

A photograph of three elderly people sitting around a table, smiling and playing cards. The man on the left is wearing a white shirt and a dark jacket. The woman in the center is wearing a red shirt and glasses. The woman on the right is wearing a light blue top and glasses. They are all holding cards. In the background, there is a large mirror reflecting the room, which has a bookshelf and a window. The overall atmosphere is warm and social.

VILLE DE CAROUGE

SERVICE DES
AFFAIRES SOCIALES

mieux vivre N°1

DE L'IMPORTANCE DU LIEN

Impact des relations sociales sur la santé

SOMMAIRE

Introduction	4
Participer à la vie communautaire aide à bien vieillir!	6
Un engagement citoyen très naturel	14
Un projet communal	20
Informations pratiques	26



Quelques mots aux aînés de Carouge

Pour trop d'aînés, vieillir signifie être progressivement mis à l'écart.

Certes, le profil des personnes du troisième âge change rapidement : on vit plus longtemps qu'autrefois ; on est en moyenne en meilleure santé ; on est plus actif que par le passé ; on a, peut-être, eu une profession qui a permis de se préparer une vieillesse confortable ; les media, les transports, permettent de rester plus longtemps « en contact ».

Mais en même temps, les aînés vivent dans un monde où les techniques changent très vite, où les modes de vie basculent, où la mondialisation mélange les populations et les références, où les villes changent quotidiennement de visage, où les familles et les parentés se recomposent très souvent. D'où un risque accru, pour les aînés, d'être mis en marge. « Largués », comme disent les jeunes.

Ces deux facettes de l'âge ont des conséquences importantes pour la politique des aînés que le Conseil administratif mène à Carouge.

Certes, une politique pour les seniors consiste bien sûr à prévoir les indispensables EMS, les maisons pour personnes âgées dépendantes, et à vouloir que ces établissements soient accueillants, gais, confortables. Certes, une telle politique comprend un important volet d'appui au grand âge ou au handicap : un jour, il s'agira de fournir une aide administrative à domicile, pour régler des papiers, des assurances ; un autre jour, c'est un banc ou une table qu'il faudra installer sur une place, pour permettre le repos, la conversation, l'observation ; à une autre occasion encore, une rampe d'accès se révélera indispensable ici ou là pour permettre l'accès aux fauteuils roulants.

Mais bien plus largement, une politique des aînés, c'est – comme pour les autres âges de la vie – encourager l'appartenance aux divers lieux de vie (du canton à la commune, de la commune au quartier, du quartier à l'appartement), c'est faciliter ou encourager l'utilisation des ressources personnelles ; c'est favoriser la créativité de chacun ; c'est enfin permettre à chacun d'aider les autres. Le Conseil administratif donne une grande importance à cet aspect «quotidien» de la politique des aînés.

Dans cette perspective, la brochure que voici veut attirer votre attention sur l'importance des liens sociaux pour la santé... et pour le bonheur. Prenez le temps de la lire ! Elle vous aidera à croquer la vie, à rester dans le coup... et à apprendre aux jeunes combien la vie peut être belle à Carouge !

Jeannine de Haller Kellerhals

Conseillère administrative déléguée



**« Nous cherchons à
offrir des occasions de
rencontres régulières,
familiales et proches. »**

PARTICIPER À LA VIE COMMUNAUTAIRE AIDE À BIEN VIEILLIR !

LE CONSTAT D'ANNE-CLAUDE JUILLERAT VAN DER LINDEN,
docteure en psychologie, chargée de cours à l'Université
et présidente de l'Association VIVA (Valoriser et Intégrer
pour Vieillir Autrement) à Lancy.

Pour favoriser un bon vieillissement et se préparer une belle vieillesse, notamment sur le plan cérébral, il est très important de veiller à avoir des liens sociaux de qualité, et ce tout au long de l'existence !

Pour le démontrer, une étude récente, menée sur plus d'un millier de participants, a analysé les liens entre les capacités intellectuelles et la participation à des activités impliquant des relations sociales comme, par exemple : aller au restaurant, aller voir un match, partir en excursion, participer à des activités associatives, rendre visite à de la famille ou à des amis, etc.

