



## Healthy up High en Suisse



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

### "Ageing in Place"

Recommandations d'action pour un vieillissement en bonne santé dans les tours d'habitation à revitaliser et leurs quartiers

**Tannys Helfer**, Département Santé, Soins infirmiers, cheffe de projet  
**Heiner Baur**, Département Santé, Physiothérapie  
**William Fuhrer**, Département Architecture, bois, construction  
**Áron Korózs**, Département Travail social  
**Karin Haas**, Département Santé, Nutrition et Diététique  
**Jerylee Wilkes-Allemann**, HAFL, Sciences forestières

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

**GERONTOLOGIE CH**  
 Conférence spécialisée en ligne  
 6.3.2025 – en allemand  
*Traduction libre de la présentation.*

## Deux projets : Ageing in Place

Promotion de la santé des résident-e-s âgé-e-s dans les tours d'habitation

"Ageing in Place" - Qu'est-ce que cela signifie ?

Pourquoi utiliser des tours plus anciennes comme focus/cadre ?

Pourquoi des personnes âgées dans ce setting ?



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Bern University of Applied Sciences | Department of Health Professions

## Premier projet : Ageing in Place

Ville de Berne : quartiers d'habitation Gäbelbach et Holenacker

Recherche sur le terrain

- ▶ 3 visites par quartier d'habitation
- ▶ Discussions informelles avec les résident-e-s
- ▶ Entretiens avec des résident-e-s âgé-e-s
- ▶ Entretiens de groupe avec les Stakeholders

Recommandations d'action développées et diffusées



Source de l'image : Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG  
14.1.2025

Bern University of Applied Sciences | Department of Health Professions

## Deuxième projet : Ageing in Place

Healthy up High en Suisse

- ▶ Validation et extension des **recommandations d'action** - niveau national
- ▶ Conçu pour les coopératives de construction, les administrations et les architectes dans le domaine de la construction
- ▶ Recherche de littérature et entretiens de groupe réalisés avec des expert-e-s



Bern University of Applied Sciences | Department of Health Professions

## Recommandations d'action nationales



### Intérieur

- ✓ Promotion de lieux de rencontres spontanées



### Espaces extérieurs

- ✓ Sièges adéquats, protection contre la pluie et la chaleur



### Voisinage

- ✓ Le voisinage comme ressource sociale



### Alimentation et activité physique

- ✓ Encourager le mouvement par des offres à caractère stimulant

Sources de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH  
2025  
Bernier Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Ageing in Place

La perspective Architecture dans les recommandations d'action



William Fuhrer, Département Architecture, bois, construction

Haute école spécialisée bernoise | Santé

## Perspective Architecture

Quelles conditions architecturales et spatiales peuvent être créées pour promouvoir l'*Ageing in Place* ?

- ▶ Perspective globale du cadre de vie
- ▶ Perspective disciplinaire Construire, transformer, rénover
- ▶ De petites modifications qui ont une grande influence sur l'autonomie des résident·e·s âgé·e·s



Source de l'image : Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG  
14.1.2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspective Architecture

### Intérieurs

- ▶ Obstacles et accessibilité
- ▶ Valoriser et activer les espaces semi-publics, comme les lieux de passage
- ▶ Promotion de lieux de rencontres spontanées
- ▶ Réactiver les espaces communs
- ▶ Focus sur les entrées



Source de l'image : Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG  
14.1.2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspective Architecture

### Espaces extérieurs

- ▶ Accessibilité et sécurité
- ▶ Orientation et guidage
- ▶ Sièges avec protection contre la pluie et la chaleur
- ▶ Potentiel des "grands" espaces extérieurs
- ▶ Aménagement participatif des espaces extérieurs
- ▶ Connexion et mise en réseau dans le quartier



Source de l'image : Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG  
14.1.2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Ageing in Place

Perspective de l'environnement social et du voisinage dans les recommandations d'action



Áron Korózs, Département Travail social

Haute école spécialisée bernoise | Santé

## Perspective de l'environnement social et du voisinage

### Le voisinage comme ressource sociale

- ▶ Offres à bas seuil
- ▶ Processus d'accompagnement participatif

### À l'intérieur

- ▶ Réactivation des espaces communs comme pilier de l'"Ageing in Place".
- ▶ Espaces communs pour une utilisation temporaire

### Dans les espaces extérieurs

- ▶ Planification participative également dans l'aménagement des espaces extérieurs

### Des professionnel-le-s sont souvent nécessaires



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspectives des expert-e-s

*Nachbarschaften als Beruf – dahinter stehen ein neues Berufsfeld und vielfältige Stellenbezeichnungen: «Fachstelle Gemeinschaftsentwicklung», «Siedlungs- und Wohnassistentin», «Leiterin Partizipation», «Siedlungs- und Quartierarbeit», «Siedlungsbetreuerin», «Wohn- und Alltagscoach», «Hauswart plus», «Kümmerer» oder «Gemeinschaftsgärtnerin». Alle diese Stellen zielen darauf ab, Nachbarschaften professionell zu begleiten und zu fördern. Sie beziehen sich auf die Ebene einer Gemeinde, eines Quartiers oder einer Siedlung und sind dementsprechend bei unterschiedlichen Trägerschaften angesiedelt. Manchmal richten sie ihren Fokus explizit auf ältere Menschen.*

(Reutlinger et al., 2020, S. iv)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Offene Stellenbeschreibungen

**Fachspezialist**  
Siedlungs- und Quartierarbeit  
Fachstelle Soziales

**Siedlungsleitung**  
Verantwortlicher für Fachbereich Zusammenleben  
Soziokultureller Animator

**Sozialarbeiterin**  
Fachspezialist Siedlungs- und Quartierarbeit

**Fachstelle Gemeinschaftsentwicklung**  
Leitung Partizipation

**Siedlungsassistent**  
Siedlungs- und Wohnassistentin

**Leiter Fachbereich Gesellschaft**  
Standortleitung Siedlungsarbeit

**Leitung Drähschiibe - Anlaufstelle für Soziales und Projekte**  
Verantwortliche für Soziales und Kommunikation

**Hauswart plus** *Leiterin*  
Partizipation

**Standortleitung**  
Betreuungsperson

**Projektleiter Wohn- und Lebensqualität** *Vernetzung und Partizipation*

**Alltagscoach**  
Kümmerer

**Siedlungsbetreuer** **Gesellschaftsgärtner**  
Siedlungsarbeiterin

**Betreuungsperson**  
Siedlungcoach

(Reutlinger et al., 2020, p. 6-7)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Welche einer oder mehreren Rollen würden die Fachpersonen vor Ihnen übernehmen?

Animateurin

**Prellbock für die Organisation**  
Mediatorin

Büroangestellte

Liegenschaftsverwalter

**Kommunikationsfachfrau**  
Polizistin

Welche erwiderten Rollen würden sich die Fachpersonen selbst an?

Starthilfe

**Netzwerkerin**  
Konfliktmediator

**Ansprechperson**  
Diplomatin

**Themenjongleur** *Ermöglicher*

**Moderatorin**  
Zielgruppenanwältin

**Kulturvermittler**

(Reutlinger et al., 2020, p. 89)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Welche Schlüsselkompetenzen sind für die Fachpersonen zentral?  
 Menschenkenntnis **Offenheit**  
 Konfliktfähigkeit **Chaosresistenz**  
 Anpassungsfähigkeit  
**Teamfähigkeit** Engagement  
 Einsatzbereitschaft  
 Kommunikationsfähigkeit  
**Flexibilität** Empathie **Feingefühl**  
 Lebenserfahrung **Selbstsicherheit**  
 Verschwiegenheit  
 Durchhaltewillen Robustheit  
**Durchsetzungskraft**  
 konstruktiv-kritische Haltung Humor  
**gesunder Menschenverstand**  
 Eigenständigkeit Selbstständigkeit  
**Extrovertiertheit**  
 Loyalität **Vermittlungsfähigkeit** Geduld  
**Abgrenzungsfähigkeit**  
 Ausdauer **Kampfgeist** Sozialkompetenz  
**Beratungskompetenz**  
 Belastbarkeit Empathie  
**Bestimmtheit** Herzblut  
 Führungsqualitäten Bodenhaftung  
**Durchsetzungsfähigkeit**  
 Kommunikationsfreudigkeit  
**konzeptionelles Denken** Aktivität  
 Initiative **diplomatisches Geschick**  
 Furchtlosigkeit Zurückhaltung

(Reutlinger et al., 2020, p. 95)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspectives des expert·e·s

Les coûts de la partie «sociale» est minime par rapport aux coûts de construction

- ▶ La satisfaction des habitant·e·s augmente la valeur de l'immeuble (*attention à la "gentrification"*)
- ▶ A partir d'une certaine taille d'habitation, l'"animation socioculturelle" ne représente pas une part importante du budget,
- ▶ **MAIS** la "masse critique" est centrale dans le travail de réactivation et de voisinage : dans les petits quartiers d'habitation, cela ne vaut pas forcément la peine, car cela ne fait qu'augmenter les coûts de location (*attention à la "gentrification"*).

