

NEWSLETTER

Collaboratrices
et collaborateurs

Editorial

LEDEURQTLMC-E-2020-LSC- 460 000-SDPD-80 A-E-2050-IS-1 100 000- SLOFDLSE-11-DLPSAD-80-AOPE-2050

(Sigle de: L'évolution démographique est une réalité que tout le monde connaît. En **2020**, la Suisse comptait **460 000** seniors de plus de **80** ans. En **2050**, ils seront **1 100 000**. Selon l'Office fédéral de la statistique, environ **11 %** de la population sera âgée de **80** ans ou plus en **2050**.)

Chère collaboratrice, cher collaborateur,

EM? (Et maintenant?)

L'heure est venue d'agir. Les offres et les prestations de soutien pour les seniors seront progressivement élargies et développées afin que les seniors puissent continuer à vivre leur vieillesse de manière autonome et dans la dignité, et à participer à la vie sociale.

CSBECSJ! (Ce serait bien, et ce serait juste!)

Mais c'est loin d'être le cas. Le 12 mars 2024, le Grand Conseil bernois a certes adopté à l'unanimité et sans abstention (!) la motion «Mettre à jour la stratégie 2016 du 3^e âge», mais la réponse du Conseil-exécutif indique sans équivoque: «Une fois ces travaux [sur la stratégie en matière de santé] terminés, la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne pourra déterminer dans quels domaines des mesures sont encore nécessaires pour répondre aux exigences de cette motion.»



Julien Neruda
Directeur général
Pro Senectute canton de Berne



Donc: pas de rapport, pas de stratégie, pas de décisions, pas de mesures, pas d'élargissement, pas de développement. Donc rien.

Le 4 juin 2024, le Conseil des États a adopté le postulat «Pour un réexamen et une mise à jour de la politique nationale de la vieillesse» et l'a transmis au Conseil fédéral.

Donc: un rapport et une stratégie. Donc pas grand-chose, et selon la loi sur le Parlement, le Conseil fédéral a maintenant deux ans pour rédiger un rapport en réponse du postulat.

AOAEOLBT?PQ! (Alors on attend et on boit le thé? Pas question!)

Car: LEDEURQTLMC-E-2020-LSC-460 000-SDPD-80 A-E-2050-IS-1 100 000-SLOFDLSE-11-DLPSAD-80-AOPE-2050.

Nous allons ...

... faire de la politique, mais ne pas attendre que la politique se fasse (personne ne peut boire autant de thé!),
... nous baser sur nos connaissances et notre expérience,
... recourir à des bases scientifiques et à des exemples de bonnes pratiques, et, grâce à notre nouvelle stra-

tégie PSBE, élargir et développer successivement les offres et les prestations de soutien pour les seniors, afin que ces derniers puissent continuer à vivre leur vieillesse de manière autonome et dans la dignité, et à participer à la vie sociale.

À propos de bases scientifiques, je recommande vivement la lecture de l'étude complète publiée récemment «Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine» (Office fédéral de la statistique, universités de NE et FR, ASSH et Académies suisses des sciences). J'y ai notamment appris que nous pourrions continuer à compter sur nos bénévoles à l'avenir, car la participation de la population plus âgée est en augmentation!

*«Je vous remercie de votre engagement
et me réjouis de relever avec
vous les défis qui nous attendent.»*

Meilleures salutations
Julien Neruda



Meneur d'hommes, cheffe ou le gars là-haut?

Toute organisation ou équipe a besoin d'être dirigée. Mais que signifie diriger, et comment est-ce que je le vis en tant que subordonné-e et en tant que supérieur-e?

Une question à laquelle chacun-e d'entre nous répondrait de manière un peu (ou très) différente. Cette année, toutes les personnes qui assument des fonctions dirigeantes au sein de Pro Senectute canton de Berne ont participé à une formation continue afin d'avoir une vision plus claire, une meilleure compréhension de soi et une réflexion sur leur quotidien.

L'idée était d'une part de considérer ensemble les principes de la coopération en matière de direction et de se demander: comment l'abordons-nous? Avons-nous une pratique commune? Si ce n'est pas le cas, voulons-nous en définir une?

