

ANNEXE: Recueil d'exemples de bonnes pratiques pendant le COVID-19

Le présent recueil d'exemples de bonnes pratiques ayant fait leurs preuves est partie intégrante de l'analyse «Promotion de la santé des personnes âgées dans le contexte du COVID-19» et est structuré selon les niveaux et les activités recommandées définis dans l'analyse.

Au niveau de l'organisation des acteurs - soutenir la mise en réseau et l'échange, apprendre les un-e-s des autres	Au niveau du travail avec le groupe cible – adapter et renforcer la communication	Différenciation au niveau du groupe – renforcer les groupes cibles particulièrement concernés par le Covid-19
1. Soutenir la mise en réseau, orientation commune et mobiliser les forces	4. Transmettre des messages positifs, favorables à la promotion de la santé et présentant des possibilités	10. Renforcer les coopérations multisectorielles
2. Promouvoir une image différenciée de la vieillesse	5. Diversifier les canaux de communication non physiques	11. Renforcer les acteurs de la société civile et les initiatives
3. Utiliser les opportunités de la numérisation dans les organisations	6. Développement (ultérieur) de formats favorisant la rencontre physique et l'échange de vive voix	12. Renforcer les proches aidant-e-s
	7. Mettre particulièrement l'accent sur la santé psychique	
	8. Explorer de nouvelles voies en termes de participation	
	9. Soutenir les compétences numériques du groupe cible	

8

- Le recueil comprend des exemples de bonnes pratiques et de réseaux, qui ont été mentionnés par les professionnel-le-s interrogé-e-s dans le cadre de l'analyse et qui sont énumérés dans la rubrique [corona-ticker de Promotion Santé Suisse](#)
- ainsi que dans les échanges entre les PAC et les projets avec les personnes de contact PSCH concernées.

À deux exceptions près en Allemagne, les exemples pratiques se limitent à la Suisse. Le recueil ne prétend pas être exhaustif. Lorsque cela est possible et utile, les exemples ont été reliés aux sites Internet correspondants. Le fonctionnement des liens a été vérifié le 7 décembre; la connexion à une date ultérieure ne peut pas être garantie.

Ce premier recueil d'exemples de bonnes pratiques doit être continuellement et systématiquement élargi. Les PAC et les projets peuvent s'appuyer sur cette compilation et multiplier les mesures et les offres appropriées.

Certains exemples et réseaux sont mentionnés à plusieurs reprises, car ils peuvent être attribués à plusieurs des 12 activités.

Aperçu des principales mesures communales en Suisse romande

À la demande de PSCH, Radix Suisse romande a produit le document «[Mesures communales pour favoriser le bien-être des personnes âgées pendant le semi-confinement lié à la pandémie de COVID-19](#)», qui donne un aperçu des mesures communales en Suisse romande (voir chapitre 8.4). Sur la base de discussions individuelles avec des représentants des autorités et à partir de recherches

dans les médias et sur Internet, le rapport documente la manière dont les communes se sont engagées pendant le confinement (de mars à mai 2020) et les mesures prises pour renforcer la santé et la qualité de vie des personnes âgées.

Ce document concerne plusieurs des 12 activités et est donc mentionné de manière introductive et globale.

Niveau Organisation des acteurs: soutenir la mise en réseau et l'échange, apprendre les un-e-s des autres

1^{re} activité: soutenir la mise en réseau, orientation commune et mobiliser les forces

Principaux partenaires de coopération

Les PAC et les réseaux de projets dans le domaine de la vieillesse sont adaptés aux objectifs et aux situations respectifs. Les acteurs et actrices suivant-e-s ont été mentionné-e-s à plusieurs reprises comme d'important-e-s partenaires de coopération dans le cadre du COVID-19:

- les communes et leurs autorités
- d'autres PAC
- des institutions dans le domaine de la santé et de l'action sociale: Pro Senectute, Croix-Rouge suisse (CRS), services sociaux, Aide et soins à domicile, bénévolat, prévention des addictions, centres du jour, Caritas et Œuvre d'entraide des Églises protestantes de Suisse (EPER)
- des groupements et associations de personnes âgées

Rendre la mise en réseau institutionnelle visible sur les sites Internet

La sélection des cantons suivants n'a pas pour but de représenter une évaluation ou un ordre de priorité, mais plutôt d'illustrer les différentes possibilités de fournir des informations et de présenter la mise en réseau institutionnelle autour du COVID-19.

- Le canton des Grisons a lancé une campagne d'information spécifique sur le coronavirus. Le site trilingue (d/it/rr) «[Bisch fit](#)» fournit des informations sur la promotion de la santé en période de coronavirus. La structure du site montre la vaste mise en réseau et le département global de la promotion de la santé et de la prévention.
- Afin d'aider la population à vivre au mieux la situation durant cette période extraordinaire tout en respectant les recommandations cantonales et fédérales, [Promotion santé Valais](#) a développé plusieurs actions sur son site bilingue (d/f) et illustre son large réseau institutionnel.
- Le service ZEPRA de l'[Office de prévention en matière de santé du canton de Saint-Gall](#) a rassemblé sur son site Internet des informations importantes sur le coronavirus pour le canton de Saint-Gall et attire l'attention sur les services de conseil et de soutien, témoignant ainsi de son large réseau.
- Sur son site Internet, le [canton d'Argovie](#) rassemble des réseaux et des initiatives de solidarité inspirant-e-s pour soutenir les personnes âgées ou les personnes appartenant à des groupes à risque et pour maintenir des contacts malgré la distanciation physique.

