



Septembre 2019



Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées

Guide de planification

Les personnes intéressées peuvent s'adresser à:
Claudia Kessler, Public Health Services
E-mail: info@public-health-services.ch, tél. +41 31 331 21 22

Impressum

Éditrice

Promotion Santé Suisse

Auteure

Claudia Kessler, Public Health Services (sur mandat de Promotion Santé Suisse)

Crédit photographique des images

Promotion Santé Suisse/Peter Tillessen

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Numéro de commande

02.0293.FR 09.2019

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, septembre 2019

Table des matières

1 Introduction	4
2 Objectifs et impacts	5
2.1 Vision	5
2.2 Objectifs	5
2.3 Résultats et avantages	6
3 Groupes cibles / multiplicateur-trice-s / setting	7
3.1 Description du/des groupe(s) cible(s) primaire(s) / des multiplicateur-trice-s	7
3.2 Setting(s)	7
4 Méthodologie	8
4.1 Mesures concrètes: étape par étape	9
5 Organisation et gestion du projet	13
5.1 Acteurs, rôles et missions	13
5.2 Autres partenaires de coopération possibles (liste non exhaustive)	14
5.3 Rapport avec d'autres approches et projets partiels	15
5.4 Ressources	15
5.5 Déroulement chronologique	17
6 Durabilité et concept directeur de la promotion de la santé	18
6.1 Durabilité et ancrage	18
6.2 Égalité des chances	18
6.3 Participation	19
6.4 Empowerment	19
7 Enseignements et recommandations	20
7.1 Facteurs de succès et résultats	20
7.2 Obstacles	21
7.3 Recommandations	21
8 Documents et outils existants	23

1 Introduction

La promotion de l'activité physique et de l'intégration sociale – chez les personnes âgées et dans un contexte intergénérationnel – permet à toujours plus de seniors de garder leur autonomie jusqu'à un âge avancé et de rester chez eux le plus longtemps possible. Il existe aujourd'hui, notamment dans les communes d'une certaine importance, tout un éventail d'offres variées pour la population âgée – cours, manifestations, groupes de gymnastique et de randonnée, etc. Cependant, les offres ne correspondent pas toujours aux besoins de cette population. Les responsables communaux, mais aussi les prestataires et autres acteurs, ne disposent que rarement d'une vision exhaustive de l'éventail des offres, généralement complexe et peu coordonné.

C'est ici qu'intervient le projet «Réseau communal d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées». L'expérience des communes pilotes montre que, via les réseaux communaux, il est possible d'inciter des municipalités à promouvoir la santé chez les personnes âgées, à utiliser plus efficacement les ressources des acteurs et à orienter davantage l'éventail des offres en fonction des besoins de la population âgée. La mise en place d'un tel réseau est un processus de développement communal qui prend certes du temps, mais qui a fait ses preuves dans les communes pilotes. La population âgée n'est pas la seule à bénéficier des résultats obtenus: de fait, ils viennent aussi renforcer le marketing local des communes.

Ce guide s'adresse aux responsables communaux et cantonaux qui souhaitent développer un réseau communal de promotion de la santé des personnes âgées, centré sur l'activité physique et les rencontres. Il décrit les bases de planification d'un tel réseau, de sa conception à sa mise en œuvre et son développement. Le guide présente plusieurs approches possibles.

Les recommandations s'appuient sur les expériences faites lors de projets pilotes réalisés dans divers cantons et communes par des organisations partenaires du projet «Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées».


Les expériences des cantons et communes suivantes ont été pris en compte:

- canton de Berne (Bienne, Herzogenbuchsee, Langenthal)
- canton de Saint-Gall (Buchs, Jonschwil, Lichtensteig)
- canton de Zoug (Risch, Steinhausen, Walchwil, Baar et Cham, réseau cantonal BBb100)

Ont été également intégrées des expériences réalisées dans les cantons d'Appenzell Rhodes-Extérieures, des Grisons et d'Argovie.

Brève description

Le guide de planification propose une aide pour le lancement et le développement de réseaux communaux de promotion de l'activité physique et des rencontres pour les personnes âgées dans les communes. Dans le cadre d'un processus participatif, des représentant-e-s des autorités, des responsables d'organisations et des prestataires identifient avec les seniors les domaines où il faut agir en priorité. Petit à petit, ils renforcent l'échange entre les participant-e-s, élargissent l'éventail d'offres en fonction des besoins et en améliorent la qualité. Le leadership du développement d'un réseau communal doit être assuré par les communes. Par expérience, celles-ci ont néanmoins besoin de l'aide et de l'accompagnement de professionnel-le-s externes. Le développement d'un réseau s'organise en fonction des structures spécifiques d'une commune, des besoins du groupe cible et des ressources des acteurs. Il existe toutefois des phases et des étapes décisives au niveau du processus communal permettant d'orienter l'approche. Ces dernières sont présentées ici. Un regroupement régional de plusieurs communes, sous forme d'entité propre ou d'organisation faîtière pour plusieurs réseaux communaux, est une option possible.

→  *Tous les outils cités dans le guide de planification sont listés au chapitre 8 «Documents et outils existants».*

2 Objectifs et impacts

2.1 Vision

Quand ils sont en bonne santé, les seniors restent autonomes et vivent plus longtemps dans leur environnement habituel. C'est à cette fin que prestataires, représentant-e-s des autorités, autres acteurs et personnes âgées intéressées s'engagent ensemble dans les communes. Les besoins des personnes âgées vivant dans des conditions difficiles sont ici pris en compte.

2.2 Objectifs

Personnels/individuels

- Les personnes âgées ont parfaitement conscience de la nécessité de bien vieillir; elles sont informées et incitées à faire de l'exercice à leur rythme et à se rencontrer. Et elles utilisent les offres à disposition.
- Le moins possible de personnes âgées sont socialement isolées.
- Les personnes âgées participent activement à la vie de la commune.
- Les personnes âgées ont une qualité de vie élevée dans la commune.

