



**Sur mandat de la Direction de la formation, de la culture
et du sport de la Ville de Bienne**

Participation à Bienne

Une enquête sur les besoins des personnes âgées

**Michèle Métrailler, Cécile Neuenschwander, Michael Meier
13.09.2016**

Équipe de projet

Direction du projet

Équipe de projet

Michèle Métrailler
Brigitte Brun
Cécile Neuenschwander
Michael Meier
Céline Diep

Personne de contact

Michèle Métrailler
Institut de l'âge
Haute école spécialisée bernoise
Schwarztorstrasse 48
3007 Bern

michele.metrailler@bfh.ch
+41 31 848 36 85

Sommaire

Équipe de projet	2
Personne de contact	2
Sommaire	3
Liste des illustrations	4
Liste des tableaux	4
1 Mandat de projet	5
1.1 Contexte	5
1.2 Objectif et question de l'étude	5
2 Bases théoriques et notions terminologiques	6
2.1 Définition du terme «participation sociale»	6
2.2 Niveaux de participation	6
2.3 Inclusion sociale grâce à des rencontres dans l'environnement urbain proche	7
3 Plan d'étude	8
3.1 Questions et guide d'entretien	8
3.2 Échantillonnage	10
3.3 Collecte des données	10
3.4 Échantillon	10
3.5 Traitement des données et analyse	12
4 Résultats	13
4.1 Information	13
4.2 Inclusion sociale	14
4.3 Bénévolat	16
4.4 Conclusion: besoins, souhaits et idées	19
5 Recommandations	21
6 Bibliographie	25
7 Annexe	26
Définition des catégories d'évaluation	26

Liste des illustrations

Illustration n°1: niveaux de participation	7
Illustration n°2: guide d'entretien	8-9
Illustration n°3: répartition géographique	11

Liste des tableaux

Tableau n°1: indications sociodémographiques	11
Tableau n°2: mobilité et santé	12
Tableau n°3: engagement bénévole	17

1 Mandat de projet

1.1 Contexte

La politique du 3^e âge de la Ville de Bienne poursuit principalement les objectifs suivants pour les années 2014-2016 (Amrein, Abati & Frey 2014)¹:

- **Information:** garantir l'information des aînés
- **Participation:** encourager la participation et l'intégration des personnes âgées des deux sexes et de toutes origines
- **Coordination:** mettre en réseau les prestataires ainsi que les services régionaux et cantonaux

Pour réaliser ces objectifs, la Ville de Bienne a lancé en 2014 un projet intitulé «*Vieillir à Bienne, agir en réseau*» qui vise à encourager la participation des personnes âgées à la vie sociale et politique². Ce projet fait partie du programme «*Socius – wenn Älterwerden Hilfe braucht*» («*Socius – Quand vieillir nécessite de l'aide*»³), porté par la fondation zurichoise Age. Il vise à établir davantage de liens entre les offres pour personnes âgées déjà existantes et à en créer de nouvelles, qui manquent encore actuellement, et ce, grâce à la collaboration entre la Ville de Bienne et différents organismes œuvrant dans le domaine du 3^e âge.

Pour savoir comment les aînés évaluent la situation actuelle à Bienne et quels sont leurs besoins et souhaits en matière de participation sociale, des personnes âgées ont été interrogées à Bienne lors d'une procédure qui s'est déroulée en trois étapes.

- Des entretiens ont d'abord été réalisés dans la rue par la Ville de Bienne, en collaboration avec le service «travail communautaire» de Pro Senectute du Canton de Berne: des passantes et des passants âgés ont été approchés au hasard et interrogés au moyen de brefs entretiens semi-directifs.
- Dans un deuxième temps, la population biennoise de 65 ans et plus a été conviée à un atelier public organisé par la Ville de Bienne au cours duquel des questions liées à l'information, l'inclusion et la participation ont été discutées lors de tables rondes et les premières idées de nouveaux projets communs rassemblées.
- Enfin, lors d'entretiens qualitatifs individuels approfondis, des personnes de 65 ans et plus qui vivent chez elles, à Bienne, ont été interrogés quant à leurs besoins.

En se basant sur les enseignements tirés lors des deux premières étapes, les résultats des entretiens qualitatifs sont analysés dans le présent rapport final et des recommandations pratiques en découlant formulées à l'attention de la politique municipale du 3^e âge.

1.2 Objectif et question de l'étude

Cette étude réalisée par l'Institut de l'âge de la Haute école spécialisée bernoise, en collaboration avec la déléguée au 3^e âge de la Ville de Bienne, porte essentiellement sur les ressources du groupe de population «65+» et à sa participation à la vie sociale et politique.

La question centrale de l'enquête est la suivante:

Dans quels domaines et grâce à quelles mesures et à quelles offres est-il possible d'encourager de manière ciblée la participation des personnes retraitées de Bienne vivant chez elles ?

¹ https://www.biel-bienne.ch/fr/pub/vivre/personnes_agees.cfm

² https://www.biel-bienne.ch/files/pdf6/bks_ds_alterninbiel_brevedescription_f.pdf

³ Traduction libre

2 Bases théoriques et notions terminologiques

Une partie intégrante de l'actuelle politique du 3^e âge de la Ville de Bienne consiste à encourager la participation des personnes âgées à la vie sociale et politique. Il s'agit de développer et de renforcer des possibilités de participation dans différents contextes sociaux et politiques qui satisfont toutes les générations. Pour ce faire, les obstacles que rencontrent les groupes de population plus difficiles à toucher doivent être supprimés. La participation doit permettre aux aînés, malgré d'éventuels handicaps ou un âge avancé, d'auto-déterminer leur vie et leur environnement ainsi que d'avoir le sentiment de faire partie d'une communauté et de constituer une partie fondamentale de la société (cf. Zimmerli und Schönberger 2015). Outre empêcher l'isolation sociale des personnes âgées sur le plan individuel, la participation active des citoyennes et citoyens aux processus politiques et de la société civile est – au niveau de la société dans son ensemble – une base essentielle des démocraties actuelles.

2.1 Définition du terme «participation sociale»

Le terme «participation» vient du latin «participere», qui signifie «participer à quelque chose». Selon Künemund (2001: 9), la participation dans nos sociétés actuelles signifie *«la participation à la politique, la culture et la socialité dans le cadre de groupes formels et informels⁴»*.

On peut distinguer deux formes de participation: la participation (1) politique et (2) sociale. Tandis que la première forme se réfère à la participation de citoyennes et citoyens à des processus décisionnels et de formation d'opinion, c'est-à-dire qui ont pour but d'influencer des décisions politiques, la participation sociale vise l'intégration sociale, la cohésion et le soutien à la société civile (Bertermann und Olbermann 2011). La notion de participation sociale couvre les innombrables possibilités de participation qui s'offrent à l'individu dans les groupes de la société les plus divers: association des femmes rurales, chœur d'église, engagement dans une association de protection des animaux ou dans un groupe d'entraide local, etc. Ces formes de participation se distinguent des engagements privés en cela qu'elles ne se limitent pas, dans leur champ d'action, à des personnes isolées faisant partie de la famille ou du cercle d'amis, mais concernent la collectivité et l'intérêt commun. Selon Rosstäutscher (2009: 163), la participation sociale est donc un *«terme générique pour une forme de participation qui décrit généralement une action publique collective sans motivation politique directe, mais dépassant toujours la sphère privée⁵»*.

En s'engageant, les citoyens et citoyennes n'apportent pas uniquement du capital et du temps, par exemple, à l'intérêt commun, mais également des connaissances, de la créativité, des idées et de la responsabilité (Linn 2011).

À la notion de participation sociale est liée l'idée d'une société civile qui joue un rôle important aux côtés de l'État et de ses institutions, puisqu'elle assume de nombreuses tâches publiques. Un tel engagement social ou lié à la société civile est *«visible partout où se forment des associations bénévoles dans lesquelles des possibilités de participation et de contribution sont utilisées et où les citoyennes et citoyens assument des responsabilités d'intérêt général⁶»* (Enquete-Kommission 2002: 6). Il s'agit donc d'un domaine intermédiaire entre l'engagement familial (comme s'occuper d'un membre de sa famille) et une activité étatique (prestations de l'État social).

2.2 Niveaux de participation

La participation peut s'opérer à différents niveaux pour les citoyennes et citoyens: (1) simplement observer, suivre et s'informer, (2) collaborer, (3) co-décider, (4) assumer sa propre responsabilité et (5) conduire en toute autonomie (cf. illustration n°1, page 7). Pour le système étatique, la participation peut également être admise à différents niveaux: (1) informer les citoyennes et citoyens, (2) dialoguer avec eux, (3) coopérer en partenariat avec eux ou (4) leur déléguer des décisions (Lüttringhaus 2003).

