



Rapport de l'enquête sur la qualité de vie des 60+ de la commune de Nendaz Février 2025



Impressum

©Pro Senectute Valais-Wallis, février 2025

Reproduction et diffusion interdites sans l'accord des deux partenaires.

Rédaction et analyse des données

- Mme Marie-Christine Sanchez, responsable et autrice de l'enquête
- M. Lionel Moix, graphisme

Restitution des résultats par questionnaires

- Observatoire valaisan de la santé (OVS)

Mandant

- Commune de Nendaz

Coordination du projet

- Mme Marie-Christine Sanchez, Animation-Prévention, Pro Senectute Valais-Wallis
- Mme Emilie Bornet, conseillère communale des affaires sociales
- M. Frédéric Broccard, chef du service social et directeur du Foyer Ma Vallée

Disponibilité du document

- Pro Senectute Valais-Wallis
- Langue du texte original : français
- Pour faciliter la lecture, la forme masculine a été utilisée dans le présent rapport et dans les tableaux annexés au sens neutre et désigne les femmes autant que les hommes.

Remerciements

Nous adressons nos remerciements à l'ensemble du conseil communal, en particulier à Mme Emilie Bornet, conseillère communale et à M. Frédéric Broccard, chef de service. Nos remerciements vont également à l'équipe administrative et au concierge pour leur soutien administratif et logistique.

Nos sincères remerciements vont à tous les aînés de la commune qui ont participé à cette enquête en répondant au questionnaire ou en prenant part aux focus groups, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont rendu possible cet état des lieux. Merci également à celles et ceux qui nous ont aidé d'une manière ou d'une autre et qui ne sont pas mentionnés sur cette page.

Cette analyse a été réalisée avec le soutien du Canton du Valais



Sommaire

1	Préambule	4
1.1	Situation initiale	4
1.2	Objectifs de l'enquête.....	4
2	Méthodologie	5
2.1	Questionnaire	5
2.1.1	Thématiques du questionnaire.....	5
2.1.2	Composition de l'échantillon	6
2.2	Focus groups	7
2.2.1	Thématiques des focus groups	7
2.2.2	Composition de l'échantillon des focus groups.....	8
3	Résultats de l'enquête	9
3.1	Cadre de vie général	9
3.2	Habitat	10
3.2.1	Logement.....	10
3.2.2	Proximité des services et des transports.....	12
3.2.3	Logements adaptés aux besoins des seniors.....	13
3.3	Conditions de vie et environnement social	14
3.3.1	Composition du ménage et sentiment de solitude	14
3.3.2	Liens sociaux et sentiment d'appartenance	15
3.4	Loisirs, activités et rencontre.....	17
3.4.1	Centres d'intérêts des plus de 60 ans	17
3.4.2	Projets intergénérationnels.....	19
3.4.3	Lieux de rencontre	20
3.5	Mobilité.....	21
3.5.1	Moyens de transport.....	21
3.5.2	Infrastructures et services urbains	24
3.6	Sécurité	25
3.7	Santé	28
3.8	Informations et services communaux.....	28
3.9	Bénévolat formel et informel.....	30
4	Pistes d'action pour la commune.....	32
5	Conclusions de l'analyse.....	36

1 Préambule

1.1 Situation initiale

En 2024, 2113¹ citoyens de Nendaz sont âgés de plus de 60 ans, soit 29,6% de la population totale. Derrière ce chiffre se cachent des réalités géographiques et socio-économiques différentes ainsi que des attentes et des besoins très divers. Ce groupe d'âge, en constante croissance, mérite une attention particulière.

En automne 2023, la commune de Nendaz souhaite se doter d'une politique communale des aînés, dont l'objectif est de favoriser leur autonomie et leur épanouissement. Pour ce faire, elle souhaite identifier les besoins actuels et futurs des plus de 60 ans et formuler des propositions en faveur d'un environnement adapté aux aînés.

Forte de son expérience auprès des seniors et dans la réalisation d'analyses des besoins, Pro Senectute Valais-Wallis est désignée pour ce mandat. Depuis plus de dix ans, la fondation propose des outils issus de la méthodologie du travail social communautaire qui favorisent la participation et l'investissement des aînés. De plus, l'office fédéral des assurances sociales (OFAS) participe aux coûts de l'enquête. Le canton encourage également les communes qui s'engagent à améliorer les conditions de vie des seniors en subventionnant la démarche.

1.2 Objectifs de l'enquête

Cette enquête participative a pour but de réaliser un état des lieux détaillé de la qualité de vie des habitants de Nendaz âgés de plus de 60 ans. Elle vise également à proposer à la commune des recommandations pour établir sa politique des aînés.

Objectifs principaux :

- Evaluer de manière quantitative et qualitative le niveau de satisfaction des habitants de 60 ans et plus concernant leur environnement de vie.
- Identifier les besoins des aînés afin de contribuer à une qualité de vie durable.
- Définir des propositions concrètes à la commune qui favorisent l'autonomie des personnes et leur épanouissement.

¹ Chiffre transmis par la commune de Nendaz en septembre 2024

2 Méthodologie

L'enquête s'est déroulée en quatre phases, résumées dans la figure 1 ci-dessous. Pour réaliser l'évaluation de la qualité de vie des seniors et pour identifier leurs besoins, deux outils de récolte de données ont été utilisés. Dans un premier temps, un questionnaire a été envoyé au public cible. Puis, les aînés des différents villages qui composent la commune, ont été invités à se rencontrer en petits groupes durant l'automne 2024.



Figure 1 Les quatre phases de l'enquête

2.1 Questionnaire

La base du questionnaire a été élaborée par la commission cantonale pour le développement de la politique en faveur des personnes âgées. Pro Senectute Valais-Wallis, le service de l'action sociale (coordination 60+) et l'observatoire valaisan de la santé (OVS) ont défini les questions pour que le document soit en adéquation avec les objectifs du mandat.

2.1.1 Thématiques du questionnaire

Le questionnaire aborde sept thématiques :

- l'habitat
- les loisirs et les activités
- la mobilité et la sécurité
- les conditions de vie et l'environnement social
- la santé et les soins
- l'information et les services communaux
- le bénévolat

Les sondés avaient également la possibilité d'insérer des commentaires librement en fin de questionnaire. En plus de l'analyse des réponses aux 27 questions posées sur ces thématiques, nous avons pris en compte leurs 451 commentaires.

2.1.2 Composition de l'échantillon

En mars 2024, 500 personnes âgées de plus de 60 ans ont été tirées au sort par le système informatique de la commune et ont reçu un exemplaire papier du questionnaire. Cet échantillon a été constitué en tenant compte des villages, de l'âge et du sexe, afin d'être le plus représentatif possible. Tous les autres seniors de la commune ont reçu une lettre pour leur expliquer la démarche et les inviter à répondre au questionnaire (en ligne ou en imprimant le questionnaire).

470 personnes ont rempli le questionnaire de manière complète, soit 22,2% des habitants de 60 ans et plus :

- 192 exemplaires papier exploitables sur 500 ont été retournés à la commune, soit un taux de participation de 38,4%.
- 60 formulaires ont été imprimés à partir du site Internet et retournés à la commune.
- 218 autres ont été complétés directement depuis Internet.

La parité homme femme se retrouve parmi les 470 répondants au questionnaire, avec 225 hommes et 224 femmes, 21 personnes n'ont pas indiqué leur sexe. La grande majorité (89,1%) des répondants est de nationalité suisse contre 8,5% d'une autre nationalité. La figure 2 ci-dessous décrit la répartition des répondants selon leur tranche d'âge. La figure 3 plus bas, représente la répartition des répondants au questionnaire selon leur village d'habitation.

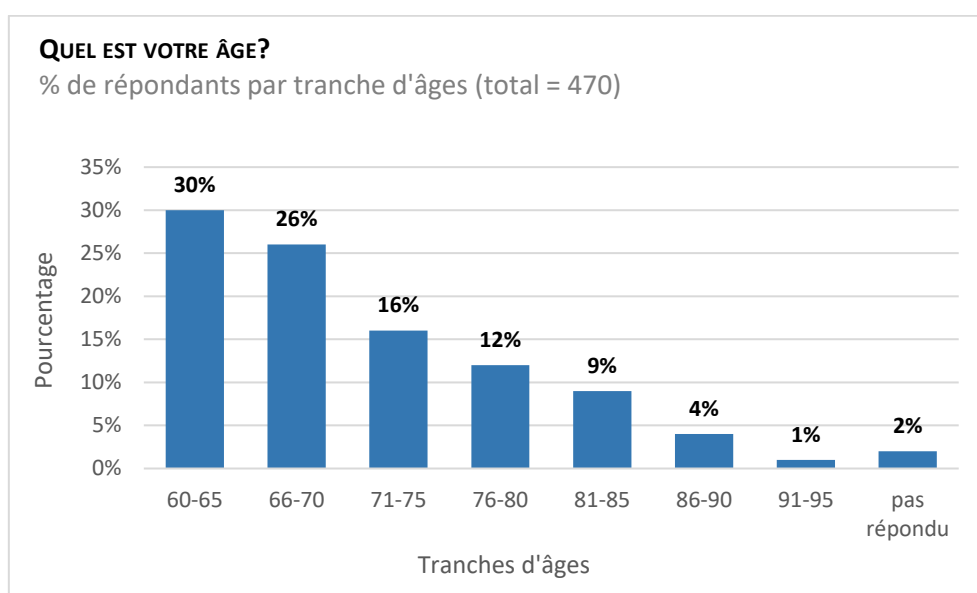


Figure 2 Répartition des répondants selon leur âge

DANS QUEL VILLAGE HABITEZ-VOUS?

% de répondants par village (total = 470)

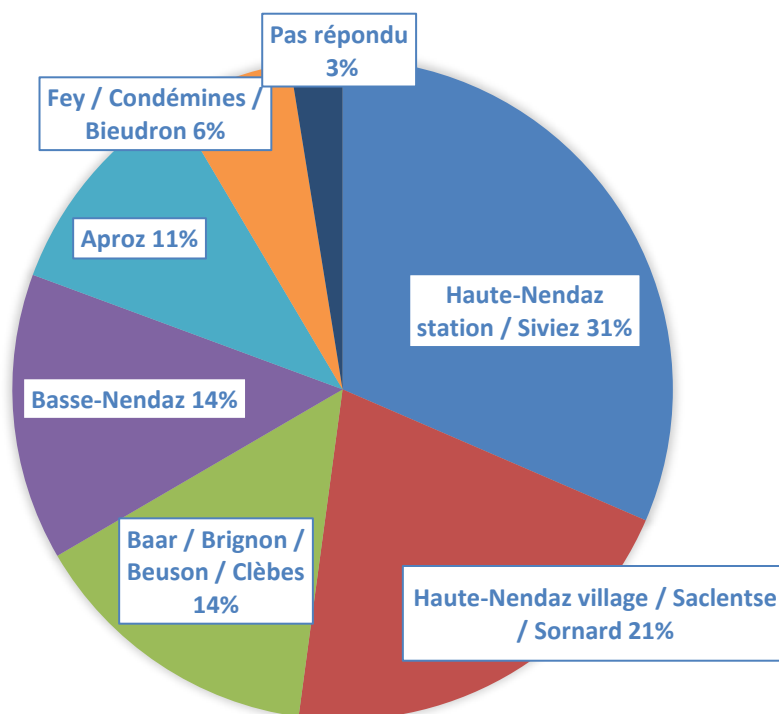


Figure 3 Répartition des répondants par village

2.2 Focus groups

Durant la première semaine d'octobre 2024, nous avons organisé quatre focus groups². Ces rencontres ont eu lieu à Haute-Nendaz village, Aproz, Basse-Nendaz et Brignon. Lors de ces rencontres, les participants ont approfondi en petits groupes plusieurs thématiques. Cette deuxième phase a permis d'élargir les résultats du questionnaire avec des données concrètes et précises, ajoutant à l'enquête quantitative un caractère qualitatif. Pour prolonger les échanges après les rencontres et pour remercier les participants, un apéro a été offert à toutes les personnes présentes.

2.2.1 Thématiques des focus groups

Les focus groups abordent quatre thématiques :

- l'information
- la cohésion sociale et les activités
- la mobilité et les aménagements urbains
- le logement et le maintien à domicile

² 5 focus groups étaient prévus. En raison du petit nombre d'inscriptions à la rencontre de Haute-Nendaz village et à celle de Haute-Nendaz station, nous avons regroupé les participants.

