



BIEN VIEILLIR ENJEUX ET BESOINS



Le système médicosocial vaudois se prépare à cette réalité : en 2040, les seniors seront deux fois plus nombreux, mais aussi en meilleure forme. Leurs besoins en logement et en soins changent. Focus sur ce futur qui prend forme aujourd'hui déjà.

Bien vivre sa retraite



- Prêts hypothécaires
- Rentes complémentaires
- Planification financière

Là, pour ma retraite.

 Retraites
Populaires

La PARTICIPATION et l'ENGAGEMENT des seniors sont essentiels	5
L'éditorial de la conseillère d'État Rebecca Ruiz.	
BIEN VIEILLIR : un nouveau troisième âge	6
Directeur général de la cohésion sociale, Fabrice Ghelfi évoque la stratégie « Vieillir 2030 » du Conseil d'État.	
Faire des seniors et de leurs proches des PARTENAIRES	10
Comment répondre aux besoins en soins des seniors ? Réponses de Gianni Saitta, directeur général de la santé.	
Bien vieillir CHEZ SOI : le boom des solutions d'habitat	11
Repenser les lieux de vie pour qu'ils s'adaptent à toutes les formes de vieillesse. Aperçu des solutions.	
Instants de vie DANS UN LADA	14
Quelques heures dans un LADA (logement adapté avec accompagnement) d'Épalinges et rencontre avec Danièle, une de ses habitantes.	
Le LIEN SOCIAL, au cœur d'une offre abondante et variée	16
Activité physique, loisirs, culture, soirées sont à portée de main des seniors vaudois.	
À la fois MIGRANT ET SENIOR : comment ça va ?	19
Depuis 1991, l'association Français en Jeu permet à des personnes migrantes en situation de précarité d'apprendre gratuitement le français. Témoignages.	
ANTIDÉPRESSEURS chez les seniors : une prescription sans fin ?	20
Dans le cadre d'une étude, 20 médecins de famille et 10 psychogériatres tenteront de dire quel sens donner à la prescription d'antidépresseurs chez les seniors.	
Aider les personnes retraitées à FAIRE VALOIR LEURS DROITS	22
En Suisse, plus de 230'000 seniors ne demandent pas les prestations complémentaires alors qu'ils y auraient droit. La détection du « non-recours » est une préoccupation de l'AVIVO.	
La richesse des RELATIONS entre générations	24
Le projet « Grands-Parents de Cœur » veut rapprocher les seniors ayant du temps et de l'affection à donner et des enfants privés de relations avec leurs aïeuls. L'exemple du petit Marc.	

SUPPLÉMENT DE LA FEUILLE DES AVIS OFFICIELS POUR LES PERSONNES ABONNÉES

RÉDACTION : Emilie Boré (BIM/BO édition)

ÉDITEUR : Chancellerie d'État du Canton de Vaud – Place du Château 4 – 1014 Lausanne

ÉDITEUR DÉLÉGUÉ : PCL Print Conseil Logistique SA – Rue du Marais 17 – 1020 Renens VD 1

CONCEPTION, MISE EN PAGE DE LA PARTIE RÉDACTIONNELLE

ET IMPRESSION : PCL Print Conseil Logistique SA

COUVERTURE : ARC-Sieber, Nany, Sebra, Yves Leresche

PUBLICITÉ : PCL Print Conseil Logistique SA | Régie et conseil publicitaire

imprimé en
suisse



impresum

Des repas gourmets pour les seniors



Spécialiste romand de la restauration en EMS, Eldora entend développer son offre pour les seniors à domicile. Klara Fantys, directrice du pôle Santé du restaurateur de collectivité, esquisse les développements à venir. Interview.

Klara Fantys, Eldora officie de longue date au sein d'EMS et d'institutions pour personnes âgées en Suisse romande, comment se porte le secteur ?

K.F. Nous sommes effectivement présents comme prestataire des services de restauration dans 72 établissements médico-sociaux en Suisse romande. Comme tous les autres acteurs, nous constatons le vieillissement de la population. Les gens vivent plus longtemps chez eux et entrent en EMS à un âge plus avancé.

Les politiques publiques prônent un maintien à domicile des aînés le plus longtemps possible. Une société telle que la vôtre a-t-elle un rôle à jouer pour les seniors vivant à domicile ?

K.F. Le vieillissement de la population est un véritable enjeu de société qui touche bien des domaines. Nous en sommes conscients, raison pour laquelle nous songeons à développer un modèle d'offre de services pour les seniors résidant chez eux.

Quelle est la plus-value qu'Eldora peut apporter avec des repas livrés à domicile chez les seniors ?

K.F. Nous bénéficions d'une grande expertise et pouvons garantir une sécurité alimentaire sans faille, tout en proposant des repas sains, savoureux et nutritifs, d'une qualité irréprochable, adaptés aux besoins spécifiques de chacun. Nous mettons aussi un fort accent sur la durabilité. Nos chefs travaillent des ingrédients majoritairement locaux et labellisés dans chaque région, et nous réduisons au minimum les déchets en privilégiant des contenants réutilisables.

Manger, c'est aussi savourer. Quelle importance revêt le goût chez nos aînés ?

K.F. Nous l'expérimentons au quotidien au sein de nos restaurants : le plaisir de la table demeure jusqu'aux derniers instants de la vie. Nos chefs sont particulièrement attentifs à combler les convives, notamment en développant une offre culinaire adaptée pour maintenir le côté gourmand des mets qui sont proposés.

Dans le même esprit, Eldora met sur pied de nombreux ateliers culinaires avec les aînés qui ont toutes et tous des souvenirs gourmands. Nous avons récemment édité un livre de recettes rédigées et confectionnées par les résidents en institution et avons même organisé un grand concours intitulé « Les recettes secrètes de nos aînés », dont la finale, haute en couleur, s'est déroulée en septembre dernier au sein du restaurant Gina sur le campus de l'EPFL.



À PROPOS D'ELDORA

Eldora SA est une société indépendante suisse de restauration de collectivités. Avec un positionnement premium, elle est n°1 en Suisse romande et n°3 à l'échelle nationale. Eldora exploite 292 restaurants répartis selon 3 pôles : entreprise (150), santé (72) et enseignement (70). Eldora prépare et sert plus de 60 000 repas par jour ! Esprit de service, respect, performance collective, et esprit d'entreprendre sont les principales valeurs de cette entreprise, qui emploie plus de 1 900 collaborateurs dans toute la Suisse, et collabore avec plus d'une vingtaine de fournisseurs locaux.

eldora

La PARTICIPATION et L'ENGAGEMENT des seniors sont essentiels



ARC Jean-Bernard Sieber

« L'un des plus gros enjeux des vingt prochaines années est l'évolution démographique : les besoins en soins, en logements, en prise en charge sociale vont radicalement changer. »

Les Vaudoises et les Vaudois vivent de plus en plus longtemps, ce dont on ne peut que se réjouir, d'autant plus qu'une personne de 70 ans en 2024 est en bien meilleure forme qu'une personne de 70 ans au siècle passé. Les baby-boomers sont par ailleurs très nombreux. Ainsi, dans le canton de Vaud, d'ici à 2040, une personne sur cinq aura 65 ans ou plus et le nombre de personnes de plus de 80 ans va doubler. Pour les secteurs de la santé et de l'action sociale, soit pour le département que je dirige, l'un des plus gros enjeux des vingt prochaines années est cette évolution démographique : les besoins en soins, en logements, en prise en charge sociale vont radicalement changer. Cette publication vous donnera des aperçus très variés de ce que cela implique pour le système de santé et pour le soutien social, et la façon dont le Canton s'adapte.

Mais vieillir, entrer dans le 3^e puis le 4^e âge, cela implique surtout des changements pour les personnes concernées. Qui sait mieux qu'elles où elles veulent habiter, comment il est le plus commode de se déplacer, qui peut le mieux les soutenir dans leur vie quotidienne et leurs démarches avec l'administration ? Pour rendre le système sociosanitaire plus compréhensible, pour que les personnes qui ont besoin d'aide sachent à quelle porte frapper, nous avons besoin d'elles. Opérer des adaptations dans nos politiques pour les seniors sans les entendre, sans les associer à nos décisions serait une grave erreur : ce serait leur proposer des solutions dont ils ne veulent pas, et ne pas leur offrir ce dont ils ont besoin.

Dès ses débuts, la politique de la vieillesse Viellir2030 s'est construite sur la participation. Plus de 300 personnes ont été associées aux réflexions de lancement et aujourd'hui, plusieurs centaines de seniors participent à son déploiement – sous forme d'un Réseau des seniors acteurs et d'un Conseil consultatif des seniors. Ce dernier est composé d'une vingtaine de membres et a siégé pour la première fois cet automne ; il se réunira entre quatre à six fois par année. Ses missions : donner son avis sur les mesures cantonales, accompagner des projets de recherche, participer à des groupes de travail thématiques. Pour nous, la participation des seniors est essentielle, et je remercie toutes celles et tous ceux qui collaborent avec nous pour leur engagement. ☺

Rebecca Ruiz

Cheffe du Département de la santé et de l'action sociale

BIEN VIEILLIR : un nouveau troisième âge

Le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) conduit la stratégie Vieillir2030, qui s'inscrit dans le programme de législature du Conseil d'État. Fabrice Ghelfi, directeur général de la cohésion sociale, résume les objectifs de cette politique publique : « Mettre en place des conditions-cadre favorisant le bien-vieillir. »



ARC Jean-Bernard Sieber

Fabrice Ghelfi, directeur général de la cohésion sociale du Canton de Vaud : « Les concepts du vieillissement ont évolué dans la science et la politique. »

Chef de service depuis 2006, Fabrice Ghelfi travaille sans trêve à un thème éminemment d'actualité : la bonne intégration des seniors dans la société vaudoise, ces aînés – comme on les appelait il n'y a encore pas si longtemps – qui correspondent notamment à la génération vieillissante des boomers, nés entre l'immédiat après-guerre et le début des années 1960. Comme le résume le directeur général de la cohésion sociale, « ce sont souvent des gens de plus de 60 ans, en assez bonne forme et qui ont en tous en commun d'être sortis de la vie dite active ou lucrative. » Plus que d'âge, il préfère donc évoquer de nouvelles habitudes de vie qui appellent, plus ou moins tôt, un accompagnement dans cette transition. Plus ou moins, car si le vieillissement démographique est sans conteste une mégatendance, la notion de « senior » a véritablement évolué.

Vieillesse démographique et rajeunissement des aînés

Dans le canton de Vaud, il y avait en 2020 près de 135 000 personnes de 65 ans et plus, soit 16 % de la population totale. Selon le scénario moyen projeté par Statistiques Vaud, cette proportion devrait atteindre 19% en 2030 et 21% en 2040, avant de commencer à diminuer jusqu'en 2070. Des chiffres en rapport avec le reste du monde occidental, encore aggravés par la baisse de la natalité sous nos latitudes. « Ce vieillissement de nos populations est connu et nous devons accompagner au mieux un phénomène sociodémographique attendu et croissant », explique Fabrice Ghelfi.

