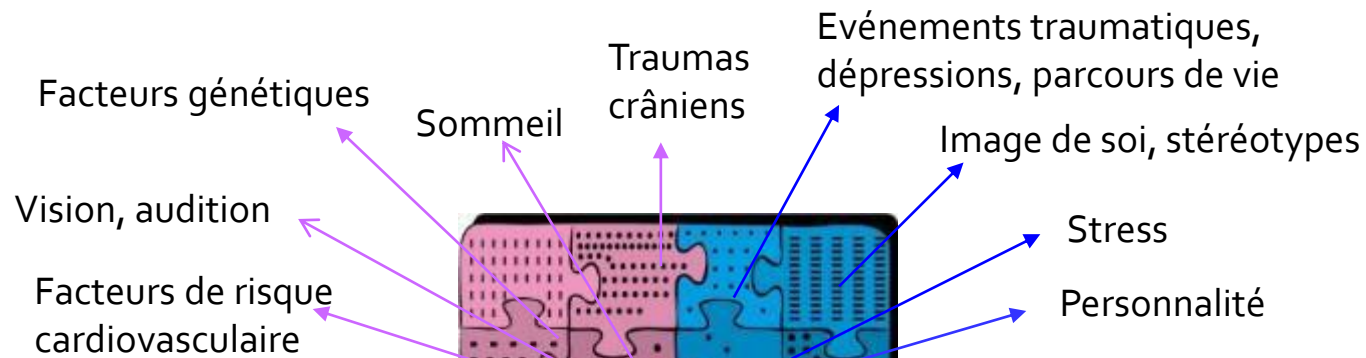
Yang Liu. *Orient/Occident. Mode d'emploi.*



Il existe un ensemble de démarches physiologiques, psychologiques et sociales qui peuvent permettre **d'optimiser le vieillissement**, notamment cérébral, en restant **partie prenante dans la société** et en **conservant un sens à sa vie**.