2.2.2 Composition de l'échantillon des focus groups

54 personnes âgées de 61 ans à 85 ans ont participé à un des quatre focus groups. La parité homme femme a été respectée avec 27 hommes et 27 femmes. Plus de la moitié des participants (57%) a toujours vécu dans la commune de Nendaz comme l'illustre la figure 5 ci-dessous. La majorité des villages de la commune ont été représentés. La figure 6 présente en détail les villages d'habitation des participants aux focus groups.

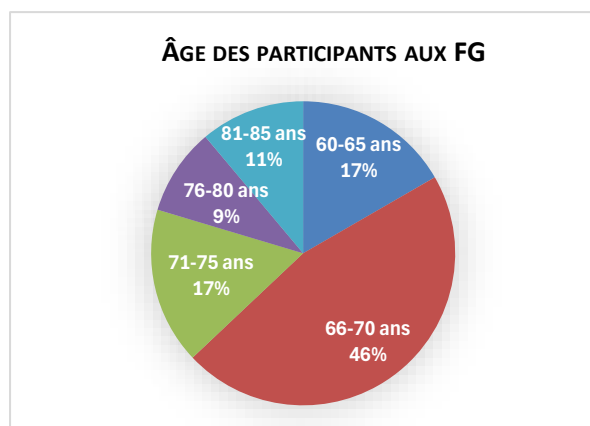


Figure 4 Âge des participants

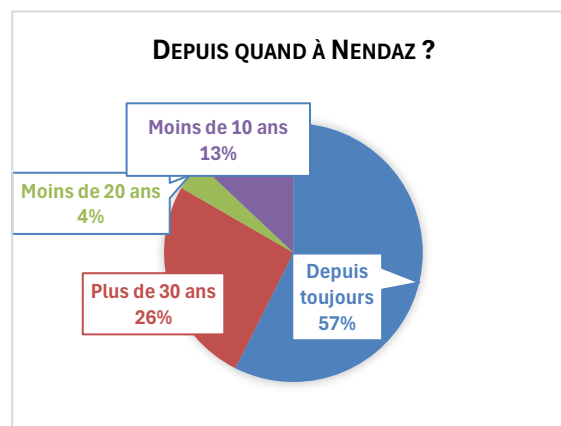


Figure 5 Nombre d'années vécues dans la commune

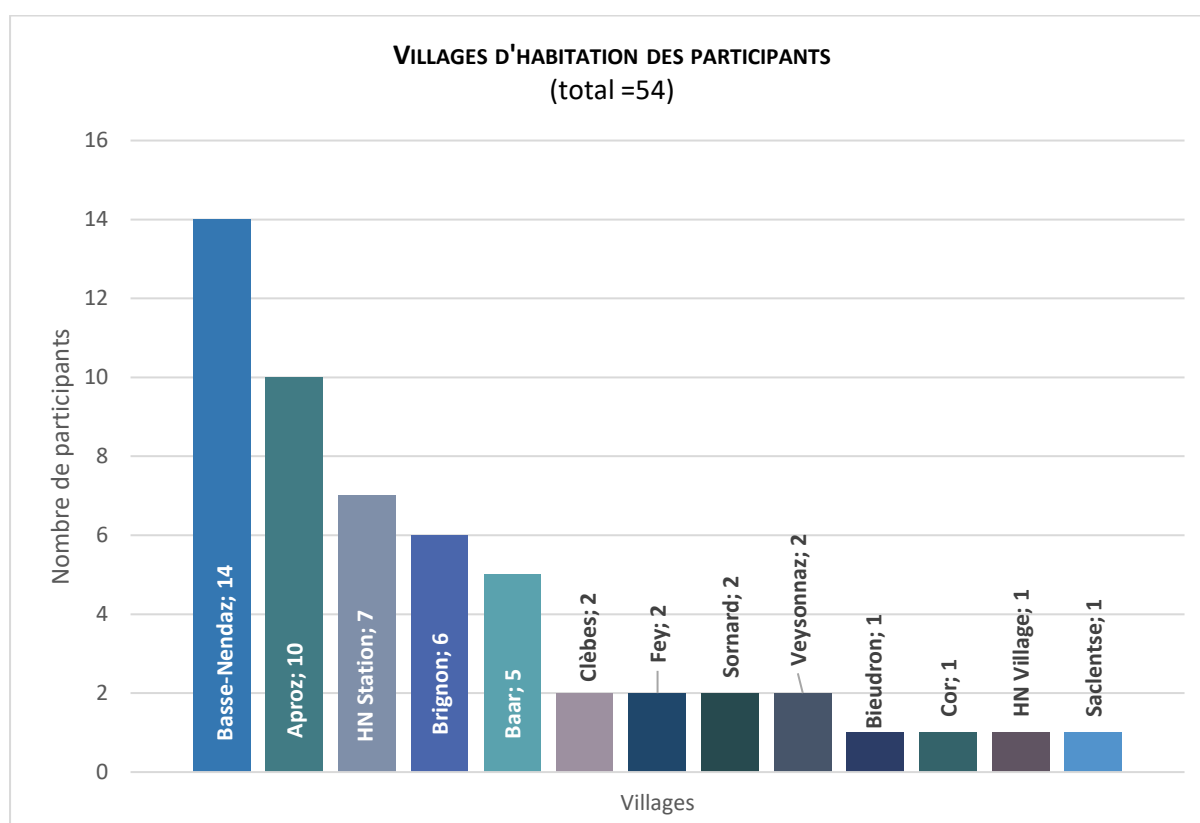


Figure 6 Répartition des participants selon leur village d'habitation

3 Résultats de l'enquête

Les résultats de ce rapport se basent sur les données des questionnaires entièrement complétés, soit 470 répondants, ainsi que les réflexions collectées lors des quatre focus groups.

3.1 Cadre de vie général

Le constat est indiscutable : il fait bon vivre à Nendaz. Les 219 commentaires positifs qui ont été émis en fin de questionnaire le confirment. **Le calme**, le cadre de vie ainsi que la situation géographique de la commune avec ses paysages variés, **la proximité de la nature** et la vue sont ressortis en priorité. La richesse des **offres d'activités**, tant sportives que culturelles ou de loisirs, tout comme les nombreuses **possibilités de marche** sont aussi très appréciées des répondants. **La convivialité et l'esprit de solidarité** qui règnent dans la commune semble faire partie de l'identité nendette. Les services communaux et **l'investissement des autorités** communales ont été félicités. Dans les villages du haut principalement, la proximité des commerces et des services de santé est un atout majeur pour les habitants.

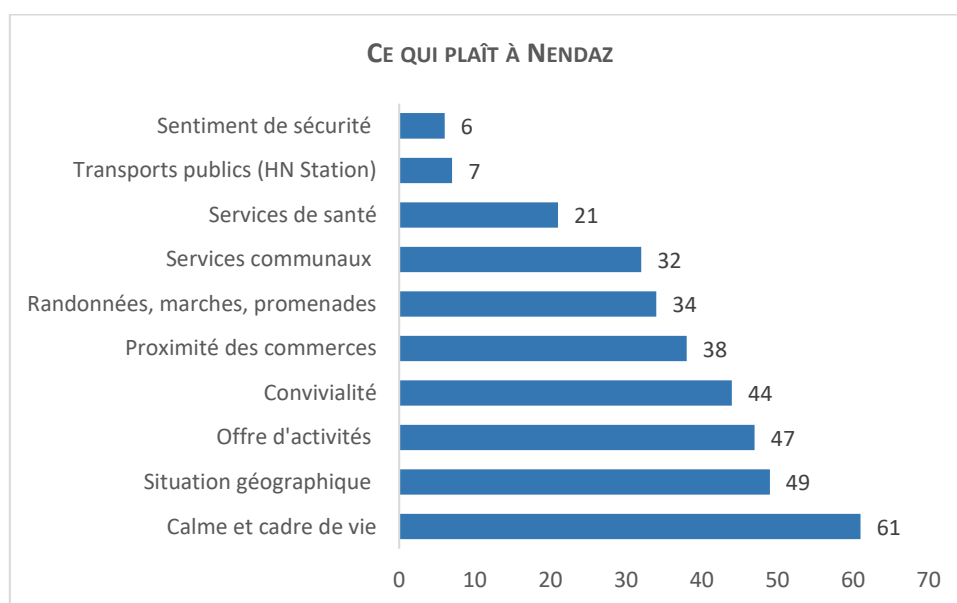


Figure 7 Commentaires "ce qui plaît à Nendaz"

L'analyse des 232 commentaires rédigés en réponse à la question « ce qui manque dans ma commune » a permis de mettre en lumière plusieurs aspects qui plaisent moins ou qui manquent pour les sondés. La préoccupation qui ressort en priorité concerne les **aménagements en lien avec la mobilité piétonne**. Les Nendards apprécient la marche, d'où l'importance donnée à l'amélioration de ces infrastructures. Un besoin fort pour plus d'**espaces de rencontre** où les seniors peuvent se retrouver à proximité de chez eux a été exprimé de nombreuses fois. Les aspects liés aux **transports publics** (accessibilité, fréquence, aménagements des arrêts) représentent également une source de préoccupation pour les répondants. **Le prix de l'abonnement** aux remontées mécaniques et aux transports publics a aussi été soulevé. Ils sont

plusieurs sondés à demander un tarif préférentiel pour les retraités. Dans les villages de Basse-Nendaz, Baar, Brignon, Beuson, Clèbes, principalement, **la disparition des cafés, des commerces et des services** est fortement déplorée. Les questions liées à la **gestion des déchets** représentent également un aspect à améliorer pour de nombreux seniors interrogés. Bien que la richesse des offres d'activités est appréciée pour certains sondés, pour d'autres il **manque des activités et des cours** spécifiquement pour les seniors, tout comme **un bus pour les associations locales**. La **vitesse inadaptée des automobilistes** fait clairement partie des éléments problématiques pour les habitants de la commune ayant pris part à l'étude. **Les services de santé** manquent dans les villages du bas de la commune alors que **des logements adaptés** aux besoins des seniors seraient appréciés dans les villages du haut. Les aspects présentés ci-dessus sont détaillés dans la suite de ce rapport.

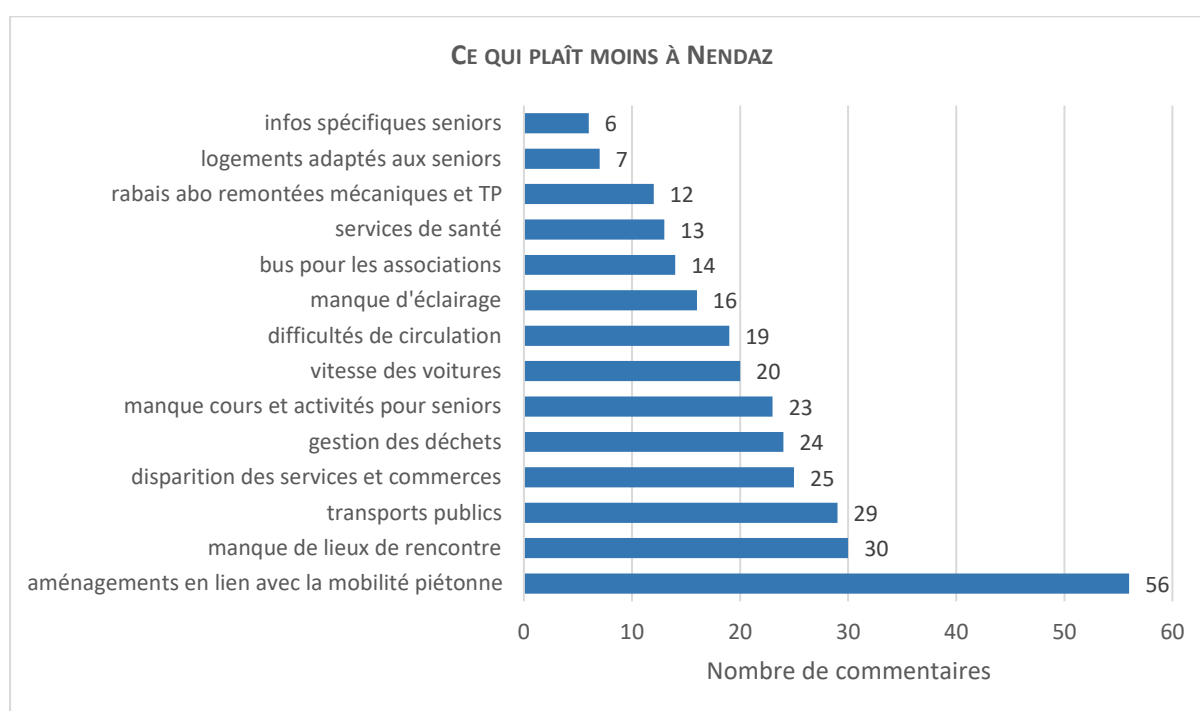


Figure 8 Commentaires « ce qui plaît moins à Nendaz »

3.2 Habitat

L'habitat des seniors représente un enjeu majeur dans le cadre du vieillissement de la population. Il doit être un lieu de vie agréable qui répond aux besoins spécifiques des aînés en termes d'autonomie, de sécurité, d'accessibilité.

