

# APERO CITOYEN SENIOR

---



AVRIL 2022

---

Commune de Saxon

---

## Résumé

Le Conseil communal a souhaité sonder sa population âgée pour mettre en place une politique adaptée. Avec le soutien de Pro Senectute, une soirée réunissant plus de 160 personnes a eu lieu dans la salle Florescat le 28 avril 2022.

Toutes les personnes de 60 ans et plus résidant à Saxon, ainsi que tous les professionnels qui travaillent avec des aînés, ont été invités à prendre part à cette rencontre. Des professionnels issus du domaine social ont encadré les discussions et les différents ateliers. Plusieurs thématiques ont été abordées comme la mobilité et l'aménagement urbain, le maintien du lien social et l'accès à l'information.

Le but était de recueillir les attentes et les besoins des personnes âgées ainsi que des proches aidants, des membres des institutions et des associations présentes. Ce rendez-vous a permis de donner la parole à la population. La Commune proposera ensuite des projets réalisables grâce aux données récoltées.

Toutes les idées, les remarques et les propositions retranscrites dans ce rapport proviennent du matériel recueilli lors de cette soirée.

---

## Table des matières

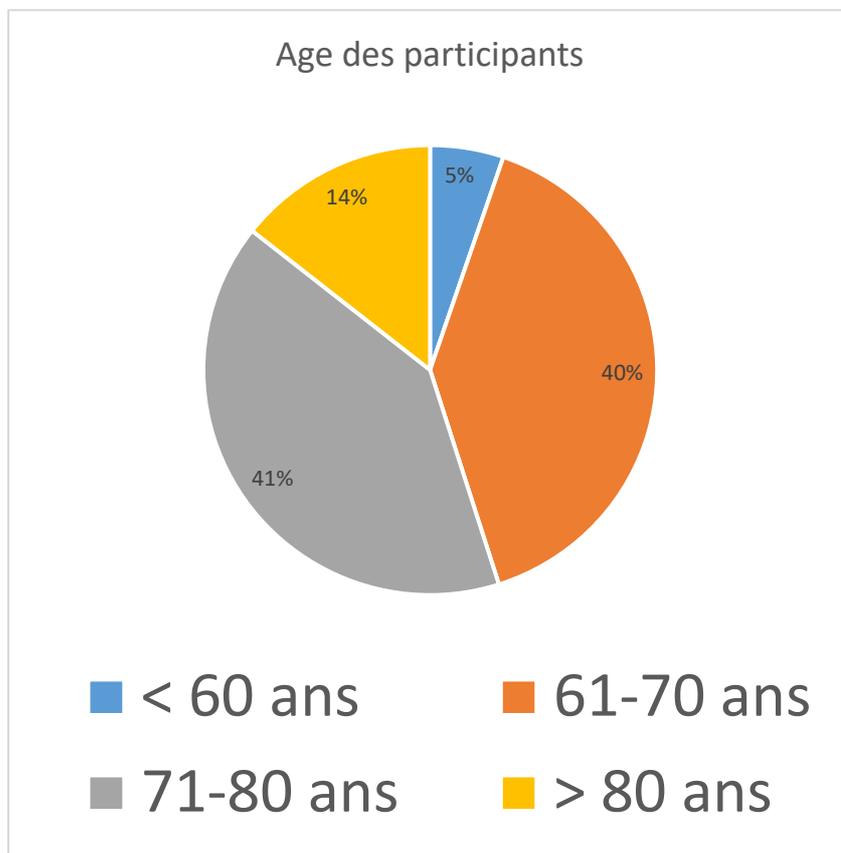
Résumé.....	2
<b>Âge des participants.....</b>	<b>5</b>
<b>La mobilité .....</b>	<b>6</b>
Comment êtes-vous venu ? .....	6
Avez-vous une voiture ? .....	6
Les moyens de transports publics .....	8
Accès à la déchetterie.....	8
Divers .....	8
<b>Aménagements publics .....</b>	<b>9</b>
Déchets, poubelles et moloks .....	9
Places publiques.....	9
Bancs et WC publics .....	9
Éclairage public .....	9
Routes, pistes cyclables, trottoirs et passages piétons .....	10
Autres .....	10
<b>Les liens sociaux.....</b>	<b>11</b>
Besoins de liens.....	11
Avec qui entretenez-vous des liens ? .....	12
Qu'est-ce qui pourrait améliorer, faciliter les liens sociaux? .....	12
Des évènements .....	12
Des lieux.....	13
Des moyens .....	13
<b>La baguette magique.....</b>	<b>14</b>
Les finances.....	14
La santé .....	14
Des demandes diverses .....	14
Des services et des aménagements .....	15
Des activités et des lieux.....	15
Autres .....	16
<b>Accès à l'information .....</b>	<b>17</b>

---

Médias classiques .....	17
Digital .....	17
Les liens et les sorties .....	17
La Commune .....	17
Autres .....	17
<b>Les institutions.....</b>	<b>19</b>
Quelles institutions est-ce que je connais ?.....	19
Quelles institutions est-ce que j'utilise ?.....	20
<b>Les activités .....</b>	<b>21</b>
Les activités ludiques et récréatives et les activités sportives .....	21
Les activités autour de la rencontre et les activités intergénérationnelles .....	22
Les activités culturelles et les activités de soutien et d'entraide .....	23
Les activités créatives et les autres activités .....	24

