

Psinfo



La santé cognitive à tout âge

2/2024

Mobilité et mémoire

La grande influence des activités de loisirs sur le bien-être

Pages 2 à 5

Aérobic? Dispositions personnelles?

Une variété de cours qui répond aux besoins des seniors

Pages 6 à 9

Se former jusqu'à un âge avancé

Charte « Formation 65+ » : pour l'apprentissage tout au long de la vie

Page 10



Sonya Kuchen, membre de la direction, responsable Coordination et soutien domaines spécialisés, Pro Senectute Suisse

L'amélioration de la qualité de vie des seniors a toujours été pour nous une préoccupation majeure. Pro Senectute s'engage résolument pour cette cause depuis les années 1950, peu après l'introduction de l'assurance-vieillesse et survivants (AVS).

Notre souhait: que les personnes âgées puissent rester vivre chez elles le plus longtemps possible, tout en conservant une bonne qualité de vie. Notre large palette de cours aide à rester en forme, tant dans son corps que dans sa tête. Ces cours sont accessibles à toutes et à tous et financièrement abordables – une condition et un facteur de succès non négligeable.

Les activités qui réunissent des personnes aux parcours et aux origines très différents ont un effet positif sur la qualité de vie. La possibilité de prendre une part active et de se reconnecter socialement contribue en outre à une meilleure forme physique et psychique.

L'année dernière, nous avons accueilli plus de 439 000 participantes et participants à nos cours. Ce numéro de Psinfo examine cette évolution.

Bonne lecture !

Bien-être et vie active – à tout âge

Selon une nouvelle enquête de Pro Senectute, les activités de loisirs jouent un rôle crucial dans le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées. Le quatrième rapport partiel de l'Observatoire national de la vieillesse montre qu'une vie active contribue nettement à préserver la mémoire des seniors.

Par Alisha Behre et Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse

Les activités de loisirs physiques, culturelles, sociales et intellectuelles jouent un rôle déterminant dans le bien-être individuel et la qualité de vie. Qu'il s'agisse de pratiquer un sport au sein d'un club, d'aller régulièrement à des concerts ou de jouer aux cartes avec des amis, les activités de loisirs façonnent l'identité des seniors. Elles sont très répandues dans cette tranche d'âge et présentent souvent une constance tout au long de la vie. Les personnes qui ont été actives dans leur jeunesse gardent généralement ces habitudes en vieillissant. C'est ce que confirment les derniers résultats de l'Observatoire national de la vieillesse de Pro Senectute Suisse.

Actif dans ses jeunes années – en bonne forme mentale l'âge venu

Il ressort aussi du rapport que les performances cognitives sont liées aux activités pratiquées au cours de la première moitié de la vie et aux activités de loisirs actuelles. « Les personnes qui étaient physiquement, socialement ou intellectuellement actives au cours de la première moitié de leur vie présentaient de meilleures performances cognitives que celles qui avaient été plus passives », explique Alexander Widmer, membre de la direction et responsable de l'étude chez Pro Senectute Suisse. Ce schéma tend à confirmer la thèse selon laquelle les activités physiques, sociales et intellectuelles contribuent à renforcer les performances cognitives une fois l'âge venu ou à en retarder le déclin. Les performances cognitives englobent différentes fonctions telles que la mémoire, la capacité d'utiliser le langage ou la compréhension. « Le maintien de ces capacités est essentiel », explique Alexander Widmer, car « pour Pro Senectute, c'est une condition de base pour une vieillesse autodéterminée. »

Il y a actif et actif

Une grande partie des seniors qui étaient actifs physiquement, socialement et intellectuellement au cours de la première moitié de leur vie continuent à pratiquer ces activités en vieillissant, selon les enquêtes sur lesquelles s'est appuyé l'Observatoire vieillesse. En outre, de nombreuses personnes qui n'étaient pas actives durant la première moitié de leur vie s'adonnent avec assiduité à des activités dans les trois catégories une fois l'âge venu. On constate toutefois une diminution de l'activité culturelle: seul un quart des personnes autrefois actives sur le plan culturel le sont encore une fois âgées.



