

# Actions pour les séniors



UN LABEL INTERCANTONAL

## Viellir en toute sérénité: les initiatives communales font la différence pour le bien-être des aîné-e-s.

L'âge ne doit pas empêcher l'épanouissement personnel. C'est pourquoi les communes se mobilisent activement pour améliorer la qualité de vie des seniors au sein de leurs collectivités. Ainsi, elles reconnaissent l'importance de cette

population dans la communauté et s'efforcent de créer un environnement favorable à leur bien-être. Découvrez comment les séniors peuvent rester actifs et actives et profiter d'une vie enrichissante.

### Accompagnement et soutien aux séniors

Différentes mesures sont mises en place pour améliorer les conditions de vie des aîné-e-s, comme la mise à disposition d'infrastructures et de soutiens financiers. Ou simplement en les considérant comme un public particulier lors de la mise en place de politiques communales.



#### ✓ Soutien aux associations :

AVIVO est une organisation de défense des intérêts des retraité-e-s qui encourage les contacts sociaux notamment par l'organisation d'activités.

VIVaG regroupe des résident-e-s bénévoles de plus de 55 ans qui organisent des activités (cinéma, lecture, pétanque, marche, tables d'hôtes, conférences santé et bien-être etc.) visant à améliorer la qualité de vie des seniors et renforcer la solidarité.

#### ✓ Café deuil :

La mort est encore souvent un sujet tabou dans notre société. Lorsque l'endeuillé se retrouve seul sans pouvoir exprimer ce qu'il est en train de vivre, ceci peut engendrer des angoisses terrifiantes ou raviver d'anciennes blessures. Le café-deuil offre un espace qui permet à ses participants de causer de la mort avec son cœur. Les rencontres se font en groupe et sont encadrées par des professionnelles du Deuil.

#### ✓ « Domino » : appartements protégés et colocation entre seniors

Gérés par le CMS, les appartements « Domino » (DOMicile Nouvelle Option) sont de petites unités de vie intégrées à la vie d'un immeuble, d'un quartier, d'un village. Les séniors, entre 4 à 6 personnes, vivent en colocation, partagent les locaux communs (cuisine, salon) tout en ayant chacun son propre espace de vie: une chambre avec salle de bain.

Les appartements Domino, mis à disposition par la commune, préservent l'intimité et l'indépendance des personnes âgées, augmentent le sentiment de sécurité et permettent aux locataires de maintenir des contacts sociaux dans le village ou le quartier qu'ils connaissent ainsi que dans l'usage des parties communes de l'appartement.

#### ✓ « A DOM »

« A DOM » est une association intercommunale qui a pour but d'aider au maintien à domicile des personnes handicapées et/ou âgées à leur demande. Les communes concernées informent la population de l'existence de cette association via différentes communications.



#### Les + pour votre commune

- ▶ Donner une image positive de la commune
- ▶ Prendre en considération toute la population quel que soit son âge
- ▶ Renforcer la solidarité et la compréhension mutuelle
- ▶ Favoriser l'intégration continue des séniors à la vie locale

# Activités pour les aîné-e-s



Les communes organisent également des activités, des événements et des rencontres à destination des aîné-e-s afin qu'elles et ils conservent un lien social.



## ✓ « Convivialité aîné-e-s »

Les activités « convivialité aîné-e-s » sont des journées de rencontres entre des séniors autour d'activités ludiques qui permettent de créer de nouvelles amitiés et de maintenir des contacts sociaux.

## ✓ Gym'Equilibre

Certaines communes sont impliquées dans les cours Gym'Equilibre (par ex. via la promotion ou la mise à disposition de salle), des séances de gymnastiques en groupe qui ont pour objectif de prévenir les chutes, d'améliorer la tenue du corps, de développer de la force ou encore de conserver sa coordination et sa souplesse. Ces cours sont dispensés par des personnes formées.

## ✓ Sortie des aînés

Journée destinée aux aîné-e-s afin de favoriser les rencontres et promouvoir les échanges et le lien social en présence du Conseil administratif, des conseiller-ère-s municipaux-ales et d'un collaborateur du service de la cohésion sociale. Cette journée permet également aux aîné-e-s d'aborder certains problèmes dans un autre contexte, qui les retient parfois.

## ✓ Partage entre les générations

Certaines communes soutiennent les activités intergénérationnelles notamment avec les enfants de l'UAPE ou avec les jeunes, lors des fêtes ou d'événements particuliers. Cela passe par la préparation de pâtisseries à la prise de repas en commun dans les homes.

## ✓ Pot'Agés

Onex, commune impliquée dans l'action « Pot'Agés », met à disposition des parcelles de jardins gratuites pour les séniors et organise des animations sur place.



## Les + pour votre commune

- ▶ Créer des liens entre les générations
- ▶ Partager des connaissances entre les générations
- ▶ Améliorer la santé physique et psychique des séniors
- ▶ Développer la convivialité de la commune

## COMMUNES CONCERNÉES

**BERNE** – Reconvilier

**FRIBOURG** – Estavayer

**GENÈVE** – Onex, Puplinge

**JURA** – Alle, Boncourt, Cornol, Courroux, Courgenay, Courtételle

**VALAIS** – Anniviers, Brig-Glis, Chamoson, Chippis, Conthey, Evolène, Fully, Grimisuat, Hérémence, Icogne, Lens, Leukerbad, Mont-Noble, Nendaz, Noble-Contrée, Port-Valais, Riddes, Saxon, Sierre, Trient, Vernayaz, Viège, Visperterminen, Vouvry

**VAUD** – Bussigny, Château-d'Oex, Gland, Le Vaud, Saint-Sulpice, Tévenon, Yverdon-les-Bains



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



FONDATION

unisanté  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne

canton de  
vaud



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE



Pour aller plus loin

[www.labelcommunesante.ch](http://www.labelcommunesante.ch)