



Décembre 2020



Manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées

Aide à la mise en œuvre pour les acteurs de la promotion de la santé des personnes âgées

Impressum

Éditrice

Promotion Santé Suisse. Le présent document est une révision du document de travail 16 Aide à la mise en œuvre «Conseils et outils pour les manifestations et les cours» (Kessler & Schmocker, 2014) et de la boîte à outils qui l'accompagne, qui ont été élaborés avec le soutien du «Fonds Projets novateurs» de Promotion Santé Suisse sous la direction de «Vieillir en forme» («Zwäg ins Alter», ZiA/Pro Senectute Canton de Berne) en coopération avec les responsables du projet Via.

Le document de travail 16 de 2014 était basé sur un manuel de «Vieillir en forme». Des contributions importantes ont en outre été apportées par des responsables des programmes de promotion de la santé des personnes âgées des cantons de Berne, Zoug, Appenzell Rhodes-Extérieures et des Grisons, ainsi que par des collaboratrices et collaborateurs de Public Health Services. La nouvelle édition publiée s'appuie aussi largement sur cette expérience pratique accumulée.

Auteurs

- Claudia Kessler, Public Health Services (PHS) (auteure principale)
- Christa Rudolf von Rohr, Promotion Santé Suisse (rédaction ainsi que révision et réorganisation de la boîte à outils)

Auteure principale du manuel de «Vieillir en forme»

- Heidi Schmocker, Zwäg ins Alter (ZiA), Pro Senectute Canton de Berne

Direction de projet Promotion Santé Suisse

Christa Rudolf von Rohr
Dominik Weber

Référence bibliographique

Kessler, C. & Rudolf von Rohr, C. (2020). *Manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées. Aide à la mise en œuvre pour les acteurs de la promotion de la santé des personnes âgées*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

Crédit photographique

Image de couverture: AdobeStock; pages 9, 14; iStock; page 11: Rolf Heusser;
pages 18, 43: Promotion Santé Suisse, Peter Tillessen

Renseignements et informations

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

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.0336.FR 12.2020

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, décembre 2020

Table des matières

Management Summary	5
1 Introduction	6
Partie I: Fondements	7
2 Manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées	7
2.1 Offres pour la promotion de la santé des personnes âgées	7
2.2 Les processus d'apprentissage chez les personnes âgées	8
2.3 Processus de changement de comportement	8
3 Cadre conceptuel pour les manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées	10
3.1 Objectifs et valeurs	10
3.2 Éventail d'offres de manifestations et de cours	11
3.3 Atteindre et mobiliser des groupes cibles	15
3.4 Organisation	16
3.5 Coopération et travail en réseau	16
3.6 Assurance qualité	17
Partie II: Outils	19
4 Aperçu des outils	19
Outil 1: Check-list Conception des manifestations et cours	20
Outil 2: Fiche Manifestation de grande ampleur et/ou d'impulsion	23
Outil 3: Fiche Cours collectif	26
Outil 4: Guide pour le recrutement et la collaboration avec les intervenantes et intervenants	28
Outil 5: Guide Communication et publicité	30
Outil 6: Préparation des supports et techniques de présentation	36
Outil 7: Guide Logistique	38
Outil 8: Guide Évaluation des événements	39
Outil 9: Modèle Consignes de sécurité	43
Outil 10: Documentation Manifestations et cours	44
5 Bibliographie	48
6 Informations complémentaires	49

Table des représentations

Figure 1	Éventail des stratégies de communication sur la santé des personnes âgées	7
Figure 2	Étapes de changement de comportement	8
Figure 3	Principaux objectifs des manifestations et des cours sur la promotion de la santé des personnes âgées	10
Figure 4	Éventail des offres de manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées	12
Figure 5	Partenaires en matière de manifestations et de cours	17
Figure 6	Outils de préparation, de mise en œuvre et de suivi	19

Management Summary

En matière de promotion de la santé et de formation pour adultes, les offres de formation complémentaire et continue ne sont que rarement axées spécifiquement sur le groupe cible des personnes âgées. À cet égard, la présente Aide à la mise en œuvre, avec ses recommandations et ses outils, comble une lacune pour les praticiennes et praticiens. Elle propose aux professionnelles et professionnels associés à la mise en œuvre de programmes d'action cantonaux une base de travail de qualité fondée sur des faits et sur l'expérience. Elle peut aussi servir à l'initiation des nouvelles collaboratrices et des nouveaux collaborateurs.

Les manifestations et les cours constituent des approches efficaces pour discuter de la santé avec les personnes âgées. Ces mesures aident les personnes âgées à adopter de nouveaux comportements favorables à la santé ou à modifier activement leurs conditions de vie. À terme, ces changements contribuent à augmenter l'espérance de vie en bonne santé ou à retarder le besoin de soins et donc à préserver l'autonomie et la qualité de vie jusqu'à un âge avancé.

Alliés à d'autres mesures telles que les conseils de santé individuels, la prévention contextuelle ou la sensibilisation du grand public, les manifestations et les cours viennent compléter l'offre de la communauté s'agissant de la promotion de la santé des personnes âgées. La présente Aide à la mise en œuvre et ses outils décrivent en détail deux formes d'offres:

- les manifestations de grande ampleur et/ou d'impulsion, destinées à sensibiliser et informer un large groupe de personnes âgées,
- les cours collectifs sur la promotion de la santé des personnes âgées, visant à assurer l'éducation en matière de santé dans le cadre de groupes restreints (jusqu'à 30 personnes).

Dans toutes ces offres, l'accent est mis sur les apprentissages utiles au quotidien en vue de lancer des processus de changement. Les professionnelles et professionnels trouveront des supports et des recommandations pratiques pour organiser et proposer avec succès des manifestations et des cours. Les questions essentielles suivantes sont communes à toutes les formes d'offres:

- Qu'est-ce qui facilite l'apprentissage pour les personnes âgées?
- Comment faire pour que les groupes cibles difficilement atteignables tirent avantage des offres?
- Quels sont les éléments à prendre en compte dans l'organisation de manifestations et de cours pour le groupe cible?
- Comment la portée et l'efficacité de ses propres interventions peuvent-elles être accrues par la coopération et une bonne mise en réseau avec d'autres acteurs et organisations de prestataires?
- Comment faire pour standardiser et garantir la qualité des offres?

À propos de l'Aide à la mise en œuvre

La partie I de la présente Aide à la mise en œuvre constitue le cadre conceptuel dans lequel s'inscrivent les manifestations et les cours. Elle offre aux professionnelles et professionnels des recommandations utiles issues de la pratique ainsi qu'un aperçu du sujet.

La valeur ajoutée pratique de cette Aide à la mise en œuvre réside dans les outils de la partie II. Ces outils intègrent des recommandations et des modèles détaillés et axés sur la pratique, pertinents pour les formatrices et formateurs ainsi que pour les responsables de manifestations, et qui faciliteront leur travail quotidien. Ils reflètent de nombreuses années d'expérience pratique et proposent des trucs et astuces concrets.

1 Introduction

Cette Aide à la mise en œuvre est issue des conclusions scientifiques de l'étude «Conseil, manifestations et cours» (Dellenbach & Angst, 2011). Parallèlement, elle se nourrit des connaissances pratiques et des expériences des personnes qui proposent ces offres depuis plusieurs années dans divers cantons de Suisse.

Comment l'Aide à la mise en œuvre a-t-elle été élaborée?

Cette Aide à la mise en œuvre est une révision du document de travail 16 «Conseils et outils pour les manifestations et les cours» (2014) et de la boîte à outils qui l'accompagne. Le contenu et les outils s'appuient sur un manuel pratique développé à usage interne dans le cadre du programme «Vieillir en forme» («Zwäg ins Alter», ZiA) de Pro Senectute Canton de Berne en 2012. Dans le cadre du projet «Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées», un processus participatif a permis de collecter des expériences de mise en œuvre dans d'autres cantons et ces informations ont été prises en compte dans le remaniement de l'instrument existant.

Cela a permis de disposer désormais à l'échelon national d'une base pratique fondée sur des données probantes pour les manifestations et les cours sur la promotion de la santé des personnes âgées. De plus amples informations sur le sujet sont également disponibles dans le rapport de base 5 [«Santé et qualité de vie des personnes âgées»](#) de Weber et al. (2016).

À qui s'adresse l'Aide à la mise en œuvre?

L'Aide à la mise en œuvre s'adresse aux responsables qui, dans le cadre de la promotion de la santé des personnes âgées, conçoivent et mettent en œuvre des manifestations et des cours, ainsi qu'aux personnes qui en assurent la direction.

Pourquoi une Aide à la mise en œuvre des manifestations et des cours?

Les offres existantes de formation et de formation continue en matière de santé, de promotion de la santé et de formation pour adultes ne sont que rarement axées sur le groupe cible des personnes âgées. À cet égard, la présente Aide à la mise en œuvre,

avec ses outils, comble une lacune pour les praticiennes et praticiens. Elle apporte un éclairage concernant les manifestations et les cours dans le cadre de la promotion de la santé et de la prévention, en ciblant les besoins des personnes âgées. L'Aide à la mise en œuvre propose aux professionnelles et professionnels une base de travail qualitative fondée sur des faits et sur l'expérience, mais peut aussi servir à l'initiation des nouvelles collaboratrices et des nouveaux collaborateurs.

Comment utiliser l'Aide à la mise en œuvre?

Le document se compose de deux parties. La partie I (Fondements) constitue le cadre conceptuel dans lequel s'inscrivent les manifestations et les cours. Elle fournit une vue d'ensemble du sujet et présente les différents outils d'application dans un contexte plus large. Dans le même temps, elle renvoie aux différents outils. La valeur ajoutée pratique de cette Aide à la mise en œuvre réside dans les outils de la partie II. Ces outils intègrent des recommandations et des modèles détaillés et axés sur la pratique. Ils sont pertinents pour les formatrices et formateurs ainsi que pour les responsables de manifestations et faciliteront leur travail quotidien. Les outils reflètent de nombreuses années d'expérience pratique et proposent des trucs et astuces concrets.

Conseil concernant l'utilisation de l'Aide à la mise en œuvre:

La partie I peut être considérée comme un livre de cuisine. Les recettes se trouvent dans la boîte à outils de la partie II. Ce document est interactif. En cliquant sur → **Outil** dans le texte, vous accédez directement à l'outil correspondant.

Il va de soi que, s'agissant du développement, de l'organisation et de la mise en œuvre de manifestations et de cours sur la promotion de la santé des personnes âgées, plusieurs approches sont possibles. La présente Aide à la mise en œuvre et ses outils présentent des moyens et des solutions qui ont fait leurs preuves dans la pratique et tiennent compte des conclusions scientifiques existantes.

Partie I: Fondements

2 Manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées

2.1 Offres pour la promotion de la santé des personnes âgées

Dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention pour les personnes âgées, on recourt à une large gamme de stratégies de communication sur la santé. Afin d'atteindre divers groupes de personnes et d'influer durablement sur les comportements, une combinaison de diverses offres est nécessaire.

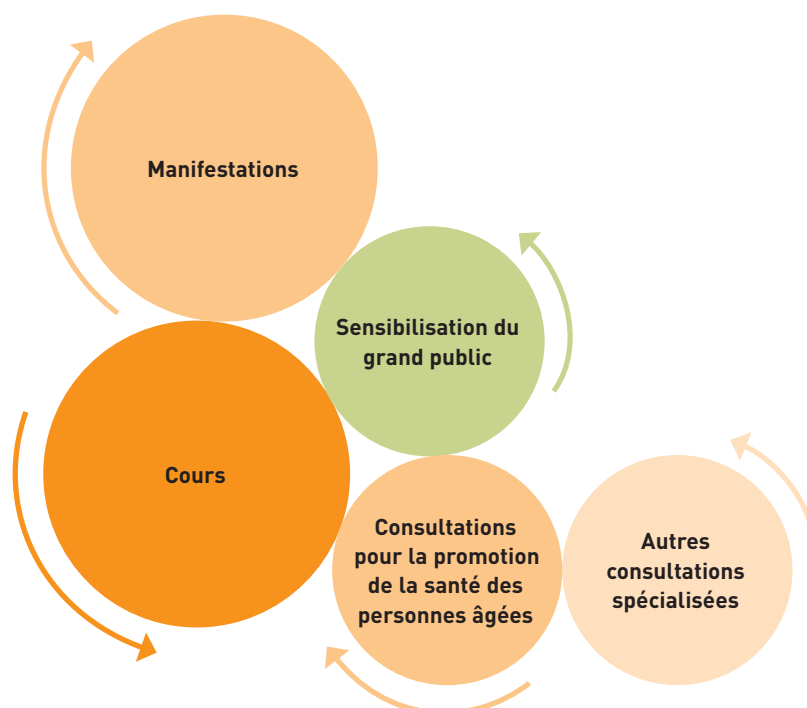
La présente Aide à la mise en œuvre traite des formes d'offres destinées au grand public. Les manifestations visent à informer et à sensibiliser une large part de la population sur des thèmes précis, tandis que les cours servent essentiellement à ap-

profondir certains thèmes auprès d'un groupe spécifique. La promotion des compétences en santé (health literacy) et/ou l'aspect pédagogique jouent un rôle central à cet égard.

En complément, diverses organisations proposent des conseils de santé individuels. Ceux-ci visent à aborder des questions centrées sur la personne concernée et à fournir une aide dans la recherche de solutions sur mesure. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans la brochure [«Consultations pour la promotion de la santé des personnes âgées. Aide à la mise en œuvre pour les acteurs de la promotion de la santé des personnes âgées»](#).

FIGURE 1

Éventail des stratégies de communication sur la santé des personnes âgées



2.2 Les processus d'apprentissage chez les personnes âgées

L'efficacité de l'apprentissage dépend de trois facteurs principaux: (1) la capacité d'apprentissage, (2) la volonté d'apprendre/la motivation et (3) la méthodologie. Les intervenantes et intervenants, les modératrices et modérateurs ainsi que les responsables de manifestations et de cours peuvent surtout influencer sur les deux derniers aspects. À cet égard, il est essentiel de se demander quelle forme d'apprentissage, ou quelle méthode, est la plus appropriée pour atteindre les objectifs fixés. Dans l'organisation de la transmission des savoirs et processus d'apprentissage, on applique des principes de la géragogie (Bubolz 2010), c'est-à-dire de la pédagogie de la personne vieillissante et âgée.

Les formatrices et formateurs devraient par conséquent tenir compte des aspects suivants du processus d'apprentissage qui sont spécifiques au groupe cible:

- l'orientation du cours en fonction des besoins,
- la valorisation de l'autodétermination et de la codécision,
- le travail en partenariat,
- le travail axé sur l'individu,
- l'attention portée à la relation,
- la responsabilisation,
- les attentes et la confiance dans les capacités de la personne âgée concernée,
- le coaching,
- la stimulation par l'exigence.

Changer les comportements et faire en sorte que les personnes soient capables d'influer sur leur situation demande beaucoup de temps. Les décisions doivent reposer sur la volonté individuelle et être éclairées. Le processus d'apprentissage doit s'appuyer sur les ressources existantes. Une attitude non pas moralisatrice mais respectueuse de la part des intervenantes et intervenants renforce la relation de confiance et la motivation des participantes et participants. Plus on donne à ces derniers l'opportunité de tester leurs acquis dans le cadre de la manifestation ou du cours et de tendre à un transfert vers le quotidien, plus la probabilité de les voir adopter un nouveau comportement est grande. Un feedback positif contribue à mieux faire percevoir les progrès réalisés.