Environnement social/setting

- La coopération et la coordination des prestataires et acteurs sont renforcées sous l'égide de la commune et avec la participation de la population âgée.
- Les offres de promotion de la santé chez les personnes âgées sont collectées, optimisées selon les besoins et publiées.
- Le bénévolat dans les organisations et le voisinage est encouragé.
- Les mesures pour l'amélioration de l'environnement et les conditions de vie des personnes âgées dans le domaine de la promotion de l'activité physique, de la mobilité, de la prévention des chutes et des rencontres sont promues et les barrières architecturales supprimées.

Société/politique

- L'activité physique et les rencontres – chez les personnes âgées et dans un contexte intergénérationnel – deviennent des tendances sociétales.
 - Dans la commune, les personnes âgées sont davantage perçues comme une chance et une ressource, et non plus comme un «problème».
 - Le partenariat entre la population âgée, les acteurs et les autorités est renforcé.
 - Les dépenses de santé des communes baissent grâce à une population âgée en meilleure santé et plus active.
 - Un avantage économique apparaît grâce à une identification forte de la population dans et avec leur commune.
-

2.3 Résultats et avantages

Le réseau communal permet d'informer les acteurs et les prestataires des offres d'activité physique et de rencontres; il met en réseau les responsables de communes, les organisations dédiées aux personnes âgées et les personnes âgées intéressées. Les offres sont mieux coordonnées, gagnent en notoriété et sont alors davantage utilisées par la population âgée. Le processus du réseau offre plusieurs possibilités de participation pour la population âgée.

Un réseau qui fonctionne bien apporte ainsi une valeur ajoutée à l'ensemble de la commune: les habitantes et habitants, les associations, les organisations, les prestataires de service ainsi que les instances politiques et l'administration en profitent également. L'engagement de la commune pour la promotion de la santé chez les personnes âgées peut fort bien être exploité pour le marketing local.

Les communes pilotes ont montré que cela fonctionnait bien en pratique. En effet, des résultats apportant une réelle valeur ajoutée ont été obtenus assez rapidement dans les domaines suivants:

- **renforcement de l'offre d'activité physique et de rencontres**
- **renforcement de la coopération entre les acteurs**
- **renforcement de la population âgée dans les communes**

📖 *L'outil XIII «Résultats de l'autoévaluation»* montre comment cet avantage se manifeste concrètement dans les communes pilotes.

📖 *L'outil IV «Modèle d'impact: promotion de la santé des personnes âgées»* présente le modèle d'impact utilisé. Comme on pouvait s'y attendre, un impact positif sur la santé des personnes âgées et une économie de coûts pour les communes n'ont pas pu être constatés au bout de seulement un à deux ans de développement et de mise en œuvre dans les communes pilotes. L'impact d'un réseau doit être observé sur le long terme et ne peut être considéré que dans le cadre d'une interaction multifactorielle avec d'autres interventions.



3 Groupes cibles / multiplicateur-trice-s / setting

3.1 Description du/des groupe(s) cible(s) primaire(s) / des multiplicateur-trice-s

Groupe cible

Personnes âgées à la retraite vivant à domicile

Multiplicateur-trice-s

Responsables communaux, prestataires et autres acteurs professionnels et bénévoles dans le domaine de la promotion de la santé chez les personnes âgées, y c. représentant-e-s de la population âgée, membres de la population âgée; enfants et jeunes gens pouvant motiver des personnes âgées à faire de l'exercice et à participer à des rencontres; prestataires d'offres de soins (y c. médecins, services de maintien à domicile, services sociaux, etc.); représentant-e-s d'institutions sociales et religieuses

3.2 Setting(s)

- **Réseau communal:** setting = commune politique
ou
 - **Réseau régional** avec un regroupement régional de plusieurs communes comme entité propre ou organisation faîtière pour différents réseaux communaux: setting = région
-



4 Méthodologie

Remarque importante

Chaque réseau est unique en son genre. Le développement des réseaux dépend des structures propres à chaque commune, des besoins du groupe cible et des ressources des acteurs. Toutefois, au niveau du processus communal, il existe des phases et des étapes décisives qui orientent l'approche. Ces dernières sont présentées en exemple ci-

après, mais doivent être adaptées au contexte. Il n'est pas impératif de passer par toutes les étapes, et leur ordre peut être adapté en fonction de la situation.

Du point de vue thématique, le réseau se concentre sur la promotion de l'activité physique et des rencontres pour les personnes âgées, ainsi que sur d'autres thèmes étroitement liés. Le domaine thématique peut toutefois être élargi si besoin est.

RÉSEAU



4.1 Mesures concrètes: étape par étape

1. Phase de lancement

1^{re} étape

Première consultation

L'initiative pour la création d'un réseau peut venir de plusieurs côtés: de responsables communaux, de l'échelon cantonal, d'organisations dédiées comme Pro Senectute, de seniors ou d'organisations de prestataires. Une première consultation permet de clarifier avec les acteurs clés intéressés les conditions de la constitution d'un réseau. Cette rencontre peut aussi servir à sensibiliser à la promotion de la santé chez les personnes âgées (PSPA).

 *Outils visant à faciliter un premier contact avec une commune:*

VIII «La promotion de la santé chez les personnes âgées – de réels bénéfiques»;

VII «Construire un réseau local pour les seniors – Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes»

2^e étape

Responsabilité politique et formation d'un groupe de pilotage

Un groupe de pilotage peut être fondé à l'occasion d'une réunion de lancement. Dans l'idéal, ce groupe est composé de membres des autorités politiques et d'une ou deux personnes clés bien ancrées et largement acceptées, issues de la société civile. Les membres du groupe de pilotage s'engagent à s'investir au niveau des organes responsables et par une contribution active. Les jalons fondamentaux et la méthodologie du processus de réseau sont définis en commun. Dès cette occasion, on aborde les questions relatives aux ressources et à la répartition des rôles entre les participant-e-s.