⁴ Traduction libre

⁵ Traduction libre

⁶ Traduction libre

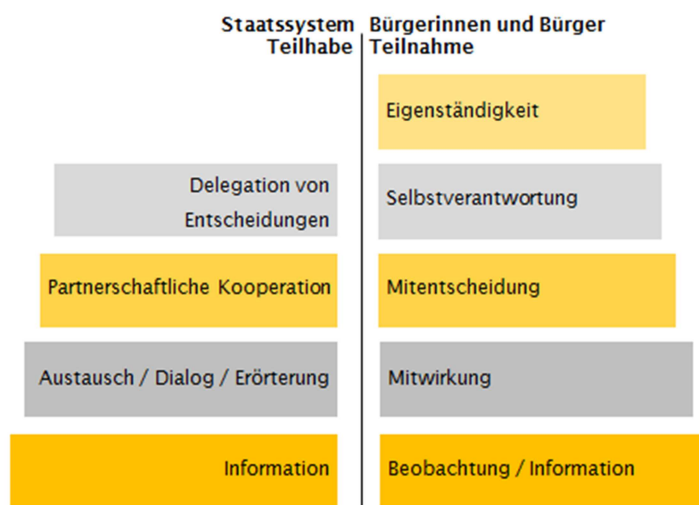


Illustration n°1: niveaux de participation (cf. Lüttringhaus 2003)

Cela signifie que le niveau de participation sociale ne dépend pas seulement de la motivation et de la volonté des citoyennes et citoyens à assumer des responsabilités, mais aussi de la volonté de l'État à créer des conditions et des opportunités permettant l'engagement de la société civile.

2.3 Inclusion sociale grâce à des rencontres dans l'environnement urbain proche

Le mode de vie des personnes âgées devient plus hétérogène et les aînés ont davantage besoin de nouvelles formes de logement qui leur permettent d'habiter de manière individuelle dans un contexte communautaire. La majorité des personnes âgées en Suisse continue toutefois de vivre dans des ménages privés d'une ou deux personnes (Höpflinger und Van Wezemaal 2014). Cela s'explique notamment par le besoin de nombreux aînés de vivre le plus longtemps possible de manière autonome dans leur propre maison ou appartement.

Dans les sociétés actuelles, on accorde une grande importance à l'autonomie personnelle, mais l'inclusion peut être tout aussi importante pour la qualité de vie individuelle. Le terme «inclusion» vient du verbe latin «includere», qui signifie «inclure» ou «intégrer». En tant que notion sociologique, le concept de l'inclusion sociale décrit la possibilité qu'ont tous les membres de la société de participer équitablement et en toute autonomie à la société et à ses sous-systèmes. Toutes les personnes doivent pouvoir y prendre part, indépendamment de leur sexe, leur âge, leur origine, leur formation, leurs éventuels handicaps ou tout autre caractéristique individuelle (Bohn 2006).

La tendance à vivre de manière individualisée jusqu'à un âge avancé comporte toutefois le risque d'une isolation sociale et d'une solitude lorsque la mobilité diminue, tout particulièrement pour les personnes qui vivent seules. Dans les structures urbaines, le problème d'une inclusion difficile est favorisé par les modes de vie plus anonymes, ce qui peut avoir un impact très négatif sur l'intégration sociale des aînés en raison de la fonction créatrice de sens et de cohésion des rencontres et des activités qui se situent dans l'environnement proche de leur logement. Le domicile des personnes âgées et ses environs deviennent souvent le centre de la vie sociale et des rencontres quotidiennes, et les contacts qu'ils entretiennent avec des voisins et des connaissances habitant le quartier leur permettent d'avoir un échange social régulier à l'extérieur de leurs quatre murs. Disposer d'un environnement résidentiel dans lequel les rencontres avec d'autres personnes sont favorisées peut jouer un rôle décisif pour lutter contre la solitude des personnes âgées (cf. Höpflinger 2008; Grymer et al. 2005).

3 Plan d'étude

Les besoins, souhaits et propositions concernant la participation sociale des personnes âgées à Bienne ont été recensés lors d'entretiens qualitatifs menés avec vingt personnes de 65 ans et plus. Les résultats de cette étude doivent permettre d'améliorer les opportunités d'échange social et de participation sociale à Bienne et créer des conditions de participation sociale lorsqu'elles sont souhaitées.

3.1 Questions et guide d'entretien

Un guide d'entretien a été établi pour recenser les besoins, souhaits et propositions concernant la participation sociale. Il contenait les questions suivantes (cf. illustration n°2, pages 8-9):

«Par cette enquête, nous souhaitons savoir ce que signifie «vieillir à Bienne», ou plus précisément connaître le rôle des aînés de notre ville et savoir comment ils peuvent s'engager. Nous nous intéressons à votre opinion subjective et à vos idées: comment vit-on à Bienne en tant que personne âgée et comment celles-ci peuvent s'engager si elles le souhaitent».

Bloc de questions n°1: qualité de vie et liens avec Bienne

*Depuis quand vivez-vous à Bienne et vous plaisez-vous ici ?
Est-ce que vous vous sentez lié(e) à Bienne ou à votre quartier ?
Aimeriez-vous rester à Bienne pour vos vieux jours ?
Qu'est-ce qui fait la qualité de vie à Bienne ?*

Bloc de questions n°2: structure de l'offre à Bienne

À votre avis, y-a-t'il à Bienne beaucoup de possibilités et d'offres pour les personnes âgées ?

Si oui:

*Lesquelles appréciez-vous ? Lesquelles utilisez-vous ? Pourquoi ?
Lesquelles connaissez-vous sans les utiliser ? Pourquoi ?*

Si non: passez à la question 3

Bloc de questions n°3: offres manquantes

Pour vous, quels services, possibilités ou offres manquent à Bienne ?

Bloc de questions n°4: information

De manière générale, vous vous sentez bien informé(e) sur les événements qui se déroulent à Bienne et les offres susceptibles de vous intéresser ?

Si oui:

Comment accéder-vous à ces informations ?

Si non :

À quoi cela est-il dû ?

De quelle manière aimeriez-vous être informé(e) ? Dans quels domaines vous manque-t-il des informations ?

Bloc de questions n°5: inclusion sociale, contacts intergénérationnels

Lorsqu'on arrête de travailler, il peut arriver que le réseau social diminue et que l'on sorte moins souvent.

Y'a-t-il à Bienne et dans votre quartier beaucoup de possibilités (peut-être même des endroits bien précis) de rencontrer d'autres personnes et de discuter avec elles ?

Connaissez-vous des lieux où vous pouvez rencontrer d'autres personnes sans forcément devoir consommer quelque chose ?

Si oui:

Comment et où ?

Si non:

Que manque-t-il ?

Qu'est-ce qui aiderait à entrer plus facilement en contact avec d'autres personnes ?

Et l'échange avec les jeunes ? Avez-vous des contacts avec des personnes plus jeunes ?

Connaissez-vous des activités ou des projets qui ne s'adressent pas à un groupe d'âge spécifique, où les jeunes et les moins jeunes peuvent se rencontrer ?

Si oui:

Lesquels et comment ?

Si non:

Pour quelles raisons ?

Est-ce que ce genre d'activités/de projets manque ?

Que pourrait-on faire pour que les jeunes et les moins jeunes puissent se rencontrer plus souvent ?

Bloc de questions n°6: engagement social

Les personnes âgées ont souvent le temps de s'engager et ressentent le besoin de s'impliquer.

Etes-vous engagé(e) bénévolement, que cela soit dans une association ou à titre privé ?

Si oui:

Quoi ?

À quelle fréquence

Que vous apporte cette activité ? Qu'appréciez-vous dans cet engagement ?

Comment en avez-vous eu l'idée ?

Si non:

Pourquoi ?

À votre avis, de manière spontanée, comment les personnes âgées pourraient s'engager dans la ville ou dans leur quartier pour une bonne cohabitation, aussi avec les générations plus jeunes ?

Pourquoi cela n'a-t-il pas encore pu être réalisé ?

Comment la Ville de Bienne pourrait-elle contribuer à réaliser une telle idée ?

Aimeriez-vous vous engager à titre bénévole dans votre quartier ou en ville ? Cela ne plaît en effet pas forcément à tout le monde.

Si oui:

Si la Ville de Bienne mettait une offre en place, pour quels thèmes ou causes vous engageriez-vous immédiatement ?

Quels sont les thèmes pour lesquels vous souhaiteriez vous engager ?

Si non:

Pour quelles raisons ?

Bloc de questions n°7: générativité intergénérationnelle

Y'a-t-il quelque chose (connaissances, compétences) que vous auriez envie de transmettre ou d'enseigner aux jeunes générations ?

Pour finir, nous aimerions profiter de votre expérience de vie: quels conseils de vie aimeriez-vous nous donner à nous et aux générations plus jeunes ? Qu'est-ce qui est pour vous le plus important dans la vie ?

Illustration n°2: guide d'entretien

3.2 Échantillonnage

L'enquête sur les besoins a été précédée par un atelier d'une demi-journée organisé par la Ville de Bienne au cours duquel la population retraitée a été invitée à discuter de différents thèmes comme les relations sociales, le bénévolat, la vie dans les quartiers, l'information et la mobilité. Cet atelier a été utilisé pour trouver des premières personnes à interroger dans le cadre de l'enquête détaillée sur les besoins. D'autres interlocutrices et interlocuteurs ont été identifiés par ricochet. La déléguée au 3^e âge de la Ville de Bienne a fourni les coordonnées d'autres personnes.

Les personnes à interroger ont été choisies en fonction des critères suivants, afin d'obtenir un échantillon le plus hétérogène possible:

- Sexe: Féminin | Masculin
- Âge: 65-69 | 70-79 | 80-89 | 90+
- Langue maternelle: Allemand | Français | Autre (cf. origine migratoire)
- Origine migratoire: Oui | Non
- Taille du ménage: Personne seule | Couple | Autre
- Mobilité réduite: Oui | Non
- Domicile: Différents quartiers
- Couche sociale: Différents niveaux d'éducation ou moyens financiers

3.3 Collecte des données

Vingt entretiens ont été menés: dix en allemand et dix en français. Il s'agissait d'entretiens individuels, sauf dans un cas, où un couple a répondu ensemble aux questions. La plupart des entretiens se sont déroulés chez les personnes interrogées, certains dans des bureaux du Palais des Congrès de Bienne et à trois reprises, les personnes sondées ont souhaité que l'entretien se déroule dans un restaurant. Les questions ont été posées en français ou en allemand, selon ce que préféraient les personnes interrogées. Les entretiens ont duré entre 25 minutes et 1h38. Avec l'accord des participantes et participants, ils ont été enregistrés sous forme digitale en vue de leur analyse, tandis que l'un d'eux a fait l'objet d'un procès-verbal écrit.

3.4 Échantillon

Vingt personnes (18 personnes individuelles et un couple) ont été interrogées: douze femmes et huit hommes. La répartition des âges est représentée dans le tableau n°1 (cf. page 11): la personne la plus jeune avait 65 ans lors de l'entretien et la plus âgée 91 ans.

Neuf personnes interrogées vivent dans un ménage d'une personne et neuf autres avec leur partenaire. Une personne vivait avec un enfant lors de l'entretien et une autre dans un ménage de quatre personnes, avec son partenaire et deux enfants. La répartition géographique des domiciles des personnes ayant participé à l'étude figure dans l'illustration n°3 (cf. page 11).

Cinq participants au sondage ont un niveau universitaire, trois autres ont suivi une formation dans une Haute école spécialisée et huit personnes ont une formation professionnelle. Le niveau de formation de quatre personnes n'était pas connu.

Six personnes interrogées ont une origine migratoire (France, Italie, Pays-Bas, Cuba et Malte).

Échantillon (N=20)		
Sexe	Féminin	12
	Masculin	8
Âge	65-69	6
	70-79	8
	80-89	5
	90+	1
Type de ménage	Ménage d'une personne	9
	Couple	9
	Autre forme de logement	2
Formation	Doctorat	1
	Université/École polytechnique	4
	Haute école spécialisée	3
	Formation professionnelle	8
	Pas connu	4
Origine migratoire	Oui	6
	Non	14

Tableau n°1: indications sociodémographiques

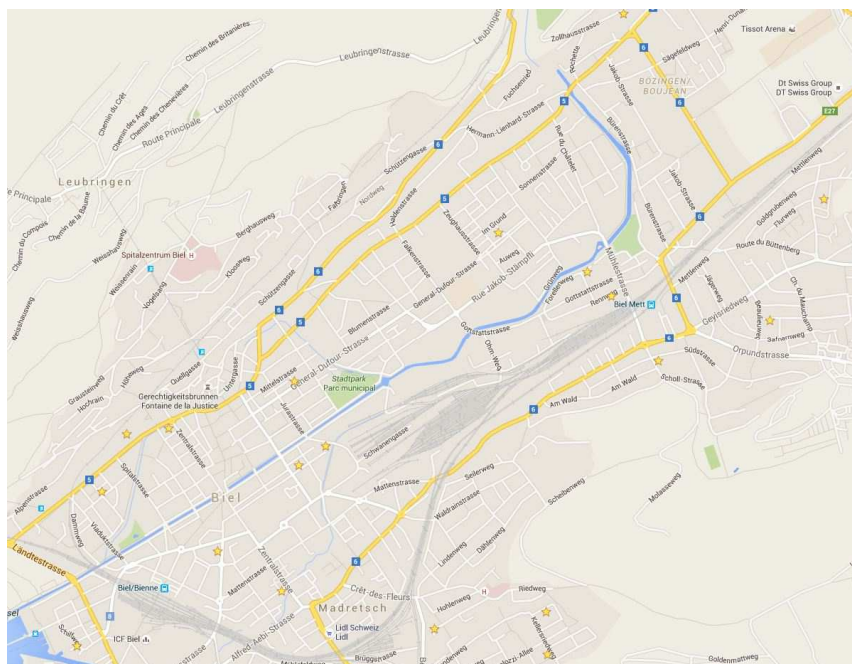


Illustration n°3: répartition géographique⁷

⁷ Les étoiles jaunes correspondent aux domiciles des personnes interrogées.

La plupart des sondés (16) ne sont pas des personnes à mobilité réduite. Trois personnes utilisent parfois des déambulateurs et une personne se déplace en chaise roulante (cf. tableau n°2, page 12). En ce qui concerne leur santé subjective, près de la moitié des sondés la considère très bonne, huit la qualifient de bonne et trois la jugent moyenne. Les personnes interrogées présentent donc une santé subjective meilleure que la moyenne de la population suisse de 65 ans et plus, dont 68% la qualifient de bonne ou de très bonne, selon l'Enquête suisse sur la santé.⁸

Échantillon (N=20)		
Mobilité	Pas réduite	16
	Légèrement réduite	3
	Réduite: chaise roulante	1
Santé subjective	Très bonne	9
	Bonne	8
	Moyenne	3

Tableau n°2: mobilité et santé

3.5 Traitement des données et analyse

Les entretiens digitalisés ont fait l'objet d'une transcription avec des données réduites. Les déclarations, toutes personnes confondues, ont été consignées dans des procès-verbaux sélectifs (Mayring 2016) en suivant les catégories principales ci-après, et analysées quant à leur contenu:

- Information
- Inclusion sociale
- Bénévolat
- Problèmes, charges, besoins d'aide
- Ressources des personnes âgées⁹
- Expériences positives/bonne pratique

Une définition détaillée de ces catégories figure dans l'annexe (cf. p. 26).

L'analyse des résultats s'est déroulée en deux étapes: les déclarations sur la description de la situation actuelle ont d'abord été analysées, puis, dans un deuxième temps, les souhaits, besoins et visions concernant l'évolution future (potentiel de développement) catégorisés.

⁸ <http://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/etat-de-sante-auto-evalue-rns>, consulté le 3.10.2016

⁹ Les déclarations spécifiques sur les ressources des personnes âgées comprennent le thème de la générativité intergénérationnelle (cf. bloc de questions n°7, p. 9). Analysées dans un projet séparé, elles ne font pas partie du présent rapport sur les résultats.

