

Sierre, 30 août 2018

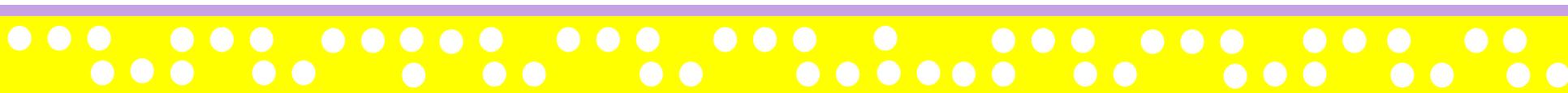
# Seniors et santé psychique

## Le lien social comme facteur de bonne santé psychique (activités de l'association VIVA\*)

\*Valoriser et intégrer pour vieillir autrement

---

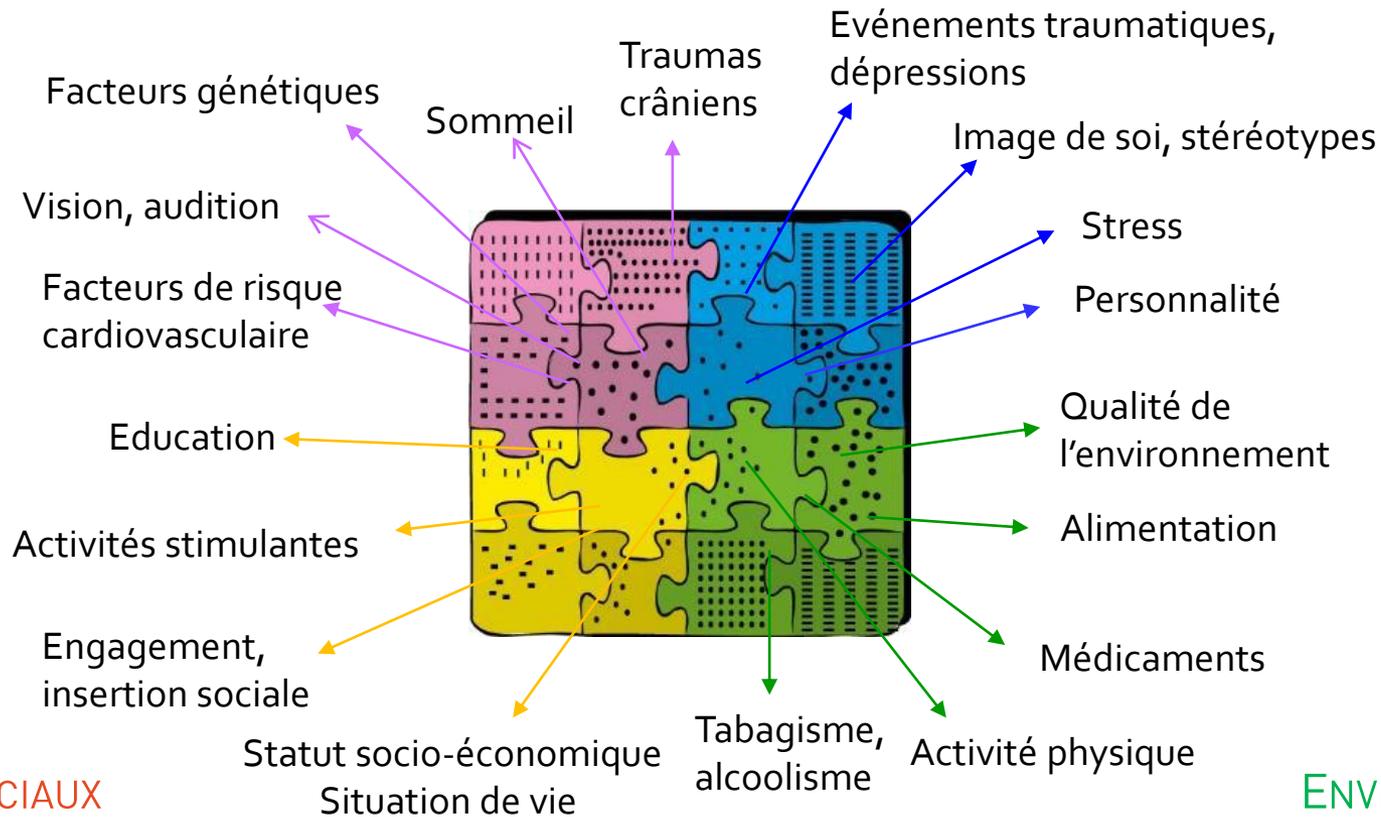
DRE A.-C. JUILLERAT VAN DER LINDEN, PRÉSIDENTE



# De multiples facteurs influencent le vieillissement

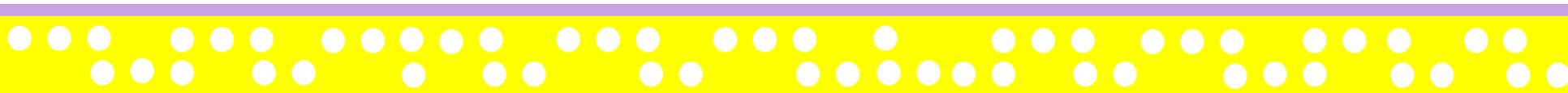
## BIOPHYSIOLOGIQUES

## PSYCHOLOGIQUES



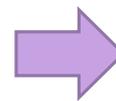
## PSYCHOSOCIAUX

## ENVIRONNEMENT STYLE DE VIE





On peut agir pour réduire les manifestations problématiques du vieillissement, notamment en restant partie prenante dans la société et en conservant un sens à sa vie.



---

**« Vieillir vieux c'est bien, vieillir bien, c'est mieux ! » T. Clerc**

Parmi les éléments du bien-être, il importe  
(// réappropriation de soi, *Recovery*) :

- D'avoir un rôle dans la société
- D'avoir des relations
- D'avoir des moments de plaisir
- De garder le contrôle sur sa vie
- D'avoir des projets & des activités stimulantes



- **Accompagner le vieillissement en développant un ensemble de projets permettant une implication active au cœur de la cité, privilégiant des rapports de proximité**



---

# ATTENTION AUX STEREOTYPES !

- représentation sociale qu'ont les personnes du passage à la retraite et du vieillissement
- diminution du sentiment d'auto-efficacité
- activation de stéréotypes négatifs, pouvoir auto-réalisateur

---

Les personnes qui ont des stéréotypes négatifs ou des attentes négatives en lien avec le vieillissement montrent une réduction de leurs performances cognitives et physiques

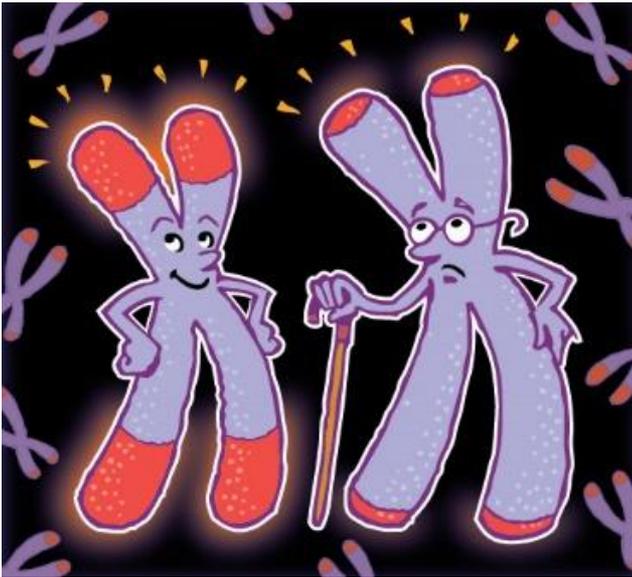
---

Haslam et coll. (2012) : personnes 60-70 ans amenées par des consignes particulières à se catégoriser comme plus vieilles que d'autres >>> baisse de 20-30% des performances

## Effets des stéréotypes

# Effets des stéréotypes

---



Levy et coll. (2016) : sexagénaires qui avaient plus de stéréotypes liés à l'âge plusieurs décennies auparavant > ↓ volume hippocampique (structure très impliquée dans la mémoire) et ↑ lésions cérébrales associées au vieillissement cérébral

Pietrzack et coll (2016) : la présence de stéréotypes négatifs liés à l'âge > raccourcissement des télomères, considéré comme un marqueur de vieillissement cellulaire accéléré.