3^e étape

Accord de coopération

L'expérience montre que les réseaux communaux peuvent être durablement ancrés quand la commune endosse un rôle actif – dans l'idéal celui de «chef de file» (ou leader). Un accord correspondant est un facteur de succès fondamental. Il peut être fixé par écrit (facultatif). Une décision du Conseil municipal apporte à l'initiative l'appui nécessaire dans la commune et soutient l'objectif d'inscrire dans le budget municipal les ressources humaines et financières nécessaires au réseau.

 *Outil I «Accord de coopération avec les communes»*

4^e étape

État des lieux

Un état des lieux est réalisé sur mandat de l'organe responsable; son objectif est d'obtenir un aperçu des prestataires locaux et de leurs offres pour les personnes âgées. L'état des lieux peut être fait par des membres du groupe de pilotage, par des employées et employés communaux ou par un service professionnel externe. La charge de travail consécutive représente entre deux et trois journées de travail pour des personnes bien ancrées dans la commune. Dans l'optique d'un «quick-win», la population âgée doit pouvoir avoir accès aux résultats de l'état des lieux (p. ex. via les bulletins d'information locaux ou sur des plateformes Internet comme «[Infosénior](#)» de Pro Senectute).

 *Outils: II «Guide d'analyse de la situation et des besoins»; III «Grille d'inventaire»; V «Outils pour faire un état des lieux avec les communes»*

2. Phase de constitution

5^e étape

Table ronde et création d'un groupe de travail


Une table ronde avec les acteurs clarifie les intérêts et les exigences posées à un réseau et met en évidence les actions à mener dans la commune. La table ronde permet d'intégrer différents acteurs et prestataires dans le processus de réseau. Il s'est avéré pertinent de faire aussi participer des représentant-e-s des institutions sociales, des institutions religieuses et des soins médicaux (p. ex. médecins de famille, services de maintien à domicile). La population âgée doit être représentée par des organisations de seniors ou des groupements actifs de seniors. Les résultats de l'état des lieux sont présentés à la table ronde. Si possible, la table ronde est présidée par le ou la président-e de la commune. Cela donne du poids à l'événement et renforce l'engagement des responsables politiques. En contrepartie, cet engagement leur apporte visibilité et soutien politique auprès du groupe cible (situation gagnant-gagnant). Le groupe de pilotage est épaulé par un groupe de travail. Ce dernier constitue le cœur du réseau, il organise aussi l'identification des besoins et les manifestations pour la population âgée.

6^e étape

Identification des besoins

Les besoins des personnes âgées peuvent être identifiés selon différentes approches méthodologiques. Au-delà de la représentation autour de la table ronde, les seniors peuvent aussi être intégrés au processus grâce à des «discussions avec des focus groups» (faible charge de travail) ou un «atelier de l'avenir» (charge plus importante). Un atelier de l'avenir permet une large mobilisation de la population et des acteurs, et rend le processus en cours particulièrement visible dans la commune. Les manifestations importantes doivent être animées par des personnes disposant de compétences adéquates en matière d'animation de processus de groupe. Si ces compétences ne sont pas disponibles dans la commune, il est pertinent de mandater ponctuellement des professionnel-le-s. En amont des réunions de participation, il est recommandé d'informer et de sensibiliser la population âgée aux thèmes de la PSPA par le biais des médias locaux. Les réunions servent à:

- sensibiliser la population âgée aux thèmes de la PSPA
- identifier les besoins (prendre en compte les divers sous-groupes du groupe cible)
- rendre publics et visibles l'offre existante et le projet de réseau
- élaborer ensemble des visions d'avenir et des idées de projet pour une meilleure qualité de vie des seniors
- mettre en réseau les autorités, le groupe cible et les acteurs
- mobiliser la population, identifier les bénévoles et les autres ressources dans les communes, stimuler l'organisation autonome

 *Outils: II «Guide d'analyse de la situation et des besoins»; X «Astuces et textes bruts pour le travail avec les médias»; VI «Guide et check-liste sur la participation citoyenne»*

3. Phase de mise en œuvre

7^e étape

Rencontre du réseau et groupes de projet

En amont de la première rencontre du réseau, le groupe de travail se réunit, traite les besoins collectés et identifie des prestataires et autres partenaires de réseau potentiels. Ceux-ci doivent être contactés et incités à participer.

Exemples de partenaires de réseau:

- prestataires dans le domaine de l'activité physique et des rencontres pour les personnes âgées
- autorités et membres de commissions
- organisations de seniors, individus engagés
- organisations de la société civile (y c. organisations de migrant-e-s dans les communes avec un fort taux de population âgée issue de l'immigration), associations de quartier, organisations de bénévoles
- organisations professionnelles (p. ex. Pro Senectute, CRS)
- communautés religieuses, services sociaux
- prestataires de soins (médecins, pharmacies, services de maintien à domicile, etc.)
- coordinateurs sportifs OFSPO
- etc.


Lors d'une première réunion de réseau, on discute des résultats de l'analyse de la situation et des besoins, on identifie des intérêts communs et fixe les objectifs du réseau. La clarification des **objectifs à moyen et long terme** est fondamentale pour créer des attentes communes quant à l'utilité du réseau et pour donner à ce dernier une orientation à long terme. Les objectifs proposés au chapitre 2.2 doivent être adaptés aux besoins de chaque commune. La discussion doit aussi porter sur la manière d'axer de manière plus ciblée l'offre existante d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées, et de réduire les barrières pour y accéder. Partout où cela est possible, la qualité des offres doit être augmentée par l'intégration d'activité physique et de rencontres, et les mesures pour l'amélioration de l'environnement et les conditions de vie des personnes âgées sont à prendre en compte (→ voir chapitre 5.3 *Rapport avec d'autres approches et projets partiels*).

On procède ensuite à une **analyse des lacunes**. Les projets et mesures – individuels ou d'un groupe de prestataires – pouvant optimiser l'offre d'activité physique et de rencontres pour personnes âgées sont esquissés. À cette occasion, des offres pour les personnes ayant des besoins spécifiques sont aussi créées (→ voir chapitre 6.2 *Égalité des chances*).

