

## 2012 : Année du vieillissement actif

Soucieuse de permettre aux aînés de « réaliser leur potentiel de bien-être et de participation à la société », l'Union européenne a décrété cette année « Année européenne du vieillissement actif – Promouvoir la solidarité intergénérationnelle ». Nous avons ainsi lu avec intérêt, sur le site des actualités du parlement européen, que « *Un "vieillissement actif" implique de développer davantage l'éducation et l'apprentissage tout au long de la vie, des conditions de travail favorables à l'âge et un soutien aux personnes âgées au niveau de la vie de famille et de la société dans son ensemble.* » Nous nous réjouissons de voir ainsi mises en exergue des mesures de prévention tout au long de la vie (voir à ce propos l'article « Conférences sur le bien-vieillir : variété et plaisir » dans ce numéro du Lancéen). VIVA pourrait aisément souscrire à de telles propositions, en modifiant un terme de son acronyme pour devenir « **Valoriser et Intégrer pour Vieillir Activement** »...

Plus sérieusement, cet objectif amène à s'interroger sur ce que veut dire « être actif », et, surtout, « comment être actif ? », tout particulièrement en regard du souhait d'optimiser le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées. Une étude attentive des données de la recherche fournit des indications assez claires sur ce plan. Il importe bien sûr de réaliser des activités qui contribuent au plaisir et à l'épanouissement personnel, mais ces activités seront d'autant plus bénéfiques, notamment sur le plan de la mémoire ou de l'attention, qu'elles confronteront les personnes à des situations nouvelles, en permettant ainsi de relever des « défis » (adaptés à chacun) et de sortir des routines quotidiennes. En d'autres termes, il s'agit de rester des « apprenants » chaque jour de notre existence, bien après que nous ayons quitté les bancs de l'école. Point n'est besoin d'y consacrer tout notre temps disponible : il apparaît clairement que la diversité des activités prime sur la durée totale.

Ensuite, il est essentiel de s'engager dans des activités qui ont un but et qui donnent du sens à la vie. En effet, l'implication dans des activités qui permettent de développer et de renforcer ses relations sociales et de fournir de l'aide à autrui (par exemple dans le cadre d'échanges intergénérationnels tels que ceux que nous développons autour de la lecture ou de la peinture) peut se traduire par une amélioration de la mémoire dans la vie quotidienne, par un meilleur état d'humeur, par une réduction du stress et aussi par une réduction des images négatives sur la vieillesse !

Être actif, c'est aussi se dépenser physiquement ! Rappelons ici que l'activité physique a de nombreux effets bénéfiques, et pas seulement sur le système cardiovasculaire : en effet, on peut dire que « ce qui est bon pour le cœur est aussi bon pour la tête » ! Ici encore, il importe surtout de bouger « un peu, mais souvent », par exemple, une demi-heure de marche trois fois par semaine (d'un bon pas quand même, il ne s'agit pas de faire du lèche-vitrines), ou, mieux encore, de varier les activités selon ses possibilités (natation, ski de fond, gymnastique, vélo...). Aux personnes désireuses de marcher avec d'autres, nous rappelons l'existence du groupe de marche qui se réunit une fois par mois à la Villa « La Solitaire » (entre la bibliothèque municipale et le collège de Saussure). Par ailleurs, nous mettons actuellement en place un tout nouveau projet d'optimisation de la marche, de l'équilibre et plus largement de la forme physique, qui réunira jeunes enfants et personnes âgées, qui sera organisé en partenariat avec Gym Seniors et qui débutera en mars (les personnes intéressées peuvent appeler le 077 407 85 74).

Enfin, la promotion d'un vieillissement actif suppose que les communes soient, elles aussi, actives ! Leur rôle est essentiel, d'abord pour aménager l'environnement et mettre à disposition de leur population les infrastructures (urbanistiques, culturelles, sportives...) adéquates. La commune de Lancy vous propose une offre importante pour être et rester actifs, via les structures dépendant directement de son administration (telles que la galerie de la Ferme de la Chapelle, la Villa Bernasconi, les espaces de promenade, les salles de sports...). Le service des affaires sociales et sa formidable organisation de bénévoles (récemment primée au niveau helvétique) est un élément crucial de cette organisation. De plus, la commune dispose également d'une ressource très riche au niveau de son tissu associatif (par ex., le groupe culturel de Lancy, l'orchestre de Lancy-Genève, la Fondation Culture et Rencontre, les nombreuses associations sportives, les associations d'habitants, le club des aînés...). Cette richesse constitue naturellement un terrain des plus féconds permettant aux personnes âgées de s'engager dans des activités variées, tout en interagissant avec les autres. L'association VIVA souhaite s'inscrire pleinement dans ce réseau communal et associatif, en organisant diverses activités en partenariat. Nous profitons d'ailleurs d'exprimer ici toute notre reconnaissance à nos autorités, ainsi qu'à nos nombreux partenaires lancéens, car c'est ensemble que nous pouvons, chacun(e) à notre niveau, agir pour le « bien-vieillir » !

*Anne-Claude Juillerat Van der Linden,  
Présidente*

*Renseignements : Association VIVA, 12, ch. de la Vendée 1213 Petit-Lancy tél. 077 407 85 74*