Pourtant, comme le relève une étude très récente de l'Office fédéral de la statistique sur le vieillissement dans la société contemporaine, « les concepts du vieillissement



lordn

Aujourd'hui, entre 65 et 80 ans, on a encore une vie pleine d'énergie et propice au développement personnel. Un nouveau «troisième âge» en somme.

lissement (...) ont bien évolué dans la science et la politique. Autrefois perçu comme un déficit au moment du départ à la retraite et comme une diminution des capacités, on parle aujourd'hui de vieillissement réussi, de vieillissement actif et de vieillissement en bonne santé». Comme le précise Fabrice Ghelfi, en plus d'avoir une espérance de vie plus longue (avec une moyenne de 85,8 ans pour les femmes et 82,2 pour les hommes), les seniors d'aujourd'hui sont aussi en général bien formés et, pour beaucoup d'entre eux, plus à l'aise financièrement que la génération précédente. «On parle aujourd'hui d'une espérance de vie à 65 ans sans incapacité légère (c'est-à-dire sans problème de santé majeurs ou invalidants) d'environ quinze ans. Cela signifie qu'entre 65 et 80 ans, on a encore une vie pleine d'énergie et propice au développement personnel!» Un nouveau «troisième âge» en somme, qui précède un «quatrième âge», qualifié aussi de «grand âge», où les personnes deviennent de plus en plus dépendantes et fragiles.

Poursuivre et valoriser les efforts déjà engagés

C'est cette compréhension accrue des «vieillesse multiples» qui sous-tend la politique cantonale menée dans le cadre du programme de législation 2022-2027.

Nommée «Vieillir2030», la stratégie destinée à accompagner le vieillissement de la population a été lancée par la cheffe du Département de la santé et de l'action sociale, Rebecca Ruiz. Cette dynamique a pu s'appuyer sur plus de 300 professionnels du domaine sociosanitaire et des seniors. Bien que cet accompagnement ne date pas d'hier dans le canton de Vaud, «la vocation de Vieillir2030 est d'en faire un véritable politique. Son objectif est de favoriser le bien-vieillir des seniors et d'épauler les professionnels dans leur quotidien en s'appuyant sur six axes stratégiques et quelque 70 mesures», explique Fabrice Ghelfi.

Au cœur de la problématique? La conscience que tout l'édifice devra reposer sur la participation et les propositions des personnes les plus concernées. Ainsi, quand on observe que le taux de recours aux établissements médicosociaux (EMS) est en baisse progressive dans le canton (10,7 % des 80 ans et plus y étaient hébergés fin 2022, contre 12,3% en 2012), que l'entrée y est de plus en plus tardive (plus de trois quarts des résidents avaient 80 ans et plus) et que le recours aux soins et à l'aide à domicile est en nette progression, on se rend compte qu'il convient autant d'accompagner les seniors et leurs proches lors des transi-

tions de vie et de fin de vie (axe 2) que de favoriser l'autonomie et la dignité dans le vieillissement (axe 4) et de continuer à proposer des environnements de vie et d'habitats diversifiés (axe 5) pour des seniors autonomes, comme en témoignent de nombreuses initiatives ou projets déjà en place.

Agir dans tous les domaines

Afin de tester des idées novatrices, près de 40 projets pilotes ont été lancés en 2023 et 2024 dans toutes les régions du canton et dans tous les domaines. «On a été surpris par l'ampleur de l'engouement et le nombre de projets déposés (une centaine): visiblement, il y a une réelle attente des professionnels dans ce domaine.»

Financés par l'État pour une durée maximale de trois ans, à hauteur de 3,7 millions, ces projets feront ensuite l'objet d'une évaluation avant de rentrer dans une éventuelle phase de pérennisation, dès 2027: «On devra choisir et prioriser ceux qui ont le plus de valeur ajoutée, explique Fabrice Ghelfi. À la fin, ces décisions dépendront de choix politiques et des budgets à disposition, qu'ils soient cantonaux ou communaux.» La recherche scientifique n'est pas non plus oubliée, comme en témoigne une étude qualita-

Residenz Montreux



La vie au cœur de Montreux!

Nova Vita, la résidence bilingue (fr./all.) pour seniors offre une vie sous le signe de l'indépendance et de la sécurité. Nous proposons également des séjours de convalescence et de vacances. **Appelez-nous! Nous vous soumettrons une offre personnalisée.**



Nova Vita Residenz Montreux • Place de la Paix • CH-1820 Montreux



021 965 90 90



montreux@novavita.com



novavita.com



TRAVAUX FORESTIERS
ACHAT DE BOIS / FORÊTS
ELAGAGE
STABILISATION BIOLOGIQUE
TRANSPORT
GENIE FORESTIER



Notre éventail de services va du simple élagage d'un petit arbre dans un jardin privé, jusqu'au débardage d'un site forestier et sa stabilisation biologique suite à une catastrophe naturelle.

De par notre activité, nous nous engageons activement à l'entretien durable des écosystèmes forestiers et de l'environnement, c'est pourquoi nous sommes certifié ISO 9001, ISO 14001, PEFC, FSC COC et COBS.

Entreprise Forestière Daniel Ruch SA

Z. i. de l'Ecorchebœuf 17

1084 Carrouge (VD)

Tél. 021 903 37 27 | www.danielruch.swiss

tive descriptive menée par le CHUV auprès des médecins prescripteurs volontaires du canton.

Redorer le blason des seniors

Pour le directeur général de la cohésion sociale, il s'agit également de restaurer l'image d'une population qui pourrait facilement être considérée comme « inutile » ou se sentir comme telle, dès lors qu'elle ne participe plus au processus productif. Une certaine forme de rivalité pourrait aussi se faire jour : « Nous devons éviter que les trois quarts de la population qui ne sont pas des seniors pensent qu'il n'y en a que pour ces derniers, ou que les 4,2 milliards de francs engagés dès 2026 pour financer la 13^e rente AVS ne deviennent un motif de crispation... Je le dis sans cynisme, et avec beaucoup d'espoir : le lien social entre les générations s'est un peu perdu au fil du temps, il doit à tout prix être remis sur le devant de la scène. Rappelons-le, les seniors sont des acteurs économiques de première importance : ils consomment, ils voyagent, ils s'engagent bénévolement, ils gardent leurs petits-enfants pour que leurs enfants puissent travailler. » À ce sujet, les statistiques évoquent en effet que 72% des grands-parents s'occupaient de leurs petits-enfants en 2019 : un travail qui se chiffrerait à environ 100 millions d'heures à l'échelle suisse, soit deux milliards de francs ! Sans compter le bénévolat qui occupait en 2016 près de 40% d'entre eux. « On trouve aussi chez les personnes âgées énormément de proches aidants, et des gens très actifs que soutiennent et encouragent de nombreuses associations. La politique publique cantonale considère l'intégration des seniors dans la société vaudoise comme une opportunité, et non comme un coût. En réalité, les véritables coûts

arrivent souvent lors des deux dernières années de vie, quand l'état de santé se dégrade, souvent de manière brutale. » Valoriser la participation des seniors à la vie en société en préservant les liens sociaux et en luttant contre l'âgisme (axe 3) est le fer de lance de la stratégie Vieillir2030 : en témoigne le soutien qu'elle apporte à des projets intergénérationnels comme « Grands-Parents de Cœur » — porté par le groupe EGP qui fait partie du Mouvement des Aînés Vaud — ou le podcast intime et documentaire imaginé par Pro Senectute Vaud pour rapprocher les générations.

Informer, accompagner : des efforts si importants dans les moments de transition

Retraite, décès du partenaire, accident ou maladie, hospitalisation, entrée en EMS... Le fait de vieillir est jalonné de changements plus ou moins impondérables qui reconfigurent, parfois brutalement, le rapport à soi et aux autres. Renforcer l'accès des seniors et de leurs proches aux prestations de santé, à l'accompagnement social et aux soutiens financiers (axe 1) fait donc partie intégrante de la stratégie Vieillir2030. « Au-delà des questionnements généraux qui concernent toute transition de vie, la précarité qui touche les seniors intéresse de près la DGCS : en effet, pour huit personnes qui entrent à l'AVS, une est au bénéfice des aides complémentaires (PC) », détaille Fabrice Ghelfi. Subventionné par Vieillir2030, le projet pilote « Détection du non-recours aux prestations sociales » entre exactement dans cette problématique. « Le Canton de Vaud est l'un des premiers cantons en Suisse qui a choisi d'analyser de manière approfondie le non-recours aux différentes prestations financières existantes. »

Au-delà, le DSAS a intensifié ses efforts pour simplifier l'accès aux prestations sociales : le projet « Vaud pour vous » améliore l'orientation et l'accompagnement des personnes confrontées à des difficultés sociales ou médicosociales. Il propose aussi des portails en ligne afin d'évaluer, par exemple, le droit potentiel à un subsidie pour l'assurance maladie avec la possibilité de déposer, le cas échéant, une demande en ligne. Quant à la plateforme Info Seniors Vaud gérée par Pro Senectute et soutenue par le Canton, elle fournit des réponses rapides, claires et utiles dans six domaines principaux : habitat et sécurité, maintien à domicile, assurances sociales, questions juridiques, dispositions personnelles et santé, prévention et participation sociale.

Une démarche participative

Pour assurer le suivi ou la mise en œuvre des projets Vieillir2030, une gouvernance spécifique a été élaborée, mêlant des membres de l'État, des représentantes et représentants des communes, des professionnelles et professionnels du domaine sociosanitaire et des hautes écoles ainsi que des seniors volontaires. En plus d'un comité stratégique, un groupe d'accompagnement (composé de professionnels de la santé et du social) et un Conseil consultatif des seniors se sont constitués. « Présidé par Dominique Kohli, ancien député, mais jeune retraité passé par l'Office fédéral de l'agriculture, le conseil a été désigné par tirage au sort (25 personnes retenues sur 481 candidatures) et il reflète au maximum les profils et les territoires », explique Fabrice Ghelfi. Leurs prérogatives ? Préavisier les projets, mais également faire des propositions. ☺



JEAN MONOD SA
Chauffage - Ventilation - Climatisation

**Chauffage tous systèmes • Mazout • Gaz • Eau surchauffée
Bois • Pellets • PAC • Solaire • Production d'eau chaude sanitaire
Ventilation • Climatisation • Services**

Avenue de la Confrérie 42 • 1008 PRILLY • Case postale 224
T 021 343 50 50 • F 021 343 50 51 • jmsa@jean-monod.ch
www.jean-monod.ch

Faire des seniors et de leurs proches DES PARTENAIRES

La population vieillit, les professionnels de santé aussi : les baby-boomers sont en train de partir à la retraite. Comment répondre aux besoins en soins des seniors dans ce contexte particulier ? Les réponses de Gianni Saitta, directeur général de la santé.

L'allongement de l'espérance de vie est une bonne nouvelle, surtout quand on sait que la plupart des Vaudoises et de Vaudois sont encore en bonne santé durant les dix à quinze ans qui suivent leur départ à la retraite. Le vieillissement de la population impacte cependant le système de santé. « Nous devons anticiper un double effet, analyse Gianni Saitta. Une personne de 80 ans a besoin de plus de soins et nous devons donc nous attendre à une demande croissante en prestations. Parallèlement, une partie importante des professionnels des soins appartient à la génération des baby-boomers. Leur départ à la retraite va se faire sentir dans des secteurs où il y a déjà une pénurie. »

Lutter sur plusieurs fronts

Les personnes âgées, surtout après 80 ans, ont ce qu'on appelle des polymorbidités : elles cumulent plusieurs pathologies, souvent chroniques comme le diabète ou l'hypertension, ce qui rend leur prise en charge plus complexe. Elles peuvent aussi connaître un déclin fonctionnel ou cognitif qui entraîne une perte d'autonomie. Pour leur offrir des soins de qualité, la Direction générale de la santé (DGS) travaille sur plusieurs axes. D'abord via des actions de promotion de la santé et de prévention : on peut penser par exemple aux ateliers de familiarisation avec l'offre pour le maintien en santé ; elle s'adresse aux seniors issus de la migration (qui incluent par exemple des idées de recettes pour manger sainement, ou d'exercices pour garder sa force et sa mobilité), aux consultations pour reprendre une activité physique adaptée à cette phase de la vie ou encore à des cours pour favoriser un déplacement autonome (lire encadré). Ensuite, en identifiant dès aujourd'hui les besoins de demain et des solutions pour les combler. « Nous nous sommes par exemple fixé pour objectif dans notre plan stratégique de lister les actions prioritaires pour la prévention, la détection, la prise en soins et l'auto-gestion de maladies chroniques, avec l'ensemble des partenaires concernés, mais aussi les patients eux-mêmes et leur



ARC Jean-Bernard Sieber

Gianni Saitta, directeur général de la santé du Canton de Vaud : « Avec une population moins autonome, le rôle des proches aidants va devenir plus important. »

entourage », explique Gianni Saitta. C'est qu'avec une population moins autonome, le rôle des proches aidants va devenir plus important. Les impliquer pour trouver ce qui leur convient le mieux est essentiel.