2^e activité: promouvoir une image différenciée de la vieillesse

Niveau national (y compris un exemple de l'Allemagne)

- Pro Senectute Suisse a lancé une campagne nationale sur le thème de la solidarité entre les générations et a produit une [vidéo](#) (d/f/it) qui peut être facilement envoyée via WhatsApp, par exemple. En outre, Pro Senectute a été très active au [niveau politique et médiatique](#) et a contribué de manière significative au fait que le terme «Groupe à risque 65+» employé lors de la première vague ne soit plus utilisé.
- Le 14 mai 2019, lors d'une conférence nationale de la CRS sur le thème «Projet Vieux jours: un tournant à négocier ensemble!», la [Charte Vieillesse de la CRS et une fiche d'information](#) ont notamment été présentées et ont fait l'objet d'un débat (les documents sont disponibles en trois langues: d/f/it).
- La fondation à but non lucratif «[terzStiftung](#)» défend les intérêts des générations âgées et en mai 2020, a présenté à la présidente de la Confédération Simonetta Sommaruga

une pétition de 2252 signatures contre la discrimination fondée sur l'âge intitulée («Stoppt die Ausgrenzung und Entmündigung der Alten» (Stop à l'exclusion et à la mise sous tutelle des personnes âgées)).

- La responsable du service de consultation «LiA – Leben im Alter» du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich fournit des informations sur des sujets d'actualité dans le cadre d'un [podcast](#). Par exemple, sur le thème de la solitude ou de l'influence possible de la crise du coronavirus sur l'image que nous avons de la vieillesse et sur la façon dont nous traitons les personnes âgées.
- En ce qui concerne les projets intergénérationnels, la plateforme bilingue (d/f) Intergeneration offre un bon aperçu des projets en cours: sous le titre «[La solidarité au temps du coronavirus](#)», sont répertoriés les projets en cours et les offres d'aide.
- La communauté de travail des organisations de seniors (BAGSO) a lancé [un concours de dessins humoristiques sur le thème «La vieillesse et la numérisation»](#). Dans les nombreuses bandes dessinées/images, les auteurs traitent des différentes influences des technologies numériques sur la vie des personnes âgées. Certains des quelque 400 dessins soumis peuvent être consultés sur [Facebook](#).

Niveau cantonal

Afin de promouvoir une image différenciée de la vieillesse au niveau cantonal, il est conseillé de coopérer, par exemple avec les organisations cantonales Pro Senectute compétentes ou avec des groupes et associations de personnes âgées.

- À [Neuchâtel](#), des vidéos et des activités contre la discrimination fondée sur l'âge sont prévues.
- En ce qui concerne la solidarité entre les générations, des expériences ont été recueillies dans les [Grisons](#) au cours de l'été 2020 sur la manière dont des projets intergénérationnels pouvaient être mis en œuvre malgré le COVID-19 avec des concepts de protection appropriés.

3^e activité: utiliser les opportunités de la numérisation dans les organisations

Les opportunités offertes par la numérisation dans la documentation des connaissances

- Dans le cadre du projet thématique «[Promotion de la santé et prévention chez les personnes âgées – Réseau des Grisons](#)», les possibilités de numérisation du réseau Promotion de la santé et prévention chez les personnes âgées dans le canton des Grisons sont identifiées et des structures et processus sont définis afin de collecter systématiquement les connaissances thématiques et méthodologiques et de les multiplier ailleurs.

Réalisation de webinaires avec des partenaires de coopération

- Un webinaire destiné aux communes sur le thème «[Prévention et promotion de la santé des personnes âgées](#)» s'est déroulé avec succès dans le canton de Zurich en septembre 2020. Le webinaire a été enregistré et est disponible sur Internet.
- Le [département de la santé et des affaires sociales du canton d'Argovie](#) propose toute une gamme d'offres en ligne: conversations en ligne sur site pour les communes, rencontres de suivi en ligne, événements en ligne et campagnes et actions numériques.

Niveau Travail avec le groupe cible: adapter et renforcer la communication

4^e activité: transmettre des messages positifs, favorables à la promotion de la santé et présentant des possibilités

Sites Internet donnant des conseils en matière de promotion de la santé

- Sur les sites multilingues (d/f/it) des campagnes soutenues par PSCH «[Comment vas-tu?](#)»/[Santé psy](#), on trouve des impulsions pour renforcer la santé psychique et un lien vers la brochure «[Du temps pour soi – Conseils pour vieillir en bonne santé psychique](#)» ainsi que des informations et des articles spécifiques sur le COVID-19.
- La plateforme bilingue (d/f) Intergeneration offre un bon aperçu des projets intergénérationnels en cours: sous le titre «[La vie sociale durant la crise du COVID-19](#)», de nombreuses possibilités et idées sont présentées quant à la façon dont les contacts sociaux peuvent être maintenus même en période de coronavirus. On y trouve également divers [projets intergénérationnels et offres d'aide](#) dans le contexte du COVID-19.
- Les départements de la santé des cantons du Jura et de Neuchâtel ont créé une plateforme «[Gardons le CAP ensemble](#)» avec des conseils sur la manière de promouvoir la santé et le bien-être lors de la situation exceptionnelle due au COVID-19. La plateforme s'adresse à l'ensemble de la population, mais fournit également des informations spécifiques aux personnes âgées. Le site Internet propose également des liens vers des services d'aide et de livraison de proximité.
- En collaboration avec Gsünder Basel, le canton de Bâle-Ville a mis en place la plate-forme [baselzuhause.ch](#). Les groupes cibles des PAC et la population en général trouveront des informations sur la promotion de la santé en période de coronavirus ainsi que les offres d'aide correspondantes. Les personnes qui n'ont pas accès à Internet peuvent s'abonner à une newsletter par courrier postal.
- La section Prévention et Promotion santé à Zurich a mis en lien sur son site internet le flyer «[Daheim bleiben wegen Corona: Tipps für den Alltag](#)» (Rester à la maison à cause du coronavirus: Conseils pour la vie quotidienne). Ce flyer a été envoyé au groupe cible via Pro Senectute, le service de livraison de repas, les soins à domicile, la police et les communes.
- À Saint-Gall également, le site Internet cantonal dédié au coronavirus a mis en lien un prospectus intitulé [Corona was tun? 12 Tipps für die Zeit zu Hause](#) (Coronavirus, que faire? 12 conseils pour le temps passé à la maison) avec les adresses des offres d'aide et des services spécialisés à l'échelle cantonale et régionale.
- Sur son site bilingue (d/f), Pro Senectute Berne propose une expertise spécialisée en matière de promotion et de prévention de la santé «[Rester en bonne santé dans les moments difficiles](#)». Les personnes âgées apprennent ce qu'elles peuvent faire pour préserver leur santé dans cette situation difficile.
- Afin d'aider la population à vivre au mieux pendant cette période exceptionnelle tout en respectant les recommandations cantonales et fédérales, [Promotion santé Valais](#) a développé plusieurs actions sur son site bilingue (d/f).
- Tous à la maison – tous en bonne santé!: «[Manger, bouger – Fribourg](#)» est une plateforme bilingue (d/f) en ligne du canton de Fribourg pour les enfants et les personnes âgées. Elle donne des conseils pour qu'à la maison, les enfants et les personnes âgées puissent avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique.
- Le canton des Grisons a lancé une campagne d'information sur le coronavirus. Son site bilingue (d/it) «[Bisch fit](#)» fournit des informations sur la promotion de la santé en période de coronavirus.

- Sur son site Internet, le [canton d'Argovie](#) rassemble des réseaux et des initiatives de solidarité inspirants notamment pour soutenir les personnes âgées et pour maintenir des contacts malgré les mesures liées aux distances (distanciation physique).
- Le [site «Älter Basel»](#) présente de nombreuses options virtuelles en ces temps d'isolement.

Sites Internet proposant des offres d'activité physique spécifique

- Le réseau hepa.ch relie les entreprises, les institutions et les organisations dans toute la Suisse pour une promotion efficace de la santé par l'activité physique et le sport. Sur le site Internet trilingue (d/f/it) du réseau, [une liste de trucs et astuces pour bouger chez soi](#) est répertoriée avec les liens correspondants.
- Le Bureau de prévention des accidents (BPA) et ses partenaires, dont Pro Senectute Suisse et PSCH, ont répertorié de nombreuses possibilités et exercices individuels pour la prévention des chutes dans le cadre de la campagne «Equilibre-en-marche.ch» sur le site internet multilingue (d/f/it) [equilibre-en-marche.ch](#) – un lien vers l'offre TV de Saint-Gall «[Bliib fit – mach mit!](#)» y figure également (sur la version allemande du site). A noter également la version francophone de « [ça bouge à la maison](#) » par Pro Senectute Arc Jurassien.
- L'Institut d'épidémiologie, de biostatistiques et de prévention (EBPI) de l'Université de Zurich a développé un programme de formation en ligne [HOMEX](#), qui utilise des vidéos pour motiver les gens à faire régulièrement de l'exercice à la maison HOMEX est un programme de mise en forme hebdomadaire et guidé, que l'on peut mémoriser et qui a été évalué. Une fois par semaine, un-e coach est disponible au besoin.

Carnet de route «Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie» (Abrégé contre la solitude pendant la pandémie de coronavirus)

- Le réseau national allemand «Anlaufstellen für ältere Menschen in der Rheinland-Pfalz» (Points de contact pour les personnes âgées en Rhénanie-Palatinat) a publié une compilation de diverses idées, mesures et projets. Ce [Logbuch gegen Einsamkeit in der Corona-Pandemie](#) (Carnet de route contre la solitude pendant la pandémie de coronavirus) a pour but de documenter les nombreuses activités qui ont vu le jour pendant la période du coronavirus et vise à servir de stimulant pour d'autres initiatives.

Accepter de l'aide est une chose positive

- Le projet thématique «[geben & annehmen!](#)» (donner et accepter) élabore des solutions pour faciliter l'acceptation de l'aide dans la vie quotidienne.

5^e activité: diversifier les canaux de communication non physiques

Campagne de communication générale:

- La [campagne d'information dans le canton des Grisons](#) trilingue (d/it/rr) lancée au niveau gouvernemental s'adressait de manière systématique et différenciée à l'ensemble de la population, mettait l'accent spécifiquement sur le groupe cible des personnes âgées et associait l'unité responsable de la promotion de la santé à sa mise en œuvre. Différents canaux médiatiques ont été utilisés – y compris la campagne dans les cars postaux – et le contenu de l'information a été orchestré en fonction du groupe cible. La campagne d'information a été un succès et une évaluation est disponible ([Service spécialisé Promotion de la santé et prévention](#)).

Brochures, notices et flyer:

- Dans le canton de Zurich, un nouveau flyer «[Daheim bleiben wegen Corona : Tipps für den Alltag](#)» (Rester à la maison à cause du coronavirus: conseils pour la vie quotidienne) a été distribué au groupe cible via Pro Senectute, le service de livraison de repas, les soins à domicile, la police et les communes.