4 Résultats

4.1 Information

«Selon moi, il devrait y avoir un bureau d'information auquel les différentes choses seraient déléguées, où l'on pourrait passer ou que l'on pourrait appeler. Actuellement, c'est Pro Senectute qui fait une partie de ce travail, l'hôpital – ils ont aussi un service social – en fait une autre, et ce bureau «EMS de Bienne» fait aussi une partie de ce travail. Et à l'EMS du Seeland à Mâche, ils ont aussi leurs informations. Oui, ... et jusqu'à maintenant, ça marche simplement grâce au bouche à oreille.¹⁰»

(Madame E., 74 ans)

4.1.1 Situation actuelle et potentiel de développement

Parmi les personnes interrogées, quinze se sont exprimées sur les informations relatives aux manifestations et activités à Bienne. Elles utilisent les canaux d'information suivants:

- Journaux (Bieler Tagblatt, Journal du Jura, Der Bund)
- Radio (Canal 3)
- Télévision (TeleBilingue)
- Feuille officielle de Bienne-Evilard
- Internet (Google, bulletins d'information)
- Autres (paroisse, Pro Senectute, bouche à oreille, dépliants)

Aucune de ces personnes n'a affirmé que les informations ne suffisaient pas, deux les trouvant même trop nombreuses. Globalement toutefois, on peut observer que le volume d'informations est considéré comme bon et ne devrait pas motiver un éventuel manque de participation des aînés aux activités et manifestations. La plupart des personnes interrogées s'informent activement sur les événements à venir et recourent pour ce faire à un large éventail de canaux d'information (cf. ci-avant).

Le point le plus critiqué concerne l'absence de vue d'ensemble. Les aînés sondés regrettent que les informations soient dispersées sur trop de canaux. Conséquence: il est parfois pénible et long de se procurer des informations et il peut arriver que l'on manque quelque chose.

Des améliorations sont aussi possibles en ce qui concerne la diffusion des informations. Les personnes interrogées souhaitent (1) une concentration des canaux (2) que ceux-ci soient mieux adaptés aux groupes cibles; cela montre que ces points peuvent être optimisés.

Concernant le premier point (la concentration des canaux), les sondés ont relevé qu'une antenne d'information, comme par exemple un bureau de renseignements, serait souhaitable. De même, un agenda regroupant toutes les manifestations et activités serait très apprécié. Pour toutes les informations écrites, il est par ailleurs important de penser aux potentielles restrictions fonctionnelles du groupe cible; beaucoup de brochures et d'informations sont écrites en trop petits caractères pour les personnes âgées en particulier, et, en général, pour celles qui ont de la difficulté à lire, et ne sont dès lors pas lisibles.

4.1.2 Utilisation des nouvelles technologies

La moitié des personnes interrogées s'est exprimée sur les nouvelles technologies.¹¹ Huit personnes ont indiqué les utiliser dans leur vie de tous les jours, mais d'autres renoncent délibérément à y

¹⁰ Traduction libre

¹¹ Il convient de noter que ces entretiens ne comportaient pas de questions ciblées sur ces technologies, si bien que les affirmations sur leur utilisation n'ont pas été systématiquement relevées.

recourir. Seul l'aspect sécuritaire (par exemple lors de transactions bancaires en ligne) a été mentionné pour motiver ce refus, mais d'autres raisons sont possibles.

L'utilisation des nouvelles technologies peut remplir deux fonctions. Premièrement, les aînés y recourent pour s'informer sur les manifestations et les activités (explication donnée par cinq personnes): recherches sur Internet ou abonnements à des bulletins d'informations (musées et bibliothèques). Deuxièmement, cinq des huit personnes mentionnées précédemment emploient les nouvelles technologies pour se divertir et communiquer: une personne a indiqué téléphoner avec de la parenté à l'étranger grâce à Skype, tandis qu'une autre utilise l'application WhatsApp pour communiquer avec sa famille et écoute des émissions de radio et de la musique classique sur son téléphone mobile. D'autres réseaux sociaux utilisés sont YouTube, Facebook et des blogs. En résumé, les personnes interrogées qui recourent aux nouvelles technologies utilisent un large éventail de possibilités.

Deux personnes se sont exprimées négativement sur l'influence des nouvelles technologies sur la société. Selon elles, la culture de communication au sein et à l'extérieur de la famille se détériore, car les gens, constamment distraits par les nouvelles technologies, ne discutent plus ensemble. De plus, la généralisation de celles-ci exclut les générations plus âgées, qui ne maîtrisent que partiellement leur fonctionnement. Ces déclarations négatives émanent toutefois d'une nette minorité des personnes interrogées. La majorité des sondés qui ont évoqué ce sujet utilisent les nouvelles technologies et ne se sont pas exprimées négativement à leur propos.

4.2 Inclusion sociale

«Il faudrait des locaux. À Bienne, on n'a pas de maisons toutes modernes avec des lieux de rencontre comme par exemple à Genève. J'ai habité quelques années là-bas. Chaque année il y a une fête des voisins. Et ça c'est très chouette. J'ai par exemple appris à connaître les Portugais du parterre à une de ces fêtes. C'était chaque fois magnifique. Alors chacun amène sa nourriture de son pays. Ça c'est génial. La nourriture, c'est bien de partager et de goûter autre chose. (...) Je crois que les bonnes rencontres, ça serait autour d'une table».
(Madame H., 77 ans)

4.2.1 Situation actuelle

La majorité des personnes ayant pris part à l'étude ont indiqué participer activement à la vie sociale à Bienne. Six s'engagent dans des associations aux intérêts très variés: curling, échecs, ornithologie, etc. Elles aiment pouvoir y pratiquer leurs loisirs, mais apprécient également les échanges avec d'autres personnes qui se déroulent au sein des associations. Cinq sondés ont en outre dit s'engager activement ou passivement dans une paroisse, évoquant notamment les concerts, les excursions ou les chorales. Deux personnes ont indiqué qu'elles allaient régulièrement boire des cafés ou manger à midi avec d'autres seniors, qui organisent ces rencontres à titre privé. Ces aînés se retrouvent par exemple au restaurant de la Migros et discutent de différents sujets, même si la consommation de boissons et de repas reste secondaire. Ces rencontres informelles sont d'ailleurs ouvertes à toutes les personnes qui souhaitent y participer. Trois sondés sont encore actifs professionnellement dans une moindre mesure et, dès lors, intégrés socialement. Concernant les offres officielles de rencontres, celles de Pro Senectute et le jardin communautaire de la Ville de Bienne ont été loués lors des entretiens.

Les obstacles mentionnés par les personnes interrogées qui les empêchent, elles ou les autres aînés, d'être mieux intégrées socialement sont les suivants:

Structure de l'offre:

- Pas assez de lieux de rencontres sans obligation de consommer
- Pas assez d'échanges intergénérationnels

Raisons personnelles:

- Problèmes de santé / mobilité réduite
- Moyens financiers limités
- Vie privée suffisamment remplie (famille/amis)

Les personnes interrogées considérant que la structure de l'offre est insuffisante déplorent le plus souvent le manque de lieux de rencontres à Bienne. Il s'agit de locaux où il est possible d'organiser régulièrement des manifestations et de passer du temps à discuter avec d'autres personnes sans qu'un événement particulier n'y soit organisé. Les sondés ont insisté sur le fait qu'il ne devrait pas être obligatoire de consommer dans ces endroits. La charge financière générée par les cafés et repas pris dans des cafés et des restaurants empêche en effet les personnes aux ressources limitées de participer à un tel échange social.

Les lieux de rencontres souhaités devraient, en outre, être ouverts à toutes les générations, et pas seulement aux aînés. L'absence d'échanges intergénérationnels lors de nombreuses manifestations est le deuxième point critique concernant la structure de l'offre permettant l'inclusion sociale. Les personnes interrogées soulignent qu'elles seraient prêtes à participer plus souvent à des activités sociales s'il y avait davantage d'offres réunissant des personnes de tous âges. La volonté d'avoir davantage de contacts avec les générations plus jeunes est aussi mentionnée à plusieurs reprises pour d'autres aspects de l'enquête (cf. chapitres 4.3 et 4.4).

Toutefois, ce sont souvent des raisons personnelles qui entravent ou empêchent l'inclusion sociale. Les problèmes de santé et une mobilité toujours plus réduite jouent un grand rôle, et ce, surtout chez les personnes d'un âge avancé. Des manifestations organisées dans des endroits difficilement accessibles ou mal desservis par les transports publics peuvent constituer une raison pour laquelle les aînés renoncent à y participer. Certaines personnes ont également indiqué que leur envie d'entreprendre des activités en général a diminué en raison de leurs problèmes de santé. Les ressources financières limitées des personnes âgées sont également citées comme obstacles à l'inclusion sociale. Participer à la vie sociale hors de chez soi engendre en effet souvent des frais, si bien que cela limite les possibilités des aînés touchant de faibles rentes de participer à la vie sociale. Enfin, trois personnes ont affirmé qu'elles avaient une vie privée bien remplie grâce à leur famille et à leurs amis, si bien qu'elles n'éprouvaient pas le besoin de participer davantage à la vie sociale à Bienne en dehors de leur cercle familial.

4.2.2 Potentiel de développement

La majorité des personnes interrogées participe activement à la vie sociale à Bienne et leurs intérêts sont très variés. Il ne s'agit donc pas de se demander comment les intégrer socialement, mais comment elles pourraient l'être davantage. Le potentiel de développement doit spécialement tenir compte des obstacles à la participation mentionnés lors des entretiens.

D'importantes améliorations pourraient être réalisées en matière de locaux publics. D'une part, une plus grande attention portée à la desserte des infrastructures en transports publics et à leur accessibilité permettrait d'augmenter l'attrait d'une manifestation aux yeux des personnes âgées. D'autre part, davantage de locaux où les personnes de tous âges pourraient se rencontrer sans être obligées de consommer des boissons ou de la nourriture serait également à même d'augmenter l'inclusion sociale des aînés. Cela aiderait particulièrement les personnes aux moyens financiers limités, qui ne peuvent pas participer régulièrement à des cafés ou des repas de midi organisés à titre privé.

Enfin, les emplois à temps partiel offrent une bonne opportunité de participer à la vie sociale. Les personnes interrogées ont indiqué qu'un travail à un faible taux d'activité influencerait positivement leur inclusion sociale. Encourager le placement professionnel des retraités constitue ainsi un autre potentiel de développement.

4.2.3 Attentes vis-à-vis de la politique municipale

Quelles améliorations les aînés interrogés attendent-ils de la Ville de Bienne ? Les points suivants relatifs au potentiel de développement sont à relever pour la politique municipale: d'une part, il faudrait favoriser l'organisation de manifestations et d'activités intergénérationnelles. Cela ne concerne pas seulement les offres organisées par la Ville elle-même, mais, dans l'idéal, également des événements privés. D'autre part, l'Administration municipale peut aussi contribuer à mieux inclure socialement les personnes âgées en leur mettant à disposition des locaux dans lesquels elles ne sont pas obligées de consommer. Enfin, de manière générale, les sondés souhaiteraient un soutien financier accru: de l'argent, du matériel ou des infrastructures permettant d'organiser des manifestations privées ou des cartes de transports publics à prix réduits.

4.3 Bénévolat

«Je suis en train de réfléchir si j'aimerais encore faire quelque chose bénévolement à moyen terme. Je trouve ça très bien, mais j'ai pas encore réussi à décider dans quel domaine. Peut-être la santé ou quelque chose avec les jeunes, mais je n'ai aucune idée de ce que je peux faire avec les jeunes gens ... Ou bien sûr la culture, quelque chose qui se rapporterait à la musique, la peinture, la littérature. Ma vie tournait en effet un peu autour de ça.¹²» (Monsieur A., 66 ans)

4.3.1 Situation actuelle

Douze personnes étaient actives bénévolement au moment de l'entretien (cf. tableau n°3, page 17). Parmi elles, dix (cinq femmes et cinq hommes) réalisent au moins un de leurs engagements dans le cadre d'une organisation ou d'une institution (bénévolat formel). Seul deux personnes ayant participé à l'étude (deux femmes) s'engagent exclusivement dans des réseaux informels (aide au voisinage, soins, prise en charge et soutien de connaissances). Il s'agit d'un taux élevé par rapport à l'ensemble de la population suisse, puisque, selon l'Observatoire suisse du bénévolat 2016 (Freitag et al. 2016), une personne sur quatre est bénévolement active dans le domaine formel et 21% effectue un travail bénévole informel. Tant les personnes avec que sans origine migratoire sont actives bénévolement (dans le présent échantillonnage, il s'agit de quatre personnes ayant une origine migratoire).

Les engagements formels indiqués sont variés: engagement culturel, transmission de connaissances, activités organisationnelles et administratives pour des associations, engagement dans le domaine social. Le bénévolat formel consiste par exemple en la surveillance d'un musée, la présidence d'une association de musique classique ou la vente dans un magasin de vêtements caritatif. Le bénévolat informel peut prendre la forme de services de visite ou de transport, de promenades ou d'invitations régulières à manger à des connaissances financièrement défavorisées.

Quels projets actuels de bénévolat les personnes sondées considèrent-elles comme des domaines d'engagement particulièrement positifs pour les aînés ? Des exemples de projets concrets ayant suscité des éloges sont les suivants:

- Win3 de Pro Senectute: <http://www.winhoch3.ch/regionen/bielbienne-seeland>
- La lanterne magique de Bienne: <http://www.magic-lantern.org/la-lanterne-magique-bienne/?lang=fr>
- Le réseau d'échanges réciproques de savoir de Bienne: <http://www.rers-bienne.ch>

¹² Traduction libre

Échantillon (N=20)		
Engagement bénévole actuel	Oui	12
	Non	8
Disposition à en faire davantage	Oui	9
	Non	11

Tableau n°3: engagement bénévole

4.3.2 Potentiel de développement

Près de la moitié des personnes interrogées serait disposées à faire davantage de bénévolat à l'avenir si une offre qui leur convient leur était présentée ou si un projet qu'elles jugent intelligent était réalisé (cf. tableau n° 3, page 17). Quatre d'entre elles ne sont pas encore actives bénévolement, mais souhaiteraient assumer un tel engagement à l'avenir. Sur les onze personnes qui ne sont pas disposées à effectuer davantage de bénévolat, environ la moitié est déjà active bénévolement et satisfaite de l'intensité de son engagement.

Les paroisses, Pro Senectute, Spitex et l'InfoQuartier de Mâche sont cités comme interlocuteurs potentiels permettant de s'informer sur les domaines d'intervention existants.

4.3.2.1 Obstacles

Cependant, toutes les personnes interrogées ne disposent pas des ressources nécessaires pour s'engager bénévolement. Certaines refusent également par principe d'être actives bénévolement à leur âge. Les obstacles empêchant d'assumer un engagement bénévole se résument ainsi:

- Obligations familiales
- Raisons physiques
- Raisons biographiques
- Perception
- Manque d'information
- Structure de l'offre

Plusieurs personnes évoquent des motifs familiaux comme obstacle. La prise en charge de proches, en particulier les soins prodigués à des membres de leur famille malades ou plus âgés ou à leurs petits-enfants, peut en effet occuper une bonne partie du temps libre des aînés. Des raisons physiques, comme des problèmes de santé, une mobilité réduite, mais également le sentiment d'être trop vite fatigué, peuvent aussi constituer un obstacle à un engagement bénévole. Des raisons biographiques sont par ailleurs avancées: il s'agit de l'expérience de s'être épuisé émotionnellement ou physiquement avec de précédents engagements, le fait de n'avoir encore jamais été actif bénévolement ou d'avoir déjà travaillé dans le domaine social et de souhaiter faire autre chose une fois à la retraite. La perception, parfois fondée sur des principes, du bénévolat par les personnes âgées y est étroitement liée; certains aînés se représentent en effet la retraite comme une phase de calme et de repos après une longue carrière professionnelle, ont une image de la vieillesse comme étant sans obligations, les personnes âgées ayant déjà apporté leur contribution à la société durant leurs jeunes années, mais constatent également que, puisqu'ils vieillissent, les jeunes générations ne les considèrent plus comme étant porteurs de connaissances et d'expérience.

Après les raisons familiales, le motif le plus souvent mentionné pour ne pas ou ne plus assumer d'engagement bénévole est l'absence d'informations sur les possibilités de s'engager. Plusieurs personnes estiment que devoir s'informer activement sur les possibilités concrètes de bénévolat pour les personnes âgées constitue un obstacle.

Les personnes actives bénévolement peuvent aussi juger la structure des possibilités d'engagement proposées inadaptée, si bien qu'elles renoncent à leurs engagements, voire n'en prennent pas. Les

aînés n'aiment souvent pas sortir de chez eux lors qu'il fait nuit, si bien qu'elles évitent des engagements le soir. De même, ils n'apprécient parfois pas de devoir parcourir un long trajet pour effectuer leur engagement bénévole. Certaines personnes interrogées ne souhaitent en outre pas prendre d'engagements lorsque les membres de leur famille, comme un conjoint/une conjointe qui travaille ou leurs enfants, sont à la maison (le week-end, pour les repas, le soir). Elles préfèrent souvent des projets limités dans le temps et autonomes, mais évitent des engagements à plus long terme qui demandent beaucoup de temps et un investissement régulier. Un argument souvent évoqué est le fait que les aînés ne souhaitent pas assumer la principale responsabilité d'un projet bénévole, telle l'organisation, mais simplement participer et aider.