« Garder les seniors en santé le plus longtemps possible »

Parallèlement, les institutions qui prennent en charge ces seniors lorsqu'ils quittent leur domicile, à savoir l'hôpital ou l'EMS, doivent également s'adapter à ce nouveau type de patientèle. Les solutions pour lutter contre la pénurie d'infirmiers et d'infirmières et d'autres professionnels de la santé ont fait pour leur part l'objet d'un programme spécifique, InvestPro. Il a pour but notamment de faire la promotion de ces métiers auprès des jeunes et de maintenir en activité les personnes déjà formées en améliorant leurs conditions de travail. Mais la DGS va aussi déployer d'autres projets plus spécifiquement en lien avec les seniors, comme la possibilité de mener une réadaptation à domicile après une fracture ou développer ses compétences en gériatrie/psychogéria-

trie par exemple, une réflexion sur les missions du médecin de famille en EMS, une consolidation des soins à domicile. « Notre objectif est de garder les seniors en santé le plus longtemps possible, d'en faire des partenaires, avec leurs proches, pour leur prise en charge médicale, et de leur offrir la meilleure qualité et sécurité des soins possible », conclut Gianni Saitta. ☉

Continuer à se déplacer sereinement

Des experts des transports et de la police expliquent aux seniors comment éviter des accidents et chutes dans le trafic et les transports publics, afin de favoriser leur déplacement autonome. Le cours est gratuit grâce à un financement des Cantons (dont Vaud), les communes et d'autres partenaires.

Inscription (date et lieu à choix) :
<https://mobilsein-mobilbleiben.ch/fr/cours/etre-et-rester-mobile>

Bien vieillir CHEZ SOI: le boom des solutions d'habitat

Si l'on en croit la dernière étude d'Age Report consacrée à l'habitat et au vieillissement, 95% des seniors en Suisse vivent à domicile et aspirent à rester chez eux. Une réalité qu'entend soutenir le Canton, mais qui exige de repenser les lieux de vie qui doivent s'adapter à toutes les formes de vieillesse. Tour d'horizon des solutions pour bien vieillir chez soi.

«Penser à vieillir chez soi». Ce qui est devenu le mantra des politiques publiques en Europe du Nord ou au Canada gagne la Suisse à pas de géant. Si l'on compte déjà 69 sites de logements adaptés avec accompagnement (LADAS), de nouvelles initiatives fleurissent, tâtant le terrain, sondant les âmes et les besoins.

Le projet pilote de visites à domicile pour les seniors, mené par Christine Panchaud dans la région du Balcon du Jura et inspiré notamment du modèle danois, en témoigne. Cette chercheuse indépendante, qui a multiplié les expériences auprès de populations vulnérables, insiste: «Il faut d'abord écouter les gens avant de réfléchir à des solutions adaptées et créatives».

Ici, les «gens» correspondent à la population des seniors d'un bassin naturel qui s'étend de Bulle à Auberson en passant par Sainte-Croix, un territoire assez dispersé, peu doté en transports publics et dont le revenu moyen est globalement en dessous de la moyenne vaudoise. En 2020, les 65 ans et plus y représentaient presque 26%, dont 7% avaient plus de 80 ans. Le projet s'adresse à une population «majoritairement vieillissante, mais qui vit chez elle de façon autonome»: il doit permettre d'identifier ses ressources, ses compétences et ses besoins.

A la question «C'est quoi, bien vivre à la maison, pour vous?», le panel de personnes âgées interrogées au printemps

fournit de précieux renseignements. Si les soins de santé ne manquent pas dans la région, les besoins exprimés sont d'une autre nature. Ce qu'ils veulent? «Pouvoir se déplacer plus facilement (pour autre chose que les soins médicaux), être autonomes chez eux (jardinage, cuisine) mais, surtout, avoir des relations qui ont du sens!»

Habiter chez soi, c'est s'ouvrir sur l'extérieur

«L'habitat est indissociable de l'environnement et une autonomie n'a de sens que si elle est heureuse. Ici, il faudrait plus de transports, des activités de loisirs plus diversifiées et faciles d'accès», analyse la chercheuse. C'est au prin-



Une vie paisible dans un cadre privilégié

Le Château de la Rive est un établissement médico-social reconnu d'intérêt public, situé à Lutry, au bord du lac Léman.

La vie est une promesse, nous la respectons

En choisissant de vivre dans un cadre harmonieux et bienveillant, le Château de la Rive, un établissement moderne à taille humaine, est particulièrement soucieux d'offrir à ses résidents un cadre de vie, un confort et un sentiment de bien-être.

La vie est précieuse, nous en prenons soin

Le domaine du Château de la Rive jouit d'une situation idéale au bord du lac Léman, bénéficiant d'un climat doux et d'un ensoleillement optimal tout au long de l'année. Nous menons sans cesse de nouvelles réflexions visant à répondre toujours mieux aux attentes et aux besoins spécifiques de nos 103 résidents. Nos collaborateurs parfaitement qualifiés et dévoués assurent un service personnalisé, répondant ainsi aux habitudes et au rythme de chaque résident.

La vie est un sourire, chaque jour nous vous l'offrons

Un espace Snoezelen, un salon de coiffure, une salle de gymnastique et de rééducation sont à disposition de nos hôtes. Ces espaces permettent d'offrir un lieu de divertissement et relaxant tout en respectant leurs envies.

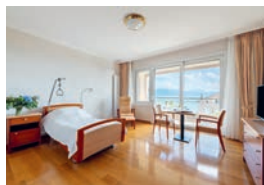


Pour tous renseignements:
Tél. 021 796 10 41 | direction@chateaudelarive.ch
www.chateaudelarive.ch

Établissement médico-social
Chemin de Curtinaux 14 | 1095 Lutry



Les 3 bâtiments de l'établissement sont idéalement implantés au cœur d'un parc arborisé de 10 000 m².



Chambre spacieuse et lumineuse



Une table et un service hôtelier de premier ordre.

temps prochain que les visites, conçues comme des conversations à domicile et sollicitées par les personnes seniors elles-mêmes, permettront une orientation vers des prestations existantes. Il s'agira de travailler en parallèle avec les ressources présentes sur le territoire pour les améliorer et les compléter, notamment par la création d'un réseau d'entraide bénévole de proximité. « Santé, lien social, transports, architecture, mais aussi spiritualité, loisirs, sports: il nous faut aborder les choses de manière individualisée, globale et... humaine. »

L'environnement, c'est aussi ce qui intéresse Isabel Margot-Cattin, ergothérapeute et professeure associée à la Haute école de travail social et de la santé à Lausanne (HETSL), à l'origine de la recherche participative DemSCAPE, menée à Bussigny et Yverdon. En interrogeant des seniors, avec et sans démen- ce, puis en se déplaçant avec eux dans leur environnement, le but est de mieux comprendre comment diminuer les obstacles qu'ils rencontrent au quotidien. « Cela concerne autant le mobilier urbain ou les cheminements que des réflexions sur le corps et les automatismes à acquérir ou réapprendre... ». Des regards croisés sur ce qui fait un cadre de vie, un milieu, comme en témoignent les partenaires de l'étude: des ingénieurs de la HEIG, des designers de l'ECAL, des professionnels de santé ou encore l'association Alzheimer Vaud. Inspiré d'un programme canadien, ce projet de mobilité communautaire entend nous faire réfléchir à la manière dont on construit nos villes, car « vieillir à domicile, même avec une santé physique ou mentale amoindrie, c'est aussi sortir de chez soi... » Si l'étude a déjà commen-



Nany

Être autonome chez soi, pouvoir jardiner et cuisiner, se déplacer: ce sont les besoins exprimés dans un sondage par les seniors du Balcon du Jura.

cé, les premières données arriveront en septembre prochain et permettront de proposer diverses recommandations à l'attention des communes partenaires et, Isabel Margot-Cattin l'espère, de répliquer le projet ailleurs.

Adapter son logement gratuitement

Déjà expérimenté à Lausanne, le projet « Vieillir chez soi » en collaboration avec Pro Senectute Vaud est en train de se développer à Morges et Gland. S'adressant aux seniors dont la mobilité est réduite, il permet notamment de financer des adaptations de logement. Isabelle Money, municipale à Gland, témoigne: « Sur 14 500 habitants, notre ville compte 1 900 personnes de 65 ans et plus. Nous trouvons logique et souhaitable de soutenir ce projet qui s'adresse

aux locataires seniors ». Démarré en septembre 2022 pour une durée de quatre ans, il bénéficie notamment du soutien de Retraites populaires en tant que bailleur de biens.

« Actuellement, 25 appartements ont été adaptés – la salle de bain est généralement le cœur du problème et l'installation de baignoires à portes reste un incontournable –, et trois parties communes ont été dotées de mains courantes et de rampes. » Outre cet aspect très concret, la mission du projet est de renforcer les solidarités de proximité à l'échelle des bâtiments et des quartiers, de « rallier à cette cause de jeunes voisins, de les rendre attentifs ». En prévision également: la mise sur pied de visites sociales à domicile, pour garder un lien avec les personnes âgées. ☉

Elderli: la colocation qui réunit les générations

Sur les rails depuis 2021 grâce à Kevin Kempter, épaulé par la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), Elderli est une plateforme qui soutient les plus de 55 ans souhaitant sous-louer une partie de leur logement à des jeunes de moins de 30 ans. Le plus? Elderli assure – outre la gestion des loyers, des contrats sur mesure et des contacts avec les gérances – un accompagnement professionnel et continu par des travailleurs sociaux diplômés. « Notre rôle est de veiller au grain: une jeune étudiante n'est pas une infirmière, et un retraité

avec du temps n'est pas un homme de ménage... » Si le souci d'économie est bien une motivation pour les uns comme pour les autres, beaucoup semblent y trouver un peu plus: du calme pour un jeune aux études, une présence pour un couple de retraités isolé...

Avec 40 colocations dans le canton (et une moyenne d'âge de 70 ans et 23 ans), le succès est en tout cas clairement au rendez-vous. Le vœu de Kevin Kempter? Arriver à 150 colocations d'ici trois ans et, à terme, dans d'autres cantons romands.



Kevin Kempter

Jeunes et 55+ en colocation: pour rompre l'isolement et s'entraider.

Soutien de 2h à 24h/24



Leader de l'accompagnement des seniors à domicile. Nous proposons des accompagnants bienveillants et dévoués disponibles partout, en toute circonstance, selon vos besoins. Nous intervenons de 2h jusqu'à 24h/24. Nous sommes là pour vous.



Conseils gratuits et sans engagement
Tél: 021 614 00 50
www.homeinstead.ch



silver audition

DÉCOUVREZ **INFINIO SPHERE**,
LA NOUVELLE AIDE AUDITIVE
RÉVOLUTIONNAIRE DE PHONAK.

JUSQU'À

3'000 CHF MOINS CHER

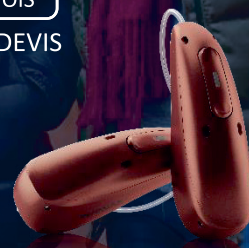
DÈS

245 CHF / MOIS

DEMANDEZ UN DEVIS
ET COMPAREZ !

4.9/5

SUR 200+
AVIS CLIENTS



WWW.SILVERAUDITION.CH | MORGES | 021 801 65 65

Chauffage au sol inefficace : NOUS AVONS LA SOLUTION !!

Il était une fois, le chauffage au sol...

Tout d'abord, il faut savoir que dès la première minute de mise en eau du système, le phénomène de corrosion s'amorce et forme des oxydes de fer (boue). Après plusieurs années, cette dernière s'accumule ce qui provoque des dysfonctionnements de votre réseau de chauffage. De plus, les installations posées depuis les années 1970 sont généralement constituées de plastique (PER: polyéthylène réticulé) dont les stabilisateurs s'évaporent avec le temps, ce qui fragilise l'étanchéité du circuit.

Résultat: un embouage, qui peut provoquer une baisse de chauffage à certains endroits, un système de serpents fragilisé pouvant aboutir à des perforations.

Le problème

- > Le chauffage au sol a de la peine à chauffer.
- > La puissance thermique diminue.
- > La pression dans le système de chauffage chute.

NOUS AVONS LA SOLUTION !

1. Nettoyage par sablage mécanique et évacuation de la boue et de la rouille par aspirateur.
2. Injection de résine par compresseur.
3. Séchage et remise en eau des serpents.

NOTRE PROCÉDÉ

1. Après démontage des boucles, nous installons un compresseur spécial affilié à un aspirateur à la sortie de chaque boucle.
2. Nous injectons du sable à haute pression, qui enlève la boue et désincruste les serpents.
3. Les déchets et poussières sont dirigés vers l'aspirateur, puis nos techniciens constatent le parfait nettoyage.
4. Un enduit (résine époxy) est injecté sur les parois internes des serpents, afin de remplir les porosités et rendre la boucle étanche à l'oxygène.
5. Après 48 heures de séchage, la remise en eau peut être effectuée.

LES AVANTAGES

- > Rapide et économique.
- > Non invasif / inutile de casser chapes et carrelage.
- > Respectueux de l'environnement (déchets recyclés).

L'ANALYSE

Par laboratoire mobile, notre équipe analyse la teneur en oxygène de l'eau et PH circulant dans les serpents qui, si la valeur est trop élevée, est signe de fragilisation.

CONTACTEZ-NOUS !

Si vous pensez que votre système de chauffage nécessite une intervention, n'hésitez pas à nous contacter. Ne soyez pas les acteurs passifs et payants de votre système de chauffage, agissez et réalisez ainsi des économies à terme.

Solu Tubes®

SA
Assainissement de chauffage au sol

1227 CAROUGE 1470 ESTAVAYER-LE-LAC 1036 SULLENS 1895 VIONNAZ
Rue J-Girard 24 Ch. des Tenevières 19 Ch. du Verger 2 Av. du Léman 8
T 022 368 30 04 T 026 664 00 04 T 021 731 17 21 T 027 281 30 04
F 022 368 30 07 F 026 664 00 07 F 021 731 50 91 F 027 281 30 07

info@solutubes.ch • www.solutubes.ch

Merci de me contacter pour :

- > une analyse de la teneur en oxygène CHF 390.-
- > un devis gratuit et sans engagement
- > d'autres informations

Coupon à retourner à :

Solu'Tubes SA
ch. du Verger 2
1036 Sullens

Mes coordonnées :

Nom Prénom

Adresse, NPA, Localité

Tél. E-Mail



ARC Jean-Bernard Sieber

Instants de vie **DANS UN LADA**

Auparavant connus sous le nom de « logements protégés », les logements adaptés avec accompagnement (LADA) sont des appartements indépendants qui bénéficient de prestations sociales. On compte 69 sites conventionnés par l'État à travers le canton. Ils permettent à des seniors ou des personnes en situation de handicap de rester à domicile, sans perdre de vue leur vie sociale.

Repas de midi entre voisins et voisines, au LADA Croix-Blanche 35, à Épalinges. Nina, en cuisine, est secondée par Ali et Zinab.

Un jeudi de septembre à Epalinges. En face de l'arrêt Giziaux du bus 45, à 25 minutes de la Gare de Lausanne. Le LADA de la Croix-Blanche 35 jouxte une boulangerie où trois dames refont le monde autour d'un café. Sagement parkés à l'entrée, leurs déambulateurs regorgent d'achats faits à la Migros, à quelques minutes à pied de là. Il est dix heures et, malgré la pluie diluvienne, la vie quotidienne bat son plein.

Dans le grand hall lumineux du LADA, de vigoureux encouragements se font entendre : « Et on tend les bras, et un, et deux ! » À gauche, dans le prolongement d'une cuisine et d'une salle à manger communautaire (BILLY), se trouve la salle de conférence et de projection (MELLBY), où divers cours sont donnés chaque semaine à la population palinzarde.

Une animatrice socioculturelle dédiée

C'est pourtant dans l'espace EKBY, vaste pièce de vie à droite du hall principal, cette fois réservée aux locataires

du LADA, que l'animatrice socioculturelle Marie Freudiger nous reçoit, pleine d'énergie. « L'immeuble a pu être construit grâce à une donation d'Ingvar Kamprad (ndlr: fondateur d'Ikea, qui a vécu à Epalinges de 1976 à 2013), d'où ces noms de salles exotiques », explique-t-elle.

Engagée au Centre d'animation socioculturelle palinzard (CAP), où la jeune femme travaille avec des enfants et des adolescents, elle consacre l'autre moitié de son temps à l'animation de la Croix-Blanche 35, depuis l'inauguration du bâtiment en avril 2018. « C'est génial car, avec l'espace communal au rez-de-chaussée (BILLY et MELLBY), il y a beaucoup de passage ici et nos seniors restent connectés au monde. J'adore aussi, quand je suis avec les plus jeunes à la Migros par exemple, croiser les locataires de la Croix-Blanche... et vice-versa. Ça vit, c'est ouvert sur l'extérieur ! »

18 logements adaptés de 2 ou 3 pièces

Sur le modèle des autres LADAS, la Croix-Blanche 35 propose une architecture

sans obstacle qui garantit l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite, comme les doubles mains-courantes dans les escaliers ou l'absence de seuils. « Ici, nous sommes de plain-pied avec la route et les locataires peuvent vivre aisément, même avec une mobilité très réduite, explique Marie Freudiger. Sur les 21 habitants, il y a d'ailleurs une majorité de personnes de 90 ans et plus. » Un deuxième LADA de 22 logements vient d'ouvrir ses portes à Epalinges.

Outre certaines prestations comprises dans le bail et destinées à assurer leur sécurité, comme une conciergerie sociale ou des systèmes d'appel à l'aide, les prestations sociohôtelières (livraison de repas, ménage ou transport) sont également assurées en synergie avec le dispositif médicosocial vaudois.

Briser l'isolement

Grâce à la reconnaissance accordée par le Canton, les locataires dont les ressources sont insuffisantes peuvent se voir accorder des aides financières pour les prestations sociales fournies in situ. En effet, un des objectifs des LADAS est de briser l'isolement. A la Croix-Blanche 35, Marie Freudiger connaît chaque locataire et fait presque partie des meubles. « Ici, les gens sont à la retraite et ont du temps pour cogiter... Il peut arriver qu'il y ait des conflits, mais comme dans n'importe quelle situation de voisinage. » Désamorcer: voici donc l'une des fonctions de Marie, qui est devenue une as de la diplomatie en matière de planning de buanderie ou de fumée de cigare sur les balcons...

Mais ce qu'elle a mis en place avec beaucoup d'entrain, c'est un programme d'activités hebdomadaire que les locataires retrouvent dans un petit dépliant: outre les cafés entre voisins du lundi, l'autre rendez-vous très attendu est le repas de midi du jeudi pour 10 francs seulement: là, une monitrice engagée par la commune, aidée de deux bénévoles, vient cuisiner « de saison » et servir à table. « On propose également des projections de films, des après-midis de jeux, du soutien numérique, des sorties culturelles régulières, des activités intergénérationnelles ou des repas au restaurant », énumère Marie.

« Vivement la retraite », a-t-on envie de murmurer...

Rencontre avec Danièle Béguin, DRÔLE DE DAME au LADA

À 90 ans, Danièle Béguin est ce que l'on peut appeler une pionnière. Diplômée de yoga en 1967, elle est la première à dispenser cette discipline dans le canton de Vaud. En 2018, elle fait également partie des premiers locataires du nouveau LADA de la Croix-Blanche à Epalinges. Elle nous reçoit chez elle.

On sonne chez Danièle, au troisième étage. Une dame élégante, boucles d'oreilles et collier en turquoise, nous ouvre, rayonnante. Dans son deux pièces de 50 m² avec balcon, le quotidien et les souvenirs vivent en bonne intelligence. Aux murs de la cuisine ouverte et du salon tout en longueur (« un peu sombre » à son goût), des mandalas aux couleurs éclatantes et un portrait de Doubi, son chat adoré qu'elle a croqué à l'acrylique; dans sa chambre, transformée la journée en petit bureau, un cadre qu'elle est en train de peindre, une bibliothèque remplie de livres sur le yoga et quelques photos d'elle, à l'époque où elle pouvait encore se contorsionner ou faire la salutation au soleil, sans y penser.

Pourtant, Danièle n'a pas eu ce qu'on peut appeler une existence zen. Née à Paris en 1940, d'une mère française et d'un père suisse, elle évoque encore avec émotion la guerre et son cortège de peurs et de privations. Élevée loin de ses parents, chez des parents en Suisse alémanique, puis dans des pensionnats, Danièle développe à 19 ans une polyarthrite qu'elle finira par apprivoiser grâce au yoga, qu'elle enseignera jusqu'à ses 83 ans. Aujourd'hui, elle en fait « presque tous les jours » sur le tapis de sa petite chambre et enseigne même le « yoga assis » de façon bénévole à l'EMS de la Girarde non loin, tous les mercredis. S'est-elle mariée? A-t-elle eu des enfants? « Je me suis oubliée », résume-t-



ARC Jean-Bernard Sieber

Danièle Béguin montre à l'animatrice Marie Freudiger des images d'elle-même, quand cette pionnière vaudoise du yoga pouvait encore se contorsionner sans y penser.

elle avec pudeur, préférant parler de sa nièce dont elle s'est beaucoup occupée. Femme indépendante, qui se souvient de trois amours ayant compté, elle se félicite d'avoir atterri ici, même si elle rêve d'un peu plus d'espace: « Aujourd'hui, ma maison de la Sallaz, à Lausanne, est rasée, ça fait bizarre... » Avec sa retraite de 1600 fr. et quelques prestations complémentaires, Danièle paye un loyer de 950 fr., ce qui ne l'empêche pas de profiter de la vie comme

elle va: « Je sors presque tous les jours, je vais au café, et à la piscine en été, car j'ai une voiture ». Marie Freudiger, l'animatrice socioculturelle, abonde avec admiration: « Danièle participe à tout! Elle a même joué dans une pièce de théâtre en juin dernier, c'était la plus âgée... » Sur la table basse, un petit livre de citations s'ouvre comme par enchantement sur une phrase de Jean Cocteau: « Le bonheur est une longue patience ». ☉



Le LIEN SOCIAL, au cœur d'une offre abondante et variée

Entre Pro Senectute Vaud, le Mouvement des Aînés vaudois et Connaissance 3 notamment, l'activité physique, les loisirs et la culture sont à portée de main des aînés vaudois. Qu'ils soient en pleine forme ou plus fragilisés. Dépoussiérage des idées reçues sur les activités dites du « troisième âge ».

