

ACTIVECITY

Promotion du mouvement pour les seniors

**Un guide pratique pour les
communes et les villes**



Novembre 2024

Remarque

Active City a été développé en collaboration avec le service des sports du canton de Zurich et est mis en œuvre avec différents partenaires locaux, cantonaux et nationaux sous l'égide de la Fondation suisse pour la santé RADIX.

Le module 65+ fait partie intégrante d'Active City pour la promotion de la santé de la population âgée. Il est soutenu par Promotion Santé Suisse et cofinancé par plusieurs cantons via les programmes d'action cantonaux (PAC).

Impressum

Éditrice

RADIX Fondation suisse pour la santé

Mandante

Promotion Santé Suisse

Auteure

Florence Chenaux, RADIX Communes en santé

Collaboration

Gabriela Widmer, RADIX Communes en santé

Vanessa Wettstein, RADIX Communes en santé

© RADIX, novembre 2024

Pourquoi la promotion du mouvement est-elle importante à un âge avancé ?

La promotion de l'activité physique, du mouvement auprès des seniors permet non seulement de prévenir ou de retarder l'apparition d'une maladie physique ou psychique, mais également de garder leur autonomie jusqu'à un âge avancé et de rester chez eux le plus longtemps possible. Promotion Santé Suisse résume les effets bénéfiques¹ comme suit :

Une activité physique régulière...

- ... diminue le risque de chute
- ... réduit l'apparition et l'ampleur de la fragilité
- ... prévient ou retarde le besoin de soins et d'aide
- ... favorise une vie autonome
- ... réduit le risque de démence de plus de 10 % ou retarde l'apparition de la démence de deux à trois ans

Les mesures visant à encourager l'activité physique et le renforcement musculaire peuvent réduire fortement les problèmes de santé et le besoin d'aide et de soins.

Comment Active City peut-il promouvoir le mouvement auprès des seniors ?

Dans le cadre d'Active City, le module 65+ vise à promouvoir le mouvement auprès des seniors. Grâce à une offre diversifiée d'activités intégrées dans Active City et axées sur les besoins des personnes âgées, le plaisir de bouger est stimulé et un style de vie actif est encouragé.

Pratiquer une activité physique en groupe, partager des moments communs et vivre des expériences positives avec d'autres générations permet d'augmenter le plaisir de bouger. Cela favorise et renforce également les liens sociaux, essentiels au bien-être.

« Nous souhaitons nous retrouver et partager ensemble un moment sympa et convivial. Pratiquer une activité physique ce n'est pas seulement du mouvement, c'est aussi de renforcer la plasticité des fonctions cérébrales et favoriser les liens entre les gens. »
Workshop avec les seniors de Marly,
sept. 2024

¹ Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 15, Promotion de la santé des personnes âgées, 2016, Berne

Comment encourager les seniors à participer ?

Pour atteindre la population âgée avec Active City et favoriser le mouvement, les points suivants sont mis en avant :



Communiquer clairement

Il est important de définir les canaux de communication à privilégier et de simplifier l'accès à l'information. Une attention particulière sur les termes à utiliser pour rendre l'offre d'activités la plus claire possible est centrale. Voici quelques recommandations :

- **Décrire l'offre des activités en détail** : assurez-vous que tous les éléments du programme d'activités proposées soient clairement décrits et expliqués.
- **Cibler les messages** : selon les différents groupes cibles de seniors, utilisez des termes « qui parlent ».
- **Indiquer le type et le niveau des activités physiques proposées** : précisez que celles-ci sont adaptées pour tout niveau de condition physique.
- **Préciser les publics cibles** : Communiquez clairement sur le fait que les seniors de tout âge sont les bienvenus.
- **Donner des précisions sur l'habillement** : signalez si pour telle ou telle activité des habits spécifiques sont nécessaires.
- **Communiquer sur les pauses** : indiquez si une ou plusieurs pauses sont prévues, avant, pendant, après et en quoi elles consistent (p.ex. pause-café, pause pendant l'activité pour reprendre son souffle, etc.)
- **Accessibilité pour les personnes à mobilité réduite, se déplaçant en déambulateur ou en chaise roulante** : informez de manière détaillée sur les possibilités d'accès selon le lieu des activités.
- **Exercices en position debout** : précisez si les activités peuvent également se faire en position assise.
- **Sièges et toilettes** : indiquez si des espaces pour s'asseoir et des toilettes sont disponibles à proximité des activités.