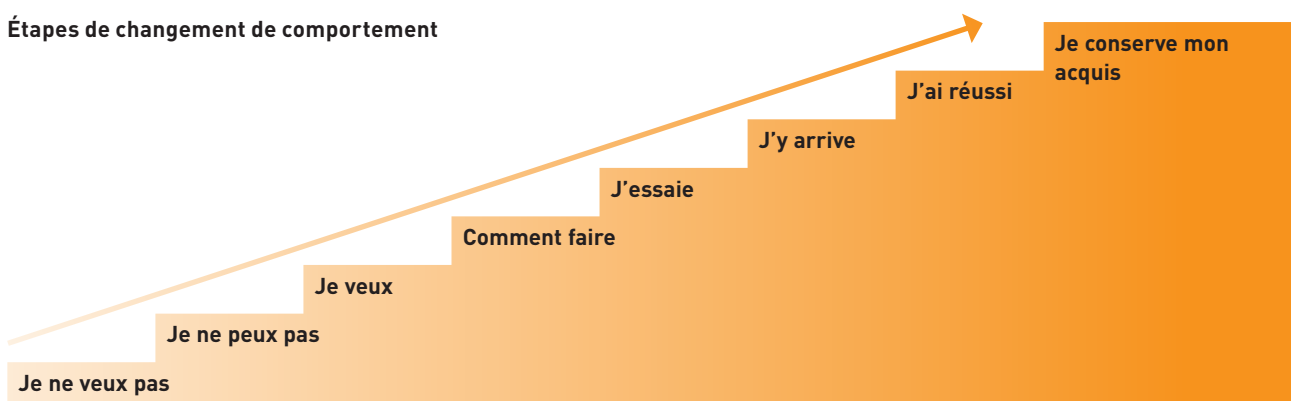
2.3 Processus de changement de comportement

La littérature scientifique décrit quantité de modèles favorisant le processus de changement de comportement. Le modèle des étapes de changement de comportement (figure 2) a été élaboré d'après le modèle transthéorique de Prochaska et al. (1983 et 1992).

Le processus de changement de comportement n'est pas fondamentalement différent chez les personnes âgées par rapport à d'autres groupes d'âge. Toutefois, il existe des facteurs spécifiques susceptibles de l'accélérer ou de le freiner (exemple d'accélérateur: l'expérience de vie accumulée au fil des années;

FIGURE 2

Étapes de changement de comportement



Source: selon le modèle transthéorique de Prochaska et al. (1983 et 1992)

exemples de freins: les problèmes physiques ou les habitudes «incrustées» au fil des années). La diversité du groupe cible doit également être prise en compte en matière d'apprentissage chez les personnes âgées. Par exemple, les personnes âgées is-

sues de la population migrante sont parfois confrontées à des défis supplémentaires, comme des barrières linguistiques. Mais il arrive aussi qu'elles puissent recourir à d'autres ressources, comme le soutien d'associations de la population migrante.

Conseils pratiques: ce qui simplifie l'apprentissage

- Le contenu didactique proposé doit **être relié à la situation de vie actuelle** (ancré dans la biographie ou le cadre de vie de la personne concernée). Ce lien peut être créé à l'aide d'exemples ou d'éléments puisés dans le quotidien.
- Un **contenu didactique clairement structuré** optimise l'efficacité de l'apprentissage (p. ex. donner des consignes concrètes et aisément compréhensibles, simplifier les informations).
- Le **contenu didactique doit être traité sans précipitation**, pour éviter toute pression et tout stress. Il convient de ménager des pauses et de veiller à ce que les personnes âgées soient détendues (p. ex. en leur laissant déterminer elles-mêmes le rythme d'apprentissage).
- Les techniques d'apprentissage des personnes plus jeunes sont également tout sauf optimales. Il convient de veiller à ce que leur utilisation n'entraîne pas une stigmatisation des personnes âgées. Il est préconisé de travailler avec des **astuces mnémotechniques**.
- Il convient donc d'instaurer une **ambiance favorable à l'apprentissage**, de réduire les sources de déconcentration telles que le bruit et de s'assurer que l'environnement est propice (éclairage adapté, sièges confortables, etc.).
- Les **supports d'apprentissage doivent être adaptés** de manière à compenser les déficits sensoriels (polices d'écriture de grande taille, contrastes accrus, bon éclairage, etc.).
- Le **facteur santé** joue un rôle essentiel: les personnes en bonne forme physique apprennent plus facilement. Des mesures de lutte contre la douleur, par exemple, peuvent contribuer à minimiser les facteurs handicapants.
- L'exercice améliore les acquis d'apprentissage. Il faut donc prévoir de **répéter plus que d'ordinaire**.

Source: d'après Martin & Kliegel (2005)



Partie I: Fondements

3 Cadre conceptuel pour les manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées

3.1 Objectifs et valeurs

Les manifestations et les cours sur la promotion de la santé des personnes âgées servent à transmettre des informations, à motiver et à aider à faire évoluer les comportements. Les manifestations sont surtout axées sur la transmission de connaissances et d'informations, tandis que les cours offrent en général davantage d'occasions d'échanger des expériences et de tester de nouveaux comportements.

Objectif principal

Les personnes âgées sont soutenues dans les efforts qu'elles déploient pour, dans la mesure du possible, vivre leur vieillesse en bonne santé (comportement). Elles sont encouragées à renforcer leur compétence en matière de santé. Les manifestations et les cours favorisent la mise en réseau sociale et permettent aux personnes âgées de concevoir leur environnement de vie afin qu'il ait pour effet de promouvoir la santé (conditions). À terme, ces changements peuvent contribuer à augmenter l'espérance de vie en bonne santé, à retarder la dépendance et, par conséquent, à préserver l'autonomie et la qualité de vie jusqu'à un âge avancé.

Objectifs spécifiques

La figure 3 montre les principaux objectifs des cours et manifestations. Les participantes et participants apprennent ensemble, souvent les uns des autres. Cela permet aux potentiels de santé inutilisés de se déployer. Les participantes et participants reçoivent des informations précieuses et peuvent s'exercer à de nouveaux comportements en compagnie d'autres personnes. Mais surtout, les manifestations et les cours sont des lieux idéaux pour la mise en réseau sociale. Ils favorisent les rencontres avec les autres et peuvent constituer une première

étape pour permettre aux personnes âgées de sortir de la solitude.

Des objectifs clairs et mesurables font partie intégrante de la boîte à outils de chaque formatrice ou formateur. Sur cette base, des indicateurs peuvent être formulés en vue d'une évaluation ultérieure. Des aides pratiques pour formuler des objectifs et des indicateurs se trouvent dans → l'**Outil 1** et sur le site Internet de [quint-essenz](http://quint-essenz.com).

Conseil pratique: clarification des objectifs

Les objectifs sont à communiquer clairement dès le début de la manifestation ou du cours. Cela contribue à motiver les participantes et participants.

FIGURE 3

Principaux objectifs des manifestations et des cours sur la promotion de la santé des personnes âgées



Principes et valeurs

Le concept proposé repose essentiellement sur les valeurs suivantes:

1. les principes généraux de la promotion de la santé; il s'agit de l'approche des settings, de la participation, de l'égalité des chances en matière de santé, de la salutogenèse et de la concentration sur les ressources, de l'empowerment, de la compréhension de ce que signifie «la santé» dans sa globalité (*quint-essenz*), et
2. une représentation de la vieillesse «conforme à la perspective du modèle de compétence en matière de vieillissement et qui prend en compte aussi bien les forces que les faiblesses des personnes âgées. Il s'agit de renforcer les aptitudes et les ressources et de promouvoir les possibilités de se prendre soi-même en charge. Cela va de pair avec le concept de plasticité, selon lequel des changements de comportement sont possibles jusqu'à un âge avancé» (Dellenbach & Angst, 2011).

3.2 Événail d'offres de manifestations et de cours

Les thèmes centraux pour la promotion de la santé chez les personnes âgées sont une [alimentation équilibrée](#) et une [activité physique suffisante](#), y compris la [prévention des chutes](#), ainsi que la [promotion de la santé psychique](#) à travers le renforcement des [compétences de vie](#), la promotion de l'[intégration sociale](#) et le soutien des [proches aidant-e-s](#). Les manifestations et les cours combinent idéalement différents sujets entre eux.

En matière de promotion de la santé, les personnes âgées ont le choix parmi de nombreuses offres complémentaires. Cependant, elles n'utilisent pas forcément ces offres dans un ordre cohérent et clair. Beaucoup de personnes âgées assistent d'abord à une manifestation d'impulsion, où elles sont incitées à participer à un cours collectif. Il leur arrive aussi de tirer profit de l'offre de conseils de santé. Pour d'autres, c'est dans le cadre de prestations de conseil qu'elles apprennent qu'il est possible de participer à un cours collectif. C'est à chaque personne de décider vers quelles offres elle se tournera, et dans quel ordre. Si les diverses offres poursuivent des objectifs variés, leurs éléments de base sont les mêmes. Cela permet d'utiliser les offres sous forme de modules et dans un ordre qui peut être choisi librement (voir figure 4).

Si l'analyse contextuelle révèle qu'une nouvelle offre est nécessaire et que l'organisation qui a effectué l'analyse peut la proposer, il convient – selon le type de manifestation – de développer un concept d'offre. → **L'Outil 1** propose des instructions pour élaborer un tel concept. → **L'Outil 2** et → **L'Outil 3** décrivent les conditions-cadres pour les manifestations de grande ampleur et/ou d'impulsion et les cours collectifs.

Les différentes formes d'offres sont décrites plus en détail ci-après.

3.2.1 Manifestation de grande ampleur et/ou d'impulsion

Les manifestations d'impulsion proposées, gratuites pour les participantes et participants, s'adressent à un large public de personnes âgées vivant à domicile. Ces manifestations de grande am-



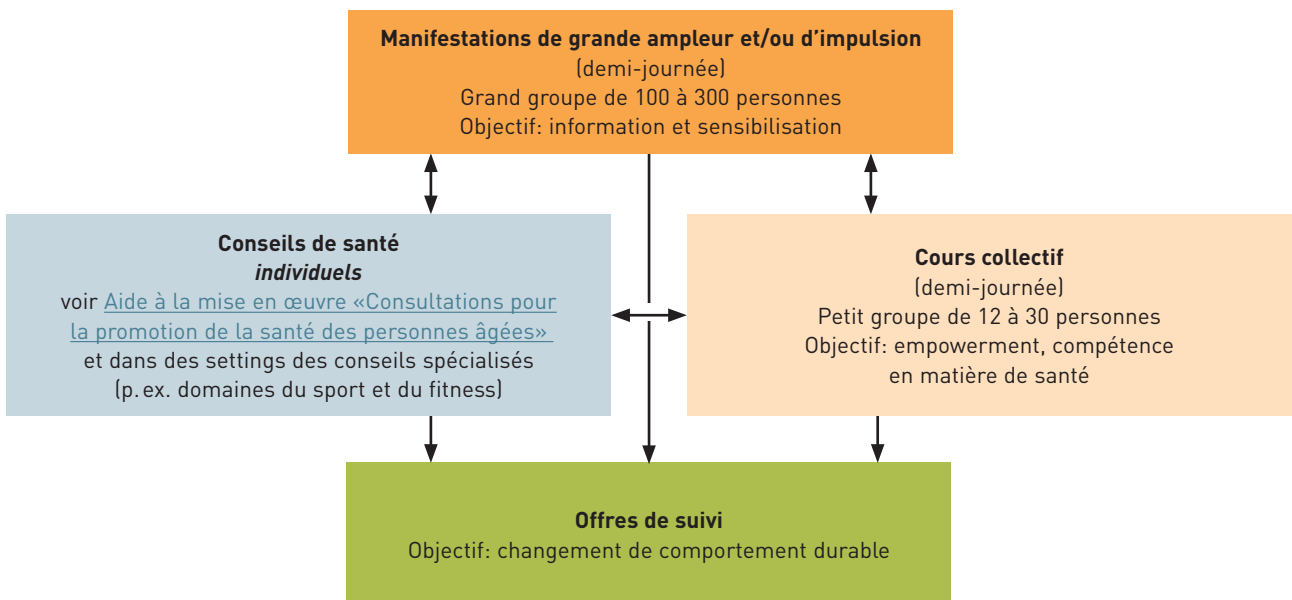
pleur sont publiques et visent à faire connaître les offres existantes en matière de promotion de la santé des personnes âgées ainsi que les programmes communaux. Elles sont organisées dans les communes d'au moins 10 000 personnes. Dans les zones rurales, plusieurs communes plus petites peuvent se regrouper pour organiser ensemble une manifestation de grande ampleur. Les manifestations d'impulsion font l'objet de vastes campagnes de promotion. Lorsque la commune coopère, il est recommandé d'informer toutes les personnes du groupe cible personnellement par courrier. Lors de l'événement, les participantes et participants se voient proposer des informations sur la promotion de la santé des personnes âgées ainsi que sur les offres existantes de cours et de prestations de services dans leur commune et leur région. Sur le fond, différentes thématiques sont abordées, par exemple la promotion de l'activité physique, la prévention des chutes, l'alimentation, la santé psychique et l'intégration sociale, l'entraînement de la mémoire et la prévention de la démence, ainsi que la prévoyance médicale ou la promotion de la santé des proches aidant-e-s. Les participantes et participants sont encouragés à s'impliquer activement en faveur de leur santé et à s'engager dans leur commune, ensemble avec d'autres personnes âgées, pour des changements favorisant la santé.

Conseil pratique: services de transport
 Dans les zones rurales, il peut être judicieux d'organiser des services de transport, afin que toutes les personnes intéressées puissent participer à la manifestation d'impulsion.

Organisation
 Une manifestation d'impulsion type mobilise entre 100 et 300 personnes âgées, selon la taille de la commune, et a lieu la plupart du temps dans une salle paroissiale ou polyvalente. Les interventions de personnalités locales font d'une telle manifestation un petit événement. En général, un médecin généraliste local y participe. Les «pauses dynamiques» en musique, où les participantes et participants font des exercices physiques, constituent un élément non négligeable. La collation proposée motive grandement les personnes à participer et favorise l'échange social. Les manifestations d'impulsion ressemblent souvent à des séances de lancement des programmes communaux. Il est important de réitérer l'événement après quelques années afin de toucher toutes les personnes qui viennent d'atteindre l'âge de la retraite. Comme différents prestataires peuvent prendre la parole ou présenter leurs prestations lors de la ma-

FIGURE 4

Éventail des offres de manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées



nifestation (médecins, Pro Senectute, Aide et soins à domicile, églises, etc.), celle-ci sert également à la mise en réseau et à la collaboration des multiples professionnelles et professionnels actifs dans la mise en œuvre des projets et des programmes d'action cantonaux.

Charge de travail et coûts

La charge de travail liée à une manifestation d'impulsion ne doit pas être sous-estimée. Parce qu'elle est conçue comme une introduction, ses préparatifs en amont (prises de contact, concertations, etc.) sont considérables. L'organisation de l'événement lui-même nécessite quelques jours de travail. En outre, les frais de publicité et d'envoi des invitations sont conséquents. Les coûts matériels sont en général pris en charge conjointement par les organisations partenaires participantes et la commune.