« Même si le plaisir de participer est l'objectif premier de nos cours, ils apportent aussi une contribution préventive importante pour vieillir en bonne santé physique et cognitive. »

Alexander Widmer, responsable de l'étude et membre de la direction de Pro Senectute Suisse

L'apprentissage tout au long de la vie – pour les seniors également

La promotion des activités de loisirs dans la première moitié de la vie – en particulier dans l'enfance et dans l'adolescence mais aussi lors de périodes de transition comme le passage de l'école à la vie professionnelle – constitue un levier important pour la pratique d'activités de loisirs durant le reste de la vie. Les activités de loisirs devraient néanmoins aussi être encouragées durant la vieillesse. « Cela nous motive à continuer d'investir dans notre offre de cours et à nous engager également sur le plan politique pour promouvoir l'apprentissage tout au

long de la vie, afin que les seniors puissent nouer de nouveaux contacts et acquérir de nouvelles compétences jusqu'à un âge avancé », souligne Alexander Widmer.



Rapports partiels de l'Observatoire vieillesse :



Il n'est jamais trop tard pour être actif

Différentes études et statistiques démontrent les effets positifs d'une vie quotidienne active chez les seniors, tant sur la santé psychique que physique. Tour d'horizon des chiffres-clés concernant la population suisse âgée.

Par *Eliane Müller* et *Tatjana Kistler*, Pro Senectute Suisse

En 2022, l'espérance de vie à la naissance en Suisse était de 81,6 ans pour les hommes et de 85,4 ans pour les femmes. De manière générale, une très grande partie de la population considère son propre état de santé comme bon à très bon. Cette proportion diminue toutefois avec l'âge. Par ailleurs, environ la moitié des femmes et des hommes de plus de 65 ans souffrent d'un problème de santé chronique. Seule une petite minorité d'entre eux sont toutefois fortement limités dans leurs activités quotidiennes pour cette raison.

En bonne santé plus longtemps

La proportion de personnes âgées connaissant des difficultés ou ayant besoin de soutien en raison de telles limitations a légèrement diminué ces dernières an-

nées. L'espérance de vie « avec incapacités » en Suisse est donc également stable, voire en légère baisse – et l'espérance de vie sans incapacités en hausse. En 2022, l'espérance de vie en bonne santé à la naissance était de 70,7 ans pour les hommes et de 71,1 ans pour les femmes. Le pourcentage de « durée de vie restante sans atteinte grave » est resté à peu près le même, mais l'augmentation générale de l'espérance de vie implique que le nombre d'années en bonne santé augmente également.

Les multiples bienfaits de l'activité

L'activité physique joue un rôle crucial dans la préservation de la santé et la prévention des maladies, sur le plan physique aussi bien que psychique. Les activités intellectuelles ont également un impact non négligeable sur la santé, notamment sur le bien-être psychique et la santé fonctionnelle à long terme. Les deux types d'activité ont un effet positif sur les performances cognitives et améliorent la qualité de vie et la satisfaction générale. En outre, une activité physique régulière contribue à améliorer le sommeil, ce qui est bénéfique pour la santé et les performances en général. Des études ont montré que l'activité physique pouvait également contribuer à atténuer ou retarder les symptômes dépressifs et ainsi préserver la santé fonctionnelle et les capacités cognitives.

Il n'est jamais trop tard pour être (plus) actif

Autre conclusion importante: les personnes physiquement actives ont recours plus tardivement à une aide extérieure que celles qui le sont moins. Cela peut réduire la charge financière consacrée aux soins et donc atténuer la vulnérabilité économique. Même chez les personnes déjà fragiles, la pratique régulière d'une activité physique peut avoir une influence positive sur le fonctionnement physique, ce qui favorise l'indépendance et améliore la qualité de vie. Il en va de même pour l'entraînement de la mémoire qui, en améliorant les capacités cognitives, peut retarder ou prévenir le besoin de soins.