3.2.1 Logement

Les personnes ayant répondu au questionnaire sont majoritairement propriétaires de leur logement (80%). Près de deux tiers des répondants vivent dans une maison et environ un tiers dans un appartement. Six personnes vivent dans un logement adapté ou en institution.

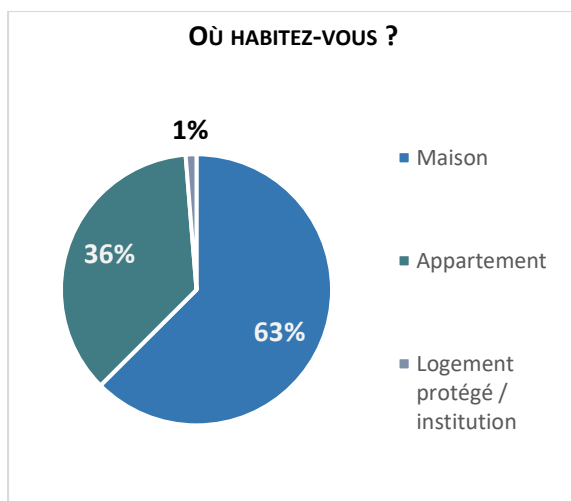


Figure 9 Type de logement des répondants

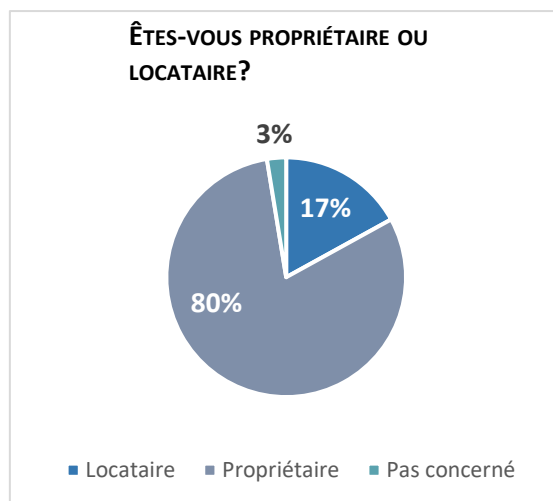


Figure 10 Lien avec son logement

Les personnes ayant répondu au questionnaire se sentent bien chez elles à 93%. Néanmoins, 27 personnes ont répondu ne pas se sentir bien dans leur logement. Elles se répartissent selon les villages suivants, représentés dans la figure 11 ci-dessous.

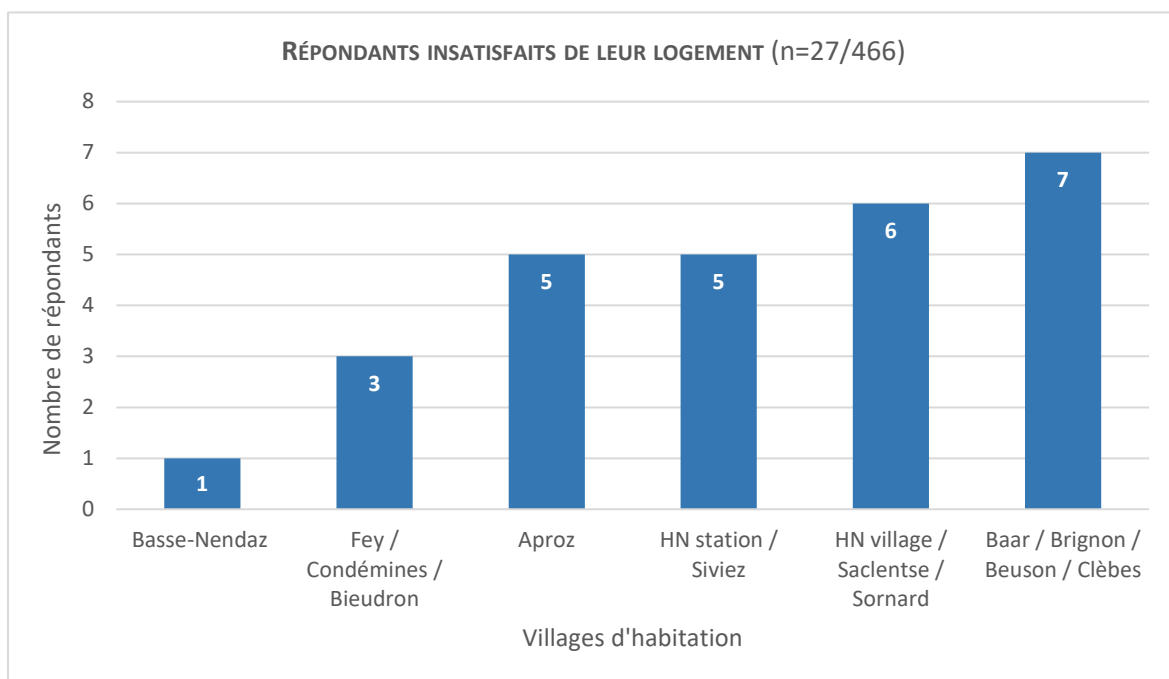


Figure 11 Répondants insatisfaits de leur logement selon leur village

Les 27 personnes insatisfaites de leur logement mentionnent des motifs variés.

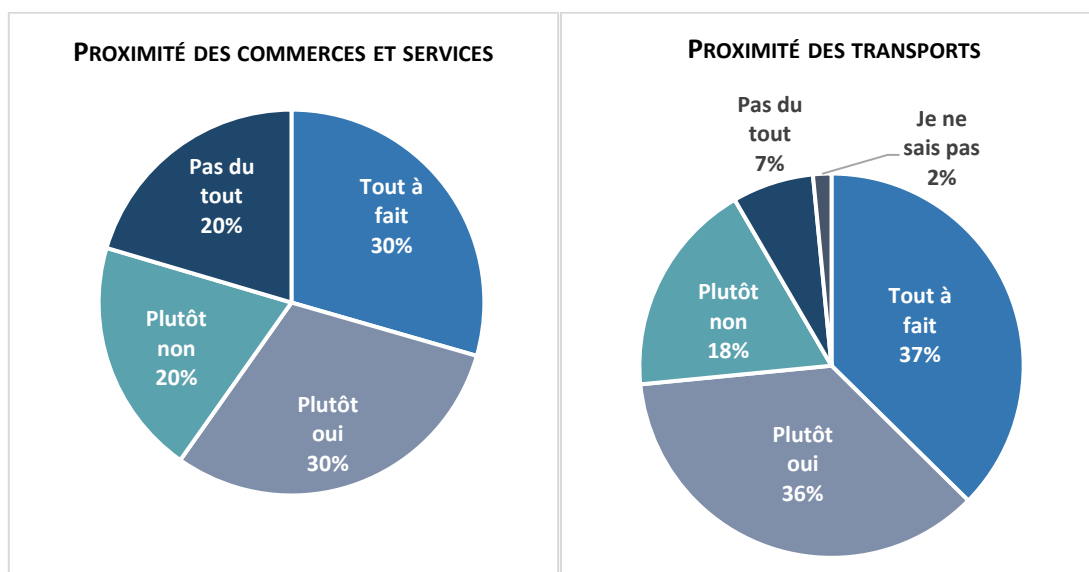
- Dix-sept personnes trouvent leur logement trop éloigné des commerces de proximité (six à Baar, Brignon, Beuson, Clèbes, quatre à Aproz, quatre à Haute-Nendaz station, deux à Haute-Nendaz village et une personne à Fey, Condémines, Bieudron).
- Onze relèvent que l'accessibilité aux transports publics est difficile ou inexistante (quatre à Haute-Nendaz station, trois à Aproz, deux à Baar, Brignon, Beuson, Clèbes et deux à Haute-Nendaz village).

- Huit personnes ont mentionné les nuisances sonores dans leur village comme une source d'insatisfaction (deux à Aproz, deux à Baar, Brignon, Beuson, Clèbes et une personne dans chaque autre village).
- Sept personnes se sentent isolées, principalement du fait que leur famille soit éloignée et sept autres se sentent isolées par l'absence de contacts sociaux (trois à Haute-Nendaz station, deux à Haute-Nendaz village et deux à Fey, Condémines, Bieudron).
- Six sondés rencontrent des soucis d'aménagements intérieurs et quatre autres sont insatisfaits de la taille de leur appartement (trop petit ou trop grand). Le prix excessif du logement n'est cité que trois fois.

Ces sources d'insatisfaction méritent d'être soulignées, car avec l'évolution démographique, elles pourraient s'accroître, rendant d'autant plus essentielle l'anticipation et la gestion de ces problématiques.

3.2.2 Proximité des services et des transports

Si plus de la moitié des sondés sont satisfaits de la proximité de leur habitation des commerces et services, il est important de prendre en compte le souci des 40% qui en sont éloignés. Parmi les 184 répondants qui ont indiqué être insatisfaits ou plutôt insatisfaits de la proximité des services et commerces, 30% d'entre eux vivent dans les villages de Baar, Brignon, Beuson et Clèbes. Concernant les transports, ce pourcentage est un peu moindre avec un 25% pour qui l'accès aux transports peut poser certaines difficultés.



Figures 12 et 13 Satisfaction concernant la proximité des services et des transports

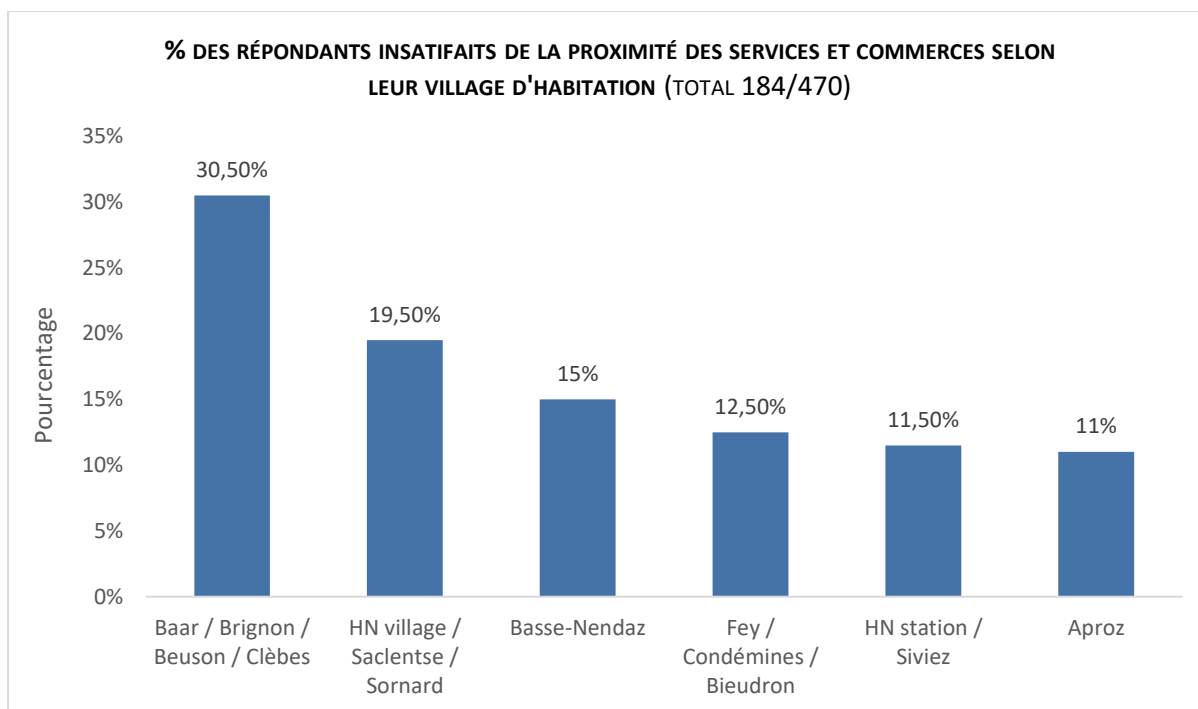


Figure 14 Insatisfaction de localisation des services et commerces selon son village

« Habitant Clèbes, nous nous sentons très isolés. Dès que nous ne pourrons plus conduire, nous devrons probablement changer de domicile. »

Dans les nombreux commentaires rédigés sous la question « ce qui manque dans mon village ou ma commune », 25 abordent directement la disparation de certains services (banques, poste), commerces et cafés. Cela concerne en particulier les villages de Basse-Nendaz, Baar, Brignon, Beuson et Clèbes. Les personnes éloignées des services et des transports publics dépendent fortement de leur véhicule privé. Or, avec l'âge, elles doivent souvent renoncer à leur permis de conduire, ce qui pose la question de leur capacité à accéder aux services sans dépendre d'un tiers.