Conseil pratique: taux de participation

L'expérience a montré que ces événements sont appréciés et ont du succès auprès du groupe cible. Environ 5 à 10% des personnes informées personnellement par courrier se rendent aux manifestations d'impulsion, qu'elles soient en bonne santé ou présentent des premiers signes de limitations, qu'elles possèdent un niveau de formation élevé ou bas. Quoi qu'il en soit, de telles manifestations attirent essentiellement des personnes de plus de 75 ans.

Vous prévoyez d'organiser une manifestation de grande ampleur et aimeriez savoir comment faire au mieux?

La boîte à outils contient une série d'instruments qui vous aideront à toutes les phases du développement et de la réalisation, ainsi que des exemples et expériences issus de la pratique. Outre les instruments utiles pour tous types d'événements, il convient de mentionner spécifiquement, pour les manifestations d'impulsion, l'outil suivant:

→ **L'Outil 2** contient des informations détaillées et éprouvées sur les grands axes, la charge de travail et les coûts, les thèmes éprouvés, ainsi qu'un exemple de déroulement d'une manifestation de grande ampleur et/ou d'impulsion.

3.2.2 Cours collectif sur la promotion de la santé des personnes âgées

L'objectif du cours collectif est d'inciter les personnes âgées à réfléchir sur leur comportement, et le cas échéant, à adopter un comportement plus sain. Les principaux thèmes abordés sont l'alimentation, l'activité physique et la prévention des chutes, la prévoyance médicale, l'entraînement de la mémoire et la prévention de la démence, la santé psychique ainsi que les relations sociales et l'intégration sociale. Il s'agit de permettre aux participantes et participants de faire le lien entre leur comportement quotidien et ses conséquences sur leur santé, puis d'intégrer un ou deux changements concrets dans leur vie de tous les jours. Des proches aidant-e-s peuvent aussi se trouver parmi les participantes et participants au cours. Le guide [«Promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s de personnes âgées»](#) aborde plus en détail leurs besoins spécifiques et les offres possibles.

Les cours collectifs permettent également d'approfondir les informations sur la prévention contextuelle. Les personnes âgées apprennent à se connaître et sont encouragées à s'engager ensemble dans leur commune pour un environnement de vie plus sain. Elles peuvent également être sensibilisées à des thèmes tels que le soutien par des pairs (p. ex. des services de visite ou des offres de ramassage par des personnes âgées «en meilleure forme») ou aux possibilités d'organisation autonome.

Conseil pratique: ne pas surcharger les cours

L'expérience a montré que, dans le cadre du cours d'une demi-journée, mieux vaut ne pas approfondir plus de trois thèmes. Certes, les thèmes «Activité physique et prévention des chutes» ainsi que «Santé psychique» devraient être au programme de tous les cours collectifs, mais le thème «Alimentation équilibrée» peut être remplacé par le thème «Entraînement de la mémoire», par exemple.

Organisation

Le cours collectif sur la promotion de la santé des personnes âgées se déroule en petit groupe (30 personnes au maximum). D'une durée d'une demi-journée, il se présente sous un format standardisé et approfondit certains thèmes. Outre des exposés spécialisés, de petits ateliers et des exercices sont proposés. Il est également possible de soumettre des

demandes d'information individuelles. Une collation doit bien entendu être au programme d'un cours collectif, tout comme de nombreuses occasions d'échanger personnellement avec les autres participantes et participants, les personnes en charge de l'organisation et les intervenantes et intervenants. Des prises de contact écrites sont souhaitables pour assurer un suivi. C'est envisageable car les participantes et participants s'inscrivent par écrit, ce qui n'est pas le cas pour la manifestation d'impulsion. Dans la mesure du possible, il convient de proposer des cours de suivi afin d'augmenter les effets de l'intervention.

Il est recommandé de mener le cours avec d'autres organisations, comme une paroisse ou une organisation de la population migrante, par exemple. Cela élargit la portée du cours et permet de s'adresser également aux personnes difficilement atteignables. Différents canaux sont utilisés pour la publicité. Dans la mesure du possible, il est recommandé d'adresser un courrier personnel. La publicité se fait en partie dans les médias ou dans l'espace public (distribution de prospectus, affichage notamment dans les centres communaux). Généralement, l'organisation partenaire s'assure que le nombre d'inscriptions au cours est suffisant. La publicité diffusée par le biais des partenaires de coopération ainsi que des multiplicatrices et multiplicateurs est également utile. Vous trouverez de plus amples informations sur la communication et la publicité dans → **L'Outil 5**.

Charge de travail et coûts

L'investissement en personnel pour l'organisation, la mise en œuvre et l'analyse du cours représente environ cinq jours de travail au total et dépend de l'organe responsable et de la répartition des tâches. Les honoraires des intervenantes et intervenants spécialisés, la publicité, les frais de location et la collation constituent les principaux postes du budget.

Bénéficiez des expériences pratiques faites par d'autres. Aidez-vous de la boîte à outils qui accompagne cette Aide à la mise en œuvre.

La boîte à outils contient une série d'instruments qui vous aideront à toutes les phases du développement et de la réalisation, ainsi que des exemples et expériences issus de la pratique. Outre les instruments utiles pour tous les types d'événements, il convient de mentionner spécifiquement, pour les cours collectifs sur la promotion de la santé des personnes âgées, l'outil suivant:

→ **L'Outil 3** contient les principaux éléments, des informations supplémentaires sur la charge de travail et les coûts ainsi qu'un exemple de déroulement d'un cours collectif.

3.2.3 Offres de suivi

Après le cours collectif, il est recommandé de reprendre contact avec les participantes et participants en leur adressant un courrier de suivi. Ce courrier les soutiendra et les motivera dans la mise en œuvre durable d'un changement de comportement.

Dans le cadre même du cours collectif, l'intervenante ou l'intervenant signale les éventuelles offres de suivi proposées par sa propre organisation ou par d'autres acteurs: p.ex. cours réguliers sur la promotion de l'activité physique et la prévention des chutes, repas à midi pris en commun (comme les «Tavolata») ou consultations pour la promotion de la santé des personnes âgées (p.ex. «Vieillir en forme (ZiA)» ou «Les migrant-e-s âgé-e-s vivent en bonne santé (MIGA)»). Lorsque des conseils individuels font partie de l'offre, un formulaire d'inscription correspondant peut être remis lors des cours et des manifestations. → **Outil 5** ([Formulaire](#) Déclaration d'intérêt pour des conseils personnalisés)



3.3 Atteindre et mobiliser des groupes cibles

Afin de pouvoir adapter l'offre aux besoins des participantes et participants, une bonne planification ou un concept de manifestation ou de cours est nécessaire. Cela comprend une analyse de la situation, qui consiste à se pencher sur les conditions-cadres et les conditions de vie des personnes âgées, sur leurs connaissances préalables et leurs besoins en la matière ainsi que sur leur comportement en matière de santé. Cette base sert ensuite à définir les objectifs, les groupes cibles et le contenu de l'offre.

→ **L'Outil 1** propose un modèle d'élaboration d'un tel concept et contient les questions clés pour l'analyse de la situation.

La diversité au sein du groupe cible doit être prise en compte. L'offre s'adresse-t-elle uniquement aux femmes ou aux hommes ou est-elle mixte? Comment faire en sorte que dans les manifestations et les cours mixtes, les hommes et les femmes se sentent concernés et voient leurs besoins satisfaits? Souvent, les cours sont principalement fréquentés par des femmes et plus rarement par des hommes. Le guide [«Comment atteindre les hommes de 65 ans et plus?»](#) fournit des conseils et astuces utiles pour cibler les hommes âgés.

S'agissant des groupes cibles difficilement atteignables (p.ex. personnes à mobilité réduite, personnes âgées issues de la population migrante, hommes, personnes à faible niveau de formation ou socioéconomique, proches aidant-e-s), il convient de veiller à abaisser les barrières d'accès aux offres et à créer des incitations qui stimulent la participation. Les offres de base (manifestations d'impulsion et cours collectifs) sont donc organisées gratuitement, afin de ne pas exclure les groupes cibles vulnérables. Les offres de suivi, en revanche, sont généralement payantes. Il convient toutefois de prévoir des possibilités de rabais pour les personnes âgées économiquement défavorisées.

Les approches permettant de créer des incitations pour les groupes cibles difficilement atteignables sont notamment:

- des offres de proximité dans les quartiers ou les associations,
- le recours à des intermédiaires (p.ex. Aide et soins à domicile, intervenantes et intervenants à domicile, personnes de liaison au sein du groupe cible),

- l'organisation d'événements destinés spécifiquement aux groupes difficilement atteignables (p.ex. cours pour les hommes ou des organisations de la population migrante), le cas échéant dans les langues des communautés,
- aide pour compléter les formulaires pour les personnes ayant des difficultés à lire et à écrire.

Dans la mesure du possible, les personnes appartenant aux groupes cibles respectifs devraient être associées au développement des offres afin de s'assurer que celles-ci sont axées sur les besoins. Elles peuvent jouer un rôle important en faisant la promotion des offres, en motivant d'autres personnes âgées à participer et/ou à participer elles-mêmes activement, par exemple en dirigeant des exercices ou en faisant un exposé. Cela stimule la participation du groupe cible et accroît l'adhésion des participantes et participants aux offres.

Conseils pratiques: accès aux groupes cibles difficilement atteignables

Les approches suivantes ont fait leurs preuves dans la pratique afin de créer des accès à bas seuil pour les groupes cibles:

- Invitations personnelles par des personnes de confiance, des pairs, Aide et soins à domicile, des professionnelles de la santé ou travailleurs sociaux, des collaboratrices et collaborateurs d'églises ou d'institutions religieuses et d'autres multiplicatrices et multiplicateurs
- Offres de proximité et/ou offres de ramassage (personnellement par des pairs ou un service de transport), notamment pour les personnes à mobilité réduite, les proches aidant-e-s et les personnes bénéficiant de leur soutien
- Annonces dans la feuille du quartier ou de la commune
- Flyers dans les pharmacies, les épiceries, etc.
- Événements récurrents tels que des après-midis de jeu ou des cafés rencontres
- Manifestations dans des locaux connus du groupe cible (p.ex. locaux associatifs, locaux d'institutions religieuses, groupes d'hommes)
- Pour la population migrante: sensibilisation et événements dans la langue d'origine
- Offre de repas gratuits
- De manière générale, exploiter toutes les occasions pour communiquer et sensibiliser

Des approches éprouvées et des critères de réussite pour promouvoir l'égalité des chances en matière de santé sont disponibles dans [Weber \[2020\]](#) et [Weber & Hösli \[2020\]](#).

Concernant les conditions-cadres physiques, il convient en outre de s'assurer que celles-ci permettent la participation d'un maximum de personnes âgées du groupe cible. Les questions clés à se poser sont les suivantes:

- La date et l'heure de la manifestation ou du cours répondent-elles aux besoins du groupe cible?
- Le lieu choisi est-il connu du groupe cible et facile d'accès (p. ex. transports publics, parking)?
- L'infrastructure est-elle adaptée pour le groupe cible (p. ex. sonorisation, éclairage, toilettes pour personnes handicapées)?

Vous trouverez de plus amples informations dans → **Outil 7**.

3.4 Organisation

Le concept d'une manifestation ou d'un cours a beau être optimal en termes de méthode et de contenu, il est inopérant si l'organisation n'est pas à la hauteur. À cet égard, c'est surtout la phase de planification et de préparation qui est fondamentale. Une fois le concept élaboré, tout l'enjeu consiste à en assurer efficacement la promotion, à faire appel aux organisations partenaires ainsi qu'aux intervenantes et intervenants adéquats et à mener à bien les préparatifs logistiques requis. Des animatrices et animateurs de qualité, des techniques de présentation professionnelles et adaptées au groupe cible sont autant de facteurs de motivation pour faire venir des participantes et participants et pour les impliquer.

La mise en œuvre d'une manifestation ou d'un cours dans le cadre de la promotion de la santé des personnes âgées requiert des talents d'organisation et de l'expérience. La boîte à outils qui accompagne cette Aide à la mise en œuvre offre un large éventail d'instruments qui apportent une aide concrète pour réaliser et organiser des manifestations et des cours:

- **Outil 1** Conception des manifestations et cours
- **Outil 4** Guide pour le recrutement et la collaboration avec les intervenant-e-s
- **Outil 5** Guide Communication et publicité, y compris les modèles

→ **Outil 6** Préparation des supports et des techniques de présentation

→ **Outil 7** Guide Logistique

3.5 Coopération et travail en réseau

La coopération entre les acteurs de la promotion de la santé, dont font aussi partie les personnes âgées qui effectuent un travail de bénévolat organisé, ainsi que le travail en réseau, sont des principes de base importants de promotion de la santé des personnes âgées. Il s'agit d'utiliser efficacement les ressources et les synergies par la coopération et la répartition du travail pour créer une palette d'offres optimale en vue de promouvoir la santé chez les personnes âgées. La concurrence n'a pas sa place dans cette approche!

Les acteurs de la promotion de la santé des personnes âgées qui proposent des manifestations et des cours ne peuvent gagner la partie que s'ils travaillent en réseau avec d'autres acteurs, intervenantes et intervenants importants tels que les médecins de famille, Aide et soins à domicile, les organisations spécialisées et dédiées aux personnes âgées, etc. Ces acteurs doivent être informés et associés à la planification et au développement des activités à un stade précoce. Cela accroît l'adhésion aux offres tant au sein du groupe cible que dans le corps médical et les organisations partenaires.

La coopération avec les acteurs et groupes d'intérêt locaux doit être permanente. Ces organisations partenaires agissent comme intermédiaires importants entre les groupes cibles et les offres, accroissent la crédibilité et peuvent apporter leurs propres ressources ainsi que des compétences techniques. Elles sont en outre importantes pour la multiplication, car elles informent les personnes âgées – y compris celles qui sont difficilement atteignables – sur les offres et les incitent à participer.

Vous trouverez dans → **Outil 5** une liste non exhaustive mais détaillée des organisations partenaires et des multiplicatrices et multiplicateurs potentiellement en mesure de diffuser des informations sur les manifestations et les cours. La figure 5 donne un aperçu des partenaires possibles dans les cantons et les communes.

La planification de nouvelles offres comprend une analyse contextuelle des acteurs existants. C'est pourquoi tout développement de concept comprend un «contrôle contextuel» ou un état de la situation.

Les services et les offres des différents acteurs doivent être bien coordonnés et harmonisés entre eux. Les questions clés à se poser dans le cadre d'un contrôle contextuel se trouvent dans → **L'Outil 1**.

3.6 Assurance qualité

De la qualité de l'offre dépend son attrait pour les personnes âgées et son utilisation par le groupe cible. Les expériences issues de longues années de pratique permettent aujourd'hui d'identifier les facteurs de succès des manifestations et des cours.

Conseils pratiques: facteurs de succès des manifestations et des cours

- Association de plusieurs thèmes dans une manifestation ou un cours
- Coopération interdisciplinaire (pérennité accrue grâce à la constitution de réseaux autour des manifestations)
- Concept didactique axé sur les comportements
- Présentation sympathique, congruente et crédible
- Recours à des «personnes faisant autorité» ou à des «ambassadrices et ambassadeurs attirant la sympathie» (médecins, politiciennes et politiciens, personnalités publiques connues)

Outre la bonne organisation et la solidité du concept, de nombreux autres aspects contribuent à la qualité de l'offre. Ils sont examinés dans les sous-chapitres ci-après.