L'idée que diriger est un métier qui s'apprend et que chacun-e peut continuer à progresser pour devenir un-e meilleur-e dirigeant-e était au cœur des trois journées de formation.

La première partie était consacrée aux différents types de personnalité. Quelles sont les caractéristiques de ma personnalité? Lesquelles sont en adéquation avec les membres de mon équipe? Lesquelles ne le sont pas? Comment gérer cela?

La deuxième partie portait sur les situations du quotidien. En considérant des outils existants et des situations de manière concrète, les participant-e-s ont



pu réfléchir à leurs propres thématiques et obtenu des pistes pour de nouvelles approches. Une supervision par des pairs a permis d'aborder des thèmes très concrets du quotidien des cadres dirigeants.

Enfin, la troisième partie consistait à récapituler ce qui avait été vu et à décider comment poursuivre le développement du leadership à l'avenir.

L'ensemble de ce processus a aidé les participant-e-s à mieux cerner leur rôle de dirigeant-e et à réfléchir concrètement aux principes de direction de PS BE. Cette démarche nous aide également à avoir une cohésion et à renforcer nos liens en tant que PS BE, que nous nous considérons un clan, une meute, un essaim, un troupeau ou une colonie.

Julien Neruda
Directeur général
Pro Senectute canton de Berne



À temps pour le début de l'hiver

Pro Senectute canton de Berne jouit d'une longue histoire: l'association «Verein für das Alter Bern-Stadt» a été fondée à Berne il y a 104 ans, soit en 1920. Marcel Schenk a marqué l'institution de son empreinte au cours des 38 dernières années et, depuis une année, c'est moi, conjointement avec l'équipe de direction, qui suis responsable de notre destinée.



2024: un nouveau départ pour moi, et une année de plus dans la longue histoire de Pro Senectute canton de Berne. Bien que j'aie rejoint Marcel Schenk au poste de directeur général en novembre 2023, le passage de témoin et l'installation dans mon bureau le 1^{er} janvier ont marqué mon véritable début en solo. Au cours de cette année, j'ai pu voir toutes sortes de nouvelles choses et rencontré de nombreuses personnes.

Trois thèmes ont été particulièrement significatifs pour moi en 2024

1. Together 21, 22, 23, 24... et au delà: je grandis au sein de Pro Senectute canton de Berne, à travers elle, et elle grandit également avec moi. La fusion a eu lieu il y a trois ans, mais nous n'avons pas encore fini de grandir ensemble. J'espère que notre sentiment d'appartenance se renforcera encore davantage, car ensemble, nous pourrions pleinement exploiter notre potentiel.

2. Politique, démographie et financement: la stratégie du 3^e âge du canton de Berne est en veille, alors que l'évolution démographique montre clairement que nous ne pouvons pas nous le permettre. Mon plus grand souhait en termes de financement serait que les subventions de la Confédération et du canton suivent l'augmentation du nombre de bénéficiaires, et je m'y emploie. Il s'agit toutefois d'un travail de longue haleine dont le succès n'est pas garanti.

3. Stratégie 2026 – 2030: Où nous dirigeons-nous? Une question importante et passionnante! La préparation et le lancement du processus stratégique ont accaparé une grande partie de mon temps au cours du second semestre. Nous sommes maintenant sur la bonne voie et je me réjouis des précieuses contributions, des approches innovantes et des décisions importantes qui suivront.

Vous toutes et tous, qui faites partie intégrante de Pro Senectute canton de Berne et qui façonnez le destin, la culture et l'essence de cette institution, m'aidez à comprendre Pro Senectute canton de Berne et à définir la direction à prendre pour l'avenir. Je me réjouis de poursuivre notre chemin ensemble.

Julien Neruda



Caregivers un soutien par des pairs pour les enfants placés de force dans un foyer ou une famille

Qu'il s'agisse d'enfants placés de force dans un foyer ou une famille, les personnes ayant fait l'objet de mesures de coercition à des fins d'assistance ont connu beaucoup de souffrance et d'injustice. La plupart d'entre elles ont aujourd'hui entre 70 et 90 ans. Elles sont de plus en plus dépendantes d'une aide extérieure, que ce soit chez elles ou dans un établissement médico-social.

