

GUIDE POUR UN VIEILLISSEMENT EN SANTÉ.

UN PARCOURS EN 6 ÉTAPES
version détaillée - 2024



Auteurs

Catherine Busnel; Eleni-Marina Ashikali; Laura Mastromauro; Samuel Perivier;
Aude Tholomier; Irina Ionita; Catherine Ludwig; Christophe Graf

REMERCIEMENTS

À toutes les personnes qui ont participé à l'étude de faisabilité du projet Vieillesse en Santé (VieSA), dont : Anna A.; Pierre Eugene Babel; Nouredine Bouchahdane; Nicole Cardinaux; José-Loïc Combes; Lucia Di Dio; Jean Marc Erb; Valérie Faucon; Loïc Feillens; Roland Genoud; Patrick Gerhard; Inès Gétaz; Céline Gétaz; Hans Peter Graf; Diana Harmer; Sara Hernandez; Agnès Jacob; Jacqueline; Andrée Jelk; Ulrich Jotterand; Mathilde Mangin; Geneviève Mercier; Yvon Odion; Lydia Paineau; Robert Pattaroni; Elizabeth Reichel; Sylvia; Débora Verissimo; Virginia; M. Widler; Carolyn Wyndham-White; Carolyn Zavadil; Marie-Ange Zawodnik.

Aux acteurs du réseau de proximité du canton de Genève, à titre individuel ou collectif, pour leur contribution active au projet, particulièrement dans la construction de ce guide, en partageant leur avis et point-de-vue durant les rencontres consultatives.

Aux financeurs, dont la Fondation Leenaards et la Loterie Romande, qui ont soutenu le projet VieSA.

À l'institution genevoise de maintien à domicile (IMAD) qui a piloté cette étude, les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), la Plateforme du réseau seniors Genève et la Haute école de santé de Genève, HES-SO pour leur soutien institutionnel et leur engagement.



Avec le soutien de



Le projet VieSA a été mené par l'Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD), en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), la Haute école de santé Genève (HES-SO) et la Plateforme du réseau seniors Genève.

Cette publication est mise à disposition selon les termes de la Licence CC BY-NC-SA 4.0 (Creative Commons Licences)

DOI: <https://doi.org/10.26039/5cat-pb12>

Cette publication est téléchargeable gratuitement sur :
<https://www.imad-ge.ch/vieillesse-en-sante/>

Citation recommandée:

Busnel C., Ashikali E.M., Mastromauro L., Périvier S., Tholomier A., Ionita I., Ludwig C. & Graf C., (2024). Guide pour un Vieillesse en Santé: un parcours en 6 étapes. Version détaillée. Genève / Lancy: Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD).
<https://doi.org/10.26039/5cat-pb12>



Ce document est rédigé en veillant à privilégier un langage inclusif et à utiliser des expressions dénuées de marqueurs de genre. A défaut, le masculin est utilisé comme forme générique.

Table des matières

Glossaire	4
Avant-propos	14
Public cible et utilisation	16
Introduction	17
Principes clés et objectif	17
Création de son parcours personnel pour un vieillissement en santé	18
1 - Je définis ce qu'est la santé	20
2 - J'approfondis mes connaissances	21
Capacités locomotrices	24
Vitalité	30
Capacités cognitives	34
Capacités psychologiques	40
Capacités sensorielles	44
Capacités physiologiques	48
Liens sociaux	56
Environnement	60
Soutien aux proches-aidants	62
3 - J'évalue mes capacités	66
4 - Je fixe mon objectif	69
5 - Je m'oriente dans la proximité	71
6 - Je planifie mes actions	76
Conclusion	78
Références	79
Annexe 1	86
Structures ouvertes à tous les seniors genevois	87
Communes avec clubs de seniors	92

Abréviations

HEdS	Haute école de santé de Genève, HES-SO
HUG	Hôpitaux universitaires de Genève
IMAD	Institution genevoise de maintien à domicile
OMS	Organisation mondiale de la santé
Plateforme	Plateforme du réseau seniors Genève
SIPA	Soins intégrés pour les personnes âgées
VieSA	Projet « Vieillissement en SAnté »

Terme	Définition
Activité physique	Elle englobe tous les mouvements qui demandent une dépense d'énergie effectués pendant les loisirs, au travail, ou pour se déplacer ^[1] .
Activités intergénérationnelles	Des activités qui mettent en lien les seniors et les jeunes. Elles favorisent la « coopération, les interactions et les échanges entre les générations » ^[2, p. 36] .
Appareil auditif	Un amplificateur de son qui a pour but de compenser une perte d'audition.
Approches centrées sur la personne	Les approches centrées sur la personne mettent la personne, ses besoins, ses priorités et ses désirs au centre de ses soins ^[3, 4] .
Aptitudes fonctionnelles	Les aptitudes fonctionnelles résultent de l'interaction entre les capacités intrinsèques d'une personne et son environnement. Elles peuvent être définies comme la capacité d'une personne à satisfaire ses besoins fondamentaux ; à apprendre, grandir et prendre des décisions ; à être mobile ; à établir et entretenir des relations ; et à contribuer à la société ^[1, p. v] .
Arrêt de consommation de tabac	Activités/approches motivationnelles et/ou pharmacologiques guidées par des professionnels ou des programmes structurés.
Autodétermination	L'autodétermination désigne le droit et la possibilité de chaque personne à être actrice de sa vie et à la contrôler par ses propres décisions ^[5] .

Terme	Définition
Capacité visuo-spatiale	La capacité à s'orienter dans l'espace, à percevoir les objets de l'environnement proche, à imaginer mentalement un objet physiquement absent ^[6] .
Capacités cognitives	Les capacités cognitives sont l'ensemble des capacités du cerveau permettant à la personne de comprendre, d'interpréter et d'interagir avec le monde qui l'entoure ^[7] .
Capacités intrinsèques	L'ensemble des capacités physiques et mentales sur lesquelles peut s'appuyer une personne ^[7] .
Capacités locomotrices	Les capacités locomotrices désignent les capacités d'une personne à se déplacer d'un endroit à un autre, à participer à des loisirs et à faire de l'exercice physique, ainsi qu'à accomplir les tâches quotidiennes, que ce soit avec ou sans l'aide d'outils techniques (moyens auxiliaires) ^[8-10] .
Capacités physiologiques	Les capacités physiologiques sont les caractéristiques et les fonctions des organes du corps humain.
Capacités psychologiques	Les capacités psychologiques sont principalement associées aux fonctions émotionnelles d'une personne ^[7] .
Capacités sensorielles	Ces capacités concernent la vue et l'ouïe. La capacité visuelle est la capacité de voir clairement les détails (forme, couleur), quelle que soit la distance ^[11] . La capacité auditive est la capacité de l'oreille à percevoir les sons avec précision ^[7] .

Terme	Définition
Dépistage	Le dépistage est un ensemble d'examens et de tests effectués au sein d'une population afin d'identifier l'apparition des premiers signes d'un déficit ou d'une maladie.
Éducation nutritionnelle	Conseils et enseignements dispensés par des professionnels spécialisés dans le domaine (diététicien/médecin spécialiste en nutrition clinique), visant la sensibilisation et la modification volontaire de pratiques vers une alimentation saine et équilibrée ^[12] .
Entraînement cognitif	Activité guidée par un professionnel expert visant la sollicitation et l'entraînement des fonctions cognitives telles que la mémoire et l'attention ^[2, 13] .
Entraînement des muscles du plancher pelvien	Le plancher pelvien est un groupe de muscles à la base du bassin qui soutient les organes pelviens et aide à retenir l'urine, les selles et les gaz. L'entraînement du plancher pelvien, conduit par des professionnels de la santé, comporte des exercices de contractions répétées de ces muscles ^[14] . Ceci concerne aussi bien les femmes, que les hommes.
Entraînement en résistance progressive	Un type d'exercice où les muscles sont exercés contre une certaine résistance qui est progressivement augmentée au fur et à mesure que la force s'améliore ^[15] .

Terme	Définition
Environnement	L'environnement fait référence au lieu de vie d'une personne, quel que soit son contexte. C'est un point de repère, un espace de sécurité, de liberté et de contrôle.
Ergothérapie	Les interventions d'ergothérapie incluent l'accompagnement et le soutien dans l'apprentissage ou le réapprentissage des activités de la vie quotidienne, qu'il s'agisse des soins personnels ou des loisirs. Cela comprend également l'entraînement des capacités physiques, cognitives, émotionnelles et sociales nécessaires à ces activités ^[16] .
Exercices aquatiques	Exercices réalisés dans une piscine ou un bassin d'immersion ciblant le développement de la force, de l'endurance, de la flexibilité des membres supérieurs et inférieurs ^[17] .
Exercices via supports numériques	Exercices physiques proposés à travers de jeux vidéo et de médias numériques, tels qu'internet, les jeux sur console, les applications mobiles sur téléphone ou tablette ^[18] .
Exercices multimodaux	Exercices physiques, mouvements corporels travaillant sur deux aptitudes physiques ou plus, tels que l'équilibre, la marche, le renforcement du tonus, l'augmentation de la force musculaire, l'endurance physique, la souplesse, l'étirement des muscles ou la mobilisation des articulations ^[9] .

Terme	Définition
Flexibilité cognitive	La capacité à s'adapter, à passer d'une tâche à l'autre, d'un comportement à l'autre en fonction des besoins et à réfléchir à plusieurs possibilités pour résoudre un problème ^[6] .
Fluidité verbale	La capacité à s'exprimer oralement.
Fonctions exécutives	La planification pour l'avenir, le raisonnement, l'évaluation des risques, la priorisation des actions, la résolution des problèmes, la prise de décisions et la capacité à faire face à des situations nouvelles ^[6] .
Formation aux liens amicaux	Il s'agit de formations visant à encourager le développement d'amitiés, à améliorer les amitiés existantes, à la fixation d'objectifs et de limites en matière d'amitié, aux compétences sociales ^[19-21] .
Groupes de soutien en présentiel ou en ligne	Echanges et discussions entre pairs, animés ou pas par des spécialistes, permettant aux personnes concernées d'apprendre les unes des autres, de renforcer leurs compétences en matière de santé et d'autogestion, tout en bénéficiant d'un soutien psychologique ^[22] .

Terme	Définition
Itinéraire en santé	Un itinéraire en santé représente un ensemble de méthodes et d'instruments conçus pour mettre les membres d'une équipe pluridisciplinaire (santé-social), y compris les lecteurs de ce guide et leurs proches, d'accord sur les tâches à accomplir pour un vieillissement en santé. Il englobe l'ensemble des actions, des ressources et des moyens mobilisables, tels que la motivation personnelle, les aides de proximité fournis par les professionnels, les bénévoles, ainsi que les proches, en vue d'atteindre les objectifs visés ^[23] .
Liens sociaux	Les liens sociaux sont l'ensemble des interactions quotidiennes avec la famille, les amis et les connaissances. Ces relations sociales peuvent favoriser la participation aux activités significatives, tout en diminuant la solitude et l'isolement social ^[24] .
Médicaments psychotropes	Les médicaments psychotropes comprennent les somnifères (pour favoriser le sommeil), les anxiolytiques (pour réduire l'anxiété), les antidépresseurs (pour traiter la dépression), les sédatifs (pour calmer ou détendre), ainsi que les médicaments régulateurs de l'humeur (pour stabiliser les variations de l'humeur) ^[25] . La plupart sont disponibles sur ordonnance médicale uniquement.
Méditation	pratique qui consiste à réfléchir, à penser, à se concentrer profondément par exemple sur un sujet ou une action ^[18] .

Terme	Définition
Mémoire de travail	La capacité à retenir une information immédiatement utilisée en vue de l'utiliser pour accomplir une tâche ^[6] .
Mémoire verbale à court terme	La capacité à verbaliser l'information à retenir, telle que des chiffres, des mots écrits, des dessins d'objets.
Pleine conscience	Programmes structurés comprenant des pratiques de méditation et des exercices physiques tels que le yoga.
Prévention en santé	La prévention en santé est définie comme « l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps » ^[26, p. 100] .
Proche-aidant	Le proche-aidant est quelqu'un de la famille ou de l'entourage qui aide une personne de manière non-professionnelle et informelle. Cette aide peut prendre différentes formes, comme donner des soins, offrir de la compagnie ou assurer la sécurité.
Régime DASH (Dietary Approaches to stopping Hypertension)	Alimentation riche en fruits et légumes, en produits laitiers à faible teneur en matières grasses et pauvre en graisses saturées, en graisses alimentaires totales et en cholestérol ^[28, 29] .