Mesures de prudence

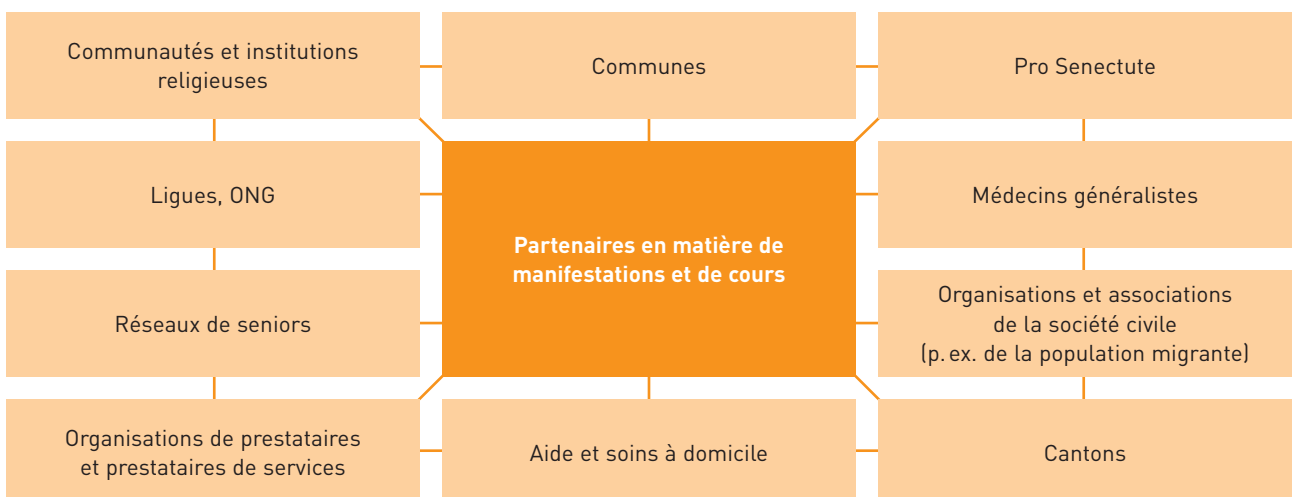
Il convient d'intégrer des exercices physiques pratiques dans l'ensemble des manifestations et des cours, l'objectif suprême étant de prévenir les risques de blessure par des mesures de prudence appropriées. Les participantes et participants aux cours sur la promotion de l'activité physique et la prévention des chutes doivent recevoir des informations sur les risques potentiels pour leur santé. Parmi les questions abordées figure celle de savoir quand un contrôle médical pourrait être opportun. Toutefois, chaque participante et participant reste responsable de sa propre sécurité et cela doit être signalé. → **L'Outil 9** propose à cet effet un modèle de fiche Consignes de sécurité.

Qualifications et compétences des formatrices et formateurs ainsi que des intervenantes et intervenants

Les professionnelles et professionnels responsables de la mise en œuvre disposent de qualifications spécialisées en promotion de la santé et prévention, en gérontologie, en géragogie et, le cas échéant, de compétences transculturelles. Outre

FIGURE 5

Partenaires en matière de manifestations et de cours



des qualifications techniques et méthodologiques suffisantes, les formatrices et formateurs possèdent les compétences personnelles et sociales requises, telles qu'une bonne aptitude à communiquer et une faculté d'empathie.

Selon le thème, on fait appel à des spécialistes supplémentaires disposant de l'expertise et des compétences nécessaires. Il convient de se référer au cours de certification esa intitulé [«Bewegungsförderung im Alter»](#) (Promotion de l'activité physique pour les personnes âgées). Ce cours est dispensé depuis 2013 par l'Université de Bâle (Département du sport, de l'activité physique et de la santé) avec le soutien de Promotion Santé Suisse. Pour la mise en place ou le développement d'une offre de cours dans les cantons, il est recommandé de s'appuyer sur les connaissances des professionnelles et professionnels qui ont suivi ce cours. Ils possèdent les connaissances et les compétences nécessaires pour concevoir des offres pour le groupe cible des personnes âgées en fonction de l'état actuel des connaissances.

Il est important que les intervenantes et intervenants recrutés soient ancrés localement et aient une connaissance approfondie des offres ainsi que des acteurs au sein de la commune et de la région.

→ **L'Outil 4** contient un profil d'exigences pour les intervenantes et intervenants et propose une aide en matière de coopération (notamment un modèle de convention de coopération).

Il convient de faire en sorte que les formatrices et formateurs bénéficient du soutien de personnes du groupe cible dûment formées à cet effet (soutien par des pairs). Cela a un impact positif sur le nombre de participantes et participants et sur leur satisfaction.

Documentation, monitoring et évaluation

Les offres attirent des participantes et participants et déploient leur plein effet lorsqu'elles sont conçues en fonction des besoins. Il est donc important d'effectuer un monitoring à des fins de contrôle de la qualité et de réalisation des objectifs. À l'issue de chaque manifestation, il convient de réaliser un sondage afin de déterminer le niveau de satisfaction des participantes et participants par rapport à l'événement et de prendre connaissance de leurs propositions d'amélioration. → **L'Outil 8** fournit des recommandations et des modèles pour la collecte des retours.

En vue de l'assurance qualité, il est important de documenter systématiquement toutes les manifestations et tous les cours mis en œuvre. Cette documentation standardisée de haute qualité constitue une aide pour les responsables, notamment lorsqu'il s'agit de rendre compte aux bailleurs de fonds et d'assurer le monitoring et l'évaluation des offres. Elle permet d'analyser, d'adapter et d'améliorer régulièrement les offres. → **L'Outil 10** propose un modèle en matière de documentation des manifestations et des cours, lequel peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de chaque organisation.

Il est bon que le concept de l'offre contienne d'emblée des informations sur l'aspect «évaluation» (critères comme p.ex. le nombre de manifestations et de cours, le nombre de participantes et participants par manifestation ou cours, leur satisfaction, les sous-groupes cibles atteints, la coopération avec des organisations partenaires, etc.). Les autres informations sur le thème «évaluation et formulation d'objectifs vérifiables» se trouvent dans → **L'Outil 1**.



Partie II: Outils

4 Aperçu des outils

La deuxième partie de cette Aide à la mise en œuvre contient des outils qui fournissent une aide pratique et des informations complémentaires. Ils soutiennent les professionnelles et professionnels ainsi que les acteurs qui travaillent dans le domaine de la promotion de la santé des personnes âgées en vue de la planification, de la mise en œuvre et du suivi concrets de manifestations et de cours.

La figure 6 ci-après donne un aperçu des instruments disponibles pour la préparation, la mise en œuvre et le suivi des manifestations et des cours.

Avis de non-responsabilité

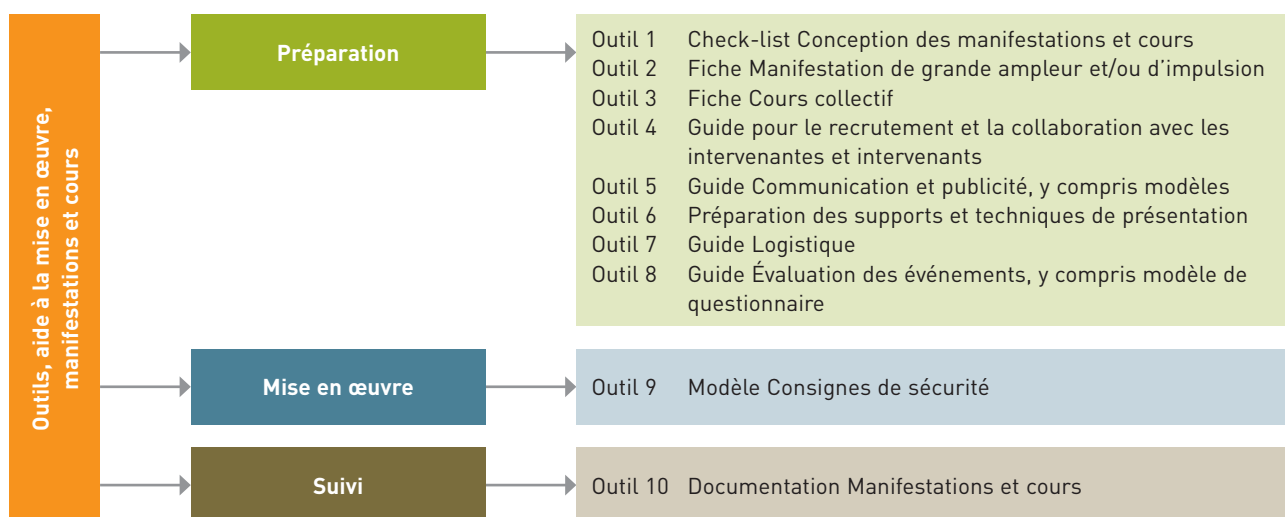
Les contenus ont été rédigés pour le compte de Promotion Santé Suisse. Différents acteurs du domaine de la promotion de la santé des personnes âgées ont fourni leurs outils existants à cette fin. De nombreux outils et contenus sont basés sur des instruments du programme «Vieillir en forme (ZiA)» de Pro Senectute Canton de Berne. Le contenu de la boîte à outils relève de la responsabilité éditoriale de Promotion Santé Suisse.

Remarque

Tous les outils peuvent également être téléchargés en tant que [documents individuels](#).

FIGURE 6

Outils de préparation, de mise en œuvre et de suivi



Outil 1

Check-list Conception des manifestations et cours

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Les manifestations et les cours sont des mesures de communication en matière de santé et l'expérience démontre qu'ils sont bien adaptés pour stimuler les changements de comportement dans le groupe cible des personnes âgées. Les deux offres sont limitées dans le temps et planifiées. Elles ont un objectif et un groupe cible définis et le programme suit un ordre établi. Les offres de groupes peuvent être conçues pour les petits groupes (à partir de 8 personnes environ) jusqu'aux grands groupes (d'environ 300 personnes → **Outil 2**).

Pour planifier l'événement en tant que tel, on utilise les outils de planification habituels de la gestion de projet. Si l'analyse contextuelle révèle le besoin d'une nouvelle offre pour un thème spécifique, il convient alors d'en élaborer une. La check-list suivante reprend les questions les plus importantes sur chaque point clé et fournit une bonne base pour créer un concept de manifestation et de cours.

Check-list Conception des manifestations et cours

Analyse de la situation et des besoins	<ul style="list-style-type: none"> • Que savons-nous des personnes âgées? • Quels sont les besoins et les préoccupations des personnes âgées (p. ex. ateliers sur l'avenir, tables rondes, sondage, etc.)? • Quelles sont leurs conditions de vie? • Quelles sont leurs connaissances préalables, où s'informent-elles? • Comment se comportent-elles, quelles offres utilisent-elles? • Quel est le comportement recherché ou avec quelles conditions de vie faut-il interagir et dans quel but? • Qu'est-ce qui aide les personnes âgées à se conformer au comportement recherché et qu'est-ce qui les en empêche?
Analyse contextuelle	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les conditions-cadres, les questions sociales et les tendances pertinentes? • Quels sont les acteurs existants? • Qui intervient dans le domaine de la promotion de la santé des personnes âgées, comment et avec quelles offres? • Quelles sont les offres et les lacunes existantes? • Quels sont les intérêts et les atouts comparatifs des différents acteurs? De quels atouts dispose-t-on soi-même? • Quels sont les partenaires de coopération possibles? Quels sont leurs potentiels?
Objectifs de la manifestation	<ul style="list-style-type: none"> • Quel objectif souhaitons-nous atteindre au travers de notre offre? • Y a-t-il un objectif principal et/ou des objectifs partiels? • Quelles connaissances (objectifs de connaissances, de comportement, d'attitude) le groupe cible doit-il acquérir grâce à notre offre? • À quoi faut-il le sensibiliser? • Qui doit savoir quoi et d'ici quand (à court, moyen et long terme)? • Doit-on approfondir des connaissances (objectif qualitatif) ou les diffuser dans la population (objectif quantitatif)? • Important: fixer des objectifs mesurables – Spécifique Mesurable Acceptable (réalisable) Réaliste Temporellement défini¹)
Définir le groupe cible	<ul style="list-style-type: none"> • Quel(s) est/sont le(s) groupe(s) cible(s)? • Quel groupe cible a quelle priorité? • Où et comment atteindre au mieux le groupe cible? • À qui nous adressons-nous pour atteindre les objectifs ci-dessus?

¹ Source: <https://www.quint-essenz.ch/fr/topics> (accès le 4.2.2020)

Contenus/Thèmes	<ul style="list-style-type: none"> • Quels thèmes doivent être soumis et par qui? <p>Remarque: les manifestations/cours associent généralement différents thèmes (multi-dimensionnalité). Cependant, des offres sur un thème spécifique peuvent également être conçues selon les besoins.</p>
Définir le message et le positionnement	<ul style="list-style-type: none"> • Quel est le message principal et, le cas échéant, le message secondaire? • Comment nous positionnons-nous? • Quelle formulation (Wording) convient au groupe cible? • Quelle tonalité convient à notre Corporate Wording?
Définir les méthodes	<ul style="list-style-type: none"> • Sous quelle forme et avec quelles méthodes les thèmes devraient-ils être communiqués? <p>Remarque: il convient de structurer les manifestations et les cours de manière interactive. Ils doivent comporter des séquences plus courtes et plus longues et contenir autant que possible les six éléments suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmettre des informations • Déclencher des processus d'apprentissage • Cultiver les modes de comportement • Activer les potentiels de santé • Favoriser la mise en réseau sociale • Contenir des exercices physiques faciles à mettre en œuvre au quotidien
Intitulé de la manifestation / du cours	
Date et cadre temporel	
Nombre de participant-e-s	<ul style="list-style-type: none"> • Quel est le nombre maximal de participantes et participants souhaité? • Combien d'inscriptions faut-il au minimum pour que la manifestation/le cours puisse avoir lieu?
Langue(s)	
Intervenant-e-s et participant-e-s	<ul style="list-style-type: none"> • Nom et coordonnées • Expertise/Organisation • Rôles et tâches • Indemnisation éventuelle • Autres <p>Remarque: lorsque cela est possible et sensé, il convient de collaborer avec des professionnelles et professionnels externes ou d'autres organismes spécialisés dans le domaine du travail auprès des personnes âgées. Un large soutien apporte une expertise, des ressources et des contacts supplémentaires, contribue à la multiplication et peut aider à mobiliser davantage de participantes et participants pour les offres.</p> <p>→ Outil 6 Organisations partenaires possibles, multiplicatrices et multiplicateurs</p>
Associer les personnes du (des) groupe(s) cible(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Parmi les personnes du (des) groupe(s) cible(s), quelles sont celles qui peuvent être associées au développement de l'offre? • Qui peut coopérer à la mise en œuvre? • Quelles tâches et quels rôles peuvent-elles assumer? <p>Remarque: impliquer autant que possible les représentantes et représentants du groupe cible dans le développement des offres. Cela permet de s'assurer que celles-ci sont conçues en fonction des besoins et des exigences et accroît l'adhésion des participantes et participants aux offres. Les représentantes et représentants du groupe cible peuvent également assumer un rôle au niveau de la publicité et de la mise en œuvre (p.ex. motiver d'autres personnes âgées à participer, diriger des exercices, faire un exposé, etc.).</p>
Déroulement	<p>→ Outil 2 pour les manifestations</p> <p>→ Outil 3 pour les cours</p>

