



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

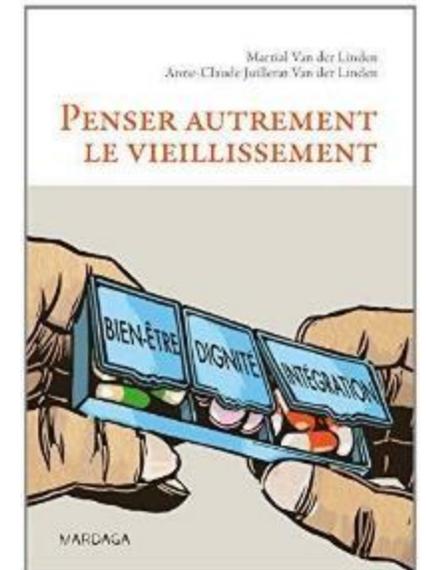
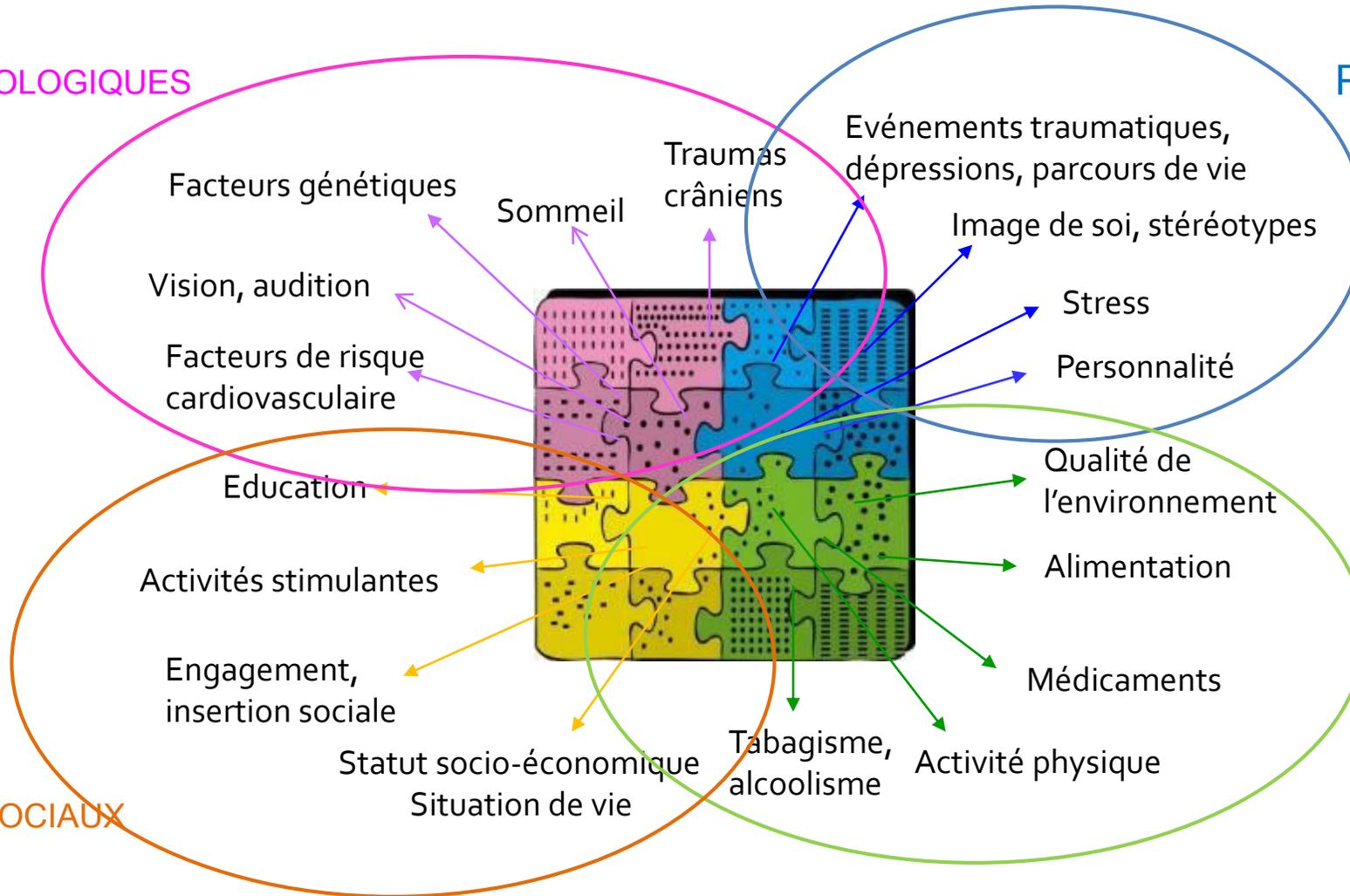
Alimentation