Le constat est tout à fait net :

- les personnes qui ont le plus d'activités sociales ont 70% de risque en moins de présenter des problèmes importants de mémoire, d'attention, etc. que celles qui sont les moins actives,
- celles qui se sentent comblées par leurs relations sociales et estiment bénéficier d'un important soutien social souffrent bien moins de dépression ou d'anxiété et sont, en conséquence, plus ouvertes sur l'extérieur !

Ce dernier point est très important, car les sorties permettent :

- de faire de nouvelles rencontres,
- de faire de nouvelles découvertes : il faut savoir qu'il est

- essentiel pour notre santé intellectuelle de rester un(e) apprenant(e) tout au long de notre existence,
- de faire fonctionner certains systèmes corporels, notamment le système cardiovasculaire, dont l'impact sur la santé tant physique que cérébrale est bien reconnu.
- (Sur ce dernier plan, la participation à des activités sportives adaptées à ses goûts et capacités peut également apporter des bénéfices significatifs.)*

Participer, c'est bien, s'engager, c'est mieux !

La vieillesse est une phase de l'existence durant laquelle l'expérience de toute une vie est un formidable trésor pouvant être exploité, pour soi autant que pour les autres.

Garder des buts, donner du sens à ses activités, contribue à la qualité de vie. Il est donc important de continuer de s'engager dans des activités (éducatives, sociales, familiales, environnementales, etc.) qui correspondent à nos valeurs et intérêts. En ce sens, les activités partagées avec les jeunes générations peuvent s'avérer très enrichissantes :

- les aîné(e)s profitent de ces échanges qui les stimulent sur le plan intellectuel,
- elles améliorent leur humeur,
- elles réduisent le stress,

- elles donnent le sentiment d'avoir un but dans la vie, d'être utile et de développer des relations riches et durables avec les enfants,
- l'implication des aîné(e)s peut également aider les enfants à grandir sur de nombreux plans.

Comme le dit l'historienne suisse alémanique Heidi Witzig : «S'engager avec d'autres fait partie de la vie, et surtout cela fait plaisir!». On peut ajouter que non seulement cela fait plaisir, mais que cela se traduit aussi par une amélioration de la santé des personnes engagées, tant sur le plan de la santé cérébrale que sur celui de la santé physique.

Bien sûr, il faut avoir la possibilité, la santé, le temps, l'envie de s'engager, mais les bénéfices peuvent être si importants qu'il vaut la peine de tenter de se donner les moyens nécessaires pour s'impliquer dans la communauté locale (ou de se faire aider pour pouvoir y parvenir).



**«S'engager avec d'autres
fait partie de la vie,
et surtout cela fait plaisir !»**

Savoir trouver sa place dans la société

Il n'est pas toujours aisé de trouver sa place dans une société qui a connu des transformations très importantes au cours des dernières décennies. Citons :

- les modifications de l'environnement,
- des déménagements plus fréquents et plus lointains,
- l'individualisme,
- la place importante de la télévision et des nouvelles technologies,
- la modification de l'image et du rôle des aînés...

Auparavant, les structures traditionnelles laissaient bien plus de place aux personnes âgées. Voilà une constatation qui me fait penser à cette phrase, rapportée par une (jeune) amie vietnamienne : « Chez nous, plus on devient vieux, plus on prend de la valeur ».



« Chez nous, plus on devient vieux, plus on prend de la valeur. »

Si ce dicton fait plaisir à entendre, il soulève également d'importantes questions concernant les images de la vieillesse que véhicule une société et l'effet que ces images ont sur le fonctionnement des aînés. Il est démontré, en effet, que celles et ceux qui ont une vision positive des valeurs de la vieillesse ont globalement une meilleure santé et vivent plus longtemps que des personnes qui en ont une vision négative. À l'inverse, ceux qui se disent trop souvent « Je n'arrive plus à faire ceci ou cela à cause de mon âge ! » risquent d'avoir plus de difficultés dans leur vie quotidienne et plus de problèmes de santé.

Il paraît donc fondamental de renforcer les images positives liées à la vieillesse, au niveau individuel et collectif.

