



Newsletter décembre 2023

---

### Le projet ReliÂges franchit une nouvelle étape



Le projet ReliÂges, lancé par le Canton de Neuchâtel, a pour objectif de faciliter l'intégration sociale des aîné.e.s en développant des actions qui répondent à leurs besoins et en les associant à la démarche. Trois communes pilotes, Neuchâtel, La Grande Béroche et Val-de-Ruz, ont mis en place avec succès des mesures concrètes, telles que des cours sur les technologies, des ateliers culinaires, des cafés-rencontres ou ont créé des espaces de rencontre intergénérationnels. Le projet s'ouvre désormais à de nouvelles communes, celle de St-Blaise s'étant déjà engagée dans la démarche. À l'occasion d'une conférence de presse qui s'est tenue le 21 novembre dernier, l'OPSP a rappelé l'importance de valoriser le rôle, les compétences et les connaissances des personnes âgées et des communes. Ces dernières pourront bénéficier d'un soutien financier du Canton et d'un accompagnement par l'association objectif :ne.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#) !

Les communes intéressées peuvent s'adresser auprès de la cheffe de l'OPSP ([Lysiane.Mariani@ne.ch](mailto:Lysiane.Mariani@ne.ch)).

---

### Le webinaire « Je me bouge pour ma santé » est en ligne



La plateforme [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch) rassemble les offres d'activités physiques adaptées pour encourager les personnes sédentaires à adopter un mode de vie actif, même en cas de limitations fonctionnelles. Déployée en 2022 dans le Canton de Neuchâtel, elle sert également de ressource pour les professionnel-le-s de la santé qui souhaitent guider leur patientèle vers des activités physiques adaptées.

L'OPSP et la Fondation O2 du Canton du Jura ont organisé en novembre dernier un webinaire destiné aux différents professionnels de la santé. Les experts invités ont rappelé l'importance de pratiquer une activité physique, mais surtout ses bienfaits, et présenté les récentes recommandations dans ce domaine. Ils ont abordé les bonnes pratiques pour agir avec les personnes inactives ou trop actives. La présentation s'est terminée par une démonstration de la plateforme et ses fonctionnalités pratiques.

Vous n'étiez pas disponible mais le sujet vous intéresse ? Vous pouvez accéder à une version enregistrée du webinaire [ici](#).

---

## Une exposition itinérante pour sensibiliser les proches aidants aux ressources existantes



Les proches aidants connaissent peu les ressources d'aide développées dans le but de les soutenir et de prévenir leur épuisement : face à ce constat, le service cantonal de la santé publique a décidé d'aller à leur rencontre dans divers lieux du Canton de Neuchâtel.

Ces ressources sont présentées dans le cadre d'une exposition de photographies itinérante intitulée « Parcours d'aidants – entre force et fragilité ». Entre portraits et témoignages, six familles y décrivent leur quotidien qui s'apparente souvent à un parcours du combattant, entre coordination de l'aide et des soins, gestion des finances et, pour la plupart d'entre elles, conciliation avec leur vie professionnelle.

L'exposition est à découvrir jusqu'au 22 décembre 2023 au Centre de formation professionnelle neuchâtelois (CPNE) sur le site d'Evologia à Cernier. Ensuite, elle sera exposée au centre commercial de « Marin Centre » en janvier 2024, puis elle fera diverses haltes dans les autres régions du canton jusqu'à l'été.

[Plus d'infos sur les ressources d'aide et les lieux d'exposition](#)

---

## Rétrospective sur colloque cantonal de la promotion de la santé



Le colloque cantonal de promotion de la santé s'est déroulé le 12 décembre dernier en présence d'une soixantaine de participant.e.s. Il était consacré au rôle des pairs dans la promotion de la santé.

L'impact positif des actions menées par les pairs dans certains domaines est scientifiquement prouvé. Les pairs apportent une expertise issue de l'expérience, et sont un relais crédible au sein de leurs groupes et vecteurs d'entraide. Le recours aux pairs apporte une plus-value incontestable à considérer comme une démarche complémentaire à d'autres approches de la santé.

Le fait d'intégrer les pairs dès la conception du projet, de prévoir une formation adéquate, de garantir un temps suffisant pour l'encadrement et d'avoir une réflexion éthique sur la posture du pair, son rôle et ses limites font partie des facteurs de succès. Le chemin pour mieux les reconnaître, les valoriser et les intégrer dans le contexte neuchâtelois a également été évoqué, notamment dans les ateliers.

Le colloque cantonal permet chaque année aux professionnel.le.s du canton de s'informer sur des thèmes de promotion de la santé, de se rencontrer et d'échanger. La date et le thème du colloque 2024 sera communiqué via ce bulletin d'information au début de l'année prochaine.

---

## Save the date « Enfants de parents en souffrance psychique » : 12 mars 2024



Le 12 mars 2024 une formation vous permettra d'approfondir vos connaissances en matière de soutien aux enfants de parents en souffrance psychique. La Dre Frédérique Van Leuven, psychiatre au Centre psychiatrique Saint-Bernard à Manage, en Belgique, viendra partager sa large expérience sur le sujet. Des interventions portant sur les offres à disposition dans le canton seront aussi proposées. Cette demi-journée est organisée par l'OPSP et la Fondation As'trame, en collaboration avec le Centre neuchâtelois de psychiatrie (CNP). Pour davantage d'informations :

[www.astrame.ch/zigzag2024](http://www.astrame.ch/zigzag2024)

---

## Enquête sur la santé numérique



La cellule cybersanté du service cantonal de la santé publique mène actuellement une importante enquête sur la santé numérique afin mieux de connaître les besoins et attentes de la population et de pouvoir adapter ses services en ce sens. Votre opinion est essentielle.

Le questionnaire prend 15-20 minutes. Vos réponses sont strictement confidentielles.

La cellule cybersanté vous remercie à l'avance de votre participation et de votre précieuse contribution.

[Lien vers le questionnaire](#)



L'office de la promotion de la santé et de la prévention est composé de :

**Lysiane Ummel Mariani** : Cheffe d'office

**Joanne Schweizer Rodrigues** : Collaboratrice scientifique santé mentale

**Manon Mendez** : Collaboratrice scientifique addictions et santé scolaire

**Marie-France Vaucher** : Collaboratrice scientifique 65+

**Charlotte Blanc** : Chargée de projet

**Isabelle Vuille** : Collaboratrice administrative