- Dans le canton de Saint-Gall, un prospectus intitulé «[Corona was tun? 12 Tipps für die Zeit zu Hause](#)» (Coronavirus, que faire? 12 conseils pour le temps passé à la maison) a été produit et propagé avec des liens vers les services spécialisés cantonaux et régionaux.
- Sur son site bilingue (d/f), le canton de Berne a compilé une expertise spécialisée en matière de promotion et de prévention de la santé «[Rester en bonne santé dans les moments difficiles](#)» avec des liens vers des prospectus et des notices.
- À Bâle-Ville, le contenu d'offres individuelles a également été rédigé et envoyé aux participant-e-s: au [Café Bâalance](#) pendant la 1^{re} vague, des exercices physiques étaient illustrés sous forme d'images et au [Café Dialogue](#) un professeur écrivait des lettres avec des questions philosophiques. Les documents illustrés ou écrits ont été envoyés aux participants par la Poste ou par e-mail.
- Des prospectus et des informations spécifiques ont également été produits dans le canton des Grisons et mis en lien sur le [site Internet de la campagne d'information](#) trilingue (d/it/rr).

Envois communaux:

- Dans de nombreuses communes, les autorités communales ont directement adressé aux personnes âgées des lettres contenant des informations sur le COVID-19, parfois avec la participation de professionnel-le-s de la promotion de la santé. Dans certaines communes/certains cantons, ces lettres ont suscité des réactions plutôt négatives de la part du groupe cible visé, car elles ont été perçues comme paternalistes ou infantilisantes. Le choix des mots et de la langue semble être un critère de succès majeur dans le cadre de la correspondance.

Correspondance:

- Lors de la 1^{re} vague, Caritas Berne a lancé le [projet pilote «Brieffreundschaften bringen Glück»](#) (La correspondance est source de bonheur) avec des personnes clés issues de différentes «communautés», dans le cadre de ses activités sur la migration et la vieillesse. La recherche a porté sur sept personnes âgées sans contact familial et sept familles avec des enfants, qui souhaitaient établir un contact épistolaire par paires. Le projet s'est achevé avec la reprise de l'école. Il s'accompagnait d'un film.

Chaînes téléphoniques:

- Comme de nombreuses personnes âgées ne peuvent plus maintenir leurs contacts sociaux comme d'habitude dans le contexte du COVID-19, Pro Senectute Suisse (d/f/it) a motivé les personnes âgées à [mettre sur pied une chaîne téléphonique](#) et donc créer des contacts sociaux. Sur son site Internet, elle donne des conseils sur la façon de mettre en place une chaîne téléphonique et d'obtenir un impact important moyennant un investissement minime.
- Avec [Benephone](#), benevol St.Gallen a lancé une chaîne téléphonique pour les personnes âgées et vivant seules. Des appels réguliers permettent aux participant-e-s de rester en contact les un-e-s avec les autres et leur donne un sentiment de sécurité au quotidien. ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung (ZEPRA Prévention et promotion de la santé) propage activement cette offre.

Conseils par téléphone:

- Chez Pro Senectute Berne, «[Zwäg ins Alter \(ZiA\) \(Vieillir en forme\)](#)», les consultations en matière de santé font partie de l'offre de base (d/f) et cela a été considérablement élargi dans le contexte du COVID-19. Les sujets abordés sont l'alimentation, l'activité physique et la santé mentale, mais aussi la douleur et les médicaments, et l'équipe ZiA dispose de l'expertise spécifique nécessaire à cette fin.

- Dans certains cantons, les services spécialisés dans la promotion de la santé travaillent en étroite collaboration avec les institutions qui proposent des conseils par téléphone (par exemple à Saint-Gall avec Pro Senectute et à Bâle-Campagne avec le numéro d'appel 143). Les services spécialisés dans la promotion de la santé correspondants propagent activement ces services de conseils par téléphone.
- Lors de la 1^{re} vague, dans le cadre de ses activités sur la migration et la vieillesse, Caritas Berne a lancé [le projet pilote «Telefonanrufe gegen Einsamkeit»](#) (Des appels téléphoniques pour rompre la solitude). Huit personnes clés bien connectées issues de différentes «communautés» ont été chargées d'appeler les personnes âgées de leur environnement pour les interroger sur leur santé et leurs besoins pendant la période d'isolement croissant. Avec la levée du confinement, ces appels téléphoniques ont été réduits et en partie transférés à un service de visite. En fonction de l'évolution de la pandémie, (poursuite du confinement), les appels téléphoniques reprendront.

Un questionnaire sur la santé combiné à une consultation en matière de santé:

- En collaboration avec les communes, Pro Senectute Berne envoie des [questionnaires sur la santé](#) à des personnes âgées sélectionnées. Les personnes qui renvoient les questionnaires sont appelées individuellement par l'équipe «Zwäg im Alter – Vieillir en forme» de Pro Senectute Berne, pour mener avec eux une [consultation téléphonique en matière de santé](#).

Revue spécifiques à des groupes cibles:

- Dans «[Salute](#)», la revue des Grisons (d/it) pour la santé et la qualité de vie des personnes âgées, une double page sur le coronavirus a été intégrée dans le numéro du printemps 2020, l'accent étant mis non pas sur ce que l'on n'a plus le droit de faire, mais sur les activités et conseils qu'il est possible de mettre en œuvre dans le contexte du COVID-19. «Salute» a également abordé des questions de sens et a mis l'accent sur la transformation numérique, entre autres en promouvant, les cours de compétence numérique de Pro Senectute.
- Dans le journal [Tavolata](#) intitulé «[Bon appétit!](#)» (d/f/it), qui était en préparation au début du confinement, un supplément spécial sur le COVID-19 a été intégré avec une interview du directeur du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich et d'un médecin de famille.