Pour ce faire, il faut favoriser les rencontres, et notamment :

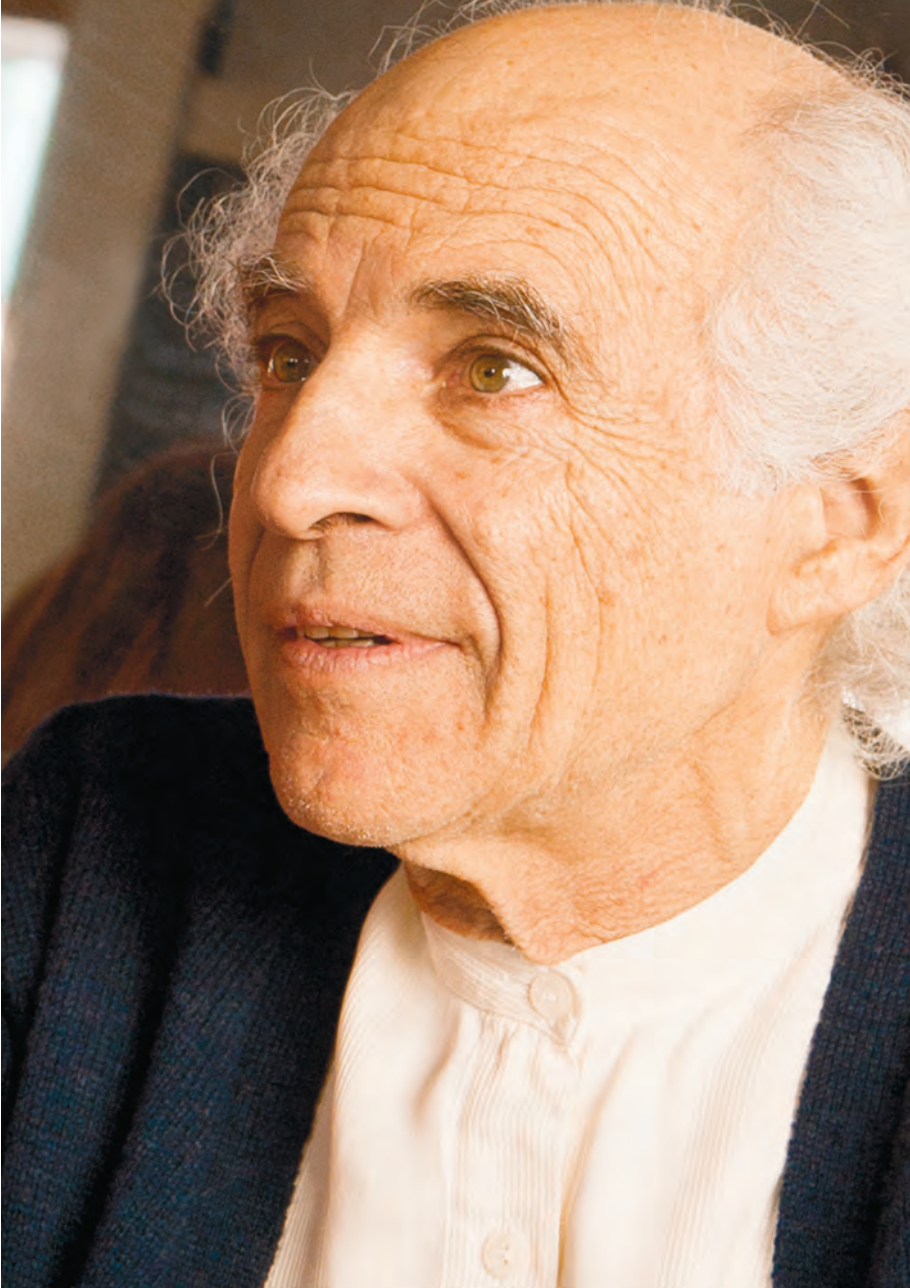
- les rencontres entre les générations,
- les activités en commun,
- l'échange des savoirs et des expériences de vie,
- la diffusion d'images positives du vieillissement.