---

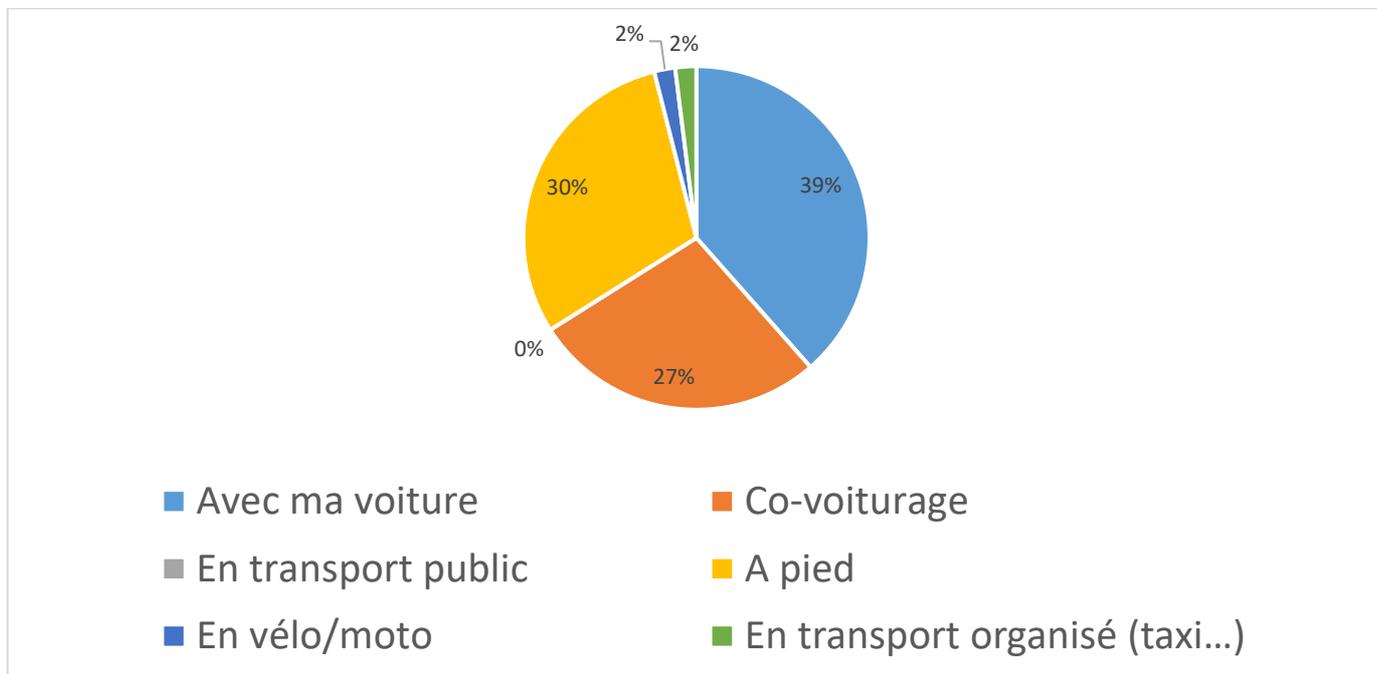
# Âge des participants



La majorité des participant-e-s avait entre 60 et 80 ans, répartie également entre les 60-70 ans et les 70-80 ans. Les moins de 60 ans (personnel des institutions) représentaient une toute petite partie des participants tandis que les plus de 80 ans étaient tout de même au nombre de 21 personnes.

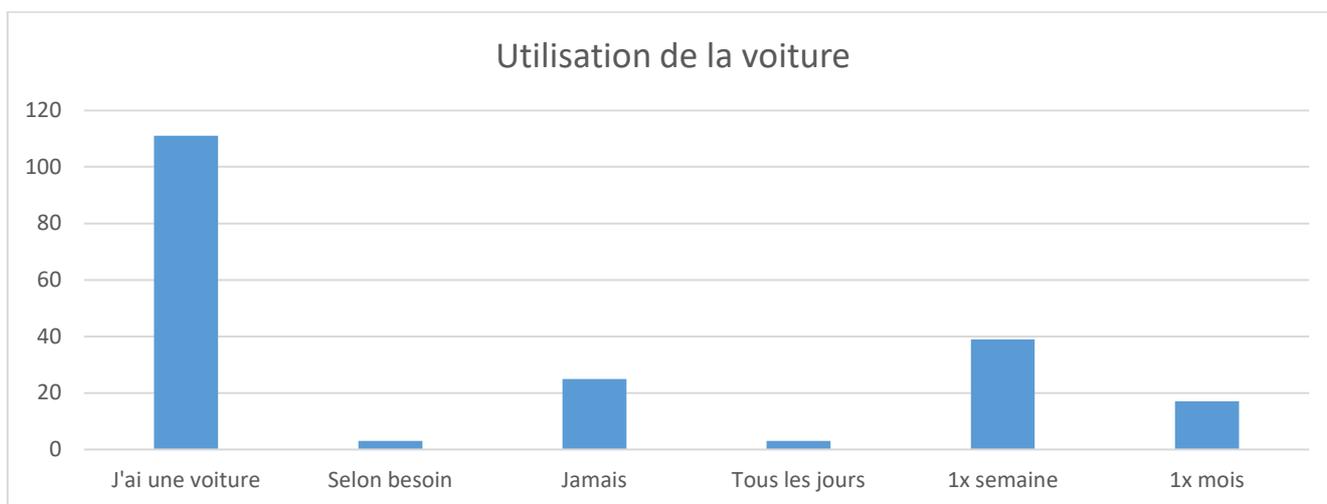
# La mobilité

## Comment êtes-vous venu ?



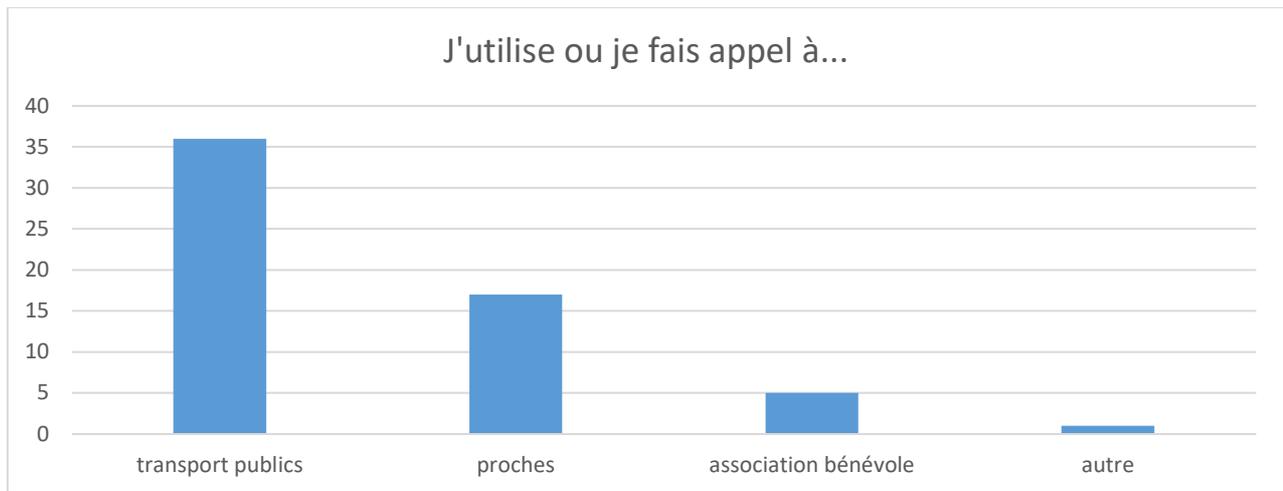
Les deux tiers (66 %) des participants sont venus à la soirée en voiture. Plus d'un tiers (39%) avec leur voiture et un peu moins d'un tiers (27%) en co-voiturage. Le tiers restant s'est déplacé à pied. Une personne a fait appel à une aide bénévole et une autre personne est venue à moto.

## Avez-vous une voiture ?



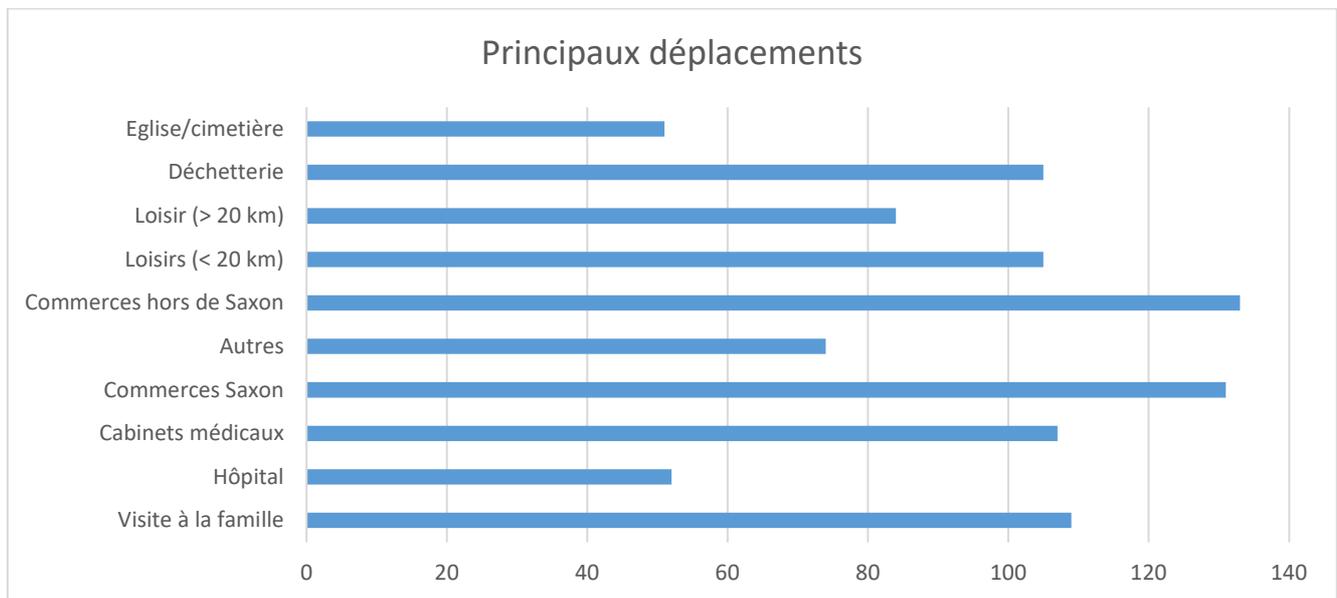
La grande majorité, 111 personnes, possède une voiture. Elles n'ont pas toutes répondu quant à la fréquence de leur utilisation mais la plupart conduise régulièrement leur voiture, au moins une fois par semaine. Elles sont seulement 3 personnes à utiliser leur véhicule quotidiennement et 25 personnes ont répondu qu'elles ne l'employaient jamais.

## JE N'AI PAS DE VOITURE



Les personnes qui n'ont pas de voiture se déplacent majoritairement en transports publics. Elles peuvent aussi faire appel à des proches ou dans des cas plus rares à une association bénévole (pas précisé laquelle).

## PRINCIPAUX DEPLACEMENTS



Il n'est pas précisé si les déplacements se font à pied, en voiture ou en transports publics.

Les principaux déplacements sont en lien avec l'achat de biens de consommation dans les commerces. Un peu plus de 80% des personnes interrogées se déplacent hors de Saxon pour acheter mais c'est également le 80 % qui consomment dans les commerces de la Commune.

Ensuite, viennent les déplacements en lien avec la famille, les loisirs, la déchetterie et la santé. On remarque qu'environ 35% des personnes ne se déplacent pas pour rendre visite à leur famille. Il est intéressant de se poser la question : est-ce que c'est leur famille qui se déplace ou n'ont-ils pas de liens familiaux ?

---

## Les moyens de transports publics

### Manques

Il a été relevé que les transports publics ne sont pas accessibles à la périphérie. Il manque des arrêts de bus par exemple à la Gondola, devant la Coop ou au camping. Trop peu de bus font la liaison entre la rive droite et la gare.

Il n'existe pas de bus pour les Mayens ni vers l'Eglise. Proposition : les habitants ne pourraient-ils pas utiliser le bus des écoliers ?

### Cherté

Pour certains, les transports publics sont trop chers. Ils proposent que la Commune offre l'abonnement demi-tarif à ses retraités.

### A la demande

Une proposition concernant les transports publics a été émise : avoir un bus à la demande (publicar) comme il existe dans la ville de Monthey ou alors un transport bénévole sur demande.

## Accès à la déchetterie

L'accès à la déchetterie en voiture est facile et le personnel y est avenant.

Le problème est qu'elle est accessible uniquement en voiture.

De nombreuses propositions ont convergées vers l'idée de développer une déchetterie mobile.

## Divers

Il a été noté que le parking de la pharmacie est difficile d'accès.

---

# Aménagements publics

## Déchets, poubelles et moloks

Il existe une inégalité de répartition entre les quartiers pour les moloks de verre et de papier. Pour certaines personnes, il manque des poubelles publiques et pour les crottes de chiens qui ne sont pas assez ramassées. Aucun secteur n'a été précisé. Par contre, il a été relevé que les poubelles de la gare n'étaient pas assez souvent vidées.

## Places publiques

Pour un groupe d'aînés habitants les mayens, il y manque un lieu de rencontre.

Certains participants parlent d'un sentiment d'insécurité aux alentours de la gare suite à du vandalisme.

Pour d'autres, les zones vertes près des couverts du Pérosé devraient être mieux exploitées.

Il est également ressorti que certaines places manquent de verdure. Aucune précision géographique n'a été indiquée.

