

SANTÉPSY.CH LANCE UNE NOUVELLE CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE DESTINÉE AUX SENIORS

Durant toute l'année à venir, Santépsy.ch s'adressera spécifiquement aux seniors. Conseils, ressources et informations leur seront adressés à travers un dispositif qui abordera des thèmes qui les touchent particulièrement : importance des activités sociales, rapport à son corps, deuils, passage à la retraite, baisse du niveau de vie, dépendances, etc.

Répondre aux besoins des 65+

Vieillir fait partie de la vie. C'est un processus inéluctable, avec ses côtés agréables (plus de temps à disposition par exemple) mais aussi ses moments plus difficiles à vivre (tels que des pertes et deuils). S'il n'y a pas une façon unique de vieillir, certains enjeux sont partagés par toutes et tous. Ainsi, prendre de l'âge implique pour chacun.e de nombreux changements : de vie, d'habitudes, de rythmes, d'appétits, de réseau social, d'image, etc.. Des changements qui peuvent être plus ou moins progressifs, plus ou moins brutaux. Quoi qu'il en soit, cette étape de vie demande une grande capacité d'adaptation et implique de nombreux défis pour la santé mentale. Une dimension qui est parfois oubliée dans les messages de prévention et promotion de la santé adressés aux seniors, tant la santé physique prend de la place avec l'avancée en âge.

Avec sa **nouvelle campagne**, Santépsy.ch veut répondre à cette lacune en abordant des thématiques de promotion de la santé mentale qui touchent spécifiquement les personnes de plus de 65 ans. Quelle place trouver après la retraite dans une société centrée sur le travail ? Comment éviter l'isolement social ? Que peut-on faire pour rester indépendant.e et maintenir ses capacités cognitives le plus longtemps possible ? Et comment accepter son corps qui prend de l'âge et se transforme ? Autant de questions – et bien d'autres – pour lesquelles Santépsy.ch propose des conseils, des informations, des ressources et des partages d'expériences pour aider les seniors à préserver leur santé mentale tout au long du chemin du vieillissement.

Informations, conseils et ressource

Comme pour les campagnes précédentes (qui s'adressaient aux jeunes, puis aux parents de jeunes enfants), Santépsy décline son dispositif pour les seniors à travers différents canaux : une rubrique entière sur son site Internet, des capsules vidéos avec des témoignages, des ressources et adresses utiles et – nouveauté – des podcasts d'entretiens avec des expert.e-s. Le dispositif sera complété au fil des semaines et sera déployé jusqu'en avril 2022 via Facebook, un média privilégié des 65+, mais aussi à travers un réseau de partenaires actifs sur le terrain auprès des seniors. Une brochure synthétisant l'ensemble des contenus sera par ailleurs diffusée à l'attention des personnes qui sont moins à l'aise avec les outils numériques.

Organisations partenaires

En tant qu'organisation active auprès des seniors, vous jouez un rôle central dans le soutien et l'accompagnement des seniors. A ce titre, nous vous invitons à partager et relayer au maximum nos contenus auprès de vos bénéficiaires, ainsi qu'au sein de vos réseaux. Vous pouvez *par exemple* :

- Faire un lien vers notre rubrique spécifique (lien direct [ici](#))
- « Liker » et partager nos publications Facebook (pour nous suivre sur Facebook c'est [ici](#))
- Vous annoncer à l'adresse info@santepsy.ch pour recevoir nos futures brochures (disponibles à l'automne) et les mettre à disposition de vos bénéficiaires
- Manifester votre intérêt pour organiser une formation ou un atelier de sensibilisation à la promotion de la santé mentale des seniors à l'attention de vos équipes
- Proposer d'accueillir une conférence publique sur une thématique en lien avec la promotion de la santé psychique des 65+
- Inscrire votre organisation dans notre répertoire d'adresses [ici](#).

N'hésitez pas à nous contacter en cas d'intérêt pour une de ces propositions ou si vous avez d'autres idées. Nous sommes ouverts à toute proposition de collaboration et d'échange visant à promouvoir la santé psychique des seniors.

En espérant que vous réserverez un bon accueil à cette nouvelle campagne, nous vous adressons nos cordiales salutations.

L'équipe Santépsy.ch

Les liens pour suivre les campagnes :

Rubrique « 65+ & santé mentale »: www.santepsy.ch/fr/campagnes/65-sante-mentale-preambule-1159

Les capsules vidéo de témoignage et de conseils professionnel·le·s:
www.youtube.com/channel/UCB8B5dAlVqOuz5dXdaMwC4A/videos

Facebook: www.facebook.com/santepsy.ch

Instagram: www.instagram.com/santepsy.ch

Qui sommes-nous ?

Santépsy.ch est la plateforme d'information et de promotion de la santé psychique des cantons latins, gérée en partenariat avec la Coraasp (Coordination romande des associations d'actions pour la santé psychique). Depuis trois ans, Santépsy.ch mène et relaie aussi une vaste campagne de promotion de la santé psychique, sur mandat de Promotion Santé Suisse. La plateforme est ainsi devenue un acteur de référence en Suisse latine dans le domaine de la promotion de la santé mentale.