Beaucoup d'entre elles craignent qu'avec l'âge, leur avenir soit à nouveau imposé par autrui et que leur histoire de vie particulière, souvent marquée par des abus et des maltraitements, ne suscite que peu de compréhension de la part des autorités et des EMS. Afin d'améliorer la situation des personnes concernées par des mesures de coercition à des fins d'assistance, la Fondation Guido Fluri et Pro Senectute canton de Berne ont lancé le projet d'entraide «Caregivers». La formation d'anciens enfants placés à une approche par les pairs, afin qu'ils puissent soutenir d'autres anciens enfants placés en situation de vulnérabilité, est au cœur du projet.

Celui-ci comprend les activités suivantes:

- Formation de personnes concernées en tant que caregivers
- Intervention de caregivers formés, activités par équipes de deux
- Intégration des offres de Pro Senectute
- Conférences et consultations pour les établissements médico-sociaux
- Site Internet et autres moyens de communication

L'évaluation montre que le projet est utilisé. Tout est possible: d'une brève consultation téléphonique à un accompagnement sur une durée plus longue, en passant par l'orientation vers une offre régulière existante. Le projet est mis en œuvre par la Fondation Guido Fluri en collaboration avec Pro Senectute canton de Berne, avec le soutien financier de l'Office fédéral de la justice.

www.caregivers.ch

Sandra Hofer Sanchez, Responsable d'équipe Travail social communautaire / travail communal auprès des personnes âgées

Des soins intégrés au cœur de Bienne

Le besoin en services de santé pour les personnes âgées souffrant de maladies chroniques ne cesse d'augmenter. Le Centre hospitalier Bienne (CHB) planifie donc un centre ambulatoire à proximité de la gare de Bienne: la Maison de la santé.

Le report des traitements hospitaliers stationnaires vers des prestations ambulatoires doit permettre de réduire les coûts du système de santé suisse. Les progrès de la médecine et les nouvelles prescriptions en matière de financement renforcent cette tendance. À partir de 2027, la Maison de la santé proposera de nombreuses prestations dans les domaines de la neurologie, de la pneumologie et de la gériatrie sur une surface totale de 8000 m² répartis sur quatre étages. L'objectif de la Maison de la santé est d'offrir à la clientèle une prise en charge complète, de la pose d'un éventuel diagnostic au traitement et jusqu'au suivi. L'accès aux soins sera ainsi facilité pour la population biennoise et sa coordination optimisée. L'offre de soins médicaux du Centre hospitalier Bienne sera complétée par des prestataires de services tels que Pro Senectute canton de Berne, Aide et soins à domicile Suisse (Spitex) et la Ligue pulmonaire. Ainsi, la promotion de la santé, le travail social et l'in-



formation auront également leur place dans la Maison de la santé: un pas dans la bonne direction. Nous nous réjouissons de pouvoir nous installer dans la Maison de la santé d'ici environ trois ans. Avec nos offres variées, nous pourrions y travailler main dans la main avec d'autres prestataires de services afin de renforcer et de préserver l'autodétermination, l'autonomie et la dignité de la population âgée de la région biennoise.

Sven Deck, Responsable du domaine Services centraux

Inclusion et diversité chez Pro Senectute canton de Berne

Dans une société plurielle, nous sommes conscients que les personnes âgées queer ont également des besoins spécifiques. L'objectif de Pro Senectute canton de Berne est de supprimer les obstacles afin que toute personne puisse se sentir à l'aise dans le cadre de nos offres et trouver soutien et acceptation.

queerAltern Bern a initié un échange avec Pro Senectute canton de Berne en janvier de cette année. L'objectif était de promouvoir le soutien aux personnes âgées queer et d'identifier à quel niveau des obstacles pourraient facilement être levés pour des offres plus accessibles. Les thèmes centraux sur lesquels Pro Senectute canton de Berne a travaillé avec queerAlternBern sont la sensibilisation, la visibilité et la prévention de la discrimination.