Terme	Définition
Régime méditerranéen	Ce régime repose sur une grande consommation de nourriture d'origine végétale (fruits, légumes, noix et céréales) et d'huile d'olive, des rations modérées de poisson et de volaille, de faibles apports de produits laitiers (yaourts, fromages), de viande rouge, de sucre et une consommation modérée de vin ^[29] .
Répît	Le répît vise à apporter un soutien temporaire ou régulier aux personnes malades, en situation de handicap ou de dépendance, dans le but de soutenir les proches-aidants dans l'aide qu'ils apportent et ainsi prévenir leur épuisement. Il existe diverses formes de répît, telles que les unités d'accueil temporaire et de répît, les foyers de jour, les services de répît à domicile, à l'extérieur du domicile, et même des options de répît en vacances. De plus, les services d'aide et de soins à domicile sont autant d'exemples des moyens par lesquels le répît peut être offert ^[27] .
Rythmer le passage aux toilettes durant la journée	Thérapie comportementale pour les personnes atteintes ou non de troubles cognitifs, afin qu'elles initient leur propre toilette en demandant de l'aide (pour se rendre aux toilettes) et comprend un renforcement positif de la part des professionnels. Cette méthode se distingue de certaines autres thérapies par la participation de la personne au processus ^[14] .

Terme	Définition
Stimulation cognitive	La stimulation cognitive est généralement pratiquée au sein d'un groupe. Elle est définie comme la participation à une série d'activités et de discussions visant à améliorer le fonctionnement cognitif et social général ^[13] . Ces activités peuvent inclure des jeux de mots, des puzzles, de la musique, ainsi que des activités pratiques comme la cuisine ou le jardinage.
Suppléments nutritionnels	Les suppléments nutritionnels sont des aliments liquides, semi-solides, en poudre ou sous forme de pilules, qui contiennent une variété de nutriments essentiels. Ils sont utilisés pour soutenir les personnes souffrant de malnutrition ou à risque de malnutrition ^[30] .
Symptômes anxieux	Sentiments de peur, d'inquiétude ou de malaise; des symptômes physiques tels que palpitations, sueurs ou tremblements ^[31] .
Symptômes de dépression	Les symptômes de dépression, tels qu'un sentiment de tristesse ou de vide présent presque quotidiennement, par exemple une diminution marquée de l'intérêt pour la plupart des activités ^[32] .
Tai chi	Activité qui implique un ensemble de mouvements lents et de postures physiques, associés à un état d'esprit méditatif et à une respiration contrôlée ^[33] .

Terme	Définition
Vieillessement en santé	« Le processus de développement et de maintien des aptitudes fonctionnelles qui permet aux personnes âgées de jouir d'un état de bien-être » ^[7, p. xiii] .
Vitalité	La vitalité est la capacité de l'organisme humain à fonctionner bien physiquement et mentalement, même face aux défis quotidiens comme les blessures, les infections ou les chutes. Une alimentation variée et équilibrée joue un rôle essentiel pour maintenir la vitalité ^[7, 34] .
Yoga	Activité qui englobe des postures physiques, des techniques de respiration et des pratiques de méditation ^[33] .

Le présent guide est issu du projet « VleSA » (Vieillessement en Santé)^[35] qui s'est déroulé entre novembre 2021 et novembre 2023. Le projet VleSA avait pour objectif d'évaluer la faisabilité de la mise en place d'un itinéraire¹ pour un vieillissement en santé intégré et coordonné dans le canton de Genève. S'inscrivant dans le cadre du vieillissement en santé de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), qui met en avant les principes des Soins Intégrés pour les Personnes Âgées (SIPA)^[36], le projet VleSA a été reconnu comme contribuant à la « Décennie du vieillissement en bonne santé » des Nations Unies^[37].

La retombée principale du projet était un guide informatif et contextualisé dans le canton de Genève, reliant les interventions, reconnues scientifiquement comme favorisant le vieillissement en santé chez les personnes de plus de 50 ans, aux activités et organismes du canton. L'expertise des acteurs de proximité (seniors, professionnels de la santé et du social, associations, communes genevoises) a été sollicitée tout au long du projet afin d'aboutir à une version coconstruite et consensuelle du guide pour une utilisation par le plus grand nombre.

Issue du projet VleSA, une documentation comprenant un triptyque est proposée : une version détaillée et une version courte du guide, ainsi qu'un document « principes d'élaboration d'un itinéraire de vieillissement en santé » à l'attention des professionnels de la santé et du social.

¹ Un itinéraire en santé représente un ensemble de méthodes et d'instruments conçus pour mettre les membres d'une équipe pluridisciplinaire (santé-social), y compris les lecteurs de ce guide et leurs proches, d'accord sur les tâches à accomplir pour un vieillissement en santé. Il englobe l'ensemble des actions, des ressources et des moyens mobilisables, tels que la motivation personnelle, les aides de proximité fournies par les bénévoles, les professionnels, ainsi que les proches, en vue d'atteindre les objectifs visés.

Le présent guide dans sa version détaillée est destiné à toute personne intéressée par le vieillissement en santé. Il a pour objectif d'accompagner et aider les personnes intéressées à définir des objectifs et mettre en place des actions. Il propose six étapes clés dans l'élaboration d'un parcours personnalisé de vieillissement en santé en questionnant ce qui définit la santé, en apportant des connaissances sur les différents domaines, en permettant une évaluation des capacités individuelles, en identifiant un objectif de santé et en planifiant des actions de proximité pour y répondre.

Ce guide est structuré sous forme de fiches informatives contenant des activités scientifiquement jugées comme efficaces ou prometteuses pour le renforcement de chaque domaine de santé. Les fiches incluent des recommandations basées sur les connaissances scientifiques et des astuces pour le quotidien. Enfin, des informations liées aux activités et aux organismes dédiés aux seniors genevois sont proposées comme moyen d'orientation dans le canton de Genève.

Toutes les informations et publications relatives au projet VleSA sont disponibles sur le site :



<https://www.imad-ge.ch/vieillessement-en-sante/>

Public cible et utilisation

Ce guide s'adresse à toute personne s'intéressant au vieillissement en santé : les personnes de plus de 50 ans souhaitant créer leur parcours de santé, les proches-aidants, ainsi que les professionnels et bénévoles de la santé et du social travaillant dans la prévention de la santé. Il peut être utilisé comme outil pratique, d'accompagnement, d'information ou de référence, dépendant du contexte et des besoins du lecteur.

Pour faciliter la lecture du guide, les différentes étapes décrites dans les pages suivantes s'adressent directement à la personne intéressée à créer son propre parcours pour un vieillissement en santé.

**Le guide proposé a pour but d'informer.
Il est recommandé de consulter son médecin
traitant pour toute question liée à sa santé
personnelle ou avant de commencer un
nouveau traitement.**

Introduction

La **prévention en santé** consiste à prendre des mesures pour « éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps »^[26, p. 100]. Idéalement donc, il s'agirait d'intervenir avant qu'un problème de santé n'apparaisse. Chaque personne ayant des **capacités individuelles qui peuvent être maintenues ou renforcées à tout âge**^[7], il est toujours possible de renforcer une capacité, même en cas de problèmes existants, et indépendamment de l'âge.

Principes clés et objectif

Pour une **prévention en santé**, deux principes clés sont au cœur du présent guide. Le premier est l'**autodétermination** et le second porte sur les **approches centrées sur la personne**.

L'**autodétermination** désigne le droit et la possibilité de chaque personne à être actrice de sa vie et à la contrôler par ses propres décisions^[5]. Cela correspond aux principes **des approches centrées sur la personne**^[3, 4], qui placent les besoins et les désirs individuels au cœur des soins ou des actions en matière de santé. Ces deux principes soulignent l'importance de se sentir autonome dans les décisions et les choix liés à sa santé.

Dans la perspective de faciliter la construction de son parcours pour un vieillissement en santé, six étapes clés sont proposées.



Création de son parcours personnel pour un vieillissement en santé

Afin de créer son propre parcours pour un vieillissement en santé, il est proposé de se questionner selon les **six étapes clés** illustrées dans la Figure ci-contre. Ces étapes visent la définition d'objectifs personnels et d'actions à mettre en place pour y parvenir. N'étant pas linéaires, elles peuvent être reprises à tout moment, selon sa situation actuelle et ses connaissances concernant les comportements de santé.



- 1 La première étape encourage à réfléchir à sa propre vision de la santé et du vieillissement en santé.
- 2 La deuxième étape propose une lecture autour des domaines importants pour le vieillissement en santé. Cette lecture comporte les activités scientifiquement reconnues comme renforçant ces domaines, ainsi que les recommandations internationales et des astuces pour le quotidien. Le but est de s'informer sur les connaissances scientifiques, afin de faire des choix éclairés pour sa santé.
- 3 La troisième étape permet une évaluation des capacités et des ressources en vue de renforcer la santé.
- 4 La quatrième étape concerne le choix d'un domaine de santé sur lequel agir, le choix d'un objectif précis, les actions à mettre en place, ainsi que les éventuels besoins pour débiter les actions identifiées.
- 5 La cinquième étape propose une orientation dans le canton de Genève vers les principaux organismes dédiés aux personnes de plus de 50 ans pour s'informer, se faire conseiller et accompagner, selon son objectif individuel.
- 6 La sixième et dernière étape propose d'établir un plan d'action précis pour mettre en œuvre un projet de vieillissement en santé.

1 - Je définis ce qu'est la santé

20|21

Les questions suivantes visent à mener une réflexion sur ce qu'est la santé et faire un premier état des lieux de sa propre interprétation du vieillissement en santé.

Que signifie pour moi « être en santé » ?

Que signifie pour moi « vieillir en santé » ?

Actuellement comment j'évalue globalement ma santé ?



Mauvaise

Excellente

Selon moi, quelles sont les ressources et les capacités à mobiliser pour renforcer, optimiser ou maintenir ma santé ?

2 - J'approfondis mes connaissances

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la **santé** ne se résume pas simplement par l'absence de maladie^[26], c'est « *un état de complet bien-être physique, mental et social* ». Le programme Soins Intégrés pour Personnes Âgées de l'OMS (SIPA), considère que chacun a ses propres capacités physiques et mentales, ainsi que des ressources externes, comme l'environnement matériel, familial, social. Agir sur ces capacités peut permettre de retarder d'éventuelles difficultés. **Vieillir en santé** consiste donc, à **développer ou préserver les capacités individuelles et les ressources externes, pour permettre à chaque personne de mener à bien ce qui est important pour elle**. Le modèle SIPA met l'accent sur :

Capacités locomotrices	La mobilité	p. 23
Vitalité	L'alimentation	p. 29
Capacités cognitives	Les fonctions mentales	p. 33
Capacités psychologiques	Le moral, l'humeur	p. 38
Capacités sensorielles	La vision et l'audition	p. 42
Capacités physiologiques	Le fonctionnement des organes	p. 45
Liens sociaux	Le contact avec d'autres personnes	p. 53
Environnement	Le lieu de vie	p. 57
Soutien aux proches-aidants	Les proches-aidants	p. 59

Cette étape du guide fournit en quelques pages des informations et des précisions pour chaque capacité et ressource, commençant par une définition de la capacité, une indication de l'efficacité des activités favorisant son renfort, des recommandations et des conseils pratiques.

Un **glossaire (pages 4 à 13)** couvre toutes les définitions de termes/concepts utilisés dans l'ensemble du guide, ainsi que les définitions des activités.

**Qu'est-ce
que c'est ?**

Une définition de la capacité ou de la res-
source.

**Pourquoi c'est
important ?**

Une explication sur l'importance de la ca-
pacité ou de la ressource pour le vieillisse-
ment en santé.

**Quelles
activités ?**

Issues d'une revue de la littérature scien-
tifique ^[38], les activités pour renforcer ou
maintenir la capacité ou la ressource² ju-
gées :

- ★★ ★ efficaces
- ★★ ☆ prometteuses
- ★ ☆ ☆ avec des résultats miti-
gés ou insuffisants pour déterminer
l'efficacité

**Recommenda-
tions**

De plus, les bénéfices sur des aspects
spécifiques de la capacité sont listés.

Issues d'une revue de la littérature scien-
tifique ^[38], les recommandations des
grandes institutions pour le renforcement
et le maintien des capacités.

**Les astuces
pour le quotidien**

Des conseils pratiques inspirés des re-
commandations scientifiques pour amélio-
rer les capacités grâce à de petits gestes
du quotidien.

Il est important

de garder à l'esprit que les bénéfices associés à des activités spéci-
fiques reflètent les résultats d'études scientifiques, menées au sein
des programmes organisés et supervisés par des experts. Cela
n'assure pas des bénéfices pour tous les individus, ni pour tous les
contextes. En cas de doute, il est important de s'en remettre à des
experts du domaine.

Qu'est-ce que c'est ?

Les **capacités locomotrices** désignent la capacité d'une personne à **se déplacer** d'un endroit à un autre, à **participer à des loisirs** et à faire de l'exercice physique, ainsi qu'à **accomplir les tâches quotidiennes**, que ce soit avec ou sans l'aide d'outils techniques ^[8-10].


Pourquoi c'est important ?


Les **capacités locomotrices** favorisent l'autonomie et facilitent l'engagement et la participation à des activités familiales, sociales et communautaires. Elles contribuent aussi à la prévention des maladies, telles que les maladies cardio-vasculaires, le déclin cognitif ^[8, 9].


Quelles activités ?



Pratiquer une activité physique ou sportive est une solution pour prévenir la perte d'indépendance physique. **L'activité physique englobe tous les mouvements effectués pendant les loisirs, au travail, ou pour se déplacer. Selon son intensité (légère, modérée ou soutenue), elle peut contribuer au développement de l'endurance, de la force musculaire, de l'équilibre, de la démarche, de la flexibilité et de l'agilité.** Les activités physiques légères à modérées incluent des activités telles que la marche, le vélo à un rythme modéré, la natation ou la danse lente et le jardinage. Les activités intenses comprennent des activités telles que la marche rapide, le vélo à un rythme soutenu, le jogging, la natation intense ou les jeux sportifs qui impliquent des exercices physiques comme la course, le saut, les exercices de force ou d'équilibre et le jeu de ballon ^[8].


Activités physiques ^[38]


Tout type d'exercice physique  Amélioration de la performance physique, la fonction et la masse musculaire, la marche, l'équilibre, l'agilité, la souplesse

Exercices multimodaux  Amélioration de la performance physique, l'équilibre, la force musculaire, la force des jambes
Réduction de la fréquence de chutes, aux blessures liées aux chutes et de la peur de chuter (*personnes avec limitations physiques et/ou à haut risque de chuter*)

Exercices aquatiques  Amélioration de l'équilibre, la souplesse, la force et la masse musculaire, la capacité de marche
Réduction de la peur de chuter

Tai chi  Amélioration de l'équilibre (*personnes avec limitations physiques*)
 Amélioration de la force musculaire, la raideur articulaire, la mobilité physique et la réduction du risque de chute (*personnes sans limitations physiques*)

Yoga  Amélioration de l'équilibre, la capacité à réaliser correctement et aisément un ou plusieurs mouvements (*personnes sans limitations physiques*)

Entraînement en résistance progressive  Amélioration de la force et la masse musculaire, le poids (*personnes ayant des limitations physiques*).

**Exercices
via supports
numériques**

Amélioration de l'équilibre, la performance physique et la motivation à pratiquer une activité physique plus régulière (*personnes sans limitations physiques*)

**Danse
(tout type de danse)**

Réduction de la peur de chuter

Activités socioculturelles ^[38]**Activités inter-
générationnelles**

Amélioration de la force physique
Réduction de la sédentarité

Musique et chant

Réduction du risque de chute

Activités nutritionnelles ^[38]**Suppléments
nutritionnels
sous prescription
du médecin traitant**

Amélioration de la masse et la force musculaire, la performance physique (*personnes avec limitations physiques*)

**Interventions
nutritionnelles avec
exercices physiques**
conduites par des
professionnels.

Amélioration de la masse et de la force musculaire, la performance physique (*personnes avec limitations physiques*).

La prévention de la diminution de la masse, la force et la fonction musculaire (*personnes en bonne santé et sans limitations physiques*)

Autres ^[38]**Modifications ou
aménagement du
logement**

Réduction du risque de chute (*personnes avec limitations physiques ou à haut risque de chuter*)

**Consultation et suivi
à domicile avec
professionnels de
différentes disciplines
dont l'ergothérapie et
la physiothérapie**

Amélioration de la démarche, l'équilibre, la réduction de la fréquence des chutes et de la peur de chuter (*personnes avec limitations physiques et/ ou à haut risque de chuter*)

**Révision ou
suppression des
médicaments
psychotropes** sous
supervision du
médecin traitant

Réduction de la fréquence des chutes (*personnes avec limitations physiques ou à haut risque de chuter*). Les modifications de traitement ne doivent jamais être faites sans l'avis du médecin.

Recommandations

L'OMS ^[8, 9] recommande de :

- Pratiquer une activité physique régulière, soit au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée par semaine, ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente de ces deux activités.
- Effectuer une activité d'endurance par périodes de 10 minutes.
- Pratiquer des activités physiques variées axées sur la force, l'équilibre, la souplesse et l'endurance.
- Limiter les temps de sédentarité en commençant par des courtes périodes d'activité physique et en augmentant progressivement la fréquence, l'intensité et la durée.
- Lorsque la mobilité est réduite, pratiquer une activité physique au moins 3 fois par semaine, visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes.
- Rester physiquement actif en fonction de ses propres capacités et de son état de santé, même si elles ne permettent pas de suivre ces recommandations.

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction de sa situation et de ses problèmes de santé, comme la mobilité physique ou les handicaps. Dans de tels cas, il est conseillé de rechercher un **accompagnement spécialisé** et individualisé, par exemple auprès du médecin traitant, d'un ergothérapeute ou d'un physiothérapeute.



Astuces pour le quotidien ^[9]

AJOUTER DU MOUVEMENT À VOS JOURNÉES!

Marcher ou faire du vélo, danser ou jardiner par exemple.

Eviter de rester assis plus de 45 minutes. Apporter des petits changements dans les habitudes quotidiennes! Se lever et marcher durant les moments de publicité à la télévision, lire le journal debout au comptoir de la cuisine, prendre les escaliers à la place de l'ascenseur.

Commencer doucement à pratiquer une activité physique dans laquelle on se sent à l'aise.

Augmenter progressivement l'intensité des activités physiques.

Chercher une activité physique qui convienne, en groupe si souhaité, et surtout qui donne du plaisir.

Être attentif aux soins apportés aux pieds ainsi qu'au chaussage.

Même en cas de limitation physique il existe des solutions et des activités adaptées pour bouger plus en toute sécurité.

Qu'est-ce que c'est ?

La **vitalité** est la capacité de l'organisme humain à **bien fonctionner physiquement et mentalement**, même face aux défis quotidiens comme les blessures, les infections ou les chutes. Une alimentation variée et équilibrée joue un rôle essentiel pour maintenir la vitalité [7, 34].

Pourquoi c'est important ?

Manger avec plaisir et appétit, tout en fournissant à son corps les nutriments essentiels, contribue à vieillir en santé. En **renforçant l'organisme**, une alimentation variée, équilibrée et savoureuse aide à réduire le risque de chute, à préserver la mobilité et les performances mentales, à améliorer les défenses immunitaires et à fortifier les os. Elle limite également la survenue du diabète, de certaines maladies cardio-vasculaires ou de certains types de cancer [39].

Quelles activités ?

Il peut être compliqué de planifier les repas, notamment en cas d'agenda surchargé, de perte de goût ou d'odorat, de difficultés à cuisiner soi-même, d'isolement social, de méconnaissance sur l'importance de l'apport nutritionnel. Le recours à l'éducation nutritionnelle, ou à des services de livraison spécialisés peut aider à maintenir une alimentation saine et équilibrée pour favoriser la vitalité.

Activités nutritionnelles [38]

Repas équilibrés et variés préparés par des services spécialisés



Augmente la consommation de fruits.

Suppléments nutritionnels sous prescription du médecin traitant



Augmente le poids corporel et la force de préhension, agripper ou retenir avec les mains un objet.

Activités éducatives [38]

Éducation nutritionnelle



Augmente la consommation de : fruits, légumes, fibres, micronutriments et protéines.

Recommandations

L'OMS ^[28], la Société Suisse de Nutrition ^[39] et l'Office Fédéral de la Sécurité Alimentaire et des Affaires Vétérinaires ^[40]

recommandent de :

- Privilégier une alimentation saine, équilibrée et variée, incluant des fruits, des légumineuses, des céréales complètes et des fruits secs.
- Consommer tous les jours au moins 5 portions de fruits et légumes, en variant les sortes et les couleurs.
- Intégrer à chaque repas principal un aliment riche en protéines : lait, fromage, séré, yogourt, œufs, viande, poisson, lentilles, pois chiches, haricots, tofu, houmous, seitan (produit à base de blé).
- Réduire la consommation d'aliments riches en sucre, en sel et en graisses.
- Privilégier et utiliser quotidiennement les huiles végétales, telles que l'huile de colza, l'huile d'olive et l'huile de noix non salée.
- Si nécessaire, compléter les apports en vitamine D, en consultant un médecin pour le dosage.
- Boire au moins 1,5 litres d'eau par jour, que ce soit de l'eau pure, des infusions non sucrées aux fruits ou aux plantes, tout en limitant la consommation d'alcool.

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction de sa situation et de ses problèmes de santé, telles que les allergies. Dans de tels cas, il est conseillé de rechercher un **accompagnement spécialisé** et individualisé, par exemple auprès du médecin traitant, d'un diététicien.



Astuces pour le quotidien ^[28, 39, 40]

Prendre le temps, **savourer les repas** et s'installer confortablement à table.

Favoriser la convivialité en **invitant des proches à partager le repas**, en organisant des sorties ou en allant au restaurant, ce qui peut stimuler l'appétit.

Eviter de saler excessivement les plats et utiliser des épices pour rehausser la saveur.

Varié les boissons : eau plate, gazeuse et aromatisée avec un zeste de citron, d'orange, du sirop, lait, thé, tisanes, café, bouillons.

Pratiquer régulièrement une activité physique. Elle stimule l'appétit et améliore la digestion. Elle contribue aussi à la perte de poids.

Prendre soin de sa bouche, effectuer des contrôles dentaires réguliers, même lorsque l'on porte des prothèses dentaires.

Être **attentif aux changements d'appétit ou de goût et en discuter avec son médecin**, car ces changements peuvent être dus aux médicaments.

Qu'est-ce que c'est ?

Les capacités cognitives sont l'ensemble des capacités du cerveau permettant à la personne de **comprendre**, d'**interpréter** et d'**interagir** avec le monde qui l'entoure [7].

Pourquoi c'est important ?

Les **capacités cognitives** permettent à la personne de prêter attention, de s'orienter, de percevoir et d'interagir avec le monde qui l'entoure, de communiquer et de s'exprimer. Elles permettent également de se souvenir des événements de la vie, d'apprendre et accumuler des connaissances, de résoudre des problèmes et prendre des décisions [7].

Quelles activités [38] ?

Pratiquer des activités intellectuelles et physiques régulières, maintenir les contacts sociaux et adopter une alimentation équilibrée, sont des facteurs de protection pour le fonctionnement du cerveau, et par conséquent, pour les capacités cognitives. Certaines activités spécifiques qui stimulent ou entraînent ces capacités ont montré des avantages notables.

Activités cognitives [38]

Stimulation cognitive



Amélioration des capacités cognitives en général

Entraînement cognitif



Amélioration des capacités cognitives ciblées par l'exercice ou l'activité conduite lors de l'entraînement (*personnes sans limitations cognitives*)



Amélioration des capacités cognitives ciblées par l'exercice ou l'activité conduite lors de l'entraînement (*personnes avec limitations cognitives*)

Activités physiques [38]

Tout type d'exercice physique



Amélioration des capacités cognitives en général

Réduction du risque de déclin cognitif

Exercices aquatiques



Amélioration de la capacité visuo-spatiale, la mémoire verbale à court terme, la mémoire de travail.

Danse



Amélioration des capacités cognitives en général et la mémoire.

Activités socioculturelles ^[38]

Activités inter-générationnelles



Amélioration des capacités cognitives en général.

Musique (pratique d'un instrument)



Amélioration de la capacité visuo-spatiale, la mémoire verbale à court terme, la mémoire de travail.

Activités psychologiques ^[38]

Pleine conscience



Amélioration de l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives, la flexibilité cognitive et la fluidité verbale

Méditation



Amélioration de l'attention, la mémoire, la flexibilité cognitive, la fluidité verbale et les fonctions exécutives

Recommandations

L'OMS ^[13] recommande de :

- Effectuer des activités ludiques individuelles et/ou en groupe, stimulant l'intelligence, le raisonnement et le partage.
- Contrôler périodiquement la tension et traiter en cas d'hypertension artérielle.
- En cas de perte auditive ou visuelle, consulter un spécialiste et envisager l'utilisation de prothèses auditives ou de lunettes.
- Limiter la consommation d'alcool. Limiter, voire arrêter, la consommation de tabac.
- Adopter une alimentation saine et équilibrée en privilégiant un régime méditerranéen riche en fruits, légumes, noix et céréales.
- Se maintenir en forme en pratiquant régulièrement une activité physique.
- Prendre des mesures pour prévenir le diabète et l'obésité.

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction de sa situation et de ses problèmes de santé. Si besoin, il est conseillé de rechercher un **accompagnement spécialisé** et individualisé, comme celui d'un médecin traitant, d'un neurologue, d'un neuropsychologue ou d'un gériatre.



Les astuces pour le quotidien ^[13, 41, 42]

Entretenir la curiosité, l'envie d'apprendre des nouvelles choses.

Pratiquer des **activités ludiques et stimulantes** telles que la lecture, les mots croisés, le sudoku, les puzzles, le dessin ou l'écriture. **L'interaction et le partage social sont primordiaux dans ces tâches pour le renforcement des capacités cognitives**

Rester actif au quotidien en pratiquant une activité physique régulière, en participant à des activités sociales comme des visites aux musées, des sorties au cinéma, ainsi qu'en maintenant des contacts fréquents avec la famille et les amis.