Lever les obstacles

Afin de favoriser le mouvement, assurer l'accessibilité des activités est un élément essentiel. Voici quelques mesures pour y parvenir :

- **Proposer des activités gratuites** : cela rend la participation financièrement possible et abordable pour toutes et tous.
- **Choisir un lieu** : coordonnez-vous avec les services communaux concernés (p.ex. espaces verts, aménagement du territoire, mobilité) et assurez-vous que le lieu choisi est facile d'accès pour toutes et tous. Si Active City se déroule en été, choisissez de préférence un lieu ombragé.
- **Ne pas exiger d'inscription** : ainsi l'accès et surtout la participation reste simple, flexible et sans engagement.
- **Pas de tenue spécifique nécessaire** : les participants viennent simplement dans des habits confortables pour elles-eux.
- **Aménager un service de transport pour se rendre sur le lieu de l'activité** : soutenez les personnes qui en ont besoin en recourant au service de transport de la commune ou en distribuant des cartes pour les transports publics.

- **Soigner la convivialité et l'accueil** : favorisez un environnement accueillant et convivial, où l'ensemble des participant·e·s se sentent à l'aise afin de renforcer le sentiment de communauté.
- **Activer son cercle de connaissances** : encouragez les participant·e·s à venir avec leurs proches, leurs connaissances.



Adapter et diversifier les activités proposées

Les activités proposées dans le cadre d'Active City doivent à la fois être adaptées aux différents besoins et attentes des seniors et se décliner selon leurs capacités physiques. Voici quelques points importants auxquels faire attention :

- **Travailler en réseau** : renforcez la collaboration avec les associations, acteurs et clubs sportifs de la commune afin de coordonner les offres et les développer spécifiquement pour les seniors.
- **Des monitrices et des moniteurs bien formé·e·s** : pour que l'ensemble des participant·e·s se sentent à l'aise, assurez-vous que les monitrices et moniteurs soient bien formé·e·s. Ceci leur permettra au besoin, d'adapter les activités aux capacités, niveaux de forme physique des participant·e·s.
- **Diversifier les activités pour rester attractif** : proposez un panel diversifié d'activités afin de répondre de manière spécifique aux différents besoins des seniors (p.ex : Qi-Gong, yoga doux, Pilates, gym du dos, zumba, etc.)
- **Prévoir des pauses conviviales** : aménagez les activités en prévoyant un moment d'échange et de convivialité entre les participant·e·s, p.ex. une pause-café avant ou après l'activité afin de favoriser les liens interpersonnels.
- **Elargir la palette d'activités proposées** : organiser des activités supplémentaires, comme une promenade suivie d'un café en commun, pour renforcer les liens entre les participant·e·s.
- **Créer une expérience collective** : assurez-vous que l'aspect social a autant sa place dans l'offre d'activités que la promotion du mouvement afin d'offrir une expérience positive pour les participant·e·s.



Adapter les horaires

Planifier les activités à des horaires adéquats, en lien avec la saison, le rythme de vie des seniors visé·e·s et leurs besoins est important :

- **Programmer des activités le matin ou l'après-midi** : selon la saison, planifiez les activités dès 9h ou vers 15h p.ex.
- **Tenir compte des heures de repas** : assurez-vous que les activités soient organisées de manière à ne pas interférer avec les heures de repas.
- **Prendre en compte le réchauffement climatique** : adaptez les horaires des activités en fonction de la chaleur. En été, préférez le matin plutôt que l'après-midi.



Faciliter la participation

L'implication active des seniors dans l'élaboration et la programmation des activités est centrale pour pouvoir répondre à la diversité de leurs besoins et attentes.

- **Un atelier avec les seniors** : organisez un atelier p.ex. avec le club d'aînés ou la commission seniors de votre commune afin de recueillir leurs idées et tenir compte de leurs besoins et intérêts.
- **Un sondage auprès des participant·e·s** : réalisez une enquête afin de mieux comprendre leurs souhaits et leurs besoins et optimiser les activités.

Que prendre en compte dans la communication ?

Pour que les seniors soient informé·e·s de l'existence d'Active City, il est essentiel de développer des mesures de communication adaptées.