Pro Senectute canton de Berne est reconnaissante des échanges avec queerAlternBern et considère qu'il est de son devoir de contribuer activement à l'encouragement de l'inclusion. Un groupe de projet a ainsi vu le jour chez Pro Senectute canton de Berne, auquel participent pratiquement tous les secteurs d'activité. La diversité et l'inclusion sont désormais abordées comme des thèmes transversaux et intégrées dans tous les contextes.

Nous continuons à réfléchir à ces questions et prenons des mesures pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées queer. À travers cet engagement, nous affirmons notre volonté d'œuvrer en tant qu'organisation moderne et inclusive. Et c'est un pas important vers l'égalité des chances pour tout un chacun, pour les personnes queer comme pour les autres. En tant que partenaire de confiance dans le travail avec les seniors, nous sommes confrontés aux changements de la société et nous y prenons part.

Si vous avez d'autres suggestions et idées en lien avec la diversité, n'hésitez pas à nous les transmettre à l'adresse weiterbildung@be.prosenectute.ch.

En savoir plus sur queerAlternBern:
www.queeralternbern.ch

Karin Guggenheim
Responsable de cours Formations initiales et continues



Sports de neige: mieux vaut venir essayer que de trop réfléchir

Vous aimez les activités dans la neige et en plein air, mais vous n'avez pas pratiqué de sports de neige depuis longtemps? Le ski de fond, les raquettes à neige ou les randonnées hivernales vous tentent?

Lors de la journée d'essai des sports de neige de Pro Senectute canton de Berne, vous pouvez venir essayer ces activités sans engagement. Nos moniteurs et monitrices de sports de neige expérimentés seront là pour vous aider et vous conseiller. La journée se déroulera au Sunnbüel, un haut plateau au-dessus de Kandersteg offrant une vue magnifique et un enneigement garanti. Vous pouvez vous inscrire à deux des trois activités, qui durent environ une heure et demie chacune.



Pour le **ski de fond**, vous commencerez par une brève introduction à la technique classique ou à la technique du skating. Vous pourrez ensuite tester ce que vous aurez appris.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, rendez-vous sur notre site Internet.

Pro Senectute Canton de Berne
Secrétariat des cours de l'Oberland bernois
Malerweg 2, 3602 Thun
Téléphone 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch/fr/cours-et-activites/flyers-sur-les-offres-de-sport-et-de-formation-et-sur-les-rencontres-sociales

Journée d'essai
Mercredi
15 janvier 2025
Délai d'inscription
13.12.2024



Pour les **raquettes à neige**, nous ferons une randonnée simple avec peu de dénivelé. Nos moniteurs et monitrices vous fourniront les informations essentielles sur le matériel et la technique afin que vous puissiez bien progresser avec vos raquettes.



La **randonnée guidée** vous séduira par son faible dénivelé et son charme: vous profiterez des forêts d'aroles et de la vue sur le magnifique Sunnbüel.

Pour le repas de midi, vous pouvez prévoir un pique-nique ou vous rendre au Bergrestaurant Sunnbüel. Un menu de midi simple y est proposé pour CHF 18.- par personne. La réalisation de la journée d'essai des sports de neige ne serait pas possible sans le concours des associations de soutien de Thun und Umgebung et Frutigland-Niedersimmental: un grand merci pour leur soutien!

Renate Niklaus, Coordinatrice Sport
Nathalie Baumgartner, Responsable vacances, excursions et événements

La force de l'équilibre, même à un âge avancé

Du Kung Fu chez Pro Senectute...? Lorsque j'ai appris par une amie que Pro Senectute canton de Berne proposait depuis peu un cours de Kung Fu, j'ai été un peu surprise: cette discipline requiert en effet de la force, de la coordination et de la rapidité!

Comme j'avais déjà pratiqué un art martial dans ma jeunesse et que cela m'avait été très bénéfique à l'époque, j'ai immédiatement décidé de m'inscrire.