Ecouter de la **musique** ou jouer d'un instrument.

Bien dormir et respecter les recommandations de consommation de certains médicaments interagissant avec la mémoire, notamment les somnifères. En parler avec son médecin traitant.

Qu'est-ce que c'est ?

Les **capacités psychologiques** sont principalement associées aux **fonctions émotionnelles** d'une personne [7].

Pourquoi c'est important ?

Le bien-être émotionnel est un élément essentiel de la santé. Il influence les réactions face au stress, aux changements ou à l'incertitude, ainsi que la productivité (3). Une bonne santé mentale est liée à des émotions positives, au sentiment d'utilité, au maintien de relations sociales et à une bonne estime de soi.

Quelles activités ?

Les activités de soutien psychologique, physiques et socioculturelles peuvent contribuer au maintien d'une bonne santé mentale ou à l'amélioration d'une humeur en déclin.

Activités de soutien psychologique [38]

Thérapies de soutien psychologique avec un professionnel



Réduction de l'incidence de sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de la perte de motivation ou de sentiment de plaisir (*personnes avec dépression clinique*)

Pleine conscience



Réduction de sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de la perte de motivation

Musicothérapie



Réduction de de sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de la perte de motivation ou de sentiment de plaisir (*personnes avec dépression clinique*)

Activités physiques [38]

Tout type d'exercice physique



Réduction de sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de la perte de motivation ou de sentiment de plaisir et de l'anxiété (*personnes avec ou sans dépression clinique*)

Exercices aquatiques



Réduction de l'anxiété, la tension nerveuse et la fatigue (*personnes sans dépression clinique*)

Tai Chi



Réduction de sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de la perte de motivation ou de sentiment de plaisir et de l'anxiété (*personnes sans dépression clinique*)

Activités socioculturelles [38]

Activités inter-générationnelles



Réduction de sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de la perte de motivation ou de sentiment de plaisir (*personnes sans dépression clinique*)

Musique et chant



Réduction de sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de la perte de motivation ou de sentiment de plaisir et de l'anxiété (*personnes avec dépression clinique*)

Activités éducatives ^[38]

Formation continue
& apprentissage

Augmentation de l'humeur positive



Recommandations

Promotion Santé Suisse ^[43] et Santépsy.ch ^[44]

recommandent de :

- Pratiquer une activité physique régulière.
- Participer aux activités sociales.
- Apprendre de nouvelles choses.
- Pratiquer des activités créatives.
- Rester en contact avec l'entourage.
- Anticiper les changements (p.ex. déménagement, passage à la retraite) en réfléchissant aux activités qui pourraient rythmer un nouveau quotidien.
- Parler et demander de l'aide ou du soutien en cas d'humeur triste ou anxieuse persistante.
- Travailler vers l'acceptation des changements et de soi-même en parlant à ses proches *ou à un professionnel.*

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction des situations et/ou des problèmes de santé. Dans ce cas, un accompagnement spécialisé et individualisé est conseillé, par exemple auprès d'un médecin traitant, d'un psychiatre, ou d'un psychologue



LES ASTUCES POUR LE QUOTIDIEN ^[43, 44]

Se promener **dans la nature.**

Rester en contact avec ses proches.

S'efforcer de faire quelque chose tous les jours.

Écouter de la **musique.**

Passer du temps en compagnie d'un animal.

Partager toutes préoccupations **avec les proches ou un professionnel.**

Qu'est-ce que c'est ?

Les **capacités sensorielles** concernent la vue et l'ouïe. La capacité visuelle est la capacité de voir clairement les détails (forme, couleur), quelle que soit la distance ^[11]. La capacité auditive est la capacité de l'oreille à percevoir les sons avec précision ^[7].

Pourquoi c'est important ?

La vision permet aux personnes de se déplacer et d'interagir en toute sécurité avec leur environnement. Elle joue un rôle essentiel dans le maintien du contact social et de l'indépendance, y compris la capacité de conduire ^[11]. L'ouïe aide les personnes à communiquer et à comprendre les échanges et contribue au maintien de l'autonomie, de la santé mentale et des fonctions cognitives ^[45].

Quelles activités ?

Avec l'avancée en âge, la vue et l'ouïe peuvent diminuer. Ainsi les mesures les plus importantes à prendre sont de dépister régulièrement d'éventuels problèmes de vue et d'audition. En général, ces problèmes peuvent être gérés efficacement avec des stratégies de réadaptation simples et/ou l'utilisation d'aides techniques, telles que des lunettes adaptées ou des appareils auditifs ^[7].

Soins préventifs ^[38]

Dépistage des déficits et/ou des affections visuelles et **prestation de soins**



Amélioration de la fonction visuelle
Réduction de symptômes de dépression.

Dépistage de déficits et/ou d'affections auditives et **fourniture d'appareils auditifs**.



Augmentation de la participation aux activités sociales et l'utilisation d'appareils auditifs.
Réduction de symptômes de dépression.

Recommandations

L'OMS ^[11, 45] et l'Académie américaine d'ophtalmologie ^[46]

recommandent de :

- A partir de 65 ans, consulter un ophtalmologue tous les deux ans.
- Se faire dépister en cas de difficultés d'audition et consulter un professionnel pour des appareils auditifs si nécessaire.
- Protéger les yeux et les oreilles, notamment contre les rayons du soleil et des bruits forts.
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes.
- Eviter la consommation de tabac et d'alcool.

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction de sa situation et de ses problèmes de santé. Dans ce cas, un **accompagnement spécialisé** et individualisé est conseillé, par exemple auprès du médecin traitant ou d'un ophtalmologue.



Astuces pour le quotidien ^[11, 45, 46]

Consulter un médecin lorsqu'une baisse de ces capacités est ressentie. Les signes incluent le besoin de monter le son de la télévision, des difficultés à conduire, un risque accru de chute, des difficultés de participation aux conversations.

Pour ceux qui passent beaucoup de temps devant un écran d'ordinateur, **faire régulièrement des pauses** et profiter pour faire quelques pas, loin de l'écran.

Lors d'activités en plein air, **protéger les yeux** contre le soleil, le vent, les poussières avec des lunettes de soleil ou une visière.

Utiliser, si besoin, des aides visuelles comme des loupes ou des filtres colorés, des logiciels d'aide à la rééducation de la vue, ainsi que la rééducation et l'accompagnement par des professionnels à s'adapter aux activités de la vie quotidienne.

Harmoniser l'éclairage, en évitant de créer des écarts importants entre la luminosité de l'écran (ordinateur, télévision ou autre) et celle de la pièce.

Protéger les oreilles en utilisant des bouchons auriculaires dans les environnements bruyants.

Effectuer des « pauses auditives » lors de l'écoute prolongée de musique ou dans des environnements très bruyants.

Qu'est-ce que c'est ?

La santé va au-delà de l'absence de maladie ou de handicap. Elle représente un état global de bien-être physique, mental et social ⁽³¹⁾. Différents facteurs, qu'ils soient comportementaux, environnementaux ou génétiques, peuvent influencer la santé et perturber son équilibre. Les **capacités physiologiques**, c'est-à-dire les caractéristiques et les fonctions des organes du corps humain, peuvent agir sur certains de ces facteurs pour protéger ou améliorer la santé. Bien que ces capacités ne soient pas infinies, il est possible de les préserver et de les entretenir par une bonne hygiène de vie.

Pourquoi c'est important ?

La survenue de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, les cancers, les maladies infectieuses, sont responsables de la surmortalité, de la survenue d'un handicap et de la dépendance. Même si traiter les maladies déjà apparues est indispensable, renforcer ses capacités est également très important. Cela permettra d'éviter l'apparition d'autres maladies ou déficits qui peuvent impacter le vieillissement en santé ⁽³²⁾.

Quelles activités ?

Il est possible de préserver ces capacités en adoptant des comportements de santé.

Soins préventifs ^[38]

Dépistage des cancers



- Détection par des professionnels et le traitement précoce des cancers, tels que le cancer colorectal, du sein, du col de l'utérus et de la prostate.

Dépistage des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire

tels que le cholestérol élevé, trop de graisse autour de la taille, l'hypertension



- Détection précoce des facteurs de risque cardiovasculaires.

Vaccinations



- Réduction de la fréquence des maladies, notamment les virus saisonniers (p.ex la grippe), les pneumonies, le zona

Activités physiques ^[38]

Tout type d'exercice physique



- Amélioration du système ostéoarticulaire (qui concerne à la fois les os et les articulations)
- Réduction des risques d'ostéoporose, sarcopénie (perte progressive et élevée de la masse, la force et la fonction musculaire)

Exercices multimodaux

- Amélioration du système cardiovasculaire, de l'endurance du cœur, des poumons et des muscles

Tai Chi

- Amélioration du système cardiovasculaire, tel que le risque d'hypertension.

Danse

- Amélioration du système cardiovasculaire de l'endurance du cœur, des poumons et des muscles.

Activités nutritionnelles ^[38]**Régime méditerranéen**

- Effet protecteur sur le système cardiovasculaire, l'incidence de l'insuffisance cardiaque, le diabète, l'obésité et sur la cognition

Limitation de la consommation d'alcool

- Amélioration de la santé cardiovasculaire et cognitive

Régime

DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)



- Effet protecteur sur le système cardiovasculaire et sur la prévention de l'insuffisance cardiaque

Autres ^[38]**Arrêt de la consommation de tabac**

- Amélioration de la santé cardiovasculaire, respiratoire, sensorielle et cognitive

Entraînement des muscles du plancher pelvien

- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence urinaire et ses symptômes, la qualité de vie

Rythmer le passage aux toilettes durant la journée

- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence urinaire et la qualité de vie

Concernant...le sommeil

Suivre quelques règles simples pour maintenir un bon sommeil peut améliorer la qualité du repos. Cela inclut la réduction de la consommation de café, de thé et d'alcool le soir, ainsi que le maintien d'une activité physique régulière pendant la journée. De plus, il est important d'adapter la température, le niveau de bruit et le degré d'obscurité de la chambre à coucher, et de limiter l'utilisation d'écrans en soirée ^[47]. Dans certaines situations, comme en cas de maladies cardiovasculaires, d'obésité ou d'hypertension, il peut être nécessaire de vérifier la présence d'un syndrome d'apnée du sommeil pour préserver le sommeil et éviter ses conséquences négatives. En ce qui concerne les médicaments hypnotiques, il est important de noter que certains d'entre eux peuvent entraîner une dépendance ^[48] et perdre de leur efficacité au long terme. Par conséquent, leur utilisation devrait être limitée autant que possible.

... la sexualité

L'OMS définit la sexualité comme un élément important du bien-être humain, faisant pleinement partie du vieillir en santé ^[49]. Vieillir en santé peut inclure également la préservation d'une vie sexuelle épanouissante. Cependant, les maladies cardiovasculaires, urogénitales, les troubles articulaires, certains médicaments, la consommation de tabac ou d'alcool ou encore la dépression, peuvent impacter la vie sexuelle, provoquant des douleurs, des essoufflements, des problèmes d'érection, la sécheresse vaginale et une baisse de la libido. La consommation d'alcool chez l'homme augmente le risque d'impuissance et peut entraîner des problèmes de fonction érectile. Chez la femme, elle peut accélérer l'apparition de la ménopause. En surveillant ces comportements en matière de santé, il est possible de réduire l'impact des maladies chroniques sur la vie sexuelle. Finalement, il est important de maintenir un bon équilibre émotionnel, car, à l'inverse, la dépression peut avoir un effet significatif sur la libido.

Recommandations

L'OMS ^[8], la Société Européenne de Cardiologie ^[50], la Fondation internationale de l'ostéoporose, la Société européenne pour les aspects cliniques et économiques de l'ostéoporose et de l'arthrose ^[51] et les recommandations suisses ^[52] pour le bilan de santé conseillent de :

- Pratiquer une activité physique régulière et suivre une alimentation équilibrée et variée.
- En cas de tabagisme actif, évaluer la possibilité d'un sevrage.
- Estimer régulièrement la consommation d'alcool. Selon les recommandations, elle doit se situer au-dessous d'un 1 verre par jour et de 5 verres par semaine pour une femme, et au-dessous de 2 verres par jour et 10 verres par semaine pour un homme, avec une pause de 2 jours par semaine.
- Evaluer le risque cardiovasculaire avec le médecin traitant et les mesures de prévention concernant l'hypertension artérielle (tension élevée) et l'hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) et hyperglycémie (taux de sucre élevé dans le sang).
- Effectuer des dépistages réguliers du cancer du côlon, du col utérin et, selon une décision partagée avec un médecin, celui du cancer du sein ou de la prostate, éventuellement du poumon chez les personnes à risque.