Il faut également noter que la formation a une influence décisive sur les comportements en matière de santé. Les personnes ayant un niveau de formation plus élevé ont en effet tendance à maintenir des habitudes plus favorables à la santé, y compris une activité physique et intellectuelle régulière. Ces



Le Japon, pays de la longévité

Comme la plupart des pays industrialisés, le Japon a un faible taux de natalité et une pyramide des âges inversée. Toutefois, sa politique d'immigration plutôt restrictive empêche de corriger ou du moins de ralentir le phénomène comme le font d'autres pays. En 2021, 27% de la population japonaise avait plus de 65 ans, contre 18,4% en Suisse. D'ici 2060, cette proportion devrait presque doubler au pays du soleil levant. Parallèlement, on s'attend à une baisse de la population d'environ 30% d'ici 2065. S'agissant de la durée de vie sans limitation physique, le Japon est en tête. L'espérance de vie y est également l'une des plus élevées au monde. L'importance accordée à l'emploi à vie, associée à une alimentation saine, y est aussi pour quelque chose.

conclusions soulignent l'importance d'une approche globale de la promotion de la santé, qui intègre à la fois les activités physiques et intellectuelles, et qui soit accessible à tous les niveaux de formation.

Facile d'accès et convivial

Voilà plus de 50 ans que Pro Senectute propose un large éventail d'activités aux personnes de plus de 65 ans. « Notre objectif est que chaque senior trouve une activité qui lui convienne », explique Vincent Brügger, responsable des cours à Pro Senectute Suisse. Il précise que les cours doivent être facilement accessibles et ouverts à toutes les personnes âgées : « Nous voulons leur offrir un lieu de convivialité, leur donner le courage de se lancer de nouveaux défis ou de réactiver des capacités d'autrefois », ajoute le spécialiste. L'an dernier, les efforts des 24 organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute

ont permis à 439 000 seniors de toutes les régions du pays d'être actifs et de nouer de nouveaux contacts. C'est 10 % de plus qu'en 2022, qui était déjà une année réjouissante. « Cet intérêt marqué pour les activités dément un cliché souvent cité selon lequel les personnes âgées ne sont pas assez sportives et perdent leur curiosité pour la nouveauté », se réjouit Vincent Brügger.

Ainsi, selon plusieurs études, les Suisses âgés de 65 à 74 ans sont aussi sportifs que les 15-24 ans depuis 2014 déjà – et la tendance est à la hausse. « Cela nous réjouit, et nous incite aussi à proposer à la population âgée une large palette d'activités, qui réponde à tous les besoins et à toutes les conditions physiques. » Car en fin de compte, il est possible de commencer une activité physique à tout âge. Ou peut-être une fois essayer quelque chose de totalement nouveau.

Quatre questions ...

... à Pasqualina Perrig-Chiello, psychologue du développement et psychothérapeute, spécialisée dans le domaine de l'âge moyen et avancé. Elle souligne l'importance de l'apprentissage tout au long de la vie.

Quelle est l'importance des offres de cours pour le bien-être de la population âgée ?

Pasqualina Perrig-Chiello : La formation et l'apprentissage tout au long de la vie sont capitaux pour le bien-être et la santé des personnes âgées. La recherche montre que les seniors qui continuent à se former sont plus satisfaits et en meilleure santé, participent davantage à la vie sociale et peuvent plus facilement s'engager en faveur de la société civile.



Quels sont les critères d'un bon cours pour seniors, à vos yeux ?

Il est prouvé que les critères les plus importants sont les suivants : outre l'activité physique et les jeux, les conférences et les excursions sont plébiscitées autour de thèmes liés à la santé, la culture, l'histoire, l'environnement. Les possibilités d'échanges sociaux sont également essentielles. Enfin, le lieu des activités doit être facile-

ment accessible, l'horaire adapté – la programmation en soirée a moins de succès – et les offres doivent être abordables. Les cours devraient donc tenir compte des besoins des seniors, mais aussi apporter de nouvelles impulsions et éveiller l'intérêt et la curiosité – par exemple pour des thèmes centraux pour l'organisation du quotidien, comme le numérique.

Quelles personnes âgées devraient absolument envisager de se joindre à un cours ? En d'autres termes : pour qui est-ce particulièrement bénéfique ?

En fait, c'est bénéfique pour tous les seniors, car les connaissances sont vite dépassées – dont un bon nombre qui rendent la vie plus facile. Cependant, en raison des grandes inégalités qui règnent en matière de formation des seniors, les groupes cibles suivants auraient particulièrement besoin d'offres de cours de qualité et abordables : les personnes seules, les personnes les moins bien loties financièrement, les femmes très âgées – qui n'ont eu que peu de possibili-

tés de formation – et les personnes vivant en région rurale.

Pourquoi l'apprentissage tout au long de la vie est-il important, même pour les seniors ?