Vérifier la facilité d'accès aux documents et aux matériaux (diapositives, documents, textes, brochures, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • La langue correspond-elle aux règles du Corporate Wording? • Respecte-t-elle les recommandations en faveur d'une langue facile? • Tient-elle compte des aspects de l'égalité des chances? • Le(s) groupe(s) cible(s) comprend/comprennent-il(s) le message? <p>Conseil: faire tester les messages ou les documents par le(s) groupe(s) cible(s) et/ou associer ce(s) dernier(s) à l'élaboration. → Outil 6</p>
Matériel audiovisuel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau à feuilles mobiles • Rétroprojecteur • Système vidéo • Tableaux d'affichage • Vidéoprojecteur • Ordinateur portable • Adaptateur/Câble de connexion pour vidéoprojecteur • Coffret d'animation (feutres, feuilles, ruban adhésif, etc.) • Autres (p. ex. système audio)
Points particuliers Communication et publicité → Outil 6	<p>Remarque: les offres doivent être gratuites pour les participantes et les participants (égalité des chances et facilité d'accès).</p>
Points particuliers Logistique → Outil 7	<ul style="list-style-type: none"> • Localités appropriées • Infrastructure appropriée • Accès aisé pour des personnes âgées • Conditions lumineuses et acoustiques adaptées aux personnes âgées • Locaux permettant des rencontres entre participant-e-s et professionnel-le-s • Autres
Évaluation	<p>→ Outil 8</p>
Offres de suivi	<ul style="list-style-type: none"> • Courrier de rappel • Cours de suivi • Conseils, etc. <p>→ Outil 5</p>

Outil 2

Fiche Manifestation de grande ampleur et/ou d'impulsion

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Points clés d'une manifestation de grande ampleur et/ou d'impulsion

Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> • Interdisciplinaire • Deux à trois thèmes (multidimensionnalité) • Participation de plusieurs acteurs et professionnel-le-s de la région
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> • Exposés spécialisés • Pauses dynamiques • Mise en réseau
Setting	Région, commune ou quartier
Groupe cible	Population totale d'un groupe cible défini, par exemple: <ul style="list-style-type: none"> • Personnes autour de l'âge de la retraite/nées pendant certaines années • Personnes pleines de vitalité de 65 ans et plus • Personnes âgées présentant des premiers signes de limitations • Personnes âgées appartenant à une communauté spécifique de la population migrante
Invitation	<ul style="list-style-type: none"> • Un courrier d'invitation personnel adressé par l'autorité communale a fait ses preuves. • L'invitation doit être accompagnée d'un talon-réponse, par exemple un flyer avec coordonnées détachables, qui précise que les proches et les connaissances sont les bienvenus. • Faire signer le courrier et les annexes par les autorités communales et les différents organes responsables de l'événement. Ajouter éventuellement les logos. <p>Remarque: l'expérience révèle qu'entre 5 et 10% des personnes invitées s'inscrivent.</p>
Taille du groupe	De 50 à 300 personnes (offre à large impact)
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser et développer l'empowerment du groupe cible • Renforcer la prise de conscience sur la question de la promotion de la santé des personnes âgées • Transmettre des connaissances et motiver le changement de comportement • Faire connaître les offres de promotion de la santé des personnes âgées
Objectifs possibles	Les participantes et participants: <ul style="list-style-type: none"> • réfléchissent à leur image de la vieillesse • connaissent les avantages de la promotion de la santé et de la prévention chez les personnes âgées • disposent d'informations sur les comportements importants pour la santé • connaissent les examens préventifs, offres et projets pertinents • identifient leurs propres potentiels et sont motivés à utiliser d'autres offres • savent comment participer • apprennent des exercices physiques pratiques à effectuer à la maison • ont l'occasion de se mettre socialement en réseau • ont la possibilité d'entrer en contact avec des professionnelles et professionnels et de renforcer leur confiance dans les offres • reçoivent des supports d'information <p>Remarque: les objectifs spécifiques doivent être adaptés individuellement à chaque manifestation.</p>
Personnel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> • Modératrice ou modérateur • Gestionnaire d'association de gymnastique ou de FitGym pour les pauses dynamiques • Professionnelles et professionnels locaux/régionaux des domaines politique, de la santé et social pour des exposés, par exemple: <ul style="list-style-type: none"> – Membre du conseil communal – Médecins généralistes – Gérontologues – Travailleuses et travailleurs sociaux • Personnes du groupe cible agissant comme bénévoles ou intervenantes et intervenants

Partenaires	Coopération la plus interdisciplinaire possible avec des acteurs régionaux, par exemple: <ul style="list-style-type: none"> • Aide et soins à domicile • Réseaux de personnes âgées • Pro Senectute • Organismes spécialisés • Médecins généralistes • Travailleuses et travailleurs sociaux • Paroisse • Associations de la population migrante
Particularités	Répéter périodiquement, par exemple tous les cinq ans, afin de toucher les personnes nées dans les années suivantes, et permettre une nouvelle confrontation avec les thèmes.
Cadre temporel	2 à 3 heures, de préférence l'après-midi
Coûts	Coûts pour les participantes et participants: la participation à la manifestation est généralement gratuite afin de promouvoir la facilité d'accès et l'égalité des chances. Aucune recette n'est générée. Coûts pour les organisatrices et organisateurs: CHF 2000.– à CHF 3000.–, voir tableau ci-après
Lieu de mise en œuvre	Espace bénéficiant d'une situation centrale, connu des personnes âgées (p. ex. salle paroissiale ou polyvalente); si possible avec des tables individuelles pour 8 à 10 personnes chacune
Organisation et logistique	→ Outil 7 Un quatre-heures/apéritif est une partie importante de l'événement et favorise la mise en réseau entre les participantes et participants ainsi qu'avec les professionnelles et professionnels et avec les acteurs.
Stands d'information	Les organismes intéressés devraient avoir la possibilité d'aménager un stand d'information ou de remettre du matériel d'information.
Évaluation	Les manifestations de grande ampleur et/ou d'impulsion doivent faire l'objet d'une évaluation. → Outil 8 Guide Évaluation des événements, y compris modèle de questionnaire de feed-back → Outil 10 Documentation Cela permet d'améliorer la qualité et de mieux s'adapter en fonction des besoins en vue d'événements futurs sur la base des expériences acquises et du feed-back reçu. Remarque: l'expérience montre que les personnes âgées apprécient grandement qu'on leur demande leur opinion.

Charge de travail et coûts

Postes budgétaires	Coûts moyens en CHF	Remarques
Coût de l'espace	Utiliser dans la mesure du possible les locaux des organisations partenaires ou de la commune; les frais de location varient	Il arrive que les communes ou organisations participantes mettent gratuitement un espace approprié à disposition
Temps nécessaire à l'organisation, la mise en œuvre et l'évaluation	5 à 10 jours ouvrables	Concerne la charge de travail du/de la principal-e responsable
Honoraires des intervenantes et intervenants externes (par personne, montant forfaitaire, frais inclus)	Env. CHF 300.– par intervention CHF 40.– à 70.–/heure pour un-e gestionnaire de FitGym	
Collation et décoration	De CHF 500.– à CHF 1000.–	Vérifier les possibilités de sponsoring (association laitière, boulangerie, magasin bio, etc.)
Matériel, envoi des invitations, éventuelles annonces et publicité	De CHF 1000.– à CHF 1500.–	
Total des frais	De CHF 2000.– à CHF 3000.–	

Thèmes pour manifestations de grande ampleur

Les thèmes suivants sont appropriés à des manifestations de grande ampleur ou d'impulsion. Cette liste ne doit pas être vue comme exhaustive.

- Activités de la vie quotidienne
- Tension – Détente
- Activité physique (y compris activité physique au quotidien) et mobilité, équilibre/coordination/force musculaire, prévention des chutes
- Relations, vie amoureuse chez les personnes âgées (sexualité)
- Gestion des problèmes de santé chroniques chez les personnes âgées (autogestion, etc.), par exemple: sommeil, troubles circulatoires et vertiges, digestion, douleurs chroniques, pieds sains, santé bucco-dentaire
- Alimentation équilibrée
- Activité mentale, mémoire, démence
- Organes sensoriels
- Santé des proches aidant-e-s
- Thèmes médicaux: examen préventif/vaccins, préparation des visites chez le médecin
- Expérience psychique et santé psychique
- Autonomie des personnes âgées/auto-assistance des personnes âgées/travail bénévole, sécurité des personnes âgées, activité sociale/intégration sociale et soutien social/solitude
- Traitement des questions existentielles (prévoyance, perte, décès)
- Rapport au tabac, à l'alcool, aux médicaments
- Situation économique
- Conditions de logement et d'environnement

Exemple pratique: déroulement d'une manifestation de grande ampleur et/ou d'impulsion

- **Animation: accueil** (5')
 - **Membre du conseil communal ou maire/syndic** (15')
«Pourquoi une commune s'intéresse-t-elle à un programme de promotion de la santé pour les personnes âgées?»; promotion de la santé dans la politique de la vieillesse de la commune; message personnel**
 - **Pause dynamique*** (5')
 - **Responsables du programme de l'organisation qui invite** (20')
La promotion de la santé, cela vaut la peine, tant pour les jeunes que pour les personnes âgées; état actuel des connaissances; avantages; opportunités et offres**
 - **Pause** (10') **suivie d'une pause dynamique*** (5')
 - **Travailleur-euse social-e** (10')
Offres qui favorisent la santé chez les personnes âgées; offres supplémentaires sur le thème de la santé et de l'intégration sociale
 - **Exercice physique*** (5')
 - **Médecin généraliste** (20')
Santé et prévention, avantages du point de vue du corps médical
 - **Exercice physique*** (5')
 - **Aide et soins à domicile** (10')
Autant d'indépendance que possible, aussi peu de soutien que nécessaire; rester en bonne santé – également en tant que proche aidant-e
 - **Animation: prise de congé** (5')
- * Pauses dynamiques avec les gestionnaires d'association de gymnastique ou de FitGym (avec musique)
- ** Vous trouverez des arguments et des informations sur ces éléments de programme dans l'argumentaire [La promotion de la santé des personnes âgées en vaut la peine. Arguments et champs d'actions pour les villes, communes et quartiers.](#)

Outil 3

Fiche Cours collectif

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Points clés du cours collectif

Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondissement et association de thèmes sur la promotion de la santé des personnes âgées • Est basé sur les principes de la promotion de la santé (notamment de la salutogenèse) • S'appuie sur les ressources des personnes âgées participantes • À la fois piloté par le prestataire et axé sur la demande/ les besoins
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> • Exposé spécialisé (partie théorique) et une partie pratique • Ateliers et/ou exercices (partie pratique) • Échange individuel, traitement des questions, possibilités d'interaction
Setting	<ul style="list-style-type: none"> • Quartier ou commune • Groupe cible sélectionné • Groupe cible sélectionné dans le cadre récurrent connu
Groupe cible	<ul style="list-style-type: none"> • Personnes pleines de vitalité de 65 ans et plus • Personnes présentant des premiers signes de limitations • Femmes ou hommes • Personnes ayant un niveau d'éducation peu élevé • Personnes issues de la population migrante
Taille du groupe	Petit groupe, de 15 à 30 personnes
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisation • Changement de comportement par la motivation et le transfert de connaissances • Habilitation et empowerment • Promotion de l'intégration sociale (collation en tant que composante importante du programme) • Mise en réseau et transmission d'offres de suivi • Échange d'expériences entre les participantes et participants et promotion du soutien mutuel
Objectifs	<p>Les participantes et participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reçoivent de nouvelles connaissances à propos du ou des thèmes du cours (attention: pas trop d'informations!) • ont la possibilité, dans le cadre du cours collectif, de nouer ou d'entretenir des contacts avec d'autres participantes et participants • peuvent réfléchir à leur comportement en matière de santé et, le cas échéant, l'adapter • identifient les corrélations entre leur comportement dans la vie quotidienne et les répercussions sur la santé • peuvent intégrer un ou deux changements de comportement concrets dans la vie quotidienne après le cours • connaissent les offres de suivi possibles et savent où s'adresser si elles présentent un intérêt à leurs yeux
Contenus et thèmes	Voir → l'Outil 2 Thèmes pour manifestations de grande ampleur; contrairement à une manifestation de grande ampleur, un cours collectif est axé sur l'approfondissement des thèmes.
Ressources humaines nécessaires	<ul style="list-style-type: none"> • Collaboratrice ou collaborateur du programme • Animatrice ou animateur/responsable du cours • Une intervenante ou un intervenant par thème central, par exemple: <ul style="list-style-type: none"> – Physiothérapeute diplômé(e) – Diététicienne ou diététicien diplômé(e) – Travailleuse ou travailleur social(e) diplômé(e) – Experte ou expert en sport qualifié(e) ESA – Médecin généraliste ou spécialiste • Gestionnaire FitGym • Autres personnes éventuelles
Particularités	Environ 1 à 3 mois après le cours, envoyer un courrier de rappel indiquant les offres/cours de suivi
Cadre temporel	De 3 à 3,5 heures, de préférence l'après-midi
Coût	CHF 1500.- à CHF 2000.-, voir tableau ci-après

Lieu de mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu permettant un agencement pour une discussion plénière tout comme pour des travaux en groupe • Lieu avec le moins d'obstacles possible et bien desservi par les transports publics
Organisation et logistique	→ Outil 7
Évaluation du cours	<p>Les cours collectifs doivent faire l'objet d'une évaluation.</p> <p>→ Outil 8 Guide Évaluation des événements, y compris modèle de questionnaire de feed-back</p> <p>→ Outil 10 Documentation</p> <p>Cela permet d'améliorer la qualité et d'adapter les cours futurs pour qu'ils répondent aux besoins des participantes et participants. La formatrice ou le formateur transmet les résultats aux intervenantes et intervenants et les retours sont évalués ensemble.</p> <p>Remarque: l'expérience montre que les personnes âgées apprécient grandement qu'on leur demande leur opinion.</p>

Charge de travail et coûts

Postes budgétaires	Coûts moyens en CHF	Remarques
Coût de l'espace	Utiliser dans la mesure du possible les locaux des organisations partenaires ou de la commune	Il arrive que les communes ou organisations participantes mettent gratuitement un espace approprié à disposition
Temps nécessaire à l'organisation et à la mise en œuvre, ressources humaines	Env. 5 jours ouvrables	
Honoraires des intervenantes et intervenants externes (montant forfaitaire, frais inclus)	Env. CHF 500.– pour les indépendantes et indépendants Env. CHF 300.– pour les employées et employés d'une organisation	
Collation et décoration	CHF 150.– à CHF 500.–	Il existe parfois des possibilités de sponsoring (association laitière, boulangerie, magasin bio, etc.)
Matériel, envois, éventuelles annonces et publicité	Env. CHF 500.–	
Total des frais	De CHF 1000.– à CHF 1500.–	

Exemple pratique: déroulement d'un cours collectif

- **Animation: accueil** (5')
- **Partie I: exposé introductif sur le thème prioritaire par une professionnelle ou un professionnel** (15')
- **Pause** (10') **suivie d'une pause dynamique*** (5')
- **Partie II: partie interactive, discussions en groupes** (120')

Les participantes et participants alternent entre trois ateliers ou discussions en groupes de 20 minutes chacun. Une pause de 10 minutes doit être prévue entre les ateliers/discussions en groupes, suivie d'une pause dynamique (5 min.). Dans cette deuxième partie interactive, il est important de collecter les expériences des participantes et participants, de répondre à leurs questions, d'échanger des trucs et astuces, de réaliser des exercices conjoints et de formuler

des recommandations concrètes. Il faut veiller à associer les ressources des participantes et participants. Le dialogue doit déboucher sur leur empowerment. L'objectif est de les amener à intégrer ensuite ce qui a été acquis dans leur vie quotidienne.

- **Clôture** (10')
 - Indiquer les offres de suivi (offres de conseil, service de livraison de repas, cours, manifestations thématiques, etc.)
 - Recueillir du feed-back au moyen d'un court questionnaire → **Outil 8**

* Pauses dynamiques avec les gestionnaires d'association de gymnastique ou de FitGym (avec musique)

Outil 4

Guide pour le recrutement et la collaboration avec les intervenantes et intervenants

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Exigences relatives aux intervenantes et intervenants

Les exigences relatives aux intervenantes et aux intervenants découlent des objectifs spécifiés pour l'événement respectif. Un maximum des exigences suivantes doivent être rencontrées:

- Qualifications professionnelles élevées (solides connaissances spécialisées et connaissances en gérontologie) et notoriété auprès du groupe cible/de l'organisation
- Compétences méthodologiques et didactiques élevées
- Connaissance de la région
- Compétences transculturelles
- Dans le cas d'événements qui s'adressent à des groupes cibles spécifiques (p. ex. à des personnes issues de la population migrante), les intervenantes ou intervenants doivent provenir du groupe cible ou disposer d'une expérience approfondie dans le travail avec le groupe cible.

Pour atteindre au mieux le groupe cible, les intervenantes ou intervenants doit être capable de:

- Identifier les besoins des personnes âgées et s'appuyer sur leur expérience
- Connaître et comprendre la situation de vie des personnes âgées
- Mettre en évidence des corrélations en fonction des destinataires
- Être à même d'établir un rapport avec le quotidien
- Être capable de motiver les personnes âgées sans insister
- Être perçu comme une personne de confiance par les participantes et participants
- Soutenir l'auto-efficacité et l'autodétermination des participantes et participants
- Identifier des opportunités concrètes de changement de comportement
- Encourager les participantes et participants à entretenir les contacts au travers d'exemples concrets (groupes de marche, groupes de cuisine, tables communautaires, etc.)

Collaboration avec les intervenantes et intervenants – étape par étape

Étape du processus	Tâche	Remarques
Recrutement	Interroger des intervenantes et intervenants.	
	En cas d'intérêt, informer sur l'objectif, la finalité et le groupe cible de la manifestation/ du cours.	→ Outil 1: fournir un concept de cours/manifestation et, le cas échéant, du matériel d'information supplémentaire de Promotion Santé Suisse, par exemple sur l'alimentation et l'activité physique , la santé psychique des personnes âgées ou spécifique aux proches aidant-e-s .
Description du mandat	Conclure une convention.	Voir le modèle de convention avec les intervenantes et intervenants ci-après
Briefing	Clarifier et définir le contenu de l'exposé, aborder le déroulement de l'événement ainsi que les détails organisationnels (comme les aides requises).	→ L'Outil 1 peut être utilisé comme aide.
Accompagnement	Les intervenantes et intervenants sont accompagnés et informés par la personne responsable du projet.	
Débriefing et documentation	Après l'événement, un débriefing a lieu avec les intervenantes et intervenants. Les principaux résultats de l'évaluation des participantes et participants leur sont communiqués (mesure d'assurance qualité).	

Modèle de convention avec les intervenantes et intervenants

Remarque: ce modèle est également disponible en [Word](#).

Convention avec l'intervenante ou l'intervenant

Lieu, date

Informations sur l'intervenante ou l'intervenant:

Nom, prénom:

N° AVS: Je verse moi-même mes cotisations à l'AVS*

Rue, n°: NPA, localité:

Téléphone: E-mail:

Profession, formations continues:

Titre de l'événement:

Date du cours:

Date limite d'inscription pour les participantes et participants: 7 jours avant le début du cours

Nombre d'inscriptions: min. à max. personnes

L'événement n'aura lieu que si le nombre d'inscriptions est suffisant. Une éventuelle annulation de l'événement se fera en accord avec l'intervenante ou l'intervenant après la date limite d'inscription.

Coût: le montant forfaitaire indemnise l'intervenante ou l'intervenant pour l'ensemble de ses prestations, y compris l'acquisition de connaissances spécialisées actuelles, les préparatifs, la préparation des documents prêts à imprimer (ceux-ci doivent être mis à la disposition des personnes responsables **1 semaine avant le début de l'événement** afin de pouvoir les reproduire), la mise en œuvre et le suivi convenu.

Droits: les droits sur les documents sont détenus par *l'institution organisatrice*.

Honoraires: CHF - forfait par exposé réalisé (y compris les frais)

Selon l'organisation: facturation avec bulletin de versement ou coordonnées bancaires pour le paiement des honoraires

Nom de la banque: Adresse:

IBAN: BIC: Numéro de compte:

Les honoraires sont payables dans les 30 jours qui suivent l'exécution de toutes les composantes du mandat.

Assurances: il incombe à l'intervenante ou à l'intervenant de contracter les assurances nécessaires (accident, responsabilité civile, etc.).

Concept de la manifestation / du cours: le *concept de la manifestation / du cours* fait partie intégrante de la présente convention.

Lieu, date

Lieu, date

Pour le donneur d'ordre

L'intervenant-e

Signature

Signature

Nom, prénom

Nom, prénom

Fonction

Fonction

Organisation

* En ce qui concerne les cotisations AVS, nous vous prions de nous faire parvenir une confirmation de votre caisse de compensation indiquant que vous y êtes affilié en qualité de personne indépendante.

Outil 5

Guide Communication et publicité

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Check-list 1: communication sur les cours et manifestations

Communication sur les événements dans les programmes locaux d'offre et de formation, par exemple de Pro Senectute (tenir compte de la clôture de la rédaction).	<input type="checkbox"/>
Se mettre en relation avec des organisations locales. → Organisations partenaires ainsi que multiplicatrices et multiplicateurs possibles	<input type="checkbox"/>
Inclure éventuellement les logos des organisations participantes sur l'invitation.	<input type="checkbox"/>
Rédiger le courrier d'invitation et le flyer.	<input type="checkbox"/>
Transmettre le flyer avec date limite d'inscription auprès du public cible via les multiplicatrices et multiplicateurs ainsi que via les organisations partenaires.	<input type="checkbox"/>
Publier des annonces dans le bulletin (env. trois semaines avant la date du cours) ainsi que dans les feuilles communales et les publications paroissiales (au moins un mois avant la date du cours).	<input type="checkbox"/>
Concevoir la publicité de manière à toucher également les groupes cibles difficilement atteignables, et notamment les hommes.	<input type="checkbox"/>

Check-list 2: gestion des participantes et participants

Dresser une liste des participantes et participants inscrits.	<input type="checkbox"/>
Après l'expiration de la période d'inscription, envoyer la confirmation de la manifestation ou du cours avec la description de l'itinéraire. → Modèle de confirmation d'inscription	<input type="checkbox"/>
Si la manifestation ou le cours ne peut pas avoir lieu, envoyer des annulations et proposer des conseils personnels. → Modèle d'annulation et → Formulaire Déclaration d'intérêt pour des conseils personnalisés	<input type="checkbox"/>
Si des personnes doivent être mises sur liste d'attente, les inviter par écrit au prochain cours possible. → Modèle de répétition de cours	<input type="checkbox"/>

Astuces pour l'invitation

Dans la pratique, il s'est avéré utile que l'autorité communale invite avec un courrier personnel et, si possible, se charge aussi du travail médiatique nécessaire. La lettre d'invitation doit être accompagnée d'un flyer avec talon-réponse ou des coordonnées pour la réponse. Le flyer incite les destinataires du courrier à participer et les invite à venir avec des proches et des connaissances. Cela favorise la mise en réseau sociale et peut aider les participantes et participants à mettre en œuvre des mesures avec des personnes de leur réseau social.

Si l'offre s'adresse à des personnes du troisième âge, c'est-à-dire à une tranche d'âge dans laquelle de nombreuses personnes disposent aujourd'hui de bonnes compétences informatiques, il convient de vérifier si elle peut également être annoncée via les médias sociaux ou en ligne. Toutefois, dans l'intérêt de l'égalité des chances, il convient de proposer des approches conventionnelles en complément.

En outre, la promotion de la manifestation et/ou du cours collectif devrait toujours être effectuée par le biais de différentes organisations qui proposent des offres dans le domaine de la promotion de la santé des personnes âgées ou qui ont des contacts avec le groupe cible, ainsi que via divers canaux (p.ex. une annonce, voir les propositions ci-après). Tant le courrier d'invitation que le flyer doivent être signés par toutes les parties coorganisatrices.

Suggestions pour l'insertion d'annonces

- Annonce dans les journaux locaux
- Prospectus dans le bulletin local
- Site Internet de la commune et des organisations (p.ex. Pro Senectute)
- Médias d'organisations de la population migrante
- Médias sociaux des organisations et institutions coorganisatrices et en charge de la mise en œuvre

Organisations partenaires ainsi que multiplicatrices et multiplicateurs possibles

Un bon travail en réseau est utile pour que les acteurs sur place puissent être informés suffisamment tôt et puissent être associés à la planification et le développement des activités. Cela permet d'exploiter des synergies et d'accroître l'adhésion. La liste ci-après d'organisations partenaires ainsi que de multiplicatrices et multiplicateurs éprouvés n'est pas exhaustive.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Coordinatrices et coordinateurs pour personnes âgées des communes | <input type="checkbox"/> Associations d'hommes (chœurs d'hommes, réunions d'habités, clubs de gymnastique, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Forums pour personnes âgées | <input type="checkbox"/> Repas à midi pris en commun (p. ex. Tavolata) |
| <input type="checkbox"/> Associations de homes | <input type="checkbox"/> Musicothérapeutes |
| <input type="checkbox"/> Commissions des âges | <input type="checkbox"/> Physiothérapeutes |
| <input type="checkbox"/> Résidences pour personnes âgées | <input type="checkbox"/> Pro Senectute (responsables de formation, site Internet, programme, représentantes et représentants locaux) |
| <input type="checkbox"/> Association Alzheimer | <input type="checkbox"/> Responsables de centres de quartiers |
| <input type="checkbox"/> Pharmacies | <input type="checkbox"/> Associations/Communautés religieuses |
| <input type="checkbox"/> Corps médical, en particulier les cabinets des médecins de famille | <input type="checkbox"/> Restaurants |
| <input type="checkbox"/> Office de la vieillesse et des assurances | <input type="checkbox"/> Personnes enseignant la rythmique |
| <input type="checkbox"/> Benevol | <input type="checkbox"/> Section de samaritains |
| <input type="checkbox"/> Caritas | <input type="checkbox"/> Personnes clés (selon le groupe cible pour chaque canton/région) |
| <input type="checkbox"/> Association Dalcroze | <input type="checkbox"/> Associations d'entraide |
| <input type="checkbox"/> Prestataires de services et leurs organisations (p. ex. Radix) | <input type="checkbox"/> Conseils des aînés, associations de seniors, Les seniors aident les seniors |
| <input type="checkbox"/> Drogueries | <input type="checkbox"/> Services sociaux, travailleuses et travailleurs sociaux Croix-Bleue et Pro Senectute, collaboratrices et collaborateurs socio-diaconaux |
| <input type="checkbox"/> Ergothérapeutes | <input type="checkbox"/> Aide et soins à domicile |
| <input type="checkbox"/> Diététicien-ne-s | <input type="checkbox"/> Groupes sportifs pour seniors (randonnée, vélo, Aquafit, gymnastique pour personnes âgées, FitGym, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Rencontres en soirée | <input type="checkbox"/> CRS (Infodraht, cours, service de transport) |
| <input type="checkbox"/> Associations de femmes, associations de femmes rurales et leurs gestionnaires | <input type="checkbox"/> Associations et organisations de la population migrante |
| <input type="checkbox"/> Syndicats (SSP, etc.) | <input type="checkbox"/> Autres |
| <input type="checkbox"/> Panthères grises | |
| <input type="checkbox"/> Offices cantonaux de la santé et leurs programmes | |
| <input type="checkbox"/> Police du canton (population/préposé-e-s à la sécurité) | |
| <input type="checkbox"/> Paroisses et leurs commissions spécialisées | |
| <input type="checkbox"/> Ludothèques | |

Modèle de confirmation d'inscription

Remarque: ce modèle est également disponible en [Word](#).

Cours collectif / Manifestation

«Titre»

Lieu, date

Confirmation d'inscription

Bonjour, *Madame, /Monsieur,*
Votre inscription au prochain *cours collectif «Titre»* nous est bien parvenue. Merci!

Nous avons le plaisir de vous confirmer les informations suivantes:

Date:

Lieu:

Horaire:

Nous restons volontiers à votre disposition pour toutes questions complémentaires.
Vous pouvez nous joindre au numéro de téléphone aux heures suivantes:

Meilleures salutations,

Prénom, nom et fonction de la personne

responsable du cours

Organisation

Modèle d'annulation

Remarque: ce modèle est également disponible en [Word](#).

Cours collectif / Manifestation

«Titre»

Lieu, date

Annulation du cours collectif / de la manifestation

Madame, / Monsieur,

Vous vous êtes inscrit-e au **cours collectif «Vieillir en restant en bonne santé et indépendant-e»** du **XX mois année** à **lieu**. Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à cet événement.

Nous n'avons toutefois pas reçu assez d'inscriptions. Pour cette raison, le **cours doit malheureusement être annulé.**

Cependant, vous avez la possibilité de prendre part à l'un des **cours** suivants:

- **Date et lieu**
- **Date et lieu**

Nous vous prions de nous faire savoir si nous pouvons vous inscrire à **l'un de ces cours**.

Pour toutes questions personnelles sur le thème «Rester indépendant-e et en bonne santé», notre offre de conseils est également disponible. Vous pouvez nous joindre au numéro de téléphone **.....** aux heures suivantes: **.....**.

Meilleures salutations,

Prénom, nom et fonction de la personne

responsable du cours

Organisation

Formulaire Déclaration d'intérêt pour des consultations personnalisés

Remarque: ce modèle est également disponible en [Word](#).

Intérêt pour des consultations personnalisés

Je suis intéressé-e par des conseils personnalisés sur les thèmes suivants relatifs à la santé et souhaite être contacté-e à l'adresse suivante:

Nom, prénom:

Téléphone:

Rue, n°:

NPA, localité:

Thèmes de conseils liés à la promotion de la santé des personnes âgées

Veillez cocher les thèmes souhaités:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Activité mentale | <input type="checkbox"/> Santé bucco-dentaire |
| <input type="checkbox"/> Activité physique, mobilité | <input type="checkbox"/> Santé des pieds |
| <input type="checkbox"/> Activités de la vie quotidienne | <input type="checkbox"/> Santé psychique |
| <input type="checkbox"/> Activités sociales | <input type="checkbox"/> Sécurité des personnes âgées |
| <input type="checkbox"/> Alimentation | <input type="checkbox"/> Sexualité |
| <input type="checkbox"/> Décharge et santé des proches aidant-e-s | <input type="checkbox"/> Situation économique |
| <input type="checkbox"/> Digestion | <input type="checkbox"/> Sommeil |
| <input type="checkbox"/> Douleur | <input type="checkbox"/> Système circulatoire |
| <input type="checkbox"/> Équilibre, coordination, force musculaire | <input type="checkbox"/> Tabagisme |
| <input type="checkbox"/> Examen préventif, vaccins | <input type="checkbox"/> Tension-détente |
| <input type="checkbox"/> Goût, odorat, toucher, motricité fine | <input type="checkbox"/> Traitement des questions existentielles
(perte, décès) |
| <input type="checkbox"/> Mémoire | <input type="checkbox"/> Usage de médicaments |
| <input type="checkbox"/> Ouïe | <input type="checkbox"/> Vertiges |
| <input type="checkbox"/> Prévention des chutes | <input type="checkbox"/> Vue |
| <input type="checkbox"/> Problèmes de santé chroniques – comment
y faire face | <input type="checkbox"/> Autres sujets (veuillez préciser):
.....
.....
..... |
| <input type="checkbox"/> Problèmes de vessie | |
| <input type="checkbox"/> Rapport à l'alcool | |
| <input type="checkbox"/> Relations | |

Modèle de réédition du cours

Remarque: ce modèle est également disponible en [Word](#).

Cours collectif

«Vieillir en restant en bonne santé et indépendant-e»

Lieu, date

Réédition du *cours*

Madame,/Monsieur,

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez au cours collectif «*Vieillir en restant en bonne santé et indépendant-e*» .

Compte tenu des nombreuses inscriptions, nous pouvons organiser à nouveau ce *cours collectif* .

Nous vous invitons cordialement à y prendre part et avons déjà procédé à votre préinscription.

Voici les informations relatives au cours:

Date:

Horaire:.....

Lieu:

Si vous ne pouvez pas participer à cette date, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous en informer. Si vous connaissez d'autres personnes désireuses de participer, celles-ci peuvent s'inscrire jusqu'au *Date* au numéro de téléphone suivant:

Si vous souhaitez que quelqu'un vous véhicule, nous vous invitons à prendre contact avec nous.

Meilleures salutations,

Prénom, nom

Fonction

Organisation

Annexe: flyer d'invitation

Outil 6

Préparation des supports et techniques de présentation

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Ce qui simplifie l'apprentissage pour les personnes âgées

- Le contenu didactique proposé doit être relié à la situation de vie actuelle (ancré dans la biographie ou le cadre de vie de la personne concernée). Ce lien peut être créé à l'aide d'exemples ou d'éléments puisés dans le quotidien.
 - Un contenu didactique clairement structuré optimise l'efficacité de l'apprentissage (p. ex. donner des consignes concrètes et aisément compréhensibles, simplifier les informations).
 - Le contenu didactique doit être traité sans précipitation, pour éviter toute pression et tout stress. Il convient de ménager des pauses et de veiller à ce que les personnes âgées soient détendues (p. ex. en leur laissant déterminer elles-mêmes le rythme d'apprentissage).
 - Faute de pratique, il est fréquent que les personnes âgées ne disposent pas de techniques d'apprentissage optimales. Des astuces mnémotechniques sont donc préconisées.
 - Les personnes âgées sont facilement perturbées dans leur processus d'apprentissage. Il convient donc d'instaurer une ambiance favorable et de s'assurer que l'environnement est propice (p. ex. éclairage adapté, sièges confortables, etc.). Les sources de déconcentration telles que le bruit et les autres distractions doivent être réduites.
 - Les supports d'apprentissage doivent être adaptés de manière à compenser les déficits sensoriels (polices d'écriture de grande taille, contrastes accrus, bon éclairage, etc.).
 - Le facteur santé joue un rôle essentiel: les personnes en bonne forme physique apprennent plus facilement. Des mesures de lutte contre la douleur, par exemple, peuvent contribuer à minimiser les facteurs handicapants.
 - L'exercice améliore les acquis d'apprentissage. Il faut donc prévoir de répéter plus que d'ordinaire.
- Source: d'après Martin & Kliegel (2005)

Exigences de forme pour les documents

1. Corporate Identity

Les lignes directrices en matière de Corporate Identity de l'organisation en charge de la mise en œuvre déterminent les détails de la conception des documents.

2. Présentation du texte²

- Min. 12 points et min. 18 à 24 points pour les diapositives et les présentations PowerPoint
- Choix des couleurs: privilégier les contrastes forts; éviter d'associer le vert, le bleu et le violet (difficiles à différencier en cas de baisse de

l'acuité visuelle; couleurs plus lisibles: orange, rouge, jaune; idéal: des caractères sombres sur un fond crème

- Étayer les explications écrites par des illustrations informatives
- Phrases et langage simples
- Structure: claire et bien organisée (texte bien articulé)
- Vidéos: faire attention aux coupes et transitions fluides
- En-tête: nommer le programme et le contenu
- Pied de page: droit d'auteur de l'organisation en charge de la mise en œuvre ainsi que numéro de page

3. Utilisation des photos

Les photos et les images ne peuvent être utilisées que si leur droit d'utilisation est acquis (p.ex. en achetant des images auprès de bases de données de photos). Chaque photo doit être déclarée avec une preuve d'origine ou le droit d'auteur. Les conditions d'utilisation correspondantes s'appliquent.

Base de données de photos de Promotion Santé Suisse

Promotion Santé Suisse dispose d'une base de données de photos reprenant des images qui peuvent être utilisées gratuitement pour des présentations, des flyers, des invitations, etc. En cas d'intérêt, veuillez nous contacter à l'adresse kommunikation@promotionsante.ch ou au +41 31 350 04 04.

Les images sans déclaration d'origine ne doivent être utilisées dans une présentation PowerPoint que si la présentation n'est pas téléchargée sur Internet dans un espace accessible au public. Dans le cas contraire, les images doivent être supprimées avant la publication.

Si vous utilisez vos propres photos, il convient de tenir compte de la protection de la personnalité et de la qualité des photos. Les photos de personnes individuelles ne peuvent être utilisées qu'avec leur consentement. Des photos d'événements publics de plus grande envergure sur lesquelles les personnes individuelles ne sont pas identifiables peuvent généralement être utilisées.

4. Mentions des sources

Les sources mentionnées et/ou citées dans un texte doivent être référencées (p.ex. à la fin des documents ou dans le texte).

5. Planification d'une présentation

Une préparation minutieuse est utile pour atteindre l'objectif de la présentation. Il est important de veiller à un bon déroulement (accueil, se présenter, aperçu de la présentation, thème, conclusion/résumé, discussion) ainsi qu'à une bonne gestion du temps (max. 20 minutes, max. 12 diapositives).

6. Choix de la méthodologie appropriée

PowerPoint est un outil de présentation connu et apprécié. Mais en fonction du groupe cible, il se peut qu'une présentation PowerPoint ne soit pas la méthodologie optimale. D'autres méthodes peuvent s'avérer plus adaptées, comme par exemple le discours libre, des méthodes interactives, la narration, la lecture d'un document vidéo ou audio en vue d'alimenter un débat, etc. Un mélange de méthodes comprenant également des aspects interactifs est toujours préférable à trop d'apports au moyen de présentations PowerPoint. Surtout avec les groupes de personnes issues de la population migrante, ayant un faible niveau de formation ou qui commencent à souffrir d'une baisse des facultés cognitives, l'accent doit être mis sur la communication orale, les illustrations et l'utilisation d'un langage simple.

Outil 7

Guide Logistique

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Check-list 1: infrastructures (notamment local, mobilier, équipement technique)

Avant la location, vérifier que les locaux sont adaptés à l'événement:

Le lieu est-il adapté au groupe cible défini de l'événement (référence au groupe cible) et accessible pour celui-ci (avec les transports publics)?	<input type="checkbox"/>
Les conditions-cadres physiques conviennent-elles pour le groupe cible? (mobilier, sonorisation, éclairage adapté, etc.)	<input type="checkbox"/>
Y a-t-il un local qui peut être utilisé comme salle plénière?	<input type="checkbox"/>
Conseil pratique: dans les salles plénières, un agencement de tables et de chaises en forme de U a fait ses preuves.	<input type="checkbox"/>
Y a-t-il deux salles pour les séquences en petits groupes (cours en groupe)?	<input type="checkbox"/>
Conseil pratique: si possible, mettre en place des tables individuelles pouvant accueillir chacune 8 à 10 personnes.	<input type="checkbox"/>
Y a-t-il des toilettes accessibles à proximité directe?	<input type="checkbox"/>
Les locaux sont-ils adaptés aux personnes handicapées?	<input type="checkbox"/>
L'équipement technique nécessaire est-il disponible et fonctionnel? (vidéoprojecteur, rétroprojecteur, système audio pour les «pauses dynamiques», etc.)	<input type="checkbox"/>

Check-list 2: restauration

L'événement doit être utilisé comme une plate-forme pour une alimentation équilibrée.	<input type="checkbox"/>
Conseil pratique: les collations ci-après ont fait leurs preuves:	
Thé/Tisane	<input type="checkbox"/>
Eau/Eau minérale	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>
Fruits	<input type="checkbox"/>
Petits sandwichs	<input type="checkbox"/>
Les participantes et participants devraient avoir la possibilité d'emporter les excédents de pain, etc.	<input type="checkbox"/>
Vaisselle pour boissons et en-cas	<input type="checkbox"/>
Serviettes en papier pour collation	<input type="checkbox"/>
Si cela est utile et possible, solliciter un sponsoring pour la restauration et les boissons.	<input type="checkbox"/>

Check-list 3: matériel

Stand de livres: matériel d'information sur les thèmes de l'événement ainsi que sur la promotion de la santé et la prévention	<input type="checkbox"/>
Organiser et disposer à l'avance le matériel de RP et d'information des différentes organisations (p. ex. programme d'entraînement 3x3 «L'équilibre en marche», flyers et affiches des organisations, brochures, etc.)	<input type="checkbox"/>
Étiquetage pour les locaux	<input type="checkbox"/>
Cartes de différentes couleurs pour la répartition en groupes	<input type="checkbox"/>
Stylos à bille ou crayons pour chaque participante et participant	<input type="checkbox"/>
Programme de cours (Pro Senectute et autres organisations) pour chaque participante et participant	<input type="checkbox"/>
Le cas échéant: «cadeaux promotionnels» de la ou des organisation-s en charge de la mise en œuvre	<input type="checkbox"/>
Questionnaires pour récolter le feed-back des participantes et participants	<input type="checkbox"/>
Besoins matériels spécifiques selon le concept de la manifestation	<input type="checkbox"/>
Vidéoprojecteur	<input type="checkbox"/>
Ordinateur portable	<input type="checkbox"/>
Adaptateur/Câble de connexion pour vidéoprojecteur	<input type="checkbox"/>
Lecteur de musique/Diffuseurs pour les pauses dynamiques	<input type="checkbox"/>

Outil 8

Guide Évaluation des événements

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Concevoir un questionnaire d'évaluation

Pour concevoir le questionnaire d'évaluation, il convient de prendre en compte les points suivants:

1. Définir d'abord les objectifs poursuivis par l'évaluation.
2. En déduire des questions. Les propositions reprises dans les modèles de questionnaire d'évaluation des manifestations ou des cours destinés aux participantes et participants peuvent être reformulées, complétées ou supprimées en fonction des besoins.
3. Le questionnaire ne doit pas excéder une double page.
4. Ne pas réduire la taille de la police et ne pas comprimer le texte en vue de poser davantage de questions. Une présentation aérée est importante pour les personnes âgées.
5. Si la manifestation se déroule en plusieurs langues, les questionnaires doivent être traduits dans les langues correspondantes.

Collecte des données

Il convient de tenir compte des éléments ci-après, qui ont fait leurs preuves en matière de collecte de données:

- À la fin de la manifestation ou du cours collectif, prévoir cinq minutes pour compléter le questionnaire.
- Pour les manifestations multilingues, veiller à ce que chacun reçoive le questionnaire dans sa langue.
- Demander aux participantes et participants de ne pas trop bien évaluer la manifestation ou le cours par complaisance, mais d'être honnête et de ne pas hésiter à formuler des critiques.
- Signaler aux participantes et participants que le questionnaire est anonyme.
- Collecter les questionnaires d'évaluation à la fin de la manifestation. Le placement de boîtes destinées à recueillir les questionnaires n'a pas fait ses preuves.
- Indiquer une adresse postale sur le questionnaire d'évaluation (p. ex. en bas de page) afin que les participantes et participants qui ramènent le questionnaire à la maison puissent le renvoyer par courrier.

EXEMPLE D'ENQUÊTE SUR TABLEAU À FEUILLES MOBILES

	😊	😊	😞	😞
Wie hat Ihnen der Kurs insgesamt gefallen?	7 dots	6 dots	3 dots	1 dot
Wie hilfreich waren die erhaltenen Informationen?	5 dots	8 dots	2 dots	1 dot
Wie gut hat Ihnen die Art und Weise, wie der Kurs durchgeführt wurde, gefallen?	6 dots	4 dots	3 dots	1 dot

Variantes

Avec les groupes plus importants (à partir de 20 personnes environ), c'est l'enquête écrite au moyen d'un questionnaire d'évaluation qui a fait ses preuves. Avec les groupes plus petits, d'autres formes peuvent être choisies, comme par exemple une séance de feed-back orale à la fin de la manifestation ou la demande de faire des évaluations sélectionnées et de répondre aux questions avec des points collants sur le tableau à feuilles mobiles.

Avantages et inconvénients des différentes méthodes de feed-back

Les retours sur le cours obtenus par le biais d'un feed-back oral ou au moyen d'un tableau à feuilles mobiles présentent l'inconvénient de ne pas être anonymes. Il ressort des expériences que pour bon nombre de participantes et participants, il est difficile de formuler des critiques. Dans le cas de séances de feed-back orales, les questions doivent être posées de sorte qu'il ne s'agisse pas tant d'évaluer la qualité que de récolter des propositions sur ce qu'il y a lieu de mettre en place pour mieux faire la prochaine fois.

L'évaluation au moyen du questionnaire d'évaluation présente l'avantage de pouvoir mieux comparer les manifestations entre elles et de permettre une meilleure évaluation statistique des résultats sur

plusieurs manifestations ou cours. Les formes de feed-back interactives (discussion conjointe des résultats du tableau à feuilles mobiles ou séance de feed-back orale) permettent de réagir aux déclarations de chaque participante et participant et d'approfondir certains aspects.

Dépouillement et rapport de synthèse

Le dépouillement des questionnaires peut être très simple:

1. **Déterminer le taux de retour:** combien de questionnaires ont été distribués? Combien d'entre eux ont été retournés?
2. **Illustrer les données démographiques:** comment le groupe était-il composé? (Questions sur le genre, l'âge et, le cas échéant, la nationalité)
3. **Dépouiller les questions fermées:** comptabiliser les réponses cochées.
4. **Recenser les questions ouvertes:** reproduire par écrit les remarques manuscrites (celles-ci seront ensuite incluses dans l'annexe du rapport de synthèse).
5. **Pondérer les réponses:** regrouper les remarques (du point 4) et les résumer avec un titre approprié.

6. **Créer un rapport de synthèse:** résumer les résultats sur 1 à 2 pages et présenter les évaluations des points 1 à 3 au moyen de diagrammes circulaires. Cela permet d'avoir un aperçu rapide et de bonne qualité. Résumer ensuite les éléments essentiels du point 5 et en tirer une conclusion. Les remarques du point 4 peuvent être ajoutées en annexe.