3.2.3 Logements adaptés aux besoins des seniors

Dans le questionnaire, 53,5% des répondants n'ont pas su que répondre à la question concernant leur niveau de satisfaction de l'offre de logements adaptés aux besoins des seniors. Toutefois, 27% des sondés qui vivent à Basse-Nendaz ont répondu être pas du tout ou plutôt pas satisfaits de cette offre. C'est le village avec le taux d'insatisfaction le plus élevé.

Logements adaptés (taux de satisfaction)	Nbre.	% des répondants
Totaux	454	100,0%
Tout à fait	30	6,6%
Plutôt oui	116	25,6%
Plutôt non	46	10,1%
Pas du tout	19	4,2%
Je ne sais pas	243	53,5%

Tableau 1 Taux de satisfaction des logements adaptés aux seniors

Lors des focus groups, nous avons demandé aux participants s'ils avaient un intérêt pour des appartements protégés à encadrement médico-social. 45 participants sur 54 ont montré de l'intérêt pour des appartements protégés sur la commune. Plusieurs suggestions ont été faites à ce sujet. Plutôt que de construire des appartements protégés uniquement pour les seniors, le développement d'immeubles intergénérationnels et solidaires, où les habitants s'entraideraient, pourrait être une alternative appréciée de la nouvelle génération de seniors. Développer l'offre d'appartements protégés dans plusieurs villages, à des emplacements stratégiques, et pas uniquement à Haute-Nendaz, a aussi été suggéré. Enfin, 77% des sondés ne se sentent pas concernés par l'offre en EMS long et court séjour.

3.3 Conditions de vie et environnement social

Les conditions de vie et l'environnement social constituent des aspects fondamentaux pour lutter contre l'isolement et la solitude.

3.3.1 Composition du ménage et sentiment de solitude

61,5% de la population de plus de 60 ans ayant participé à l'enquête vit avec son conjoint alors que 26% des répondants vivent seuls.

Près de 70% des sondés ont indiqué ne jamais se sentir seuls. Parmi les seniors vivant seuls, il apparaît que 44% d'entre eux ne souffrent jamais de solitude. Le caractère convivial des villages compense sans doute le manque de liens. Néanmoins, il y a quand même près de 30% des répondants à qui il arrive de se sentir seuls.

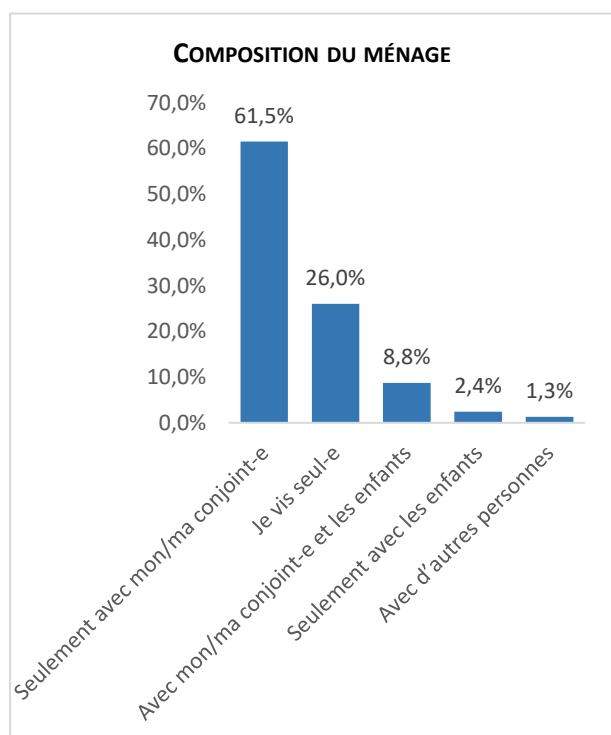


Figure 15 Composition du ménage

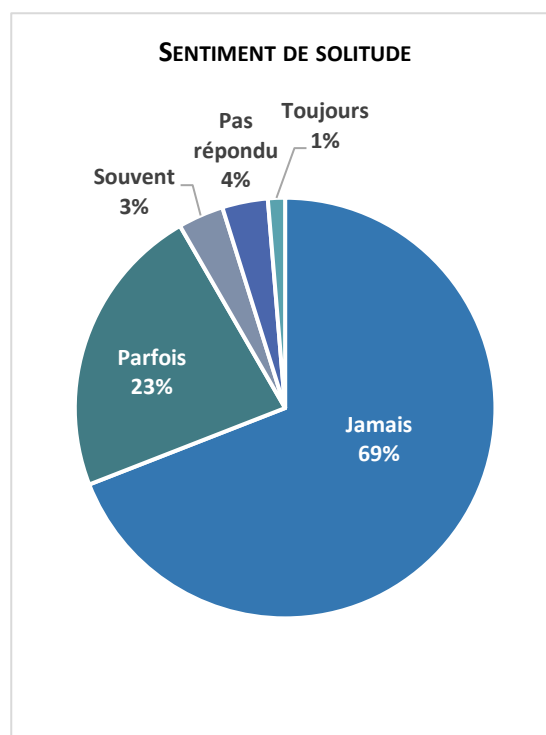


Figure 16 Sentiment de solitude

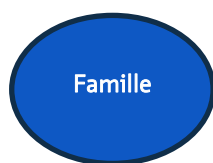
En effet, 27,5% des sondés ont indiqué se sentir seuls « parfois », « souvent » ou « toujours ». Bien que le sentiment de solitude touche toutes les classes d'âges, nous pouvons néanmoins observer qu'il augmente avec l'avancement en âge. En effet, dans les tranches 60-65 ans et 66-

70 ans, une personne sur cinq a répondu se sentir seule « parfois », « souvent » ou « toujours ». Un senior sur quatre, parmi les répondants de 71 à 76 ans, ressent parfois de la solitude et presque un senior sur trois (29%) dans la tranche 76-80 ans. Chez les 81-85 ans, ils sont 45% de cette tranche à avoir répondu éprouver de la solitude. Chez les 86-90 ans c'est une personne sur deux qui se sent seule « parfois », « souvent » ou « toujours ». Finalement, parmi les trois personnes âgées de plus de 91 ans ayant répondu à l'enquête, deux d'entre elles se sentent parfois seules.

Nous observons aussi une petite différence du sentiment de solitude selon les villages d'habitation. Parmi les 28 répondants vivant à Fey, Condémines et Bieudron, ils sont 10 à ressentir de la solitude, soit 35% des sondés de ces villages. Pour les habitants de Baar, Brignon, Beuson et Clèbes, ce pourcentage s'élève à 31%. A Aproz, c'est 15% des répondants de ce village à qui il arrive de se sentir seuls.

3.3.2 Liens sociaux et sentiment d'appartenance

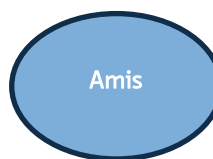
Le lien social représente une préoccupation pour 54% des sondés. Le caractère convivial de Nendaz évoqué dans les 44 commentaires de « ce qui plaît à Nendaz », se retrouve également dans la fréquence des contacts avec qui les répondants entretiennent du lien.



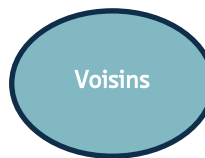
Les liens familiaux (hors ménage) sont très présents, avec 79,7% des répondants qui voient leur famille quotidiennement (27,1%) ou au moins une fois par semaine (52,6%).



Les contacts avec des personnes de tous âges sont également réguliers, 30,5% les rencontrant quotidiennement et 40,8% au moins une fois par semaine.



Les relations amicales sont bien entretenues, avec une fréquence de contacts quotidienne de 14% et au moins une fois par semaine pour 58,9% des sondés.



Les liens de voisinage sont légèrement moins fréquents, mais restent importants. 21% des sondés voient leurs voisins quotidiennement et 43% au moins une fois par semaine.

Lors des focus groups, il est ressorti des discussions un lien fort entre le sentiment d'appartenance à son village et les liens sociaux. En effet, les participants ont mentionné comme éléments clés au sentiment d'appartenance : l'importance de la vie de village maintenue grâce

aux nombreuses activités des sociétés locales, aux rencontres au café, aux liens familiaux et amicaux, au tissu social, à la convivialité, à l'implication dans les associations locales ou encore à l'entraide.

« A Haute-Nendaz village, l'appartenance est liée aux liens familiaux et amicaux. Tout le monde se connaît. »

Toutefois, les participants ont aussi mentionné leur crainte face au développement de certains villages qui deviennent davantage des cités dortoirs ou qui se densifient rapidement (Baar et Aproz par exemple). Dans d'autres lieux, la convivialité d'avant a fait place à une certaine distance sociale. Les habitants ne se connaissent plus et se saluent moins. Cela conduit à une diminution de l'entraide entre voisins. Ce dernier point a notamment été observé dans les villages de Sornard, Baar et Plan-Baar. La disparition des cafés/bistrot et l'arrêt de certaines activités dans les villages fragilisent également les liens sociaux de proximité et sont souvent regrettés.

« Baar est une cité dortoir. On ne croise presque jamais les gens faute d'un lieu de rencontre commun ».

Pour pallier cette évolution, plusieurs propositions ont été suggérées :

- Des lieux de rencontre dans les villages. Cette idée est développée au point 3.4.3. Lieux de rencontre.
- Des repas entre seniors : 42 participants aux focus groups ont montré de l'intérêt pour des repas entre seniors. Parmi les éléments importants pour cette activité, les points suivants ont été mentionnés : la proximité du lieu d'habitation, une animation avant ou après le repas, un transport pour se rendre au repas et rentrer chez soi, dans un lieu neutre ou un restaurant, faire appel à un traiteur ou à la boucherie locale. Plusieurs participants ont relevé l'importance du repas de Noël des aînés, organisé par la commune. Cette rencontre est très appréciée. Certains seniors souhaiteraient que cette activité soit ouverte aux plus jeunes retraités.
- Un réseau pour des échanges de services et de compétences : créer un groupe what's App « troc et prêt », un repair café, troc d'heures pour des services, des compétences, des petits travaux ou aides administratives, un bistrot solidaire.
- Un réseau pour des visites auprès des seniors seuls : les commentaires en fin de questionnaire de plusieurs répondants ont mis en évidence le souci des habitants pour les seniors isolés ou se sentant seuls. Lors des focus groups, cette thématique a été discutée. Bien qu'il semble difficile pour certains participants de savoir si eux-mêmes seront un jour intéressés à recevoir ce type de visite, la majorité des seniors soutient la

proposition de créer un réseau de visite et d'aide pour les personnes âgées se sentant seules ou isolées. Plusieurs questions ont aussi été soulevées : comment atteindre ces personnes ? Une collaboration avec le CMS serait-elle possible ? Une formation ou un soutien professionnel serait-il nécessaire ? Est-ce que la paroisse le fait aussi ?

3.4 Loisirs, activités et rencontre

Les Nendards de plus de 60 ans ayant pris part à l'enquête sont satisfaits ou plutôt satisfaits de l'offre d'activités et des manifestations dans leur commune (67%). 15,6% des sondés disent ne pas connaître les offres. Parmi les répondants d'Aproz en particulier, ils sont 24% à ne pas connaître les activités et manifestations de la commune. Un petit pourcentage de répondants, 8,4%, n'est pas intéressé par cette offre. Enfin, parmi les répondants insatisfaits des offres d'activités et de manifestations, soit 9,2% des sondés, il y a une légère différence entre les sexes : 57% sont des femmes et 41% des hommes³.

3.4.1 Centres d'intérêts des plus de 60 ans

Le dynamisme des aînés de la commune s'est révélé lors des focus groups où ils ont décrit avec enthousiasme les activités, manifestations et initiatives des sociétés locales, de la commune ou privées permettant à la population de se réunir, d'échanger, d'apprendre et de se ressourcer.

Le tableau 2 ci-dessous, élaboré à partir des données recueillies dans le questionnaire montre leurs principaux centres d'intérêts :

Centres d'intérêts	Extrêmement ou très important	Assez important	Pas ou peu important
Médias et information	52,3%	32,9%	14,8%
Sport	44,1%	29,2%	26,7%
Activités manuelles	39%	34%	27%
Informatique et nouvelles technologies	35,8%	31,6%	32,7%
Voyages	28,6%	32%	39,4%
Culture	27,7%	37,7%	34,6%
Spiritualité	14%	22,2%	63,8%
Activités récréatives en groupe	12,6%	31,2%	56,3%

Tableau 2 Principaux centres d'intérêts des 60+

Médias et information : 52,3% des répondants trouvent très important, voire extrêmement important de consacrer du temps aux médias et à l'information. Combiné avec la part de répondants qui trouvent cela assez important (32,9%), c'est 85,2% des personnes interrogées qui accordent de l'importance aux médias et à l'information. C'est un indicateur fort de l'importance de rester informé dans cette population. Cette thématique est davantage développée dans le point 3.8 « Informations et services communaux ».