- Pour les femmes à partir de 65 ans, la possibilité d'un dépistage de l'ostéoporose devrait être discuté avec un professionnel de la santé.
- Outre les vaccinations habituelles, y compris contre la grippe et COVID-19, les vaccinations contre le zona (à partir de 50 ans) et contre les affections respiratoires à pneumocoque (pour les personnes à risque ou dès l'âge de 65 ans) sont fortement recommandées.
- Préserver la santé bucco-dentaire par des soins quotidiens et un suivi spécialisé régulier.

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction des situations et des problèmes de santé. Dans ce cas, un **accompagnement spécialisé** et individualisé est conseillé, par exemple en consultant le médecin traitant.



Les astuces pour le quotidien

S'interroger sur les recommandations précédemment mentionnées et en discuter avec un médecin pour mieux les comprendre.

S'exposer à la lumière naturelle. Demander conseil au pharmacien ou au **médecin car une supplémentation de vitamine D peut être nécessaire.**

Être vigilant dans la prise de médicaments et faire attention aux interactions potentielles. Suivre le traitement prescrit et discuter régulièrement avec le médecin sur les médicaments consommés, qu'ils aient été prescrits par le médecin ou pris de sa propre initiative, afin de garantir une utilisation appropriée.

Maintenir un rythme de vie régulier pour mieux dormir. Cela inclut l'habitude de se coucher et de se lever à peu près à la même heure. La sieste est bienvenue, mais pas plus de 20 minutes. Éviter l'utilisation d'hypnotiques autant que possible.

Maintenir une vie sexuelle épanouie!

Prévenir les maladies chroniques demeure le meilleur moyen de préserver une vie sexuelle.

Certains problèmes de santé, comme les problèmes d'incontinence urinaire ou liés à la sexualité, peuvent être difficiles à aborder... **Oser en parler avec le médecin traitant**, car des solutions existent!

Qu'est-ce que c'est ?

Les **liens sociaux** peuvent se définir comme l'ensemble des interactions quotidiennes avec la famille, les amis et les connaissances. Ces relations sociales peuvent favoriser la participation aux activités significatives, tout en diminuant la solitude et l'isolement social ^[24].

Pourquoi c'est important ?

L'avancée en âge comporte différentes transitions émotionnelles délicates, comme le départ des enfants, le passage à la retraite ou la perte des proches. Ces événements peuvent diminuer les liens sociaux, provoquant un sentiment de solitude ou même l'isolement social de la personne. Cela peut influencer négativement la santé.

Quelles activités ?

La participation aux activités de groupe est un moyen de maintenir ou de retrouver un rôle actif.

Activités socioculturelles ^[38]

Activités intergénérationnelles



Réduction du sentiment de solitude, le développement et le maintien des liens sociaux. Le développement de rôles, d'attributions significatifs pour l'individu.

Groupes de soutien en présentiel/en ligne



Musique, chant, arts et bricolage



Bénévolat



Activités psychologiques ^[38]

Thérapie conduite par un psychologue



Réduction du sentiment de solitude

Pleine conscience



Réduction du sentiment de solitude

Activités physiques ^[38]

Tout type d'exercice physique



Augmentation de la socialisation, les relations et les liens sociaux

Activités éducatives ^[38]

Formation aux technologies de l'information et de la communication



Augmentation de la participation sociale et le sentiment de solitude

Formation aux liens amicaux



Amélioration du développement et du maintien des liens amicaux

Autre

Consultation et suivi avec professionnels de différentes disciplines y compris l'ergothérapie.

Augmentation de la participation sociale.



Recommandations

L'Organisation mondiale de la santé ^[24]

recommande de:

- S'engager dans des activités sociales, car cela favorise la santé globale.
- Participer à la vie locale, ce qui contribue à la lutte contre l'isolement social.
- Maintenir des liens sociaux avec la famille et les amis, même à distance.
- Favoriser les activités de proximité pour permettre de maintenir une bonne qualité de vie.

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction de sa situation et de ses problèmes de santé (ex : la mobilité physique ou un handicap). Dans ce cas, un **accompagnement spécialisé** et individualisé est conseillé, par exemple en consultant un assistant social, un travailleur social, le médecin traitant ou un ergothérapeute.



Les astuces pour le quotidien

Inviter ou **rendre visite** aux amis pour un café ou un thé.

Garder le contact avec l'entourage, la famille.

Organiser des sorties, des activités. Apprendre à **mieux connaître** quelqu'un de son entourage.

Faire les choses que l'on aime et en bonne compagnie.

Se familiariser avec l'utilisation des ordinateurs, des outils d'information et de communication.

S'impliquer dans des activités culturelles, sociales ou associatives du quartier ou de la commune comme une chorale, un club de marche ou de lecture, des jeux de cartes, du bénévolat, du théâtre ou du cinéma.

Sortir régulièrement pour prendre l'air, bouger, se promener dans la nature, le quartier, le village ou la ville.

Partager avec l'entourage, les amis le sentiment de solitude et demander de l'aide si nécessaire.

Qu'est-ce que c'est ?

L'**environnement**³ d'une personne est l'endroit où elle vit. C'est un endroit qui lui sert de point de repère, un espace de sécurité, de liberté et de contrôle sur son quotidien.

Pourquoi c'est important ?

La plupart des personnes souhaitent vivre chez elles aussi longtemps que possible, car leur domicile est un espace de vie privilégié, intime et personnel. Avec l'âge, il peut parfois être nécessaire de faire des aménagements à son domicile pour qu'il soit adapté aux souhaits et aux besoins personnels, afin de le rendre plus confortable et sécurisé.

Quelles activités ?

Réfléchir à des aménagements possibles et anticiper d'éventuelles difficultés de mobilité peut permettre de rester chez soi le plus longtemps possible, de gagner en confort, en bien-être et en sécurité.

A domicile ^[38]

Modifications ou aménagements du logement (par des professionnels)

Réduction du risque de chute



³ L'environnement distal (accès aux services, aménagement urbain) est aussi important pour le vieillissement en santé car il influence le pouvoir de s'engager à des différentes activités. Cet aspect de l'environnement est dehors du cadre de ce guide, mais des informations peuvent être consultées à la page: https://architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle/



Les astuces pour le quotidien

Être attentif à l'éclairage: ni trop faible, ni éblouissant et sans zone d'ombre, dans tous les espaces de vie afin d'éviter les accidents ou les chutes.

Faire attention aux seuils des portes, aux meubles instables, aux tapis qui ne sont pas fixés, aux rallonges électriques traînant au sol. Ils peuvent gêner la circulation voire causer une chute.

Utiliser les mains courantes dans les escaliers. Positionner des bandes antidérapantes sur les marches.

En cas de besoin, faire adapter la salle de bain en installant, par exemple, un siège de douche pour pouvoir prendre la douche assis, en fixant une ou des poignées au mur pour faciliter l'enjambement de la baignoire.

En cas de besoin, intégrer des barres d'appui dans la douche ou dans les toilettes pour aider à se relever.

Un ergothérapeute peut aider à identifier les besoins et les éventuelles difficultés dans la gestion des activités de la vie quotidienne, préconiser les agencements les plus appropriés et les équipements spécifiques pour le domicile.

En cas de difficultés à rester chez soi, envisager **un déménagement** dans un logement plus adapté (p.ex. immeuble avec encadrement pour personnes âgées)

Qu'est-ce que c'est ?

Le **proche-aidant** est quelqu'un de la famille ou de l'entourage qui aide une personne de manière non-professionnelle et informelle. Cette aide peut prendre différentes formes, comme donner des soins, offrir de la compagnie ou assurer la sécurité [22, 27].

Pourquoi c'est important ?

Les proches-aidants jouent un rôle crucial dans la vie de la personne aidée, étant souvent les premières personnes de recours en cas de dépendance, avant même les professionnels de la santé. Ils sont considérés comme « la base de l'aide aux soins » [53 p. 300].

Quelles activités ?

Il est important de promouvoir et de renforcer le plus tôt possible la santé des aidants à travers des activités diverses.

Activités socioculturelles [38]

Groupes de soutien
en présentiel ou en
ligne



- Réduction de la charge perçue de l'aidant
- Augmentation des connaissances et des compétences de l'aidant

Activités éducatives [38]

Formation des proches-aidants
(ressources/informations; habilités d'adaptation)



- Augmentation du bien-être subjectif des proches-aidants

Psychologiques [38]

Thérapies conduites par un psychologue



- Réduction de la charge perçue et les symptômes dépressifs de l'aidant.
- Augmentation des connaissances, des compétences, amélioration du bien-être

Autre [38]

Répét



- Réduction de la charge perçue, des symptômes dépressifs et de colère de l'aidant. Réduction aussi dans sa qualité de vie de l'aidant

Recommandations

L'Organisation mondiale de la santé [54] et Promotion Santé Suisse [22] recommandent aux proches-aidants de :

- Rester actifs. Participer et s'engager dans des activités socio-culturelles, éducatives et ludiques, car elles contribuent à renforcer la santé dans sa globalité.
- Maintenir les liens sociaux et relationnels avec la famille et les amis, même à distance.
- Être à l'écoute de sa propre santé et demander de l'aide en cas de besoin.

Ces recommandations générales doivent être adaptées à chaque personne en fonction de sa situation et de ses problèmes de santé. Dans ce cas, un **accompagnement spécialisé** et individualisé est conseillé, par exemple en consultant le médecin traitant.



LES ASTUCES POUR LE QUOTIDIEN [22, 27, 54, 55]

**Garder le contact avec l'entourage,
la famille et les amis.**

**Entretenir les relations et réserver des
moments agréables pour soi-même.**

Ne pas renoncer à sa propre vie.

Accorder du temps libre pour des activités et des loisirs.

Prendre soin de soi! Ecouter ses besoins
et rester attentif à sa propre santé

Se familiariser avec les ordinateurs, les outils
informatiques car des sites ([https://www.ge.ch/
dossier/ge-suis-proche-aidant](https://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant)) et des services
d'information dédiés aux proches-aidants existent
et peuvent fournir des conseils pratiques précieux.

Demander de l'aide si le soutien fourni
devient trop difficile à maintenir.

Participer à des groupes d'entraide et partager,
échanger autour de la situation vécue. **Partager**
son **expérience** personnelle peut être très utile.

Il existe dans le canton de Genève des services
d'information et d'orientation et des structures visant
à soutenir les proches-aidants, notamment les unités
d'accueil temporaire et de répit, les foyers de jour, les
services de répit à domicile, à l'extérieur du domicile
et en vacances, ainsi que les centres d'aide et de
soins à domicile, avec l'engagement de bénévoles.

Une **évaluation des capacités individuelles** à l'aide du questionnaire ci-dessous (adapté de l'OMS^[36]) peut donner une indication des domaines qui nécessiteraient une attention ou une action ciblée. Les réponses positives aux questions ci-dessous indiquent un déclin dans le domaine concerné, à l'exception des capacités physiologiques pour lesquelles une réponse négative peut suggérer qu'il serait bénéfique de s'informer davantage.

À noter que les indications d'un déclin des capacités ne sont que des indications. En cas de doute ou de préoccupation particulière, il est recommandé d'aborder la question avec son médecin traitant.

Capacités locomotrices	Ai-je des difficultés pour me lever d'une chaise sans appui ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je des difficultés à marcher ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je des troubles de l'équilibre ou ai-je chuté au cours des 6 derniers mois ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Vitalité	Ai-je involontairement perdu 3 kg au cours des trois derniers mois ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je perdu l'appétit ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Capacités cognitives	Ai-je des problèmes de mémoire, par exemple ne pas savoir quel jour on est ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je des problèmes d'orientation, par exemple ne pas savoir où je me trouve ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Capacités psychologiques	Au cours des deux dernières semaines, ai-je ressenti un sentiment de dépression ou de désespoir ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Au cours des deux dernières semaines, ai-je perdu l'intérêt ou le plaisir à faire des choses ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Capacités sensorielles	Ai-je des difficultés pour voir de loin ou pour lire ? (avec mes lunettes)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je du mal à suivre les conversations dans des environnements bruyants ? (avec mes appareils auditifs)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

**Capacités
physiologiques**

Est-ce que je connais les vaccinations les plus importantes à effectuer avec l'avancée en âge ? oui non

Est-ce que je connais les dépistages et contrôles médicaux importants à effectuer régulièrement ? oui non

Liens sociaux

Est-ce que je me sens seul ? oui non

Environnement

Mon domicile présente-t-il des obstacles en termes d'éclairage, d'accessibilité au niveau de la salle de bains, des escaliers... ? oui non

Ai-je des difficultés à me déplacer à l'extérieur de mon domicile en raison d'obstacles tels que l'absence d'ascenseur ? oui non

**Soutien aux
proches-aidants**

Ai-je un rôle d'aidant auprès d'un proche ? (apport de soins, de l'aide, du soutien émotionnel à une personne de mon entourage ayant des incapacités temporaires ou permanentes) oui non sans objet

Est-ce que ce rôle a un impact négatif sur ma vie ? oui non

Ai-je le ressenti de ne pas avoir du soutien dans ce rôle de proche-aidant ? oui non

4 - Je fixe mon objectif

Après s'être informé sur les domaines de santé et avoir évalué ses capacités, il est proposé d'identifier le domaine prioritaire sur lequel agir en premier. Cela demande également d'explorer les aspects pratiques concernant le type d'action à entreprendre et les besoins potentiels pour mettre cette action en place.

Quel est pour moi le domaine de santé sur lequel j'aimerais agir en premier ?

Par rapport à ce domaine de santé, quel est mon objectif spécifique ? Qu'est-ce que je vise ?

Pour maintenir ou renforcer la capacité que vous avez noté comme importante, quelles actions pourriez-vous mettre en place ?

Modifier des comportements ou des habitudes à risque pour ma santé oui non

Renforcer une activité déjà pratiquée oui non

Initier une nouvelle activité oui non

Modifier mon lieu de vie ou en chercher un autre plus adapté oui non

Reprendre contact avec la famille, les amis, ou faire des nouvelles connaissances oui
 non

Consulter ou discuter avec un professionnel de la santé ou du social oui
 non

Pour débiter la/les actions notées ci-dessus, quels seraient mes besoins ?

Des ressources et des activités disponibles près de chez moi oui
 non

De l'aide pratique, administrative, sociale ou financière oui
 non

Des informations liées au domicile (aménagement/possibilités de lieux de vie) oui
 non

Du répit, du soutien en tant que proche-aidant oui
 non

De l'accompagnement par un expert de la santé ou du social oui
 non

Du soutien d'un proche ou d'un bénévole oui
 non

5 - Je m'oriente dans la proximité

Il est proposé à cette étape de trouver des informations et des adresses utiles pour mettre en place des actions concrètes pour atteindre l'objectif de santé souhaité.

Les orientations proposées ne sont pas exhaustives, mais souhaitent être représentatives des organismes existants dans le canton de Genève. Pour ce faire, des informations et des adresses utiles sont proposées dirigeant vers les grands points de ressources.

Des ressources et des activités disponibles près de chez moi

Le premier point de contact est la **commune**. Les communes genevoises et/ou les clubs dédiés aux seniors résidants proposent des activités et des opportunités à faire de nouvelles connaissances.

Trouvez le site web de votre commune:
<https://geneve-communes.ch/>

Consultez la liste des clubs pour seniors :
<https://lafede.ch> | tél: 022 301 68 94

En plus de votre commune, il existe des associations et des structures ouvertes à tous les seniors genevois, offrant un grand nombre d'activités (physiques, socioculturelles, éducatives)

Un détail des adresses utiles est donné dans l'Annexe 1 (pp 86-107)

Deux ressources sont notables pour les informations proposées et/ou leurs listes de diverses structures, permettant de s'informer et s'orienter dans le canton de Genève.

La Ville de Genève propose sur son site internet :

www.seniors-geneve.ch le « Guide des seniors : Vivre à Genève en tant que senior et/ou retraité-e ». Ce guide très complet regroupe toutes les informations pratiques pour vivre à Genève en tant que senior. Les thématiques incluent, parmi d'autres :

- **Loisirs** (événements, activités socioculturelles, vacances)
- **Se rendre utile** (opportunités de bénévolat, de partage des savoirs/expériences)
- **Santé** (nutrition, exercice physique, mémoire, maladies liées à l'âge, gériatrie, soins infirmiers à domicile, logement adapté)
- **Sécurité** (adaptation du logement, soutien professionnel, prévention de vols)
- **Aide** (administrative, financière, juridique, sociale, aide et soins à domicile, blanchisserie, course et commissions, information sociale, intégration, maltraitance)

Ces informations sont aussi disponibles sur l'application mobile « Genève en poche » que vous pouvez télécharger sur votre smartphone.

L'Hospice général propose un annuaire couvrant différents sujets qui peuvent intéresser les seniors genevois. Les domaines principaux concernant les seniors sont :

- **Aide et maintien à domicile ;**
- **Assurances sociales ;**
- **Etablissements pour personnes âgées ;**
- **Information - appui ;**
- **Loisirs - Voyages - vacances.**

Les adresses utiles sont disponibles sur le site internet de l'Hospice général: <https://www.hospicegeneral.ch/fr>

De l'aide pratique, administrative, sociale ou financière

Les **communes genevoises** offrent ce type de soutien et il existe aussi des structures ou services spécifiquement dédiés à ces sujets. <https://geneve-communes.ch/>

Les **Transports publics genevois (TPG)** proposent un service d'accompagnement gratuit, disponible du lundi au vendredi de 7h à 19h. Réservation 48h à l'avance au 022 328 11 11. Il existe aussi des services de transport en voiture pour personnes à mobilité réduite, comme le service Transport de **la Croix-Rouge genevoise**: <https://www.croix-rouge-ge.ch/activites/personnes-agees/transports-croix-rouge>.

Le **Bureau d'information sociale (BIS)** propose des informations pratiques liées à l'aide sociale: <https://www.info-sociale.ch/>

Du soutien financier complémentaire à l'Assurance Vieillesse et Survivants (AVS) peut être demandé auprès du **Service des prestations complémentaires (SPC)**: <https://www.ge.ch/organisation/service-prestations-complementaires>

Pro Senectute Genève offre une consultation individuelle aux seniors sur toute question concernant les finances, le logement, un soutien administratif, droit et santé: <https://ge.prosenectute.ch/fr.html>

AVIVO Genève a un Office social spécialisé dans les questions liées à la retraite: <https://avivo.ch/office-social/>

La **Fondation Appuis Aux Aînés** accorde des aides financières ponctuelles personnalisées et des conseils: <https://appuis-aines.ch/>

Des informations liées au domicile (aménagement/possibilités de lieux de vie)

Pour entreprendre des modifications dans le domicile afin de le rendre plus adapté, ne pas hésiter à en discuter avec le médecin traitant. Il pourra vous orienter vers un professionnel spécialisé dans le domaine.

Le **service d'Ergothérapie de IMAD** évalue les capacités de la personne en relation avec son environnement physique et social et offre des propositions d'aménagement de l'environnement pour supprimer ou contourner les obstacles :

<https://www.imad-ge.ch/prestations/ergotherapie/>

L'Etat de Genève fournit toute l'information concernant les **immeubles avec encadrement pour personnes âgées (IEPA)**, structures dites intermédiaires dont les logements sont adaptés pour favoriser le confort et la sécurité des locataires :

<https://www.ge.ch/reseau-soins-genevois-maintien-domicile-accompagnement-proches-aidants/immeubles-avec-encadrement-personnes-agees-iepa>

Le canton de Genève dispose aujourd'hui de **54 EMS**, répertoriées sur le site de l'Etat de Genève: <https://www.ge.ch/etablisements-medico-sociaux-ems>

La brochure « Habitat(s) Seniors – Typologie des logements adaptés dans le canton de Genève » de la **Plateforme du réseau seniors Genève** présente les différents types de logement pour seniors, afin d'orienter vers un choix adapté aux souhaits et besoins personnels: <https://shorturl.at/gtKTO>

Pour les proches-aidants

Le site internet «**GE suis proche-aidant**» rassemble des informations utiles pour les proches-aidants, notamment sur le soutien financier et l'aide administrative, les formations, les possibilités de répit, les espaces de parole et une ligne téléphonique dédiée:

www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant

ligne Proch'info 058 317 7000

Pour des informations sur les **Unités d'Accueil Temporaire de Répit (UATR)**, voir le site :

<https://www.imad-ge.ch/prestations/unite-daccueil-temporaire-de-repit-uatr/>

De l'accompagnement par un expert de la santé

Le médecin traitant reste le premier point de contact pour toute question liée à la santé ou besoin de référence vers un professionnel spécialisé.

Les pharmacies, actrices de proximité, peuvent également orienter sur différents points concernant la santé, voire le social.

Pour concrétiser ses intentions liées à son propre vieillissement en santé, il est proposé de synthétiser les 5 premières étapes et en définir un plan d'action.

Résumé de décisions prises dans les étapes précédentes

1. *La capacité que j'ai choisi de maintenir ou de renforcer est:*

2. *Mon objectif spécifique est:*

3. *L'action que je pourrais mettre en place pour renforcer cette capacité est:*

4. *Mes besoins pour mettre en place cette action sont:*

Aspects pratiques: Comment y arriver?

Comment mettre en place cette action concrètement? De quoi ai-je besoin? (P.ex. contacter une association/un spécialiste; prévoir le transport)

Quand puis-je mettre cette action en place et à quelle fréquence?

Comment puis-je mesurer le progrès par rapport à mon objectif?

Quand est-ce que je me vois atteindre mon objectif?

En mettant en avant la valeur personnelle du vieillissement en santé et en respectant les aspirations différentes et uniques de chacun, les étapes proposées dans ce guide visent à accompagner la personne dans l'identification et l'établissement d'un objectif personnel de santé. Ces étapes peuvent être reprises à tout moment, de manière itérative avec des objectifs différents à chaque reprise. En définissant ce qui est important pour son propre vieillissement en santé, ainsi que les besoins pour prendre des actions soutenant l'avancée en âge, il est possible de fixer des objectifs qui sont aussi spécifiques, mesurables et atteignables que possible.

Le canton de Genève dispose d'une riche offre d'activités et de soutien (cf. Annexe 1) proposés en proximité par les communes et différents organismes dédiés aux seniors. Le programme d'activités est variable, mis à jour régulièrement et souvent changeant en fonction de la saison. La meilleure manière de s'orienter est à travers sa commune comme premier point de contact ou d'en discuter avec son médecin traitant en cas de problèmes de santé existants.

Ce guide souhaite compléter les recommandations internationales et locales avec l'intention d'accompagner tout un chacun dans son parcours de santé, en fournissant des connaissances scientifiques pour agir sur le vieillissement en santé de manière informée. Il est espéré qu'en suivant les étapes proposées du guide, le lecteur a pu initier une réflexion autour de sa santé et développer son propre parcours pour un vieillissement en santé.

1. Organisation mondiale de la santé. Promouvoir l'activité physique chez les personnes âgées : un guide pratique. 2023.
2. DeBroux Leduc R, Turcotte, S., Dionne, B., Grenier, S., Ladjadj, F., & Filiatrault, J. Les activités intergénérationnelles en tant que stratégie de promotion de la santé des aînés : une étude de la portée. *Revue Francophone de Recherche en Ergothérapie*. 2020;6(2):33-73 <https://doi.org/10.13096/rfre.v6n2.159>.
3. Håkansson Eklund J, Holmström IK, Kumlin T, Kaminsky E, Skoglund K, Högländer J, et al. "Same same or different?" A review of reviews of person-centered and patient-centered care. *Patient Education and Counseling*. 2019;102(1):3-11 <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.08.029>.
4. Coulter A, & Oldham, J. Person-centred care: what is it and how do we get there? *Future Hospital Journal*. 2016;3(2):114-116 <https://doi.org/10.7861/futurehosp.3-2-114>.
5. Ryan RM, & Deci, E.L. . Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000;55(1):68-78 <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
6. Psychomédia. [Available from: www.psychomedia.qc.ca].
7. World Health Organization. Decade of Healthy Ageing: Baseline Report. 2020. <https://www.who.int/publications/item/9789240017900>.
8. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>.

9. World Health Organization. Evidence Profile: Mobility Loss. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MCA-17.06.07>.
10. World Health Organization. Evidence Profile: Risk of Falls. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MCA-17.06.04>.
11. World Health Organization. World Report on Vision. 2019. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516570>.
12. Food and Agriculture Organization. <https://www.fao.org/3/T0807F/T0807F01.htm>.
13. World Health Organization. Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia: WHO Guidelines. 2019. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>.
14. World Health Organization. Evidence Profile: Urinary Incontinence. 2017. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-MCA-17.06.08>.
15. Liu CJ, Latham NK. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane Database Systematic Reviews* 2009;2009(3):Cd002759 <https://doi.org/10.1002/14651858.cd002759.pub2>.
16. American Occupational Therapy Association. About Occupational Therapy [Available from: <https://www.aota.org/about-for-the-media/about-occupational-therapy>].
17. Waller B, Ogonowska-Słodownik A, Vitor M, Rodionova K, Lambeck J, Heinonen A, et al. The effect of aquatic exercise on physical functioning in the older adult: a systematic review with meta-analysis. *Age Ageing*. 2016;45(5):593-601 <https://doi.org/10.1093/ageing/afw102>.
18. Lamboy B, Cotton N, Hamel E, Soleymani D. Synthèse sur les interventions probantes favorisant le vieillissement en bonne santé. *Gérontologie et société*. 2019;vol. 41 / n° 160(3):97-120 <https://doi.org/10.3917/g1.160.0095>.
19. Cohen-Mansfield J, Perach R. Interventions for alleviating loneliness among older persons: a critical review. *Am J Health Promot*. 2015;29(3):e109-125 <https://doi.org/10.4278/ajhp.130418-LIT-182>.
20. National Institute for Health Care and Excellence (NICE). Older people: independence and mental wellbeing. NICE Guideline. 2015. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng32>.
21. World Health Organization. Advocacy Brief: Social Isolation and Loneliness Among Older People. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>.
22. Kessler C, Boss, V., & Rudolf von Rohr, C.,. Promotion de la santé psychique des proches aidant.e.s de personnes âgées. Berne; 2019. <https://promotionsante.ch/node/1322>.
23. Vanhaecht K, Sermeus, W., Vleugels, A., & Peeters, G. . Ontwikkeling en gebruik van klinische paden in de gezondheidszorg. *Tijdschrift voor geneeskunde*. 2002;58(23):1542-1552 <https://doi.org/10.2143/TVG.58.23.5001477>
24. World Health Organization. Advocacy Brief: Social Isolation and Loneliness Among Older People. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>.
25. Richard D, Senon, J-L., & Valleur, M. . Dictionnaire des drogues et des dépendances. Paris: Larousse; 2004.
26. World Health Organization. Official records of the World Health Organization No. 2. Summary report on proceedings minutes and final acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946. 1948.
27. Ricka R, von Wartburg, L., Gamez, F.M., & von Greyerz, S. Offres visant à décharger les proches-aidants 2017–2020. 2020. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige.html>.

28. World Health Organization. Healthy diet. 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
29. Sanches Machado d'Almeida K, Ronchi Spillere S, Zuchinali P, Correa Souza G. Mediterranean Diet and Other Dietary Patterns in Primary Prevention of Heart Failure and Changes in Cardiac Function Markers: A Systematic Review. *Nutrients*. 2018;10(1) <https://doi.org/10.3390/nu10010058>.
30. Baldwin C, Smith R, Gibbs M, Weekes CE, Emery PW. Quality of the Evidence Supporting the Role of Oral Nutritional Supplements in the Management of Malnutrition: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Advances in Nutrition*. 2021;12(2):503-522 <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa108>.
31. World Health Organization. Anxiety disorders 2023 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>].
32. World Health Organization. Depressive disorder (depression) 2023 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>].
33. National Center for Health Statistic (NCHS). National Health Interview Survey. Glossary. [Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/tai-chi-what-you-need-to-know>].
34. World Health Organization. Evidence Profile: Malnutrition. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MCA-17.06.06>.
35. Perivier S, De Bom N, Ashikali EM, Ionita I, Mastromauro L, Tholomier A, et al. Vieillir en santé à Genève: l'approche novatrice du projet VieSA. *Revue Médicale Suisse*. 2023;19(848):2035-2040 <https://doi.org/10.53738/REVMED.2023.19.848.2035>.
36. Organisation Mondiale de la Santé. Manuel- Conseils sur l'évaluation et les filières axées sur la personne dans les soins de santé primaire. Brazzaville: Bureau régional de l'Afrique; 2019. <https://www.afro.who.int/fr/publications/manuel-conseils-sur-levaluation-et-les-filieres-axe-es-sur-la-personne-dans-les-soins>.
37. United Nations Decade of Healthy Ageing. Vieillesse en Santé (VieSA). Reports from the field [https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillesse-en-sant%C3%A9-\(viesa\);2023](https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillesse-en-sant%C3%A9-(viesa);2023).
38. Ashikali E-M, Ludwig C, Mastromauro L, Périvier S, Tholomier A, Ionita I, et al. Intrinsic Capacities, Functional Ability, Physiological Systems, and Caregiver Support: A Targeted Synthesis of Effective Interventions and International Recommendations for Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(5):4382 <https://doi.org/10.3390/ijerph20054382>.
39. Société Suisse de Nutrition. L'alimentation après 60 ans. 2019. https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_apres_60_ans-2019.pdf.
40. Office Fédéral de la Sécurité Alimentaire et des Affaires Vétérinaires - OSAV. Recommandations alimentaires suisses pour les seniors. 2020. <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/lebensphasen-und-ernaehrungsformen/ernaehrung-fuer-aeltere-menschen.html>
41. World Health Organization. Dementia 2023 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>].
42. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*. 2020;396(10248):413-446 [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30367-6).

43. Promotion Santé Suisse. 10 pas pour votre santé psychique.; 2021. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2023-01/10_pas_pour_votre_sante_psychique.pdf.
44. Santépsy.ch. 65+ & santé mentale. 2021. <https://santepsy.ch/wp-content/uploads/2023/04/brochuresenior-a5-fr-op-web..pdf>.
45. World Health Organization. World Report on Hearing 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>.
46. American Academy of Ophthalmology. Eye health information for adults of 65. 2022. www.aaopt.org/eye-health/tips-prevention/seniors.
47. National Health Society. A practical guide to healthy ageing. 2015. <https://www.england.nhs.uk/publication/practical-guide-to-healthy-ageing/>.
48. Office fédéral de la santé publique (OFSP) Ofdlsp. Somnifères et tranquillisants psychoactifs 2022 [Available from: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/medikamentenmissbrauch/schlaf-und-beruhigungsmittel.html#:~:text=Une%20d%C3%A9pendance%20peut%20s'installer,des%20benzodiaz%C3%A9pins%20contre%20l'insomnie>].
49. World Health Organization. Sexual and Reproductive Health and Research (SRH). 2006. <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>.
50. Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, Carballo D, Koskinas KC, Back M, et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021;42(34):3227-3337 <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab484>.
51. Kanis JA, Cooper C, Rizzoli R, Reginster JY, Scientific Advisory Board of the European Society for C, Economic Aspects of O, et al. European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. Osteoporosis International. 2019;30(1):3-44 <https://doi.org/10.1007/s00198-018-4704-5>.
52. Sadowski IJ, Boesch A, Biedermann A, Auer R, E. B, Guessous I, et al. Recommandations suisses pour le bilan de santé au cabinet médical. Forum Medical Suisse. 2021;21:888-894 <https://doi.org/10.4414/fms.2021.08924>.
53. Perracini MR, Arias-Casais N, Thiyagarajan JA, Rapson C, Isaac V, Ullah S, et al. A Recommended Package of Long-Term Care Services to Promote Healthy Ageing Based on a WHO Global Expert Consensus Study. J Am Med Dir Assoc. 2022;23(2):297-303 e214 <http://doi.org/10.1016/j.jamda.2021.12.019>.
54. World Health Organization. Evidence Profile: Caregiver Support. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MCA-17.06.01>.
55. Etat de Genève. Programme de Soutien aux Proches Aidants du Canton de Genève. 2017. <https://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant>.

Il est important de noter que le réseau genevois est en constante évolution et, par conséquent, ce répertoire n'est pas exhaustif, ni pérenne. En l'état, il offre des informations qui sont valables au moment de sa publication (mars 2024). Les informations pratiques, y compris les détails sur les activités, les coordonnées et les frais d'adhésion, sont fournis dans la mesure du possible. Les structures ouvertes à tous les seniors genevois sont présentées en premier, suivies par les communes genevoises avec un club pour seniors (par ordre alphabétique des communes)

Structures ouvertes à tous les seniors genevois	p. 87
Anières, Bardonnex, Bellevue, Bernex, Carouge, Chancy	p. 92
Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Collonge-Bellevue, Cologny, Confignon, Corsier, Dardagny	p. 94
Genève (Antennes Sociales de Proximité & Espaces de Quartier)	p. 96
Genthod, Grand-Saconnex, Hermance, Jussy, Laconnex, Lancy, Meinier, Meyrin	p. 100
Perly-Certoux, Plan-les-Ouates, Puplinge, Sati-gny	p. 103
Thônex, Troinex, Vernier, Versoix,	p. 104
Veyrier	p. 106

Structures ouvertes à tous les seniors genevois

Les adresses ci-dessous proposent des activités et des services dans plusieurs domaines favorisant un vieillissement en santé. On peut y trouver des activités permettant de mobiliser les capacités physiques, cognitives ou encore d'entretenir les liens sociaux.

Cité Seniors

Rue de Lausanne 62

1202 Genève

0800 18 19 20

citeseniors@ville-ge.ch

<https://geneve.ch/fr/cite-seniors>

Un lieu d'information offrant une documentation sur tous les sujets susceptibles d'intéresser les seniors genevois.

Une grande variété d'activités est proposée, la plupart étant gratuites, à prix libre, ou payantes (souvent à un tarif modeste).

Centre d'animation pour retraités (CAD)

Route de la Chapelle 22,

1212 Grand-Lancy

022 420 42 80

cad@hospicegeneral.ch

<http://www.cad-ge.ch>

Un lieu d'animation et de détente offrant un programme varié d'activités physiques et culturelles, souvent gratuites ou à tarif modéré.

Le centre organise également des séjours de vacances.

MDA-Genève Activités 50+

Boulevard Carl-Vogt 2,

1205 Genève

022 329 83 84

secretariat@mda-geneve.ch

<https://mda-geneve.ch>

Association offrant une large gamme d'activités physiques, culturelles, intellectuelles et de bien-être pour les personnes de 50 ans et plus.

Une adhésion est requise, avec une cotisation à partir de 80.- CHF par an (offerte aux bénéficiaires des prestations complémentaires).

Fondation pour la formation des aînées et aînés de Genève (FAAG)

Université ouvrière de Genève

Place des Grottes 3,
1201 Genève

faag@vtxnet.ch

<https://faag-ge.ch>

**Uni3
Université des seniors - Genève**

Rue De-Candolle 2

1205 Genève

022 379 70 42

uni3@unige.ch

<https://unige.ch/uni3>

Association proposant des conférences interactives régulières (les jeudis de la FAAG), des informations, le partage de connaissances, et un soutien à la formation des seniors.

Uni3 propose un large éventail de cours, de séminaires, de conférences, d'ateliers (y compris des ateliers de conversation en langue étrangère, de lecture et d'écriture, de littérature, de numérique, et de reportages), des rencontres au «café zoom», ainsi que des activités culturelles et des visites.

Toutes ces activités sont ouvertes à toute personne âgée de 55 ans et plus.

Les cotisations pour une année académique (du 1^{er} septembre au 31 août) s'élèvent à 120.- CHF pour une personne, 170.- CHF pour un couple, et sont gratuites pour les bénéficiaires de prestations complémentaires.

Les communes genevoises offrent une consultation sociale individuelle. S'adresser à sa commune de résidence pour toute question. Plusieurs structures, accessibles aux seniors genevois, fournissent des services de soutien social, administratif et financier en cas de difficultés. Les adresses répertoriées ci-dessous permettent d'orienter les besoins.

Pro Senectute Genève

Route de Saint-Julien 5 B,
1227 Carouge

022 807 05 65

info@ge.prosenectute.ch

<https://ge.prosenectute.ch/>

Fondation offrant des conseils et fournissant une large gamme de prestations et d'activités pour les seniors.

Certains de ces services sont gratuits.

Association de défense et de détente de tous les retraités (AVIVO)

Rue du Vieux-Billard 25,
1211 Genève

022 329 13 60

infosociale@avivo.ch

<https://avivo.ch>

Association genevoise proposant une variété de prestations, notamment des activités de loisirs, des informations, et du soutien social.

Une adhésion est nécessaire, avec une cotisation à partir de 52.- CHF par an.

Dôme Seniors

Chemin du Pavillon 2

1218 Le Grand-Saconnex

1^{er} étage, bureau C1078

079 701 59 60

info@domeseniors.ch

<https://www.domeseniors.ch/>

Aide aux Français de Suisse

12, rue des Gares
1201 Genève
022 810 3644
a.f.d.s@bluewin.ch
<https://aideauxfrancaisde-suisse.ch/>

Fondation Marcelle Buenzod

Chemin Jules-Edouard-Gottret 23A
1255 Veyrier - Suisse
079 205 20 74
m.buenzod@infomaniak.ch
<https://perso.fondation-marcellebuenzod.com/>

La Carte Blanche

Rue Moise-Marcinhes 1,
1217 Meyrin
022 734 31 30
info@lacarteblanche.ch
<https://lacarteblanche.ch>

Association qui apporte son aide à une population fragile, qu'elle soit âgée ou affectée dans son état psychique et/ou physique.

Elle propose des services pour faciliter la transition vers un logement adapté ou un établissement médico-social, ainsi que pour la gestion administrative et financière.

Fondation Camille Binzegger

Rue Alexandre Gavard 35,
1227 Carouge
058 574 52 13 /
058 574 52 15
info@fondationbinzegger.ch
www.fondationbinzegger.ch

Fournit un soutien aux résidents du canton en difficulté financière qui sont en âge de bénéficier de l'AVS (Assurance Vieillesse et Survivants).

Fondation Appuis Aux Aînés

Boulevard Carl-Vogt 8,
1205 Genève
022 840 49 99
info@appuis-aines.ch
<https://appuis-aines.ch>

Fondation qui apporte son aide aux résidents du canton de Genève qui bénéficient d'une rente AVS, et qui se trouvent dans une situation de besoin social et financier.

Elle intervient également en faveur des résidents en EMS (Établissements Médico-Sociaux).

