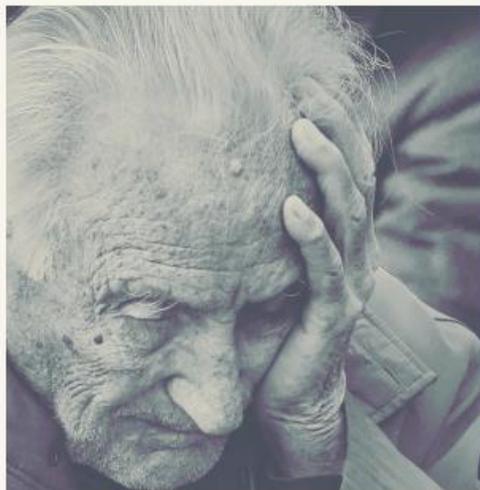




RENCONTRE PAC 65+



**LE MARDI 11
FÉVRIER 2020**

**DE 8H30 À 13H00
AU CLUB 44, SERRE 64
2300 LA CHAUX-DE-FONDS**

**LIEN VERS L'INSCRIPTION
JUSQU'AU 30 JANVIER**





Lysiane Ummel Mariani



Contexte



Stratégie et programmes cantonaux de promotion de la santé

Projet «Isolement social» 65+ - 2020-2022



STRATÉGIE ET PAC (PROGRAMMES D'ACTION CANTONAUX)

**STRATÉGIE CANTONALE
DE PRÉVENTION ET
DE PROMOTION DE LA SANTÉ**

2016-2026



www.ne.ch/promotionsante

- Développer la prévention des maladies et la promotion de la santé
- Favoriser la responsabilité multisectorielle (l'implication de tous les secteurs)
- Favoriser le développement de partenariats et la coordination



PROMOUVOIR LA SANTÉ

- Promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique
 - Promouvoir la santé mentale
- Promouvoir la santé sexuelle et reproductive



AGIR SUR LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE

- Prévenir le tabagisme
- Prévenir la consommation problématique d'alcool



PRÉVENIR LES MALADIES NON-TRANSMISSIBLES ET LES TRAUMATISMES

- Prévenir le cancer
- Prévenir les maladies cardio-vasculaires
 - Prévenir le diabète
- Prévenir les traumatismes



LUTTE CONTRE LES MALADIES TRANSMISSIBLES

- Rougeole
- Grippe saisonnière
- Infections sexuellement transmissibles
 - Tuberculose
- Autres maladies infectieuses
- Résistance aux antibiotiques



FAVORISER L'ÉGALITÉ DES CHANCES EN MATIÈRE DE SANTÉ

- Mettre en place un système de santé scolaire
- Favoriser l'autonomie en matière de santé de populations spécifiques

Contexte

4 modules



	A&A	Santé psy
Enfants/jeunes	Module A Programme A&A	Module C Programme santé psychique
65+	Module B Programme 65+	Module D

**2021-
2024**

Souhait de PSCH d'homogénéiser leurs temporalités

Permet de réorienter certaines priorités –
pérennisation des principales mesures



*La population neuchâteloise évolue dans un **environnement de vie**, physique et social, favorable à la santé. Elle a accès à des **ressources, compétences et informations** lui permettant de faire facilement des **choix favorables à la santé**. Elle bénéficie de la possibilité de **faire entendre sa voix et ses attentes** en matière de santé.*



1. Durant la période 2021-2024, le canton promet activement **des environnements favorables** à la promotion de la santé pour toute la population du canton
2. Durant la période 2021-2024, le canton promet activement **des conditions cadres et structurelles favorables** à la promotion de la santé de toute la population
3. Durant la période 2021-2024, le canton **met à disposition des offres de conseil relatives à la promotion de la santé** pour la population
4. Durant la période 2021-2024, le canton met en œuvre **un programme de sensibilisation** et de **formation continue** à destination des multiplicateurs du canton
5. Durant la période 2021-2024, le canton **sensibilise**, par des mesures efficaces, **la population** à la promotion de la santé et favorise ses compétences et ressources matière de santé

Quelques points forts



Communes en santé

Mesures structurelles

Perception des publics cibles

Formation continue

Égalité des chances

Offres en matière de prévention des chutes,
domigym, tables d'hôtes restent...

Liens forts: AROSS, entraide, proches-aidants,
maintien à domicile...

Par ailleurs, afin de garantir la mise en réseau également avec les acteurs du terrain, l'OPSP gère et organise, dans le cadre de la Stratégie de PPS, les activités de mise en réseau suivantes :

	Thématiques transversales	Thématiques spécifiques
Objectif : coordination au niveau opérationnel	<p>½ journée des «partenaires»</p> <p>Partenaires ACN, subventionnés ou mandataires, représentants des organisations</p> <p>Contenu : Avancement de la stratégie + les acteurs se présentent + coordination générale de la PPS+ réseautage – 1x/an</p>	<p>Groupes «réseaux» thématiques</p> <p>Spécifiques aux thèmes : A&A, 65+ - suicide (remplacent copils actuels)</p> <p>Contenu : Coordination des acteurs et prestations d'une thématique spécifique - 1x/an ou selon besoins</p>
	<p>Commission de promotion de la santé</p> <p>Représentants de domaines de compétence</p> <p>Contenu : préavisier formellement les programmes SCSP – 1-2x/an</p>	<p>Commission de santé mentale</p> <p>Commission cantonale des addictions</p>