## Bancs et WC publics

Un point important a émergé : il n'y a pas de toilettes publiques, ni dans les parcs ni à la gare.

Plusieurs personnes ont demandé qu'il y ait plus de bancs publics, à l'ombre ou couverts au bord du canal, sur le coteau, sur le trajet d'Ecône, sur la place du village et dans les vergers.

Une proposition a été faite concernant les bancs publics : produire un plan de la commune avec l'emplacement des bancs.

## Éclairage public

Pour certaines personnes, il y a trop de pollution lumineuse. Il a été dit que les lumières du stade étaient parfois allumées le jour et les lampadaires étaient allumés aux mauvais horaires de la journée. Une proposition dans ce sens est ressortie : mettre des lampadaires automatiques plus écologiques.

Il a aussi été relevé qu'il y a trop de lumière dans les mayens.

Certains participants ont parlé d'un manque de lampadaire à plusieurs endroits : zone Gondola, Ecône, Chemin du Syndicat, le long du canal et à la gare.

---

## Routes, pistes cyclables, trottoirs et passages piétons

Il y a eu peu de plaintes sur la propreté des routes, en revanche plusieurs personnes ont parlé du mauvais état des trottoirs : sur la rue principale, il existe un nid de poule et près de la gare, il n'est pas possible de passer avec une chaise roulante.

Pour certains, les chemins sont glissants en hiver : Chemin Fama, Route du Village, Route de l'Église, Chemin des Carros et les trottoirs pas assez bien déneigés.

Certaines personnes souhaitent plus de contrôles de vitesse dans les zones 30 car selon elles, la vitesse n'est pas respectée.

Il y a eu une proposition de mettre un radar indicateur de vitesse des voitures près du Landi pour sensibiliser les conducteurs à la vitesse excessive.

Il a été proposé de remettre un passage piéton sous le pont et d'en mettre un nouveau en face de la Migros.

Pour les personnes malvoyantes, une ligne devrait être rajoutée sur les tous les passages piétons et les adapter au niveau du trottoir pour les chaises roulantes et les déambulateurs.

La piste cyclable disparaît au centre du village, il est proposé de partager la zone piétonne avec les vélos. Il faudrait mettre un panneau pour que les vélos puissent tourner à gauche pour aller à la Migros en venant de la route principale.

La Coop a été félicitée pour son parc à vélo couvert.

## Autres

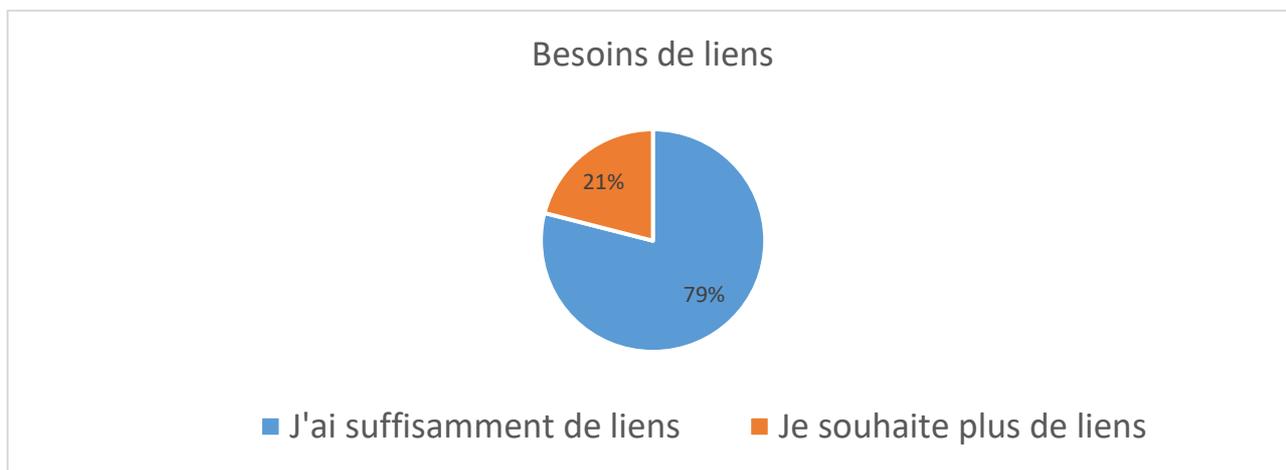
Une demande a été faite pour avoir plus de boîtes postales dans le village et un postomat devant la poste.

---

# Les liens sociaux

Voici le thème des liens sociaux. Avec qui les participants entretiennent-ils des liens ? Ont-ils suffisamment de liens ? Qu'est-ce qui pourrait aider les seniors dans la création de liens dans le village ?

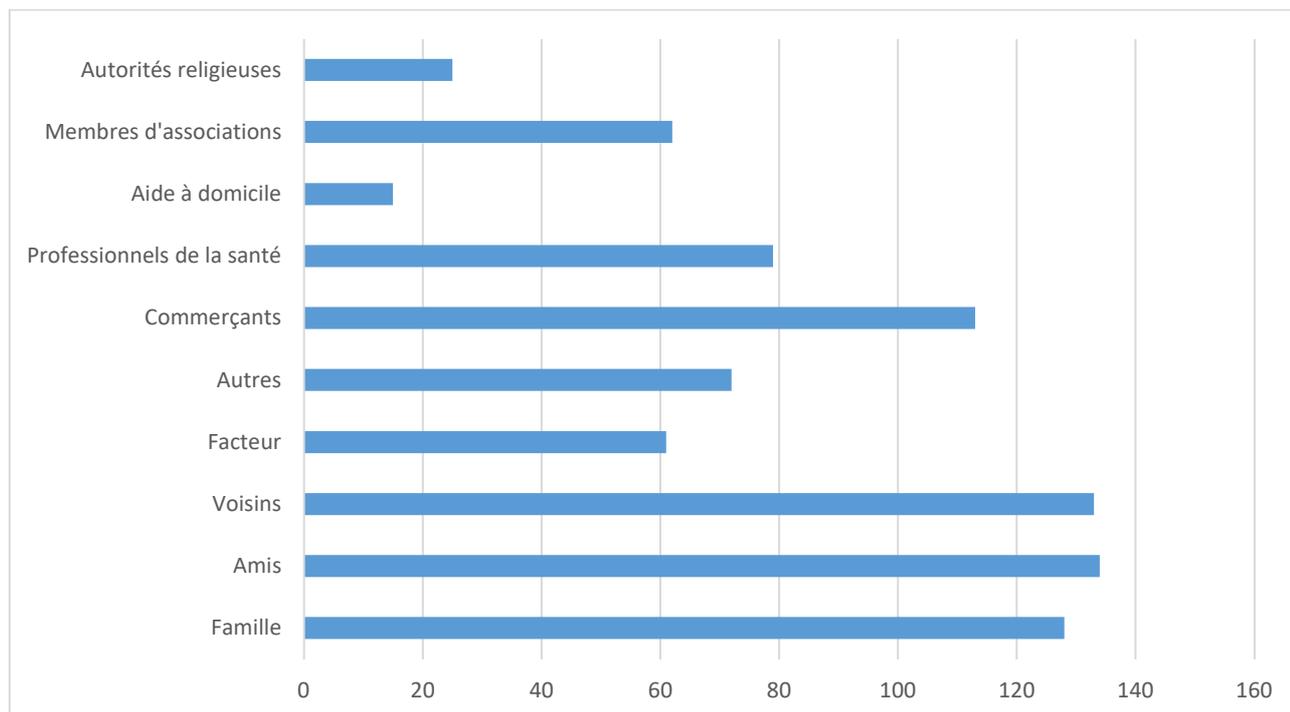
## Besoins de liens



Il est heureux de constater que la très grande majorité des personnes interviewées se sent suffisamment entourée.

La proportion de 21% des participants demandeurs de plus de liens est importante à prendre en considération. Comme le dit Christian Van Rampey, « *Le fait d'être socialement isolé peut se mesurer à la réduction du nombre de contacts sociaux.* » (Christian Van Rompaey, Solitude et vieillissement, Dans Pensée plurielle 2003/2 (no 6), pages 31 à 40). C'est environ 35 personnes dont nous ne connaissons pas le degré d'importance de la demande.

## Avec qui entretenez-vous des liens ?



Les liens les plus entretenus sont principalement les amis, les voisins et la famille. Viennent ensuite les liens avec les commerçants et les professionnels de la santé, des liens utilitaires. Des liens avec des membres d'associations concernent tout de même plus de 60 personnes tandis que les liens dans le cercle de la pratique de la religion concernent environ 25 personnes.

## Qu'est-ce qui pourrait améliorer, faciliter les liens sociaux ?

Des thèmes sur le vivre-ensemble sont souvent ressortis à la suite de cette question. Comment améliorer la cohésion sociale ? Comment favoriser les rencontres, entraîner la solidarité, le respect, la tolérance ? Comment sortir de la critique et ne pas craindre les inconnus ?

### Des évènements

De nombreuses réponses sont allées dans le sens de l'organisation d'évènements et de rencontres qui pourraient être porteuses de liens sociaux.

Nous pouvons constater que plusieurs propositions ressortent également dans le thème des activités souhaitées (cf. dernier chapitre) ou lors de la question de la baguette magique (cf. chapitre suivant).

- Des fêtes de quartier ;
- Des repas multiculturels ;
- Des rencontres séniors informelles dans un lieu public (parcs, couverts, places publiques) : en deux groupes différents (60 - 75 et 76 et +) ;
- Des ateliers de discussions (informatique, jardinage, cuisine) ;

- 
- Des matchs aux cartes et des jeux de société ;
  - Des rencontres intergénérationnelles avec la crèche ;
  - Bourse d'échange ;
  - Des thés dansants, des soirées théâtre ou cinéma, des concerts de fanfare à prix raisonnable ;
  - Un marché et un apéro ponctuel ;
  - Une journée des aînées ;
  - Un repas de Noël ;
  - Fenêtres de l'Avent.

## **Des lieux**

Des lieux ont aussi été proposés pour favoriser les liens et les rencontres :

- Une boulangerie et tea-room dans le nouveau quartier de la plaine ;
- Un bistrot ou un local dans les mayens ;
- Des lieux de rencontre ombragés ;
- Une maison des générations à la salle Bouliac.

## **Des moyens**

### *Le réseau*

La création de nouveaux liens passe souvent par le réseau que chaque individu possède déjà. Comment améliorer le réseau de voisinage ? Comment améliorer les liens dans les immeubles ? Certains participants ont parlé de la fête des voisins, de dîners de quartier ou alors des actions plus ciblées comme rendre visite ou téléphoner. Il a été proposé que l'animatrice socioculturelle aille à la rencontre des seniors.

### *L'accès à l'information*

Certaines personnes souhaiteraient être mieux informées sur les activités 60 ans et +, des activités culturelles et des sociétés locales, sous forme de flyer qu'ils recevraient à la maison ou d'une brochure récapitulative.

### *L'engagement bénévole*

L'engagement bénévole permet de tisser des liens et de rencontrer des nouvelles personnes.

---

# La baguette magique

Si vous aviez une baguette magique, comment envisageriez-vous votre retraite à Saxon ?

## Les finances

Le problème central que résoudrait la baguette magique serait le manque de moyens financiers. C'est un thème récurrent ressorti à différents stades de la question.

Les seniors souhaiteraient avoir plus d'argent, pour cela ils proposent différentes solutions :

- Baisse des impôts ;
- Baisse des loyers ;
- Aides financières ;
- 13 ème salaire AVS ;
- Carte rabais (coiffeur, activités, musés, bains) ;
- Retrait de la taxe au sac poubelle.

Avec cet argent supplémentaire, les seniors pourraient participer à plus d'activités de Pro Senectute ou d'activités culturelles comme le théâtre et le cinéma. Avec plus de moyens financiers, ils souhaiteraient voyager plus et boire plus souvent des cafés ou l'apéro en terrasse et au bistrot

## La santé

La santé est également un thème important abordé dans cette question. Les participants souhaitent garder la santé, conserver la mobilité, être en meilleure forme physique et même rajeunir vu que l'on parle d'une baguette magique !

Leur souhait est de rester à la maison le plus longtemps possible et de ne pas aller à l'EMS. Pour ce qui concerne l'EMS des Sources, il a été relevé que cet établissement est trop cher et décentré du village.

Une autre demande concernant la santé est qu'il leur serait souhaitable de trouver un médecin traitant à Saxon.

## Des demandes diverses

Des réponses similaires au thème précédent ont été données. Plusieurs propositions apparaissent également dans le dernier chapitre sur les activités. Comme elles sont écrites de manières différentes ou amènent des idées nouvelles, ces réponses sont à nouveau retranscrites ici. La répétition permet aussi de voir le niveau d'importance de ces demandes ou propositions.