Communes avec clubs de seniors

ANIÈRES

Vignes et Lac Seniors

Aniérois

Chemin des Avallons 62,
1247 Anières
022 751 05 66
seniorsanierois.ch

Le club propose des activités socioculturelles (jeux de société, conférences, sorties, promenades, excursions, repas, goûter, concerts, spectacles)

BARDONNEX

Association des seniors de Bardonnex

Chemin d'Archamps 17,
1257 La Croix-de-Rozon
seniors-bardonnex.ch

Le club propose de l'activité physique (marche, yoga) et des activités socioculturelles (chorale, travaux manuels, jeux, cinéma, conférences, excursions)

BERNEX

Le Coteau

Chemin du Signal 21,
1233 Bernex
022 777 37 20 / 078 671 61 20
info@le-coteau.ch
le-coteau.ch

Dès 50 ans, habitants de Bernex, Confignon, Laconnex et environs.

Le club propose des activités physiques (cours d'aquagym, de tai chi et qi gong, cours de yoga doux, des randonnées et danses du monde) et des activités socioculturelles (jeux de carte, spectacles & concerts, conversation anglaise, loisirs créatifs, repas, visites)

CAROUGE

Le Vieux Carouge

Boulevard des Promenades 18,
1227 Carouge
022 307 92 20
club-des-aines-carouge@bluewin.ch
aines-carouge.ch

Dès 55 ans, contribution annuelle de CHF30.-

Propose de l'activité physique (yoga, aquagym, senior, zumba gold, pétanque, rythmique, balades), des activités socio-culturelle (chorale, activités artistiques et manuelles, ateliers de lecture et d'écriture, jeux de société, conférences, cinéma, spectacles et sorties culturelles, excursions, repas, CaféPhilo)

CHANCY

Association Seniors Chancy

Route de Valleiry 4,
1284 Chancy
022 756 90 50
info@chancy.ch
chancy.ch

Il propose des activités et de l'aide aux seniors de la commune.

Adhésion à partir de 58 ans.

CHÊNE – BOUGERIES**Horizons nouveaux**

Chemin Pont-de-Ville 13,
1224 Chêne-Bougeries
022 860 06 80
secretariat@horizons-nouveaux-cb.ch
horizons-nouveaux-cb.ch

Dès 50 ans, contribution annuelle CHF 30.-, habitants de Chêne-Bougeries et Conches
Le club propose de l'activité physique (balades, randonnées) des activités socioculturelles (excursions, visites, arts, jeux) et des activités éducatives (ateliers informatiques)

Les Chênes 50 ans & +
Chemin de la Gradelle 41,
1224 Chêne-Bougeries
022 349 09 20
chene-bougeries.ch/vivre/associations/clubs-des-aines

Pour les habitants de Chêne-Bourg et Chêne-Bougeries Le club propose des activités socioculturelles (jeux, films, repas, excursions, visites) et de l'activité physique (promenades)

CHÊNE – BOURG

Association Les Chênes 50 ans & +

Voir information ci-dessus

COLLONGE – BELLERIVE

Club des Aînés de Collonge-Bellerive
Ch. du Vieux-Vésénaz 35,
1222 Vésénaz
022 752 20 57
lubdesainesvesenaz@bluewin.ch

Il propose des activités socioculturelles (chorale, jeux de société, loisirs créatifs).

COLOGNY**Club des Aînés de Collogny**

Chemin Faguillon 4,
1223 Collogny
022 736 11 29
info@ainescologny.ch
ainescologny.ch

Dès 60 ans, contribution annuelle CHF 30.-
Le club propose des activités socioculturelles (excursions, voyages, conférences, jeux divers, spectacles et concerts, repas) des activités physiques (marches) et des activités cognitives (cours d'informatique)

CONFIGNON**Le Coteau**

Voir information commune de Bernex

CORSIER

Club de loisirs de Corsier
022 751 05 17
corsierloisirs.ch

Dès 50 ans, habitants de Corsier, contribution annuelle de CHF 40.-

DARDAGNY

L'Allons Donc
022 754 11 87

GENEVE

Antennes sociales de proximité

**Plainpalais Jonction /
Acacias**

Rue Dancet 22, 1205
Genève
022 418 97 60
asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch

**Eaux-Vives Cité /
Champel**

Rue de Montchoisy 50,
1207 Genève
022 418 97 80
asp.eaux-vives.soc@ville-ge.ch

**Servette Petit-Saconnex
/ Saint-Jean**

Rue Hoffmann 8, 1202
Genève
022 418 97 90
asp.servette.soc@ville-ge.ch

**Pâquis/ Grottes /
Saint-Gervais**

Rue Jean-Charles-Amat, 6.
1202 Genève
022 418 95 00
asp.paquis.soc@ville-ge.ch

Elles œuvrent au quotidien pour stimuler les liens sociaux et de proximité, favoriser l'accès aux prestations publiques, répondre aux questions d'ordre social, aider aux démarches administratives simples, communiquer des informations sur la vie de quartier aux habitants. Ce dispositif fait partie du Service social de la Ville de Genève.

Des exemples d'activités dédiées aux seniors: promenades, gymnastiques, repas communautaires, cours, conférences, etc.

Eaux-Vives

Espace Quartier

Rue de Montchoisy 46,
1207 Genève
022 418 97 80

Grottes

Espace Quartier

Rue du Grand-Pré 9,
1202 Genève
Tel: 022 418 97 90

Club d'Aînés des Asters

Rue du Grand-Pré 9,
1202 Genève
022 740 17 38

Le club offre de moments d'échanges et de rencontres conviviales, repas, sorties, excursions, conférences, ateliers divers, jeux.

Le programme des activités est disponible sur demande en téléphonant ou sur le site internet.

**Club d'Aînés:
Armée du Salut**

Rue Verdaine 7,
1211 Genève 3
022 310 11 91
eglisegeneve.armeedusalut.ch

Le club offre des repas conviviales, jeux de société, visites à domicile.

Jonction

Espace Quartier

Rue Michel-Simon 7,
1205 Genève
022 418 97 60

Club d'Aînés: Le 3ème optimiste

Rue Michel Simon 7,
1205 Genève
078 708 79 11

Pâquis

Espace Quartier

Rue Jean-Charles Amat 6,
1202 Genève
022 418 95 00

Plainpalais

Plainpa-Vivant

Rue des Minoteries 3,
1205 Genève
022 320 77 62
plainpa-vivant@hotmail.com
plainpa-vivant.ch

Pour les habitants de Plainpalais,
Jonction, Acacias
Le club propose des activités so-
cioculturelles (ateliers bricolage,
arts, jeux divers), de l'activités
physique (cours d'expression
corporelle, gym seniors, danse,
zumba) et des activités cogni-
tives (dictées).

Saint-Jean / Charmilles / Seujet

Espace Quartier

Quai du Seujet 32,
1201 Genève
022 418 95 00

Vieussieux

L'oasis de Vieusseux

Rue Soubeyran 10,
1203 Genève
079 508 11 64
andrecrestani@bluewin.ch

Sécheron

Club Retraités de Sécheron

Chemin de Vuillonex
12 bis,
1233 Bernex
022 757 45 18 /
079 448 5441
[contact@club-retraites-
secheron.ch](mailto:contact@club-retraites-secheron.ch)

Contribution annuelle de CHF 40.-

Seujet

Au Fil du Rhone

Quai du Seujet 32,
1201 Genève
assoc.aufildurhone@gmail.com

Programme des activités sur demande au 022 731 46 75

GENTHOD

Le Bel Âge

022 307 92 20
genthodbelage.ch

Dès 55 ans. Propose des activités socioculturelles (jeux divers, cafés contact, activités créatives, repas, excursions pédestres)

GRAND – SACONNEX

Association Mosaïque 50 & plus

Ferme Sarasin, Ferme Pommier,
Salle Torney
022 798 08 19
secretariat@mosaiquassociation.ch
mosaiquassociation.ch

Dès 50 ans, ouvert aussi aux non-résidents. Le club propose des activités socioculturelles (jeux, films, sorties, chorale, peinture, bricolage), de l'activité physique (aquagym, latino-fit, tai chi), des activités cognitives (rencontres littéraires, conversation anglaise, allemande, espagnole)

HERMANCE

Groupe de loisirs d'Hermance

Rue du Nord 7, 1
248 Hermance
022 751 10 58
gmartinalbruchez@hotmail.com
hermance.ch/associations/22201

LACONNEX

Le Coteau

Voir information commune de Bernex

LANCY

Club des aînés de Lancy

Chemin de Pierre-Longue 7, 1
212 Grand-Lancy
022 792 04 25
lancy.ch/annuaire/club-des-aines-de-lancy

MEINIER**Les Seniors de Rouelbeau Meinier**

Route de La Repentance
86,
1252 Meinier
022 752 50 69
seniorsdemeinier.ch

Le club propose de l'activité physique (marches, yoga méditation, gym pilâtes), des activités socioculturelles (repas, petits-déjeuners, excursions, jeux de société, loisirs créatifs, réflexologie, spectacles, conférences).

MEYRIN**Club des Aînés de Meyrin**

Rue de la Prulay 19,
1217 Meyrin
Tel. 022 777 72 65
aines.meyrin@bluewin.ch
clubainesmeyrin.ch

Habitants Meyrin et Cointrin, dès 55 ans (bénéficiaires AI dès 50 ans), contribution annuelle de CHF40.- Propose des activités socioculturelles (jeux, chorale, rencontres), de l'activité physique (aquagym, pétanque, randonnées, tennis de table)

Sixties Sports Club

Chemin de la Tour 23, 1
217 Meyrin
079 567 00 80

Club de randonnées, ski, raquettes pour jeunes retraités verniolans

PERLY – CERTOUX**L'Aire des Seniors**

Route de Certoux 57,
1258 Perly-Certoux
079 158 30 80
airedesseniors.perly@gmail.com
l-aire-des-seniors.ch

Dès 50 ans, habitants de Perly-Certoux et environs, contribution annuelle CHF 40.-

Le club propose des activités physiques (aquagym, danse, yoga, balades à vélo, marche, auto-défense, pétanque), des activités socioculturelles (rencontres, expression artistique, improvisation théâtre, excursions/ visites, poterie, conversation anglaise, jeux de société) et des activités cognitives et psychologiques (méditation, informatique).

PLAN – LES – OUATES**Les Blés d'Or**

Chemin du Pré-du-Camp 4,
1228 Plan-les-Ouates
Tel: 022 794 03 81
lesblesdor@bluewin.ch
lesblesdor.ch

Dès 55 ans, habitants de Plan-les-Ouates et environs. Le club propose de l'activité physique (aquagym, marche, tennis de table, pétanque), des activités socioculturelles (jeux de carte, chorale, repas, excursions/ voyages, spectacles conférences) et des ateliers informatiques.

PUPLINGE**Club des aînés de Puplinge**

Rue de Frémis 12,
1241 Puplinge
info@aines-puplinge.ch
puplinge.ch/pages/etapes-de-vie/aines/club-des-aines-de-puplinge-616

Dès 60 ans, contribution annuelle de CHF 20.-
Activités socioculturelles (repas, discussions, jeux). Aide informatique, administrative, écoute et conseils.

SATIGNY**Vigne et Soleil**

Chemin de la Vieille Ecole 1,
1242 Satigny
T22 753 18 22
info@vigneetsoleil.ch
vigneetsoleil.ch/

Le club propose de l'activités physique (gymnastique, randonnées) et des activités socioculturelles (repas, jeux).

THONEX**Aînés solidaires**

Chemin Edouard-Olivet 22,
1226 Thônex
022 349 63 95
thonex.ch/vivre-a-thonex/mes-associations/seniors/

Le club propose de l'activité physique (pétanque, marches en montagne) et des activités socioculturelles (scrabble, travaux manuels, repas).

Les rendez-vous des 55 ans et +

Avenue de Thônex 37,
1226 Thônex
les55etplus@bluewin.ch
thonex-seniors.ch

Le club propose de l'activité physique (yoga, danse) des activités socioculturelles (rencontres, conférences, ateliers artistiques, visites, ateliers lecture), des activités éducatives (cours informatiques) et des activités psychologiques (ateliers méditation)

TROINEX**Conseil des Anciens de Troinex**

Route de Troinex 48,
1256 Troinex
troinex.ch/vivre-ici/vie-sociale/aines/

Repas, ateliers informatiques, liens entre seniors, la mairie et le Conseil municipal.

VERNIER**Club des Aînés de Vernier-Village**

Chemin de Poussy 56,
CP 468,
1214 Vernier
022 341 24 55 /
079 255 02 68

Club des Aînés de Châteline-Balexert

Avenue de Crozet 34,
1219 Châteline
078 831 50 40

Publié par
l'institution genevoise de maintien à domicile (IMAD)

Direction des opérations
Unité recherche et développement

Graphisme
tilt - communication visuelle

Impression
Atar Roto Presse SA,
Genève

IMAD
imad-ge.ch
Copyright :
©2024 IMAD, Gand-Lancy.

Ceci est une publication distribuée sous les termes de la licence
CC-BY-NC-SA 4.0