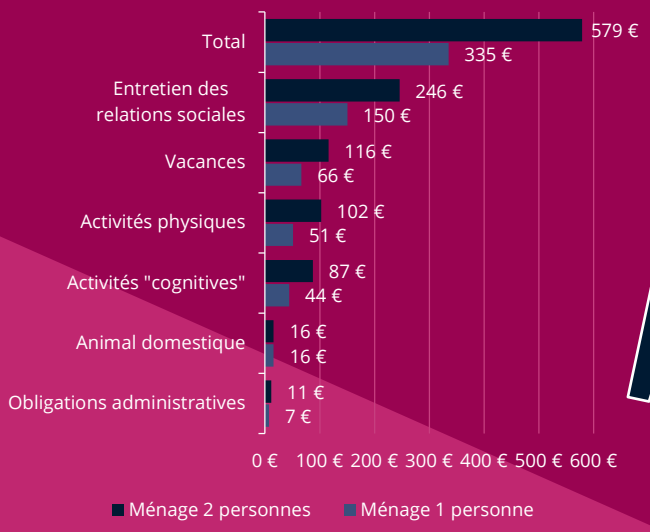
Le budget minimum des seniors

PANIER VIE SOCIALE

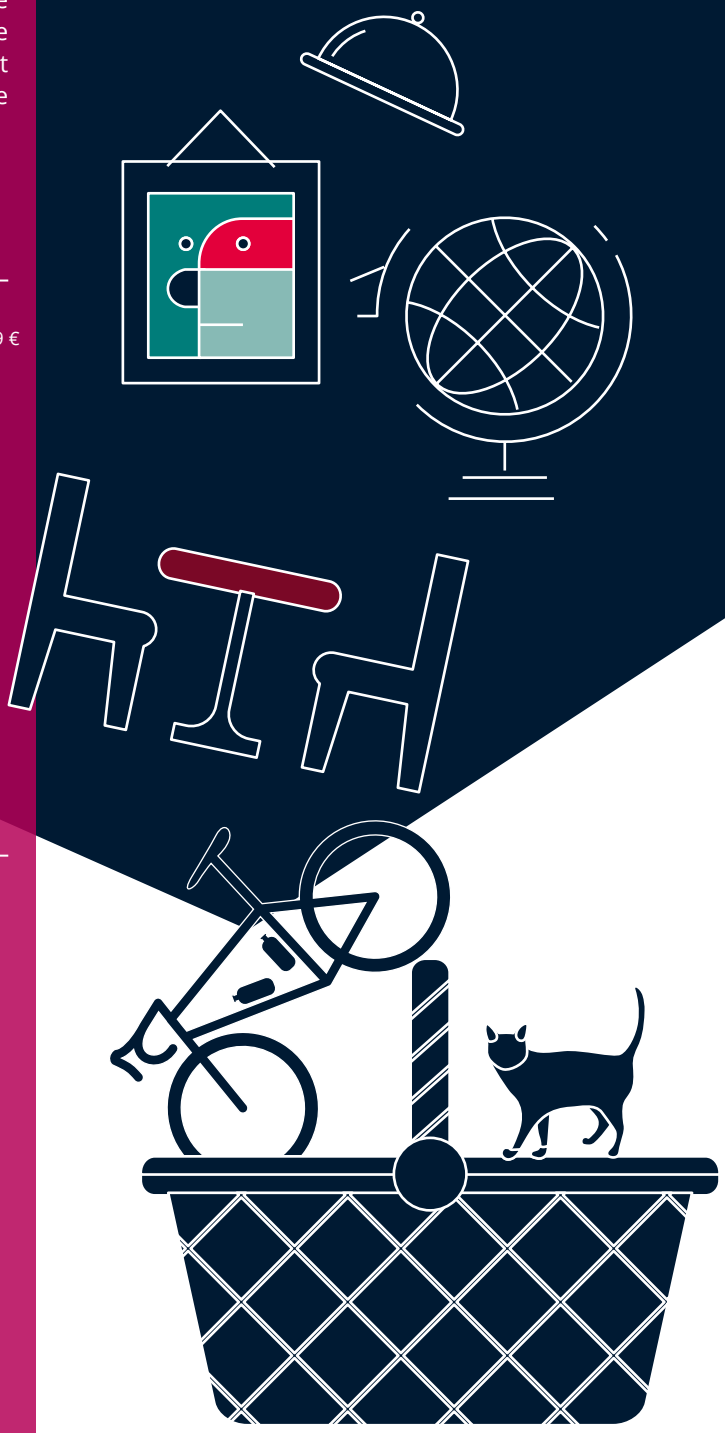
EN CHIFFRES

Le budget du panier vie sociale est un budget conséquent avec 579 EUR par mois pour un couple de deux personnes seniors et 335 EUR par mois pour une personne âgée seule. Le poste « entretien des relations sociales », à savoir les sorties au restaurant, les visites familiales ou encore le budget casse-croûte en représente près de la moitié. La semaine de vacances annuelle représente également un budget notable avec 66 EUR par mois pour une personne senior seule (cf. Graphique 1).

GRAPHIQUE 1 : L'ENTRETIEN DES RELATIONS SOCIALES CONSOMME LA PLUS GRANDE PARTIE DU PANIER VIE SOCIALE



Source : STATEC 2022



CONTENU

Le panier vie sociale des personnes âgées autonomes et en bonne santé est divisé en plusieurs sous-paniers thématiques : l'entretien des relations sociales, les activités physiques, les activités cognitives, les vacances, l'animal domestique et les obligations administratives. La vie sociale des seniors se distingue de celle des adultes actifs sur le marché du travail dans la mesure où ils ne travaillent plus et ont donc beaucoup plus de temps libre à leur disposition. Par contre, elles courent également un risque plus élevé d'être socialement isolées, puisque les contacts réguliers induits par le travail ne sont plus donnés. De plus, il est primordial pour les personnes âgées de rester actif, tant au niveau physique que cognitif, pour rester en bonne santé plus longtemps. En accord avec ces principes du vieillissement actif, un budget plus élevé est accordé aux seniors comparé aux adultes qui travaillent. Le Tableau 1 donne un aperçu de l'ensemble des activités et sorties incluses dans le panier.

TABLEAU 1 : RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS ET DES FRÉQUENCES DU PANIER VIE SOCIALE

Activité	Fréquence
Activités sportives	3 fois par semaine pendant 48 semaines
Activités lifelong learning	1 fois par semaine pendant 26 semaines par an
Restaurant	Toutes les deux semaines pendant 25 semaines OU 1 fois par semaine *Mëttesdësch* pendant 51 semaines
Visite café	1 fois par semaine pendant 52 semaines par an
Visite famille	Toutes les deux semaines, 26 semaines par an
Vacances	1 semaine par an
Excursion journalière	1 fois par an
Visite culturelle	10 fois par an

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, les personnes âgées doivent faire une activité physique modérée à intense au moins trois fois par semaine pour rester en bonne santé. Pour tenir compte de cette nécessité, le panier vie sociale inclut un cours de gymnastique adapté et une entrée à la piscine par semaine, avec l'hypothèse que la troisième activité est gratuite et peut être accomplie en plein air comme la marche par exemple.

Les activités cognitives se réfèrent à toutes les activités qui stimulent l'activité neuronale des seniors et qui permettent d'apprendre quelque chose de nouveau au sens large : les activités culturelles, les cours et formations du type lifelong learning (dans le domaine informatique, des arts, de la santé, etc.) et les activités de loisirs (comme une excursion journalière).

Le volet entretien des relations sociales englobe plusieurs budgets qui permettent aux personnes âgées de soigner leurs contacts personnels autour de la table. Il prévoit notamment deux sorties mensuelles au restaurant, un budget casse-croûte permettant d'accompagner les activités physiques ou les sorties culturelles et un budget dédié aux fêtes et cadeaux.

Pour permettre aux seniors de pouvoir sortir une fois par an de leur routine quotidienne, le budget pour une semaine de vacances dans un hôtel avec demi-pension et des sorties au restaurant a été introduit dans le panier.

De manière analogue aux autres types de ménage, le panier vie sociale comprend enfin la possibilité de prendre soin d'un animal domestique et de pouvoir assurer les obligations administratives (compte bancaire, renouvellement carte d'identité, etc.).

SOURCES ET NOTES MÉTHODOLOGIQUES

Le panier vie sociale prend appui sur trois sources principales. La littérature scientifique a été consultée pour mettre en évidence les aspects indispensables du vieillissement actif et donc du bien-être des seniors. Les focus groups ont contribué à identifier le type d'activités indispensables et à fixer leurs fréquences. Pour trouver un juste équilibre entre l'inclusion d'un nombre suffisant d'activités (payantes) pour satisfaire les besoins de participation sociale des seniors, le risque de surcharger le quotidien des personnes cibles et l'aspect minimal qui est visé par le budget de référence, un « agenda type » de la personne âgée a été élaboré et discuté avec les participants des focus groups et le comité de pilotage.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Les recommandations pour l'activité physique de l'Organisation mondiale de santé

Lire le rapport intégral sur le budget minimum des seniors