L'apprentissage tout au long de la vie est une nécessité en raison de l'obsolescence de plus en plus rapide des connaissances. La digitalisation et la rapidité des évolutions technologiques ont un impact considérable sur un nombre croissant de domaines de la vie. Nous devons rester à jour toute notre vie, sous peine de nous retrouver sur la touche. Et il ne faut surtout pas oublier : nous sommes capables d'apprendre à tout âge. Les connexions neuronales se forment tout au long de la vie, à condition que le cerveau soit constamment stimulé. Comme beaucoup de choses, il fonctionne selon le principe « on s'en sert ou on le perd ».

Pour plus d'informations (en allemand) :





Duo intergénérationnel pour découvrir l'univers d'Internet : coup d'œil dans un « Cyberthé » (photo libre de droits).

Vaincre ses craintes, oser et nouer des contacts

Depuis près de 15 ans, Pro Senectute Arc Jurassien propose un atelier intitulé « Cyberthé », qui rencontre un joli succès. Sa particularité ? La convivialité ! Dans cet atelier, des jeunes partagent leur savoir-faire numérique avec des seniors désireux de connaître et de mieux comprendre ces outils.

Par Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse

Initier des seniors à l'univers virtuel, aussi appelé cyberspace, tout en bavardant et en buvant du thé : voilà le concept de l'un des cours les plus populaires de Pro Senectute Arc Jurassien. « C'est exactement ce que l'on cherche », explique la responsable du cours Nadia Lutz. Initialement lancé à Neuchâtel en 2010, l'atelier « Cyberthé » s'adresse aux seniors qui souhaitent consolider et perfectionner leurs connaissances en informatique dans une atmosphère conviviale, propice au dialogue intergénérationnel. Des jeunes participantes et participants du semestre de motivation Mod'Emploi – une offre visant à favoriser l'orientation et la réinsertion professionnelles – sont présents sur place et se tiennent à la disposition des seniors pour répondre à leurs questions.

Vif intérêt pour la sécurité et la lutte contre les abus

L'offre a connu un succès immédiat, de sorte qu'en 2012, Pro Senectute Arc Jurassien a décidé de proposer en outre, le premier mercredi du mois, des ateliers thématiques pour approfondir certaines questions importantes. « Ces mercredis rencontrent un vif succès, surtout lorsqu'ils traitent des abus sur Internet et des questions de sécurité », explique Nadia Lutz, qui accueille parfois jusqu'à 30 personnes par session. La recette de ce succès ? Un atelier ouvert à tout un chacun, qui fait la part belle aux échanges au sein du groupe. En partant de la question du cours, les participantes et participants peuvent poursuivre la discussion sur

d'autres sujets personnels ou sur des thèmes de société durant les pauses, autour d'un thé ou d'un café, et ainsi faire de nouvelles connaissances. « La pause fait donc partie intégrante de l'atelier – à tel point qu'elle se prolonge très souvent lorsque les conversations s'animent dans le groupe », ajoute Nadia Lutz avec satisfaction.

Rester autonome dans le monde numérique

Lors de la discussion, la motivation des seniors à suivre ces ateliers émerge bien vite : c'est la crainte de perdre pied dans une société en pleine transformation numérique. « Nous voulons éviter le fossé numérique. Car si un nombre croissant de seniors savent utiliser un ordinateur, beaucoup se sentent dépassés par la numérisation croissante de notre société, en particulier par la disparition des guichets physiques avec des interlocuteurs en chair et en os », insiste la responsable du cours. Les « Cyberthés » ne se limitent donc pas à la transmission de compétences numériques. Nadia Lutz : « Nous voulons que les participantes et participants parviennent à vaincre leurs craintes et qu'ils osent effectuer certaines tâches au format numérique sans aide extérieure. Les seniors doivent être en mesure d'accomplir leurs démarches administratives quotidiennes en toute autonomie, par exemple. »



Quel usage les personnes âgées font-elles des outils numériques ?



Cuisiner et tisser de nouvelles amitiés

Depuis plus de 18 ans, Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland invite des hommes de 60 ans et plus à se mettre aux fourneaux. À l'occasion d'un cours de cuisine en plusieurs volets, ils découvrent les modes de préparation les plus courants et nouent de nouveaux contacts.

Par Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse

Prenez une cuisine scolaire dans le Rheintal saint-gallois, ajoutez une enseignante en économie domestique expérimentée et publiez une offre réservée aux hommes de 60 ans et plus ayant peu de compétences culinaires. Réunissez ensuite ces jeunes retraités motivés dans un cours, ajoutez une pincée de théorie – accompagnée d'un zeste d'humour – et composez avec eux des menus à trois plats au fil de cinq soirées. Vous formerez ainsi un groupe de personnes qui non seulement éprouveront du plaisir à cuisiner et à manger ensemble, mais qui en profiteront aussi pour bavarder et échanger sur leurs vies. « Au fil des cours, nous voyons se créer des groupes d'hommes résolus à apprendre et prêts à s'entraider, qui accomplissent des progrès formidables en cuisine », se réjouit Claudia Metzler, qui dispense ce cours de cuisine pour Pro Senectute depuis 18 ans.

certain âge. « Les participants ont généralement tous la même motivation », explique Claudia Metzler. Ils veulent préparer leur retraite ou acquérir des compétences dont ils rêvaient depuis longtemps. « Ou bien ils vivent seuls depuis quelque temps et veulent pouvoir se préparer des repas sains et variés ou encore trouver ainsi l'occasion d'inviter plus souvent famille et amis pour partager un bon repas », poursuit Claudia Metzler.

L'enseignante de longue date constate avec plaisir que son cours a des effets positifs durables sur les seniors: « Je sais qu'une ancienne classe se rencontre régulièrement pour cuisiner ensemble ou prendre un repas au restaurant. » Le cours de cuisine illustre la devise de Pro Senectute: « Nous créons un lieu où l'on peut apprendre à tout âge, où l'on peut être débutant, où l'on peut transformer ses faiblesses en forces et où l'on peut passer un bon moment ensemble. »

Une cuisine scolaire bien remplie deux fois par an

Le cours connaît un franc succès! Depuis près de vingt ans, les responsables réussissent à réunir deux fois par an une brigade de six à douze apprentis cuisiniers d'un

Reportage sur le cours de cuisine pour hommes (en allemand):



À la portée de chacun: le cours de cuisine réservé aux hommes, proposé par Pro Senectute canton de Saint-Gall, permet d'apprendre et de faire de nouvelles connaissances (photo libre de droits).



Photo libre de droits

Des lieux de convivialité et de partage

Pro Senectute Ticino e Moesano a créé des foyers de jour, les « Centri diurni socio-assistenziali », où les seniors peuvent se retrouver et pratiquer quand ils le souhaitent des activités collectives, quelles que soient leurs conditions de ressources.

Par *Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse*

Les « Centri diurni socio-assistenziali » sont des lieux où les personnes à l'âge de la retraite peuvent participer à des activités très diverses afin de maintenir leur autonomie et de réduire ainsi le risque d'isolement social, sans mettre en péril leurs ressources financières. « Notre objectif est d'améliorer la qualité de vie des seniors et de promouvoir leur santé grâce à ces lieux de rencontre et d'activité », souligne Amèle Fux, responsable de neuf foyers de jour dans le canton pour le compte de Pro Senectute Ticino e Moesano.

Des activités accessibles à tout le monde

Pour Pro Senectute, le rôle préventif des activités collectives est central : celles-ci créent en effet les conditions favorables pour que les seniors puissent conserver leurs capacités et leurs compétences afin de vivre le plus longtemps possible en toute autonomie à leur domicile. « Nos foyers permettent en outre de décharger considérablement les proches aidants », ajoute la responsable. Avec l'aide d'une équipe d'éducatrices et éducateurs sociaux, de personnel infirmier et d'aidants, elle propose des activités six jours par semaine : de la chorale à la boccia, en passant par des excursions et des formations continues grâce à divers exposés, tout est gratuit et facilement accessible. Seule dépense : le repas de midi proposé tous les jours, facultatif.

« L'accès à nos foyers de jour est ouvert en permanence et sans inscription à toutes les personnes retraitées capables de gérer leur quotidien de manière autonome. Et celles qui ont un besoin d'accompagnement prennent rendez-vous », explique la responsable. Le public vulnérable peut ainsi bénéficier d'une assistance nécessaire sur mesure pour fréquenter les foyers de jour à sa convenance, même des journées entières, sans rencontrer d'obstacle.