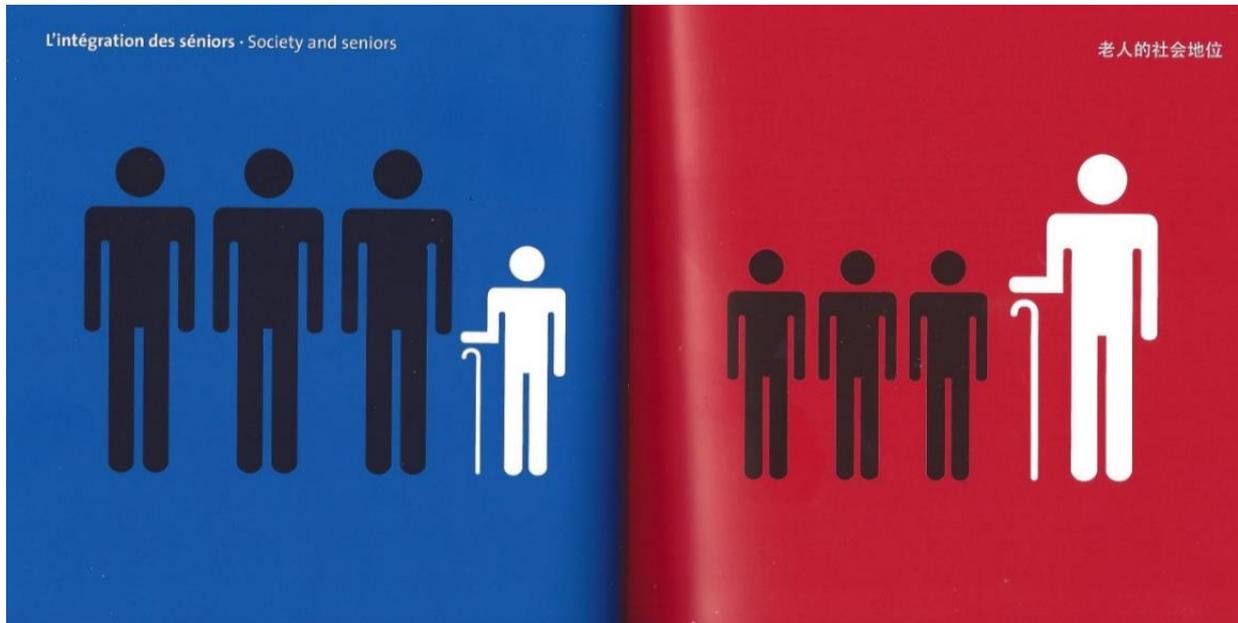
# CONTRE LES STÉRÉOTYPES et permettre de se raconter une autre histoire, dans laquelle on garde le contrôle



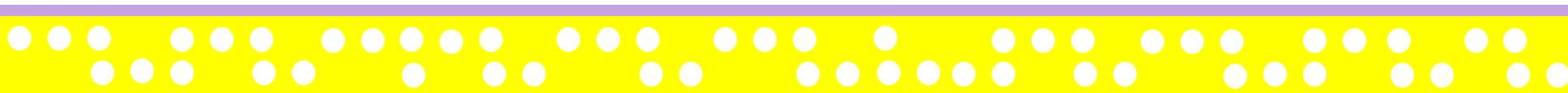
© Sasha Goldberger, série «Super Mamika»

- Effets sur la mémoire (Lachman, Neupert et Agrigoroaei, 2011), la distractibilité et l'anxiété/le stress (Lachman et Agrigoroaei; 2011)

La société a aussi une responsabilité...



Yang Liu. *Orient/Occident. Mode d'emploi.*





# Baer et al. (2013)

---

333 personnes passant à la retraite

Suivi longitudinal pendant 4 ans

- Etat cognitif après la retraite dépend d'une disposition motivationnelle à **rechercher** et à **s'engager dans des activités stimulantes**
- Un degré plus élevé d'implication est aussi associé à un niveau de **dépression moindre**



# Clarke et al. (2012)

---

949 personnes > 50 ans dans la région de Chicago

Un **environnement qui offre les ressources physiques et sociales** (p. ex., installations récréatives et sportives, structures associatives, salles de spectacles, bibliothèques, églises, etc.) a un effet positif sur le fonctionnement cognitif

Par ailleurs, **l'intégration sociale** est fortement et positivement associée au fonctionnement cognitif



## Être en relation, c'est bon pour le cœur et la tête

---

Les personnes qui ont plus de liens sociaux fonctionnent mieux sur le plan cérébral et sont moins vulnérables aux effets de l'âge.

Ces effets sont importants : sur une période de 5 ans, les aîné-e-s qui ont des réseaux sociaux bien étoffés présentent, par rapport à des personnes isolées

- 39% moins de baisse intellectuelle (Barnes et al., 2004)
- 50% moins de problèmes de mémoire (Ertel et al., 2008)

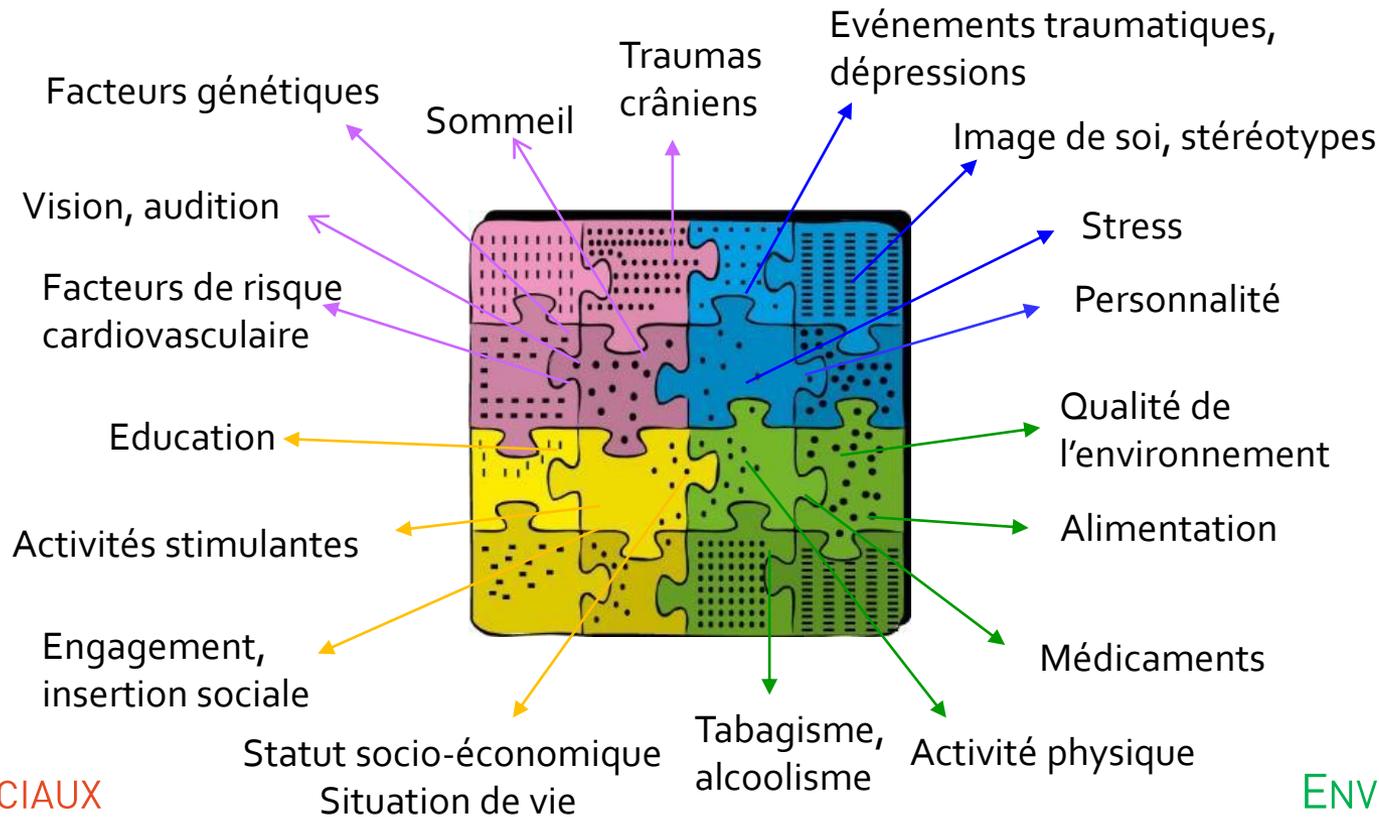
Effet bénéfique aussi important que celui de l'activité physique

# De multiples facteurs influencent le vieillissement > comment agir sur ces facteurs ?



## BIOPHYSIOLOGIQUES

## PSYCHOLOGIQUES



## PSYCHOSOCIAUX

## ENVIRONNEMENT STYLE DE VIE

# Projets de prévention



Favoriser un bon vieillissement physique, cognitif et psychologique

- Encouragement de l'activité physique : Qi gong, Tai chi, danse, passeport santé
- Lutter contre l'isolement et favoriser le sentiment d'appartenance
- Faciliter l'accès à des activités stimulantes, «à défi» : culture, accès aux nouvelles technologies...
- Conférences «Je vieillis et je me sens bien» avec la maison de santé Cité générations



# Activité physique



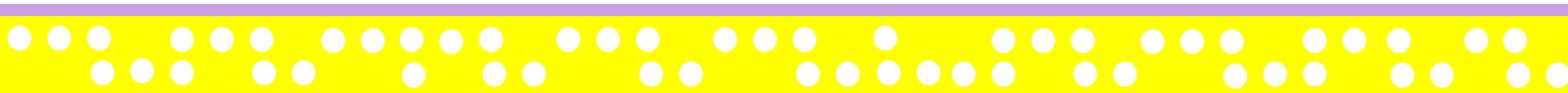
Passeport santé 2016

Nom : .....

Adresse : .....

29 mai Marche des <u>assoc</u> s	31 mai Qi Gong	7 juin Marche découverte	14 juin Street workout	21 juin Yoga
28 juin Marche adaptée	5 juillet Stretching	12 juillet Fitness urbain	19 juillet Pilates	26 juillet Gym Cardio
2 août Gym en plein air	9 août Balade viticole	16 août Zumba Gold	23 août Danses latino	30 août Pétanque, ping-pong, tandem, jeux et repas

A rendre ou renvoyer à Laura Ringuet, Cité Générations, 98, rte de Chancy, 1213 Onex



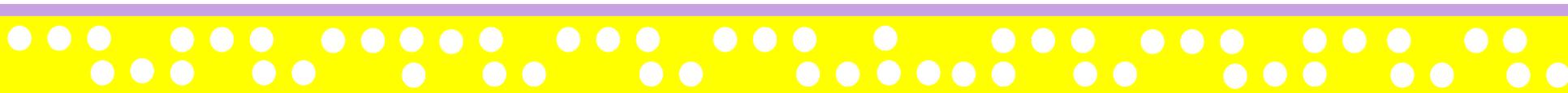
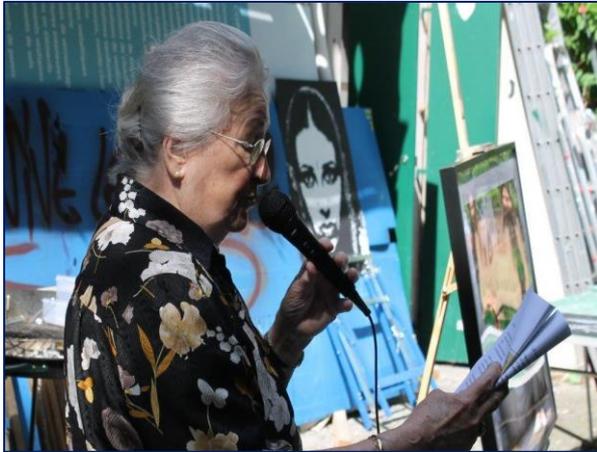


