


# Nouveaux jardins EPER

**Antonia Hesse** | responsable du projet Nouveaux jardins EPER Argovie/Soleure

HEKS
Brot für alle.



# Atelier Nouveaux jardins EPER
# Alimentation – mouvement – santé psychique des aînés

# Qui nous sommes

## Œuvre d’entraide des Églises évangéliques réformées

- Œuvre d’entraide des Églises évangéliques réformées de Suisse
- Créée en 1946 par la Fédération des Églises évangéliques de Suisse
- Fondation indépendante depuis 2004
- Siège à Zurich
- Secrétariat romand à Lausanne
- Six antennes dans toute la Suisse : Argovie/Soleure, Bâle, Berne, Suisse orientale, Suisse romande, Zurich
- Département « étranger » actif dans différentes régions du monde



# Axes prioritaires de l’EPER en Suisse

## Inclusion

L’objectif premier des « Nouveaux jardins » est une **société inclusive et équitable**. L’EPER et le HEKS ne considèrent pas l’inclusion comme une voie d’adaptation à sens unique mais comme un processus réciproque et la mission de la société dans son ensemble.



# Sites des Nouveaux jardins EPER

## Différents sites se situent dans les 6 régions de l’EPER

- Argovie/Soleure
- Bâle
- Berne
- Suisse orientale
- Suisse romande
- Zurich

Ensemble de 34 jardins dans 12 cantons

Total d’environ 1000 participant·e·s



# Atelier « Interactions »

Alimentation – mouvement – santé psychique

## De quoi dépend une alimentation saine chez les personnes âgées ?

**De quoi dépend l'activité physique chez les personnes âgées ?**

## De quoi dépend la santé psychique chez les personnes âgées ?

**-> Échanges par groupes de trois, post-it, collecte d'idées sur trois tableaux à feuilles mobiles, 15'**

# Atelier « Interactions »

Alimentation – mouvement – santé psychique

## De quoi dépend une alimentation saine chez les personnes âgées ?

Plaisir de cuisiner, personnes avec lesquelles on peut partager un repas, appétit, cuisine ou logement agréable, moyens financiers suffisants pour bien manger, mobilité physique nécessaire pour faire les courses, cuisiner, etc.

**De quoi dépend l'activité physique chez les personnes âgées ?**

Capacités physiques, plaisir à pratiquer une activité ou un sport, personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, accès à la nature, habitudes antérieures, etc.

## De quoi dépend la santé psychique chez les personnes âgées ?

Activité physique en plein air, lumière du jour, bonne alimentation, solides relations sociales, participation à la vie sociale, histoire personnelle, facteurs génétiques, condition physique, etc.

# Concept de programme I

## Culture en commun de potagers et jardins fleuris biologiques

- Des rencontres hebdomadaires sont organisées sur les sites de Suisse alémanique
- Des tandems sont formés pour l’entretien des jardins en Suisse romande
- Les participant·e·s disposent de leurs propres parcelles afin d’y planter ce qu’ils/elles souhaitent. La récolte leur appartient
- Chaque jardin est placé sous une direction professionnelle sur place
- Des bénévoles soutiennent l’initiative des jardins et peuvent réaliser leurs propres idées





# Cœur du projet : rencontres

## Déroulement type dans les cantons d'Argovie et de Soleure

- Arrivée des participant·e·s et bénévoles, accueil
- Tour de table pour s'enquérir de l'humeur de chacun·e, jeu de langage ou de mouvement
- Discussion du programme et des vœux pour la journée
- Jardinage, tâches collectives en fonction des compétences, comme : soin du compost, tonte de pelouse, taille de haie, désherbage des plates-bandes, rangements dans l'abri de jardin, réparations
- Pause-café, intervention éventuelle sur un thème précis, discussion possible sur des activités communes
- Poursuite des travaux de jardinage, rangement, prise de congé





# Concept de programme II

## Autres éléments

- Cuisiner et manger ensemble
- Fêtes au jardin et célébrations
- Événements tels que déjeuners au jardin, marchés, ateliers, visites guidées, excursions, etc.
- Partage de connaissances par des intervenant·e·s, par exemple sur le jardinage, l'alimentation, la santé, les compétences linguistiques, la nature, la culture et les offres régionales
- Projets relatifs aux semences en collaboration avec des bibliothèques
- En hiver, les participant·e·s gardent le contact grâce à un programme de saison





# Groupes cibles

- Personnes de 50 ans et plus, issues ou non de l’immigration
- Migrant·e·s ayant besoin d’un accompagnement pour « prendre pied »
- Demandeurs et demandeuses d’asile
- Habitant·e·s des quartiers des communes
- Bénévoles
- Personnes au bénéfice de l’aide sociale, travailleurs et travailleuses pauvres
- Population communale/urbaine
- Enfants



# Objectifs

## Les Nouveaux jardins EPER se sont fixé des buts dans trois domaines

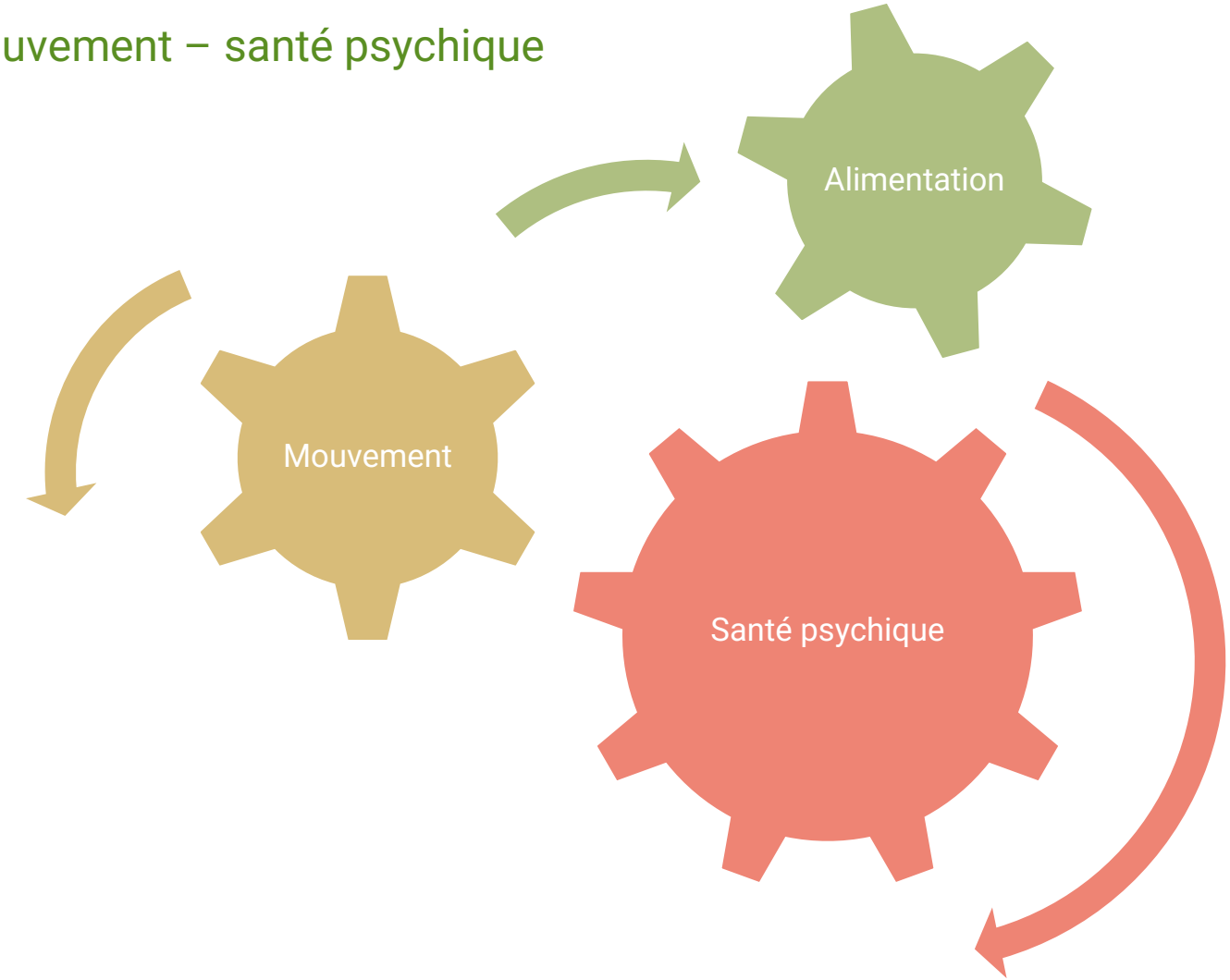
- **Intégration sociale** : les jardins créent un espace de rencontre où différentes générations, nationalités et groupes sociaux se côtoient
- **Santé** : l'offre de jardins promeut la **santé physique et psychique** des participant·e·s
- **Partage de connaissances** : le projet transmet des connaissances sur différents thèmes, dont la nature, la culture, l'environnement, la santé et les compétences linguistiques





# Quels sont les bénéfices du programme de jardinage pour les aînés ?

Alimentation – mouvement – santé psychique



# Quels sont les bénéfices du programme de jardinage pour les aînés ?

Alimentation – mouvement – santé psychique

**De quelle manière le programme de jardinage contribue-t-il à une alimentation saine ?**
Légumes bio du potager, repas en commun, cuisine collective : l'alimentation peut devenir un thème de conversation et ce que l'on cultive soi-même a meilleur goût

**En quoi le programme de jardinage favorise-t-il l'activité physique des aînés ?**
Déplacements au jardin, déplacements et différents mouvements dans celui-ci, espace à disposition même hors des heures de jardinage : il est plus facile de sortir quand on est attendu

**Comment le programme de jardinage contribue-t-il à la santé psychique des aînés ?**
Être en compagnie, appartenance à un groupe, être perçu·e par les autres, s'impliquer, séjourner à l'extérieur/profiter de la lumière du jour, observer la nature, disposer d'une marge de manœuvre créative, établir des contacts intergénérationnels, découvrir de nouvelles perspectives, notamment d'autres langues ou cultures, éveiller sa curiosité, renouer avec d'anciens centres d'intérêt, assumer des responsabilités, ne pas être surmené·e, activité sans frais, structure quotidienne/hebdomadaire, s'informer sur des thèmes en lien avec la santé et la santé mentale

# Mise en œuvre

## Adaptation des jardins aux personnes âgées

- Petites plates-bandes et plates-bandes surélevées
- Activités possibles à table comme la fabrication de sel aux herbes, de sachets de lavande, de graines ou de pots de semis
- Répartition des tâches, collaboration entre personnes âgées et plus jeunes
- Emplacements ombragés au jardin
- Adaptation des horaires de jardinage aux saisons et à l'exposition du jardin -> les rencontres de jardinage sont toujours plus souvent planifiées le matin en raison de la chaleur.
- Partage d'informations et de photos dans le chat ; même en cas de rendez-vous de jardinage manqué, un certain partage est possible



# Facteurs de réussite

## Comment expliquer le si bon fonctionnement de ce programme ?

**Quels sont à votre avis les facteurs de réussite de ce programme ?**



# Facteurs de réussite

## Comment expliquer le si bon fonctionnement de ce programme ?

- La gestion professionnelle du jardin garantit un niveau élevé de qualité et de continuité
- Il est possible de participer
- Le jardin est le « vecteur » qui permet d'atteindre les objectifs fixés. De nombreuses personnes partagent cet intérêt pour le jardin
- Intergénérationnalité : tout le monde peut apprendre de tous les autres
- Les bénéfices pour les personnes présentes au jardin est sont très variés : sociaux, sanitaires, linguistiques, culturels, horticoles, etc.



# Défis

## À quelles difficultés le programme est-il confronté ?

- La collaboration avec des bénévoles peut comporter certains défis
- « Manque de fiabilité » des participants
- Le changement climatique met les jardins à rude épreuve. Comment pratiquer un jardinage adapté au climat ?
- Financement : la reconnaissance de la part des autorités laisse parfois à désirer. Même si l'intérêt spécifique pour le programme est élevé, il est souvent considéré comme une activité de loisirs secondaire par les bailleurs de fonds
- Il n'est pas facile de démontrer les bénéfices pour la société dans son ensemble (ce qui est le cas de tous les projets sociaux)



# Limites du programme

- Les jardins sont parfois situés hors des zones résidentielles. Les participant·e·s doivent être en mesure de se rendre au jardin
- Il arrive que la participation soit impossible en raison de rendez-vous médicaux, etc. Le contact avec le groupe peut être maintenu pendant un certain temps
- Des problèmes peuvent se poser à cause de l’ensoleillement et de la chaleur
- Hiver



# Témoignages de participants au programme

**« Quand j’ai des problèmes à la maison, il me suffit d’aller au jardin pour qu’ils disparaissent. »**

**« Je suis ravie de voir les participants comme les jardins s’épanouir. »**

**« Dans mon jardin, je trouve la paix. »**

**« Après le décès de mon mari, je me sentais très seule et déprimée. Maintenant, je suis très heureuse d’avoir un jardin. J’ai trouvé une occupation dans la nature que j’aime, et je me réjouis de voir pousser les plantes. Cela me permet de faire de nouvelles connaissances et on s’amuse bien ensemble. »**

**« Au jardin, nous sommes toutes et tous égaux. »**



# Un grand merci pour votre attention