³ Pour les 2% restant, il s'agit de personnes qui n'ont pas indiqué leur sexe

Sport: La priorité vient ensuite au sport avec 44,1 % des répondants pour qui ce centre d'intérêt est très, voire extrêmement, important. Parmi les répondants âgés entre 60 et 70 ans, près d'un sur deux lui accorde une très grande importance. Cet intérêt diminue progressivement avec l'âge mais reste tout de même élevé. Chez les 80-85 ans, ils sont encore un sur quatre à dire que le sport occupe une place très importante dans leur vie.

Comme déjà mentionné plus haut, les nombreuses possibilités de promenades et de randonnées font partie des points forts de la commune et permettent aux habitants de pratiquer facilement une activité physique. De plus, les seniors peuvent également compter sur le groupe de marche Les Trotteurs de la Printze qui est très apprécié. Il a été cité pas moins de vingt fois dans les commentaires libres en fin de questionnaire.

Propositions en lien avec les activités sportives :

- Aproz : cours de Pilates, yoga, marche douce aux Îles
- Baar, Brignon, Beuson, Clèbes : cours de Pilates, danse et thé dansant
- Basse-Nendaz, Fey, Condémines, Bieudron : halle pour la pétanque, cours de gymnastique ou yoga pour seniors
- Haute-Nendaz : gymnastique pour les seniors, une piscine couverte, un fitness spécialement pour les seniors ou des horaires de fitness adaptés aux aînés
- Tous les villages confondus : davantage d'offres pour les 60+ à Nendaz Sport, une réduction sur le prix de l'abonnement des remontées mécaniques pour les retraités, un bus à disposition des Trotteurs de la Printze et des autres associations locales

Activités manuelles: (jardinage, bricolage, couture) : 39% des répondants ont un intérêt très marqué pour ce type d'activités. La moitié des sondés âgés entre 86 et 90 ans ont indiqué que les activités manuelles sont très importantes pour eux. Lors des focus groups, plusieurs participants ont rappelé l'importance d'avoir un jardin pour de nombreux Nendards.

L'informatique et les nouvelles technologies : L'informatique et les nouvelles technologies suscitent un intérêt extrêmement ou très important pour 35,8% des répondants. Elles intéressent fortement les seniors jusqu'à l'âge de 80 ans. Dans les commentaires en fin de questionnaire et lors des focus groups, plusieurs demandes de cours ont été faites sur ce sujet :

- Comment utiliser son natel, sa tablette, son ordinateur
- Des cours d'informatique
- Apprendre le E-banking, l'achat de billets en ligne
- Des cours pour seniors sur les technologies numériques
- Soutenir les aînés dans leur utilisation des nouvelles technologies

Il a aussi été mentionné lors des focus groups qu'il est impératif de ne pas laisser pour compte les aînés en raison de difficultés avec les nouvelles technologies et de l'augmentation de la numérisation des services et des informations.

Les voyages et les activités culturelles : ces deux centres d'intérêts sortent avec un score quasiment identique. 28,6% et 27,7% des répondants ont un intérêt marqué pour ce type d'activités. Voici quelques propositions qui ont été faites en lien avec ces deux thématiques :

- Des sorties sur une journée pour les aînés
- Des après-midis à thèmes sur différents sujets (santé, cuisine, arnaques)
- Des après-midis cinéma
- Des activités pour l'intégration des nouveaux arrivants seniors
- Des rencontres pour parler d'autres langues, cours de langues entre retraités
- Une mise en valeur des savoirs des anciens de la commune
- Une boîte à livres

Spiritualité : Les chiffres montrent que la spiritualité ne présente pas ou peu d'intérêt pour 63,8% des personnes ayant exprimé leur avis. Certains commentaires recueillis en fin de questionnaire ou durant les focus groups montrent en revanche que la pratique religieuse occupe une place importante dans la vie d'une partie des seniors. La diffusion de la messe sur Internet est d'ailleurs appréciée de plusieurs seniors ayant pris part à l'enquête.

Activités récréatives en groupe : dans le questionnaire, elles apparaissent comme peu ou pas importantes pour un peu plus de la moitié des seniors sondés. Ce résultat contraste néanmoins avec les nombreux commentaires en fin de questionnaire et les discussions lors des focus groups. En effet, de nombreux aînés ont demandé plus de possibilités de rencontre dans les villages et ils ont suggéré une variété d'activités en groupe. La question suivante se pose : est-ce que les activités dites récréatives en groupe n'étaient pas facilement identifiables par les lecteurs du questionnaire ? Voici quelques propositions d'activités en groupe qui ont été faites :

- Créer une association des retraités qui propose des activités et qui soit l'interlocutrice de la commune
- Créer des clubs d'aînés par village
- Des rencontres dans les villages pour jouer : scrabble, cartes, jeux divers
- Des cafés-rencontres entre grands-parents
- Des ateliers de bricolages, décorations, activités créatives

Autres remarques : L'importance de l'aspect financier a été soulevée dans la question des centres d'intérêts, notamment en proposant des activités peu onéreuses pour les retraités et une réduction sur l'abonnement des remontées mécaniques, par exemple. A noter qu'à la question « dans quelle mesure les finances représentent une préoccupation pour vous », près de la moitié des répondants (49,6%) ont indiqué que ce sujet est une préoccupation importante ou relativement importante pour eux.

3.4.2 Projets intergénérationnels

Nous observons qu'à Nendaz, grâce à la variété des activités et des manifestations existantes, les seniors entretiennent spontanément des liens avec les générations plus jeunes. Dans le questionnaire, 29% des sondés s'occupent quotidiennement ou au moins une fois par semaine de leurs petits-enfants. Lors des focus groups, un peu plus de la moitié des participants ont montré de l'intérêt pour des projets intergénérationnels. Voici leurs propositions d'activités :

- Échanges de compétences
- Conseils sur l'utilisation des nouvelles technologies

- Aides pour les commissions
- Des sorties, visites grands-parents petits-enfants (visite des remontées mécaniques, l'eau d'Aproz, Cocorico, etc.)
- Des activités avec la crèche et les 1-2H, comme cela existe déjà
- Des ateliers bricolage, jeux, lecture

La principale raison évoquée par les seniors qui ne sont pas intéressés par des activités intergénérationnelles est liée au fait que ceux-ci sont déjà investis auprès de leurs petits-enfants ou ont déjà des contacts avec les autres générations par leurs activités dans des sociétés locales.

3.4.3 Lieux de rencontre

Dans le chapitre 3.3 Conditions de vie et environnement social, nous avons évoqué la disparition des cafés/bistrot et l'arrêt de certaines activités dans les villages comme fragilisant les liens sociaux de proximité. Cette évolution est regrettée par de nombreux seniors. En effet, dans les commentaires en fin de questionnaire, 10% des remarques abordaient explicitement le manque de lieux de rencontre dans les villages. Cette thématique a été approfondie lors des focus groups. 90% des participants à ces moments d'échanges ont montré de l'intérêt pour des espaces de rencontre.

Il est indéniable que les Nendards apprécieraient de se retrouver de temps en temps dans un lieu près de chez eux pour échanger, boire un café ou partager une activité. Parmi les éléments importants et communs à tous les villages il y a :

- La proximité du lieu de rencontre avec son domicile
- Favoriser des rencontres par village, groupe de villages
- Une fréquence variable selon le type d'activités proposées
- Le soutien d'un professionnel pour coordonner les activités et soutenir les aînés
- Des rencontres avec des activités/animations organisées
- Des moments informels autour d'un café

Ci-dessous nous présentons les points importants mentionnés pour chaque groupe de villages :

Aproz :

- Une rencontre informelle hebdomadaire, café rencontre, jeux (cartes, scrabble, autres)
- De temps en temps une rencontre avec une conférence ou une autre animation
- Le mercredi matin à l'UAPE
- Bénéficier de l'aide d'une personne pour encadrer et soutenir les aînés

Baar, Brignon, Beuson, Clèbes :

- Avoir un point de rencontre soit dans un local, soit dans un café (au Borgeot par exemple, s'il ouvre à nouveau)
- Café-rencontre, jouer aux cartes, apprentissage des langues, des activités culturelles
- La fréquence dépend du type d'activités, mais au moins une fois par mois
- Avoir l'aide de quelqu'un pour gérer le local et les activités proposées

Basse-Nendaz :

- Une variété de loisirs : jeux de société, jouer aux cartes, lecture, discuter
- Des moments avec des activités et d'autres moments plutôt informels pour se réunir
- La fréquence dépend du type d'activités proposées
- Dans les salles de la commune, les cafés du village, au foyer de l'EMS
- Avoir l'aide d'une personne pour faire vivre le local
- Penser au transport des aînés pour se rendre au lieu de rencontre

Haute-Nendaz village, station, Saclentse, Sornard, Siviez :

- Des rencontres avec et sans animations
- Toutes les semaines pour des rencontres informelles
- Dans la salle de la résidence Saint-Jacques, dans des locaux de la commune, au café
- Café-rencontre, tournoi de jass, projection de films, discussion en patois, repas entre aînés, cours de cuisine, conférences, bricolages
- Avoir un guide/un animateur pour gérer et animer les activités

3.5 Mobilité

La mobilité est une question importante car elle est directement liée à l'accès aux services, à l'autonomie et à l'isolement social. De plus, elle représente une préoccupation pour 56% des sondés.

3.5.1 Moyens de transport

Les déplacements à pied et à vélo

Les Nendards apprécient la marche et sont de bons marcheurs, même à un âge avancé. 68% des sondés marchent quotidiennement et 25% se déplacent à pied au moins une fois par semaine. Après 80 ans, ils sont encore 65,5% à se déplacer tous les jours à pied. Les possibilités de randonnées et de marches dans la commune ont d'ailleurs été citées spontanément par 15,5% des sondés comme étant un élément apprécié des 60 ans et plus, tout comme le groupe de marche les Trotteurs de la Printze (cité par 10% des sondés).

Les déplacements à pied sont majoritairement liés aux loisirs, tels que des balades à proximité de son domicile, sur les bisces et les nombreux chemins pédestres de la commune. Les remontées mécaniques sur les hauts de Nendaz donnent également accès à un vaste territoire de randonnées très apprécié des Nendards. Les seniors de Haute-Nendaz station se déplacent également à pied pour aller faire leurs courses, accéder aux différents services ou participer à des activités. Plusieurs retraités de la station ayant pris part aux focus groups ont d'ailleurs choisi de s'installer là, car il est possible d'y vivre sans voiture tout en ayant accès aux principaux services. Enfin, comme il a été cité plus haut, 29% des seniors sondés prennent régulièrement soin de leurs petits-enfants. Certains de leurs déplacements à pied consistent aussi à accompagner leurs petits-enfants à l'école ou à les promener. La cohabitation entre piétons, vélos et trottinettes a été mentionnée à plusieurs reprises comme problématique.

Le vélo est nettement moins utilisé comme moyen de déplacement en comparaison aux déplacements à pied. Les hommes l'utilisent davantage que les femmes. Ils sont 1,4% des

sondés à se déplacer à vélo chaque jour et 13,6% au moins une fois par semaine. Le vélo est principalement utilisé pour les loisirs. Deux participants des focus groups utilisent un vélo électrique, pour se rendre par exemple à la boulangerie du village ou pour rejoindre Haute-Nendaz.

La voiture

La voiture est un moyen de transport important pour les aînés de Nendaz. 48% des répondants conduisent leur véhicule privé tous les jours et 42% au moins une fois par semaine. Sur les 456 personnes qui se sont exprimées sur cette question, seules 15 n'utilisent jamais la voiture et 26 personnes ne se sentent pas concernées par la question.

Dans les villages de Baar, Brignon, Beuson et Clèbes, 60% des sondés utilisent leur voiture personnelle quotidiennement, ce qui représente le taux le plus élevé. À l'opposé, c'est à Haute-Nendaz station que ce taux est le plus faible, avec seulement 35% des personnes interrogées qui utilisent leur voiture au quotidien. Pour les autres villages, c'est environ un sondé sur deux qui se déplace tous les jours avec son véhicule privé.