4.3.2.2 *Idées de nouveaux projets de bénévolat*

Les personnes âgées ont aussi été interrogées sur les domaines dans lesquels des projets de bénévolat manquent et où elles souhaiteraient s'engager. Voici les centres d'intérêts dans lesquels elles estiment avoir des compétences et aimeraient s'engager:

- Culture: musique, littérature, sport
- Politique: réfugiés, égalité des sexes, protection du paysage et des animaux
- Santé: mouvement, prévention des chutes
- Échanges intergénérationnels
- Échanges interculturels

Les idées concrètes de projets mentionnées sont les suivantes:

- Organiser des excursions (bateau, bus) pour aînés et les accompagner
- Services de visite à des personnes âgées vivant seules qui ne sont plus mobiles
- Fêtes ou rassemblements de quartier
- Service consistant à aller chercher ou à rapporter des livres à la bibliothèque
- Table ronde pour aînés (comme la table ronde des religions)
- S'occuper des enfants de personnes qui travaillent
- Aider des jeunes pour leur apprentissage
- Club informatique (aide lors de problèmes et échange de compétences)

4.3.2.3 *Attentes vis-à-vis de la politique municipale*

Quelles sont les attentes vis-à-vis de la Ville de Bienne? Quel rôle est attribué aux autorités municipales, afin d'encourager l'engagement bénévole de la population? Aux yeux des personnes interrogées, la Ville pourrait contribuer à l'aboutissement de davantage de projets de la société civile dans les fonctions suivantes et grâce aux offres de soutien suivantes:

Fonction:

- Lancement et coordination de projets en tant que principale responsable
- Recrutement et informations concernant des projets de bénévolat

Offres de soutien:

- Mise à disposition d'infrastructures
- Soutien financier

Comme mentionné précédemment, plusieurs personnes ne souhaitent pas organiser et réaliser elles-mêmes le travail bénévole. Cela est confirmé par les engagements pris par les aînés interrogés, qui sont la plupart du temps un bénévolat formel et donc porté par une organisation. Le besoin existe donc qu'une institution officielle – par exemple la Ville – organise et coordonne des projets de bénévolat. En ce sens, la participation doit davantage avoir lieu en termes de collaboration et de codécision que sur le plan de la responsabilité individuelle et de l'autonomie.

Par ailleurs, certains aînés interrogés ont des attentes liées au fait qu'on leur confie un travail bénévole. Ils estiment que la fonction des autorités municipales en la matière est d'approcher les personnes âgées avec des possibilités d'engagement adaptées, ou, du moins, de les aider activement à chercher et à choisir un engagement adéquat.

Les personnes sondées ont souvent relevé qu'il manque dans les quartiers des infrastructures nécessaires permettant d'organiser des rencontres informelles et formelles. Des locaux dans lesquels il n'est pas obligatoire de consommer et qui peuvent être loués gratuitement empêchent de réaliser certaines idées de projets des aînés interrogés. Autre idée évoquée: la Ville pourrait mettre à disposition du matériel et des infrastructures pour des fêtes de quartier, comme des bancs, des rubans de délimitation et des panneaux d'interdiction de circuler. La Ville est volontiers perçue comme partenaire financier de projets, notamment en ce qui concerne la publication des offres. Il est onéreux de faire de la publicité pour des projets bénévoles dans des médias écrits. Or les journaux et magazines sont les médias les plus utilisés par la plupart des personnes âgées.

4.4 Conclusion: besoins, souhaits et idées

«Alors il y a beaucoup de choses, c'est pas ça. Mais ça demande de faire un peu des efforts. Bien sûr, toutes les offres ne conviennent pas à tout le monde, mais on pourrait peut-être trouver quelque part un petit quelque chose pour tout le monde... Alors je me dis que la Ville pourrait éditer peut-être une ou deux fois par an une petite brochure ou autre pour tout le monde – vous savez bien qui a 65 ans et prend sa retraite – et qu'elle envoie une brochure à toutes ces personnes. Dedans, on pourrait voir tous les endroits où on peut s'inscrire: club de sport, échecs, cours de danse – j'imagine que ça existe peut-être aussi pour les personnes âgées.»¹³
(Monsieur N., 69 ans)

Ce chapitre résume les besoins, souhaits et idées que les personnes interrogées ont exprimés pour favoriser l'intégration des aînés grâce à une meilleure participation sociale. L'analyse de leurs déclarations a montré que les besoins se divisent en trois catégories: information/coordination, infrastructures et participation.

4.4.1 Information et coordination

Les souhaits ci-après sont soumis aux autorités municipales dans leur fonction consistant à mettre des informations à disposition de la population et à veiller à ce que les offres existantes soient coordonnées (cf. chapitre 4.3.2.3):

- Antenne d'information lors de problèmes de la vie quotidienne (tenue du ménage, tâches administratives, questions juridiques)
- Plateforme d'information sur des manifestations et activités (brochures, journal de quartier, etc.)
- Intermédiaire permettant de mettre en contact des personnes âgées intéressées par des échanges (liste de coordonnées régulièrement actualisée)
- Plateforme d'information pour des offres ou des demandes de bénévolat; brochure donnant une vue d'ensemble des offres existant pour les personnes âgées et les possibilités d'engagement pour les bénévoles

Les aînés sondés considèrent en outre que des améliorations sont nécessaires dans le domaine des transports publics, plusieurs d'entre eux faisant état de difficultés à comprendre le réseau de desserte des transports publics et trouvant le plan des arrêts de bus trop compliqué.

Concernant la transmission d'informations, il convient d'observer que les personnes âgées ne sont plus toutes capables de lire et n'ont pas toutes accès à Internet. Comment ces personnes-là peuvent-elles dès lors être informées ?

¹³ Traduction libre

4.4.2 Infrastructures

Une tâche attribuée à la Ville de Bienne consiste à mettre des infrastructures à disposition de la population âgée. Les besoins en la matière concernent les points suivants:

- Locaux pour des rencontres ou des tables rondes sans obligation de consommer
- Logements pour des communautés d'habitation intergénérationnelles et intragénérationnelles (avant les logements accompagnés dans des appartements pour personnes âgées ou des EMS)
- Lieu s'adressant à toutes les générations et permettant des échanges (de connaissances) entre jeunes et moins jeunes ainsi que des rencontres conviviales
- Infrastructures mobiles pour les fêtes de quartier: bancs, panneaux d'interdiction de circuler.

Comme déjà mentionné ci-avant parmi les souhaits en matière d'information, les infrastructures des transports publics ont aussi été parfois critiquées. Outre des bus plus modernes, les personnes interrogées ont réclamé des réductions sur les prix des trajets pour les retraités.

4.4.3 Participation

Les aînés sondés souhaitent que la participation augmente notamment grâce à des mesures dans les domaines suivants: (1) encouragement des contacts intergénérationnels, (2) encouragement de la convivialité dans les quartiers, (3) encouragement des échanges politiques et/ou basés sur les connaissances et (4) création d'offres d'excursions en groupes et de voyages destinés aux aînés.

Les idées de projets suivantes ont été esquissées pour mettre en œuvre ces mesures:

- (1) Occasions de nouer des contacts intergénérationnels
 - Se faire accompagner à des concerts par des personnes plus jeunes
 - Manifestations ou cours de danse, jeux, musique ou sport s'adressant à toutes les générations
- (2) Occasions de créer de la convivialité dans l'environnement résidentiel
 - Fêtes des voisins (par exemples sur des thèmes spécifiques tels «tour du monde culinaire»)
 - Repas de midi communs et gratuits pour personnes âgées financés par la Ville de Bienne
- (3) Échange (socio-)politiques basés sur les connaissances
 - Cours de langue ou tandems linguistiques
 - Cafés philosophiques, tables rondes permettant d'échanger des idées
- (4) Excursions et voyages organisés/accompagnés
 - Croisières en bateau, voyages en car
 - Promenades accompagnées

Certaines personnes interrogées ont fait part de leur intérêt à participer à ces projets s'ils étaient mis en œuvre.

5 Recommandations

Sur la base des résultats de cette enquête sur les besoins des personnes âgées, on peut formuler les huit recommandations suivantes permettant d'encourager l'inclusion sociale et de soutenir l'engagement bénévole des aînés à Biene, auxquelles s'ajoutent des exemples de bonnes pratiques de projets ou d'activités qui existent déjà dans chaque domaine concerné:

1^{re} recommandation: soutenir l'échange intergénérationnel

Créer des activités et des lieux de rencontres permettant l'échange entre les jeunes et les moins jeunes.

Plusieurs personnes interrogées expriment un besoin de contacts avec les générations plus jeunes: enfants, adolescents et jeunes adultes. Pourtant, un grand nombre d'aînés semblent avoir peu d'occasions d'entrer en contact avec des jeunes dans leur vie quotidienne. Les personnes âgées souhaitent donc d'une part disposer de locaux spécifiques où un tel contact pourrait voir le jour, et, d'autre part, elles ont besoin d'activités et de projets concrets donnant lieu à des actions communes aux différentes générations.

Les exemples de projets favorisant les échanges intergénérationnels sont les suivants:

- Après-midis de jeux communs pour jeunes et moins jeunes dans les centres de quartiers, les crèches, etc.
 - ⇒ Cf. projet «Spiel von Jung und Alt» («jeux pour tous les âges»¹⁴) de la commune allemande de Lobbach¹⁵ ou les après-midis de l'association des crèches et des institutions pour personnes âgées de Guin (FR)¹⁶
- Structures extrascolaires d'accueil pour enfants d'origine migratoire encadrées par des personnes âgées
 - ⇒ Cf. programme de mentorat intergénérationnel «MUNTERwegs»¹⁷ mis en place dans plusieurs communes alémaniques.



2^e recommandation: 3^e âge en ligne

Aider les personnes âgées à utiliser les nouvelles technologies d'information et de communication (ordinateur, téléphone portable, Internet).

Même si les jeunes retraités sont déjà entrés en contact avec les nouvelles technologies d'information et de communication dans leur vie professionnelle et ont pu développer certaines aptitudes dans ce domaine, on constate un «fossé digital» en particulier chez les 70 ans et plus (Seifert und Schelling 2015). Certaines personnes âgées n'ont certes pas envie d'utiliser les nouvelles technologies, mais d'autres souhaiteraient participer à la société numérique et être aidées en conséquence.

Un projet qui aiderait les aînés à se servir des nouvelles technologies d'information et de communication pourrait se présenter ainsi:

- Club informatique mensuel durant lequel des personnes âgées ou jeunes aideraient les aînés à résoudre leurs problèmes informatiques ou les familiariseraient aux nouvelles technologies.
 - ⇒ Cf. club informatique pour aînés de la commune de Brugg (AG)¹⁸

¹⁴ Traduction libre

¹⁵ http://www.rnz.de/nachrichten/metropolregion_artikel,-Projekt-zum-Altern-Wie-Jung-und-Alt-voneinander-profitieren-_arid,105706.html, consulté le 3.10.2016.

¹⁶ <http://www.freiburger-nachrichten.ch/nachrichten-sense/gemeinsames-spielen-von-jung-und-alt>, consulté le 3.10.2016.

¹⁷ <http://www.munterwegs.eu>, consulté le 3.10.2016.

¹⁸ <http://www.accb-brugg.ch>, consulté le 3.10.2016.



3^e recommandation: encourager l'apprentissage permanent et les échanges intellectuels

Favoriser l'apprentissage permanent des personnes âgées, c'est-à-dire leur permettre de se former, de continuer à développer des aptitudes et d'échanger des connaissances générales.

«L'apprentissage permanent»¹⁹ (Leipold 2012) n'est pas seulement une notion qui vaut pour la phase professionnelle active. Pour certaines personnes âgées, le besoin d'évoluer et d'apprendre de nouvelles choses, d'une part, et de transmettre à d'autres personnes les ressources acquises tout au long de leur vie, d'autre part, est tout aussi important après la retraite.

Les projets suivants permettent d'encourager la transmission de connaissances jusqu'à un âge avancé:

- Cafés philosophiques organisés à intervalles réguliers durant lesquels les participants discutent de sujets préalablement définis
 - ⇒ Cf. Café Philo à Soleure²⁰
- Transmission de connaissances entre des bénévoles et des pensionnaires d'EMS
 - ⇒ Cf. projet «ELLA» à Zurich²¹



4^e recommandation: apporter ses connaissances à la société

Tenir compte du besoin des personnes âgées de continuer à apporter leurs connaissances professionnelles et leurs compétences à la société à l'âge de la retraite.

La diversification des passages à la retraite ces dernières années et l'augmentation de l'engagement professionnel des retraités montrent que la séparation biographique claire entre la vie active et la «retraite» (professionnelle) ne répond pas toujours au besoin des personnes âgées. La possibilité de faire profiter la société de leurs connaissances professionnelles également à l'âge de la retraite leur confère une identité, des compétences, de la reconnaissance et de la pertinence.

L'activité professionnelle des personnes âgées peut par exemple être encouragée dans une bourse à l'emploi régionale.

- ⇒ Cf. bourse à l'emploi pour personnes âgées au niveau suisse²²



5^e recommandation: renforcer les liens dans le voisinage et le quartier

Encourager, grâce à des activités communes, le sentiment d'appartenance et de cohésion comme base d'un voisinage qui fonctionne bien.

L'environnement résidentiel immédiat revêt une importance accrue lorsqu'on vieillit; pour les personnes âgées, de nombreux contacts sociaux ont lieu dans leur quartier (Rüssler 2007). Le sentiment d'appartenance et l'identification à leur quartier et à ses habitants joue donc un grand rôle

¹⁹ Traduction libre

²⁰ <http://www.cafephilo.ch>, consulté le 3.10.2016.

²¹ http://www.freiwillig-zh.ch/cms/media/WS6_Handout.pdf, consulté le 3.10.2016.

http://www.curaviva.ch/files/3K7R4CL/11_03-Ehrenamtliche-fuer-lebenslanges-Lernen-im-Alter.pdf, consulté le 3.10.2016.

²² <https://pensiojob.ch>, consulté le 3.10.2016.

pour la qualité de l'environnement résidentiel des personnes âgées (Métrailler 2013). Soigner consciemment la communication et l'entraide au sein du voisinage permet non seulement de favoriser l'inclusion sociale des personnes âgées, mais peut également de contribuer à ce qu'elles vivent plus longtemps chez elles lorsqu'elles ont besoin d'y être davantage aidées.

Les relations avec le voisinage peuvent notamment être encouragées grâce aux projets suivants:

- Tables d'hôtes autogérées
 - ⇒ Cf. réseau de tables d'hôtes autogérées «Tavolata»²³
- Fêtes de quartier
 - ⇒ Cf. «Fête des voisins» organisée dans plusieurs régions romandes, comme à Sion (VS)²⁴



6^e recommandation: favoriser la convivialité et les activités communes

Permettre aux personnes qui ne peuvent pas organiser elles-mêmes des activités avec d'autres en-dehors de leur environnement résidentiel immédiat de participer à ce type de rencontres et d'expériences communes.

Quitter de temps en temps la ville pour effectuer une excursion en Suisse avec d'autres personnes dans une ambiance conviviale: les personnes âgées ne peuvent parfois plus le faire dans un cadre privé, car leur cercle social diminue avec les années et leur mobilité se réduit de plus en plus.

Des voyages organisés et accompagnés pour personnes âgées (et le cas échéant pour d'autres groupes de population) peuvent leur donner l'occasion de nouer de nouveaux contacts sociaux, de vivre des moments conviviaux et d'encourager des activités et des déplacements ainsi que d'enrichir le quotidien:

- Voyages, excursions et événements pour personnes âgées
 - ⇒ Cf. «Seniorenreisen Wetzikon» (voyages pour personnes âgées, Wetzikon), un site Internet adapté aux aînés qui décrit et propose des excursions sur une journée ou des voyages de plusieurs jours²⁵.



7^e recommandation: antenne d'information centrale sur les besoins généraux des personnes âgées

Mettre en place une antenne d'information centrale qui fournit des renseignements sur les offres et services pour personnes âgées.

Les informations relatives aux services et offres pour personnes âgées à Bienne existent, mais plusieurs personnes interrogées déplorent le fait qu'elles doivent contacter différents services ou interlocuteurs en fonction de l'offre recherchée. Il est ainsi difficile d'obtenir une vue d'ensemble permettant de savoir qui est compétent pour quelle question.

Une antenne d'information dans laquelle les personnes âgées peuvent se rendre ou qu'elles peuvent contacter par téléphone (et proposant aussi un site internet) et qui leur fournit soit une réponse directe à des questions importantes pour le 3^e âge, soit les réoriente vers les services concernés pourrait répondre à ce besoin d'antenne d'information centrale:

- Antenne d'information sur les questions liées au 3^e âge
 - ⇒ Cf. antenne d'information sur les questions liées au 3^e âge de Pfeffingen (BL)²⁶

²³ <https://www.tavolata.ch>, consulté le 3.10.2016.