Les soirées « Forever Young » au Mad Club de Lausanne rassemblant les 60 ans et plus rencontrent un vrai succès.

« Pro Sen, c'est pour les vieux ! » Cette phrase prononcée par un sémillant octogénaire, Charlotte Christeler, responsable de la communication à Pro Senectute Vaud l'a entendue plus d'une fois. Si l'association n'est plus toute jeune (la section vaudoise a été fondée en 1919, à une époque d'extrême précarité des aînés), elle n'a pourtant rien perdu de sa vigueur. Sans quitter son cap (contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes en âge de retraite), elle a su adapter sa mission aux évolutions du temps. À côté du volet social, les prestations de loisirs sont ainsi devenues sa marque de fabrique : sur le site internet, on trouve un large choix d'activités dans tout le canton, mises sur pied au sein même de l'association ou en collaboration avec des partenaires.

Naissance d'une deuxième génération de seniors

Comme l'explique Charlotte Christeler, « l'image du senior a beaucoup évolué. Avant, quand on arrivait à la re-

traite, c'était presque le début de la fin. Aujourd'hui, les statistiques comme les faits montrent que, dans la majorité des cas, il reste une vingtaine d'années en bonne santé : une véritable deuxième vie ! D'ailleurs, de plus en plus de gens de 60/65 ans utilisent nos services. » Selon elle, on assiste à la naissance d'une « deuxième génération de seniors, beaucoup plus active, pleine de désirs et de plus en plus connectée. Le lien social est réellement au cœur de notre action, car on sait à quel point il est le garant d'une qualité de vie tant sur le plan moral que physique. » À titre d'exemple, les soirées « Forever Young » au Mad Club de Lausanne à destination des 60 ans et plus rencontrent un vrai succès et témoignent de cette tendance. « On voulait dynamiser l'image parfois vieillotte de Pro Senectute... »

Réduire la fracture entre les générations

L'autre effort porte sur les activités intergénérationnelles, car «les seniors n'ont pas envie d'être stigmatisés, ils ont besoin d'être valorisés de manière naturelle», insiste Charlotte Christeler. Malgré quelques initiatives qui ont reçu un bel accueil, comme le podcast Si tu savais, ce type de projets contre l'âgisme restent peu développés. En revanche, la section vaudoise de Pro Senectute a fait des technologies modernes son cheval de bataille, car la fracture numérique reste bien présente chez les aînés: «Si 95% des seniors sont connectés, beaucoup ne savent pas faire des opérations de base comme prendre un billet de train.» L'autre spectre qui plane sur cette génération: les arnaques en ligne. Les personnes âgées ne sont pas les seules à tomber dans certains pièges, mais la peur est très palpable chez elles. «Nous investissons beaucoup de temps et d'énergie pour les accompagner dans les méandres du monde digital, mais ne pouvons pas agir seuls. Les entreprises telles que les établissements bancaires ont aussi cette responsabilité sociale d'inclure les personnes peu ou pas connectées, qu'elles soient retraitées ou non», indique Charlotte Christeler.

Permanences numériques: une activité branchée

À mi-chemin entre le volet social et le volet loisirs, Pro Senectute Vaud met donc sur pied de nombreuses permanences numériques gratuites dans tout le canton autour de l'utilisation des smartphones, ainsi que des cours ou des ateliers à petits prix sur des sujets variés comme la cybersécurité ou le choix du matériel informatique.

Du côté de Payerne, Vieillir2030 finance le projet pilote des permanences numériques intergénérationnelles, des rencontres mensuelles afin de se familiariser avec les téléphones portables; elles ont



Robert Peak

La fracture numérique reste bien présente chez les aînés, qui sont nombreux à ne pas savoir faire des opérations de base comme prendre un billet de train ou qui sont la proie d'arnaques en ligne.

démarré fin 2022. Un an et demi après, le succès est au rendez-vous avec 166 participants. Comme s'en réjouit Audrey Maendly, déléguée seniors à la Ville, «les seniors de Payerne et des environs ne cessent de vanter les bienfaits de ce temps d'échange gratuit et bien réel pour se sentir moins seuls devant tant de complexité numérique.»

Un maillage sur tout le territoire vaudois

Présente dans toutes les régions du canton, Pro Senectute Vaud emploie une centaine de collaborateurs, appuyés par quelque 500 bénévoles qui œuvrent auprès des personnes âgées. «Les bénévoles, souvent des seniors épaulés par des professionnels, sont au cœur de notre succès», témoigne Charlotte Christeler. Il existe donc un éventail d'activités propres à chaque région. «Cela dépend des opportunités, de l'offre existante sur les territoires, mais aussi des souhaits des se-

niers: on s'adapte et on innove.» Grâce à une dizaine de bureaux régionaux, généralement chapeautés par une animatrice et une assistante sociale, l'implantation locale est la force de Pro Senectute Vaud qui possède une vraie connaissance des territoires où elle intervient.

Quelques adresses pour rester connecté

- Permanences numériques à Payerne. Tél. 026 662 68 67; payerne.ch/animation-socioculturelle
- Permanences numériques + cours et ateliers dans tout le canton. vd.prosenectute.ch
- Cours privés d'informatique plusieurs fois par semaine à Lausanne organisés par le Mouvement des Aînés Vaud. mda-vaud.ch

Pro Senectute Vaud en quelques chiffres

En 2023, le budget annuel de l'association vaudoise se situait autour de 13 millions de francs issus de diverses subventions (fédérales, cantonales, communales) et des recettes de certaines prestations payantes (22%). «Cela étant, les prix restent assez bas et il y a toujours la possibilité de faire appel au service social pour bénéficier d'une aide financière sous certaines

conditions», explique Charlotte Christeler, responsable de la communication chez Pro Senectute Vaud. Depuis 2019, le club de membres (35 fr. par an pour les personnes seules, 40 fr. pour les couples) permet de bénéficier de certains avantages. Bien qu'il ne soit pas impératif d'adhérer pour participer aux activités, les 3600 membres actifs témoignent d'un «réel engouement».

La recherche de fonds s'est considérablement développée ces dernières années (12% du budget en 2023 correspond à des donations privées). «Nous sommes par ailleurs très privilégiés sur le plan cantonal, et Vieillir2030 est sans conteste une belle opportunité pour l'association».

Plus d'infos: vd.prosenectute.ch



Yves Leresche

Du mouvement et du sport

Chez Pro Senectute Vaud, de la marche au yoga en passant par la gymnastique, la danse, les sports d'hiver ou les ateliers d'équilibre, l'activité physique adaptée règne en maître. « C'est une réalité que le corps est moins souple, qu'il y a plus de réticence à faire certains mouvements et il est souvent plus facile de suivre un cours de yoga avec des gens de sa génération qu'avec de fringants jeunes gens. »

Totalement gratuite grâce aux subventions communales et aux dons de fondations, la prestation « Seniors en forme » offre durant l'été des séances hebdomadaires d'activité physique sans inscription, dans plusieurs parcs de Lausanne. Menées avec entrain par des professionnels en activités physiques adaptées (APA), elles rencontrent un succès grandissant. « Nous avons doublé le nombre de participants en quatre ans ! », se félicite Charlotte Christeler. Depuis l'été 2024, la version « Générations en forme », ouverte à tous les âges, a été proposée en complément grâce à une collaboration avec la Haute école de santé Vaud (HESAV). « Même si cela demande une grosse logistique, c'est un projet qui nous tient à cœur et que nous serions heureux de pouvoir décliner dans d'autres régions un jour. » Ce projet sera évalué par la HESAV grâce à un financement accordé par Vieillir2030.

De la culture et des rencontres

Au milieu des nombreuses prestations d'ateliers créatifs ou de sorties culturelles – comme le Ciné-seniors proposé l'après-midi notamment à Lausanne et Château-d'Œx –, Charlotte Christeler met avant les plaisirs de la table. « Faire ses courses ou réfléchir à l'alimentation quotidienne peut être pénible pour les personnes âgées, ou tout simplement seules. Dans certains villages désertés, sans lieu chaleureux où se retrouver, partager de bons plats est une réelle motivation. » En témoignent le succès des excursions gourmandes (qui peuvent se décliner en bus pour les plus fragilisés) ou les fameuses Tables conviviales qui attirent toujours autant, depuis leur création en 2009. Animées régulièrement par des bénévoles chez eux ou au bistrot, elles permettent de partager un moment précieux. « Il y a souvent des retrouvailles, on a vu aussi des couples se former bien sûr, et des amitiés naître... » Dans cet esprit de lien cher à Pro Senectute, Charlotte Christeler évoque les « soirées messages » organisées dans un bar de Lausanne où des billets doux, drôles ou poétiques sont transmis de manière anonyme. « J'ai vu des regards pétiller, des sourires en coin, des femmes se faire belles comme s'il s'agissait de leur premier rendez-vous

Gratuite, la prestation « Seniors en forme » offre durant l'été des séances hebdomadaires d'activité physique sans inscription, dans plusieurs parcs de Lausanne.

galant... » Et les hommes ? « Les femmes sont clairement plus nombreuses à participer à nos activités. Malheureusement, beaucoup d'hommes n'osent pas encore franchir le pas. »

MdA Vaud – Mouvement des aînés

Soutenue principalement par le Canton et reposant fortement sur l'engagement bénévole, cette association lausannoise née en 1973 compte actuellement plus de 1500 membres dans le canton. Son but ? Enrichir la qualité de vie des seniors en proposant des activités dans plusieurs domaines : loisirs, sports, bien-être, excursions, formation, bénévolat. Les activités sont annoncées sur son site internet ainsi que dans le bulletin *Avanti!*, distribué tous les trois mois aux membres de l'association. En 2016, l'association ouvre deux nouvelles antennes dans les régions du Nord vaudois et de La Côte et, en 2023, dans la région Lavaux-Riviera.

Plus d'infos : mda-vaud.ch

Connaissance 3 – L'Université des seniors du canton de Vaud

Créée dans une perspective de formation continue tout au long de la vie, elle s'autofinance grâce au revenu de ses activités et aux subventions cantonales et communales. De la philosophie aux sciences humaines en passant par l'économie, les sciences ou encore l'histoire de l'art, son riche programme de conférences (dans onze régions du canton de Vaud), de cours, séminaires et ateliers (à Lausanne et Yverdon-les-Bains) et de visites culturelles et scientifiques en tous lieux s'adresse en priorité aux seniors,

mais elle est ouverte à tous, sans limite d'âge ni considération de diplôme. Connaissance 3 s'appuie sur une force bénévole considérable (avec une centaine de seniors actifs à la réalisation de la programmation des activités) et entend favoriser les échanges entre les générations et les milieux sociaux.

Plus d'infos : wp.unil.ch/connaissance3

A la fois MIGRANT ET SENIOR : comment ça va ?

Depuis 1991, l'association vaudoise Français en Jeu permet à des personnes migrantes en situation de précarité économique et sociale d'apprendre gratuitement le français.

Depuis 1991, l'association vaudoise Français en Jeu permet à des personnes migrantes en situation de précarité économique et sociale d'apprendre gratuitement le français. En 2021, l'atelier de conversation « Comment ça va ? », animé par une formatrice et une bénévoles, voit le jour. Destiné d'abord aux seniors migrants lausannois déjà à l'aise à l'oral (niveau A2), il devient en 2023 un projet pilote financé par la politique cantonale de la vieillesse. Pour Aude Métral, responsable du pôle Lausanne de Français en Jeu, le succès de cet atelier hebdomadaire dénote un vrai besoin : « Moins formel qu'un cours, il permet à des personnes de plus de 60 ans précarisées sur le plan socio-économique (et dont les capacités d'apprentissage ne sont plus forcément les mêmes que chez de jeunes gens) d'élaborer, à leur rythme, de petits scénarios de la vie quotidienne qui leur parlent, autour du thème de la santé par exemple ». Qu'il

« Je peux bien comprendre ce cours. J'aime mes collègues.

A la maison, je suis toujours seule avec mon mari malade, c'est pas bon. Ici, ça me fait beaucoup du bien ».

Nezahat, Turquie

« Pour moi, ça m'aide beaucoup, même pour connaître le français. J'aime l'ambiance, j'ai fait des copains. Je souffre d'angoisse, mais ce cours me fait du bien, j'aime être ici. Aussi, j'apprends le système ici, c'est très bon ».

Laïla, Bolivie

s'agisse de comprendre une convocation pour une mammographie, de prendre un rendez-vous chez le médecin ou d'être informé sur le dépistage des maladies de l'âge comme le diabète, la question à la fois simple et fondamentale qui sous-tend l'ensemble est bien : « comment ça va ? »

Bien plus qu'un atelier de conversation

Pour les quinze participants assidus qui se retrouvent tous les mardis après-midi dans les locaux lausannois de Français en Jeu, ce cours est devenu une véritable bouffée d'oxygène : « Ils ont entre 50 et 89 ans et, bien qu'ils viennent d'Érythrée, du Sri Lanka, d'Italie, de Somalie, de Turquie, d'Amérique du Sud, de Syrie, de Colombie, d'Inde et d'Afghanistan, le groupe est extrêmement

soudé et assidu. Il n'y a que deux hommes, mais ils sont très solidaires avec les femmes. Cet environnement bienveillant et sécurisant est extrêmement précieux pour ces personnes aux parcours de vie souvent difficiles. » Après une visite avec le groupe au Musée des beaux-arts de Lausanne, qui a été une véritable découverte, certains y sont retournés en famille après. La satisfaction pour Aude Métral ? « Quand ils participent, de leur propre chef, à d'autres activités comme « Seniors en forme » de Pro Senectute ou les café-contact dans leurs communes. »

Plus d'infos :

Aude Métral, responsable du pôle Lausanne, tél. 021 329 04 49
francaisenjeu.ch

« J'ai le parkinson, j'oublie vite les choses. Pour ça, j'aime ce cours, on a un bon rythme, ça m'aide. Aussi, j'aime parler de choses concrètes et utiles. Et j'aime être avec des gens de mon âge, je me sens plus à l'aise, à ma place ».

Adriana, Italie

Dans le cadre de l'exposition numérique *Horizons partagés : portraits et récits de seniors venus d'ailleurs* réalisée par Pro Senectute (à découvrir en ligne sur expo-retraites.ch), on retrouve quelques visages bien connus de l'atelier « Comment ça va ? » chez Français en Jeu. Parmi eux, **Carmen**, 72 ans, raconte :

« Je suis née en Équateur le 6 octobre 1951. Nous étions une famille nombreuse, j'avais 12 frères et sœurs. À l'âge de 19 ans, je suis partie pour le Venezuela. Grâce à mes études de coiffeuse que j'avais faites en Équateur, j'ai pu travailler en tant que coiffeuse au Venezuela. Ensuite j'ai arrêté ce métier et je me suis occupée d'enfants

dans une famille pendant 5 ans. J'avais le droit de sortir seulement 2 fois par mois. Je suis restée 20 ans au Venezuela, puis je suis partie toute seule pour l'Espagne où je suis restée 3 ans. À l'âge de 50 ans je suis partie pour la Suisse, car je connaissais quelqu'un qui vivait ici. Cette personne me disait que je serais plus libre en Suisse et que je pourrais plus sortir. Aujourd'hui, j'ai 72 ans et je travaille toujours comme femme de ménage. Je ne peux pas toucher ma rente AVS car je n'ai pas assez travaillé en Suisse et je n'ai pas eu de permis tout de suite car je ne savais pas comment faire. Je veux rester en Suisse pour la retraite car je me sens ici en sécurité. »





sebra

ANTIDÉPRESSEURS chez les seniors : une prescription sans fin ?

En 2020, une étude révélait qu'en Suisse, la quantité d'antidépresseurs consommée pour mille habitants était deux fois supérieure pour les personnes de 65 ans et plus que pour les 26-50 ans. Une prépondérance souvent associée à une prise au long cours qu'a souhaité interroger le Département de psychiatrie du CHUV, en collaboration avec l'Association vaudoise des médecins de famille (MF Vaud).

Dans le cadre d'une étude en cours, vingt médecins de famille et dix psychogériatres tenteront de dire quel sens donner à la pratique de prescription d'antidépresseurs chez les personnes de 80 ans et plus.

En Suisse, on estime qu'une personne sur cinq âgée de 85 ans et plus a reçu une prescription d'antidépresseur sur l'année écoulée: un acte courant, qui semble évident et presque anodin dans l'imaginaire collectif. Pourtant, la prévalence de dépression majeure d'intensité modérée à grave, rapportée par l'Enquête suisse sur la santé 2017, est moins élevée chez la population de 75 ans et plus (5,4%) que chez les 35 à 44 ans (9,2%). La forte divergence entre l'usage fréquent d'antidépresseurs et le bas taux de dépression décrit ne manque pas d'interroger sur les conditions de prescription des antidépresseurs auprès des personnes âgées.

Interroger une pratique

Née de ce constat, l'étude « Vieillir avec un antidépresseur: une prescription sans fin ? » s'insère depuis octobre 2023 dans un projet de recherche retenu par Vieillir2030 et mené par le CHUV à travers son Service de psychiatrie de l'âge avancé (SUPAA) et son Service de psychiatrie de liaison (PLI), en collaboration

avec l'Association vaudoise des médecins de famille (MF Vaud). L'objectif de cette recherche est de créer un nouveau savoir sur l'usage des antidépresseurs en Suisse, dans une approche collaborative et interdisciplinaire.

À l'initiative du projet, Jean-Pierre Schuster, psychiatre au SUPAA, bénéficie des apports de Céline Bourquin, directrice du centre de recherche et professeure associée en liaison psychiatrique, et de Julie Pluies, anthropologue de formation, qui mène depuis plusieurs années des travaux de recherche autour de la santé mentale.

Cette dernière raconte le souhait de donner la parole aux acteurs du système de santé et à leurs utilisateurs – le comité de pilotage de l'étude incluant des seniors est en cours de constitution. Elle souligne également l'approche originale de cette étude: « Afin d'explorer la prescription d'antidépresseurs chez les seniors, et d'examiner les facteurs qui l'influencent,

nous proposons une approche centrée sur l'étude des processus aboutissant à la décision d'arrêter un traitement d'antidépresseur et à la mise en œuvre réussie de cet arrêt, mais aussi aux tentatives d'arrêt infructueuses. Il s'agira également de comprendre pourquoi certaines prescriptions d'antidépresseurs deviennent récurrentes chez les personnes âgées.

Le Dr Schuster souligne la complexité de cette prescription: « Il s'agit d'un acte liant le patient et son médecin. Il nous semble qu'étudier la parole des prescripteurs serait à même de nous donner des informations capitales pour penser la place des antidépresseurs dans la pratique médicale ».

C'est donc un échantillon de vingt médecins de famille et de dix psychogériatres en ambulatoire qui est en train d'être constitué afin d'essayer de répondre à cette question : quel sens donnent-ils à leur pratique de prescription d'antidépresseurs chez les personnes âgées de 80 ans et plus ? Menés de décembre 2024 à mars 2025, les entretiens devraient aboutir à une synthèse éclairante début 2026.

Des antidépresseurs : pourquoi ?

En général, les antidépresseurs sont prescrits dans le cadre de la prise en charge pharmacologique d'un épisode dépressif majeur. Ils devraient idéalement être couplés à une prise en charge psychothérapeutique. Ils peuvent également être prescrits dans d'autres indications, comme les troubles anxieux.

La durée de prescription, qui fait l'objet de recommandations, est un sujet complexe. Le Dr Schuster précise que la démarche effectuée dans le cadre de la recherche n'a aucune vocation à juger ou évaluer une pratique, partant du principe que « si une prescription existe, c'est qu'elle a, quelque part, une fonction. Notre aspiration est



ARC Jean-Bernard Sieber

Julie Pluies, anthropologue, Céline Bourquin, professeure associée en liaison psychiatrique et Jean-Pierre Schuster, psychiatre: « Repenser la place de ce médicament et lui donner un éclairage différent. »

d'ouvrir un dialogue entre le senior et son médecin, en leur donnant des clés sur le recours aux antidépresseurs ». Pour le patient âgé comme pour le prescripteur, l'arrêt du traitement par antidépresseur est un moment critique: c'est une confrontation à des questionnements aux multiples facettes, en lien avec l'incertitude de l'avenir et la prise en compte du vieillissement et de ses corollaires.

Pas facile d'arrêter

Selon de nombreuses études, prendre des traitements antidépresseurs au long cours augmente le risque de chutes, de saignements et de symptômes de sevrage en cas d'arrêt brutal. « Comme toute médication, ce n'est pas neutre ! » insiste Jean-Pierre Schuster. Outre les conséquences physiques et financières d'une surprescription, il évoque la dette psychique que représente l'antidépresseur: « Ce soin quotidien signifie quelque chose, une forme de dépendance, comment on envisage notre corps, comment on pense notre vieillissement. » Le médecin se remémore l'exemple d'une patiente âgée qui avait vécu un épisode de dépression majeure marqué par des ten-

tatives de suicide: « Après son hospitalisation, je l'ai accompagnée dans l'arrêt du traitement. Au moment de cesser complètement la médication, elle semblait assez affectée: « Mais alors, je ne vous verrai plus ? ».