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)

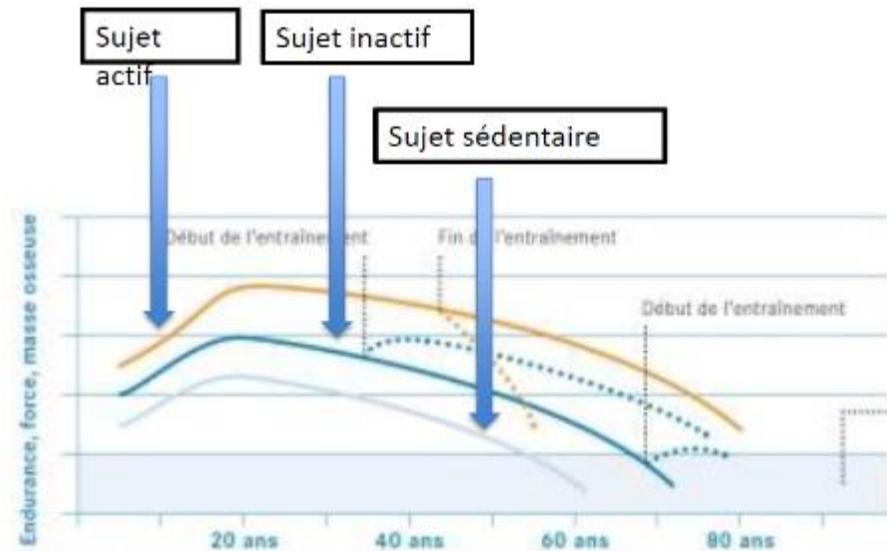
ATTENTION

- 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

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 OFSP.