Sites Internet spécifiques:

- Voir Activité 4: site Internet donnant des conseils en matière de promotion de la santé

L'activité physique pour les personnes âgées, à la télévision:

- Dans le cadre du programme d'activité physique «[blijf fit – mach mit \(Participe et reste en forme!\)](#)», une kinésithérapeute de l'Office de prévention en matière de santé du canton de Saint-Gall a élaboré un programme d'exercices auquel participer à domicile. Il s'adresse spécifiquement aux personnes âgées afin qu'elles puissent continuer à avoir une activité physique, malgré l'annulation de nombreux cours et de multiples offres à cause du COVID-19. Le programme est diffusé par quatre chaînes de télévision locales dans quatre cantons: TVO (SG), TVSO (GR), TeleZüri (ZH) et TeleTop (TG). Le canton de Saint-Gall évaluera le programme pour voir s'il continuera d'être proposé en 2021.
- Lors de la 1^{re} vague, Pro Senectute Arc Jurassien a lancé sur Canal Alpha des leçons de gymnastique sous l'appellation pour personnes âgées «[Ça bouge à la maison](#)». Les leçons de 45 minutes ont été diffusées tous les jours en avril et mai, du lundi au samedi à 10 h 00 pour la Domigym (gymnastique douce à domicile) et à 15 h 00 pour la gymnastique.
- Lors de la 1^{re} vague, Pro Senectute canton de Lucerne et Tele1, en collaboration avec les secteurs de la promotion Santé des cantons de la Suisse centrale, ont lancé le pro-

gramme «[Aktiv zu Hause](#)» (Actifs à la maison). Chaque jour, un humoriste et un-e professionnel-le encouragent les personnes âgées à faire des exercices à la maison. L'émission durait une demi-heure.

Vidéos et podcasts:

- Lors de la 1^{re} vague, Unisanté (Centre universitaire de médecine générale et santé publique – Lausanne) a diffusé en direct/en ligne tous les lundis, mercredis et vendredis à 10 h 00 pendant 20 à 30 minutes des [vidéos d'activité physique](#) pour les personnes âgées. On peut s'abonner gratuitement au lien vidéo. Les vidéos sont également disponibles gratuitement par la suite. Les diffusions vidéo se poursuivent actuellement à une cadence réduite.
- Dans le cadre de la [campagne d'information menée dans les Grisons](#), des expériences positives ont été collectées grâce à l'utilisation de vidéos et de podcasts. Ces médias ont été utilisés principalement pour communiquer sur des questions de santé psychique (p. ex. des professionnel-le-s répondent à des questions sur l'intégration sociale et la santé psychique).
- La responsable du service de consultation «[LiA – Leben im Alter](#)» (La vie des personnes âgées) du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich fournit des informations sur des sujets d'actualité dans le cadre d'un podcast, par exemple sur le thème de la solitude.
- Dans le canton de Bâle-Campagne, dans le cadre du projet EPER «[Âge et Migration](#)», des migrant-e-s n'ont pas été réunis comme d'habitude via des rencontres café, mais au travers de messages vidéo sur WhatsApp.

Radio:

- Sur la [radio Musikwelle](#), Pro Senectute Suisse a abordé divers thèmes sur l'âge et le coronavirus.

WhatsApp

- WhatsApp est utilisé comme un groupe de discussion à bas seuil, en particulier pendant la crise du COVID 19, à différents niveaux pour organiser des réunions ou rester en contact. WhatsApp est utilisé par exemple pour «[Zäme go laufe](#)», «[Tavolata](#)» ou dans les nombreuses activités de loisirs proposées par Pro Senectute. En période de coronavirus, par exemple, WhatsApp est également utilisé chez Pro Senectute dans le cadre du concept de protection (en cas d'infection, tous les participant-e-s peuvent être informé-e-s facilement et rapidement).
- Dans le domaine de la migration, par exemple, des groupes WhatsApp plus importants ont été organisés par l'intermédiaire d'associations culturelles et religieuses (par exemple, l'Association culturelle kurde-turque-suisse [Kutüsch](#) à Berne), où les participant-e-s pouvaient poser des questions sur le coronavirus. Des professionnel-le-s (p. ex. des médecins) ont ensuite répondu à ces questions dans des messages vidéo dans leur langue maternelle respective.

Sur WhatsApp, la question de la protection des données doit faire l'objet d'une réflexion critique.

Offres en ligne:

- Avec [Hopp-la-Bewegungsabenteuer](#) (Aventure en mouvement Hopp-la), Hopp-la a conçu un programme en ligne dans lequel des grands-parents et leurs petits-enfants forment une équipe intergénérationnelle en vue de pratiquer une activité physique, de découvrir les histoires passionnantes de Lucy et Max et d'accomplir ensemble des tâches variées. L'offre est conçue pour se prolonger au-delà de la crise du coronavirus.

6^e activité: développement (ultérieur) de formats favorisant la rencontre physique et l'échange de vive voix

Exemples individuels de concepts de protection:

- [Tavolata](#) a développé un [concept de protection](#) pour les personnes âgées de 65 ans et plus et pour les adultes atteints de certaines maladies préexistantes (d/f/it). Le concept de protection repose sur les recommandations du Conseil fédéral ainsi que sur les concepts de protection de l'industrie hôtelière, d'autres organisations bénévoles et de la Fédération des coopératives Migros. Il contient également des recommandations sur la façon de maintenir des contacts sociaux malgré la distance physique.
- De nombreuses manifestations communales avec des personnes âgées et des concepts de protection spécifiques (d/it) ont été organisées dans le [canton des Grisons](#).
- «[Zäme go laufe](#)» a créé un [concept de protection](#) spécifique, qui est également accessible sur le site Internet.

Diviser les formats grands/moyens en formats plus petits:

- À [Bâle-Ville](#), des expériences ont été menées en divisant les grands/moyens formats en événements de plus petite taille dans le cadre des événements du Café Bâlace.

Conduite d'événements hybrides:

- [Bâle-Campagne](#) a expérimenté les événements hybrides, dans lesquels une partie des participant-e-s est présente sur le site, tandis que l'autre participe en ligne via livestream.

Services de proximité

- La communication par l'intermédiaire de services de proximité et les organisations (bénévoles) ou via les familles et les proches s'est intensifiée au cours des six derniers mois dans le [canton du Tessin](#).

Compilation d'idées pour les contacts sociaux dans la crise du coronavirus

- Sur son site bilingue (d/f), la plateforme Intergeneration présente de nombreuses idées pour créer et conserver [des contacts sociaux durant la crise du coronavirus](#).

Formats alternatifs:

- [Gym sur le balcon pour les personnes âgées](#) est une initiative privée. Dans la commune périphérique bernoise de Köniz, un jeune homme s'installe tous les deux jours avec un lecteur de musique devant les trois immeubles où, à part lui, vivent de nombreuses personnes âgées. Il propose ensuite une séance de fitness de 25 minutes adapté aux personnes âgées, que ses voisins âgés peuvent suivre depuis leur balcon.

7^e activité: mettre particulièrement l'accent sur la santé psychique

Sites mettant l'accent sur la santé psychique

- Sur le site multilingue (d/f/it/en) de la campagne «[Comment vas-tu](#)» soutenue par PSCH, on trouve des impulsions pour renforcer la santé psychique et un lien vers la brochure «[Du temps pour soi – Conseils pour vieillir en bonne santé psychique](#)».
- Le Réseau Santé psychique a élaboré une version (d/f/it) de la mesure [10 pas pour la santé psychique](#) adaptée à la situation exceptionnelle du COVID-19 (d/f/it).
- Le site trilingue (d/f/it) «[Santé Psy.ch](#) tous concernés» vise à promouvoir la santé psychique en Suisse romande et au Tessin et ne se concentre pas spécifiquement sur les personnes âgées. Le site offre un large éventail d'informations et de conseils pour renforcer la santé psychique en général, y compris comment agir face au COVID-19. Il fournit en outre de nombreux liens vers des offres d'aide.
- La plateforme Internet «[Dureschnufe](#)» fournit de nombreux conseils et offres pour préserver la santé psychique.
- Le forum de Suisse orientale pour la santé psychique (OFPG), en collaboration avec ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St. Gallen (Prévention et promotion de la

santé de Saint-Gall), a publié en août 2020 une nouvelle brochure sur la santé psychique des personnes âgées intitulée «[Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter](#)» (Impulsions pour le bien-être des personnes âgées) et l'a distribuée aux personnes âgées par l'intermédiaire des communes.

- Du 28 octobre au 6 novembre 2020, des journées d'action sur la santé psychique se sont déroulées à Soleure sous le titre «[Hinhören](#)» (écouter). Le site Internet correspondant contient de nombreuses contributions sur des sujets pertinents concernant la vieillesse.

Carnet de route «Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie» (Abrégé contre la solitude pendant la pandémie de coronavirus)

- Le réseau national allemand «Anlaufstellen für ältere Menschen in der Rheinland-Pfalz» (Points de contact pour les personnes âgées en Rhénanie-Palatinat) a publié une compilation de diverses idées, mesures et projets. Ce [journal de route contre la solitude pendant la pandémie de coronavirus](#) a pour but de documenter les nombreuses activités qui ont vu le jour dans ce land pendant la période du coronavirus et de stimuler d'autres initiatives.

Combiner santé psychique et activité physique

- «[Zäme go laufe](#)» dans le canton de Zurich combine l'activité physique avec des aspects de la santé psychique, par exemple aussi dans son [journal](#).

Vidéos et podcasts

- Dans le cadre de la campagne d'information menée dans les Grisons, des expériences positives ont été collectées grâce à [l'utilisation de vidéos et de podcasts](#) (principalement d/it/rr). Grâce à ces médias, des sujets de santé psychique ont été débattus (p. ex. des professionnel-le-s répondent à des questions sur l'intégration sociale et la santé psychique).

Webinaire sur la santé psychique

- Avec l'action «[GlücksRundi](#)», le canton de Berne soutient toutes les personnes – en particulier aussi celles touchées par l'isolement – afin qu'elles prennent soin de leur santé et puisse conserver un lien avec le monde qui les entoure. L'action est conçue sous la forme d'un webinaire avec possibilité de contact. La mention relative aux offres d'aide existantes en fait également partie.

Cafés deuil

- Les cafés deuil existent en différents endroits. [Pro Senectute Appenzell](#), a, par exemple, organisé des cafés deuil avant le COVID-19 et a commencé très tôt à développer le travail de deuil dans le contexte du COVID-19. Autour de la thématique du deuil et des cafés deuil, il est judicieux de coopérer étroitement avec des institutions sociales, des églises entre autres, qui agissent dans ce domaine depuis longtemps déjà.
- Le Département de la santé publique du canton de Thurgovie a revu le concept de «café deuil» et avec «[BiL – Balance im Leben \(une vie équilibrée\)](#)» propose pour les personnes âgées des offres qui les aident de manière créative à retrouver leurs forces et s'engager avec confiance dans l'avenir.

