

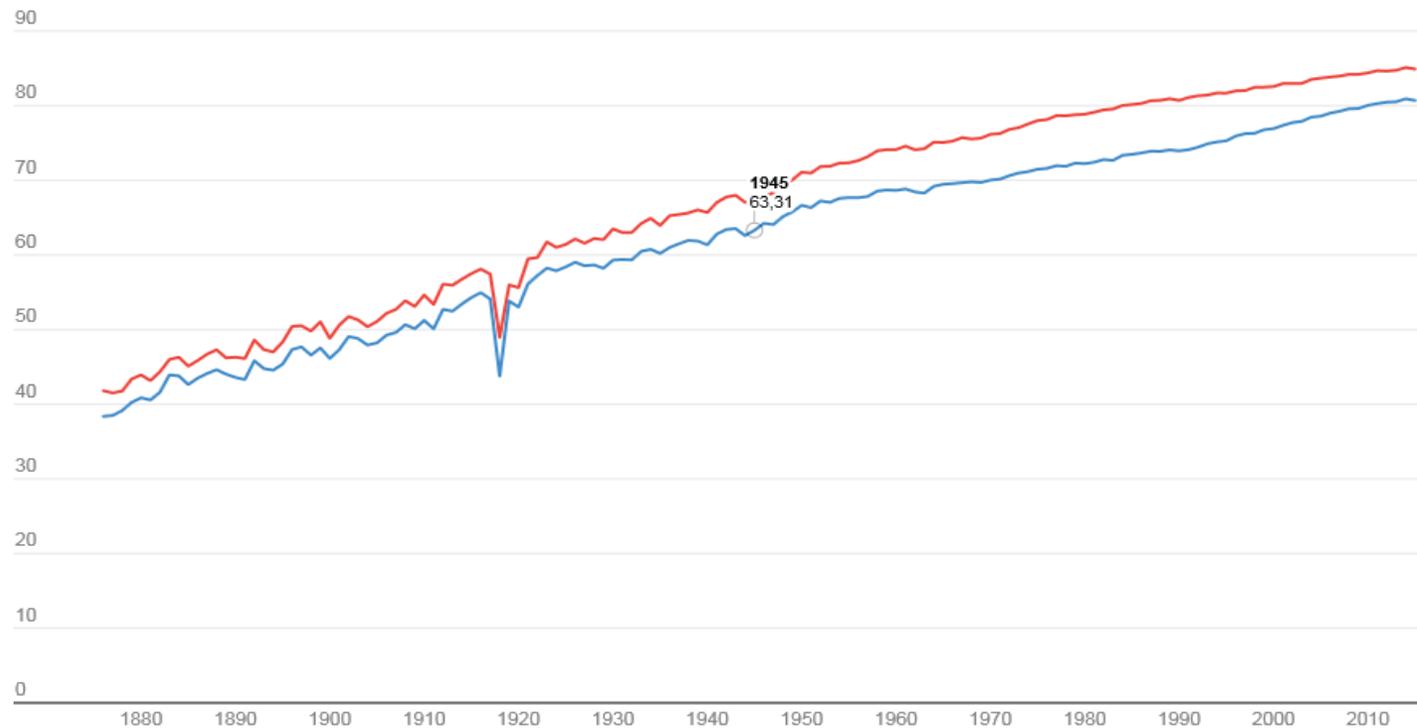
Séance d'information du 21 janvier 2020

Programme

- 1. Salutations et introduction**
- 2. Quelques constats sur le «3^e âge»**
- 3. Stratégie communale**
- 4. Pourquoi créer une association d'aînés ?**
- 5. Exemples d'activités possibles**
- 6. Suite prévue**
- 7. Discussion**
- 8. Apéro**

2. Quelques constats sur le «3^e âge»

Espérance de vie en Suisse (1876-2015)



1876 : 38,3 et 41,8 ans

1948 : 65 et 69,4

2015 : 80,7 et 84,9 ans

Berne (2017) = 1'030'000 habitants
 Plus de 65 ans = 212'000 (21%)
 Plus de 80 ans = 56'000 (6%)

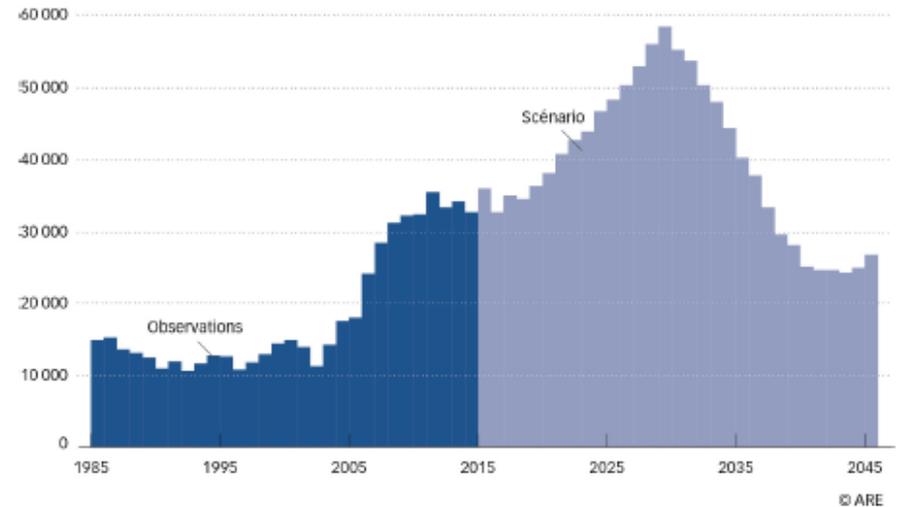
Vers 2030 => 27%

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

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

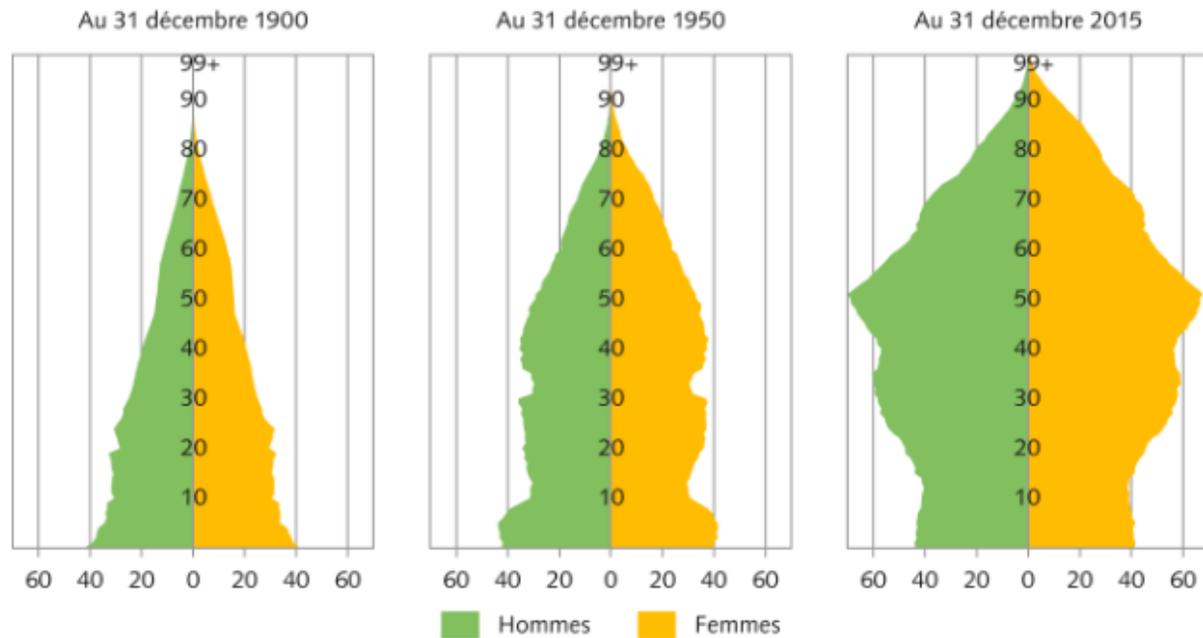
Source: OFS – Scénarios de l'évolution de la population de la Suisse (2015–2045), 2015

Croissance annuelle de la tranche d'âge ≥ 65



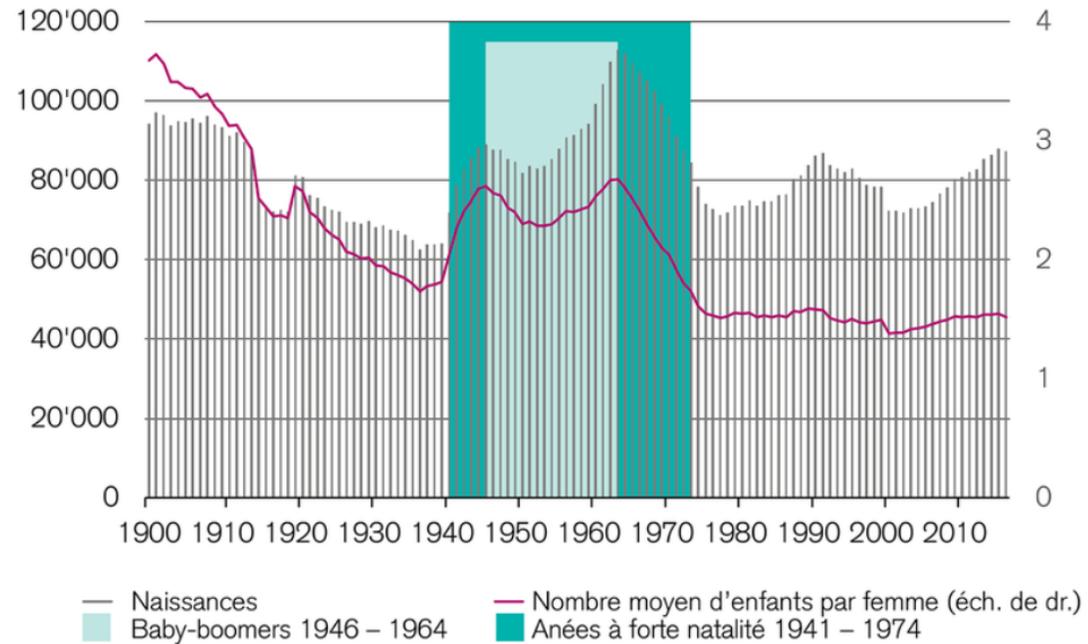
Pyramide des âges

Nombre de personnes en milliers



Sources: OFS – RFP, STATPOP

© OFS, Neuchâtel 2016



— Naissances
 — Nombre moyen d'enfants par femme (éch. de dr.)
 Baby-boomers 1946 – 1964
 Anées à forte natalité 1941 – 1974

Alors, le 3^e âge c'est qui ?

En général :

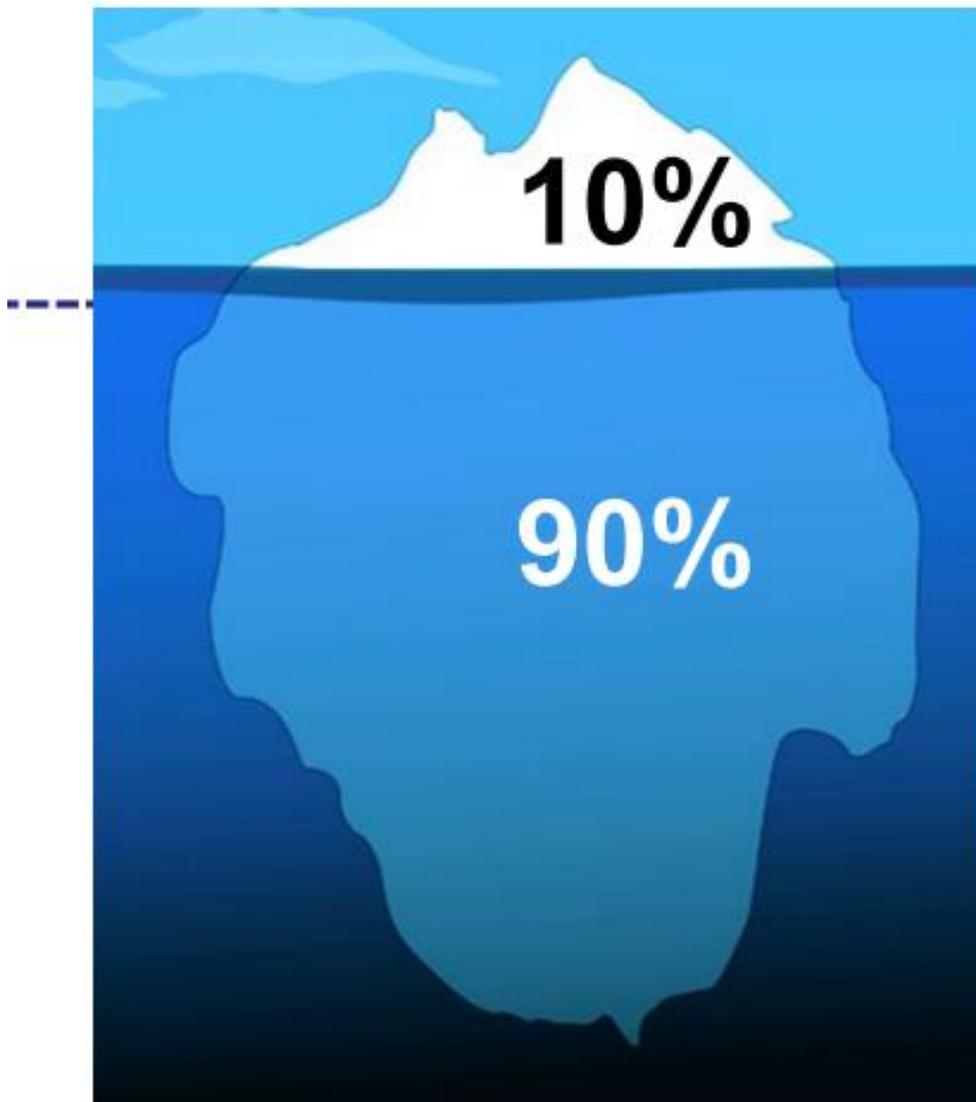
- ▶ **Les retraités**, seniors, aînés => **qui ont droit à une rente**