	Transversal	Spécifique
Objectif : «Formation» - contenu scientifique et métier	<p>Colloque annuel PPS</p> <p>Public large de professionnels</p> <p>Contenu : formation scientifique et réseautage sur des thèmes transversaux à tous les programmes. Ex. communication, genre et santé, égalité des chances</p>	<p>Petits dej de promotion de la santé</p> <p>Court- convivial – axé sur «l'échange de cartes de visite»</p>
		<p>Demis journées thématiques / formations à la carte</p> <p>Selon besoins identifiés non couverts ailleurs</p>
Tout public	L'OPSP n'organise des rencontres tout public que ponctuellement pour le moment, mais renforce sa communication	L'OPSP n'organise des rencontres tout public que ponctuellement pour le moment, mais renforce sa communication



Projet «isolement social 65+»

Contexte

«Titre» provisoire!!! => **axer sur les ressources!**

Appel à projet de PSCH

8 cantons retenus, dont NE

3 ans dès 2020

Collaboration SCSP - **UniNe** (géographie de la santé et institut de psychologie) – **RUN**

Impliqués: CDC-santé – Pro Senectute + déléguée PA Neuchâtel



Vision

- Renforcer les réseaux de soutien à petite échelle pour les 65+
- Renforcer les compétences des communes en matière de promotion de la santé.

Mesures



- Documentation des difficultés d'accès dans 2-3 communes / quartiers
- Inventorier, cartographier et faire connaître les ressources.
- Mettre en œuvre une démarche participative dans les 2-3 communes/quartiers participants
- Adoption d'un plan d'action dans chaque commune/quartier participant
- Mise en œuvre et promotion des mesures des plans d'actions
- Organisation de sessions de formation continue (pour les élus/ employés communaux)





Définition

L'isolement sociale des personnes âgées comme phénomène de santé publique peut être défini comme:

une situation de rareté d'interactions sociales et d'activités significatives, ressentie comme un manque ou pouvant induire une répercussion sur la santé.



2^e rencontre du réseau de professionnel-le-s PAC 65+

11 février 2020 – Club 44 – La Chaux-de-Fonds

Actions concrètes dans le cadre du PAC65+
Prévention des chutes

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Isabelle Jeanfavre, secrétaire générale

www.ligues-rhumatisme.ch/ne



Prévention des chutes

Isabelle Jeanfavre, secrétaire générale, Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Lucas Gigon, responsable Sport et Mouvement, Pro Senectute Arc Jurassien



La LNR en quelques chiffres

- La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme est active dans l'ensemble du canton de Neuchâtel depuis plus de **50 ans**.
 - Le comité de la LNR est composé de **9 membres**, tous bénévoles.
 - En 2019, nous avons dispensé **112 cours** de gymnastique à **1'025 personnes**, avec une équipe de **16 physiothérapeutes** et autres professionnel-le-s de la santé.
-



La LNR en quelques mots

- Nos activités principales :
 - » Organisation de deux **conférences publiques et gratuites** chaque année (En 2020 : Ostéoporose et Maux de dos).
 - » Organisation de deux **journées d'information** destinées aux patients et à leur entourage (En 2020 : PR et Maux de dos).
 - » Distribution de **moyens auxiliaires et des publications** de la Ligue suisse contre le rhumatisme (prévention et maladies rhumatismales).
 - » **Cours de gymnastique** : Aquacura, Pilates, Gym Dos, Yoga, Ostéogym, Qi Gong, ... mais aussi des cours «**prévention des chutes**».
-



Prévention des chutes, PAC 65+

- Deux programmes «prévention des chutes»
 - » **Equilibre au quotidien**
 - Programme spécifique de cinq séances spécialement conçu pour les personnes qui ont déjà chuté ou qui ont peur de chuter.
 - En petit groupe par une physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes.
 - Lieux des cours : Partout dans le canton (cours itinérant)
 - » **EverFit**
 - Cours de gymnastique hebdomadaire.
 - Lieux des cours : La Chaux-de-Fonds
Neuchâtel
Val-de-Ruz





Equilibre au quotidien – contenu

- » Questionnaire d'évaluation (avant le cours)
- » Tests en début et en fin de session (TUG – Chair Stand Test)
- » Equilibre statique et dynamique
- » Renforcements musculaires doux
- » Entraînement des compétences « double tâche »
- » Exercices/Conseils pour se relever du sol
- » Marche à l'intérieur et à l'extérieur
- » Conduite à observer en cas de risque de chute, conseils
- » Proposition d'exercices faciles à faire à la maison





EverFit - contenu

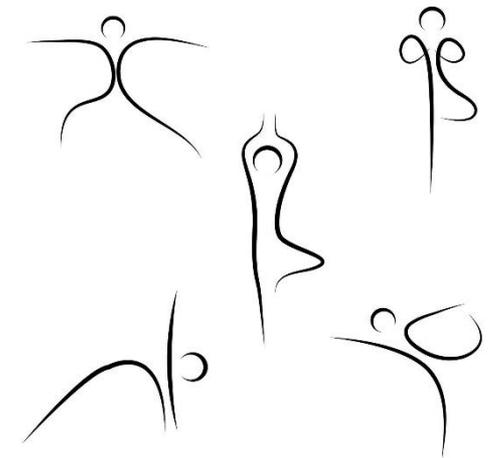
- » Entraînement musculaire (y compris explosivité)
 - » Entraînement de l'équilibre (statique-dynamique), exercices complémentaires (motricité/cognition)
 - » Mobilité – Coordination – Souplesse
 - » Relaxation et respiration
 - » Exercices «doubles-tâches»
 - » Développement de stratégies pour se mettre au sol et se relever
 - » Incitation à poursuivre le programme à la maison
-