8^e activité: explorer de nouvelles voies en termes de participation

Participation en ligne au développement de produits

- Pendant le confinement, le projet «[Tavolata](#)» s'est appuyé avec succès sur la participation numérique pour développer son nouveau format en ligne «[Amuse bouche](#)» (d/f). Les personnes âgées y ont participé via Skype. Elles ont également la possibilité d'apporter leurs idées en continu ou de concevoir elles-mêmes des émissions individuelles de ce format numérique.

9^e activité: soutenir les compétences numériques du groupe cible

Étude actuelle sur la compétence numérique des personnes âgées

- En septembre 2020, Pro Senectute Suisse a publié l'étude «[Digital Seniors 2020](#)» (d/f), qui contient des informations importantes sur l'utilisation des technologies de communication par les personnes âgées de 65 ans et plus en Suisse.

Sélection de prestataires d'offres à bas seuil pour promouvoir la compétence numérique des personnes âgées

- [Senior Bern](#)
- Les organisations Pro Senectute dans les divers cantons
- Écoles-Club Migros Club dans toute la Suisse

L'approche par les pairs

- Pro Senectute Soleure a développé une offre avec une approche par les pairs: «[Online im Alltag](#)» (En ligne au quotidien). Des personnes âgées conseillent et soutiennent des personnes âgées dans l'utilisation des moyens numériques de communication et d'information.

Dessins humoristiques sur l'âge et la numérisation

- La communauté de travail des organisations de seniors (BAGSO) a lancé [un concours de dessins humoristiques sur le thème «La vieillesse et la numérisation»](#). Dans les nombreuses bandes dessinées/images, les auteurs traitent des différentes influences des technologies numériques sur la vie des personnes âgées. Certains des quelque 400 dessins soumis peuvent être consultés sur [Facebook](#).

Différenciation au niveau du groupe cible: renforcer les groupes cibles particulièrement concernés par le COVID-19

10^e activité: renforcer les coopérations multisectorielles

Offres pour les personnes touchées par l'isolement

- Le principal projet thématique «[E Guete z' Basel](#)» vise à permettre aux personnes âgées, qui sont difficiles à atteindre et qui vivent seules, de bénéficier d'une alimentation équilibrée et agréable. Par exemple, le projet cherche à coopérer avec les médecins de famille et les institutions sociales.
- Avec l'action «[GlücksRundi](#)», le canton de Berne soutient toutes les personnes – en particulier aussi celles touchées par l'isolement – afin qu'elles prennent soin de leur santé et puisse conserver un lien avec le monde qui les entoure. L'action est conçue sous la forme d'un webinaire avec possibilité de contact. La mention relative aux offres d'aide existantes en fait également partie.

Domaine de la migration

- La transmission d'informations fiables dans les langues maternelles respectives est d'une importance capitale dans le domaine de la migration en relation avec le COVID-19. La meilleure façon de fournir ces informations est de coopérer avec des associations culturelles et religieuses et avec des professionnel-le-s dans les langues maternelles respectives. Les associations permettent d'accéder au groupe cible – par exemple via des groupes WhatsApp – et les professionnel-le-s parlant la langue maternelle transmettent les informations appropriées (par exemple via des messages vidéo). Voir aussi la 11^e activité: projet «Umsetzung der Covid-19-Schutzmassnahmen in der Migrationsbevölkerung» (Mise en œuvre des mesures de protection contre le COVID-19 dans la population migrante), coordonné par [PHS Public Health Services](#).

11^e activité: renforcer les acteurs de la société civile et les initiatives

Former des réseaux de soutien à petite échelle:

- Les projets thématiques prioritaires «[miteinander füreinander](#)» (cohésion et entraide) (SG), «[geben & annehmen!](#)» (donner et accepter) (BE) et «[lokal vernetzt älter werden](#)» (se connecter au réseau local pour vieillir mieux) (ZH) s'occupent actuellement de lancer et coordonner des réseaux de soutien à petite échelle. Ces projets ont commencé début 2020. En raison du COVID-19, il y a surtout eu des reports et des retards.
- La plateforme bilingue (d/f) Intergeneration offre généralement un bon aperçu des projets intergénérationnels en cours: sous le titre «[La solidarité au temps du coronavirus](#)», sont présentés les services actuels de bénévolat et d'aide.
- La [plaquette tournante du canton de Nidwald](#) de l'organisation cantonale Pro Senectute propose une plateforme de contacts sociaux et de mise en réseau. Les habitant-e-s du canton peuvent proposer ou acquérir des services personnels. Les services sont des offres individuelles, qui sont volontaires et essentiellement gratuites.
- En collaboration avec Migros, Pro Senectute Suisse a mis sur pied le projet d'aide entre voisins et de service d'achat «[AMIGOS](#)».
- La nouvelle app «[Be Unity](#)» vise à rapprocher les seniors de plus de 60 ans du quartier Breite de Schaffhouse. D'abord à l'aide de moyens numériques, ensuite les utilisateurs ayant des intérêts similaires se rencontreront et passeront du temps ensemble.
- La [plateforme d'information Zuri60Plus](#) (ville de Zurich) a élargi son offre pendant la pandémie de coronavirus: sur la plateforme d'information Zuri60Plus, les personnes âgées peuvent trouver un soutien pour leurs soins à domicile. La plateforme propose des adresses et des informations utiles sur divers services de livraison à domicile de repas, de

courses alimentaires ou de médicaments, ainsi que des offres de soutien pastoral et des indications sur les programmes d'activité physique. Pour les personnes sans accès à Internet, les opérateurs, les services de santé communaux, proposent une assistance téléphonique. Si nécessaire, des visites à domicile sont également effectuées au cas par cas par des professionnel-le-s.