²⁴ <http://www.sion.ch/particuliers/vieprivee/integration-des-etrangers/fete-voisins.xhtml>, consulté le 3.10.2016.

²⁵ <http://www.seniorenreisen-wetzikon.ch>, consulté le 3.10.2016.



8^e recommandation: encourager le bénévolat

Aider les personnes âgées à effectuer du bénévolat en les informant sur les projets existants, en les orientant vers des organisations de bénévolat ou en leur fournissant des conseils sur la mise en œuvre de leurs propres projets bénévoles.

À Bienne, on trouve un vaste éventail d'offres de bénévolat qui s'adressent plus ou moins spécifiquement aux bénévoles âgés et à leurs ressources. Les structures, et, par là-même, les interlocuteurs, permettant de s'informer sur ces projets de bénévolat, varient toutefois selon le type et le contenu de l'offre. Devoir réunir soi-même les informations sur les différentes offres, faire un choix qui semble adapté à soi et à ses ressources et contacter le bon interlocuteur: ces démarches peuvent être perçues comme des obstacles à un nouvel engagement. Par ailleurs, la majorité des personnes interrogées ne pense pas être en mesure de lancer elles-mêmes un projet de bénévolat. Elles souhaiteraient plutôt s'adresser en cas d'intérêt à un service d'information et de coordination général qui les oriente vers des projets adaptés.

Un service de coordination pour le bénévolat peut mettre à disposition des personnes qui souhaitent s'engager bénévolement des informations sur les offres disponibles, conseiller les personnes âgées de manière personnelle et en tenant compte de leurs ressources ou besoins spécifiques et établir des contacts avec différents prestataires de projets de bénévolat.

– Service de coordination du bénévolat

⇒ Cf. Service de coordination du bénévolat de Brandenburg (Allemagne)²⁷

²⁶ http://www.pfeffingen.ch/dl.php/de/538c46d4bfaaf/flyer_informationsstelle_fur_altersfragen.pdf, consulté le 3.10.2016.

²⁷ <http://ehrenamt-in-brandenburg.de>, consulté le 3.10.2016.

6 Bibliographie

- Amrein, E., Abati, V. & Frey, C. (2014). *Alterspolitik der Stadt Biel 2011 bis 2013*. Projektbericht. Biel: Direktion Bildung, Kultur und Sport.
- Bertermann, B. & Olbermann, E. (2011). *Partizipation im Alter*. Arbeitspapier. Dortmund: Institut für Gerontologie an der TU Dortmund.
- Bohn, C. (2006). *Inklusion, Exklusion und die Person*. Konstanz: UVK Verlags GmbH.
- Enquete-Kommission des Deutschen Bundestags (2002). *Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements*. Deutscher Bundestag. Bezug unter: <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/14/089/1408900.pdf>.
- Freitag, M., Manatschal, A., Ackermann, K. & Ackermann, M. (2016). *Freiwilligen-Monitor Schweiz 2016*. Zürich: Seismo Verlag.
- Grymer, H., Köster, D., Krauss, M., Rang, M.-M.; Zimmermann, J. C. (2005). *Altengerechte Stadt – Das Handbuch. Partizipation älterer Menschen als Chance für die Städte*. Wuppertal: Landesseniorenvertretung NRW e.V.
- Höpflinger, F. (2008). Die zweite Lebenshälfte – Lebensperiode im Wandel. In Huber, A. (Hrsg.) *Neues Wohnen in der zweiten Lebenshälfte*, Basel: Birkhäuser, S. 31-42.
- Höpflinger, F. und Van Wezemaal (2014). *Age Report III. Wohnen im höheren Lebensalter. Grundlagen und Trends*. Zürich: Seismo Verlag.
- Künemund, Harald (2001). *Gesellschaftliche Partizipation und Engagement in der zweiten Lebenshälfte. Empirische Befunde zu Tätigkeitsformen im Alter und Prognosen ihrer zukünftigen Entwicklung*. Berlin: Weissensee-Verlag.
- Leipold, B. (2012). *Lebenslanges Lernen und Bildung im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Linn, M. (2011). *Vom Bürgerschaftlichen Engagement zur Bürgerstiftung*. München: GRIN Verlag.
- Lüttringhaus, M. (2003). Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer. Grundvoraussetzungen für Aktivierung und Partizipation. In Lüttringhaus, M. & Richers, H. (Hrsg.) *Handbuch aktivierende Befragung. Konzepte, Erfahrungen, Tipps für die Praxis*. Bonn: Stiftung Mitarbeit. Bezug unter: http://www.mitarbeit.de/fileadmin/inhalte/02_veranstaltungen/locum09_impuls_ws3_1%FCttringhaus.pdf.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Métraiiller, M. (2013). *Alter und öffentlicher Raum. Die Beziehung zwischen Raumbeschaffenheit und sozialer Partizipation am Beispiel der Stadt Bern*. Bern: Berner Fachhochschule. Bezug unter: https://www.bfh.ch/fileadmin/docs/forschung/bfh_zentren/Sosec/Kurzinformation-Lebensraum-im-Alter.pdf.
- Rosstäutscher, S. (2009). Soziale Partizipation und Soziales Kapital. In Kaina, V. & Römmele, A. (Hrsg.) *Politische Soziologie*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 163-180.
- Rüssler, H. (2007). *Altern in der Stadt. Neugestaltung kommunaler Altenhilfe im demographischen Wandel*. Wiesbaden: VS Verlag für Naturwissenschaften.
- Seifert, A. & Schelling, R. (2015). *Digitale Senioren. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) durch Menschen ab 65 Jahren in der Schweiz im Jahr 2015*. Zürich: Pro Senectute Schweiz. Bezug unter: http://www.zfg.uzh.ch/dam/jcr:fffff-eecc-a854-ffff-ffff92ed9dab/IKT_Studie_DE.pdf.
- Zimmerli, A. & Schönberger, C. (2015). Autonomie und soziale Teilhabe im Alter(n). Soziokulturelle Animation in der Altersarbeit – ein Berufsfeld mit Zukunft. *SozialAktuell*, 12 (Dezember), S. 15-21

7 Annexe

Définition des catégories d'évaluation

Information	Évaluation de la situation pour les questions suivantes: <ul style="list-style-type: none"> – Est-ce que l'on se sent bien informé ? – Est-ce que le volume d'informations convient ? – Est-on informé par les bons canaux d'information ? Ceux-ci sont-ils accessibles ? – Pour quel type d'informations/sur quels sujets souhaiterait-on obtenir davantage d'informations ?
Utilisation des nouveaux médias	Perception et usage des nouveaux médias: <ul style="list-style-type: none"> – pour s'informer – pour communiquer
Contacts sociaux	Description de formes de participation sociale au sens de contacts sociaux, convivialité et échanges sociaux.
Obstacles	Besoins de participation sociale non satisfaits, raisons personnelles pour ne pas y participer, offres manquantes.
Souhaits/idées	Souhaits de services, d'offres, de projets, etc., qui pourraient contribuer à une meilleure socialisation et inclusion des personnes âgées
Bénévolat	Volonté de s'engager socialement: <ul style="list-style-type: none"> – Identification des engagements passés et présents – Perception du bénévolat
Obstacles	Description de facteurs qui empêchent un engagement social: <ul style="list-style-type: none"> – d'ordre individuel – d'ordre structurel
Souhaits/idées	Propositions visant à développer le bénévolat: identification des offres manquantes de la Ville de Bienne <ul style="list-style-type: none"> – Description de nouvelles offres auxquelles les personnes âgées souhaiteraient participer
Problèmes, charges, besoins d'aide	Facteurs ou expériences décrits comme difficiles, contraignants ou constituant une charge actuellement ou se rapportant à une période passée spécialement exigeante. <ul style="list-style-type: none"> – Qu'est-ce qui aurait été nécessaire pour que la situation puisse être mieux maîtrisée ? – Qu'est-ce qui pourrait contribuer à mieux s'y prendre avec le problème ou la charge ?
Ressources des personnes âgées	Description de capacités et ressources spécifiques que les personnes âgées pourraient transmettre aux générations plus jeunes (ou du même âge) et susceptibles de justifier leur rôle dans la société.
Conseils de vie	Conseils que les personnes âgées souhaitent transmettre aux plus jeunes générations.
Expériences positives/bonne pratique	Déclarations sur des projets, des offres de service, des groupes formels ou informels et plateformes de participation qui constituent un exemple ou seraient utiles
Souhaits/idées de participation sociale	Souhaits de services, offres, projets, etc., susceptibles de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées (convivialité, participation politique, capacité physique, etc.)