



## 20. nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Donnerstag, 17. Januar 2019, Stade de Suisse Bern

### Plenum Nr. 2

#### ReferentIn

**Anne-Claude Juillerat Van der Linden**, Dr, Fondatrice et présidente, Association VIVA, Petit-Lancy

#### Referat

Besser Altern durch Massnahmen, die in das städtische Umfeld eingebettet sind

#### Inhalt

Zahlreiche biopsychosoziale und kulturelle Modelle begleiten das Altern in allen Lebensphasen und können es optimieren, nicht zuletzt auf geistiger Ebene. Mit diesem Ziel hat die von der Stadt Lancy unterstützte Association VIVA ein Projektpaket entwickelt, das stadtweit koordiniert wird. Ältere Menschen gewinnen dadurch an Lebensqualität, fühlen sich zugehörig und nützlich, lernen Neues und erfreuen sich körperlich wie psychisch einer besseren Gesundheit.

Die Projekte bieten Raum für Begegnungen («VIVA-Cafés», Brunchs ...), Kultur (Lyrik- und Comic-Workshops, Galerieführungen ...), Sport (Qigong- und Tai Chi-Kurse, Gesundheitspass im Sommer ...) sowie generationenübergreifende Unternehmungen (Lesungen, Gartenarbeit, kreative Tätigkeiten ...), die erwiesenermassen dazu beitragen, Vorurteile gegenüber älteren Menschen abzubauen.

Begleitend zu sämtlichen Aktivitäten gibt es stets ein geselliges Beisammensein, das die Verbundenheit unter den Teilnehmenden stärkt.





## 20<sup>e</sup> conférence nationale sur la promotion de la santé

Jeudi, 17 janvier 2019, Stade de Suisse Berne

Plénière n° 2

### Intervenant-e-s

**Anne-Claude Juillerat Van der Linden**, Dr, Fondatrice et présidente, Association VIVA, Petit-Lancy

### Thème

Des actions ancrées dans la cité pour optimiser le vieillissement

### Contenu

De nombreux processus biopsychosociaux et culturels modulent le vieillissement tout au long de la vie et peuvent contribuer à l'optimiser, y compris sur le plan cérébral. Dans ce but, l'association VIVA, soutenue par la Ville de Lancy, a développé un ensemble de projets coordonnés à l'échelle de la cité, qui permettent aux seniors de gagner en qualité de vie: sentiment d'appartenance et d'utilité, nouveaux apprentissages, meilleure santé physique et psychologique...

Parmi ces projets figurent des moments de rencontre (« cafés VIVA », brunchs...), des activités culturelles (ateliers de poésie, de BD, visites commentées de galeries d'art...), sportives (cours de Qi Gong et Tai Chi, passeport santé durant l'été...) et intergénérationnelles (lecture, jardinage, créations...), dont des études ont montré qu'ils permettaient de changer les stéréotypes envers les personnes âgées.

Ces activités sont toujours accompagnées de moments de convivialité qui renforcent les liens entre participant-e-s.