- Le site SUSUP.ch (financé par Age Stiftung et le Pour-cent culturel Migros) organise des possibilités de soutien pour les professionnel-le-s. Les professionnel-le-s du domaine de la santé et de l'action sociale peuvent trouver du soutien, s'ils ont besoin des services de bénévoles pour les décharger de certaines tâches. L'équipe de SUSUP.ch s'occupe de rechercher, trouver, évaluer et fournir les bénévoles disposant des qualifications requises.

Migration

- Dans le projet «Mise en œuvre des mesures de protection contre le COVID-19 dans la population migrante» cofinancé par l'Office fédéral de la santé publique, les canaux de communication au sein de la population migrante sont accessibles et utilisés à bas seuil (également pour les personnes ayant peu d'éducation formelle et/ou peu de connaissance des langues nationales) afin de promouvoir la sensibilisation au COVID-19 et surtout, afin d'améliorer le changement de comportement autoresponsable par des interventions ciblées (il n'existe pas de site Internet spécifique). Des interventions sont proposées dans toute la Suisse (y compris la Suisse romande et le Tessin). Ils sont mis en œuvre par [PHS Public Health Services](#) en coopération avec des médecins des différents groupes de langues et avec les auto-organisations de la société civile de la population migrante.
- Dans le contexte du COVID-19, l'Association culturelle kurde-turque-suisse ([Kutüsch](#)) a organisé un groupe WhatsApp avec une centaine de participant-e-s. Les participant-e-s du groupe ont pu poser des questions sur le coronavirus et une médecin spécialiste kurde-turque a répondu aux questions dans de courts messages vidéo, tous les deux ou trois jours.
- Lors de la 1^{re} vague, dans le cadre de ses activités sur la migration et la vieillesse, Caritas Berne a lancé [le projet pilote «Telefonanrufe gegen Einsamkeit»](#) (Des appels téléphoniques pour rompre la solitude). Huit personnes clés bien connectées issues de différentes «communautés» ont été chargées d'appeler les personnes âgées de leur environnement pour les interroger sur leur santé et leurs besoins pendant cette période d'isolement croissant. Avec la levée du confinement, ces appels téléphoniques ont été réduits et en partie transférés à un service de visite. En fonction de l'évolution de la pandémie, (poursuite du confinement), les appels téléphoniques reprendront.

12^e activité: renforcer les proches aidant-e-s

Informations spécifiques sur le COVID-19 à l'intention des proches aidant-e-s:

- En raison du coronavirus, l'Office fédéral de la santé publique a publié des [recommandations spécifiques](#) (d/f/it) à l'intention des proches aidant-e-s.

Plan d'urgence et planification de la santé à l'intention des proches aidant-e-s:

- Grâce au [plan d'urgence](#) de [Pro Aidants](#) les proches aidant-e-s assurent une transition en douceur des soins au cas où ils seraient soudain incapables d'accomplir ces tâches eux/elles-mêmes.
- Dans le cadre du projet thématique «[Co-Lab](#)», un cours sur la planification préalable des soins de santé a été conçu entre autres pour les personnes âgées et leurs proches et sera testé et développé en 2021.

Soutenir les proches aidant-e-s:

- Le projet PAC, le projet «[Coaching clairvoyant pour les proches aidant-e-s de personnes âgées](#)», mis en œuvre dans les cantons GR, LU, NW, OW, ZG, ZH et VS, renforce la santé psychique des proches aidant-e-s.

- Dans le canton de Saint-Gall, le [Coaching pour les proches aidant-e-s](#) de Pro Senectute est également une offre précieuse.
- Avec «[Ponte](#)», la CRS des Grisons a lancé une offre de soutien aux proches aidant-e-s. Les bénévoles de Ponte accompagnent les proches et les familles qui ont des enfants, ils sont à l'écoute de leurs préoccupations.
- Dans le canton de Thurgovie, les organisations dans les domaines de la santé et des affaires sociales peuvent demander de l'aide auprès du service de santé publique ou d'action sociale pour [l'accompagnement et les soins proposés aux groupes à risque et aux malades](#). L'équipe Dispo cantonale gère un groupe de plus de 2500 personnes qui se sont inscrites pour différentes missions. Les personnes ayant des connaissances préalables dans le domaine médical/des soins bénéficient d'une formation supplémentaire qui les prépare à leurs tâches et leur intervention est rémunérée. Les bénévoles se voient quant à eux confier des tâches comme les courses, les services de visite, les transports ou encore les soins aux animaux domestiques.
- Dans le cadre de la «Journée des proches aidants» du 30 octobre 2020, les cantons francophones, le Tessin et le canton de Berne ont mené des [activités coordonnées](#). D'autres cantons de Suisse alémanique ont lancé des campagnes individuelles. Promotion Santé Uri, par exemple, a publié un flyer et trois [films humoristiques](#). L'objectif de ce jour d'action est d'attirer l'attention sur le travail des proches aidant-e-s et de lui rendre hommage. En outre, des informations sont fournies sur les offres de conseil pour les proches aidant-e-s et les offres visant à les décharger.