

A
A

16e séance du Réseau Rencontre et Mouvement Bienne du 9 nov. 2020

Rencontre virtuelle « comment pouvons-nous atteindre les personnes âgées dans la situation actuelle du Corona ? »

Modération Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, Vieillir en Forme

La conférence prévue de Haïke Spiller, Santé bernoise sur le sujet « âge et dépendance » a été reportée au 25 mai 2021. Les risques de dépendances pendant une crise étant plus importants, voici quelques informations concernant l'aide que l'on peut obtenir auprès de Santé bernoise. Veuillez contacter Santé bernoise quand vous avez l'impression qu'une personne a un problème de dépendance (abus d'alcool-de médicaments). Chaque cas est un cas individuel. Santé bernoise peut encourager les gens qui hésitent à adresser la parole de manière directe aux personnes dépendantes. Des spécialistes, les personnes touchées, les parents, les amis, les voisins, tous peuvent s'adresser directement à Santé bernoise. Les premières démarches à faire peuvent être discutées par téléphone. Un appel suffit. [Link](#)

1. Informations de la ville de Bienne

Nathalie Gigon, déléguée au 3^e âge

Nathalie Gigon est depuis février 2020 déléguée au 3^e âge de la ville de Bienne.

Quelques communications de la ville de Bienne au sujet du Corona :

Vous trouvez des informations sur le Corona sur le site [web de la ville de Bienne](#) et aussi sur la page [60+](#).

La ville de Bienne a installé une hotline (032 326 11 17 deutsch ou 032 326 11 16 français) grâce à laquelle les personnes peuvent se renseigner sur les services mis à disposition par infoquartier de la ville ou d'autres organisations.

Toutes les informations sur infoquartier se trouvent sous le [lien](#) suivant.

Au printemps une analyse des besoins pour le quartier de Boujean sera faite à laquelle peuvent participer tous les partenaires, acteurs et intéressés. Il y a depuis 4 ans un Café seniors à l'infoquartier de Mâche. Actuellement il n'y a qu'un petit groupe de seniors qui s'y retrouve, mais ce lieu de rencontre est apprécié.

Nouveaux projets :

- L'établissement d'une liste d'adresses des seniors est prévu pour 2021.
- Le projet "Hayat" de Tasamouh, en collaboration avec la ville de Bienne et Caritas Berne Migration et âge : Workshops-rencontres pour seniors issus de la migration.

Vous pouvez demander à cet endroit la newsletter du Service spécialisé de l'intégration si vous le désirez.

[Link](#)

Manuela Heé, effe, [Table des seniors](#) pour migrantes, échanges dans la langue maternelle rend attentif au fait que l'organisation peut accompagner et soutenir des clients étrangers.

Les offres sont valables en général pour la population de Bienne et le Seeland. Font exception les offres spécifiques pour les quartiers.

2. Informations du service de Pro Senectute canton de Berne

Cécile Kessler, coordinatrice Vieillir en forme

Les personnes âgées sont vulnérables. De ce fait, Pro Senectute canton de Berne a élaboré pour différents groupes de métiers des concepts de protection, qui peuvent être remis sur demande. Très important sont les gestes barrières (distance + hygiène + masque + aération). Le virus du Corona ne doit pas faire peur mais inspirer du respect. Raison pour laquelle ces mesures doivent être suivies ! Les

contacts directs doivent être réduits. Nous ne recommandons pas aux seniors de s'isoler, mais d'assumer leur part de responsabilité personnelle et de solidarité. Si des parents viennent en visite, cela doit être une raison de se réjouir, mais en respectant la distance. Une parente me rapporta qu'elle dit à sa mère, assise chacune d'un côté étroit de la table rallongée, elle étant servie par sa mère : « tu vois maman, maintenant nous sommes assises dans la salle des chevaliers et je me sens comme une damoiselle ». L'aération fréquente de la pièce est indiquée, et pendant ce temps il peut être opportun de passer un pullover chaud. Il ne faut pas renoncer aux promenades journalières, mais il peut être nécessaire de les adapter, de choisir un autre itinéraire, de ne pas être en route à des heures de pointe

Pendant le lock- ou l'actuel slow down la mobilité a souffert chez certaines personnes âgées. Pro Senectute soutient/motive, aussi par téléphone les gens à bouger plus, envoie aussi à la maison des exercices à faire et motive également les seniors à suivre un programme de gymnastique adapté à la télévision. Une possibilité est l'émission "gymnastique au salon" sur télébilingue les lundi, mercredi et vendredi à 11.00 heures et à 14.00 heures. Outre la mobilité, il est aussi important de stimuler les sens. Ceci peut être fait de différentes manières ludiques, par exemple en se posant les questions suivantes : « combien pèse le morceau de chocolat que je vais manger ? Est-ce que je hume son parfum déjà avant d'ouvrir l'emballage ? Va-t-il être mou quand je vais le croquer ? » Nous avons une nouvelle offre de janvier à mars 2021 "groupes de promenade – pour la tête, le cœur et le pied" avec des exercices pour l'équilibre et pour la perception des sens.