Une classe d'âge qui évolue :

- ▶ La «dernière» le siècle passé
- ▶ Intermédiaire aujourd'hui

- ▶ **Entre les enfants, parents et les «4^e âge»**

Les «nouveaux actifs»

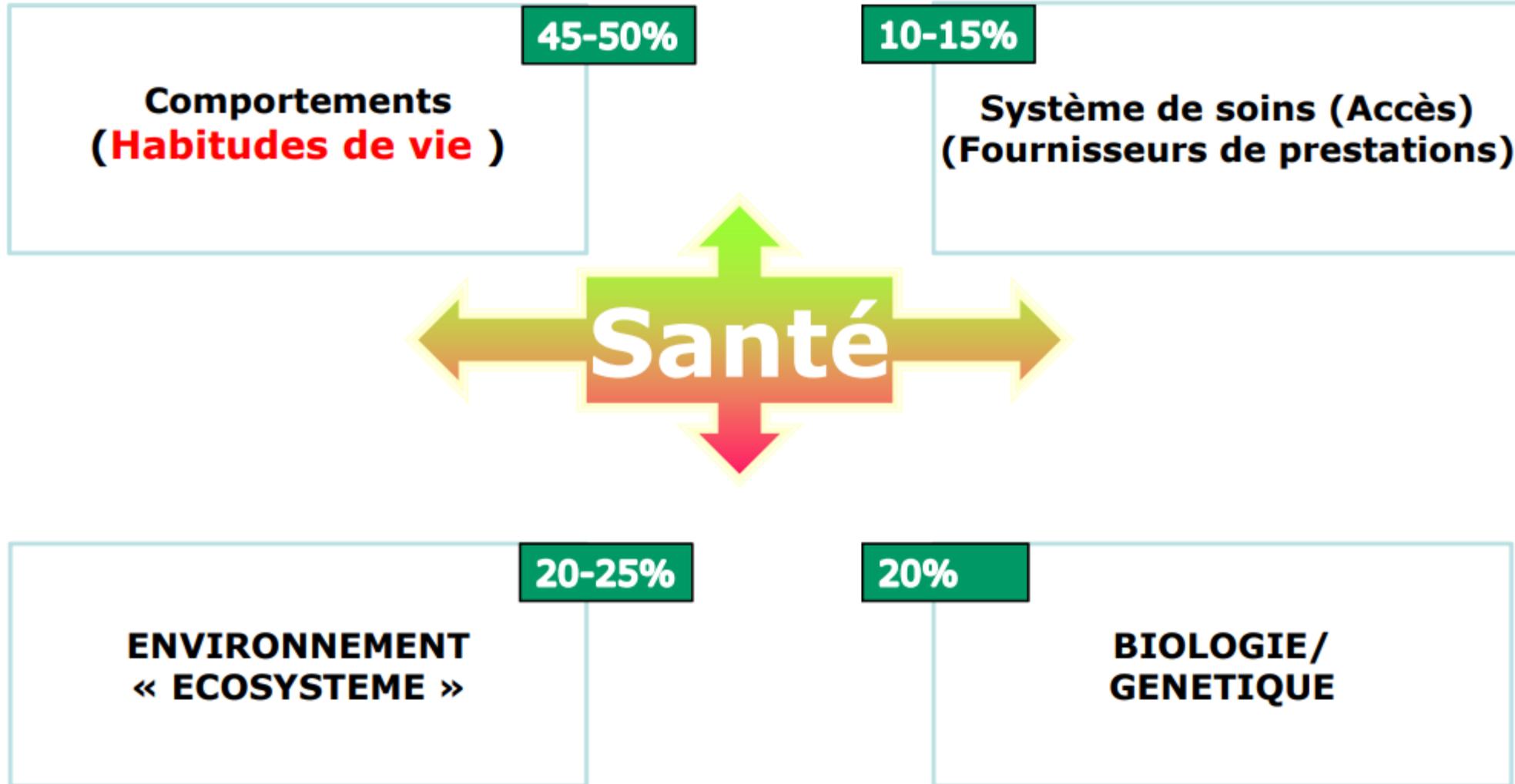


Aspects financiers

Aspects
psycho-sociaux
Santé

DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

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



les trois soifs fondamentales de L'Être humain

Soif de... **stimulation**

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

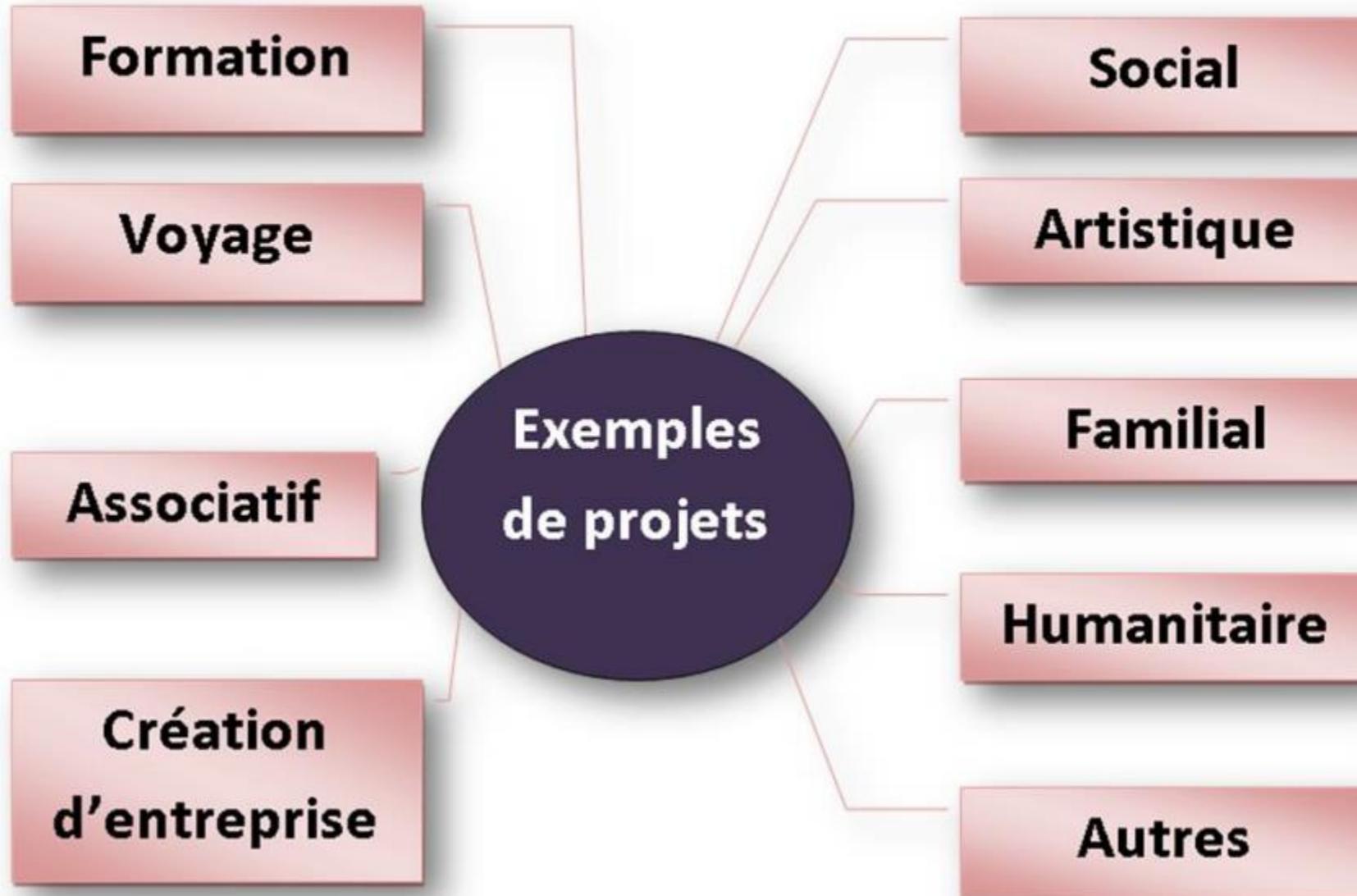
Soif de... **reconnaissance**

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

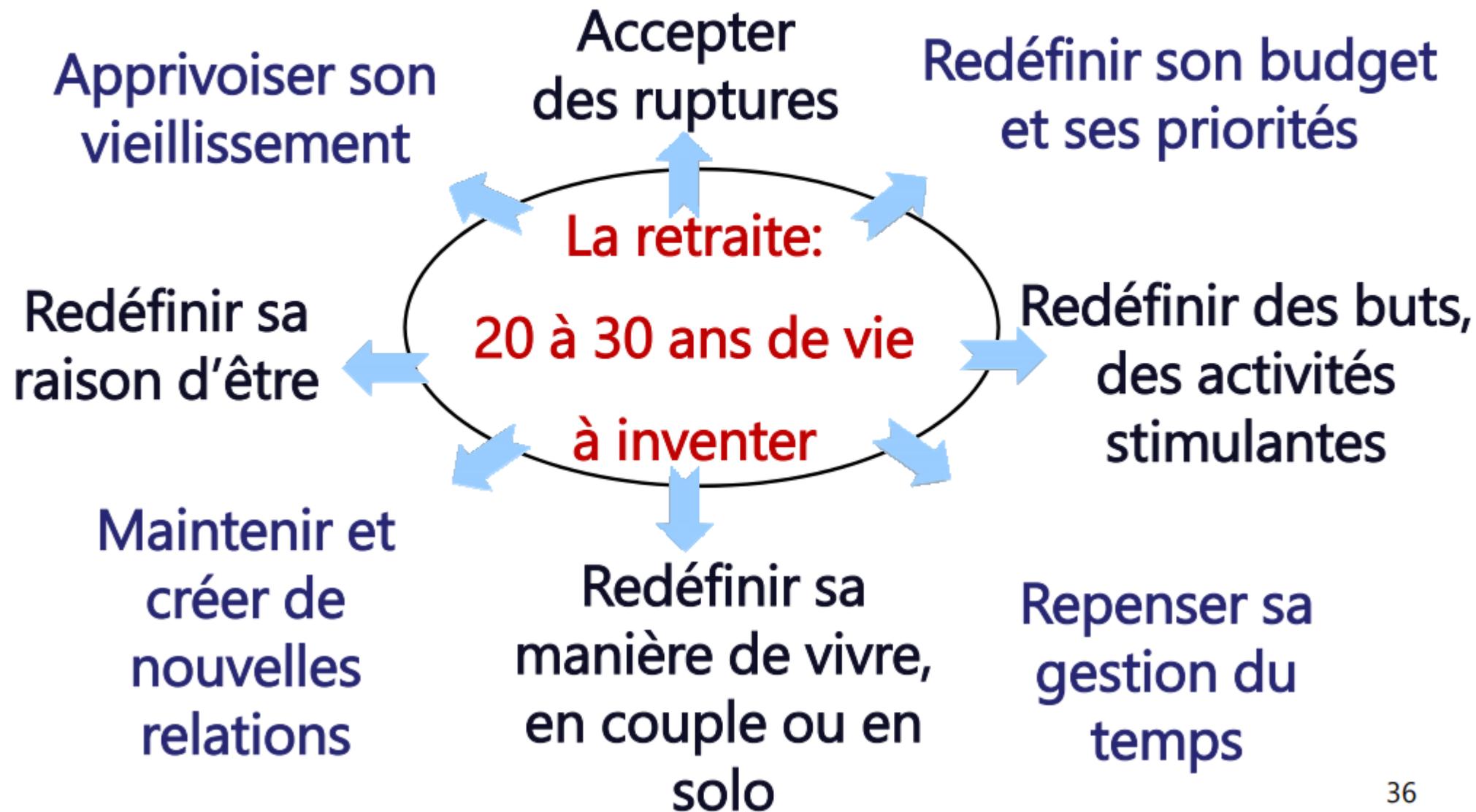
Soif de... **structure**

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

Restez dans le coup, réalisez vos projets



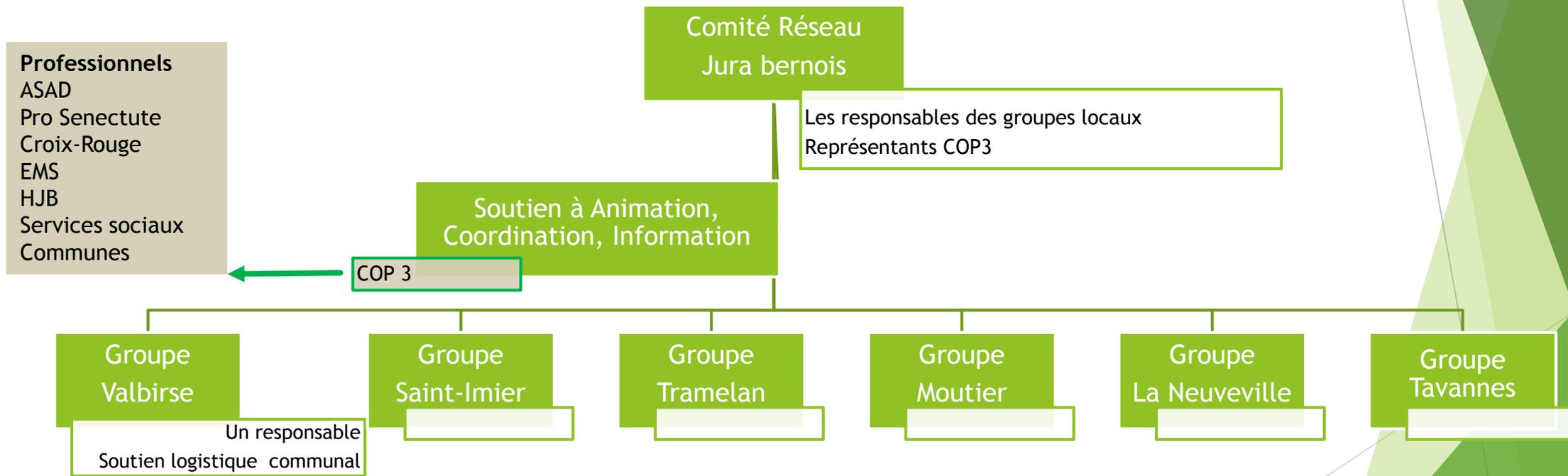
La retraite on résume



3. Stratégie de la commune

1. Reconnaître l'importance des aînés et agir en leur faveur
2. Agir oui, mais en soutien d'une association d'aînés
3. S'inscrire dans un réseau plus large, le Jura bernois
4. Favoriser aussi l'intergénérationnel

Fonctionnement prévu du réseau d'associations d'aînés Jura bernois



Marche à suivre : réseau d'associations d'aînés

1. La commune de Valbirse a décidé de se lancer

- Invitation aux aînés en décembre
- Séance d'information le 21 janvier 2020
- Création de l'association locale lors du premier trimestre 2020

2. Les autres communes décident d'une même démarche en 2020

- Elles profitent de l'expérience Valbirse
- De l'appui de la COP3

3. Le réseau d'associations est créé en 2021

- Un projet utile et innovant pour le Jura bernois, soutenu par la SAP via la COP3

4. Pourquoi créer une association d'aînés ?

- 1. Ce sont eux qui se connaissent le mieux !**
 - **Pas les autorités communales ou l'administration**
- 2. Faire émerger leurs besoins et leur droits**
- 3. La participation sociale et la lutte contre l'isolement sont deux facteurs très importants pour la santé et le bien-être**

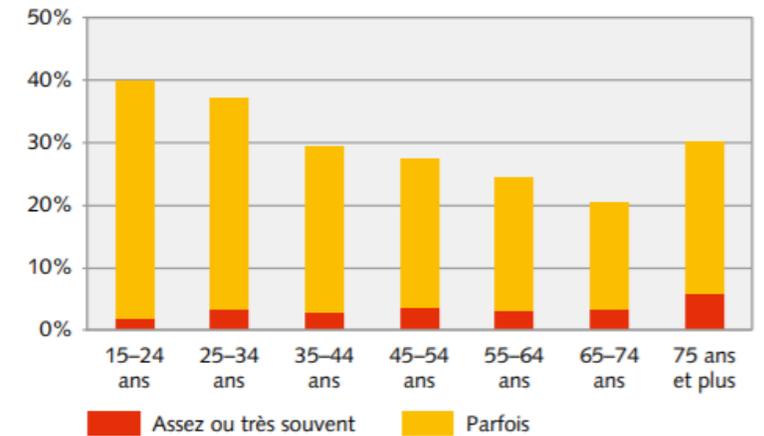
Le sentiment de solitude est fréquent: une personne sur trois est concernée



Sentiment de solitude, en 2007

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G 4.50



Source: OFS, ESS

© OFS

La solitude rend malade



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



Des études internationales le prouvent, la solitude favorise notamment:

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

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

► Plus de liens sociaux, après 5 ans :

- 39% moins de baisse intellectuelle (Barnes et al., 2004)
- 50% moins de problèmes de mémoire (Ertel et al., 2008)
- Risque de mortalité diminué (= activité physique)

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

ATTENTION

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



Une vie saine et des ressources sociales, notamment:

- ▶ une alimentation saine
 - ▶ une activité physique régulière
 - ▶ des contacts sociaux fréquents et une stimulation mentale protègent:
 - ▶ de la démence, de maladies cardiovasculaires, du diabète
 - ▶ d'un décès prématuré
- et améliorent la qualité de la vie.

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

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

D'après L. Halser

Conclusions

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

Exemple de Worb



- incite les seniors à un mode de vie actif
- encourage le processus de prise de responsabilité
- renforce la solidarité entre seniors
- construit des ponts entre les générations
- vise à promouvoir un habitat adapté à l'âge tout comme des équipements adaptés aux personnes handicapées et l'accessibilité des alentours correspondants



La politique du 3e âge

La VSeSe œuvre en faveur des besoins des seniors.

Elle prend acte de leurs préoccupations et les représente auprès des autorités municipales.



Cela nécessite:

- un point de contact (un mandataire de la politique du 3e l'âge ou une commission de gérontologie)
- l'implication de la VSeSe en tant que partenaire de consultation pour toutes les questions gérontologiques
- elle se mobilise pour créer des logements adaptés au 3^e âge, ce qui permet une plus grande autonomie en favorisant de vivre «l'automne de sa vie» à Worb.



Aide de voisinage

La VSeSe fournit un
service d'aide de soutien
aux séniors



Renseignement et lieu d'information

- fournit des services de soutien aux aînés de la municipalité de Worb: p.ex.: pour faire des courses, du jardinage, le soin d'animal domestique, des travaux administratifs ou informatiques ou pour l'accompagnement d'une promenade. Les aidants reçoivent une indemnité raisonnable.
- informe et accepte les réservations pour les cours et autres événements
- assistance pour la réservation des places et de même le soir lors des représentations du théâtre des seniors



Projet intergénérationnel

La VSeSe aide à construire des ponts entre jeunes et vieux.

- Les membres de l'association collaborent dans le projet «les seniors en tant que soutien en classe» au sein de l'école.
- Des contacts avec des classes scolaires sont encouragés, p.ex. le fait de chanter ensemble et de plus les enfants informent le aînés de l'état actuel de l'école.
- En collaboration avec le Centre de Jeunesse de Worb, divers projets intergénérationnels sont organisés tel que cuisiner ensemble etc.





Stimulation au mode de vie

Chaque année la VSeSe informe ses membres, 4-5 fois par un bulletin sur ses événements:

- informations sur les problèmes de santé et sur la politique du 3^e âge
- cercle de conversation en anglais et en français
- cercle de lecture, en commun avec des bibliothèques
- théâtre des seniors, Worb
- conférences de voyages
- cours de cuisine pour les hommes
- chants (la chorale de la VSeSe)
- service de consultations informatique



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



5. Exemples de projets : Un jardin communautaire



5. Exemples de projets : Des bancs pour le transport



5. Exemples de projets : Des activités en tous genres



6. Suite prévue

- Les participants intéressés se déclarent
- Avec l'aide de la commune, formation de l'association (groupement, conseil, ...)
- Axes et programme d'activités
- Elargissement du réseau