Faire le premier pas

Comme dit précédemment, les relations sociales sont vitales à tous les âges de la vie. Il faut donc veiller à ce que les membres d'une communauté puissent tisser et renforcer leurs liens sociaux. S'il existe dans notre ville de nombreuses opportunités de se rencontrer (via les associations culturelles, linguistiques

et sportives, les groupements et maisons de quartier, les clubs des aînés...), le premier pas n'est pas toujours aisé à franchir. Carouge, comme d'autres communes, a compris combien il est important de renforcer le statut et l'intégration des aînés, de mettre en valeur leurs apports en leur permettant de maintenir un rôle social, ainsi que d'éviter la sédentarité et la déconnexion sociale, qui sont autant de facteurs de risque de mauvaise santé. Ces démarches passent par l'organisation sociale, l'accès à des services de conseils, l'aménagement communal (par exemple, la proximité des arrêts de bus, des magasins, l'aménagement de promenades, de bancs, etc.) ou encore des initiatives communautaires.

Il ne faut toutefois pas oublier l'importance qu'il y a pour chacun(e) d'entre nous à veiller à nouer des relations de solidarité et de coopération avec ses voisins de tous âges, relations qui donnent le sentiment non seulement d'être soutenu et apprécié, mais aussi d'avoir sa place et son rôle dans la communauté.



UN ENGAGEMENT CITOYEN TRÈS NATUREL

LE TÉMOIGNAGE DE JACQUELINE CRAMER

membre de la direction du département de la cohésion
sociale et de la solidarité, Ville de Genève.

Ma voisine a 85 ans.

Elle est veuve depuis 1 an.

Jusqu'à présent, elle était en toute bonne forme physique, mais depuis quelques temps, elle souffre beaucoup de ses rhumatismes. Son veuvage, de même que ses douleurs, l'ont amenée à se retirer progressivement de la vie publique.

Avec son mari, elle allait beaucoup au théâtre, au cinéma et marchait très souvent le long du Rhône. Maintenant, elle est très seule, ne voit plus ses enfants que de temps en temps.

Elle est surtout invitée chez eux pendant leurs vacances.

Ses petits enfants lui manquent, mais elle ne se voit pas prendre le train toute seule.

Elle se sent un peu inutile.

UNE DISCUSSION DE PALIER

Un jour où je l'ai croisée sur le palier, je me suis décidée à intervenir.

Je pense que c'était le moment de lui donner un coup de pouce.

J'ai discuté avec elle de ses envies, de ses besoins.

J'ai essayé d'être à l'écoute.

Ensemble, nous avons mis en place un petit plan d'action.

Une fois par semaine, je lui fais ses grandes courses.

Elle, elle accueille mon fils tous les mardis à 16h30.

Bien souvent, quand je sonne à sa porte pour venir le chercher, je les trouve jouant aux échecs, lisant un livre ou se racontant des histoires.

UNE ENVIE DE THÉÂTRE

Un jour, elle m'a parlé de spectacles de théâtre où elle aimerait bien se rendre.

Elle m'a avoué sa crainte de rentrer seule le soir, sa réticence à attendre le bus quinze minutes durant...

Je lui ai proposé d'appeler le groupe des bénévoles de sa commune.

Elle a ainsi rencontré une jeune retraitée, toute contente d'y aller avec elle, toute contente de ne pas avoir à sortir seule elle aussi.

De temps en temps, je les vois, bras dessous bras dessus, trotter jusqu'à l'arrêt du bus.

Dernièrement, à la sortie d'une représentation, elle a même osé aller boire une bière dans un café. Le hasard faisant bien les choses, elle y a rencontré une de ses nièces !

UNE PROXIMITÉ DE VOISINAGE

Par la suite, mon fils a voulu lui apprendre à utiliser un ordinateur.

« Elle pourrait ainsi communiquer avec ses petits-enfants ! »

Ma voisine a pris peur.

« Je suis trop vieille. Jamais je ne pourrai apprendre... et puis c'est trop cher ! »

Nous avons trouvé des solutions.

Une association a pris en charge l'achat de l'ordinateur.

Un étudiant est venu l'installer et lui a donné quelques cours.

