

Le prix Chronos de littérature s'attache à faire réfléchir les juré.e.s sur le parcours de vie et la valeur de tous les âges, les souvenirs, les relations intergénérationnelles, la vieillesse, la mort, et la transmission des savoirs.

A Lancy, l'association VIVA, en partenariat avec plusieurs écoles de la ville, en propose une adaptation qui va réunir 6 fois des enfants de 9 à 12 ans et des aîné.e.s ayant lu les ouvrages de la sélection annuelle et les amener à confronter leurs points de vue sur les livres, et sur les thématiques centrales qui y sont développées. Le projet s'achève par un vote dans les urnes officielles de la commune.

Objectifs clés du projet

- Impliquer les aînés à chaque étape du projet
- Tisser des liens entre générations
- Favoriser et valoriser les savoirs et la générativité des aîné.e.s
- Réduire l'âgisme (et promouvoir un meilleur vieillissement)
- Eduquer à la citoyenneté



Déroulement du projet

Préparation des rencontres :

- Sélection de deux livres de la sélection annuelle par les psychologues de VIVA et les enseignant.e.s
- Lecture des livres sélectionnés par les enfants et les aîné.e.s
- Définition du contenu des séances par les psychologues, les enseignant.e.s et les aîné.e.s

Déroulement des rencontres (6 x 1h30) :

- 1^{ère} séance : faire connaissance et montrer les affinités au-delà des différences d'âge
- 2^e/3^e & 4^e/5^e séances : activités en petits groupes, approfondissant les thèmes des livres 1 et 2
- 6^e séance : délibérations, vote, retour sur les apports du projet et partage d'un goûter

Impact du projet

Données recueillies auprès de 100 enfants et de 30 aîné.e.s, via un questionnaire administré avant et après les rencontres :
« Pour toi, une personne âgée c'est... » ; chez les aîné.e.s, administration d'un entretien semi-structuré.

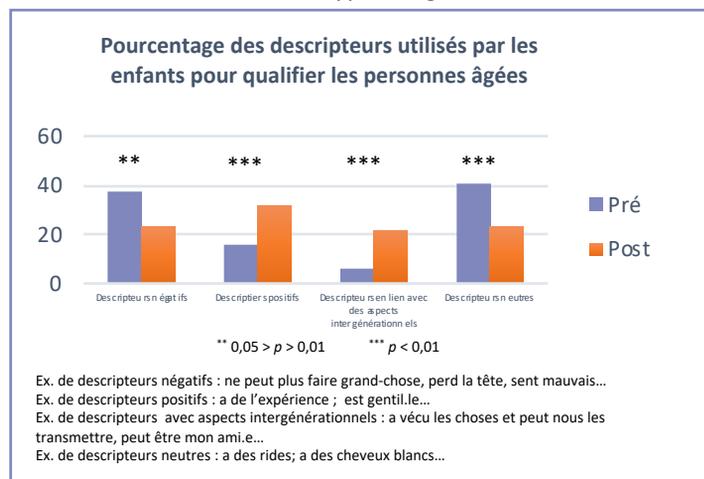
Chez les aîné.e.s :

- Amélioration du sentiment d'utilité et d'appartenance communautaire, de l'estime de soi, du rôle social, du bien-être psychologique.
- Diminution de la solitude perçue.



Chez les enfants :

- Réduction des stéréotypes négatifs





Promotion de l'activité physique auprès de la population âgée

UN PASSEPORT SANTÉ POUR LES ÂNÉ.E.S

J. Leblond^{1,2}, G. Lebecq¹, L. Ringuet³ & A.-C. Juillerat Van der Linden^{1,2}

¹ Association VIVA, Lancy ; ² FPSE, Université de Genève; ³ Association Cité Générations, Onex

Le passage de la sédentarité à une activité modérée retarde de 4 ans l'entrée en dépendance.

Partant de ce constat, les associations VIVA et Cité générations proposent pendant la période estivale des activités ludiques, variées et conviviales, motivant les aîné.e.s à se mobiliser.

Le Passeport Santé existe depuis 2015. Il offre gratuitement pendant tout l'été des activités physiques adaptées aux seniors, dans les espaces verts de communes de l'ouest genevois, suivies d'une collation «santé».

Les personnes ayant rempli plus de la moitié des cases de leur passeport reçoivent un cadeau à la fin.

D'abord subventionné par des fondations privées, le Passeport Santé est désormais financé par le Canton de Genève et Promotion santé Suisse ; il est prévu de l'élargir à d'autres régions du canton (2 passeports en 2019, 3 en 2020).

Objectifs du projet

- Optimiser le vieillissement par l'adoption de mesures bénéfiques pour la santé
- Promouvoir l'activité physique auprès des aîné.e.s de manière originale, plaisante
- Contribuer au maintien du lien social pendant la période estivale
- Ouvrir le projet aux personnes fragilisées, y compris celles vivant en EMS ou en IEPA



Déroulement du projet

Élaboration du projet

- Sélection des activités proposées, y c. intergénérationnelles (p. ex., Qi Gong, zumba, yoga, fitness urbain, etc.)
- Identification des espaces où se dérouleront les activités (p. ex., parcs municipaux, cours d'écoles, etc.)
- Collaboration avec les partenaires (associations sportives) et autorités concernées

Communication autour du projet :

- Création du programme, information aux membres, journaux locaux, sites internet communaux, réseaux sociaux...

Déroulement du projet

- 1 séance hebdomadaire – même heure, activités et lieux différents -, suivie d'une collation ; attention particulière portée à l'accueil et au sentiment d'appartenance au groupe

Clôture du projet

- Fête avec buffet, réunissant participant.e.s, partenaires, autorités...
- Cadeau offert à toutes les personnes ayant participé à au moins la moitié des activités



Principes clés

- Activités variées, ludiques, adaptées, parfois intergénérationnelles.
- Accessibilité et gratuité.
- Convivialité, favorisant les échanges et la création de liens entre participant.e.s.

Évaluation de l'impact du projet

(sur base d'un questionnaire remis au cours de la dernière séance et d'entretiens semi-structurés)

- Taux de participation croissant d'année en année, avec un record de 114 participant.e.s et une moyenne de 42 personnes par activité en 2018
- Bénéfices ressentis sur le plan physique (95%) et sur le plan psychologique (100%) : « Cela m'a sortie de ma déprime »; « C'est en plein air, c'est bon pour le moral »
- Importance des liens : « J'ai pu y retrouver des amies et faire de nouvelles connaissances. Maintenant, on se retrouve régulièrement pour aller marcher ensemble. Cela nous motive à bouger plus. »
- Une intention unanime de participer à la prochaine édition