➤ Quels sont les canaux de communication à privilégier ?

- **Les médias imprimés** : les annonces, les articles dans la presse écrite, les journaux communaux, les dépliants ou brochures sont un canal pertinent.
- **Le bouche-à-oreille** : les contacts individuels, les recommandations personnalisées peuvent accompagner utilement les médias imprimés, faciliter la compréhension et l'accessibilité des informations et favoriser la motivation à participer.
- **Le travail en réseau** : l'implication des différents acteurs-clés de la promotion de la santé des seniors permet une coordination utile de la communication et favorise le relais de l'information.
- **Les affiches** : les affiches sont un canal de communication à prévoir. Il est important de définir précisément les emplacements de diffusion dans la commune, p.ex. : les lieux fréquentés par les seniors, les panneaux d'affichage, le café du coin, etc.
- **Les médias numériques** : ce type de médias est à utiliser pour un public bien défini à l'avance, à l'aise avec les outils numériques.
- **Courriers postaux** : l'envoi d'un courrier officiel de la commune invitant les seniors à participer aux activités permet une communication personnelle et ciblée. Un dépliant présentant les différentes activités peut y être joint.

➤ Comment atteindre les personnes isolées ?

- **Le contact personnel** : le contact personnel est très important pour atteindre les personnes âgées isolées et les motiver à participer.
- **Le relais d'information par les acteurs-clés** : la coordination de la communication avec les acteurs-clés (p.ex. : les associations locales, le club d'aînés, la paroisse, les soins à domicile) est importante pour assurer une bonne transmission des informations aux personnes que vous visez.
- **Le relais d'information par les proches** : les proches peuvent donner l'impulsion, susciter la motivation et si besoin accompagner les personnes pour leur première participation.
- **L'invitation par le biais d'institutions** : les organisations telles que les services d'aide et de soins à domicile ou les maisons de retraite peuvent transmettre des informations ciblées et plus personnelles.
- **Collaboration avec les services de mobilité et de transport** : organiser le transport et faciliter la mobilité favorise l'accessibilité du lieu où se déroulent les activités et soutient la participation, en particulier les seniors à mobilité réduite.

➤ Comment concevoir le site internet communal en fonction du groupe cible ?

- **Mettre en évidence les informations importantes** : ces informations doivent être placées directement sur la page d'accueil. Elles sont ainsi immédiatement visibles pour les visiteuses et visiteurs.
- **Créer un onglet spécifique** : un onglet sur les activités pour les seniors permet aux personnes intéressées d'accéder rapidement aux informations pertinentes.
- **Créer un menu clair et concis** : un menu clair et facile à comprendre facilite la navigation et assure la convivialité du site internet.
- **Insérer un « Pop-Up Button »** : ce type de bouton permet une vue simplifiée des informations essentielles sur le site internet.

Arguments en faveur d'Active City 65+

Promouvoir un comportement sain

Grâce à un panel d'activités proposées selon les besoins des seniors, le plaisir de bouger est stimulé et un mode de vie plus actif est encouragé.

Créer des conditions de vie favorables à la santé

Avec Active City, les communes mettent à disposition dans l'espace public une offre d'activités physiques intergénérationnelles, gratuite, facile d'accès, qui favorise de manière concrète la qualité de vie des seniors.

Rapprocher les générations

Pratiquer une activité physique en groupe devient un vecteur de lien social rapprochant les générations et promouvant le bien-vivre ensemble. Chaque habitante et habitant senior a la possibilité de faire de nouvelles connaissances et de vivre une expérience positive qui renforce le plaisir de bouger.

Favoriser les contacts personnels

Les participant·e·s font la connaissance des moniteurs et monitrices lors des activités. Le contact personnel favorise ainsi la prise d'habitudes saines et la pratique d'une activité physique régulière.

Sensibiliser

La transmission des informations sur la promotion du mouvement est coordonnée entre les monitrices et moniteurs des activités et le site internet Active City.

Promouvoir l'égalité des chances en matière de santé et la participation sociale

Active City, en tant qu'offre de proximité, favorise l'égalité des chances en matière de santé. La pratique d'une activité physique en groupe est fédératrice. Cela permet de dépasser les différences sociales et culturelles et de renforcer le sentiment d'appartenance.