# Enquête post-projet

---

- 60-89 ans; moyenne env. 75 ans
- moyenne 15-20 personnes en 2015 et 2016; plus de 40 en 2018
- importance de proximité, variété, nouveauté, convivialité, confiance/ambiance, gratuité
- 95% de bénéfices ressentis sur le plan physique; 100% de bénéfices ressentis sur le plan psychologique + lien social = 1<sup>er</sup> facteur motivationnel

# Activités culturelles



Le quotidien du 3<sup>e</sup> âge · Seniors' daily life



老人的日常生活



Yang Liu. *Orient/Occident. Mode d'emploi.*

# Effets des projets intergénérationnels



- Chez les aînés (Kessler & Staudinger, 2007)
  - ↑ émotions positives
  - ↑ estime de soi
  - ↑ satisfaction de vie
  - ↑ fonctionnement cognitif – notamment mémoire dans la vie quotidienne
  - ↑ intégration sociale
  - ↓ le stress
- Y compris pour les personnes qui ont des problèmes de vieillissement cérébral



# Projets intergénérationnels

---



Il existe une base de motivation positive (Kessler & Staudinger, 2007), mais il faut

- + «générativité» pour les aînés
- + intérêt et rôle dans la constitution identitaire pour les jeunes
- Nécessité d'élaborer des contextes d'interaction favorables



# Projets intergénérationnels

- Lecture (prix Chronos, atelier de lecture, «S'il te plaît, raconte-moi...»)
- Jardinage, gym anti-chutes en IEPA/crèche, danse (Ballet Junior GE)
- Activités créatives (Ville idéale, poèmes illustrés, rap, tricot, fresque...)
- Récits d'antan, récits du temps de la 2<sup>e</sup> Guerre mondiale...
- Découverte du quartier : histoire, nature...
- Nouvelles technologies, cinéma (FIGs)...

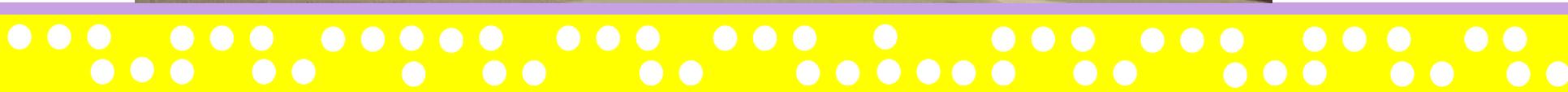




# Bénéfices des projets IG

---

- Possibilité de transmettre
- Motivation : des buts & du plaisir
- Création de liens durables, sentiment d'appartenance à la communauté
- Changement de regard sur soi et sur l'autre génération
- Amélioration de l'humeur, de la santé, réduction du stress
  
- Chez les jeunes, amélioration des comportements orientés vers autrui et de la responsabilité





---

*«Les échanges intergénérationnels permettent de nous apprivoiser les uns les autres. En tant qu'aînée, je me sens utile, car je pense que les enfants portent maintenant un autre regard sur les "vieux", peut-être plus respectueux. Moi, je me sens rassurée, mieux acceptée dans cette période de vie vieillissante.»*

Extrait de l'entretien avec une participante  
du Prix Chronos-Lancy de littérature (VIVA)



---

Projets aussi rendus accessibles aux personnes fragilisées, notamment cognitivement