Des points de rencontre pour faire de nouvelles connaissances

Si, pour atteindre le plus grand nombre possible de personnes, il convient de proposer un programme d'activités très varié et actualisé, le plus important pour les responsables est la composante sociale : « Force est de constater que le rôle de la place du village en tant que lieu de rencontre informel, très présent au cours des dernières décennies, tend à disparaître, même au Tessin. Un lieu de convivialité comme les nôtres, où l'on peut simplement boire un café et discuter, permet alors de combler ce vide social. » Les foyers de jour doivent être un espace familial où chacune et chacun peut participer à sa manière et trouver un nouveau réseau.



En savoir plus
(en italien et en
allemand) :



De la place pour les questions personnelles

Les cours sont un cadre propice à l'échange : avec des personnes partageant les mêmes intérêts, mais aussi avec d'autres qui peuvent nous ouvrir de nouvelles perspectives. Pro Senectute canton de Fribourg rend cette approche possible avec les ateliers Docupass. Très fréquentés, ces cours permettent d'apprendre comment prendre ses dispositions personnelles, et de dialoguer autour de questions sérieuses et importantes sur la fin de vie.

Par *Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse*

De plus en plus de seniors souhaitent faire valoir leurs droits et prendre leurs dispositions personnelles. L'équipe de la consultation sociale de Pro Senectute canton de Fribourg a répondu à ce besoin par une nouvelle offre de cours : les ateliers Docupass. Ces cours expliquent, à l'aide du dossier de dispositions personnelles de Pro Senectute, les possibilités offertes par la loi et les prescriptions à respecter lors de l'établissement d'un mandat pour cause d'inaptitude, de directives anticipées, de dispositions de fin de vie ou d'un testament, afin de consigner de manière contraignante les souhaits personnels en la matière. « Nous souhaitons que nos clientes et clients puissent prendre leurs dispositions de manière autonome. Cet atelier vise à les inciter à aller plus loin que l'achat des modèles de documents, et donc à les remplir selon leurs souhaits », explique Adeline Dessous l'Eglise, responsable du cours.

Prendre le temps d'échanger

Cette offre répondait à un besoin important. Quand le cours a démarré en 2022, il y avait même des listes d'attente. Depuis, il fait partie intégrante du programme d'activités de l'organisation cantonale. « Nous avons constaté qu'en plus de l'explication et de l'information, deux aspects priment : le temps de mettre de l'ordre dans ses idées et d'en discuter avec sa famille ou son entourage, et l'échange sur un sujet que l'on n'aborde peut-être pas volontiers ou souvent au quotidien », poursuit l'assistante sociale.



Un conseil en groupe ou individuel

Pour les responsables de Pro Senectute canton de Fribourg, cette offre remplit tous les critères d'un bon cours pour les personnes âgées : il est ouvert à toutes et à tous, informatif, favorise l'acquisition de nouvelles

connaissances et propose un lien personnel. « De plus, des relations se créent et une solidarité s'installe lorsque les participants expriment des expériences difficiles », explique Adeline Dessous l'Eglise. Les participants peuvent également demander une consultation sociale individuelle s'ils ne sont pas à l'aise avec l'échange au sein d'un groupe de douze. « L'expérience montre toutefois que la dynamique de groupe apporte une dimension intéressante, car les participants partagent parfois des moments douloureux de leur vie », résume l'assistante sociale. Du fait du grand succès rencontré, les ateliers seront proposés régulièrement sur tout le territoire cantonal au cours des deux prochaines années.



Photo Fuchs Photography

 Informations sur les dispositions personnelles : 

Une charte pour un droit à la formation après 65 ans

La part des personnes retraitées ne cesse d'augmenter dans la population. La nouvelle Charte Suisse Formation 65+ souhaite impliquer davantage ce groupe dans la vie de la société. Cet objectif revêt une importance cruciale pour la politique sociale et sanitaire, souligne Pius Knüsel, qui a participé à la création de cette charte avec Pro Senectute Suisse.

Tatjana Kistler, de Pro Senectute Suisse, s'est entretenue avec Pius Knüsel, président de l'Association des Universités Populaires Suisses

Monsieur Knüsel, pourquoi élaborer la Charte Formation 65+ ?



Pius Knüsel: Principalement pour un motif démographique: la part de la population âgée continue de croître à un rythme supérieur à la moyenne. Parallèlement, dans la politique de la formation, il est constamment question d'apprentissage tout au long

de la vie, mais rien n'est entrepris pour les personnes qui quittent le monde du travail. Or, la formation contribue au bien-être, à l'intégration sociale et au maintien de l'autonomie, même à un âge avancé. Elle permet en outre à la société de profiter du formidable bagage d'expériences des seniors.

Une charte a toujours une composante symbolique. Comment comptez-vous vous y prendre, avec vos partenaires, pour que le message de la charte ne reste pas lettre morte ?

C'est le grand défi: il faut passer de la parole aux actes. C'est la raison pour laquelle nous prévoyons cet automne la tenue d'un atelier réunissant tous les signataires de la charte, afin de définir des activités communes. Parallèlement, nous allons étoffer le site Internet pour en faire une plateforme d'échanges et de connaissances. Enfin, nous voulons développer des instruments et des modèles didactiques pour les personnes de plus de 65 ans, afin de pouvoir mieux répondre à leurs besoins.

Vous avez réussi à obtenir de nombreux soutiens. Pourquoi était-ce important ?

Les organisations, autorités et entreprises signataires affirment d'abord tout simplement: nous voulons faire tout notre possible pour motiver davantage de seniors à suivre des formations et nous travaillons ensemble à améliorer les conditions-cadres des prestataires. Plus les signataires viennent d'horizons variés, plus c'est intéressant. Car ils nous font profiter d'un large éventail d'expériences diverses. Les enjeux de la formation sont d'ordre social, économique, politique et sanitaire. Les seniors qui participent à des formations se portent mieux. Et l'ensemble de la société également.

Quelles sont les prochaines étapes concernant cette charte ?

À partir de 2025, nous organiserons des conférences régulières pour favoriser l'échange d'expériences. À long terme, nous souhaitons que la politique de la formation empoigne cette question. Nous prévoyons aussi de créer une journée sur le thème « Réfléchir aide à rester jeune ». Un calendrier concret ne sera disponible qu'en novembre. Formation 65+ estime aussi que la formation est une affaire de personnalité, de liberté et d'autonomie avant d'être une question de produit intérieur brut. Notre initiative va donc à l'encontre du mouvement actuel d'économisation générale de la formation.

Charte Suisse Formation 65+

La Charte Suisse Formation 65+ a été élaborée en 2023 par l'Association Suisse des Universités des seniors, l'Association des Universités Populaires Suisses, la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse et Pro Senectute Suisse. Elle proclame:

1. L'éducation favorise la communauté et le bien-être
2. Le plaisir favorise l'apprentissage
3. L'apprentissage nécessite des offres variées
4. La participation appelle accessibilité et qualité
5. Un impact présuppose la recherche
6. L'apprentissage à un âge avancé nécessite des conditions cadres encourageantes

Une alliance réunissant déjà 26 partenaires de renom soutient activement cette charte, en reconnaissant les avantages individuels et sociaux de la formation tout au long de la vie et en proposant une offre variée et accessible aux personnes retraitées.



Charte Suisse
Formation 65+:



Bien vivre sa retraite avec les autres : engagements, compétences et qualité de vie à l'ère du Lifelong Learning

Farinaz Fassa et al. Neuchâtel: VIVRA, 2023.

Le projet de recherche « Bien vivre sa retraite avec les autres » (VIVRA) visait à clarifier les raisons de l'engagement des seniors bénévoles, l'apport de cette participation sociale à leur bien-être et à la cohésion sociale, ainsi que les compétences dont elles et ils font bénéficier les associations dans lesquelles elles et ils sont actifs et leurs éventuels besoins de formation. Ce cahier résume en grande partie la recherche VIVRA. Dans une partie introductive, les objectifs de la recherche sont présentés. Ensuite, quelques observations sont présentées sous la forme de six constats à partir de l'analyse des informations récoltées.



L'activité physique, un atout pour bien vieillir : activité physique adaptée et vieillissement

Frédéric Chorin. Paris: Éditions in press, 2022.

L'activité physique est un outil de prévention – elle ralentit les effets du vieillissement et protège des conséquences de la sédentarité –, et un outil de traitement : il n'est jamais trop tard pour se mettre à bouger, dans la mesure de ses capacités, et améliorer sa qualité de vie et sa santé. Avec des explications claires, des astuces pour modifier en douceur ses habitudes de vie et des exercices accessibles à faire chez soi, ce livre est un guide complet pour envisager un vieillissement serein et rester actif et indépendant pendant longtemps.



Vieilles (in)visibles

Coordination du numéro Farinaz Fassa et al. Lausanne: Antipodes, 2022.

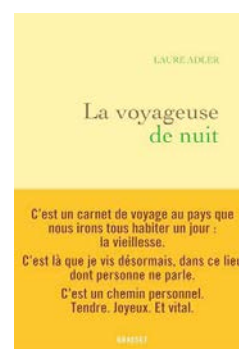
Ce dossier apporte un éclairage sur le poids de l'âgisme et son cortège de discriminations, mais offre aussi des perspectives pour une vieillesse épanouie. Les différents textes analysent la sexualité invisible, les inégalités économiques, la réception genrée de l'aide à domicile et les opportunités d'émancipation grâce à la parité de participation et à la création artistique.



La voyageuse de nuit

Laure Adler. Paris: Bernard Grasset, 2020.

C'est, par une journaliste cultivée et révoltée, le compte-rendu sensible mais sans fard d'une enquête auprès de ses semblables, « les vieux » : silhouette de jeune fille et réflexion socio-philosophique en bandoulière, Laure Adler tente de comprendre le monde – différent? – de la vieillesse, ceux qui y vivent et ceux qui les y cloîtent. Elle s'indigne avec élégance qu'une tranche d'existence aussi importante soit ainsi réduite aux miettes de la vie. Intelligent, perturbant et salutaire.



Sélection des titres effectuée par :

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : zhaw.ch/hsb/gerontologie

Téléphone : 058 934 75 00

E-mail : gerontologie.hsb@zhaw.ch

Recherche de cours en ligne



L'important, c'est de participer: trouvez des cours

Que ce soit en faisant de la randonnée, du vélo, de la danse, de la musique, de la cuisine ou en apprenant une langue, 439 000 participants ont profité l'année dernière de la riche palette de cours de Pro Senectute. Ce genre d'activités joue un rôle crucial pour le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées.

Pro Senectute n'apporte pas seulement son soutien lorsque des difficultés surviennent avec l'âge: elle valorise également les bons côtés de la vieillesse. Le vaste programme de cours qu'elle propose dans les domaines de l'activité physique, de la culture et de la formation en est un parfait exemple. Les cours contribuent à maintenir l'esprit et le corps en forme, et favorisent ainsi clairement l'amélioration de la qualité de vie ainsi que l'intégration sociale.

Les cours et les formations continues proposés dans toutes les régions du pays par les organisations de Pro Senectute peuvent être trouvés en ligne sur : www.prosenectute.ch/recherche-cours

Impressum

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

Rédaction et layout: Tatjana Kistler

Textes: Sonya Kuchen, Eliane Müller, Alisha Behre, Tatjana Kistler

Traduction: Pro Senectute Suisse, Bernadette Coquoz, CB Service SA

Impression: Gutenberg Druck AG

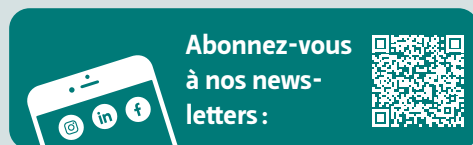
© Pro Senectute Suisse

En bref



Se tenir au courant grâce aux newsletters de Pro Senectute

Grâce à nos différentes newsletters, nous informons régulièrement les journalistes, les professionnels et les seniors sur l'actualité de Pro Senectute et les thèmes liés à la vieillesse.



Éviter des soucis grâce au dossier de dispositions personnelles Docupass

Personne n'aime penser aux décisions difficiles concernant la fin de vie. Les proches non plus. Soulagez votre entourage et consignez à temps vos souhaits en prévision d'événements graves. Notre dossier de dispositions personnelles Docupass est une solution globale reconnue pour tous les domaines susceptibles d'être régis par un tel document. Il vous guide à travers toutes les questions importantes – sous une forme compacte et avec professionnalisme. Le Docupass contient les formulaires et modèles suivants: directives anticipées, mandat pour cause d'inaptitude, carte de dispositions personnelles, dispositions de fin de vie et testament.