Avec l'aide de mon fils, les mardis, la voilà écrivant des mails à son petit-fils !

Elle surfe aussi.

UNE ACTIVITÉ EN APPELLE UNE AUTRE

Une bénévole lui a apporté toutes sortes de brochures concernant les activités pour les aînés.

«Il y a beaucoup trop de choses. Et puis, ce n'est pas pour moi...»

Elle les feuilletait régulièrement quand même.

Dans la salle de la paroisse d'à côté, il s'était ouvert un cours de gym équilibre.

Sa cousine voulait y aller.

Ma voisine, par contre, n'était guère rassurée sur sa capacité à bouger, à circuler, mais elle y est quand même allée.

Et elle y a pris du plaisir.

Pour Noël, elle m'a proposé de venir réveillonner.

Elle a invité la bénévole, sa nièce et sa cousine, ainsi qu'une dame rencontrée au cours de gym.

«Tu comprends, elle vient d'être veuve et elle est très isolée.»

La boucle est bouclée.



**«Chacun d'entre nous
a une responsabilité
vis-à-vis des autres.»**

UN ENGAGEMENT PERSONNEL ET CITOYEN

Je suis très contente d'avoir pu / su prendre l'initiative d'intervenir auprès d'elle au moment où elle pouvait encore repartir, sortir de sa peine et de sa solitude.

D'avoir pu, par de petits gestes, l'amener à redonner un sens à sa vie.

J'ai tant appris avec elle et mon fils avec moi.

Ses récits, sa dignité, son rythme, sa discrétion, son courage.

Je n'imaginais pas que cette relation serait aussi riche pour nous tous.

J'ai aussi appris qu'il existe bien des personnes de bonne volonté, bien des équipes de professionnels prêtes à vous conseiller, à vous informer.

Il n'est pas normal, de nos jours, qu'une personne vieillisse seule dans notre ville.

Chacun d'entre nous a une responsabilité vis-à-vis des autres.

Sans ingérence, on peut créer de nouvelles relations qui nous amènent, leur amène un grand plaisir.

L'important, c'est d'être à l'écoute de l'autre.

D'avoir une certaine conscience citoyenne.

De se sentir le droit et le devoir d'intervenir auprès d'une personne âgée.



UN PROJET COMMUNAL POUR FACILITER LE MAINTIEN ET LA CRÉATION DE NOUVELLES RELATIONS SOCIALES

L'ACTION DU SERVICE DES AFFAIRES SOCIALES

Bien souvent, en prenant de l'âge, les amitiés et les relations sociales se fragilisent. Cela s'explique par de multiples facteurs qui influencent la capacité d'une personne à entretenir son réseau de connaissances.

L'ÉLOIGNEMENT OU LA DISPARITION

Parmi ces facteurs, il faut compter avec l'éloignement ou la disparition des personnes avec lesquelles une relation privilégiée s'était instaurée au fil des années. Des situations dues au :

- décès de son conjoint ou d'un ami,
- départ à l'étranger d'un enfant,
- déménagement de voisins avec lesquels il était possible, d'échanger au-delà des civilités d'usage.

L'avancée en âge confronte chacun d'entre nous à des ruptures relationnelles.

LA MOBILITÉ

Un autre aspect important concerne les questions liées à la mobilité. En effet, notre entourage familial et amical se trouve aujourd'hui souvent éloigné de notre lieu d'habitation, ce qui implique des déplacements plus contraignants. Dans ce contexte, certains cas de figure sont particulièrement handicapants :

- perdre son permis de conduire pour raisons de santé,
- souffrir de problèmes de vue,
- avoir de la difficulté à marcher sur de longues distances,
- ne plus avoir l'envie ou l'énergie d'effectuer des heures de déplacements.

Ces différents points ne sont pas sans conséquence sur la fréquence à laquelle nous rencontrons nos proches. Pourtant, chacun d'entre nous a besoin de vivre des relations chaleureuses pour vivre mieux et en meilleure santé. Il est donc nécessaire lorsque l'on se trouve confronté à ce type de difficultés de contre-balancer l'affaiblissement de nos liens familiaux et amicaux par de nouvelles relations.

Par la force des choses, ces dernières doivent se construire à proximité de notre lieu de vie. Mais comment s'y prendre, alors qu'aujourd'hui, dans les relations de voisinage, chacun est soucieux de préserver son intimité ou a peur de «déranger» ?



«Nous souhaitons sensibiliser les retraités aux difficultés que l'on peut rencontrer pour entretenir les relations avec nos proches.»

Carouge, une ville qui s'engage

Consciente de ces enjeux et de cette difficulté, la Ville de Carouge développe à travers le Service des affaires sociales, une action qui poursuit deux objectifs :

SENSIBILISER LES RETRAITÉS ET LA POPULATION

Dans un souci de prévention, nous souhaitons tout d'abord sensibiliser les retraités, et plus globalement l'ensemble de la population de la Commune, aux difficultés que l'on peut rencontrer pour entretenir les relations avec nos proches. Et cela est d'autant plus vrai lorsque la santé diminue. Nous pensons, en effet, qu'il est important aujourd'hui de parler de ces questions, car cela permet à chacun d'entre nous d'anticiper cette situation en établissant ou en renforçant des relations dans son quartier. Cette brochure entend contribuer à cette sensibilisation, comme toute autre action organisée autour de cette thématique.

CRÉER DE NOUVELLES RELATIONS DE PROXIMITÉ

Le deuxième objectif poursuivi consiste à faciliter la création de nouvelles relations à proximité du domicile pour les personnes retraitées qui ont un réseau relationnel réduit.

Dans ce but, nous prenons contact avec les personnes qui se trouvent dans cette situation. Puis, à l'écoute de leurs souhaits et besoins, nous cherchons à mettre cette personne en lien avec un petit groupe d'individus partageant les mêmes intérêts. Souvent, cela se concrétise autour d'une activité ne demandant pas de compétence particulière, peu coûteuse, voire gratuite.

En définitive, nous cherchons à offrir des occasions de rencontres régulières, familières et proches.

Pour cela, nous nous appuyons sur la richesse des activités proposées par les sociétés et les associations actives sur la Commune, ainsi que sur les nombreux établissements publics.

Ces derniers offrent une grande variété d'ambiances conviviales. Lorsque cela s'avère nécessaire, nous cherchons, en fonction des besoins exprimés par les aînés, à mettre en place de nouvelles «activités reliant».

Pour accompagner ces nouvelles activités, nous sollicitons l'aide d'habitants prêts à s'investir bénévolement auprès de personnes âgées de leur voisinage. Leur rôle consiste à faciliter l'intégration des personnes qui rejoignent le groupe, à favoriser les contacts entre les participants et à stimuler les échanges.

À travers ce projet, nous nous proposons donc d'accompagner et de soutenir les personnes qui se trouvent en voie d'isolement, afin de les aider à faire le pas et les démarches qui leur permettront de faire la connaissance de nouvelles personnes.



Comment se créer de nouveaux amis ?

- d'abord, il s'agit de prendre contact avec le Service des affaires sociales de la Ville de Carouge,
- ensemble, il y aura une mise à plat des souhaits personnels et des besoins particuliers,
- ensuite sera opérée une mise en réseau avec des personnes ou un groupe partageant les mêmes intérêts,
- ainsi, il y aura un partage d'activités communes,
- cette démarche permettra enfin un « retissage » de liens amicaux.

INFORMATIONS PRATIQUES

Votre contact

Si vous êtes à la retraite, si vous souhaitez rencontrer d'autres habitants de votre quartier ou si vous avez connaissance d'une personne isolée, n'hésitez pas à contacter :

Pierre Orelli – travailleur social en charge des aînés

Service des affaires sociales de la Ville de Carouge

rue de la Débridée 3

1227 Carouge

T 022 308 15 30

c p.orelli@carouge.ch



**« Nous chercherons ensemble
à agir sur des petites choses
du quotidien qui peuvent
grandement améliorer la
qualité de vie. »**

Ville de Carouge
Service des affaires sociales
rue de la Débridée 3
1227 Carouge
www.carouge.ch



CAROUGE
le bon côté de la ville