

Réseau de soutien aux seniors – Les histoires de succès de Gersau et de Riddes

Viellir en bonne santé, tel est le cœur du projet participatif initié par Sandra Häusler, préfète du district de Gersau (SZ), et Daniela Gillioz, conseillère municipale de Riddes (VS). Pour mener à bien le projet, elles ont bâti sur l'existant, mis en réseau des acteurs locaux et créé des possibilités de participation pour les personnes âgées. Elles se déclarent enthousiasmées par la dynamique positive et l'engagement des seniors. Comment des structures et des offres renforcent les échanges sociaux et améliorent la qualité de vie sur le tard, c'est ce que nous montrent les communes de Gersau et de Riddes.



À Gersau, des plaques de remerciement apposées sur les nouveaux bancs rendent hommage à l'engagement des différents membres des groupes de travail. Image: zVg

Situé sur les rives du lac des Quatre-Cantons, le district de Gersau compte un peu moins de 2500 âmes, dont un tiers a dépassé 60 ans. Cette part de la population a légèrement augmenté ces dernières années en raison de la construction d'appartements attrayants. Face à cette évolution, Sandra Häusler s'est demandé: «Comment la commune de Gersau peut-elle favoriser une vie saine et autonome chez les personnes âgées?» Initié en 2020 dans le canton de Schwytz, le programme «Promotion de la santé et prévention chez les personnes âgées» est alors arrivé à point nommé. Pour Sandra Häusler, «c'est un coup de chance que nous soyons tombées sur le projet Réseau de soutien aux seniors».

C'est lors d'une rencontre participative en septembre 2022 que le coup d'envoi a été donné au projet «Gersau - Leben im Alter» (Vivre sa vieillesse à Gersau) accompagné par la Fondation suisse pour la santé RADIX sur mandat de Promotion Santé Suisse. L'occasion pour 80 personnes de 60 ans ou plus de partager leurs idées sur la manière de vivre en bonne santé durant la vieillesse. Quatre groupes de travail ont été constitués à cet effet. «La joie et

l'engagement des seniors nous ont tout de suite frappées», se souvient avec fierté la préfète du district.

Un nouvel élan pour Gersau

En une année, les groupes de travail placés sous l'égide de seniors ont développé de nombreux projets présentés en novembre 2023. Parmi ceux-ci figurent un club de lecture, un groupe de jass et la création de l'association «Senioren NetzWERK». Une commission de seniors a par ailleurs vu le jour et la mise en réseau régionale a été renforcée. La population de Gersau utilise désormais aussi les offres des communes voisines (p. ex. l'Académie des seniors et Computeria).



Sandra Häusler, préfète du district de Gersau. Image: zVg

Bien que le projet soit arrivé à terme en 2023, les seniors de Gersau poursuivent leur participation active en nourrissant leurs échanges et en établissant des contacts avec les nouvelles recrues. Et c'est bon pour la santé!

Renforcement du réseau de Riddes

À l'instar de 38 communes valaisannes, Riddes porte le label «Commune en santé». Parmi ses 3800 habitant-e-s, près d'une personne sur cinq est âgée de plus de 65 ans. Plusieurs offres ont déjà été mises sur pied à leur intention (p. ex. les après-midis des seniors et un service de transport). Désireuse de renforcer le rôle de la commune en tant que coordinatrice, de mettre en réseau les acteurs locaux et d'optimiser les activités pour la population plus âgée, la commune de Riddes a postulé avec succès pour le projet pilote «Réseau de soutien aux seniors» financé par Promotion Santé Suisse. Un volet important du projet accompagné par RADIX a consisté en la réalisation de sondages et d'«Apéro-Cafés», lors desquels les seniors ont eu le loisir d'exprimer leurs besoins. Afin de dresser un tableau complet des attentes, l'animatrice socioculturelle compétente a par ailleurs téléphoné à toutes les personnes de plus de 65 ans qui n'avaient pas été atteintes. Sur la base des résultats obtenus, Riddes a élaboré un plan de mise en œuvre de dix mesures: aux rencontres organisées l'après-midi s'ajoutent des activités sportives, des projets intergénérationnels ou encore les «Dîners du cœur» mensuels, qui attirent jusqu'à 60 personnes. La commune a en outre instauré un lieu de rencontre attrayant sur une place publique, le «Coin bla-bla». Enfin, la «Commission DéRidd'âge» et un réseau constitué d'organisations locales ainsi que de services médicaux et sociaux ont été mis en place. Tous deux permettent des activités coordonnées et des concertations régulières. «La diversité des personnes âgées et notre situation particulière entre montagne et vallée exigent des mesures ciblées en vue d'atteindre la population concernée», explique Daniela Gillioz. Afin d'intégrer un maximum de personnes, nous proposons un bus scolaire qui dessert les sites des activités. Mais pour motiver les seniors à participer, il faut parfois mettre les bouchées doubles. La commune a ainsi dû se charger elle-même de la livraison des repas, faute de bénévoles», raconte Daniela Gillioz.

La large participation a fait la différence

Les expériences faites à Gersau et à Riddes montrent qu'il vaut la peine d'impliquer les seniors et les acteurs locaux et de mener de manière ouverte le processus sur les résultats. Pour Sandra Häusler, «il est essentiel de proposer aux personnes âgées une plateforme où elles peuvent mettre leurs compétences à profit». Daniela Gillioz précise: «La démarche systématique, l'implication des personnes âgées et la mise en réseau d'acteurs locaux ont fait la différence.»



Daniela Gillioz, conseillère municipale de Riddes. Image: zVg

Chaque commune présente ses propres spécificités (p. ex. moyens financiers) et une dynamique particulière. Les rencontres d'échanges intercommunales permettent d'identifier des défis similaires à relever et de rendre accessibles de nouvelles approches de solution qui s'avèrent très précieuses. Les projets ont servi de tremplin à l'élaboration de divers outils pratiques (p. ex. plan de mesures, check-lists) et de recommandations, dont les autres communes bénéficient également.

Informations complémentaires

- Promotion Santé Suisse soutient la multiplication du projet «Réseau de soutien aux seniors». [Gabriela Widmer de la Fondation suisse pour la santé RADIX](#) informe sur les possibilités proposées aux communes et aux cantons de Suisse alémanique. Pour la Suisse romande, il faut s'adresser à [Florence Chenaux](#).
- [Aperçu](#) des projets soutenus par Promotion Santé Suisse en matière de promotion de la santé des personnes âgées dans les communes.

[Diana Müller](#)

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

[Myriam Kleiner](#)

Promotion Santé Suisse