C'est ainsi que je me suis retrouvée sur le tatami du centre de wushu pour la première leçon, avec environ vingt kilos de plus qu'à l'époque, et j'ai été surprise par la forme (et la minceur) de mes camarades de cours, qui participaient avec enthousiasme et dans la mesure de leurs possibilités. Madame Yongmei Wu, la sympathique instructrice de Kung Fu, nous a montré les postures de manière très précise et nous a également expliqué la logique des mouvements. C'était déjà fantastique à observer en soi, Madame Yongmei Wu maîtrisant parfaitement le Kung Fu.

Personnellement, le Kung Fu est tout à fait ce qu'il me faut, car il stimule entre autres la mobilité, l'attention et la concentration, exactement ce dont j'ai besoin et qui me fait du bien. Et c'est une discipline que j'ai du plaisir à pratiquer, bien que je ne sois pas une personne physiquement très active. Un autre avantage important pour moi est que l'on peut facilement s'entraîner à la maison, ce qui n'était pas le cas avec le flamenco et le tennis.

Je me réjouis déjà de la prochaine leçon!

Une participante satisfaite



www.be.prosenectute.ch: là où Internet est plus net

Septembre marque un renouveau

Le 2 septembre 2024, notre site Internet a fait peau neuve. Notre objectif était d'améliorer la convivialité et de présenter les contenus de manière plus accessible et plus claire. Pour ce faire, nous avons opté pour une présentation moderne et sobre qui met en avant la diversité de nos offres de consultation, de soutien, de cours, d'activités et d'événements.

Clair et bien structuré

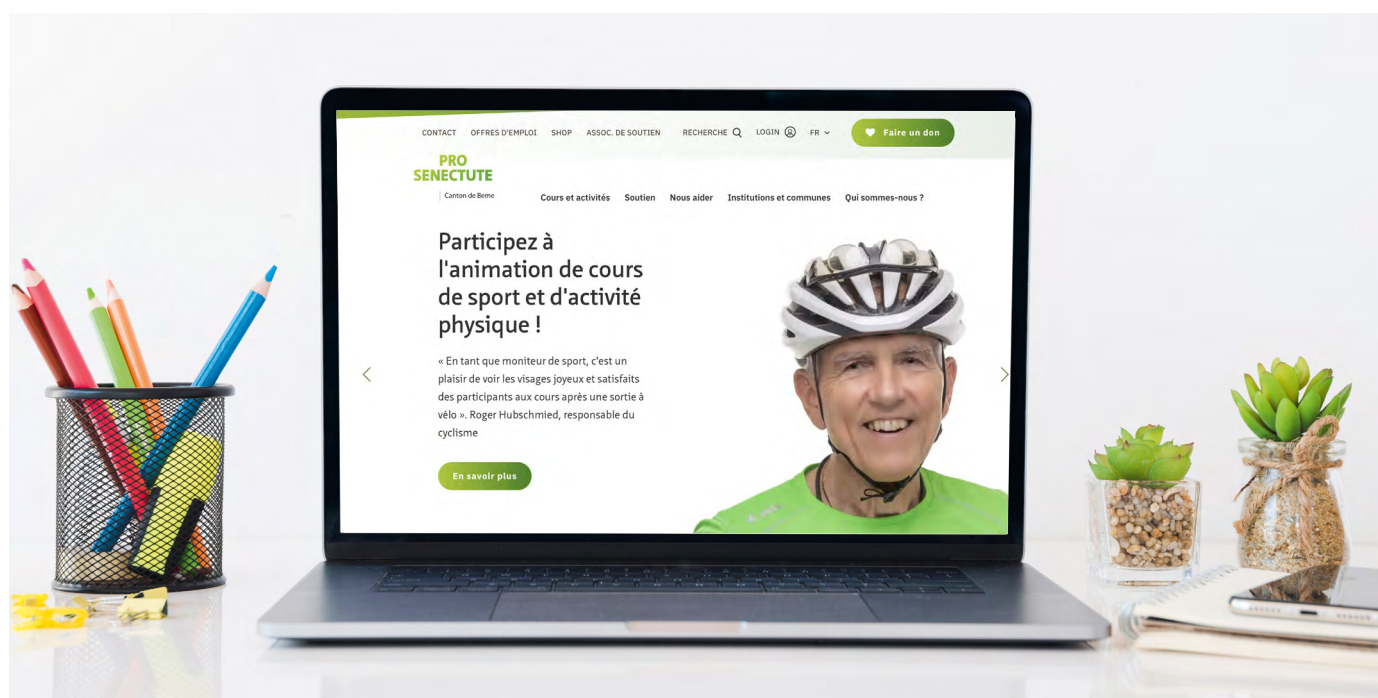
Un menu de navigation clair et bien structuré facilite l'accès à nos offres. Notre site Internet est désormais structuré par thèmes. Les utilisatrices et utilisateurs trouvent rapidement le contenu souhaité, par exemple les cours actuels, les manifestations et des actualités intéressantes relatives à l'âge et à la vieillesse. Nos nombreuses offres, de la consultation sociale aux offres de soutien pour les personnes âgées, sont également plus faciles à trouver.