---

## Des services et des aménagements

Certaines personnes aimeraient qu'il y ait plus de services ou de petits commerces dans le village comme un couturier, un cordonnier, une boulangerie, une boucherie et un transporteur. Une proposition a été faite dans ce sens : la Commune pourrait-elle les aider au niveau du bail, aide financière ou autre ?

Les participants souhaiteraient avoir la liste des services disponibles sur la Commune avec leur adresse, leur contact et leurs horaires.

D'autres souhaits concernent les constructions ou les aménagements :

- - de vilaines constructions ;
- + de verdure et de biodiversité ;
- + de parcs publics ;
- des arbres à palabres ;
- des peupliers pour avoir moins de vent ;
- des bancs à l'ombre.

Pour les personnes en chaise roulante, l'accessibilité à des WC publics, aux commerces et aux trottoirs a été demandée.

Il a été écrit que la diminution à 30 km de la vitesse sur la route principale serait un bel atout pour le village et réduirait le stress.

Concernant la mobilité, il a été proposé de mettre des stations de vélos électriques, d'avoir accès à des véhicules Mobility et d'avoir une aire pour les camping-cars. Les personnes souhaiteraient également des transports internes à la Commune.

## Des activités et des lieux

### *Des lieux*

- Des lieux de vie communautaires ;
- Un jardin japonais ;
- Un poulailler ;
- Des appartements protégés intergénérationnels ;
- Des jardins communautaires.

### *Des activités*

- Des marches adaptées ;
- Des cours de cuisine pour les messieurs ;
- Du poker ;
- De la pétanque ;
- Un minigolf avec buvette ;
- Jeux de cartes.

---

## Autres

- Boîte de troc ;
- Échanges de savoir et autres ;
- Inclusion des aînés dans les décisions ;
- Créer des partis politiques pour seniors avec uniquement des problématiques seniors ;
- Rendre plus sûr les alentours de la gare ;
- Informer sur les directives anticipées ;
- Indiquer le chemin pour des repas à domicile.

### *Des thèmes à aborder ou développer*

- La paix et l'entraide ;
- La solidarité de voisinage ;
- Plus de communication ;
- Plus de liens ;
- Une meilleure connexion entre rive gauche et droite ;
- La concrétisation de cette soirée.

---

# Accès à l'information

Comment êtes-vous informés ?

## Médias classiques

La majorité des participants s'informe grâce aux journaux, à la télévision et à la radio.

Les différents journaux cités étaient : le Nouvelliste, le 20 Minutes, la Gazette, Carrefour et le « Vue de la Pierre ».

Quant à la télévision, de nombreuses fois Télé Saxon a été nommé, tout comme la RTS et Canal 9. Un point important concernant Télé Saxon a été relevé : cette chaîne n'apparaît pas sur le réseau télé de Swisscom.

## Digital

Les seniors utilisent leur téléphone portable pour se tenir informés avec des applications comme l'app 20 Minutes et celle de la Commune.

De nombreuses personnes ont parlé d'internet et des mails comme moyen d'information mais il n'est pas précisé sur quel support ils consomment internet (ordinateur, tablette ou smartphone).

Quelques participants disent utiliser Facebook également.

## Les liens et les sorties

Pour de nombreuses personnes, le bouche à oreille reste un moyen central pour obtenir des informations. Que cela soit au bistrot, en rencontrant les voisins, en allant chez la coiffeuse ou à l'église.

## La Commune

La Commune est un canal important d'information. Les participants ont parlé des messages SMS reçus par la Commune ou des courriers. Les participants obtiennent aussi des renseignements en téléphonant ou en rendant visite à la Commune. De nombreuses personnes ont parlé de l'app communale et certains du site internet.

Les tous-ménages sont également un bon moyen pour communiquer avec la population, pour certains l'affichage public aussi.

## Autres

La brochure Pro Senectute a aussi été mentionnée comme moyen d'information.

---

## Comment souhaitez-vous être informés ?

Les personnes souhaitent rester informées par les mêmes canaux qu'ils possèdent déjà : les médias traditionnels, le digital, le bouche à oreille et par la Commune.

Quelques nouvelles propositions apparaissent **pour la Commune** :

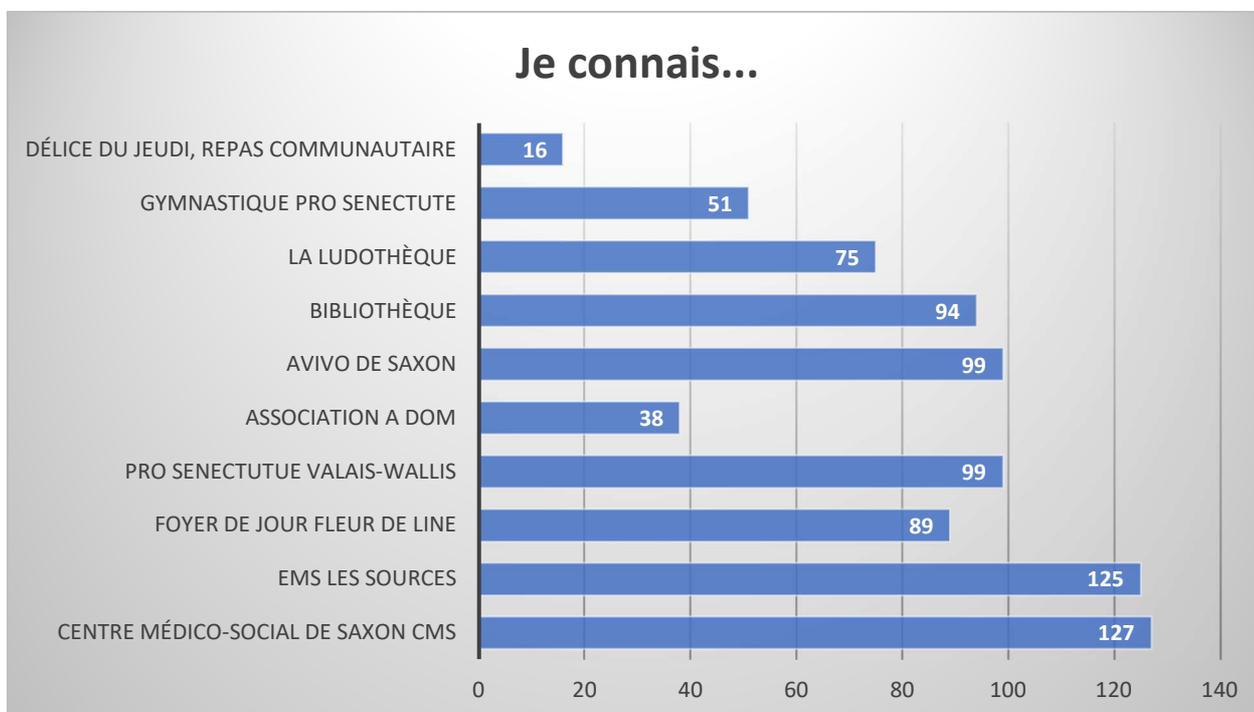
- Brochure spécifique papier ;
- Liste annuelle des évènements organisés par la commune et les associations ;
- Guichet centralisé ;
- Envois d'e-mails ;
- Affiches sur tableau d'affichage : poste, gare, portes magasins, place des grenouilles, dans les futurs bus ;
- Panneaux lumineux ;
- Visites à domicile ;
- Par WhatsApp ;
- Numéro de téléphone - information en continue ;
- Cartons d'invitation ;
- App communale (travaux, services à disposition, activités).

**Autres idées :**

- Soirée à thème ;
- Programme mensuel du casino ;
- Café rencontre hebdomadaire ;
- Réunion mensuelle ;
- Meilleure fluidité de Télé Saxon ;
- Radio locale.

# Les institutions

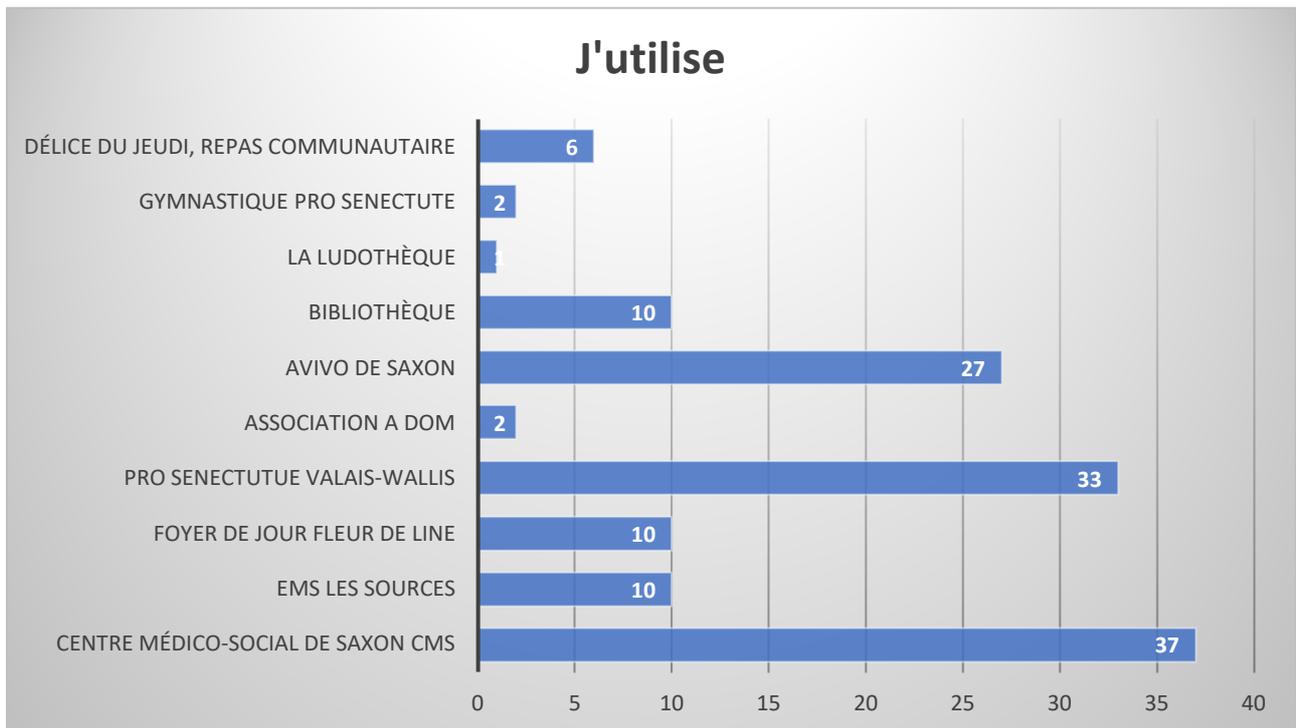
Quelles institutions est-ce que je connais ?



Une très large majorité des personnes connaît les institutions de soins et de santé comme le CMS et l'EMS mais très peu de gens sont informés sur l'existence d'A DOM. Le foyer de jour, quant à lui, est connu d'un peu plus de la moitié des participants.

En ce qui concerne les activités et les services, l'association l'AVIVO et l'institution Pro Senectute sont connues par environ deux tiers des participants. Une majorité des personnes connaît l'existence de la bibliothèque et de la ludothèque. Un tiers des gens représentés à la soirée est au courant qu'il existe un cours de gym pour senior tant dis que les repas communautaires du jeudi sont très peu connus.

## Quelles institutions est-ce que j'utilise ?



Environ un quart des participants utilise le CMS qui est l'institution la plus fréquentée. Vient ensuite Pro Senectute mais il n'est pas précisé si les participants utilisent leur service social ou participent à des activités. 27 personnes font partie de l'AVIVO, ce qui représente à peu près 20% des participants.

Quelques personnes fréquentent l'EMS, le foyer de jour et la bibliothèque. Uniquement deux personnes font appel à A DOM.

---

# Les activités

Quelles activités j'aimerais ?

## Les activités ludiques et récréatives et les activités sportives

Énoncé 1 x

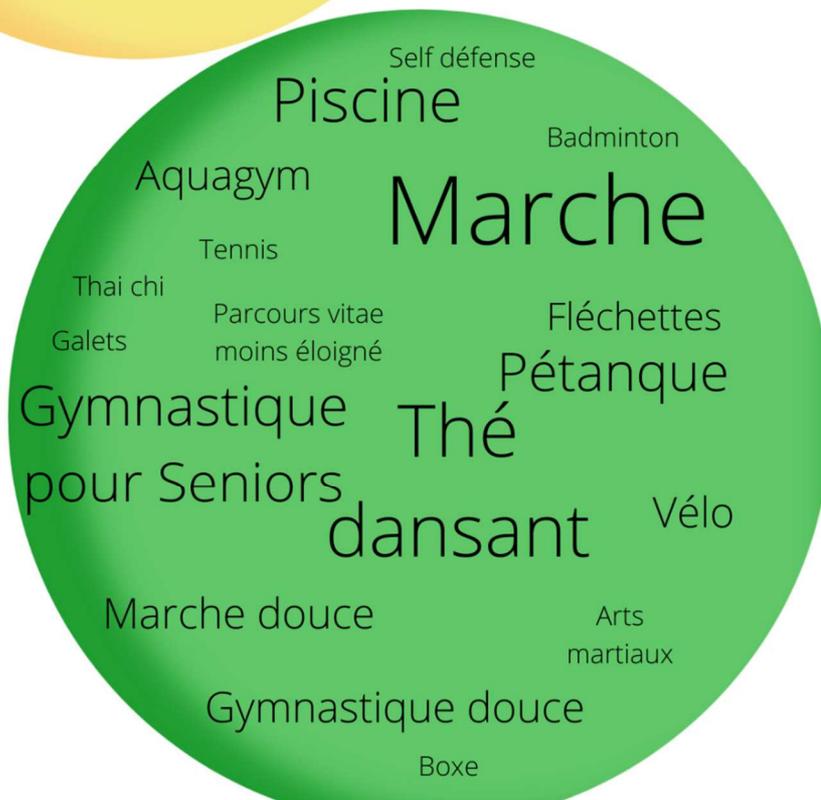
Énoncé 3 x

Énoncé 10 x

### Activités ludiques et récréatives



### Activités sportives



---

## Les activités autour de la rencontre et les activités intergénérationnelles



## Activités intergénérationnelles



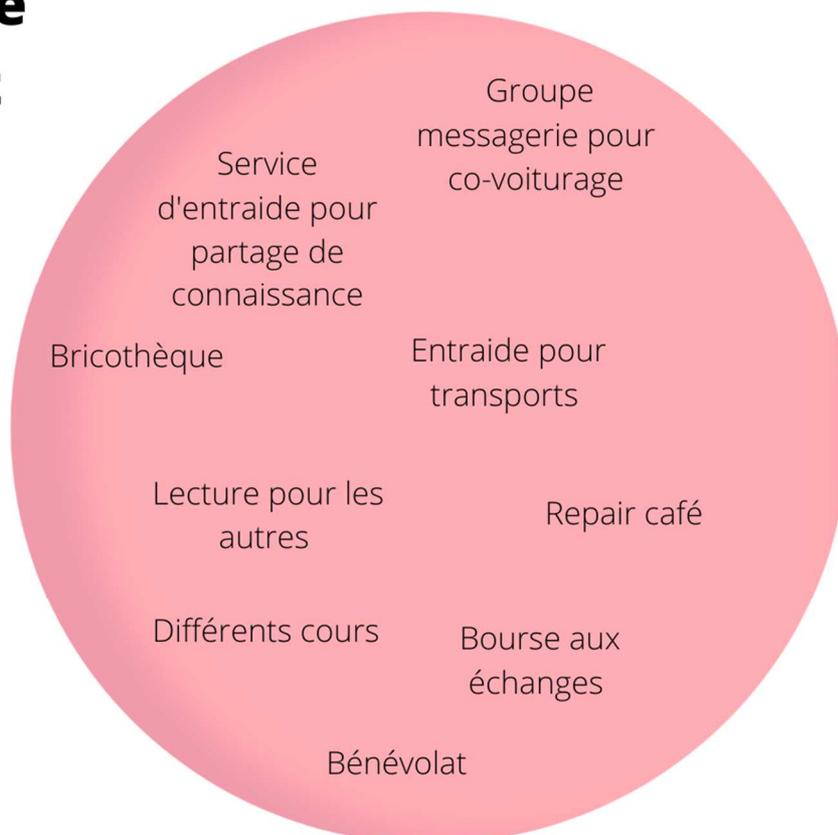
---

## Les activités culturelles et les activités de soutien et d'entraide



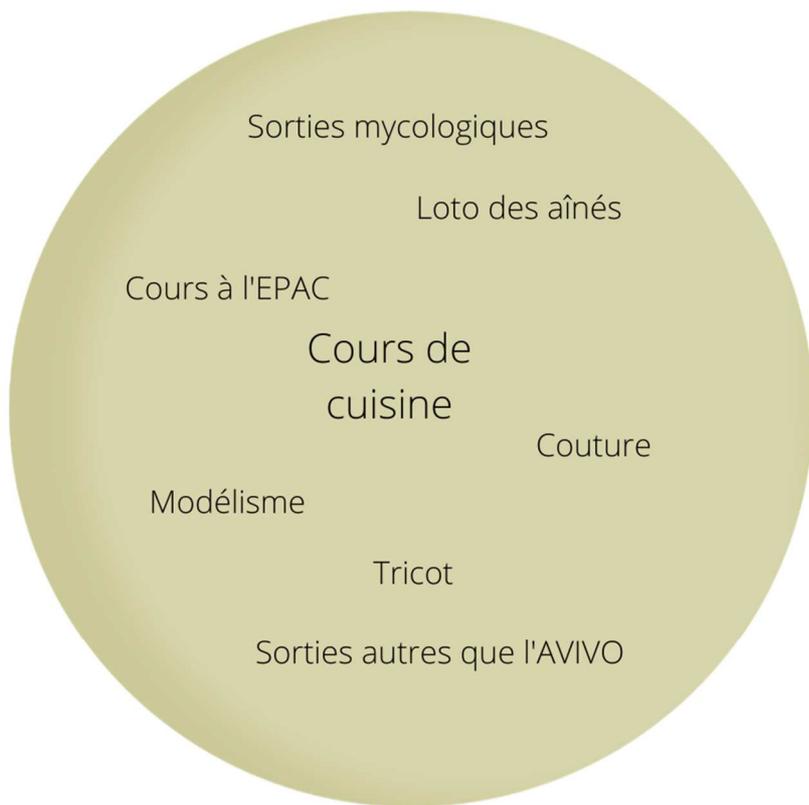
### **Activités culturelles**

### **Activités de soutien et dentraide**



---

## Les activités créatives et les autres activités



### **Activités créatives**

### **Autres activités**