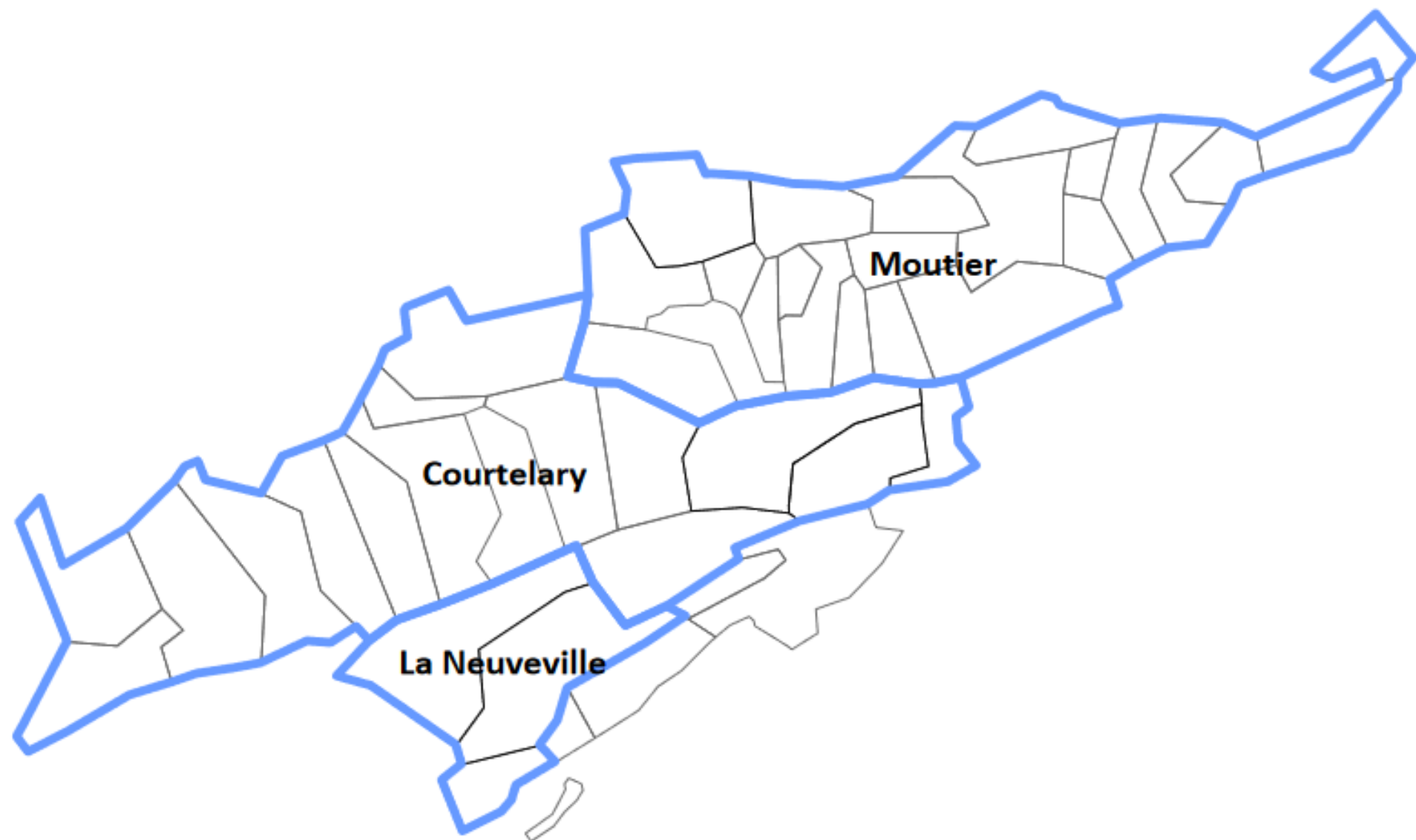
- Comme on fait son lit, on se couche...
- Rôle de la prévention et de l'intégration, toute la vie durant
- Mais sans fanatisme, savoir profiter avec modération et faire preuve de compassion envers soi
- Cultiver ses émotions positives : « Les retraités qui se sentent bien vieillissent mieux »
- Il faut savoir continuer de se donner des défis
- « *It's up to you* » : il n'y a pas de réponse toute faite. Chacun doit inventer son modèle. Ce qui donne du sens pour une personne n'en a pas forcément pour une autre.

Quelles perspectives dans le Jura bernois ?



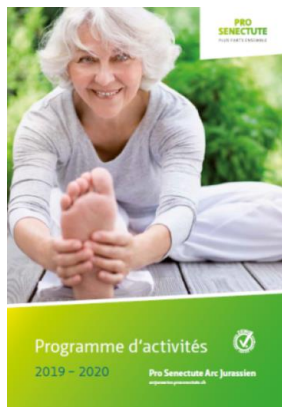
FORMATION	Prendre le bus avec un déambulateur	Neuchâtel
	Formation sur Natel	Tavannes Neuchâtel
	Cours de conversation anglaise	Neuchâtel
	Cours d'espagnol	Delémont
	Cours de dessin et de peinture	Le Locle
LOISIRS ET CULTURE	Les cafés récits	Neuchâtel
	Rendez-vous au lac	La Neuveville
	Scrabble	Delémont
	Du Tessin aux chutes du Rhin	Tavannes La Chaux-de-Fonds
	Rencontres conviviales et artisanat	ARCJU
	Club des Aînés	Bevaix

SPORT ET SANTE	Les randos du dimanche	ARCJU
	Balade botanique	Chasseral
	Sorties VTT du dimanche	ARCJU
	Sorties VTT dans le JB	Jura bernois
	Judo	La Chaux-de-Fonds
	Stretching	La Chaux-de-Fonds
	Pilates	Tavannes La Chaux-de-Fonds
	Gym'Equilibre	ARCJU
	Danse assise	Delémont
	Danses du monde	St-Ursanne
	Gymnastique	St-Ursanne Court
	Septembre le mois qui bouge	Canton de Neuchâtel
	Yoga	La Chaux-de-Fonds
	Tai-Chi	Le Locle



Quelles perspectives dans le Jura bernois ?

- Contre l'isolement - responsabilité individuelle et collective, rôle du bouche à oreille
- Problème de la mobilité > organisation transport
- Importance de la proximité, sentiment d'appartenance
- Arts communautaires engagés
- Importance du sentiment d'utilité > Projets intergénérationnels à l'échelle locale, portant sur quelques semaines > liens



+ Curiosité intergénérationnelle
Musée d'histoire
Visite du centre de la REGA
Un geste pour le climat: le tri sélectif

WIN³ - Un projet intergénérationnel innovant
District de Delémont

REBEUVELIER

Les seniors aussi ont fait leur rentrée

► **Développé en Suisse alémanique, le projet Win3** fait rousche dans le canton. Cette rentrée, une vingtaine de nouvelles classes jurassiennes bénéficient du soutien d'un senior.

► **L'école primaire de Rebeuvelier** était la première à se lancer dans l'aventure l'automne dernier. Reportage.

«Salut Francis!» Il est 8 h 30 ce mercredi matin et Francis Ryf fait son entrée dans la classe. Assis en demi-cercle, les enfants le saluent tout à leur en lui serrant ou lui tapant dans la main...



La classe multigénéral 1P, 2P et 3P de Rebeuvelier accueille deux fois par semaine un retraité dans le cadre du projet Win3.

Une demi-journée de formation continue leur est proposée afin d'acquiescer quelques bases essentielles.

«Ça n'a plus rien à voir» - «Je dis souvent que c'est moi qui ai appris le plus en venant ici», raconte Francis Ryf, cette fois-ci occupé à modérer le bon déroulement d'une partie de Memory. «Aujourd'hui, l'école n'a plus rien à voir avec ce qu'on a vécu avant, en tant que gamins. Il faut que les enfants puissent bouger, qu'ils aient des nouvelles idées, que le retraité bénéficie...»

«Tant que ma santé me le permet, je resterais», assure ce pionnier jurassien. Son plus beau souvenir, c'est certainement un livre de dessins créé par les enfants à l'occasion de



Nous partageons tou.te.s des fragilités liées au vieillissement

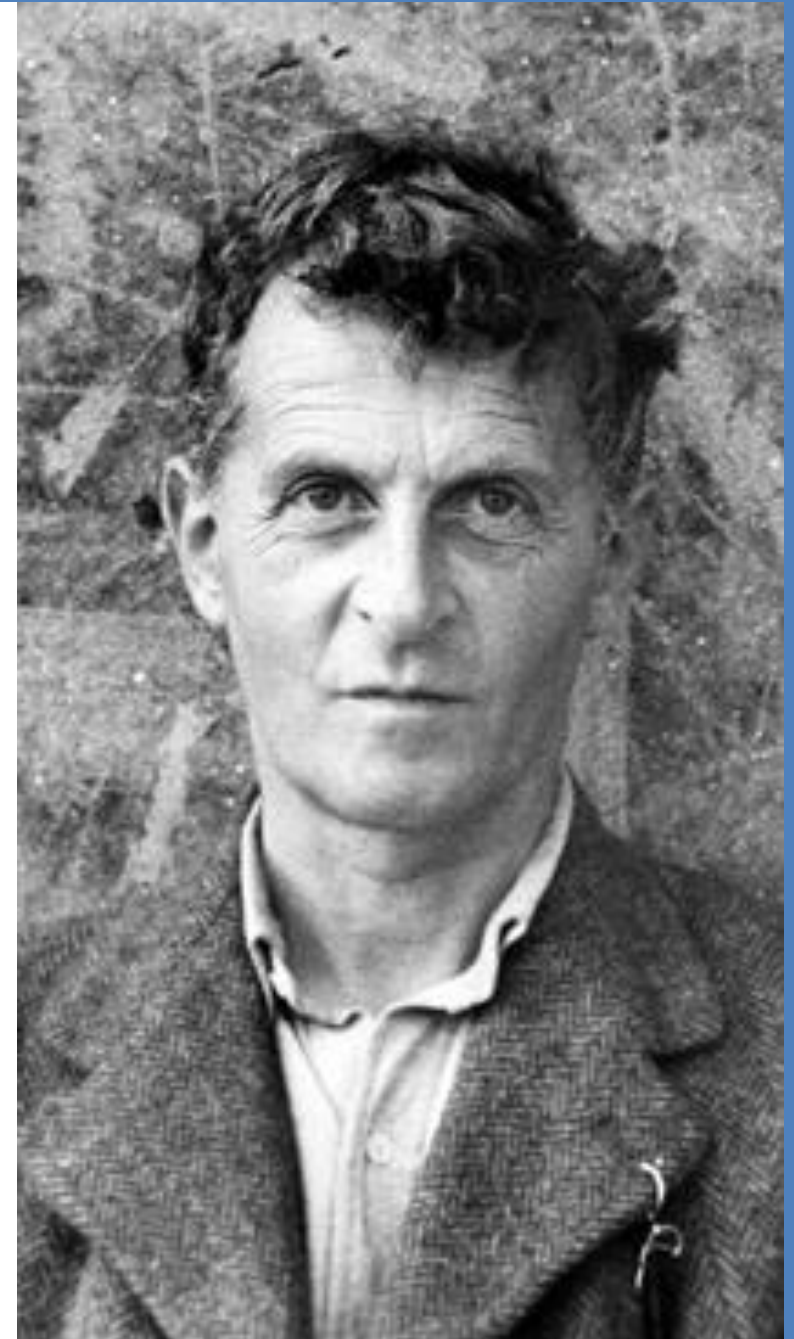
Vieillir, avec ses difficultés, fait partie de l'aventure humaine