Enquête de suivi

Dans le cas de manifestations ou de cours ayant nécessité une inscription écrite, il est possible d'interroger les participantes et participants après un certain temps par téléphone ou par écrit. Les questions peuvent par exemple porter sur les aspects qui sont encore présents actuellement dans leur vie, sur les changements éventuels mis en place dans leur quotidien à la suite de la manifestation ou du cours et sur la teneur de ces changements. L'enquête de suivi ne sert pas uniquement à des fins de gestion de la qualité, mais peut aussi être un instrument d'évaluation de l'impact.

Charge de travail et coûts d'une évaluation écrite à l'aide d'un questionnaire

Tâche	Charge de travail et coûts
Concevoir le questionnaire	De 1 à 5 heures, selon le degré d'adaptation des modèles. Si le même questionnaire d'évaluation est utilisé plusieurs fois, la charge de travail et le coût disparaissent la deuxième fois.
Traduire le questionnaire	Prévoir un budget de 2 à 3 heures par version linguistique pour la traduction et la mise en page.
Dépouiller le questionnaire et rédiger un rapport de synthèse	Environ 5 heures pour 50 à 100 questionnaires de feed-back, sauf si trop de remarques manuscrites doivent être dépouillées.
Traduire les réponses	Prévoir suffisamment de temps et d'argent pour traduire les remarques.

Exemple de questions pour le questionnaire d'évaluation

Remarque: ce modèle est également disponible en [Word](#).

Titre et date de la manifestation

Votre avis est important pour nous! Le but de ce questionnaire est de nous aider à évaluer le cours et à améliorer notre offre. Merci de votre collaboration!



Globalement, quel est votre niveau de satisfaction par rapport **à la manifestation/au cours** ?

Dans quelle mesure **les informations** reçues vous ont-elles été utiles?

Quel est votre niveau de satisfaction par rapport à la façon dont **la manifestation/le cours** s'est déroulé-e?

Comment avez-vous découvert **cette manifestation/ce cours** ?

Par des amis/connaissances

Par le biais d'un flyer ou d'une brochure

Au travers d'une annonce dans un journal

Par Pro Senectute

Par Aide et soins à domicile

Autre (préciser):

Qu'est-ce qui vous a **particulièrement plu** **dans la manifestation/le cours** ?

Que **changeriez**-vous **à la manifestation/au cours** ?

	Oui	Non
À la suite <i>de la manifestation/du cours</i> , avez-vous réalisé quelque chose que vous souhaiteriez changer dans votre vie quotidienne ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si oui, **quel** élément aimeriez-vous changer?

	Oui	Non
Souhaitez-vous qu'il y ait plus d'offres sur le thème de <i>la manifestation/du cours</i> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si oui, **sous quelle forme**?

- Exposés
 Ateliers, tables rondes
 Exercices pratiques
 Autre (préciser):

Quels autres **thèmes** seraient susceptibles de vous intéresser? Sur quels thèmes aimeriez-vous recevoir davantage d'informations?

Comment évaluez-vous les différents contenus de la manifestation/du cours ?	très utile	plutôt utile	plutôt inutile	pas du tout utile
Contenu 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contenu 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contenu 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Êtes-vous **un homme ou une femme**? Femme Homme

Quel âge avez-vous?

Outil 9

Modèle Consignes de sécurité

Remarque: ce modèle peut être téléchargé en tant que [document séparé](#).

Instructions pour les exercices d'activité physique et d'équilibre

Votre sécurité est importante pour nous!

Vous êtes responsable de votre propre sécurité. Nous vous prions donc de respecter les points suivants:

- N'effectuez que les exercices pour lesquels vous vous sentez en sécurité.
- Si nécessaire, faites les exercices en position assise, en prenant un appui ou demandez l'aide d'une autre personne.
- Veillez à évoluer sur un sol sûr (risque de glissade sur des tapis ou des dalles) et à ne pas être gêné par les aménagements environnants.
- Effectuez les exercices calmement, à votre rythme. Si nécessaire, faites une pause avant d'effectuer à nouveau les exercices.
- Observez les réactions et les limites de votre corps (p. ex. douleurs et limitations de mouvements).
- Si vous avez des questions ou des doutes, nous vous prions de vous adresser à l'intervenante ou à l'intervenant.



Outil 10

Documentation Manifestations et cours

Remarque: cet outil peut être téléchargé en tant que [document PDF éditable](#) et neutre.

La documentation permet non seulement d'assurer la sécurité de l'information et de rendre des comptes, mais aussi d'assurer la qualité. Avec l'évaluation, elle fournit toutes les informations nécessaires à l'établissement du rapport. La documentation peut se composer d'une partie quantitative 1 (check-list avec cases à cocher) et d'une partie qualitative 2.

Documentation Manifestations et cours

Partie 1: check-list relative à la documentation des manifestations et des cours

Région	Région	Région	Région
Titre			
Date	Responsable		
Lieu de mise en œuvre			
	<input type="checkbox"/> Ville	<input type="checkbox"/> Agglomération	<input type="checkbox"/> Campagne

Type d'événement

Offre	<input type="checkbox"/> Cours collectif régulier
	<input type="checkbox"/> Offre de cours pour personnes issues de la population migrante
	<input type="checkbox"/> Manifestation d'impulsion → passer directement à la partie «Participantes et participants»
	<input type="checkbox"/> Manifestation liée à un thème:
	<input type="checkbox"/> Manifestation d'envergure
	<input type="checkbox"/> Manifestation d'envergure moyenne à faible
	<input type="checkbox"/> Offre de proximité: groupe existant dans un setting existant
	<input type="checkbox"/> Offre de proximité: groupe récemment lancé dans un setting existant
	<input type="checkbox"/> Offre non axée sur la proximité
	<input type="checkbox"/> Pilotée par le prestataire
	<input type="checkbox"/> Axée sur la demande/les besoins
Offre de suivi	<input type="checkbox"/> oui → Compléter les détails dans la partie «Offre de suivi»

Groupe cible

<input type="checkbox"/>	Toute la population de plus de 65 ans	<input type="checkbox"/>	Public cible sélectionné (veuillez préciser) <i>(max. une croix par ligne)</i>
Limitations:			
<input type="checkbox"/>	Sans limitations	<input type="checkbox"/>	Avec des premiers signes de limitations
<input type="checkbox"/>	Femmes	<input type="checkbox"/>	Hommes
<input type="checkbox"/>	Personnes issues de la population migrante	<input type="checkbox"/>	Les deux
<input type="checkbox"/>	Autres (veuillez préciser):		
Recrutement	<input type="checkbox"/>	Flyer	
	<input type="checkbox"/>	Annonce	
	<input type="checkbox"/>	Programme de cours	
	<input type="checkbox"/>	Envoi (remarques sur l'envoi):	
	<input type="checkbox"/>	Autre (veuillez préciser):	

Participant-e-s et participants à la manifestation ou au cours

Participant-e-s	Nombre total	Nombre de femmes	Nombre d'hommes
	<input type="checkbox"/> Sur la base d'une estimation		

Composition du groupe (estimation)

Proportion de personnes présentant des premiers signes de limitations	<input type="checkbox"/>	Majorité	<input type="checkbox"/>	Peu	<input type="checkbox"/>	Aucune/Quelques individus
Proportion de personnes ayant un niveau d'éducation peu élevé	<input type="checkbox"/>	Majorité	<input type="checkbox"/>	Peu	<input type="checkbox"/>	Aucune/Quelques individus

Coopération, partenaires associés à la manifestation ou au cours

→ Compléter pour les manifestations d'impulsion et les manifestations liées à un thème.

Partenaires associé-e-s à la manifestation ou au cours	<input type="checkbox"/>	Réseaux de personnes âgées, associations d'intérêt
	<input type="checkbox"/>	Organismes spécialisés, prestataires dans le domaine des personnes âgées et de la santé
	<input type="checkbox"/>	Organismes et associations spécialisés, prestataires dans le domaine de la santé
	<input type="checkbox"/>	Organisations à but non lucratif, groupements de la société civile
	<input type="checkbox"/>	Églises, communautés religieuses
	<input type="checkbox"/>	Réseaux de médecins, caisses-maladies, professionnelles et professionnels de la santé
	<input type="checkbox"/>	Autorités et organismes cantonaux et communaux
	<input type="checkbox"/>	Autre (veuillez préciser):

Thèmes de la manifestation**Les thèmes suivants ont été spécifiquement abordés lors de la manifestation:**

<input type="checkbox"/> Activité mentale	<input type="checkbox"/> Proches aidant-e-s et leur santé
<input type="checkbox"/> Activité sociale, intégration sociale, solitude	<input type="checkbox"/> Rapport à l'alcool
<input type="checkbox"/> Activités de la vie quotidienne	<input type="checkbox"/> Relations
<input type="checkbox"/> Alimentation: alimentation équilibrée, quantité bue, surpoids, malnutrition, vitamine D, acides gras oméga 3	<input type="checkbox"/> Santé bucco-dentaire
<input type="checkbox"/> Autonomie des personnes âgées, autoassistance des personnes âgées, travail bénévole	<input type="checkbox"/> Santé des proches aidant-e-s
<input type="checkbox"/> Compétences de vie des personnes âgées	<input type="checkbox"/> Sécurité des personnes âgées
<input type="checkbox"/> Digestion	<input type="checkbox"/> Sens: ouïe, vue, goût, odorat, toucher, motricité fine, peau
<input type="checkbox"/> Douleur	<input type="checkbox"/> Situation économique
<input type="checkbox"/> Équilibre, coordination, force musculaire	<input type="checkbox"/> Sommeil
<input type="checkbox"/> Examen préventif, vaccins	<input type="checkbox"/> Système circulatoire
<input type="checkbox"/> Expérience psychique	<input type="checkbox"/> Tabagisme
<input type="checkbox"/> Mémoire, démence	<input type="checkbox"/> Tension-détente
<input type="checkbox"/> Mouvement, activité physique, mobilité	<input type="checkbox"/> Traitement des questions existentielles (prévoyance, perte, décès)
<input type="checkbox"/> Pieds sains	<input type="checkbox"/> Usage de médicaments
<input type="checkbox"/> Préparation des visites chez le médecin	<input type="checkbox"/> Vertiges
<input type="checkbox"/> Prévention des chutes	<input type="checkbox"/> Vie amoureuse chez les personnes âgées (sexualité)
<input type="checkbox"/> Problèmes de santé chroniques – comment y faire face (autogestion, etc.)	<input type="checkbox"/> Vue

Offre de suivi

→ Ne compléter que pour les offres de suivi

Nom de l'offre de suivi	
Thème central	<input type="checkbox"/> Activité physique, prévention des chutes <input type="checkbox"/> Santé psychique <input type="checkbox"/> Autre (veuillez préciser):
Offre	<input type="checkbox"/> Offre existante <input type="checkbox"/> Offre récemment lancée <input type="checkbox"/> Offre permanente <input type="checkbox"/> Cours <input type="checkbox"/> Autre (veuillez préciser):

Remarques sur les personnes en charge de la mise en œuvre:

Partie 2: indications qualitatives

Notes et réflexions sur le cours collectif / la manifestation

- Comment les thèmes ont-ils été enseignés/traités? Méthodes?
- Observations et constatations générales
- Facteurs de réussite (Qu'est-ce qui s'est bien déroulé? Qu'est-ce qui s'est avéré efficace?)
- Possibilités d'amélioration (Qu'est-ce qui était difficile? Que faudrait-il faire différemment la prochaine fois?)

Résultats et enseignements de l'évaluation des participantes et participants

Liste des points en suspens / points d'action

5 Bibliographie

- Bubolz-Lutz, E. (2010): Geragogik als Theorie und Praxis der Altersbildung. Soziale Arbeit kommt ohne Vorstellungen vom Lernen im Alter nicht aus. *Soziale Extra* 7/8, 37-39.
- Darvishy, A., Seifert, A., Hutter, H., Moravánszky, A., Zehnder, C., Schelling, H. & Fella, J. (2013). *Altersgerechte Webseitengestaltung. Grundlagen und Empfehlungen*. Winterthur: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).
- Dellenbach, M. & Angst, S. (2011). *Conseil, manifestations et cours*. Étude de bonnes pratiques Via. Disponible sur demande à l'adresse kommunikation@promotionsante.ch.
- Kalbermatten, U. (2004). Bildung im Alter. In: Kruse, A. & Martin, M. (éd.). *Enzyklopädie der Gerontologie*. Berne: Hans Huber, 110-124.
- Kessler, C. & Bürgi, F. (2019). *Guide «Comment atteindre les hommes de 65 ans et plus?»: Tenir compte du genre dans la promotion de la santé des personnes âgées. Collecte d'expériences pratiques à l'attention des professionnel-le-s*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Kessler, C. & Schmocker, H. (2014). *Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées. Aide à la mise en œuvre «Conseils et outils pour les manifestations et les cours»*. Document de travail 16. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Martin, M. & Kliegel, M. (2005). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1983). Stages and process of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical Psychology*, 5, 390-395.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to the addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102-1114. PMID: 1329589.
- Soom, E. & Salis Gross, C. (2011). *Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen*. Étude de bonnes pratiques Via. Disponible sur demande à l'adresse kommunikation@promotionsante.ch.
- Weber, D., Abel, B., Ackermann, G., Biedermann, A., Bürgi, F., Kessler, C., Schneider, J., Steinmann, R. M. & Widmer Howald, F. (2016). *Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases pour les programmes d'action cantonaux «Promotion de la santé des personnes âgées»*. Rapport 5. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Weber, D. (2020). *Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention en Suisse. Définitions, introduction théorique, recommandations pratiques*. Rapport de base. Berne: PSCH, OFSP, CDS.
- Weber, D. & Hösli, S. (2020). *Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention. Approches éprouvées et critères de réussite. Version courte pour la pratique*. Berne: OFSP, PSCH, CDS.

6 Informations complémentaires

- Promotion Santé Suisse, Alimentation et activité physique chez les personnes âgées:
www.promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/alimentation-et-activite-physique/personnes-agees.html
- Promotion Santé Suisse, Santé psychique chez les personnes âgées:
www.promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/sante-psychique/personnes-agees.html
- Promotion Santé Suisse, argumentaire: [La promotion de la santé des personnes âgées en vaut la peine. Arguments et champs d'actions pour les villes, communes et quartiers.](#)
- Vieillir en forme (ZiA), un programme de Pro Senectute Canton de Berne:
https://be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme.html
- Vieillir en bonne santé dans le canton de Zoug, un programme de Pro Senectute Canton de Zoug:
<https://zg.prosenectute.ch/de/beratung/gesundheit/gesund-altern-gaz.html>
- Zwäg is Alter, un projet de Pro Senectute Canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures:
<https://ar.prosenectute.ch/de/zwaeg-is-alter.html>
- Gesundheitsförderung und Prävention im Alter, un programme du service de la santé publique du canton des Grisons: <https://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/dienstleistungen/gesundheitsfoerderung/gesundimAlter/Seiten/default.aspx>
- Check-lists sur la promotion de la santé des personnes âgées de Promotion Santé Suisse (seront mises à jour en permanence au cours des deux prochaines années):
www.gesundheitsfoerderung.ch/check-listes_PS_personnes_agees
- Outils d'aide à la mise en œuvre de manifestations et de cours de Promotion Santé Suisse:
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/tools/Tools_aide_a_la_mise_en_oeuvre_manifestations_et_cours.zip
- Outils d'aide à la mise en œuvre de conseils de santé chez les personnes âgées de Promotion Santé Suisse: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/gfia/tools/Tools_aide_a_la_mise_en_oeuvre_consultations.zip