Utiliser la "diversité culturelle" comme une ressource, les gens vivent en partie à côté les uns des autres  
 → c'est pourquoi il est important de trouver des solutions simples, à bas seuil, qui soient également attrayantes pour **d'autres groupes cibles**.

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspectives des expert·e·s

### *Caring Community* - communauté de soutien

*Les Caring Communities sont définies de diverses manières par différents acteurs. Dans la présente étude, l'accent est mis sur la dimension d'entraide, d'échange de compétences et sur les possibilités ainsi offertes de s'impliquer et de s'engager (selon le principe du donnant-donnant), et ce indépendamment de sa propre situation.*

(Heger et al., 2023, traduction libre)

→ Focus sur la réciprocité



Sources de l'image : Adobe Stock, sous licence par BFM 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Ageing in Place

Perspectives Alimentation et Activité physique  
dans les recommandations d'action

Heiner Baur, Département Santé, Physiothérapie



Haute école spécialisée bernoise | Santé

## Alimentation et activité physique

Les deux sont des piliers importants pour l'autonomie et la qualité de vie dans la vieillesse

- ▶ Un mode de vie actif
  - Santé
    - ▶ Système cardio-vasculaire, musculature (prévention des chutes)
  - Psychisme
    - ▶ Santé mentale (soins personnels, prophylaxie de la dépression liée à l'âge)
  - Contacts sociaux
    - ▶ Cognition (prévention de la démence)



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Alimentation et activité physique

Ces deux éléments sont des piliers importants pour l'autonomie et la qualité de vie dans la vieillesse.

- ▶ Alimentation adaptée à l'âge
  - Santé
    - ▶ Approvisionnement en macronutriments (notamment en protéines)
    - ▶ Approvisionnement en micronutriments (p. ex. vitamine D, calcium)
    - ▶ Effets positifs sur la musculature, la santé des os
  - Psychisme
    - ▶ Prendre soin de soi / prendre soin des autres (santé mentale)
  - Contacts sociaux
    - ▶ Manger comme une activité à réaliser en groupe (cognition)



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Tenir compte de l'interaction entre les deux aspects de l'alimentation et de l'activité physique !

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspective Alimentation



### Cadre de vie dans une tour d'habitation

- ▶ Cuisiner de manière autonome dans son propre appartement
- ▶ Cuisiner avec d'autres dans son propre appartement
  - Aménagement de la cuisine en fonction de l'âge
- ▶ Cuisiner dans les salles et cuisines communes
  - Infrastructure pour la cuisine collective
  - Organisation (par ex. associations)
- ▶ Offres de repas dans l'environnement immédiat
  - Piloter les concepts de restaurants dans les quartiers d'habitation
  - Partenaires de coopération (résidences pour personnes âgées, églises, etc.).



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspective Alimentation



### Cadre de vie dans une tour d'habitation - Situation au niveau de l'approvisionnement

- ▶ Magasins d'alimentation à proximité du quartier d'habitation
  - Situation des trajets vers les magasins principaux d'alimentation
  - Possibilités pour l'élimination des déchets
- ▶ Des aliments sains dans le quartier
  - Chariots de vente
  - Stands de marché (régionalité, durabilité)



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspective Mouvement

### Cadre de vie dans une tour d'habitation

- ▶ Souvent conçu pour des "trajets courts" (éviter le mouvement)
- ▶ Souvent pas d'incitation à faire plus d'exercice
- ▶ La sécurité est fondamentale
  - Éclairage
  - Surface
  - Garde-corps
  - Accessibilité



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Perspective du mouvement

### Cadre de vie dans une tour d'habitation

- ▶ Encourager le mouvement par des offres à caractère stimulant
- ▶ Cages d'escalier comme parcours d'entraînement, éventuellement avec des appareils ("parcours Vita intérieur")
- ▶ Orientation et guidage
- ▶ Signalisation des promenades
  - Avec indication de la distance
  - Offres d'accompagnement, promenades guidées, nordic walking, course à pied
  - Parcours pieds nus (équilibre), bassin Kneipp
- ▶ Des sièges pour se reposer
  - Aires de repos, zones ombragées



Source de l'image : Adobe Stock, sous licence de BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Ageing in Place

Perspective Planetary Health dans les recommandations d'action



Tannys Helfer, Département Santé, Soins infirmiers

Haute école spécialisée bernoise | Santé

## Perspective Planetary Health

Généralités sur le cadre de vie – tour d'habitation

- ▶ Non seulement la santé pour les personnes (habitant-e-s), mais aussi pour l'environnement

Espaces extérieurs

- ▶ Des sièges adéquats avec protection contre la pluie et la chaleur
- ▶ Biodiversité et "co-bénéfices" pour l'écosystème
- ▶ Potentiel des grandes surfaces extérieures
- ▶ Favorise indirectement la santé des habitant-e-s.



Sources de l'image - Adobe Stock, sous licence par BSH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

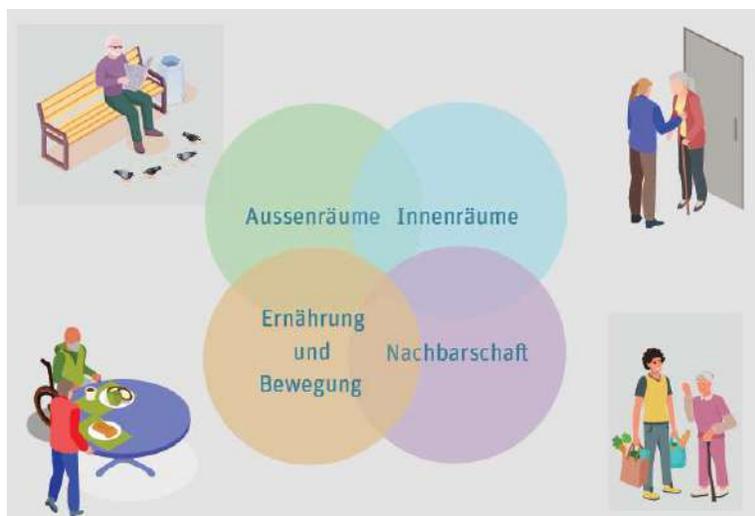
## Ageing in Place

Synergies dans les recommandations d'action



Haute école spécialisée bernoise | Santé

## Synergies des recommandations d'action



Sources de l'image : Adobe Stock, sous licence par BFM 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Merci de votre attention !

Des questions ?

Discussion

Page web du projet BFH Healthy up High en Suisse, y compris les recommandations d'action



Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

## Références

- ▶ Heger, I., Durollet, R., Bochsler, Y., Janett, S., & Knöpfel, C. (2023). Alt werden ohne betreuende Familienangehörige: Eine qualitative Studie. *Hochschule für Soziale Arbeit FHNW*. <https://irf.fhnw.ch/handle/11654/34982>
- ▶ Helfer, T., Fuhrer, W., Baur, H., Haas, K., Korózs, A., Wilkes-Allemann, J. (2024). Healthy up High in der Schweiz Handlungsempfehlungen für gesundes Altern in revitalisierungsbedürftigen Hochhäusern. *Healthy up High in der Schweiz – ein nachhaltiges «Ageing in Place»*. <https://www.bfh.ch/de/forschung/forschungsprojekte/2023-982-451-523>
- ▶ Reutlinger, C., Haag, C., Hilti, N., Vellacott, C., & Vetterli, M. (2020). Nachbarschaften als Beruf Stellen konzipieren, einführen und entwickeln [Forschungs- und Entwicklungsprojekt]. *Age Stiftung*. [https://www.age-stiftung.ch/fileadmin/user\\_upload/Projekte/2016/037/2020\\_Age\\_I\\_2016\\_037.pdf](https://www.age-stiftung.ch/fileadmin/user_upload/Projekte/2016/037/2020_Age_I_2016_037.pdf)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences