

## Prix Compétences en santé

«Gesund altern im Kanton Zug» (Vieillir en bonne santé dans le canton de Zoug) a obtenu en 2019 le 2<sup>e</sup> prix qui récompense des projets innovateurs en matière de promotion des compétences en santé dans la population. Ce prix est décerné tous les deux ans par l'Alliance Compétences en santé, une plateforme qui met en réseau les acteurs des domaines de la santé, de la science, de l'éducation, de la politique, de l'économie et des médias afin de promouvoir les compétences en santé en Suisse. Elle soutient ou réalise des projets de promotion de la santé comme par exemple le nouveau guide d'action qui contient des approches et des idées sur ce thème et qui est disponible en ligne sur le site de l'Alliance.

## Promotion de la santé: 21<sup>e</sup> Conférence nationale

La 21<sup>e</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé se penchera sur la question de savoir comment les compétences en santé peuvent être promues dans l'ensemble de la population et en particulier dans les groupes de population vulnérables. Un accent sera également mis sur l'évolution technologique et les nouvelles possibilités de promotion de la santé. La conférence aura lieu jeudi 30 janvier 2020, au Kursaal à Berne.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Un petit groupe de seniors habitant Wetzikon dans le canton de Zurich se réunit régulièrement pour faire des balades ensemble. Le projet s'appelle ZÄMEGOLAUF (Marchons ensemble).

Photo: Promotion Santé Suisse

## «Lorsque des personnes s'engagent dans un groupe, cela libère d'incroyables forces»



Kaba Dalla Lana est l'initiatrice de l'offre ZÄMEGOLAUF (Marchons ensemble), qui organise régulièrement des promenades pour des aînés à proximité de là où ces personnes vivent. Photo: mäd.

### Madame Dalla Lana, expliquez-nous ce qu'est ZÄMEGOLAUF?

**Kaba Dalla Lana:** Des personnes âgées de plus de 60 ans se retrouvent pour marcher ensemble. En plus de cette activité physique régulière, ce projet encourage les échanges sociaux. Il est développé et dirigé par une petite

équipe de bénévoles. Nous proposons gratuitement des parcours de trois niveaux d'intensité différente. Le groupe cible sont des personnes de plus de 60 ans qui souhaitent bouger plus, mais auxquelles les offres habituelles de randonnées demandent un effort trop important. Tout le monde peut participer à simplement se promener ensemble – actuellement à Wetzikon, Uster, Horgen et Zumikon. Les communes de Rüslikon, Küsnacht, Wädenswil, Bülach et Grüningen suivront en 2020.

### Comment ZÄMEGOLAUF a-t-il été créé?

**Kaba Dalla Lana:** Ce projet a été développé en 2015 dans la commune de Wetzikon par une équipe de recherche de l'Université de Zurich dirigée par le professeur Milo A. Puhon et avec des représentants du groupe cible. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, c'est le Réseau Mouvement et Rencontre (Netzwerk für Bewegung und Begegnung) qui est responsable de le faire connaître et réaliser sur le plan national.

### Ce projet peut-il être multiplié?

**Kaba Dalla Lana:** Oui, bien sûr! Nous nous chargeons de son organisation. La commune intéressée n'a aucun effort spécial à fournir, seulement une contribution financière unique pour son lancement. Promotion Santé Suisse soutient la multiplication au niveau national. Le programme d'action cantonal de Zurich appuie ce projet dans les douze premières communes. Notre objectif d'ici 2022 est de le réaliser dans 60 communes un peu partout en Suisse.

### Quels sont les autres aspects positifs?

**Kaba Dalla Lana:** Le groupe cible doit être impliqué. Lorsque des personnes s'engagent pour leur groupe, cela libère d'incroyables forces! Avec ZÄMEGOLAUF peut se créer dans un village ou un quartier une «Communauté d'entraide» dont les effets vont bien au-delà de la simple amélioration de la force musculaire!

Interview: Isabel Perego  
Promotion Santé Suisse