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

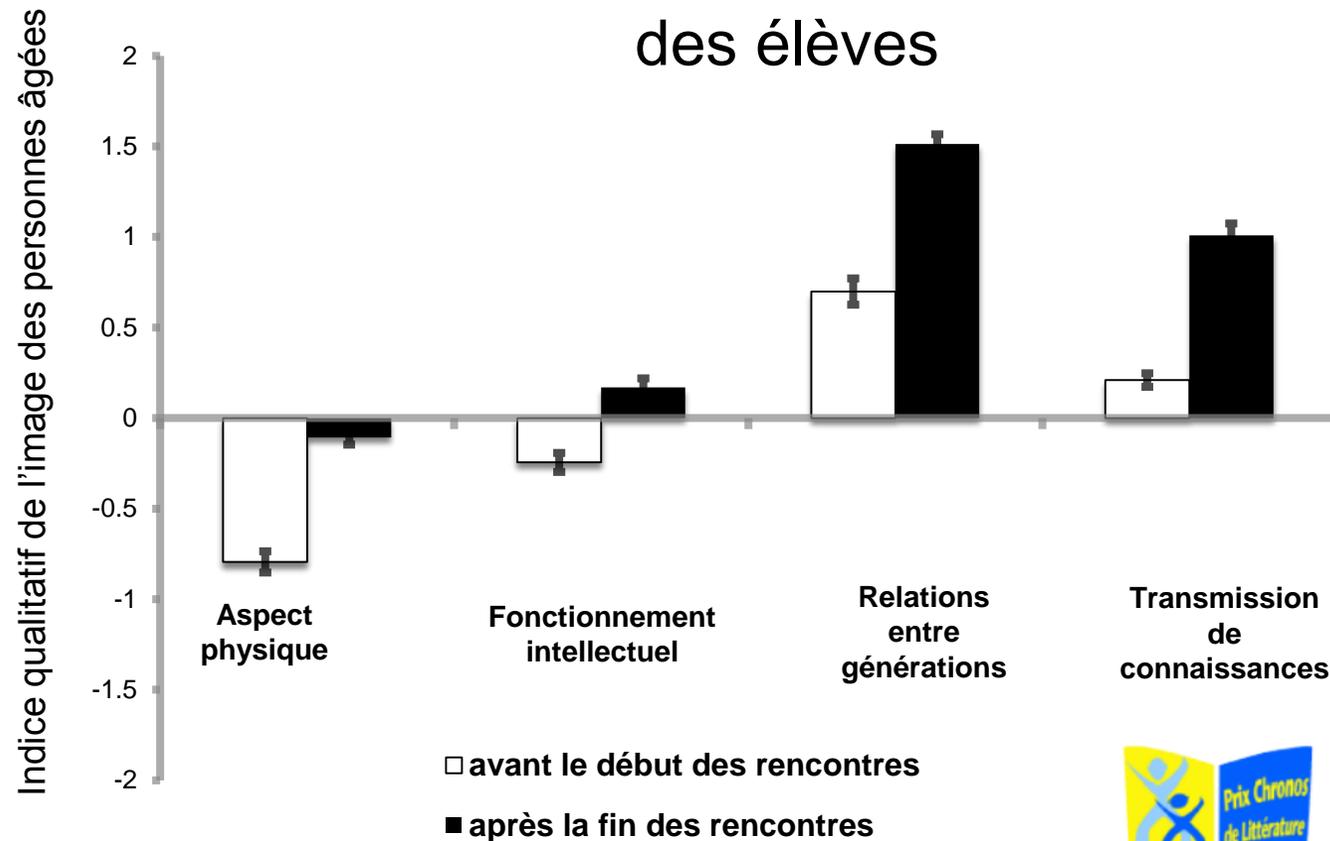


Bénéfices des projets IG (//COP3, 2018)