L'utilisation de sa voiture sert, par exemple, à faire les courses à Nendaz, Conthey ou Sion, se rendre à un rendez-vous médical, se déplacer dans la commune, participer à des activités de loisirs, rendre visite à de la famille ou des amis, se rendre à la déchetterie, véhiculer les petits-enfants ou encore aller au café. La voiture est un moyen de déplacement important pour les aînés de Nendaz. Plusieurs d'entre eux ont indiqué qu'ils apprécieraient des cours de conduite spécialement pour seniors.

Actuellement, 3,5% des sondés se déplacent quotidiennement avec une voiture conduite par une autre personne, ils sont 17,7% à se déplacer ainsi au moins une fois par semaine et 20% au moins une fois par mois.

Solutions envisagées par les sondés pour le jour où il ne sera plus possible de conduire :

- Demander aux enfants, aux proches
- Faire du co-voiturage
- Faire appel à Transport handicap ou au CMS
- Utiliser les transports publics
- Utiliser le SHOP pour les courses et l'épicerie du village pour du dépannage
- Utiliser le taxi (occasionnellement)
- Déménager à Sion, en plaine ou à Haute-Nendaz station

Propositions de solutions des sondés pour le jour où il ne sera plus possible de conduire :

- Développer un bus navette qui partirait des villages pour amener les habitants faire les courses à Sion ou Conthey, une fois par semaine
- Développer un service de livraison à domicile (commissions, livres)
- Créer une centrale téléphonique, un groupe What's App avec des bénévoles à qui les aînés pourraient faire appel sur demande pour des déplacements
- Créer une plateforme de co-voiturage

Lors des focus groups, plusieurs participants ont partagé leur crainte de ne plus pouvoir conduire un jour. Certains ne veulent pas encore y penser alors que d'autres savent déjà qu'ils devront certainement déménager.

Les transports publics

L'utilisation des transports publics est plutôt occasionnelle, avec 7,8% des sondés qui utilisent le car au moins une fois par semaine et 21,1% au moins une fois mois (3,8% et 21,3% pour le train). La principale destination d'un trajet en car est la ville de Sion pour aller faire des courses ou participer à une activité culturelle. Le car est aussi utilisé pour se rendre à des loisirs ou plus rarement à des rendez-vous médicaux. Les habitants de la station utilisent aussi beaucoup les bus navettes en hiver, qui sont très appréciés. L'offre en transports publics semble plutôt être adaptée aux besoins des répondants comme le montre les taux dans le tableau 3 ci-dessous.

Satisfaction de l'offre de transport	Nombre	% de répondants
Totaux	444	100,0%
Tout à fait	106	23,9%
Plutôt oui	233	52,5%
Plutôt non	78	17,6%
Pas du tout	27	6,1%

Tableau 3 Satisfaction de l'offre de transport

Les habitants de Fey, Condémines, Bieudron sont les répondants qui trouvent que l'offre en transports publics est la moins adaptée à leurs besoins, avec un taux d'insatisfaction de 50%. En comparaison, le taux d'insatisfaction pour les sondés de Haut-Nendaz station s'élève à 17%. Les raisons de l'insatisfaction des sondés est difficile à saisir car pour chaque question posée sur les causes d'insatisfaction en lien avec l'offre, plus de 16% des répondants ont coché « je ne sais pas ». Les causes évoquées en tête sont toutefois les tarifs pratiqués, l'incompréhension des horaires et les difficultés à se procurer un titre de transport.

Plusieurs commentaires en fin de questionnaire et les discussions lors des focus groups ont soulevé différentes problématiques qui peuvent représenter des freins à l'utilisation des transports publics :

- Le manque de bus/cars dans certains villages : par exemple pour se rendre de Aproz dans les hauts de Nendaz, de Aproz à Conthey, de Cor à Aproz, de Clèbes/Veysonnaz à Beuson, depuis Bleusy vers Haute-Nendaz (hors saison d'hiver).
- L'organisation des arrêts : certains domiciles sont très éloignés d'un arrêt de car.
- L'absence de car en soirée depuis Sion pour remonter à Nendaz ou de la station vers les villages.
- Le prix élevé des transports publics pour les retraités a souvent été relevé. Ils sont plusieurs parmi les participants à l'enquête à demander la gratuité ou un tarif préférentiel pour les transports publics de la commune.
- Elargir le périmètre des bus navettes et étendre leur durée : avoir un bus navette jusqu'à Sornard et que les bus navettes circulent toute l'année.

Concernant l'utilisation du taxi ou des transports organisés (transport handicap ou autres), les résultats révèlent qu'une part importante des personnes ayant répondu au questionnaire n'utilise jamais ces services (67% pour les taxis et 54% pour les transports organisés). Il est également apparu qu'une proportion non négligeable de sondés n'est pas concernée par ces modes de transport (28% pour les taxis et 42% pour les transports organisés).

3.5.2 Infrastructures et services urbains

Le mobilier urbain influence les déplacements des aînés. Des escaliers sécurisés, un éclairage suffisant ou des bancs permettant de se reposer sur un trajet à pied inciteront les personnes à mobilité réduite à sortir davantage de chez elles.

Les bancs publics

Seul 11% des aînés interrogés se disent pleinement satisfaits du nombre de bancs publics sur le territoire communal. 45% d'entre eux se disent plutôt satisfaits mais émettent cependant des bémols. Près d'un tiers des répondants se disent insatisfaits ou très insatisfaits. Le manque de bancs a été mentionné dans tous les villages. Les focus groups et les commentaires libres en fin de questionnaire ont permis d'identifier plus précisément où il en manque dans la commune.

Lieux où un banc serait utile :

- Aproz : vers la fontaine avant le cimetière
- Fey : vers la passerelle
- Basse-Nendaz : à la route du Courtenâ
- Haute-Nendaz village, Saclentse, Sornard : des lieux ombragés avec des bancs
- Haute-Nendaz station : favoriser les bancs en bois à la plaine des Ecluses
- Haute-Nendaz station : un banc devant la maison de la Santé
- Le long des bisses et des lieux de promenades de manière générale

L'éclairage public :

L'éclairage public contente 76% des sondés alors que 18,6% en sont plutôt insatisfaits ou très insatisfaits. Dans les commentaires libres en fin de questionnaire, les sondés ont mentionné à plusieurs reprises le manque d'éclairage à différents endroits de la commune.

Lieux où il manque de l'éclairage public :

- Aproz : dans certains nouveaux quartiers, au fond du village
- Secteur Veysonnaz de la commune de Nendaz
- Secteur Fey, Condémines, Bieudron : manque d'éclairage public, de lampadaires sur la route qui traverse les villages
- Haute-Nendaz village, Saclentse, Sornard : manque d'éclairage sur les chemins secondaires
- Haute-Nendaz station : l'éclairage de la Migros des Ecluses est caché par un arbre, manque d'éclairage dans le quartier Haute-Nendaz Siviez

- Basse-Nendaz et Haute-Nendaz station : certains commentaires relèvent le manque d'éclairage public alors que d'autres déplorent l'éclairage excessif avec des lampadaires installés « n'importe où ».

Les WC publics

Le manque de WC publics et des WC publics adaptés aux personnes à mobilité réduite, a été mentionné dans plusieurs villages, tels que Basse-Nendaz, Aproz, entre Veysonnaz et Clèbes et à Haute-Nendaz station. Un commentaire en fin de questionnaire a encore relevé les papiers qui jonchent certains lieux de promenades (Praz de Dzeu, Cleuson) et demande si des cabines de toilettes pourraient être prévues afin d'éviter ces déprédations.

La gestion des déchets

Dans les commentaires libres en fin de questionnaire, plusieurs remarques concernaient directement la gestion des déchets. Dix sondés regrettent qu'il n'y ait pas de ramassage des déchets verts, du compost. Beaucoup de sondés ont encore un jardin, des prés et apprécieraient une collecte de ces déchets naturels. Un constat a aussi été fait pour les Eco points : il est difficile de s'y rendre sans véhicule, tout comme l'accès à la déchetterie communale, jugée trop éloignée. Certains commentaires relèvent aussi qu'elle est trop restrictive ou qu'il y a trop de contraintes. Plusieurs répondants ont suggéré de mettre en place un service de déchetterie mobile, un service itinérant pour le broyage et l'évacuation des déchets verts.

L'entretien en cas de neige, de gel

31% des personnes qui ont répondu au questionnaire sont plutôt insatisfaites ou très insatisfaites de l'entretien en cas de gel ou de neige. Les commentaires libres à la fin du questionnaire indiquent que cette insatisfaction concerne davantage le déneigement et le salage des trottoirs et les accès aux commerces, que celui des routes et des axes principaux. Neuf commentaires d'habitants de Haute-Nendaz abordent cette problématique. Dans certains passages raides, les habitants apprécieraient d'avoir une main courante, cela a notamment été mentionné pour le chemin des Cerisiers, après la route de l'Antenne, où l'accès aux commerces est très raide et glissant en cas de neige et de gel.

L'entretien des routes

L'état des routes et des chemins a été décrit dans plusieurs commentaires comme étant très insatisfaisant. Parmi les routes citées il y a : la route des Ecluses jusqu'à la Migros et à la Coop, la route de la Télécabine, de la poste jusqu'au télécabine, la route de la Péroua, le chemin de Sornard, la route des mayens de Sacletse, la route pour Clèbes, la route de Plan-Baar. La mauvaise visibilité sur la route cantonale en lien avec l'élagage des arbres et la taille des haies chez certains privés à Aproz a également été discutée lors des focus groups.

3.6 Sécurité

Le centre des villages, les bâtiments publics, les parcs et les espaces verts sont considérés comme des lieux sûrs ou plutôt sûrs pour plus de 90% des répondants au questionnaire. Plus de 70%

d'entre eux se sentent aussi en sécurité lorsqu'ils traversent la route, empruntent les trottoirs ou conduisent leur voiture, comme l'illustre la figure 17 ci-dessous.

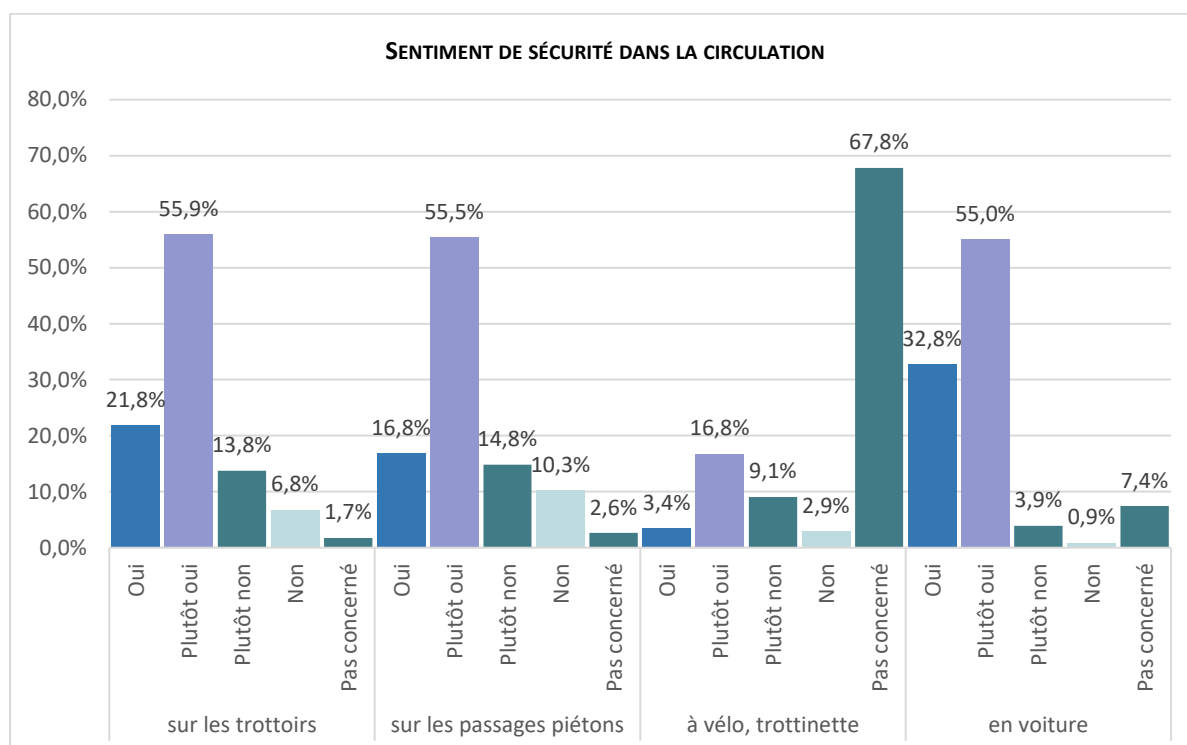


Figure 17 Sentiment de sécurité dans la circulation

Ces résultats contrastent néanmoins avec les nombreux commentaires libres rédigés en fin de questionnaire et avec les discussions des focus groups au sujet de la sécurité piétonne et routière. De nombreux problèmes ont été soulevés. Les principaux aspects problématiques mentionnés sont liés à la vitesse des automobilistes sur les routes de la commune, en particulier dans les localités, au manque de trottoirs, à la localisation des passages piétons, à la densité du trafic routier et à des accès de route difficiles. 39,5% des sondés sont d'ailleurs plutôt insatisfaits ou très insatisfaits de la localisation des passages piétons. La traversée du village de Basse-Nendaz a été identifiée dans les commentaires des sondés et des participants aux focus groups comme un endroit peu adapté à la mobilité piétonne et source d'insécurité.