Les + et les -

- ✓ Progrès significatifs, à tous les niveaux
- ✓ Fidélisation des participants
- ✓ Augmentation du bien-être et de la confiance en soi
- ✓ Liens sociaux

- Locaux adaptés difficiles à trouver
- Organisation des cours itinérants
- Grande flexibilité indispensable
- Coûts élevés



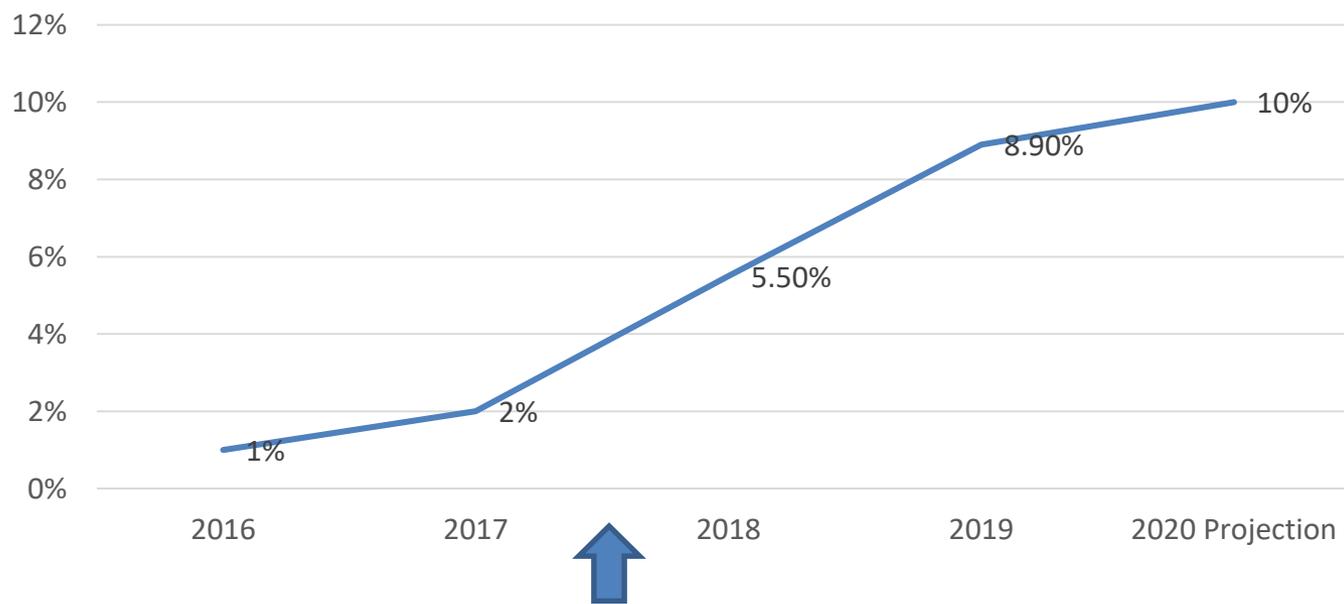


Statistiques – Année 2019

- Nombre moyen de participants par cours
 - Cours de gymnastique : 9,4 participants
 - Cours «chutes» : 6,5 participants

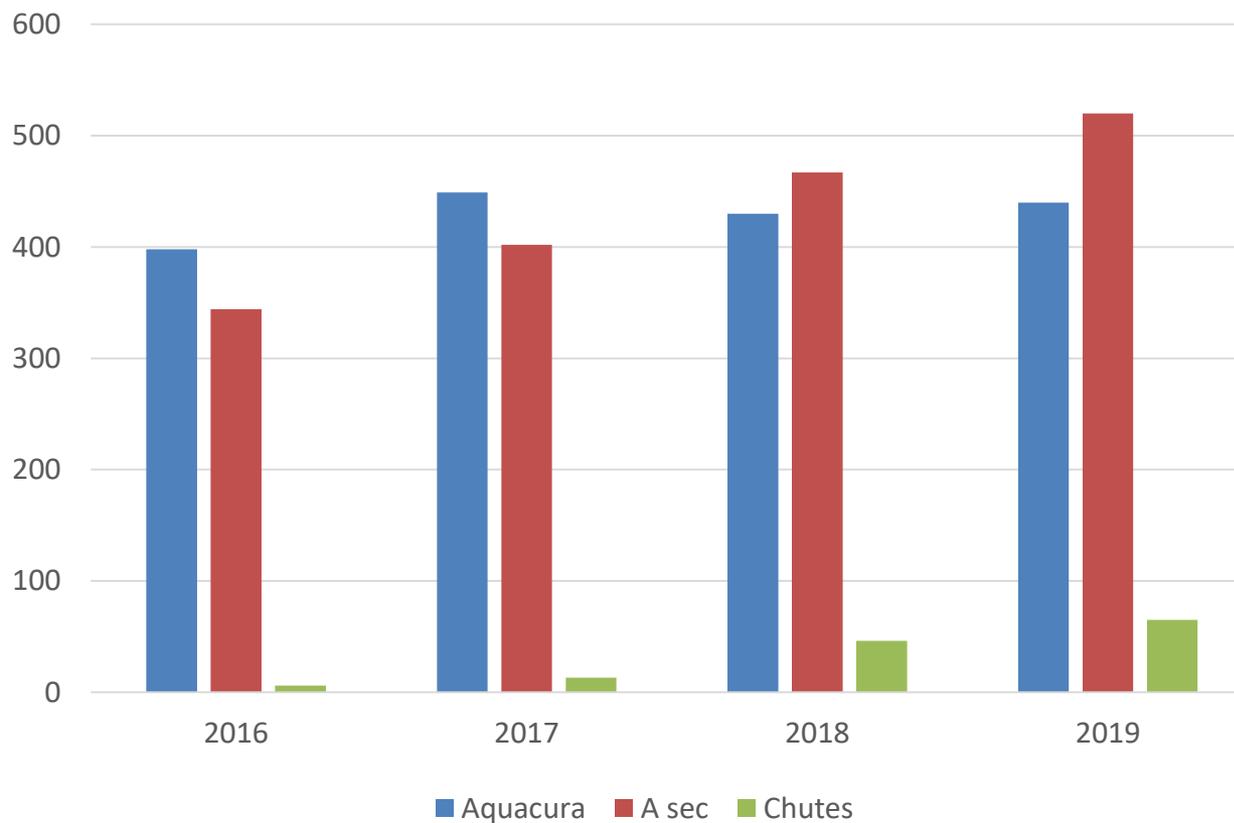
 - Age moyen des participants
 - Cours «chutes» : 74 ans
-