Une **planification concrète des mesures** est faite après classement des propositions. Les missions et projets définis sont développés et adaptés par les partenaires dans différents **groupes de projet**.

Il s'est avéré payant d'organiser au moins deux rencontres du réseau par an afin de renforcer l'échange et la mise en réseau et de maintenir le processus actif. L'une de ces rencontres peut être élargie à une journée de mise en réseau pendant laquelle un transfert des connaissances peut se faire. Les rencontres et manifestations sont organisées par la direction du projet au nom des principales institutions et avec l'aide du groupe de travail du réseau. Le groupe de travail et les groupes de projet poursuivent leur travail entre les rencontres.

📖 *Outils: XI «Analyse des lacunes»; XII «Offres nouvelles et adaptées»; XVIII «Liste de contrôle Groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés»; XIX «Guide: comment atteindre les hommes de 65 ans et plus?»; XX «La commune en mouvement»*

8^e étape Information du public	La population et les personnes âgées sont informées périodiquement sur les étapes importantes, les résultats partiels, les offres et les manifestations. Différentes manières sont envisageables: via les canaux d'information établis dans les communes (bulletins municipaux, panneau d'information, manifestations, etc.), via l'effet multiplicateur des associations et organisations, via des sites Web et des plateformes Internet affichant un aperçu des offres (comme p. ex. www.infosenior.ch), via un «marché des offres», etc. Une manifestation publique donne la possibilité de faire connaître les activités et les offres du réseau et d'inciter d'autres personnes à participer.
9^e étape Adaptation et développement	<ul style="list-style-type: none">• Le développement du réseau est un processus cyclique. La planification évolutive est soutenue par une actualisation périodique de l'analyse de la situation et des besoins. Marquer sporadiquement un temps d'arrêt permet d'avoir une réflexion critique, qui a valeur d'autoévaluation.• Les étapes 4 à 9 peuvent ensuite être répétées plusieurs fois sous une forme adaptée.• Afin de pérenniser l'attractivité d'un réseau pour les partenaires participant-e-s, l'apport régulier de nouveaux thèmes prioritaires est indispensable. La promotion de la santé chez les personnes âgées a autant de facettes que le fait même de vieillir; elle recèle une multitude de thèmes pouvant dynamiser le réseau. L'important est d'adapter le choix des thèmes aux besoins de la commune et de la population âgée. → Voir «Diversité thématique» dans  <i>Outil VII «Construire un réseau local pour les seniors – Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes»</i>



5 Organisation et gestion du projet

Introduction

Il existe aussi différentes formes et structures pour l'organisation de projet. C'est pourquoi plusieurs possibilités sont énoncées pour les acteurs.

5.1 Acteurs	Rôles et missions
Responsables cantonaux <i>(éventuellement spécialiste externe)</i> ou initiateur-trice local-e	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation du point fort thématique • Tout au long du déroulement du processus: accompagnement et soutien technique, notamment pour la collecte de fonds, l'état des lieux, l'organisation de grandes manifestations, l'information générale au public, la consolidation et l'ancrage durable du réseau • Élaboration d'outils
Organe responsable: commune/ville <i>(si possible: président-e de la commune ou conseillers et conseillers communaux ou responsables du département Vieillesse ou Activités communautaires)</i> ensemble avec les autorités cantonales et les organisations de seniors	<ul style="list-style-type: none"> • «Leadership» stratégique, pilotage, financement
Direction de projet communale <i>(p. ex. par la direction du département Vieillesse/Santé/Affaires sociales/Sport; au choix par des organisations, associations ou prestataires mandatés)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • «Leadership» opérationnel (garantit la cohérence du processus) • Gestion du processus et gestion du projet à l'échelon communal, collecte de fonds • Direction du groupe de travail et soutien des groupes de projet, invitation à des réunions et rencontres, gestion de la base de données d'adresses • Organisation de grandes manifestations et d'envois • Coordination de l'état des lieux • Transmet les informations, information générale du public • Monitoring; vérification des résultats et documentation (conserve l'objectif en tête) • Consolidation et ancrage durable du réseau

<p>Groupe de travail du réseau communal <i>(composé de la direction du projet, de représentant-e-s de la population âgée, de représentant-e-s des prestataires et autres acteurs)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planifie et organise des tables rondes, des réunions de participation et des rencontres du réseau • Information du public et communication
<p>Divers groupes de projet <i>(composés d'acteurs intéressés, de prestataires, de représentant-e-s des seniors, de bénévoles)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conçoivent et développent des projets et des offres sur mandat, avec le soutien du groupe de travail et de la direction du projet
<p>Partenaires du réseau → voir chapitre 4.1, 6^e étape</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participation à des rencontres du réseau et manifestations • Adaptation et enrichissement de leurs offres • Coordination avec d'autres prestataires et acteurs • Participation à des groupes de projet et activités de réseau • Perfectionnement/qualification des collaborateur-trice-s et acteurs • Prestations infrastructurelles (p. ex. locaux pour les rencontres)
<p>Direction de projet cantonale, assistance et conseil <i>(p. ex. collaborateur-trice-s de l'administration cantonale ou organisations spécialisées comme Pro Senectute)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entretiens sur place avec la commune • Soutient la commune pour la collecte de fonds • Soutient la commune pour l'état des lieux • Animation et soutien de la commune pour l'organisation de grandes manifestations • Coordination générale du processus (mise en réseau entre plusieurs communes), transfert de savoir et d'expériences; organes d'échange entre les communes • Conseil technique • Élaboration d'outils et de produits de communication • Information générale du public • Standardisation (si judicieux) et assurance-qualité • Monitoring et évaluation; vérification des résultats et documentation • Conseil à la commune quant à la consolidation et l'ancrage durable du réseau
<p>5.2 Autres partenaires de coopération possibles (liste non exhaustive)</p>	
<p>Promotion Santé Suisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promotion de l'échange intercantonal, soutien au développement et au perfectionnement de nouvelles approches et de nouveaux outils
<p>Médias (presse locale, radio, TV)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partenaires pour l'information et la sensibilisation
<p>Office fédéral du sport (OFSPÖ)/réseaux sportifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formation de coordinatrices et coordinateurs sportifs pour promouvoir le sport dans les communes • Qualification d'expert-e-s ESA et de moniteur-trice-s de cours
<p>Ligues et fédérations régionales/cantoniales/nationales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel d'information • Ressources et bases techniques
<p>Association des communes suisses/Union des villes suisses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Légitimation • Mise en réseau et échange d'expériences entre les communes, perfectionnements • Réseau Quartiers vivants

