



Promotion de l'activité physique auprès de la population âgée

UN PASSEPORT SANTÉ POUR LES ÂNÉ.E.S

J. Leblond^{1,2}, G. Lebecq¹, L. Ringuet³ & A.-C. Juillerat Van der Linden^{1,2}

¹ Association VIVA, Lancy ; ² FPSE, Université de Genève; ³ Association Cité Générations, Onex

Le passage de la sédentarité à une activité modérée retarde de 4 ans l'entrée en dépendance.

Partant de ce constat, les associations VIVA et Cité générations proposent pendant la période estivale des activités ludiques, variées et conviviales, motivant les aîné.e.s à se mobiliser.

Le Passeport Santé existe depuis 2015. Il offre gratuitement pendant tout l'été des activités physiques adaptées aux seniors, dans les espaces verts de communes de l'ouest genevois, suivies d'une collation «santé».

Les personnes ayant rempli plus de la moitié des cases de leur passeport reçoivent un cadeau à la fin.

D'abord subventionné par des fondations privées, le Passeport Santé est désormais financé par le Canton de Genève et Promotion santé Suisse ; il est prévu de l'élargir à d'autres régions du canton (2 passeports en 2019, 3 en 2020).

Objectifs du projet

- Optimiser le vieillissement par l'adoption de mesures bénéfiques pour la santé
- Promouvoir l'activité physique auprès des aîné.e.s de manière originale, plaisante
- Contribuer au maintien du lien social pendant la période estivale
- Ouvrir le projet aux personnes fragilisées, y compris celles vivant en EMS ou en IEPA



Déroulement du projet

Élaboration du projet

- Sélection des activités proposées, y c. intergénérationnelles (p. ex., Qi Gong, zumba, yoga, fitness urbain, etc.)
- Identification des espaces où se dérouleront les activités (p. ex., parcs municipaux, cours d'écoles, etc.)
- Collaboration avec les partenaires (associations sportives) et autorités concernées

Communication autour du projet :

- Création du programme, information aux membres, journaux locaux, sites internet communaux, réseaux sociaux...

Déroulement du projet

- 1 séance hebdomadaire – même heure, activités et lieux différents -, suivie d'une collation ; attention particulière portée à l'accueil et au sentiment d'appartenance au groupe

Clôture du projet

- Fête avec buffet, réunissant participant.e.s, partenaires, autorités...
- Cadeau offert à toutes les personnes ayant participé à au moins la moitié des activités



Principes clés

- Activités variées, ludiques, adaptées, parfois intergénérationnelles.
- Accessibilité et gratuité.
- Convivialité, favorisant les échanges et la création de liens entre participant.e.s.

Évaluation de l'impact du projet

(sur base d'un questionnaire remis au cours de la dernière séance et d'entretiens semi-structurés)

- Taux de participation croissant d'année en année, avec un record de 114 participant.e.s et une moyenne de 42 personnes par activité en 2018
- Bénéfices ressentis sur le plan physique (95%) et sur le plan psychologique (100%) : « Cela m'a sortie de ma déprime »; « C'est en plein air, c'est bon pour le moral »
- Importance des liens : « J'ai pu y retrouver des amies et faire de nouvelles connaissances. Maintenant, on se retrouve régulièrement pour aller marcher ensemble. Cela nous motive à bouger plus. »
- Une intention unanime de participer à la prochaine édition