La demande pour des contrôles plus sévères de la vitesse est revenue dans les commentaires de tous les villages sans exception et à tous les focus groups. Plusieurs personnes opteraient même pour une limitation à 30 km/h dans tous les villages de la commune, pour la pose de panneaux indicateur de vitesse, de radars préventifs et davantage de contrôles de la police.

Principaux lieux où la vitesse est source d'inquiétude :

- Aproz : depuis l'école jusqu'à l'église
- Fey : route de Fey et près de l'école
- Route de Nendaz
- Baar : traversée du village
- Brignon : traversée du village

- Basse-Nendaz : traversée du village, chemin de la Poya, chemin du Creux, entre les Jaheux et Le Peteré
- Haute-Nendaz : plaine des Ecluses, route de Saclentse, chemin de la Fragnière

En plus des problèmes liés à la vitesse, les commentaires des participants et les discussions des focus groups mettent en lumière diverses causes au sentiment d'insécurité dans la circulation :

- Difficultés de circulation en lien avec le développement des habitations et les routes d'accès qui ne sont plus adaptées à l'augmentation du trafic : Baar et Plan-Baar, Aproz
- Densité du trafic à Baar, Plan-Baar, Haute-Nendaz station
- Sorties des routes secondaires difficiles : rejoindre la route principale depuis Sornard, rejoindre la route principale pour sortir du village de Baar, accès à la route principale depuis le chemin de la Rampine
- Ajouter un miroir aux places de parcs de Brignon à proximité des moloks
- Absence de passages piétons ou leur localisation inadéquate à de nombreux endroits dans tous les villages
- Absence de trottoirs sur de nombreux tronçons dans tous les villages

Principaux lieux où il faudrait un passage piéton

- Aproz : à proximité du pont
- Basse-Nendaz : route du Village peu de visibilité pour traverser la route et manque de passages piétons, le passage piéton à l'entrée de Basse-Nendaz et celui devant le Vlog sont mal placés
- Basse-Nendaz : manque un passage piéton dans le virage après la Tartine et un en face de la route qui monte à Saclentse
- Haute-Nendaz : manque de visibilité aux passages piétons de la BCV et de la boucherie, remettre les passages piétons qui ont été enlevés

Principaux lieux où il faudrait un trottoir :

- Bas du village d'Aproz
- Beuson : manque de trottoirs surélevés
- Entre Veysonnaz et Clèbes
- Basse-Nendaz : entre la chapelle de St-Sébastien et le virage, peu de place pour les piétons pour accéder à l'église et à la salle paroissiale
- Basse-Nendaz : centre du village le trottoir est très étroit, manque un trottoir entre l'arrêt de bus la Poya et le Jaheux
- Haute-Nendaz : après le garage chez Claude Délèze pas de trottoir et ligne jaune pas en continu
- Haute-Nendaz station : manque un trottoir sur la route des Ecluses entre le chemin du Tsampi et la Coop, chemin du Chaèdo, chemin du Tsamandon, route de la Péroua

Lors des focus groups, quelques participants ont relevé que certains lieux de la commune étaient difficilement accessibles aux personnes à mobilité réduite (chaise roulante, rollator) et aux poussettes. Ces lieux concernent l'accès à certains commerces et cafés, la route principale du village de Basse-Nendaz, notamment.

3.7 Santé

La santé est une préoccupation pour 74,4% des habitants de Nendaz âgés de 60 ans et plus qui ont pris part à l'enquête. Parmi ces derniers, 27,6% bénéficient du soutien quotidien ou au moins une fois par semaine de la famille (hors ménage), d'un ami (19,4%) ou d'un voisin (15%). Ils sont seulement 1,6% des sondés à recevoir quotidiennement l'aide d'un tiers (CMS) et 4% toutes les semaines.

Accès aux prestations liées à la santé

Les répondants sont globalement satisfaits de l'offre médicale sur le territoire communal. En effet, 75,7% des répondants y trouvent l'offre médicale suffisante. La proportion des sondés satisfaits de l'offre pharmaceutique est encore plus élevée, avec un niveau de satisfaction de 82%. Les chiffres sont nettement moins optimistes pour les habitants d'Aproz. Un sondé sur trois de ce village ne se sent pas concerné ou ne connaît pas l'offre médicale, seuls 15% en sont satisfaits et 21,5% sont satisfaits de l'offre pharmaceutique.

Rares sont les aînés qui n'ont pas de médecin de famille (3,5% des sondés). Parmi les répondants qui ont un médecin de famille, celui-ci se trouve sur le territoire communal pour 71,4% d'entre eux. Parmi les répondants qui n'ont pas leur médecin de famille sur la commune de Nendaz, cela concerne 86% des sondés d'Aproz et 43% des sondés de Fey, Condémines et Bieudron.

Concernant l'accès aux autres prestations liées à la santé situées à proximité ou dans leur commune, 80% des aînés sondés sont satisfaits de l'offre de médecins généralistes, 60% disent avoir facilement accès aux spécialistes de la santé (physiothérapeute, ergothérapeute) et 53% ont facilement accès à un médecin spécialiste (dentiste, ORL).

Nous relevons que plus de la moitié des participants à l'enquête ne se sentent pas encore concernés par les structures de soins de jour (76%), par les services de transport, ménage, courses et repas (66,4%), par les soins à domicile (65,5%) et par la maison de la santé (52,3%). Plusieurs commentaires libres en fin de questionnaire font remarquer que les habitants apprécieraient qu'il y ait une permanence téléphonique à la maison de la santé ou un médecin de garde toute l'année.

Lors des focus groups, nous avons demandé aux participants s'ils avaient un intérêt pour un foyer de jour médicalisé. La moitié des participants est intéressée par la création de foyers de jour dans la commune, excepté à Aproz où cette offre existe déjà à l'EMS. Une des principales raisons évoquées en faveur d'un foyer de jour est de pouvoir soulager les proches aidants et encourager le maintien à domicile. Par contre, un aspect important à prendre en compte est le transport pour se rendre au foyer de jour.

3.8 Informations et services communaux

Les informations transmises par la commune sont pour plus de 70% des sondés une réponse à leurs besoins, lisibles, claires et compréhensibles, facilement accessibles, utiles et pratiques. Néanmoins, près d'un sondé sur cinq ne connaît pas les informations communales. Afin de

rester informés des prestations existantes sur la commune, les participants aux focus groups utilisent plusieurs sources d'information :

Principales sources d'information utilisées :

- Le journal communal : Le Nendaz Panorama
- Le journal régional : L'Echo de la Printse
- Les sites Internet : site Internet de la commune, de la déchetterie, de l'office du tourisme, des marcheurs
- L'Eglise et le bulletin paroissial
- SMS de la commune : utile pour l'état des routes
- Le bouche à oreille
- Les flyers et les tous ménages
- Les activités et les sociétés locales : au repas de Noël des aînés, avec les Trotteurs de la Printze, avec le groupe de gym, avec la chorale, par exemple

Les participants aux focus groups se sont aussi exprimés sur les informations dont ils auraient besoin pour bien vivre à Nendaz et comment ils souhaiteraient revoir ces informations. Voici leurs propositions :

Informations dont les 60+ ont besoin :

- Tout ce qui existe pour les seniors
- Des informations sur le service social, les prestations complémentaires, les ressources et les services existants pour les aînés
- Les services, les prestations et les aides pour les proches aidants
- Des informations sur les manifestations et les événements de la commune
- Des informations sur les activités pour les seniors
- Les horaires des commerces, des infrastructures communales, des messes
- La mise en service des bisses

Moyens par lesquels les 60 + souhaitent être informés :

- Courrier de la commune
- Les flyers des sociétés
- Une brochure papier spécifique avec tout ce qui existe pour les 60 ans et plus
- Un répondant à la commune pour tout ce qui concerne les seniors
- Une rubrique « Seniors » dans le Nendaz Panorama
- Une séance d'information pour les nouveaux arrivants
- Site Internet de la commune

Plusieurs participants aux focus groups ont indiqué qu'ils recevaient déjà beaucoup d'informations et que les canaux de diffusion actuels suffisent. D'autres participants ont partagé leur crainte face à la fracture numérique et souhaiteraient que toutes les informations ne passent pas uniquement par les nouvelles technologies.

3.9 Bénévolat formel et informel

Le bénévolat permet aux aînés de poursuivre un engagement au sein de la société. Il est valorisant et nécessaire. Il représente une plus-value non-négligeable pour le bien commun. L'engagement bénévole au sein d'un organisme ou d'une association n'est pourtant pas la forme de bénévolat la plus importante pour la génération actuelle des 60 ans et plus. Parmi les sondés, les résultats montrent qu'ils sont nombreux à venir en aide à leur famille en s'occupant quotidiennement ou au moins une fois par semaine d'un membre de la famille (30%) ou des petits-enfants (29%) comme l'illustre la figure 18 ci-dessous.

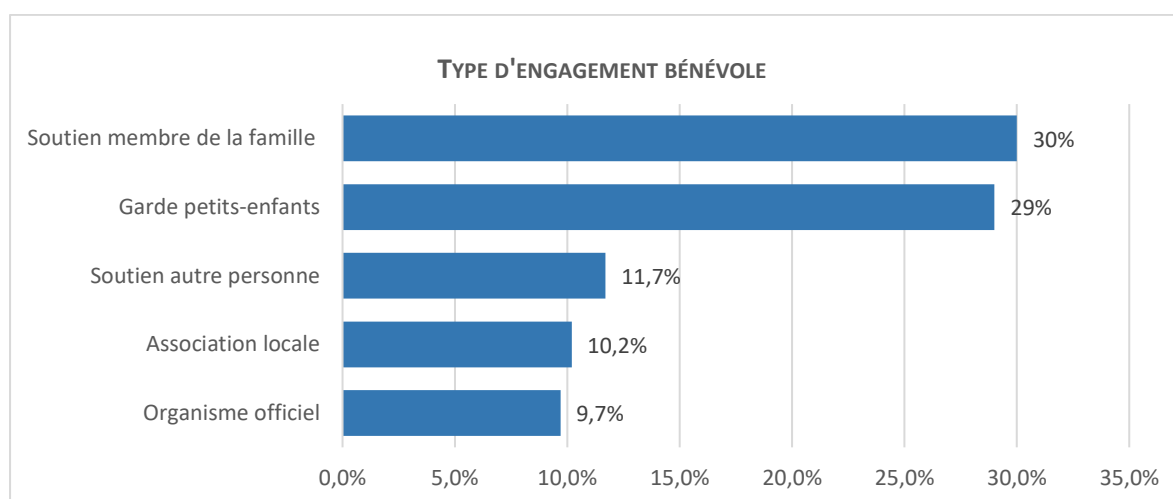


Figure 18 Type d'engagement bénévole

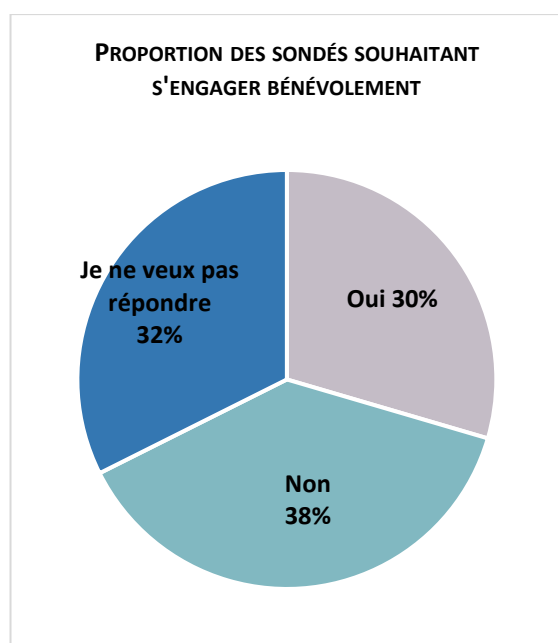


Figure 19 Proportion des sondés prêts à s'engager

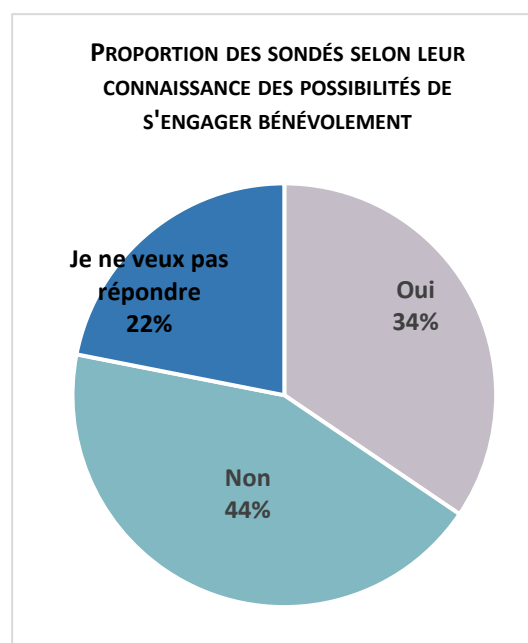


Figure 20 Connaissance des possibilités de s'engager

Les seniors sont actifs et impliqués pour soulager leur entourage. Cela n'exclut toutefois pas le fait que 30% des sondés se disent intéressés à mettre leurs compétences et leur savoir au service de la communauté. Il serait intéressant d'offrir aux aînés désireux de partager leur expérience et

leurs connaissances avec l'ensemble de la population des opportunités de le faire. Selon les données récoltées, 43,6% des répondants ne connaissent pas les possibilités de s'engager bénévolement au sein de leur commune.