5.3 Rapport avec d'autres approches et projets partiels

- La promotion de l'activité physique pour les personnes âgées doit être combinée à la **prévention des chutes**. www.equilibre-en-marche.ch
 - Les rencontres peuvent être promues via l'activité physique, et vice-versa. Les réseaux communaux contribuent ainsi à l'**intégration sociale** de la population âgée. 📖 *Outil XVII «Guide de planification Promotion de l'intégration sociale des personnes âgées dans les communes»*
 - Il est, de plus, important que les activités de réseau s'orientent aussi bien vers des offres de prévention comportementale que de **prévention contextuelle** (p. ex. agencement des rues, places et espaces de rencontres, bancs publics, raccordement aux transports publics, service de transport pour les utilisateurs des offres, aspects de la sécurité) 📖 *Outil XX «La commune en mouvement»*
 - Le Département du sport, de l'activité physique et de la santé de l'Université de Bâle (DSBG) organise en coopération avec Promotion Santé Suisse une session de perfectionnement de 4 jours pour les expert-e-s ESA: **«Cours de certification Promotion de l'activité physique pour les personnes âgées»**. (en allemand). <https://advancedstudies.unibas.ch/studienangebot/kurs/bewegungsfoerderung-im-alter-19773>
 - Vous trouverez en outre des **outils** utiles **sur le thème «Manifestations et cours»** dans la liste d'outils du document de travail 16 – Manifestations et cours 📖 *Outil XXI «Outils Manifestations et cours»*
-

5.4 Ressources

Les réseaux communaux peuvent être de différentes tailles – de petits et limités à des éléments centraux à grands et complexes (*avec de grandes manifestations pour la population, divers projets de réseau, séances de formation, regroupements supracommunaux, etc.*). C'est pourquoi il n'est pas possible de fournir des indications globales et universelles sur les ressources nécessaires à un réseau. Les données ci-après se basent sur les informations données par les responsables de projets pilotes; elles ne sont que des estimations et des approximations. Précisons de plus que le modèle générique décrit dans le guide regroupe différents «modèles de bonne pratique» et ne peut pas encore être mis en œuvre exactement de cette manière.

1. Ressources en personnel

- Direction du projet / gestion du processus (*échelon communal et cantonal*)
 - Direction des groupes de projet (partenaires du réseau, bénévoles, représentant-e-s de la population âgée) (*échelon communal*)
 - État des lieux (membres du groupe de travail, collaborateur-trice-s de la commune, bénévoles) (*échelon communal*)
 - Services d'assistance et de conseil: soit en fonction des besoins, soit avec un crédit de temps défini (*échelon cantonal*)
 - Animations de rencontres et de manifestations (pour les grandes manifestations: éventuellement des animateur-trice-s professionnel-le-s) (*échelon communal et cantonal*)
-

2. Moyens matériels et infrastructure

- Locaux pour les rencontres et manifestations (p. ex. gymnases, salles de réunion ou communales/ paroissiales, locaux des partenaires de réseau, locaux associatifs)
 - Frais de restauration pour les rencontres
 - Supports de communication (circulaires, dépliants, affiches, etc.)
 - Le cas échéant, moyens matériels pour la mise en œuvre de projets (p. ex. changements structurels dans les communes: ajouts de bancs dans la commune, installation de nouveaux arrêts de bus, aire de jeux intergénérationnelle)
-

3. Coûts évalués

Charges de personnel, direction de projet communale

- Constitution et début de la phase de mise en œuvre: env. 5-10% de taux d'occupation, selon la complexité.
- Plus tard, la charge baisse, selon le nombre et l'ampleur des projets de mise en œuvre et des manifestations.

Charges de personnel, direction de projet cantonale, services d'assistance et de conseil assurés par l'échelon cantonal

- Env. 4-8 heures par mois et par commune pour le travail de sensibilisation, d'assistance générale et de conseil; au départ, le besoin est élevé, la charge baisse avec le temps; gain d'efficacité si accompagnement de plusieurs communes.
- En guise d'incitation, les responsables cantonaux peuvent mettre à la disposition des communes un budget temps pour un conseil technique fourni par des spécialistes externes (modèle canton d'Argovie) (p.ex. deux demi-journées par an).

Autres coûts

- Constitution et début de la phase de mise en œuvre: env. CHF 5000 à CHF 10000 par an pour diverses dépenses (p.ex. frais d'envoi, publicité et communication, frais de restauration lors de manifestations, animation professionnelle, frais de stand); en plus, le cas échéant, moyens nécessaires pour les projets de mise en œuvre. Plus tard, les coûts d'exploitation du réseau baissent.
- Coûts d'organisation par rencontre du réseau: entre CHF 100 et CHF 200, hors frais de personnel
- Les grandes manifestations pour la population (p.ex. atelier de l'avenir) sont onéreuses: jusqu'à plusieurs milliers de francs selon le nombre de participant-e-s et l'offre (restauration, animation, etc.).
- Animation professionnelle de grandes manifestations: env. CHF 1500 par demi-journée, préparation et traitement ultérieur inclus.

4. Financement

Il convient de tendre vers un co-financement par la commune et d'autres organes responsables. La direction de projet ainsi que l'éventuelle mise en œuvre de projets doivent être financées par le biais de la commune, dans un esprit de pérennisation. À cet égard, il faut veiller à une intégration rapide des coûts du réseau dans le budget communal.

