



UN GUIDE FAVORISANT L'ÉCHANGE DE BONNES PRATIQUES

Améliorer l'accompagnement des seniors dans les EMS

Le guide met en lumière l'importance de renforcer l'accompagnement psychosocial des personnes âgées dans les EMS en complément des soins adéquats. Il s'agit de permettre aux seniors de vivre leur quotidien de manière aussi autonome que possible et de s'inscrire activement dans la vie sociale, malgré les limitations liées à l'âge. Ainsi, l'établissement médico-social n'est plus considéré comme une simple institution médicalisée, mais comme un véritable lieu de vie et de rencontre, qui offre un environnement inspirant à ses résident.e.s.

Ce guide représente une ressource particulièrement précieuse pour la Fondation Hopp-la qui accompagne depuis plus de dix ans des EMS pour développer l'activité physique intergénérationnelle. Est-ce que les cours d'activité physique entre enfants et résident.e.s ou l'aménagement d'espaces extérieurs de mouvement sont bénéfiques pour les seniors?

Les activités proposées doivent prendre en compte les centres d'intérêts des résident.e.s. et les interactions sociales. Leurs atouts sont multiples :

elles structurent le quotidien en y apportant sens et utilité, aident à préserver les aptitudes, renforcent la résilience émotionnelle et physique, stimulent l'intégration et la participation, et améliorent globalement la qualité de vie. Parmi les activités adaptées favorisant le mouvement, on retrouve notamment la danse, l'accès à la nature et aux animaux, l'utilisation d'appareils de sport, l'offre d'activité physique, la gymnastique, la marche et les projets intergénérationnels. Le guide confirme ce que les études ont montré; il est possible d'apprendre même à un âge avancé. Ainsi, il n'est jamais

trop tard pour commencer une activité physique! Et celle-ci est d'autant plus bénéfique qu'elle associe plusieurs générations!



Un autre point essentiel : l'établisse-

ment médico-social ne doit pas fonctionner en vase clos. Il est appelé à s'ouvrir sur son environnement immédiat, qu'il s'agisse d'un quartier en milieu urbain ou d'un village. Ses espaces extérieurs recèlent un potentiel immense pour favoriser les échanges avec le public. «Une place de jeux créative au sein de l'institution, ouverte à tout le quartier et dotée d'éléments et d'appareils d'activité physique pour adultes, offre un lieu de vie vivant aux personnes de tous âges.» (p. 34). Le guide insiste sur l'importance d'associer les résident·e·s à l'aménagement de ces espaces extérieurs, afin de renforcer leur autonomie et leur intégration sociale. Par ailleurs, l'institution peut également mettre à disposition des services et espaces intérieurs profitables au quartier, comme un restaurant ou une épicerie, pour encourager les interactions entre les générations. Enfin, la création de partenariats avec la commune et des associations locales permet d'organiser des événements au sein de l'établissement, faisant de celui-ci un véritable lieu de vie pour toutes les générations.



Source: Fondation Paul Schiller, ARTISET et son association de branche CURAVIVA (2026): Guide pour un bon accompagnement dans les établissements médico-sociaux. Zurich et Berne.