- Cours «prévention des chutes» par rapport à tous les cours de gymnastique

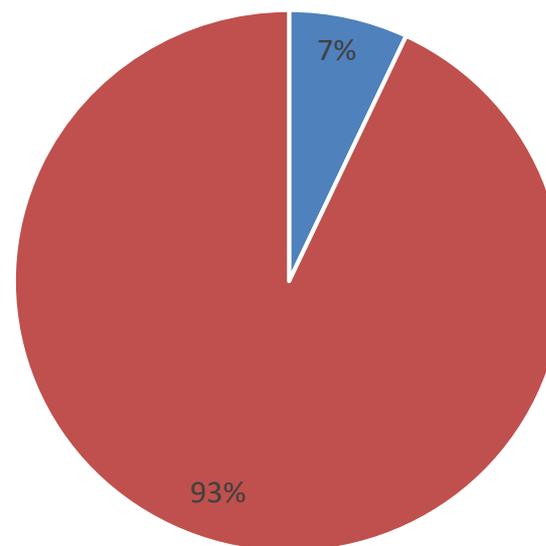


Intégration au PAC 65+

- Répartition des participants par type de cours



- Proportion «Hommes – Femmes» - Cours «prévention des chutes»



■ Hommes ■ Femmes



Prévention des chutes, hors PAC65+

PAPAS (dès 2019)

Présentation en Apparte-
ments Protégés et Autres
Structures



La sécurité au quotidien
(depuis 2015)

Programme de la Ligue
suisse contre le rhumatisme



La sécurité au quotidien

Prévention personnalisée des chutes à domicile



Sécurité au quotidien

Evaluations préventives (comportement et situation personnelle) à domicile - de 60 à 90 minutes - par des ergothérapeutes ou physiothérapeutes.

- Tests d'évaluation du risque individuel de chute
- Apprentissage d'exercices ciblés
- Recommandations et conseils personnalisés

Programme élaboré et géré par la Ligue suisse contre le rhumatisme.

www.ligues-rhumatisme.ch

Sensibilisation aux problèmes des chutes – env. 1 h. :

- Définition et conséquences d'une chute
- Quelques chiffres
- Identification des facteurs de risque
- Conseils pour éloigner les risques de chute
- Démonstration de quelques exercices
- Présentation de quelques aides auxiliaires
- Distribution de brochures, pense-bête, suggestion d'exercices, ...

Programme élaboré et géré par la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme.

Des questions ?



**Ligue neuchâtoise
contre le rhumatisme**
Notre action - votre mobilité



Merci de votre attention.

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Pro Senectute Arc Jurassien
arcjurassien.prosenectute.ch

Introduction

Nom : **Lucas Gigon**

Poste : **Responsable Sport et Mouvement, Responsable Win3**

Région : **Jura bernois et canton de Neuchâtel**

Depuis : **01.08.2017**

Prévention des chutes

- Gym'Equilibre
- Domigym

Gym'Equilibre

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Bougez avec nous ...!
GYM'ÉQUILIBRE

Prévenez le risque de chutes!

Les cours Gym'Equilibre représentent des séances de gymnastique hebdomadaires en groupe. Leur objectif est de prévenir les chutes en mettant l'accent sur l'amélioration de la tenue du corps ainsi que sur le développement de la force, de l'endurance, de la coordination et de la souplesse. Ces cours sont dispensés par des moniteurs formés et encadrés par des professionnels du sport et de l'activité physique.

Intéressé? N'hésitez pas à nous contacter!
Prix: Fr. 180.-/ année

Pro Senectute Arc Jurassien dans votre région:

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
032 886 83 00

Rue du Puits 4
2800 Delémont
032 886 83 20

arcjurassien.prosenectute.ch

Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
032 886 83 40

Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
032 886 83 80

Les cours sont subventionnés par les PAcés* (programmes d'action cantonaux) et par l'OFAS. L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.

Domigym



De la gymnastique dans votre salon!

- PRO SENECTUTE ARC JURASSIEN propose une heure de gymnastique douce à **VOTRE** domicile.
- **VOUS** décidez du rythme des rencontres et pouvez cesser l'activité en tout temps.

Prix:

Leçon individuelle
2 personnes
Dès 3 personnes

Fr. 20.- / personne
Fr. 10.- / personne
Fr. 7.- / personne

Pro Senectute Arc Jurassien dans votre région:

Rue du Pont 25
2800 La Chaux-de-Fonds
032 886 83 00

Rue du Puits 4
2800 Delémont
032 886 83 20

Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
032 886 83 40

Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
032 886 83 80

arcjurassien.prosenectute.ch

Merci de votre attention



www.arcjurassien.prosenectute.ch

www.prosenectute.ch



Des repas pour favoriser le lien social

Florence Authier, diététicienne ASDD, Espace nutrition Neuchâtel

Celia Valadar, responsable Tables d'hôtes, Pro Senectute Arc Jurassien

DES REPAS POUR FAVORISER LE LIEN SOCIAL

Florence Authier, diététicienne ASDD,
Espace Nutrition, Neuchâtel

RENCONTRE PAC 65+
MARDI 11 FÉVRIER 2020

120 minutes rts 8 décembre 2018

- <https://www.rts.ch/play/tv/120-minutes/video/linvite-de-la-redaction?id=10057419>

« A table pour discuter cuisine » un atelier d'information pour les plus de 65 ans

Afin de parer aux risques de dénutrition des plus de 65 ans, et pour ouvrir le débat autour du bien manger, la Ville de Neuchâtel organise, en partenariat avec Espace Nutrition à Neuchâtel, deux « ateliers cuisine » pour seniors. Non, on n'y préparera pas de bons petits plats, mais on pourra recueillir des informations sur l'alimentation et des conseils pratiques en compagnie d'une diététicienne. Attention, l'un des deux cours est réservé aux messieurs !

Public cible

- Personnes âgées de la région sur inscription auprès d'Isabelle Girod, déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé de la Ville de Neuchâtel

Communication

Avant

- Information par l'hebdomadaire « vivre la Ville » + Arcinfo

Après

- Arcinfo, rts

Contexte

- Cours gratuits
- 4x en 2018, dont 1 spécial hommes
- 1x en 2019
- Lieux,
En 2018 : locaux de la Ville
En 2019 : Espace des Solidarités

Objectifs

- Rappel de connaissance : informations nutritionnelles sur les priorités liées à l'âge
- Aide à faire des choix en tenant compte de son contexte personnel, médical et social
- Informations sur l'approvisionnement : quantités, lieux, conditionnement, saison, déplacement, la gestion des restes, les repas à domicile, les lieux de rencontre
- Échange entre les participants

Les attentes des participants

- Que faire pour ne pas oublier de boire?
- Quand il ne fait pas vraiment chaud, faut-il boire 1 à 2 litre/jour?
- Est-il bon de boire beaucoup de cafés?
- Produits laitiers ou pas?
- Est-ce bien de boire durant les repas?
- Quel taux optimal de calcium par jour pour une homme et une femme de >67 ans?
- Quel est le maximum de vitamines essentielles par jour pour les 65+?
- Soir = soupe-yogourt-pain, que dois-je manger de plus pour me rassasier?

Les attentes des participants (suite)

- Je mange très peu de viande
- Teneur en protéine, autre que viande?
- Plus envie de viande, par quoi la remplacer?
- L'importance de consommer de la viande?
- Comment bien choisir les aliments nécessaires en tenant compte de l'âge qui avance?
- Est-ce important de varier la nourriture?
- La pyramide concernant l'alimentation est-elle toujours valable?
- Quantités?
- L'importance des fruits et des légumes de saison?
- Que penser de la margarine?

Les attentes des participants (suite)

- Beaucoup de cholestérol : fruits de mer? est-ce vrai, pourquoi?
- Quels aliments à éviter de manger en cas d'arthrose?
- J'aime beaucoup les fruits (5-6/jour), est-ce trop par rapport au sucre?
- Comment peut-on avoir un manque de B12 tout en mangeant normalement?
- Que faire contre la glycémie? Contre la pression sanguine? Contre le cholestérol
- Vitamine B12?

Les attentes des participants (suite)