Toutes les offres actuelles de Pro Senectute sont sur le [site web](#) de Pro Senectute canton de Berne. Malheureusement des offres comme la danse, jouer au jass, orchestre, fit-gym etc. ont dû être annulées. Les conseils pour tous les domaines concernant l'âge peuvent être demandés comme avant la pandémie par téléphone, ou, en respectant les concepts de protection, sur place ou chez les personnes à la maison, gratuitement. Ce qui importe, c'est d'accepter de l'aide, si celle-ci est nécessaire. Ceci demande, mais donne aussi du courage. Grâce à la hotline de Pro Senectute les appels sont triagés et transmis à l'office adéquat.

Info line 058 591 15 15

Demandes d'intervention :

Lukas Bäumle du Conseil des Aînés suisse a pu prendre part à la conférence téléphonique de la Task Force de l'Office fédéral de la santé publique OFSP « Comment est-ce que les seniors traversent cette deuxième vague » ? Il a critiqué le fait que l'OFSP informe surtout sur la transmission de la maladie. Mais un fait est que la santé ne concerne pas que le corps. Le psychisme des seniors n'est guère pris en compte. On ne parle aussi que peu de l'état de fitness qui est un soutien dans la crise. À son avis, il n'y a pas suffisamment de liens sur le site de l'OFSP conduisant à des propositions et informations sur ces sujets.

Sylvia Wicky, Pro Senectute, informe que les journées d'action bernoises en faveur de la santé mentale ont eu lieu du 10-10 au 14-11-2020. Veuillez trouver des informations complémentaires sur la homepage "[Comment vas-tu – santé mentale-berne](#)", sur l'APP « Comment vas-tu ? » ou [En parler. Trouver de l'aide.](#)

David Meyer, Psychiatrie Spitex Seeland, constate que la violence domestique est devenue plus présente. Mais il y a aussi des clients qui sont sortis renforcés du lockdown. Les Spitex somatique et psychiatrique collaborent très bien.

3. Informations service CRS

Aline Berthoud, responsable Soutien aux proches, CRS région Bienne

CRS Seeland-Jura bernois a instauré pendant le lockdown un service des courses et aussi de contact téléphonique. Depuis, le service des courses a été fortement développé et recouvre maintenant tout le Seeland et le Jura bernois. Ce service est très utilisé surtout par les personnes qui se trouvent en

quarantaine ou qui ont été testées positif au Corona. Les bénévoles n'ont pas de contact direct avec ces personnes ; les courses sont déposées devant la porte d'entrée et sont payées par virement bancaire. Les bénévoles qui travaillent dans les "service Soutien aux proches" et "visites et accompagnement CRS" portent des masques et se tiennent aux règles d'hygiène. Il y a aussi des bénévoles qui craignent la contamination et qui ont quitté le bénévolat. De ce fait le CRS serait heureux si des personnes intéressées s'annonçaient pour ces bénévolats. Le service des transports et celui de l'alarme CRS continuent de fonctionner et des installations sont faites en respectant le concept de protection.

S'adresser à Aline Berthoud pour toute question ou demande :

<https://www.srk-bern.ch/fr/a-votre-service/soutien-aux-proches-crs/>

<https://www.srk-bern.ch/fr/a-votre-service/services-de-visites-et-daccompagnement-crs/>

<https://www.srk-bern.ch/fr/a-votre-service/alarme-croix-rouge/>

<https://www.srk-bern.ch/fr/a-votre-service/service-des-transports-croix-rouge/>

4. Informations service Spitex pour la Ville et la Campagne

Eveline Moser, responsable de la filiale Bienne-Seeland, Spitex pour la Ville et la Campagne SA

Comment pouvons-nous apporter des petits plus dans le quotidien des personnes âgées ?