La nouvelle vedette: la recherche de cours

La nouvelle recherche de cours a fait l'objet d'une attention particulière: celle-ci est désormais plus claire et fournit davantage d'informations. Pour chaque cours, on peut ainsi voir en un coup d'œil s'il y a encore des places disponibles ou s'il existe une liste d'attente. Nous sommes particulièrement satisfaits du nouveau filtre de recherche: vous y trouverez le cours que vous souhaitez, qu'il soit proche de chez vous, à des jours ou des heures spécifiques, ou bien sûr en fonction de vos intérêts.

N'hésitez pas à y jeter un coup d'œil!
Nous nous réjouissons de votre visite sur:
www.be.prosenectute.ch/fr

Sven Boillat
Collaborateur Marketing et communication



Stratégie du 3^e âge du canton de Berne

La motion de Martin Lerch appelant à mettre à jour la stratégie 2016 du 3^e âge, à encourager la prise en charge intégrée des personnes âgées et à créer des incitations à la coopération régionale a été adoptée en janvier 2024. Le Conseil-exécutif a toutefois répondu que les aspects revendiqués étaient mis en œuvre dans d'autres projets et qu'une révision avant la fin de ces projets n'était pas opportune. En conséquence, ce n'est que lorsque les diverses stratégies et projets seront terminés qu'il sera décidé si la motion doit être mise en œuvre comme souhaité. Nous regrettons bien sûr cette décision: notre canton aurait tout intérêt à adopter une approche stratégique et coordonnée.

Une organisation professionnelle visible

Pro Senectute canton de Berne est une organisation professionnelle qui jouit d'une bonne visibilité. Andrea Zanetti, Responsable d'équipe Consultation sociale, a participé par exemple au chat de l'émission «Kassensturz». Et Corina Kuonen, Assistante sociale, a participé à une émission de Radio60plus consacrée au mandat pour cause d'incapacité.

www.srf.ch/sendungen
(Seulement en allemand)



www.radio60plus.ch/vorsorgeauftrag
(Seulement en allemand)



Ça bouge à la maison

Notre émission dédiée à l'activité physique, qui a rythmé le quotidien de nombreuses personnes au cours des dernières années, reste encore à l'antenne jusqu'au 7 mai. Après cette date, elle ne sera plus diffusée, mais restera disponible sur notre site Internet.



www.be.prosenectute.ch/fr/cours-et-activites/mouvement-et-sport/faire-de-l-exercice-a-la-maison



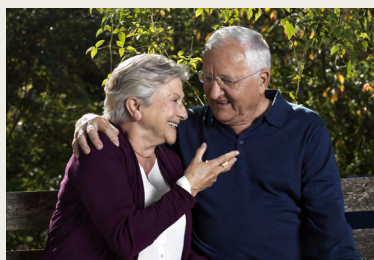
Statistiques

«Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine»: une publication très complète qui analyse à la loupe les statistiques axées sur le vieillissement de la population.

www.bfs.admin.ch



Et pour terminer



Avoir plus de 65 ans en Suisse

En Suisse, plus de 1,7 million de personnes ont plus de 65 ans. Derrière ce chiffre symbolique de 65 ans se trouvent des réalités très différentes. L'émission «Tribu» du 12 septembre a reçu Farinaz Fassa et Marion Repetti pour en discuter.



www.rts.ch