Activités avec et dans des EMS

- rencontres intergénérationnelles thématiques mensuelles
- prix Chronos
- atelier de peinture intergénérationnel
- chorale intergénérationnelle
- ateliers d'expression créative



# Financement

---

- Ville de Lancy : CHF 143'000 > locaux, postes de psychologues (1,5 ETP)
  - Cotisations
  - Prestations extérieures
  - Fonds pour projets spécifiques (Passeport santé, tablettes...)
  - Depuis 2018, Promotion Santé Suisse et Département de la Santé GE, volonté d'élargissement à d'autres communes du canton
- + Bénévolat
- + Partenariats

# Contact Aînés Lancy (CAL)

## Mise en contexte et objectif :

La Ville de Lancy, en collaboration avec l'association VIVA et l'Université de Genève mène un projet qui a pour objectif d'améliorer la qualité de vie de ses aînés, en répondant à leurs besoins et en facilitant leur participation à la vie communale.

## Démarche :

La Ville de Lancy propose de rencontrer ses aînés, afin de discuter avec eux de 5 thèmes essentiels au maintien d'une bonne qualité de vie : **les relations sociales, l'autonomie, le sens à la vie, le sentiment d'identité et le regard porté sur l'avenir.**

La méthode de travail suivante a été adoptée et sera appliquée quartier par quartier :

**Etape 1 :** une **lettre** est envoyée aux aînés de plus de 65 ans pour les avertir d'un prochain contact



**Etape 2 :** la Ville de Lancy **téléphone** aux aînés pour leur présenter le projet et leur proposer une rencontre

**Etape 3 :** pour celles/ceux qui l'acceptent, la **rencontre** prend la forme d'une discussion d'environ 45 minutes avec une ou un des enquêteurs du projet (Anne-Sophie Boulin, Emira Hurtic ou Julien Leblond)



**Etape 4 :** les informations recueillies sont utilisées pour **répondre** aux éventuels besoins et demandes spécifiques des aînés rencontrés



**CONTACT AÎNÉ-E-S LANCY**  
 Infos & animations pour les seniors  
 Jeudi 30 août 2018 14h-18h &  
 Mardi 4 septembre 2018 14h-18h

Jeudi 30 août Espace Palettes Grand-Lancy	Mardi 4 septembre Salle communale Petit-Lancy
14h Accueil Frédéric Renevey, Maire	14h Accueil Frédéric Renevey, Maire
14h30 Yoga sur chaise Yoginimage	14h30 Qi Gong – VIVA
15h Atelier BD – VIVA	15h Atelier nutrition – SAS
15h30 Nordic Walking CAD – Gym Seniors Genève	15h30 Yoga dos – Yoginimage
16h Jeux à la ludothèque	16h Conférence: « De l'importance d'acti- vités variées pour un bon vieillessement » – VIVA
16h30 Tissage de sacs en plastique – Tricrochet	16h30 Gym tonique – Gym Seniors Genève
17h Tai Chi – VIVA	17h Atelier poésie – VIVA
17h30 Apéritif de clôture	17h30 Apéritif de clôture

**ESPACE PALETTES**  
 Av. des Communes-Réunies 73  
 1212 Grand-Lancy  
 Bus 23, tram 12  
 Arrêt Pontets  
 Parking sous l'Espace Palettes

**SALLE COMMUNALE DU PETIT-LANCY**  
 Av. du Petit-Lancy 3  
 1213 Petit-Lancy  
 Bus 21, tram 14  
 Arrêt Petit-Lancy  
 Parking Louis Bertrand

**STANDS D'INFORMATIONS**  
 14h à 18h – Entrée libre. Transport disponible pour personnes à mobilité réduite sur inscription.

**ORGANISATION ET COMMANDE DE BROCHURE**  
 Service des affaires sociales  
 Av. Eugène-Lance 3 – 1212 Grand-Lancy  
 022 706 16 66 – cal@lancy.ch

[www.lancy.ch](http://www.lancy.ch)



[association.viva@gmail.com](mailto:association.viva@gmail.com)

[www.association-viva.org](http://www.association-viva.org)

**association-viva.overblog.com**  
Activités de l'association Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement

Accueil Archives S'abonner Contact

Recherche...

