

Santé des personnes âgées: les communes ont un rôle à jouer

SÉNIORS Promouvoir la santé des aînés passe aussi par les initiatives communales. Le Valais l'a bien compris, à l'instar de Fully qui propose de nombreuses activités.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Le confinement de la mi-mars à la mi-mai n'aura pas eu que des effets négatifs. A la suite des annonces des autorités, plusieurs élan de solidarité se sont mis en place pour proposer diverses solutions afin de venir en aide à la population à risque, parmi laquelle, en grande majorité, des personnes de plus de 65 ans. Une étude de la Fondation suisse pour la santé RADIX, réalisée sur l'ensemble de la Suisse romande en septembre dernier, a mis en évidence le rôle important que les communes ont à jouer pour soutenir la santé de cette partie de la population. «Par les activités qu'elle propose, une commune peut apporter une dimension sociale qui aura un impact direct sur la santé psychique des personnes âgées, et donc des retombées positives sur leur santé physique et cognitive également, comme tout est lié», affirme Anne-Dominique Bitschnau, directrice de l'AsoFy (Action socioculturelle Fully), chargée de projets séniors. «Le fait de contacter les aînés, de leur proposer des activités régulières permet de soutenir leur motivation, de leur donner un but, un rythme de vie, de rester connecté à la réalité.»

De l'importance de diversifier l'offre

Dans le canton, Fully est précurseur en la matière. Depuis 2010, l'AsoFy est mandatée par la commune pour assurer un service socioculturel auprès des aînés. Un tel service existe aussi depuis peu à Riddes, et Conthey développe également de plus en plus d'activités pour ses séniors. Proposer des activités, c'est bien. Qu'elles soient variées, c'est mieux. Car chaque personne est différente, comme l'explique Anne-Dominique Bitschnau: «Certains n'aiment pas les repas-rencontres et préfèrent les balades, par exemple. En tant que travailleur social, il s'agit de satisfaire les envies de tout le monde.» La spécialiste distingue deux types de participants: «ceux très preneurs, qui vont être très enthousiastes à l'idée de rejoindre nos rendez-vous, et les acteurs à part entière, qui mettent en place l'activité avec nous, proposent des idées, ce qui est souvent très valorisant pour eux». Outre ses offres de sorties au restaurant ou au musée, Fully se distingue d'ordinaire pour deux de ses activités: le Zip-Zap, un terrain en extérieur sur lequel est installée une roulotte et où s'organisent des événements en petit groupe, «comme le jass, qui rencontre un grand succès, mais nous



“Organiser des rendez-vous pour les séniors permet de soutenir leur motivation et d'entretenir à la fois leur santé psychique, physique et cognitive.”

ANNE-DOMINIQUE BITSCHNAU
DIRECTRICE DE L'ASOFY, CHARGÉE DE PROJETS SÉNIORS

avons aussi reçu des propositions pour y planter des fleurs, y faire de la musique, y organiser des pique-niques canadiens, etc.». Une autre activité consiste à créer des binômes entre un sénior bénévole et une autre personne âgée, l'une rendant visite à l'autre pour un moment de lecture ou une promenade.

Des communes qui ont fait beaucoup pendant le confinement...

Le Covid-19 a donc généré du positif, entraînant un élan de solidarité qui a permis de mettre sur pied de nouvelles ressources en Valais, parmi lesquelles des services de hot-line, la prise en charge des courses par des associations bénévoles, des services liturgiques revisités par SMS ou par visioconférence, le coaching d'activités sportives à domicile par le biais d'émissions radiophoniques ou télévisuelles, l'entretien d'un lien social avec l'envoi de dessins d'élèves ou de contes. Les courriers et jour-

naux communaux, contenant notamment des informations préventives et portant sur les services, ont également revêtu un rôle important, comme le démontre l'enquête de RADIX.

... et qui continuent à proposer de nombreuses activités

L'édition 2020 de la brisolée du club des aînés et de l'AsoFy ayant été annulée, il a fallu trouver une solution adaptée à la situation sanitaire. L'office du tourisme et le Club des aînés ont mis en place une action coordonnée par l'AsoFy: la commune a distribué des sacs remplis de produits locaux et de châtaignes prêtes à être mangées: «Les membres du club et les séniors AsoFy ont ainsi été invités à se déplacer et à se rencontrer.» Sur les 85 personnes contactées, 75 sont venues récupérer leur dû. Elles ont ainsi pu se croiser et prendre l'air lors d'un moment convivial.

Cette année, l'AsoFy fêtera ses 15 ans. Pour que les aînés puissent participer aux festivités, ils sont invités à cuisiner un petit gâteau et à se photographier, soufflant une bougie qui leur sera envoyée par l'Action. Un grand panneau devrait réunir ensuite les clichés de chacun. «Cette nouvelle vague nous force à faire preuve de créativité. Nous sommes prêts à redonner des conseils par le biais de la hot-line et à réorganiser un service pour les courses. Le véritable défi aujourd'hui réside dans le fait de trouver des solutions pour permettre aux personnes âgées de conserver du mouvement et des rendez-vous sociaux dans leur quotidien.»

Pour connaître les initiatives proposées dans votre région, adressez-vous à votre commune. Plus d'infos sur les activités de la commune de Fully sur le site asofy.ch.

UN IMPACT SANITAIRE POUR TOUS

Il est important de travailler sur l'intégration sociale des séniors

«Pouvoir partager avec l'autre, s'évader, exprimer ses ressentis amène un bien-être conscient ou inconscient qui favorise la confiance en soi, évite l'isolement, permet de se sentir utile à la société», affirme Anne-Dominique Bitschnau, qui soutient qu'il est essentiel de maintenir une place pour les séniors dans la vie communale, «car ils sont importants pour la société, même si tous ne veu-

lent pas participer aux activités. Certains ont parfois seulement besoin de voir du monde, de sortir, de bouger, de se sociabiliser. De toutes petites choses, mais qui peuvent réellement égayer le quotidien. Un besoin qui devrait s'accroître à l'avenir.» A n'en pas douter, si l'on observe le succès des activités fulliéennes qui regroupent, en temps normal, entre dix et 80 personnes.

PRÉVENTION



PARTENARIATS