Spitex pour la Ville et la Campagne SA <https://www.spitexvillecampagne.ch/fr/> est active dans toute la Suisse depuis passé 35 ans. La filiale Bienne-Seeland couvre les régions depuis Gals, par Aarberg et Lyss jusqu'à Longeau. L'expérience du printemps pendant le lockdown a montré que la situation à ce moment-là était pire. Beaucoup de clients avaient peur que les soignants de Spitex leur apporteraient la maladie chez eux à la maison. Actuellement la situation s'est améliorée. Spitex travaille avec le concept d'hygiène suivant : Les soignants portent des masques et des gants et emploient le liquide de désinfection. Heureusement jusqu'à présent aucune personne de la filiale de Bienne n'a été testée positive au Coronavirus. Le contact avec les clients peut ainsi être bien maintenu. Les proches sont aussi inclus par Spitex et reçoivent des nouvelles par téléphone. Il est important dans la relation avec les clients que plus de temps soit prévu pour les soins et que quelque chose de positif reste après le passage de Spitex : Les yeux peuvent rire. Il est possible par exemple de proposer de regarder une émission à la télévision avec Rudi Carell, ou de sculpter un soleil dans une carotte, de proposer un bon menu ou le plaisir d'un bon verre de vin. Il y a beaucoup de possibilités de faire un peu de bien. Spitex pour la Ville et la Campagne donne ce qu'elle peut pour amener autant de soleil que possible dans le cœur de ses clients. Cette manière de travailler est très appréciée des clients.

5. Échange entre les Rencontres : Comment prenons-nous soin de l'échange entre nous aux temps du Corona ? (Table ronde, "Stamm", plateforme ?)

Dû au Corona la collaboration entre nous est devenue peut-être complexe. Mais si l'on réfléchit au fait que nous faisons tous face aux mêmes difficultés, alors les contacts deviennent indispensables. Travaillez ensemble, même si ce n'est que par téléphone ou par vidéoconférences est motivant et aidant.

Présentation du projet « Élan d'art », Lauranne Eyer, responsable de la médiation culturelle au Centre d'art Pasquart, Biel/Bienne

Un nouveau projet a débuté cet automne au Centre d'art Pasquart : un petit groupe de seniors est venu à plusieurs reprises au musée pour visiter une exposition et travailler de façon créative dans l'atelier. Il s'agit d'un groupe de 6 personnes fréquentant habituellement le Centre d'accueil temporaire de la Ville de Bienne. Les premiers contacts avec leur ergothérapeute, Mme Marylène Din-Bartlomé, ont été noués dans le cadre du Réseau rencontre et mouvement.

Le Centre d'art Pasquart invite désormais par année trois petits groupes de seniors provenant de centres d'accueil ou de homes pour personnes âgées à prendre part au projet « Elan d'art ». Accompagné-e-s par des médiatrices culturelles professionnelles, les participant-e-s à ce projet gratuit peuvent découvrir une exposition d'art contemporain, en discuter ensemble, puis tester différentes techniques artistiques et s'exprimer de façon créative dans l'atelier. Les personnes travaillant dans des établissements médico-sociaux et intéressées par ce projet peuvent volontiers s'annoncer auprès de Lauranne Eyer et Anna-Lena Rusch : 032 322 24 64 / info@kulturvermittlung-biel.ch - [Flyer-élan d'art](#)

6. Adresses des participants au Réseau et profile

Si vous voulez devenir un maillon de ces rencontres en réseau, adressez-vous svp à Eveline Moser et déposez votre adresse et le profile de votre organisation sur la liste des adresses. L'âge n'apporte pas que des questions de santé. C'est une période de la vie très variée et les organisations les plus différentes, les entreprises et institutions sont bienvenus pour coopérer. Dès que la liste est mise à jour, vous recevez le lien pour pouvoir la consulter. Si vous avez des propositions, des idées ou des désirs, annoncez-vous svp auprès de Cécile Kessler, Nathalie Gigon, Aline Bertoud ou Eveline Moser. Merci beaucoup!

Adresses de contacts

Cécile Kessler, **Pro Senectute** «Zwäg ins Alter»

Tel. 032 328 31 82, cecile.kessler@be.prosenectute.ch

Nathalie Gigon, **Stadt Biel**, Delegierte Alter

Tel. 032 326 14 53, nathalie.gigon@biel-bienne.ch

Aline Berthoud, **SRK** Kanton Bern, Region Seeland

Tel. 032 329 32 78, aline.berthoud@srk-bern.ch

Eveline Moser, **Spitex Stadt und Land** Biel – Seeland

Tel. 032 322 05 02, biel@homecare.ch