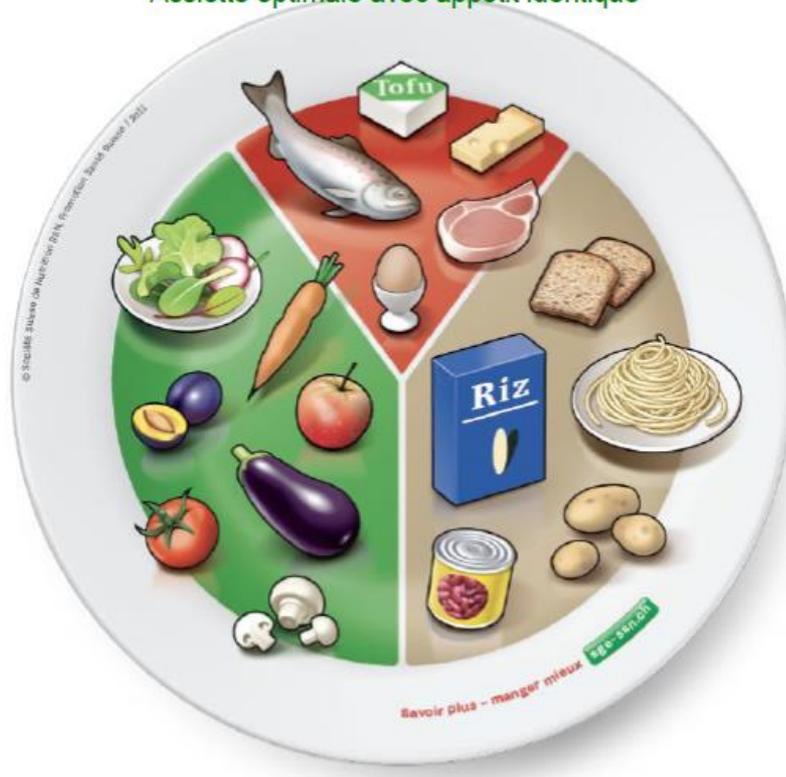
- La cuisine pour une personne qui n'aime pas trop cuisiner?
- Comment stimuler la motivation pour faire à manger correctement?
- Qui fait la livraison des repas à domicile sur le littoral?
- Quels magasins choisir pour trouver de la qualité?

Le repas...



Quel est mon appétit ?

Assiette optimale avec appétit identique



Protéines

= viande, poisson, œufs, fromage, yogourt, tofu, légumineuses

- ☑ un aliment de ce groupe aux repas de midi **et** du soir
- ☑ en cas de désintérêt de la viande, la remplacer par une autre source de protéine
- ☑ enrichir des préparations (soupe, riz, ...) en protéines avec du fromage râpé, des œufs, des dés de jambon ou de viande séchée

Une priorité

Matières grasses

= huile, beurre, crème, mayonnaise

- ☑ utiliser des huiles pour cuisiner et assaisonner les salades
- ☑ huiles d'olive + de colza = un duo gagnant
- ☑ réserver le beurre pour ses tartines

Des huiles : ni trop, ni trop peu

Légumes

= légume cuit, légume cru, salade, soupe de légumes

- ☑ à consommer tous les jours
- ☑ à manger plutôt cuits en cas de sensibilité digestive
- ☑ à choisir « de saison » pour plus de variétés

De toutes les couleurs

Boissons

= eau plate et/ou gazeuse, tisane/thé

- ☑ 1,4 à 2 litres par jour
- ☑ à consommer tout au long de la journée
- ☑ les boissons alcoolisées n'hydratent pas, à consommer avec modération et en convivialité

Boire avant d'avoir soif

Féculents

= pain, pâtes, riz, pommes de terre, polenta, céréales

- ☑ adapter la taille de la portion à son appétit
- ☑ à manger plutôt raffinés en cas de sensibilité digestive

A chacun sa portion



Oubliez les régimes !

Peu de pathologies nécessitent un régime strict.

La priorité est de manger suffisamment.

Faire ses courses

- ☑ dans des petits commerces, au marché et dans les grandes surfaces
- ☑ sur des sites internet par comodité ou lorsque les déplacements sont difficiles
- ☑ se faire livrer ses courses par comodité ou lorsque les déplacements sont difficiles
- ☑ en adaptant la taille des portions à ses besoins

www.dringdring.ch

Des réserves bien pensées

- ☑ avoir dans son frigo: du jambon, de la viande séchée, des œufs, du lait, des yogourts, du fromage, des légumes racines
- ☑ avoir dans son congélateur: des fruits et des légumes surgelés au naturel, du poulet, du tofu, du pain, des plats cuisinés maison (soupe de légumes, sauce bolognaise,...)
- ☑ avoir dans son armoire: des conserves de thon au naturel, de fruits et légumes au naturel, des briques de soupe de légumes, des briques de jus de fruits et de légumes, des céréales (pâtes, riz, couscous), des légumineuses (lentilles, pois chiches) sèches ou en boîte

Pour les jours où il est difficile de sortir

Gestion des restes

- ☑ entreposer les restes dans un récipient fermé avec un couvercle ou du papier film
- ☑ les laisser refroidir, puis les mettre au réfrigérateur
- ☑ à consommer dans les 2 à 3 jours
- ☑ si la préparation contient des œufs crus, à consommer dans les 24 heures

Bien conserver les restes pour pouvoir en profiter

Repas à domicile

- ☑ plusieurs services de repas à domicile existent
- ☑ changer si besoin de fournisseurs pour varier les goûts
- ☑ à commander selon ses besoins, pas forcément tous les jours

Un petit coup de pouce parfois bienvenu

« A table pour discuter cuisine : atelier d'information pour les 65+ »
Ville de Neuchâtel et Espace Nutrition, diététiciennes ASDD
www.espace-nutrition.ch novembre 2018, revu octobre 2019

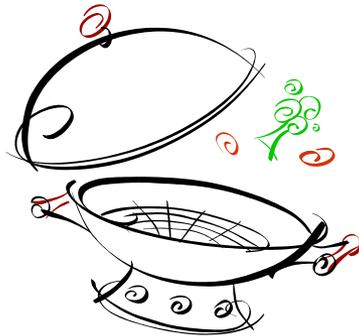
Dans le dossier, flyers sur

- Les prestataires de repas à domicile
- Les services d'assistance aux achats
- Les services de livraison des achats
- Les tables d'hôtes - Tavolata

Table d'hôtes

Partager un moment convivial...

Se retrouver autour d'une bonne table à plusieurs...



**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

- *Teamco*
- *Foundation*
- *Schweiz*



Les Tables d'hôtes, c'est...

manger ensemble



discuter et partager un
moment convivial autour
d'un bon repas



Les règles du jeu...

Organisation autonome du bénévole en collaboration avec PSAJ

Repas réguliers entre une et 4 fois par mois

Prix du repas CHF 15.--

Aucun but commercial

Objectifs de la prestation

→ Favoriser la santé et les contacts des aînés

- Chaque table d'hôte accueille à son domicile ou dans un lieu adapté un groupe de personnes âgées de 4 et jusqu'à 9 personnes de manière régulière.
- Préparer, cuisiner et partager un repas.
- Contribuer à la santé, au bien-être et aux contact sociaux des personnes âgées.



Le réseau Tables d'hôtes propose...

- une aide pratique ainsi que des formations
- la mise en réseau de personnes cherchant à nouer des contacts
- un travail de relations publiques
- des moyens de communication

Comment créer une Table d'hôtes?

En nous contactant:

Sur Internet:

arcjurassien.pro-senectute.ch

Ou

- par e-mail à :
- ProSenectuteTablesdhotes@ne.ch
- Par téléphone au 032 886 83 40



12.02.2020



Merci de votre attention

WWW.ARCJURASSIEN.PROSENECTUTE.CH
WWW.PROSENECTUTE.CH/FR



COMMUNE DE
VAL-DE-TRAVERS

Quelle politique gérontologique communale pour Val-de-Travers ?

LE VAL-DE-TRAVERS
qualités naturelles



Quelle ambition ?
Quel cadre ?
Quel contexte ?
Quelle démarche ?
Quelles actions ?
Quels moyens ?



Ambition

Après s'être assuré de la pertinence d'une telle démarche, le Conseil communal souhaite **mettre en place une politique gérontologique communale, complémentaire aux stratégies fédérale et cantonale, ainsi qu'aux actions concrètes menées à l'échelon local, tout en tenant compte des attentes de la population et des moyens à disposition.**



Cadre fédéral



Stratégie en matière de politique de la vieillesse *Rapport du Conseil fédéral (2007)*

« Les cantons et les communes ont pour tâche de veiller à ce que les personnes âgées disposent d'assistance et de soins, tant à domicile que dans les établissements médico-sociaux. »



Cadre cantonal

Planification médico-sociale *Rapport du Conseil d'Etat (2012)*

« Les communes sont chargées de s'assurer qu'un nombre suffisant d'appartements pour personnes âgées est mis à disposition de ces dernières. Le Conseil d'Etat collabore avec les communes et définit avec elles des zones régionales. »



Cadre communal



Plan directeur régional (PDR)
Plan d'aménagement local (PAL)

PDR (2018) : contient les objectifs fixés par le Canton à l'horizon 2030

PAL (en cours d'élaboration) : doit donner des indications de localisation



Contexte

Planification médico-sociale *Rapport d'information du Conseil d'Etat (2015)*

« Proches de la population et de ses besoins, les communes sont également très impliquées dans le soutien du tissu associatif local, qui joue un rôle très important en matière de santé et de bien-être. En ce qui concerne la PMS, ce sont surtout les domaines du bénévolat et des proches aidants où les communes ont un rôle de soutien important. »



Contexte



Quelle politique gérontologique communale pour Val-de-Travers ?



Quelle politique gériatologique communale pour Val-de-Travers ?

Contexte



Contexte



Quelle politique gérontologique communale pour Val-de-Travers ?



Démarche

Mise en place d'une politique gérontologique communale

- Projet officialisé par le programme de législation 2016-2019
- Crédit du Conseil communal de 50'000 frs



Démarche

Mesures existantes

- Soirée des jeunes retraité-e-s
- Soutien financier aux courses des aîné-e-s
- Organisation du cours « Etre et rester mobile »



Démarche

Etude préliminaire (Pro Senectute - 2017)

- Identification des partenaires (env. 30)
- Identification des enjeux généraux par les partenaires



Démarche

Constats

#1 Richesse du tissu des prestataires et des prestations

#2 Intérêt des prestataires à s'inscrire dans une démarche commun(al)e

#3 Méconnaissance mutuelle des prestataires et des prestations

#4 Déficit de connaissance ressenti de la part de la population visée



Actions (court terme)

#2 Intérêt des prestataires à s'inscrire dans une démarche commun(al)e

#3 Méconnaissance mutuelle des prestataires et des prestations

Création de la Plateforme 65+ Val-de-Travers (2018)

- Pilotée par la commune
- Réunit env. 25 entités
- 2 à 3 séances par an



Actions (court terme)

Plateforme 65+ Val-de-Travers (premiers effets)

- Amélioration des connaissances des acteurs
- Confirmation et approfondissement des constats posés
- Nécessité de mieux connaître les besoins et les attentes des 65+ vivant dans la commune



Actions (court terme)

4 Déficit de connaissance ressenti de la part de la population visée

Enquête auprès des 65+ (2019)

- Pilotée par la commune avec le soutien de la HEG-Arc
- Elaborée avec la Plateforme 65+
- Env. 2'200 questionnaires envoyés, taux de retour 36%



Actions (court terme)

Enquête auprès des 65+ (résultats)

- Cadre de vie globalement favorable à la retraite
- Etat de santé ressenti plutôt bon
- Solidarité des proches encore forte, mais pas pour tout le monde
- Niveau de revenu globalement bas, qui n'empêche pas un sentiment de «bien vivre»



Actions (court terme)

Enquête auprès des 65+ (résultats)

- Déficit de connaissance des prestations et des prestataires
- Déficit de connaissance des prestations sociales (ou absence de volonté de les solliciter)
- Faible usage d'internet (46%, 20% chez les 80+)
- Confirmation du rôle de centres de Fleurier et Couvet
- Satisfaction à l'égard des infrastructures communales, points d'améliorations à préciser
- Mobilité : infrastructures et accès perfectibles



Actions (court terme)

4 Déficit de connaissance ressenti de la part de la population visée

Création du site vdtSeniors.ch

- Financé par la commune de Val-de-Travers
- Agenda des activités pour les 65+
- Supervisé par CORA



Actions (court terme)

4 Déficit de connaissance ressenti de la part de la population visée

Mandat (régional) donné à CORA

- Supervision du site vdtSeniors.ch
- Mise en place d'un guichet d'information pour les 65+ (complémentaire à l'agence AVS/AI et à AROSS)



Actions (moyen terme)

Rapport d'information au Conseil général

- Etat des lieux
- Présentation des mesures communales en place
- Validation du cadre financier actuel
- Pistes pour de futures actions (législature 2020-2023)



Actions (moyen - long termes)

Futures actions

- Consolider l'existant
- Crédit-cadre pour l'amélioration des infrastructures
- (PMS – rapport 2015) Proches aidants ?
- (PMS – rapport 2015) Soutien au bénévolat ?

Tenir compte du contexte évolutif du secteur



Moyens

Actions en place avant le lancement de la démarche

- Soirée des jeunes retraité-e-s
- Course des aîné-e-s

Env. 30'000 francs / an



Moyens

Démarche en cours – premières mesures

- Pré-étude
- Enquête 65+
- Site vdtSeniors.ch (lancement)
- Mandat Cora (mise en place)

Enveloppe unique de 50'000 francs
(compétence du Conseil communal)



Moyens

Budget 2020

- Soirée des jeunes retraité-e-s
- Course des aîné-e-s
- Site vdtSeniors.ch
- Mandat CORA

Env. 50'000 francs



Moyens

Budgets futurs (hors renouvellement budget 2020)

- Infrastructures
- Eventuels nouveaux besoins
- Pérennité (EPT affecté)



Conclusions

- Le vieillissement de la population est un **enjeu de société** et un **champ d'action politique passionnant**
- Les communes ont **un véritable rôle** à jouer
- Ce rôle s'inscrit dans un **cadre donné** et est fonction d'un **contexte** communal et/ou régional



Formation continue et actions de communication

Sabrina Rinaldo Adam

Service cantonal de la santé publique



Formation continue



Situation initiale et Contexte

Résultats de l'enquête

Analyse et constat

Concept/ proposition PPS et PMS



Résultats de l'enquête

- Promotion du maintien à domicile (84%)
- Prévention de l'isolement social (82%)
- Intégration des proches aidant-e-s dans la prise en charge à domicile (77%)
- Promotion et valorisation des compétences des seniors à ex aequo avec prévention de l'épuisement des proches aidant-e-s (72%)
- Sensibilisation aux questions d'éthique au travail (69%)

Les autres thèmes : Prévention des chutes, Prévention de la dénutrition, Prévention de la maltraitance se situent entre 48% et 63%



Analyse et constat

- Formations à l'interne des institutions
- Bonne offre de formations par d'autres partenaires
- Valorisation de l'existant
- COPA mène une réflexion sur FC destinée aux proches aidant-e-s
- PMS souhaite répondre aux besoins en formation des professionnel-le-s de l'AROSS
- PAC 65+ souhaite combler quelques lacunes



Concept / Proposition

Le plus réaliste à court terme :

- Programme de formation pour les professionnel-le-s : matinées (4h) 4 fois par an avec une partie générale sur la PMS et une partie thématique inspirée des thèmes ressortis comme étant prioritaires dans l'enquête





Concept / Proposition suite

2020 : 2 Petits déjeuner de la santé + 2 formations

- 6 février « Faire attention/changer ses habitudes après 65 ans, est-ce que ça vaut vraiment la peine ? »
 - exemples du tabagisme et de l'activité physique
- 7 mai « Développer la participation des seniors au sein des communes : méthodes, illustrations et discussion sur la base des expériences du canton d'Argovie »
- Septembre matinée de formation sur la PMS et la thématique de la maltraitance
- Novembre matinée de formation sur la PMS et la thématique de isolement problématique





Actions de communication

Situation initiale et contexte



Proposition d'action en 3 objectifs avec 3 actions sur les 3 ans qui restent du programme (PAC 65+)



3 objectifs



1. Changer notre regard sur la vieillesse
2. Valoriser le rôle social des 65+
3. Promouvoir le lien intergénérationnel



3 actions

1. Projections – débat en collaboration avec le projet de l'université de Bâle, la HES-SO et l'institut La Source
2. Série d'articles sous forme de témoignages (écrits et audio) en collaboration avec les médias locaux et la campagne nationale santépsy
3. donner la parole aux spécialistes en vulgarisant pour le grand public



Pause café