



Jouer aux cartes avec des amis, un moment de plaisir qui contribue au bien-être dans le futur aussi.

Actifs vous êtes, préservés vous serez!

Vous avez toujours été actifs? Bonne nouvelle: l'heure de la retraite sonnée, vous en récolterez les fruits. Et ils ne sont pas négligeables... C'est ce que révèle le quatrième rapport de l'Observatoire national de la vieillesse de Pro Senectute Suisse.

Il est loin le temps où certains percevaient les loisirs comme des activités futiles. Aujourd'hui, leur importance est reconnue à tous les âges de la vie, et notamment à celui de la retraite. Pratiquer une ou plusieurs activités, qu'elles soient physiques, culturelles, sociales ou intellectuelles, joue un rôle essentiel pour le maintien du bien-être, mais aussi de la santé. C'est ce que confirme le quatrième rapport de l'Observatoire national de la vieillesse de Pro Senectute Suisse (PS CH). Confiée à la ZHAW (Haute École des sciences appliquées de Zurich), l'étude a été menée en tenant compte de plus de 4000 questionnaires recueillis à travers toute la Suisse... et ses conclusions sont plutôt réconfortantes. Elle révèle notamment que, dans notre pays, les activités de loisirs sont largement répandues et souvent pratiquées durant toute la vie. Mieux encore: les personnes en ayant pratiqué une ou plusieurs durant la première moitié de leur existence continuent à le faire

une fois qu'elles sont âgées. Et non seulement cela touche de manière positive leur qualité de vie, mais cela a aussi un effet bénéfique sur leurs facultés cognitives et, donc, la mémoire. Les loisirs en général semblent ainsi bel et bien jouer un rôle protecteur, ralentissant le déclin de ces aptitudes. Le rapport n'indique cependant pas quels types d'occupations contribuent le plus au maintien des capacités cognitives. Une question qui ne devrait pas rester longtemps sans réponse: les prochaines recherches devraient déterminer quelles activités exercent l'influence la plus marquée sur la conservation de ces capacités.

Une influence positive

Pour ceux d'entre nous qui ont manqué de temps pour exercer un loisir régulier au fil de leur existence, tout n'est pas perdu, loin de là. Alexander Widmer, responsable Innovation & Politique et membre de la direction PS CH, a coordonné l'étude et relève que beaucoup

de seniors interrogés, qui n'étaient pas considérés comme actifs dans la première partie de leur vie, pratiquent aujourd'hui des activités physiques, sociales et intellectuelles de manière intensive maintenant qu'ils sont à la retraite. Et, là encore, les bienfaits sont évidents. «Mais, ajoute-t-il, il faut tenir compte du fait que, pour ce travail, nous n'avons contacté que des personnes qui habitent encore chez elles. Pour une étude plus approfondie, il serait judicieux d'inclure également des résidents en EMS.»

Avec ce rapport, l'Observatoire national de la vieillesse poursuit sa vocation et fournit des enquêtes sur différents thèmes, menées auprès de la population de plus de 55 ans. D'autres projets sont prévus, au terme desquels toutes les données récoltées seront mises à la disposition des personnes concernées par le sujet.

Choisissez une activité!

Sans surprise, les analyses des données confirment que le style de vie joue lui aussi

iStock, DR

un rôle important. Une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et des interactions sociales favorisent le maintien des fonctions cognitives, complétées par une stimulation intellectuelle soutenue, sous la forme d'activités de formation ou d'exercices spécifiques. À l'inverse, un style de vie peu recommandé, incluant tabagisme, consommation excessive d'alcool ou manque de sommeil, augmente le risque de déclin cognitif.

En lançant l'Observatoire national de la vieillesse, Pro Senectute Suisse est en parfaite cohérence avec son engagement au quotidien auprès des retraités. En 2022, plus de 390 000 seniors ont ainsi participé à des cours et autres activités proposés dans le cadre de ses offres Mouvement

« Arrivés à la retraite, les seniors ne sont pas fatigués »

ALEXANDER WIDMER,
PRO SENECTUTE SUISSE



et sport, Formation ou encore Culture et convivialité (gymnastique, marche, cours de langues et d'informatique, musique, etc.).

De quoi joindre l'utile à l'agréable, puisque, même si ces activités visent surtout à se détendre et à passer de bons moments, elles exercent aussi une fonction préventive essentielle et aident les seniors concernés à vieillir en bonne santé physique et cognitive.

MARTINE BERNIER

Le PDF de l'étude complète peut être téléchargé sur www.prosenectute.ch, Espace pro, Observatoire vieillesse.

Retrouvez toutes les offres de cours et d'activités sur le site Pro Senectute de votre canton.

Déménagé a besoin de vous!

La préparation d'un déménagement est un épisode compliqué, et plus encore lorsque l'on avance en âge. Raison pour laquelle Pro Senectute Arc jurassien monte actuellement un nouveau service, Déménagé, pour lequel elle lance une recherche de bénévoles. Ceux-ci n'auront pas à se casser le dos pour transporter meubles et cartons, rassure Kerstin Jäger, coordinatrice du projet, mais assureront plutôt une aide administrative: «La démarche commencera par un entretien avec une assistance sociale, qui permettra de bien cerner les besoins de la personne concernée. Puis il s'agira pour les bénévoles d'aider les seniors à trouver un logement, notamment en regardant les annonces disponibles sur internet, à les accompagner pour les visites si besoin, à effectuer le changement d'adresse, puis à choisir une entreprise pour le déménagement. Le service couvrira les cantons de Neuchâtel, du Jura et du Jura bernois.»

Ce bénévolat est idéal pour celles et ceux qui désirent offrir un peu de leur temps sans s'engager sur le long terme, pendant la durée des démarches liées au déménagement (un à quatre mois). Si vous souhaitez apporter votre aide, il vous faut être à l'aise avec les tâches administratives et avec l'utilisation d'internet. Et il vous sera demandé de vous déplacer au domicile de la personne à soutenir.

Pour plus d'infos:



PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE:
058 591 15 15

BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES

Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT

Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL

Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS

Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch