

Une meilleure qualité de vie à un âge avancé

Des interventions scientifiquement fondées pour promouvoir la santé cognitive et mentale – conçues pour être proches du quotidien et intégrées facilement aux offres communales

Le Centre Interfacultaire de Gérontologie et d'Études des Vulnérabilités (CIGEV) de l'Université de Genève mène une étude d'intervention dans le cadre du projet européen ADVANCE. L'objectif est de tester l'efficacité de différents programmes visant à renforcer le bien-être et la forme mentale chez les personnes âgées. Nous recherchons des collaborateurs pour mettre en œuvre ce projet ainsi que des participant·e·s de 65 ans et plus.

Dès 2025, une première version des programmes a pu être testée avec succès. En moyenne, les participant·e·s ont attribué une note de 4 sur 5 aux programmes et ont rapporté des améliorations sensibles de leur bien-être, de leur forme cognitive, de leur gestion du stress et de leur mode de vie. Des mesures objectives ont également confirmé des progrès en matière de performance cognitive, de style de vie et de santé mentale.

Début de l'étude : 2026 – nous cherchons en Suisse alémanique et en Suisse romande :

- **Des établissements ou des organisations œuvrant dans le domaine du vieillissement** souhaitant soutenir notre étude, par exemple en mettant des locaux à disposition ou en intégrant nos interventions dans leur offre existante.
- **Des animateur·trice·s de groupe** pour mener les séances (aucune expérience préalable requise)
- **Des participant·e·s âgé·e·s de 65 ans et plus.**

Notre intervention

- Nos interventions transmettent des techniques efficaces, concrètes et utiles pour favoriser durablement la santé cognitive et mentale.
- Elles ont lieu sous forme de séances de groupe, parfois complétées par un outil numérique.
- Ces séances se déroulent sur une période de dix semaines, à partir du début 2026 (mars/avril).
- Elles sont animées par des animateur·trice·s formé·e·s.
- Les groupes seront organisés dans des villes de Suisse alémanique et romande. Une participation via Zoom est également possible.

Informations à destination des communes, maisons de quartier, établissements pour seniors, organisations du domaine de l'âge avancé :

- L'un des objectifs majeurs de cette étude est la mise en œuvre durable des interventions en pratique. Nous nous réjouissons de toute forme de soutien, par exemple :
 - Mise à disposition de locaux facilement accessibles (pour environ 20 personnes) pour plusieurs séances (2-4 heures par semaine pendant 10 semaines minimum). Idéalement, l'utilisation des locaux serait gratuite. Un petit budget est cependant disponible (environ 25 CHF/heure). À l'exception de chaises et de tables, aucun autre équipement ou matériel n'est nécessaire à fournir.
 - Recrutement d'animateur·trice·s de groupe.

- Recrutement de participant·e·s âgé·e·s de 65 ans et plus.
- Intégration des interventions dans les offres existantes.
- Les centres partenaires bénéficieront d'un accès exclusif et anticipé au matériel optimisé à la fin de l'étude.
- En cas d'intérêt ou de questions, merci de nous contacter à l'adresse suivante : advance-project@unige.ch

Informations pour les animateur·trice·s de groupe

- Profil requis:
 - Aucune connaissance spécifique requise. Un intérêt pour la promotion de la santé mentale et cognitive, ainsi qu'une expérience dans l'animation de groupe, est un atout.
 - Les profils adaptés : étudiant·e·s, professionnel·le·s, retraité·e·s aimant travailler avec les seniors.
- Calendrier:
 - Être disponible pour au moins une séance de groupe par semaine sur une période de 10 semaines (les horaires peuvent être définis de manière flexible).
 - Participer à une formation en présentiel de deux jours, proposée à différentes dates et lieux en Suisse.
- Investissement & reconnaissance :
 - Les animateur·trice·s recevront un certificat de participation ainsi qu'une petite indemnité pour la formation et l'animation des séances.
- Intéressé·e ? Contactez-nous à : advance-project@unige.ch

Informations pour les participant·e·s de 65 ans et plus

- Les lieux et dates précises seront publiés dans les prochains mois.
- Pour recevoir plus d'informations dès leur disponibilité, vous pouvez :
- Remplir vos coordonnées sans engagement ici :
<https://cigev.unige.ch/recherches/wohlbefinden-und-geistiger-fitness/> ou écrire à :
advance-project@unige.ch

Intéressé·e ? Votre personne de contact

Dr. Melanie Mack (advance-project@unige.ch) se tient à votre disposition pour répondre à vos questions (en allemand, en anglais ou en français).

L'étude est menée sous la direction du Prof. Matthias Kliegel, directeur du Centre Interfacultaire de Gérontologie et d'Études des Vulnérabilités (CIGEV).

Informations complémentaires

- [Détails sur l'étude d'entraînement](#)
- [Articles sur le projet ADVANCE](#)