**Conférence sur internet**  
Publié le 29 Octobre 2016 par Association VIVA

**Déménagement dans notre nouveau local**  
Publié le 27 Octobre 2016 par Association VIVA

Association VIVA - Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement

Page Messages Notifications Statistiques Outils de publication Paramètres Aide

J'aime déjà Contacter Plus

Andrée Pella, Chelsea Carter et 4 autres personnes

Association VIVA - Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement a ajouté 5 photos

Publié par Anne-Claude Julierat Vander Linden (7) · 27 octobre, 07:32 · €

Ca y est !!! Nous déménageons !!! La commune de Lancy nous a mis à disposition un MA-GNI-FI-QUE local, spacieux, éclairé, insonorisé, très bien équipé, de plain-pied, à proximité des transports publics, bref, un cadre idéal pour poursuivre et développer nos activités ! L'inauguration officielle aura lieu le mercredi 23 novembre à 18h30, mais en attendant, les activités ne manqueront pas : les alné-e-s seront déjà accueillis pour le café ce matin, puis il y aura une conférenc...

Attacher la suite

D'AUTRES PERSONNES AIMENT ÉGALEMENT

- Espace éthique Alzheimer (Site de référence)
- Anim-âge : stimulation à domicile (Communauté)
- Je parle alzheimer, le langage d... (Livre)

AIMÉ PAR CETTE PAGE

- Lancy TV
- Orchestre de Lancy Genève

**www.mythe-alzheimer.org**  
**Penser autrement le vieillissement**

Présentation

28 mars 2015  
**Jeux anniversaire le blog :-)**

Voici 5 ans tout juste ce soir que nous commençons notre blog... 250 articles - et un ouvrage - plus tard, nous nous réjouissons de constater que nous avons eu près de 175 000 visites sur notre site, bientôt 40 000 pages lues et des abonnés dans 40 pays...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 > >>

Lire la suite

Share 38 Like 38 Tweet 2 Pin it

Repost 0

M&AC VdL&J mythe-alzheimer commenter cet article

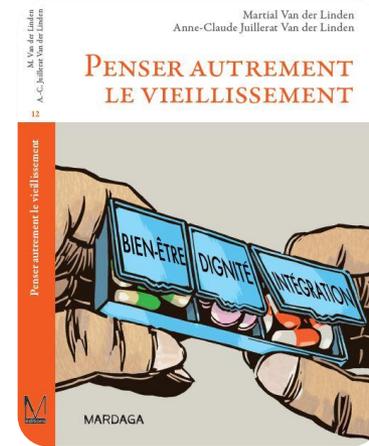
15 mars 2015  
**L'importance de l'engagement social au sein d'un groupe pour le fonctionnement cognitif des personnes âgées**

Résumé Nous vivons dans un monde qui...

Liste d'articles

- Jeux anniversaire le blog :-)
- L'importance de l'engagement social au sein d'un groupe pour le fonctionnement cognitif des personnes âgées
- Médicaments = anti-Alzheimer = et conflits d'intérêt : un expert dévoile son jeu
- Diagnostic erroné, mais condamnation véritable
- Un exemple de structure d'hébergement à long terme pour personnes âgées où il fait bon vivre : la Résidence Beauport
- Penser autrement le vieillissement : le livre !
- La sexualité chez les personnes âgées vivant dans une structure d'hébergement à long terme
- Des facteurs psychologiques influencent le risque de développement d'un vieillissement cérébral et cognitif problématique (de « démence ») : de nouvelles données en témoignent !
- La démence chez les personnes handicapées mentales vieillissantes : Ne pas sombrer dans

<http://www.mythe-alzheimer.org>



Editions Mardaga / Bruxelles



<http://vieilliretbienvivre.info>

acjvdl@me.com