Nous vivons en interdépendance, avec des changements de rôles possibles au cours de la vie, comme des opportunités de redonner ce que l'on a reçu

S'engager pour un autre regard sur le vieillissement, c'est aussi s'engager pour une autre forme de société

- *«Si nous parlions une autre langue, le monde que nous percevrions serait quelque peu différent.»*

Ludwig Wittgenstein



Remerciements

- Comité d'organisation du Forum
- Ville de Lancy
- Département de la Santé du Canton de Genève
- Promotion Santé Suisse
- Equipe et comité de VIVA



<http://www.association-viva.org>

022 792 51 43

Table ronde

L'importance de promouvoir la participation sociale des seniors dans le Jura bernois.

Animation par Stéphane Devaux, *journaliste*

Avec la participation de :

Pierre-Alain Schnegg, *Conseiller d'Etat, directeur de la santé publique et de la prévoyance sociale*

Philippe Augsburger, *maire de Tramelan*

Dresse Anne-Claude Juillerat Van der Linden, *présidente de l'association Viva*

Cornelia Vaucher, *senior, bénévole*

Sylvia Wicky, *vieillir en forme*



Conclusion et vision pour notre région

Un chiffre et de grands défis

- Environ 15000 personnes de + 65 ans dans le Jura bernois à l'horizon 2030, soit 26% de la population
- Espérance de vie en augmentation
- Volonté de rester chez soi le plus longtemps à domicile
- Souhait de l'Etat de promouvoir le maintien à domicile
- Augmentation des besoins: santé, logements, transports, loisirs, soins à domicile, proches aidants, bénévolat

➔➔➔ Renforcer les collaborations et le partenariat entre tous les acteurs de la politique médico-sociale du 3^e âge



RECOMMANDATIONS

- Valoriser l'intergénérationnel
- Développer et soutenir le bénévolat
- Faciliter la réalisation de logement adaptés
- Maintenir et développer des soins de proximité
- Au soutien des communes du Jura bernois
- Développer des collaborations
- Faciliter la création d'associations d'ainés dans le Jura bernois. Qui peuvent mieux présenter leurs besoins et leurs attentes que les seniors eux-mêmes?

➔➔➔ La COP 3, un appui pour les communes!



Place à l'apéritif !

Merci de votre attention