Lors des quatre focus groups, les participants ont pu s'exprimer sur leur envie de s'impliquer dans une activité bénévole. Tout comme les résultats des questionnaires, leurs témoignages indiquent que la plupart d'entre eux sont déjà investis auprès de leurs petits-enfants, de son conjoint ou d'un membre de la famille mais aussi dans les sociétés locales.

Les participants motivés à donner de leur temps souhaitent s'engager plutôt de manière ponctuelle, sans engagement lourd à long terme et surtout ne pas porter seul toute la responsabilité d'une activité, d'un projet.

Propositions de bénévolat des participants aux focus groups :

- Livraison des repas (hors hiver)
- Transport bénévole
- Visites à domicile des personnes âgées dans le besoin
- Aide pour un café-rencontre dans un local ou un café (Aproz, Brignon, Haute-Nendaz)
- Projet de valorisation du patois et du patrimoine nendard
- Projet d'un sentier autour des contes et légendes de Nendaz
- Mise en place des projets issus de cette enquête et créer une commission des aînés.

4 Pistes d'action pour la commune

Cette enquête a permis de dresser un état des lieux de la qualité de vie des Nendards de plus de 60 ans. Elle a mis en lumière des problématiques diverses et des propositions ont émergé des échanges avec les participants et des commentaires de l'enquête. Cependant, toutes les problématiques ne pourront être résolues immédiatement et certaines demandes ne pourront pas être satisfaites.

Sur la base des résultats de l'enquête et des rencontres, nous vous proposons plusieurs pistes d'action afin d'apporter des réponses concrètes et réalistes à court, moyen et long terme aux principales préoccupations des aînés de la commune.

Lien social : entretenir le lien social à travers les rencontres de proximité, l'échange et l'entraide

- Créer, dans les principaux villages de la commune, un lieu consacré aux rencontres avec, si possible, une personne dédiée à la gestion de ces lieux et des activités proposées (voir point 3.4.3, page 20).
- Organiser des repas-rencontres pour les aînés dans les villages (voir page 16).
- Favoriser les initiatives intergénérationnelles avec des événements (sorties grands-parents petits-enfants) et des ateliers d'échanges entre jeunes et seniors (voir point 3.4.2, page 19).
- Mettre sur pied un réseau de visites à domicile pour aller à la rencontre des personnes âgées isolées ou fragilisées dans leur santé, en complémentarité des offres de la Paroisse (voir page 16).
- Développer un réseau de bénévoles pour des échanges de services et de compétences entre les habitants, par exemple pour les courses, pour de petits travaux, pour se rendre à une activité, pour des déplacements ponctuels ou encore pour la gestion des déchets (voir page 16).

Loisirs et activités : adapter l'offre des activités aux besoins des seniors et faciliter leur accès aux loisirs

- Proposer des activités de prévention et d'information selon les centres d'intérêts cités au point 3.4.1 en collaboration avec les partenaires et les professionnels de la région tels que Pro Senectute Valais, Promotion Santé Valais, l'association Proches Aidants, la Police, le réseau Nendaz Sport, la Maison de la santé, un pharmacien ou un moniteur d'auto-école de la commune.
- Mettre sur pied des activités culturelles adaptées aux centres d'intérêts des seniors : sorties culturelles, après-midi cinéma, cours de langues, mise en valeur du savoir des anciens de la commune (voir pages 19-20).

- Créer une commission consultative des aînés qui accompagnerait la mise en œuvre de la politique en faveur des 60 ans et plus de la commune.

L'accès à l'information : favoriser l'utilisation de plusieurs canaux d'information pour toucher tous les aînés

- Continuer la transmission des informations à travers les différents canaux de communication existants : le Nendaz Panorama, le site Internet communal, les SMS et l'envoi de courriers personnalisés.
- Editer une brochure dédiée aux aînés, avec toutes les informations utiles aux habitants de plus de 60 ans (activités, horaires, aides possibles, adresses utiles, etc.).
- Consacrer une rubrique spécifique aux aînés dans le « Nendaz Panorama ».
- Favoriser l'inclusion numérique des seniors avec des cours d'informatique et nouvelles technologies avec l'organisation de « rendez-vous numériques intergénérationnels » entre les 60 plus et les jeunes du CO pour l'apprentissage des nouvelles technologies.
- Avoir un répondant clairement identifié à la commune pour toutes les questions qui concernent les aînés.

Mobilité : développer des offres alternatives aux déplacements en voiture et encourager l'utilisation des transports publics

- Réfléchir à une solution de transport en commun avec la mise à disposition d'un bus :
 - Pour conduire ponctuellement les aînés de tous les villages faire leurs courses à Sion, à Contthey ou à Haute-Nendaz,
 - Pour les sociétés locales, à l'instar des Trotteurs de la Printze, afin de permettre aux seniors de participer aux activités organisées dans la commune.
- Evaluer la possibilité de prolonger certains bus navettes au-delà de la saison hivernale et sur des itinéraires plus étendus, par exemple une navette supplémentaire jusqu'à Sornard.
- Proposer, pour les retraités de Nendaz, une carte de réduction tarifaire des transports publics et des remontées mécaniques sur le territoire communal.

Infrastructures et services urbains : améliorer certains aménagements et services urbains afin de faciliter les déplacements des aînés

- Ajouter des bancs dans les lieux cités au point 3.4.2 de l'analyse.
- Réévaluer l'éclairage public dans les lieux cités au point 3.4.2 de l'analyse.

- Ajouter une main courante dans certains passages raides particulièrement dangereux en cas de neige ou de gel, par exemple au chemin des Cerisiers, après la route de l'Antenne.
- A l'image du déneigement des routes qui a été félicité, avoir un point d'attention particulier pour le déneigement de certains trottoirs très fréquentés et l'accès aux commerces.
- Evaluer la possibilité de proposer un service de déchetterie mobile et d'évacuation des déchets verts.

Sécurité : réduire le sentiment d'insécurité dans la circulation

- Vérifier la sécurité des lieux cités au point 3.6 et sécuriser les zones dangereuses pour les piétons :
 - Réduire la vitesse des automobilistes dans certaines localités, en particulier la traversée des villages de Baar, de Brignon et de Basse-Nendaz, et à proximité des écoles (voir pages 26-27),
 - Ajouter des passages piétons ou réévaluer leur localisation (voir page 27),
 - Ajouter des trottoirs selon les lieux cités à la page 27.
- Renforcer la prévention et les contrôles de vitesse dans les localités et les zones limitées à 30 km/heure.
- Rendre les VTT attentifs au danger qu'ils représentent pour les piétons le long des bisces et sur les lieux de randonnées par des panneaux d'information.
- Organiser des promenades diagnostics dans des lieux précis de la commune avec un groupe d'habitants et des représentants communaux afin d'évaluer les endroits particulièrement problématiques en termes de déplacements, de sécurité et d'aménagements urbains.

Logement et santé : proposer des logements adaptés et accessibles aux seniors et favoriser l'accès aux services de santé

- Favoriser la mise à disposition des aînés d'appartements adaptés à leurs besoins : faciles d'accès, proches des commerces et des services utilitaires, par exemple à Basse-Nendaz.
- Etudier la possibilité de transformer des logements existants ou de construire un nouvel immeuble à visée solidaire et intergénérationnelle, qui favoriseraient l'entraide entre les habitants.
- Envisager la construction d'un foyer de jour médicalisé sur les hauts de la commune afin d'offrir un relai pour les proches aidants et un accueil adapté aux aînés qui en auraient le besoin.

Bénévolat : créer une structure de bénévoles

- Créer une structure de bénévoles pour la commune, coordonnée par un répondant, qui participerait à la mise en œuvre des différentes mesures citées ci-dessus. Par exemple pour faire vivre le local de rencontre dans les villages, pour les transports, pour les visites et le soutien à domicile ainsi que pour la mise en place d'activités dans les villages.
- Rendre visibles les possibilités qui s'offrent aux aînés désireux de s'impliquer ou de partager un peu de leur temps et de leurs compétences.

Au regard des nombreuses propositions émises et des activités déjà existantes au sein de la commune, un poste de coordinateur dédié aux aînés, dont le taux d'activité doit encore être évalué, pourrait faciliter la mise en place de nouvelles activités et prestations en collaboration avec les acteurs locaux, tant associatifs que professionnels.

5 Conclusions de l'analyse

Des défis et des opportunités pour la commune de Nendaz

Cette enquête participative avait pour but de réaliser un état des lieux général de la qualité de vie des habitants de Nendaz âgés de plus de 60 ans. Elle visait également à proposer à la commune des recommandations pour établir sa politique des aînés. Sur la base des 470 questionnaires reçus en retour et des témoignages des 54 seniors ayant participé aux focus groups, nous avons pu évaluer le niveau de satisfaction et les besoins du public cible concernant leur environnement de vie, en tenant compte des spécificités socio-démographiques.

Les résultats mettent en lumière plusieurs points importants. **Les habitants de Nendaz se sentent bien dans leur commune, indépendamment de la localisation de leur village d'habitation et ils souhaitent y rester vivre le plus longtemps possible.** Ils apprécient particulièrement le calme, la proximité de la nature, les possibilités de randonnées ainsi que la convivialité et la solidarité entre les habitants. Les données indiquent aussi que les seniors représentent une force vive pour la communauté en tant que proches aidants, en s'occupant des petits-enfants ou en s'impliquant dans une société locale. Parmi les enjeux majeurs concernant les besoins des habitants de plus de 60 ans, nous pouvons retenir les priorités suivantes :

- Renforcer et maintenir le lien social et la convivialité avec le développement d'espaces de rencontre au sein des principaux villages de la commune.
- Améliorer les aménagements liés à la mobilité et à la sécurité piétonne ainsi que l'accès aux transports publics.
- Mettre en œuvre des mesures qui favorisent le maintien à domicile comme l'entraide entre voisins, la construction de foyers de jour et de logements intergénérationnels et adaptés aux besoins des seniors.
- Favoriser différents canaux pour transmettre les informations utiles aux seniors et aider, ceux qui le souhaitent, à utiliser les outils numériques.
- Encourager et accompagner les seniors qui souhaitent donner de leur temps et partager leurs compétences.

La commune de Nendaz se montre attentive aux préoccupations de ses aînés et cela s'est retrouvé tout au long de l'enquête. En effet, **l'investissement de la commune à l'égard de sa population a été mentionné à de nombreuses reprises et félicité.** Le fait même de mener cette étude pour récolter les ressentis des aînés a été soulevé par de nombreuses personnes de façon positive. Ils sont aussi nombreux les seniors à attendre de découvrir les actions qui seront mises en place et à vouloir s'engager dans la suite du projet, afin de faire progresser leurs conditions de vie. Avec ce rapport et les recommandations proposées, la commune dispose des informations nécessaires pour élaborer sa politique en faveur des aînés.

Enfin, la Fondation Pro Senectute Valais-Wallis, forte de son expérience dans la réalisation de projets, peut proposer un accompagnement ou une mise en place de certaines mesures énoncées ci-dessus, en collaboration avec les autorités communales, les partenaires locaux (associatifs et professionnels) et les seniors de Nendaz.