- 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

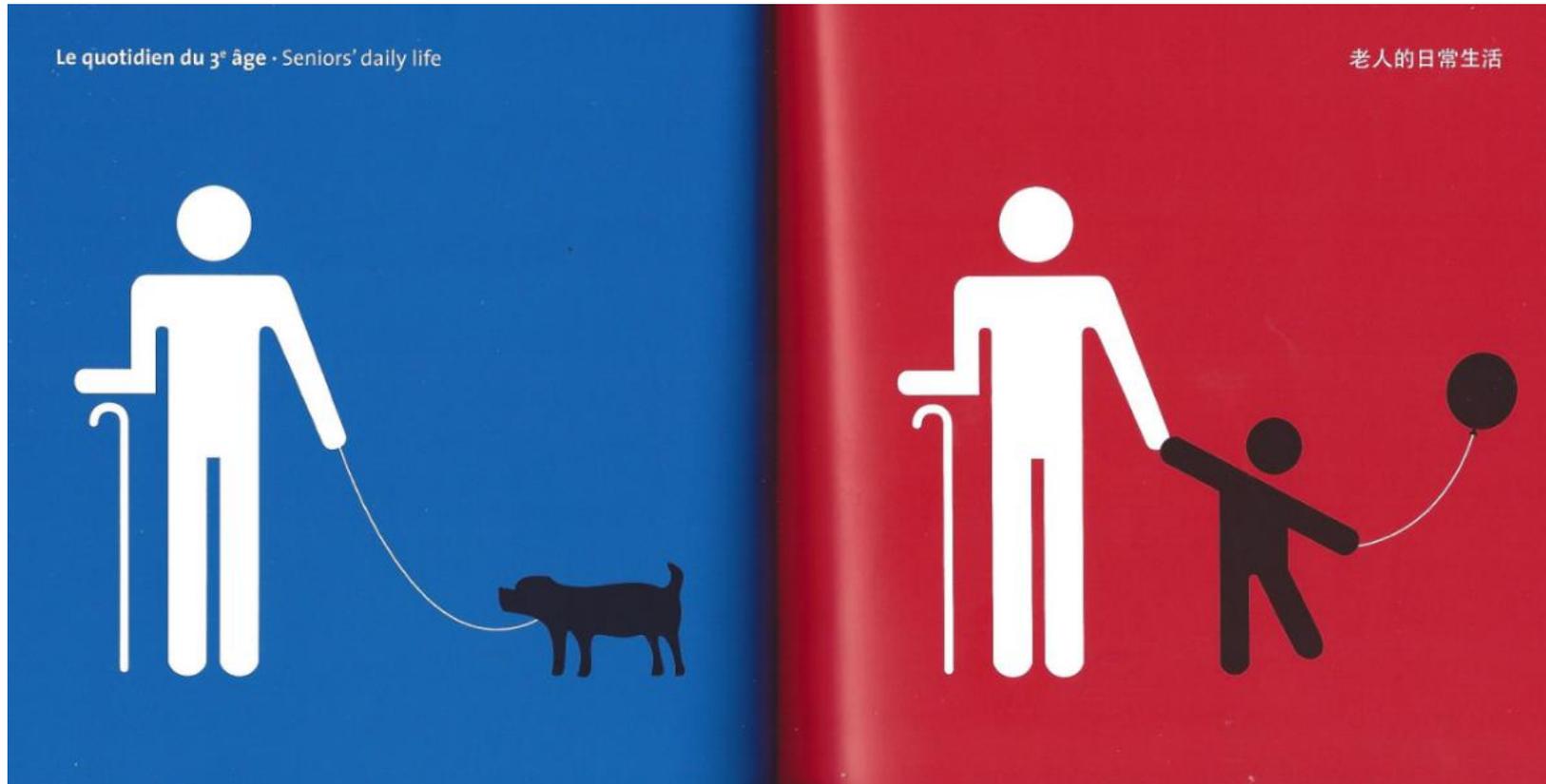
Analyse du contenu des réponses des élèves



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)



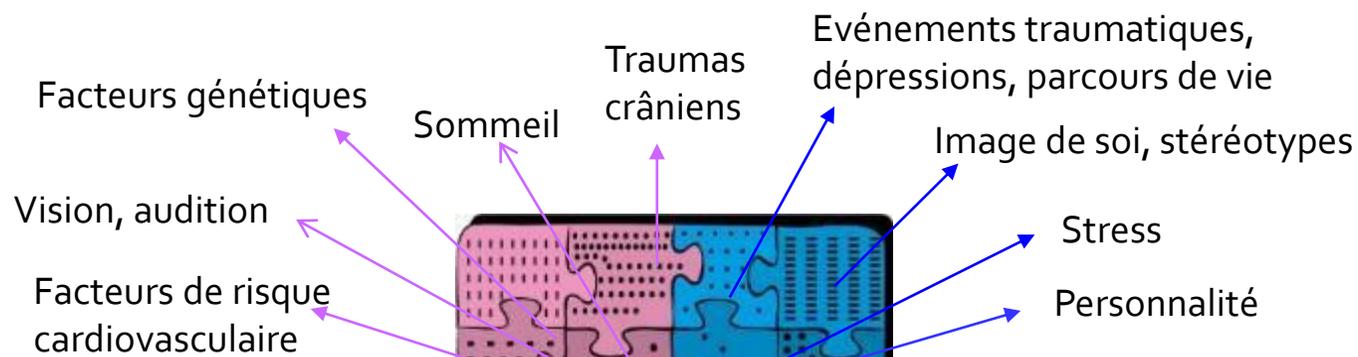
Yang Liu. *Orient/Occident. Mode d'emploi.*



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**.