Possibilités de réduire les coûts:

- implication de ressources humaines de la part des partenaires de réseau
 - engagement de bénévoles et de la population âgée
 - traitement des envois par le biais de canaux existants
 - utilisation gratuite de locaux
 - sponsoring des boissons et de la restauration par des entreprises locales
 - co-financement du matériel d'information et de grandes manifestations avec les partenaires de réseau
 - financement des services d'assistance et de conseil par le biais d'un programme d'action cantonal en collaboration avec Promotion Santé Suisse
 - contributions financières de fondations, bailleurs de fonds locaux et participation à des concours
-

5.5 Déroulement chronologique

Le déroulement chronologique doit être adapté à la situation spécifique de chaque commune. Il serait contre-productif d'utiliser un agenda unique valable pour toutes les communes.

Période	Étape
6 mois à 1 an	Phase de lancement (étapes 1 à 4)
Année 2	Phase de constitution (étapes 5 à 6) et début de la phase de mise en œuvre (étapes 7 à 9): la première rencontre du réseau a lieu; constitution de groupes de projet; information au public, état des lieux et autre planification par le groupe de travail et l'organe responsable
Année 3	Les groupes de travail élaborent de nouvelles offres et en adaptent d'autres; si besoin est, organisation de formations (p. ex. pour prestataires, organisations de seniors, bénévoles); manifestations d'information; autres rencontres du réseau; autoévaluation par le groupe de travail et l'organe responsable; si besoin est, répéter l'analyse de la situation et du besoin; ancrage durable dans les structures réglementaires.
Année 4	Autres rencontres du réseau et manifestations pour le groupe cible; consolidation et ancrage durable dans les structures réglementaires

Remarque

L'horizon temporel pour l'élaboration, la mise en œuvre et l'ancrage d'un réseau communal devrait durer au moins 3 à 4 ans. Il est conseillé d'engager le processus de réseau de préférence en début qu'en fin de législature afin de pouvoir travailler avec un horizon de planification de plusieurs années: nécessité d'un engagement à moyen voire long terme de la part de tou-te-s les participant-e-s. L'expérience montre cependant que les premiers résultats et avantages sont visibles très rapidement.



6 Durabilité et concept directeur de la promotion de la santé

6.1 Durabilité et ancrage

Mesures visant à garantir la durabilité du réseau

- Assurer le soutien politique grâce à une décision du Conseil municipal
- Le leadership du réseau revient à la commune; intégration dans les tâches et projets des autorités
- Ancrage du réseau dans le plan d'action de la Commission pour la vieillesse/dans le plan directeur pour le concept vieillesse/dans les lignes directrices vieillesse de la commune
- Utilisation de structures et plateformes existantes
- Financement de coûts pour le réseau et pour des mesures planifiées via le budget communal; ancrage structurel des ressources humaines dans le tableau des effectifs de la commune
- Le cas échéant, ancrage du réseau communal vers le «haut» en l'intégrant dans un réseau régional ou cantonal ou, à l'échelle de la commune, dans le réseau communal/la table ronde «Vieillesse» dans lesquels les thèmes de l'activité physique et des rencontres peuvent être intégrés

Le réseau doit être ancré à l'échelle locale au bout de 1 ou 2 ans.

6.2 Égalité des chances

La dimension de l'égalité des chances est à prendre en compte à deux niveaux:

1. l'égalité des chances au niveau du réseau, de ses processus et de ses outils
2. l'égalité des chances au niveau de l'offre d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées

Il est ici crucial de prendre tout particulièrement en compte les besoins des sous-groupes de la population âgée listés ci-après:

- personnes âgées à mobilité réduite (*p. ex. offres à domicile, services de transport*)
- personnes très âgées
- personnes âgées touchées par la pauvreté, personnes issues de catégories socio-économiques défavorisées
- personnes âgées issues de l'immigration
- hommes âgés (*surtout au niveau des offres*) et femmes âgées (*en particulier proches aidantes*)

Afin de garantir que des offres soient spécialement axées sur les besoins de ces groupes cibles vulnérables et difficilement atteignables, des représentant-e-s de ces groupes doivent être impliqués-e-s très tôt dans le processus de réseau.

 Outils: XVIII «Liste de contrôle Groupes cibles difficilement atteignables»; XIX Guide «Comment atteindre les hommes de 65 ans et plus?»

6.3 Participation

Les réseaux communaux ne peuvent pas être «implantés d'en haut», mais doivent impérativement être développés localement et de manière participative avec les groupes d'acteurs décrits.

Des personnes âgées (*ly c. représentant-e-s de groupes cibles difficilement atteignables*) sont intégrées à toutes les étapes et accompagnées de manière à ce qu'elles s'impliquent activement dans la constitution et la mise en œuvre des activités du réseau. Le chapitre 4 décrit dans quels organes et à quelles étapes les représentant-e-s des seniors doivent participer. Les groupes cibles sont à intégrer à un stade précoce, au plus tard à la phase d'identification des besoins. Les manifestations, comme un atelier consacré à l'avenir ou autres grandes manifestations auxquelles les seniors sont invités, sont particulièrement appropriées pour mobiliser la population âgée et impulser une participation active.

 *Outils: VII «Construire un réseau local pour les seniors – Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes»; VI «Guide et check-liste sur la participation citoyenne»*

6.4 Empowerment


Grâce au degré de participation élevé dans le processus de réseau, des personnes âgées peuvent être habilitées à s'engager plus avant dans leur commune. Cela permet aussi de stimuler l'organisation autonome. Lors du processus, la population âgée est perçue par les autres acteurs comme une ressource précieuse et un partenaire véritable, ce qui peut renforcer sa place dans la commune.

L'utilisation des offres d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées permet à ces dernières de s'engager pour leur propre santé. Les personnes âgées difficilement atteignables profitent plus particulièrement des offres axées sur les principes de l'égalité des chances.

De plus, le processus de réseau génère une sensibilisation et une qualification des responsables communaux, prestataires et autres acteurs dans le domaine de la promotion de la santé chez les personnes âgées.




7 Enseignements et recommandations

Informations détaillées sur les projets pilotes et leurs enseignements → voir  Outils: XI «Analyse des lacunes»; XII «Nouvelles offres et offres adaptées»; XIII «Résultats de l'autoévaluation»; XIV-XVI «Expériences des cantons de Saint-Gall, Zoug et Berne»

7.1 Facteurs de succès et résultats


Coopération et gestion de processus

- Intérêt et leadership fort des responsables communaux; réseau traité comme «affaire de chef»; rôle puissant du président de la commune → «gagnant-gagnant» grâce à la visibilité auprès des électeurs âgés
- Ancrage du réseau dans la ligne directrice/ stratégie vieillesse; utiliser les processus communaux en cours
- Répartition claire des rôles pour une bonne collaboration
- Approche participative et possibilité de participation; planification ouverte, flexible, axée localement
- Communication efficace et régulière aux acteurs du réseau (*interne*) et au public (*externe*)
 Outils: X «Astuces et textes bruts pour le travail avec les médias»; IX «Témoignages»
- Créer une continuité grâce à des rencontres du réseau et des manifestations régulières
- Réflexion à long terme, consolidation et ancrage
- Rendre les acquis visibles pour la commune

Offres

- Réaliser les offres à des endroits familiers pour les personnes âgées
- Offres sans obligation d'adhésion ni de participation régulière; cours d'essai
- Stimuler l'accès aux offres de rencontres par le biais d'offres d'activité physique prisées par le groupe cible
- Invitations personnelles aux manifestations et offres

Population

- Organisation autonome forte grâce à des seniors actifs (ou groupes de seniors)
- Attirer dans le réseau des personnalités communales connues  Outil IX «Témoignages»
- Personnes âgées en tant que prestataires; les pairs accèdent plus facilement aux «groupes cibles difficilement atteignables»

Conclusion: 4 conditions clés pour le succès

Condition 1: les organisations de personnes âgées, prestataires, associations, groupes de seniors et responsables communaux collaborent étroitement.

Condition 2: il existe une coordination/direction de projet neutre, à même de réunir les acteurs et d'instaurer des liens émotionnels; son action est stimulante, motivante et structurante.

Condition 3: des ressources humaines pour la direction de projet et un financement initial (peu élevé) sont disponibles.

Condition 4: la consolidation du réseau ne fonctionne qu'avec la commune.

7.2 Obstacles

- La commune n'est pas prête à fournir des ressources humaines et financières
- Certains scrutins et remaniements politiques peuvent freiner, voire réduire à néant les efforts de mise en place d'un réseau
- Approches «top-down» et «copy-paste», structures relationnelles hiérarchiques
- Un manque d'ancrage dans la commune met la continuation du réseau en péril en cas de pression budgétaire
- Participation alibi de la population âgée, sans possibilité réelle de participer et d'agir
- Les participant-e-s attendent des résultats (trop) rapides ou ont des attentes irréalistes; «mentalité revendicatrice» des seniors

7.3 Recommandations

Identifier les communes appropriées

L'expérience montre que pour identifier les communes appropriées, il faut bien prendre en compte, d'une part, les besoins objectifs selon les professionnel-le-s, et, d'autre part, les opportunités existantes dans une commune. L'intérêt marqué de la commune est une condition pour pouvoir développer un réseau avec succès. Toutefois, cet intérêt doit souvent être éveillé ou renforcé lors du premier contact, p. ex. en sensibilisant les décideur-euse-s au sein de la commune au développement démographique et à ses répercussions financières.

 *Outil VIII «La promotion de la santé des personnes âgées – de réels bénéfices»*

Bon équilibre entre le leadership dans la commune et l'assistance externe

En règle générale, une stimulation et des suggestions externes sont nécessaires. Les autorités cantonales ou les organisations professionnelles prennent l'initiative, soutiennent le processus et apportent un savoir-faire technique. Le leadership du développement du réseau et de la gestion du processus doit néanmoins être ancré au niveau de la commune, de préférence dans une organisation (ou autre) n'étant pas prestataire et pouvant ainsi être perçue comme neutre. Si une organisation prestataire (p. ex. Pro Senectute ou Ligue suisse contre le rhumatisme) assure le leadership, cela peut provoquer l'inquiétude des concurrents et avoir un effet négatif sur le processus de coopération.

Une démarche de longue haleine

«Les communes sont lentes et fonctionnent selon une logique propre»; il peut être difficile d'inciter une commune à mettre en place un réseau. La phase initiale peut être longue et ne conduit pas toujours au succès. Les processus de participation sont des processus et non des projets. Alors que la mise en œuvre a pu commencer au bout de six mois dans certaines communes, les premières étapes ont parfois nécessité plus d'un an dans d'autres communes.

Taille du réseau

La taille est très variable: de 15 à 100 partenaires de réseau; un réseau communal n'est pas une entité figée et s'appuie sur une collaboration informelle – des partenaires rejoignent le réseau, d'autres le quittent au gré des thèmes et des intérêts.

Coopération intersectorielle, travail de motivation et entretien des relations

Le travail du réseau est à concevoir de manière intersectorielle pour exploiter les ressources et regrouper les forces. Il faut d'abord surmonter les limites sectorielles et instaurer la confiance et la volonté de coopérer. Pour la constitution et, surtout, la pérennisation d'un réseau communal, un travail de motivation intensif de la direction de projet est nécessaire à tous les niveaux: auprès des organes responsables, des membres du groupe de travail, des groupes de projet, des partenaires du réseau, de la population âgée et des bénévoles. Le fait d'adopter une attitude de valorisation, une manière de penser et d'agir en partenariat ainsi que des approches relationnelles permettent au réseau de rester actif et aident à dynamiser et mobiliser des potentiels et des ressources. Le processus de réseau est stimulé lorsque l'on parvient à en rendre les avantages visibles et lorsque des situations «gagnant-gagnant» engendrent une valeur ajoutée pour les participant-e-s.

Accents thématiques mais diversité assurée

L'expérience montre qu'un éventail thématique trop grand est difficile à mettre en œuvre. Il est recommandé de mettre l'accent sur les thèmes de l'activité physique et des rencontres – et d'approfondir petit à petit les thèmes principaux en les enrichissant de thèmes supplémentaires. Un fil rouge assure la continuité et la diversité des thèmes renforce l'attractivité. L'identification et la hiérarchisation des thèmes principaux doivent être réalisées sur la base des besoins identifiés et des ressources locales disponibles.

Acceptation élevée, mais tous ne participent pas

Dans les communes pilotes, l'acceptation vis-à-vis des travaux du réseau était élevée; de nombreuses personnes âgées sont prêtes à participer. Toutefois, les personnes de la génération du baby-boom sont souvent très occupées et parfois peu enclines à prendre de nouveaux engagements. On ne parvient pas toujours à convaincre tous les acteurs et prestataires à coopérer avec le réseau. La peur de la concurrence entre les prestataires disparaît avec l'expérience dans le réseau.

Pas gratuit, mais avantageux et efficace

Pour constituer des réseaux communaux, un minimum de ressources est nécessaire. Celles-ci peuvent cependant être maintenues à un faible niveau en utilisant judicieusement les services et les locaux des partenaires de réseau et l'action des bénévoles. Des personnes clés engagées ayant le sens de l'initiative tout comme une implication forte de la commune et d'autres organes responsables sont plus importantes que des ressources financières.

8 Documents et outils existants

	 Documents et outils existants	Année	Langue(s)	Obtenir
 Outils pour la gestion de projet				
I	Accord de coopération avec les communes (<i>un modèle du canton de Saint-Gall</i>)	2014	D	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch
II	Guide pour l'analyse de la situation et des besoins dans les communes	2015	D	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch
III	Grille pour l'inventaire des offres spécifiques pour la promotion de la santé des personnes âgées (<i>différents outils</i>)	2013	D/F	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch
IV	Modèle d'impact Promotion de la santé chez les personnes âgées axé sur l'activité physique et les rencontres (basé sur le modèle de catégorisation des résultats de Promotion Santé Suisse)	2014	D/F	https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/berichte/Rapport_005_PSCH_2016-03_-_Sante_et_qualite_de_vie_des_personnes_agees.pdf
V	Votre commune est-elle conviviale pour les personnes âgées? Outils pour faire un état des lieux avec les communes (<i>Département Santé et affaires sociales, canton d'Argovie</i>)	-	D	www.ag.ch/fr/dgs/gesellschaft/alter/standortgesprach_gemeinden/standortgesprach_gemeinden_1.jsp
VI	Guide et check-liste pour la participation citoyenne dans les communes «Mitmischen, bitte!»	2019	D/I	Guide, à commander sur: www.bischfit.ch/shop/mitmischen-bitte/ Check-liste: https://bischfit.ch/app/uploads/ga-checkliste-a4-web-1.pdf
 Outils pour la communication				
VII	«Construire un réseau local pour les seniors – Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes»	2017	D/F	www.promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/broschueren/Brochure_reseau_local.pdf

	 Documents et outils existants	Année	Langue(s)	Obtenir
VIII	«La promotion de la santé des personnes âgées – de réels bénéfiques» Argumentation	2014, en révision	D/F	https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/faktenblaetter/Via_-_Argumentaire_De_reels_benefices.pdf
IX	«Témoignages», guide pour les professionnel-le-s et pour les groupes cibles	2015	D	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch
X	Astuces pour le travail avec les médias régionaux et textes bruts pour le travail avec les médias	–	D/F	CUG Toolbox Textes bruts pour le travail avec les médias ou sur demande kommunikation@promotionsante.ch
Expérience documentée des communes pilotes				
XI	Analyse des lacunes	2016	D	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch
XII	Nouvelles offres et offres adaptées dans les communes pilotes	2016	D	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch
XIII	Résultats de l'autoévaluation des communes pilotes	2016	D	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch
XIV	Information sur le processus pilote dans le canton de Saint-Gall et session de formation continue pour les communes <i>(Office de prévention en matière de santé, canton de Saint-Gall)</i>	2016	D	www.zepira.info/news-detail/kommunale-netzwerke-fuer-bewegung-und-begegnung-im-alter.html
XV	Réseau bouger et se rencontrer jusqu'à 100 ans, canton de Zoug <i>(Gesund altern im Kanton Zug GAZ/Pro Senectute canton de Zoug)</i>	2015	D	https://promotionsante.ch/assets/public/documents/de/6-ueber-uns/agenda/via-tagung/tagung-2015/plenum/3_Netzwerk_Bewegen_und_Begegnen_bis_100_im_Kanton_Zug__M._Gieger_.pdf
XVI	Réseau pour l'activité physique et les rencontres Bienne <i>(ZWÄG INS ALTER ZIA/Pro Senectute canton de Berne)</i>	–	D	www.be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme/prestations/communes.html

 Documents et outils existants	Année	Langue(s)	Obtenir
Autres aides et offres pertinentes			
XVII Guide de planification «Promotion de l'intégration sociale des personnes âgées dans les communes»	2019	D/F	www.promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/tools/Guide_de_planification_Promotion_integration_sociale_des_personnes_agees_dans_communes.pdf
XVIII Liste de contrôle «Groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés»	2013, en révision	D/F	www.promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/checklisten/Via_-_Check-list_Groupes_cibles_difficilement_atteignables.pdf
XIX Guide «Comment atteindre les hommes de 65 ans et plus?» Promotion de la santé des personnes âgées adaptée aux genres	2019	D/F/I	www.promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/tools/Guide_Comment_atteindre_les_hommes_de_65_ans_et_plus.pdf
XX «La commune en mouvement»: mise en œuvre de la promotion structurelle de l'activité physique dans les communes du canton de St-Gall (<i>fiche technique, flyer, fiches d'information et guide</i>)	2016	D	www.zepira.info/gemeindebewegt.html (disponible seulement en allemand)
XXI Outils accompagnant le document de travail 16 – Manifestations et cours (<i>13 outils</i>)	2014, en révision	D	CUG Toolbox Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ou sur demande: kommunikation@promotionsante.ch