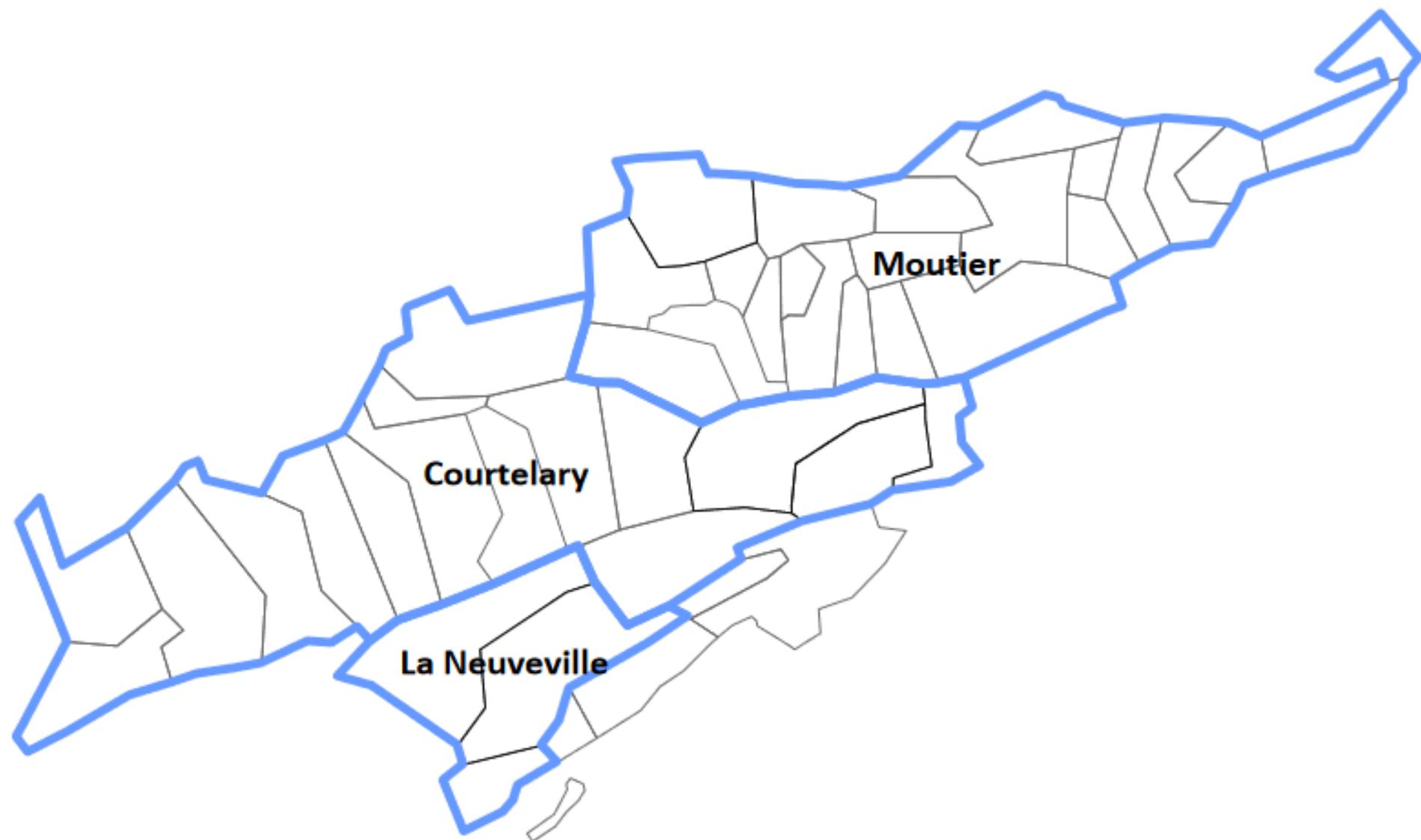
- Comme on fait son lit, on se couche...
- Rôle de la prévention et de l'intégration, toute la vie durant
- Mais sans fanatisme, savoir profiter avec modération et faire preuve de compassion envers soi
- Cultiver ses émotions positives : « Les retraités qui se sentent bien vieillissent mieux »
- Il faut 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



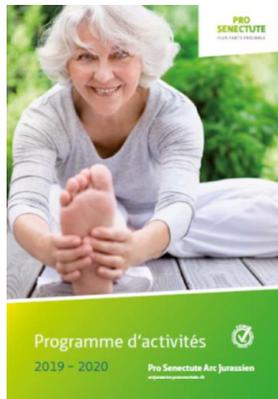
Courtelary

Moutier

La Neuveville

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 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 restera», 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

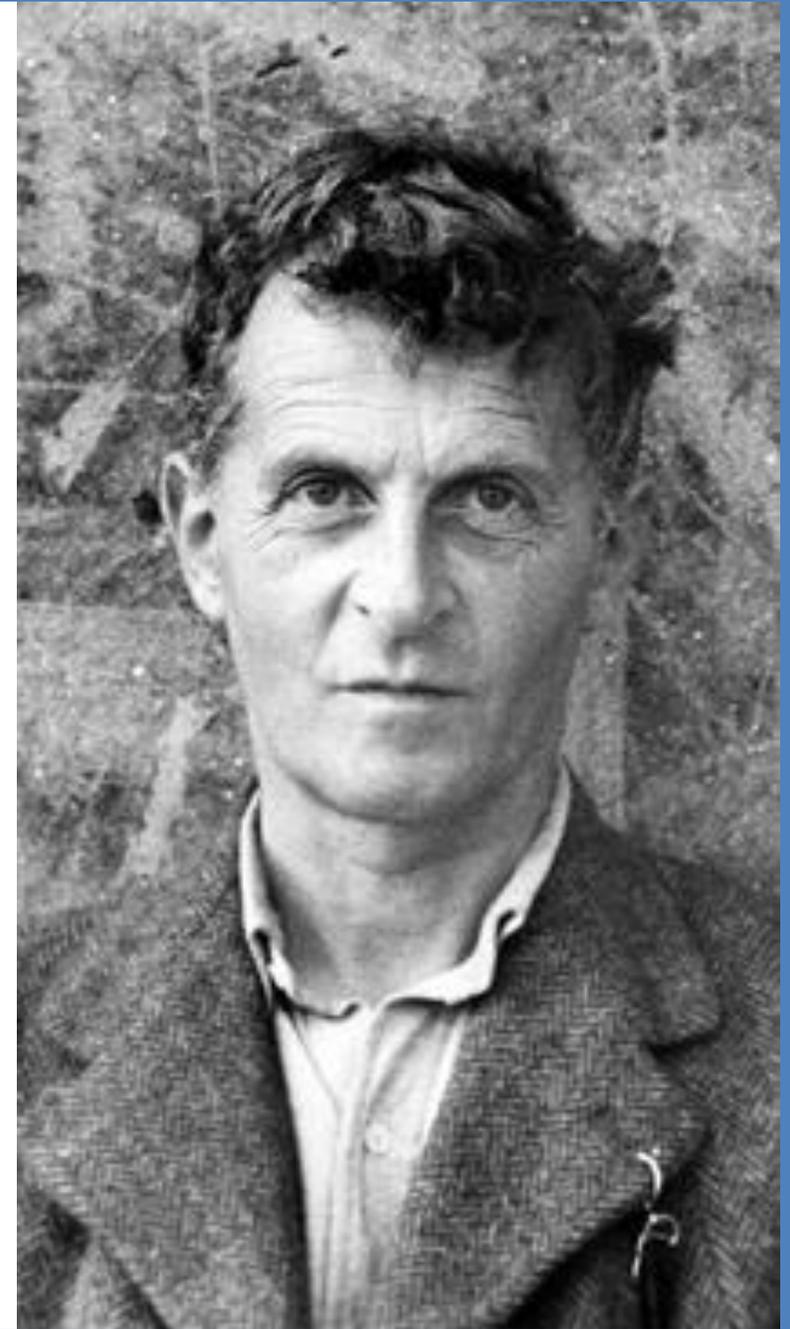
Vieillir, avec ses difficultés, fait partie de l'aventure humaine

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