Julie Pluies abonde: « On a l'hypothèse que, dans le cadre de la prescription d'antidépresseurs en cabinet, les patients âgés attendent que le médecin propose d'arrêter. Il y a vraiment une tension autour de l'attachement qui est à interroger... »

À l'aube de leur étude, les deux spécialistes rappellent que c'est une recherche qui implique de prendre du temps afin de décrypter le langage médecins-patients, repérer l'articulation de leur discours, leur demander s'ils ont conscience des mots qu'ils utilisent. « Sans chercher à stigmatiser leur pratique, nous souhaitons repenser la place de ce médicament en lui donnant un éclairage différent. Ouvrir un questionnement fécond », conclut Julie Pluies qui explique que la mission de l'anthropologie est de « remettre de la complexité dans le monde ». ◉

I L'ombre de la polymédication

La question de la durée de prescription rejoint un champ de recherche encore plus vaste, qui interroge la surmédicalisation. Comme le soulignait une étude d'Unisanté en 2024 sur l'utilisation de médicaments potentiellement inappropriés, « avec le vieillissement de la population (...), de plus en plus de patients, en particulier les personnes âgées, prennent quotidiennement plusieurs médicaments, avec un risque accru d'interactions médicamenteuses, d'effets indésirables, d'erreurs de médication ou de non-adhérence au traitement ». S'il existe déjà certaines parades – comme le projet cantonal des Cercles de qualité mis en place

dans les établissements médicosociaux vaudois afin d'améliorer la prescription médicamenteuse grâce à des échanges interdisciplinaires entre médecins, pharmaciens et infirmiers –, d'autres sont en gestation, comme l'évoque Marie-Christine Grouzmann, pharmacienne cantonale: « L'Office du médecin cantonal (OMC) a initié des réflexions sur la gestion de la polymédication, soit l'administration de cinq médicaments ou plus par jour. Elle est effectivement plus répandue et problématique chez les personnes âgées, fréquemment atteintes par plusieurs maladies. »



De Visu

L'octroi de prestations complémentaires n'est en rien de la charité, mais un droit inscrit dans la loi et la Constitution suisse, et financé par les impôts cantonaux et fédéraux.

Aider les personnes retraitées à FAIRE VALOIR LEURS DROITS

Plus ancienne association de défense des retraités en Suisse, l'AVIVO s'engage depuis 1948 en faveur des personnes âgées pour plus d'égalité sociale. On lui doit l'introduction des prestations complémentaires à l'échelle fédérale en 1966. Sa section vaudoise se bat aujourd'hui pour que l'accès à ce droit fondamental soit plus systématique.

En 2022, en Suisse, près de 220 000 rentiers AVS (12,3% des retraités) touchaient des prestations complémentaires (PC). Des chiffres éloquentes qui racontent en filigrane le quotidien de celles et ceux qui, en raison d'une maigre rente AVS ou de l'absence de deuxième pilier, ont du mal à boucler leurs fins de mois; les femmes au foyer sont de ce lot. Qu'il s'agisse de payer ses primes d'assurance-maladie, d'honorer son loyer, d'aller chez le médecin, voire de se nourrir convenablement, les PC permettent de garantir un minimum vital. Pourtant, le constat est là : entre réticence morale et découragement administratif, près de 230 000 seniors précaires en Suisse n'obtiennent pas ce soutien, alors même qu'ils y auraient droit. Dans le canton de Vaud, on estime le taux du non-recours à environ 20%, soit 5% de plus que la moyenne suisse.

Un enjeu social et sanitaire majeur

Sociologue et travailleur social, enseignant à la Haute école de travail sociale (HETS Genève) depuis 25 ans, Patrick Ernst connaît bien le phénomène. « La détection du non-recours fait l'objet de recherches importantes dans le milieu académique, car elle a une implication de taille pour notre société : des gens qui ne recourent pas aux prestations qui leur sont dues ne vont souvent pas chez le médecin ou le dentiste et, peu à peu, c'est la situation sanitaire et sociale globale qui est impactée. »

Ce professeur qui connaît bien le terrain en tant que coordinateur des sections à l'AVIVO Vaud, a mis en place une application concrète de ces observations grâce à la politique de la vieillesse Vieillir2030

du Département de la santé et de l'action sociale (DSAS). « L'idée de notre projet pilote était de nous coordonner avec les permanences impôts que nous menons au sein de l'AVIVO Vaud ». En effet, depuis de nombreuses années, quelque 100 bénévoles (les « impôtistes ») sillonnent le canton pour aider les personnes retraitées dans les tâches fiscales: entre février et juin 2024, ce sont ainsi près de 7000 déclarations d'impôts qui ont été remplies et envoyées. « Des moments privilégiés pour détecter les situations d'éligibilité », explique Patrick Ernst.

« La force de notre dispositif, c'est le terrain »

Déjà sensibilisés à ces questions depuis longtemps par les professionnels de l'AVIVO, mais encore plus depuis 2023 avec le projet pilote, les impôtistes sont ain-

si chargés de repérer les gens particulièrement démunis qui ne reçoivent pas de prestations complémentaires, d'aide sociale ou d'allocation d'impotence auxquelles ils pourraient avoir droit. « Les cas de figure sont très variés d'une personne à l'autre, mais, lorsque quelqu'un ne touche qu'une rente AVS sans LPP, il faut déjà se poser la question... explique Patrick Ernst. Si les personnes détectées donnent leur accord, un responsable de l'AVIVO va alors prendre leur dossier en charge. »

Les démarches nécessaires, Patrick Ernst les mène en collaboration avec le personnel du bureau d'information sociale de l'AVIVO. « La force de notre dispositif, c'est le terrain, grâce à nos permanences itinérantes ; c'est aussi notre profil généraliste qui permet un autre point de vue que les services sociaux, très spécialisés. » Les premiers résultats ? « Sur l'ensemble des permanences impôts de février à juin, en 2023 et 2024, on compte plus de 165 rencontres avec des personnes éprouvant des difficultés à joindre les deux bouts, avec une forte prévalence à Lausanne et dans l'Ouest lausannois, ainsi que dans le Chablais », détaille Patrick Ernst. Si deux tiers des personnes ont été orientées vers un service adapté ou ont simplement bénéficié d'informations pertinentes, un tiers a fini par obtenir une prestation complémentaire, grâce à un encadrement personnalisé et une aide étroite pour déposer la demande.

Aider à surmonter la complexité administrative

Parmi les bénéficiaires, Patrick Ernst se remémore le cas d'une dame serbe de 71 ans, ayant travaillé presque toute sa vie en Suisse dans la restauration. « Elle s'est dévouée corps et âme pendant quarante ans et ne touchait qu'une retraite de 1970 francs par mois, pas de deuxième pilier, un subside d'une centaine de francs pour ses primes d'assurance-maladie... Pourquoi ? Parce que, s'exprimant mal en français, ayant toujours vécu pauvrement et en se débrouillant seule, elle n'osait pas demander ni même espérer une aide ! » Pour cette dame, qui avait évidemment droit non seulement à des prestations complémentaires, mais aussi au subside correspondant, Patrick Ernst s'est rendu à l'Agence d'assurances sociales de sa localité. Avec elle, il a fait ce qu'elle ne parvenait pas à accomplir seule : fournir moult papiers, répondre à des demandes compliquées pour elle. Aujourd'hui, elle peut compter sur un droit d'éligibilité aux PC à hauteur de 815 francs par mois, en plus de la prise



ARC Jean-Bernard Sieber

Patrick Ernst, coordinateur de l'AVIVO Vaud, porteur du projet pilote « Détection du non-recours aux prestations sociales ».

en charge de sa prime d'assurance-maladie et des frais de santé. « Dans le fond, la détection, c'est aussi évaluer la compétence d'une personne et sa faculté d'aller jusqu'au bout d'une démarche », explique, pragmatique, Patrick Ernst.

Un droit inaliénable, et pas de la charité

L'autre écueil chez les personnes éligibles détectées est davantage psychologique. « Il faut garder à l'esprit que les gens concernés ont généralement eu une vie compliquée. On parle ici de salaires modestes avec, souvent, pas de rente AVS entière alors qu'ils ont travaillé toute leur vie. Ce n'est jamais de gaieté de cœur qu'on va demander de l'aide, surtout pour des gens qui ont été si autonomes et si battants. C'est souvent une question de fierté », analyse Patrick Ernst. Pourtant, comme il ne cesse de le rappeler, l'octroi de prestations complémentaires n'est en rien de la charité, mais bien un droit inscrit dans la loi et la Constitution suisse,

et financé par les impôts cantonaux et fédéraux. « Fournir des certificats de divorce ou de décès, ça vient aussi réveiller la culpabilité, les mauvais souvenirs, l'impression d'être toujours un problème. »

Renforcer et humaniser les canaux d'information

En rencontrant tous ces gens ou en leur parlant au téléphone, Patrick Ernst se retrouve avec une somme d'histoires et d'informations précieuses : « Il faut documenter le mal-être de ces personnes parfois broyées sans que l'on s'en rende compte. Notre but n'est pas forcément de pérenniser notre action, mais plutôt qu'elle vienne renforcer les canaux d'information et les actions déjà existantes et, parfois, aussi, humaniser les processus. »

Plus d'infos :
[@avivo-vaud.ch](https://www.avivo-vaud.ch)
079 831 03 28
[avivo-vaud.ch](https://www.avivo-vaud.ch)
coordination

Le mot de Béatrice Métraux, présidente d'AVIVO Vaud

« En matière de non-recours, il faut aussi relever l'action importante des six personnes engagées de l'AVIVO Vaud qui, depuis des années déjà, offrent un service professionnel aux personnes concernées dans leurs démarches pour obtenir des prestations sociales ou tout autres aide

ou conseil. Nos bénévoles, malgré leur engagement et bonne volonté, n'ont pas le temps de prendre en charge toutes les demandes. Nos collaborateurs, techniciens éprouvés des assurances sociales, se chargent avec succès de ces dossiers nécessitant connaissances et savoir-faire. »

La richesse des RELATIONS entre générations

Soutenu par la politique cantonale Vieillir2030, le projet « Grands-Parents de Cœur » veut rapprocher des seniors ayant du temps et de l'affection à donner et des enfants privés de relation avec leurs grands-parents. Une initiative qui vise à resserrer le lien, si important, entre jeunes et anciennes générations.

Si vous avez plus de 50 ans, un peu de temps et beaucoup d'amour, « Grands-Parents de Cœur » est peut-être pour vous. Marie-Jo Marquis, coordinatrice d'*Être grands-parents aujourd'hui* au sein du Mouvement des Aînés Vaud, s'engage avec conviction pour ce projet. « La Croix-Rouge jurassienne avait lancé ce programme en 2018: il s'agissait de mettre en lien des trios – enfant(s) / parent(s) / senior(s) – souhaitant développer une relation sur le long terme. »

Convaincue que le lien intergénérationnel est « un bonus » pour l'enfant comme pour le senior, Marie-Jo Marquis démarre le projet vaudois en février 2020. « On a eu le temps de bâtir quelques trios et, malgré le Covid, ça a tenu et ça tient encore. »

Aujourd'hui épaulée par une petite équipe, elle gère une quinzaine de trios avec pour objectif d'en créer dix nouveaux, chaque année. Une des conditions? La proximité géographique, gage de réussite. « Pouvoir croiser son grand-parent de cœur dans la rue, de manière inopinée, c'est aussi ce que l'on souhaite. »

« Quand ça fonctionne, c'est magique »

Les familles qui se prêtent à l'expérience sont souvent expatriées: « Les grands-parents sont loin et les parents trouvent triste de priver leurs enfants de ce lien si précieux avec des aînés. Par ailleurs, c'est

aussi un joli moyen de s'intégrer dans le pays, de se connecter aux coutumes, à l'Histoire... »

Car les seniors participants (plutôt de jeunes retraités autour de 65, 70 ans et majoritairement des femmes) sont installés en Suisse depuis toujours ou depuis longtemps. Si certains n'ont pas eu d'enfants, d'autres ne sont pas sans famille: « Nous avons par exemple une dame de 80 ans, déjà arrière-grand-mère, mais qui ne voit pas assez ses petits-enfants... » Pour ces seniors, dont beaucoup ont la fibre sociale, c'est une ouverture, la possibilité d'être plus connecté avec la nouvelle génération, que ce soit à travers des visites régulières, des sorties culturelles ou des promenades. « Quand ça fonctionne, c'est magique! » s'enthousiasme Marie-Jo Marquis.

Un programme très encadré

Selon elle, si la greffe prend bien c'est que les relations intergénérationnelles relèvent vraiment de l'histoire naturelle... « Pour moi c'est comme un arbre: le senior, c'est les racines, les parents, le tronc et les enfants, les branches. » Tout un écosystème qui ne demande en somme qu'un peu d'arrosage au démarrage: la mission de Marie-Jo et de ses collègues, qui font un vrai suivi pendant un an. « Après, on ne veut surtout pas s'imposer! Mais au début, plein de questions se posent comme dans n'importe quelle relation. Si quelque chose coince, c'est

souvent à cause d'un simple problème de communication. » Sa plus grande attention? La sécurité. « Nous demandons par exemple aux seniors l'extrait spécial du casier judiciaire visant à protéger les mineurs, ainsi que la signature d'un engagement éthique. »

Des seniors disponibles, mais pas à disposition

« Mais attention, les grands-parents de cœur ne sont en aucun cas des baby-sitters! Ils sont disponibles, mais pas à disposition », prévient Marie-Jo Marquis. Si ses trios sont tous au bénéfice d'une structure de garde, elle reconnaît qu'elle reçoit beaucoup de demandes dans ce sens... Une chose est sûre: « Ici, on choisit d'être grands-parents et notre rôle est de les accompagner individuellement dans cette démarche pleine de sens ». Dans les tuyaux, la mise sur pied d'une demi-journée de formation continue par an à leur attention sur des thèmes aussi divers que le développement de l'enfant ou « apprendre à dire non ».

Plus d'infos:

egp@mda-vaud.ch

Tél. 021 311 13 39

etregrandsparents.ch

pub



Votre spécialiste taille | abattage

EMERY ARBRES SA

UNE TECHNOLOGIE UNIQUE EN SUISSE
ROMANDE POUR UNE INTERVENTION
RAPIDE ET SOIGNÉE.

079 622 53 52
Mézières | www.emery.ch

« Une sacrée responsabilité, qui nous apporte tellement »

Anne Eckert a bientôt 73 ans. Elle vit à Lutry avec son mari Philippe, tous deux retraités de médecine générale. S'ils voient régulièrement leurs deux enfants, adultes désormais, ils n'ont pas de petits-enfants. En février 2023, Marc, « bientôt cinq ans », est devenu leur petit-fils de cœur. Anne nous parle de cette belle aventure.

Le petit Marc et sa maman Alexandra entourés des « grands-parents de cœur », Anne et Philippe Eckert.



ARC Jean-Bernard Sieber

Comment avez-vous entendu parler de « Grands-Parents de Cœur » ?

J'avais vu une petite annonce dans le journal du Mouvement des Aînés il y a quelques années. On en avait envie avec mon mari et puis, face aux grandes responsabilités que cela implique, nous nous étions d'abord rétractés.

Qu'est-ce qui vous a fait changer d'avis ?

Marc, sans hésiter ! À l'époque, ce petit garçon de trois ans était vif comme tout, mais très attachant. Marie-Jo Marquis (coordinatrice de « Grands-Parents de Cœur ») avait tenu à nous le présenter. Après un dîner avec sa maman Alexandra et lui, nous sommes allés tous ensemble sur une place de jeu et la magie a opéré. Nous nous sommes donc lancés dans l'aventure et avons accompli toutes les démarches nécessaires. Peu à peu, nous sommes allés le chercher à la crèche de temps en temps, et nous le gardions de 16 h à 18 h. Désormais, on le prend des après-midis entiers !

Pourquoi la maman de Marc a-t-elle fait appel à « Grands-Parents de Cœur » ?

Alexandra est franco-italienne et travaille à 100% comme ingénieure chimiste vers Vevey. Quand nous l'avons rencontrée, elle élevait seule son petit garçon et n'avait dans la région que son père,

malheureusement malade et vivant en EMS. Marc le voit d'ailleurs une fois par semaine et il adore son grand-père. Mais Alexandra avait à cœur qu'il ait d'autres contacts.

Comment fonctionne votre trio ?

Le plus agréablement du monde ! Alexandra nous a tout de suite fait confiance et ne nous a jamais demandé de choses impossibles. On s'envoie des messages : parfois c'est elle qui nous demande si on peut prendre Marc un après-midi, parfois c'est nous qui proposons de l'emmener quelque part.

Que faites-vous avec Marc ?

Marc aime beaucoup être dehors, nous allons souvent sur les places de jeux au bord du lac, avant d'aller manger une glace. C'est un petit garçon très curieux et nous avons aussi plaisir à l'emmener au musée. Récemment, nous sommes allés voir une exposition sur les robots à l'Espace des inventions à Lausanne et le dimanche d'après, il a insisté pour y retourner avec sa maman. Sinon, il adore le bricolage, les jeux de sept familles et... un peu de dessins animés de temps en temps que nous n'autorisons que pendant les trajets en voiture. Le coquin l'a bien compris, car il nous demande maintenant d'aller nous promener toujours de plus en plus loin... (rires).

Il a compris qui vous étiez ?

Totalement. Nous sommes « Anne et Philippe », ses « grands-parents de cœur » comme il l'explique lui-même quand on lui demande. Il sait parfaitement qui est sa famille biologique.

Quelles sont les difficultés que vous avez pu rencontrer ?

Encore une fois, cette grande responsabilité de s'occuper d'un petit enfant qui n'est pas le nôtre. Je me souviens de la première fois que nous sommes allés le chercher à la crèche et qu'il a failli tomber dans les escaliers. Mon mari s'est précipité et l'a retenu à temps : cela nous a fait mesurer l'ampleur de notre mission. Mais maintenant qu'il a grandi, les choses sont plus faciles, on doit moins lui courir après.

Qu'en retirez-vous ?

Marc nous apporte beaucoup de bonne humeur et de dynamisme, on s'est évidemment beaucoup attaché à lui. C'est un petit garçon spécialement éveillé et qui parle très bien. Il est très gentil avec nous et nous aime bien. Il y a quelques jours, il nous a demandé qu'on lui rapporte de notre voyage un éventail. Mais, un « éventail pour tuer les oiseaux » : il pensait bien entendu aux épouvantails car il a envie d'être chasseur... (rires) bref, oui, c'est une sacrée responsabilité, mais qui nous apporte tellement !. ©

« Si tu savais » : un podcast intime et documentaire pour rapprocher les générations

Comment vivre après le deuil de l'être aimé ou continuer d'aimer son conjoint qui perd la mémoire ? À quoi ça ressemble l'intimité après 50 ans de mariage ou un cancer de la prostate ? C'est quoi le quotidien quand on est une célibataire endurcie ou un homosexuel issu d'une famille ultra protestante ? Jacqueline, Elisabeth, Monique, Sasha, Jeannette et Pi-Mi ont plus de septante ans et se livrent sans détour au micro de Mehregan Joseph qui a lancé, début 2024, le podcast « Si tu savais », chez Pro Senectute Vaud.

L'amour un jour, l'amour toujours

« Le but est de faire résonner l'expérience des seniors : trouver l'angle universel qui permet de créer du lien et donc, du réconfort. Lorsque Pi-Mi, 78 ans, parle de son coming-out à 27 ans, cela fera certainement écho chez un jeune d'aujourd'hui, cela offre du recul, de nouvelles perspectives », analyse Mehregan Joseph. L'angle choisi ? L'amour, évidemment.

« C'est une façon de partager de l'intime, à tous les niveaux. Le but est de lutter contre l'âgisme et de rapprocher les générations. La jeunesse est souvent mouvementée : on ne vit pas à la même époque, mais ça ne veut pas dire qu'on n'expérimente pas les mêmes choses. » Ses témoins, Mehregan Joseph les trouve chez Pro Senectute Vaud ou dans son réseau privé. « Le format audio est idéal, car les gens sont plus à l'aise pour se confier. »

Un podcast local et intergénérationnel en plein essor

Chargée de projets depuis six ans chez Pro Senectute Vaud, Mehregan Joseph raconte que l'idée a germé en 2022 et a coïncidé avec l'appel à projets de Vieillir2030. Le soutien du Canton a permis d'acheter du matériel d'enregistrement et de consacrer plus de temps à la communication, véritable nerf de la guerre. « Nos interlocuteurs sont habituellement les seniors vaudois : là, nous souhaitons toucher

toutes les générations. Par ailleurs, si très peu de podcasts donnaient la parole aux aînés, c'est en train de changer avec l'arrivée d'audios à la demande comme « Vieille peau » ou « Destination Vieillistan ». De très bonnes nouvelles, mais, de notre côté, nous devons essayer de nous démarquer », explique-t-elle.

Après la mise en ligne des six épisodes d'une vingtaine de minutes (sur toutes les plateformes d'écoute, mais aussi en replay sur le site de Pro Senectute Vaud), les statistiques sont plus qu'encourageantes : « Parmi les 2500 écoutes, dont plus de 90% correspondent au marché romand que nous souhaitons toucher, 15% des auditeurs ont moins de 34 ans ! ». Des chiffres qui devraient encore prospérer avec la saison 2 qui a démarré cet automne.

Plus d'infos :

vd.prosenectute.ch/podcast

Les femmes seniors à l'honneur : comment leur dire merci ?



Ghislaine Heger

Un autre projet pilote de Vieillir2030, « Wall of Fame – Les femmes seniors à l'honneur » a vu le jour à Morges au printemps 2023. L'idée de Ghislaine Heger, artiste protéiforme qui s'est spécialisée dans les thématiques sociales et les parcours de vie : photographe des femmes de la région et exposer leurs visages pour les remercier de tout le travail invisible et bénévole qu'elles effectuent dans notre société, de mère au foyer à proche aidante.



Après l'expérience morgienne qui a vu s'afficher 43 portraits à l'Espace 81, Yverdon-les-Bains et Renens ont accueilli le projet à bras ouverts cet automne. « Il n'a de sens que s'il se fait en collaboration avec les communes qui ont le souhait de s'engager auprès de leurs concitoyennes : au moment du shooting, la rencontre avec la personne chargée de la cohésion sociale est souvent aussi importante que les photos elles-mêmes », assure Ghislaine Heger. Encore émue par les conversations entendues, elle raconte : « Des femmes se sont mises à parler de la manière dont elles se font bousculer dans la rue, comme si elles étaient invisibles... D'autres semblaient ravies de prendre enfin un peu de place dans l'espace public ! » Mais, devant la fierté de leurs proches, jeunes et moins jeunes présents lors des séances photo, beaucoup avaient une petite poussière dans l'œil... Du 20 mars au 17 avril 2025, ne manquez pas les héroïnes très discrètes de Payerne, qui se dévoileront dans la Salle Cluny.

Les portraits de la photographe Ghislaine Heger, pour remercier les femmes de tout le travail invisible et bénévole qu'elles effectuent.

Plus d'infos : tokyomoon.ch



DANIEL RUCH
ENTREPRISE FORESTIÈRE HCO

**ELAGAGE • GÉNIE FORESTIER • ACHAT DE BOIS
TRANSPORT • TRAVAUX FORESTIERS
STABILISATION BIOLOGIQUE**

Notre éventail de services va du simple élagage d'un petit arbre dans un jardin privé, jusqu'au débardage d'un site forestier et sa stabilisation biologique suite à une catastrophe naturelle.

De par notre activité, nous nous engageons activement à l'entretien durable des écosystèmes forestiers et de l'environnement, c'est pourquoi nous sommes certifié ISO 9001, ISO 14001, PEFC, FSC COC et COBS.

www.danielruch.ch • 021 903 37 27 • 1084 Carrouge (VD)

FORD HYBRID



**TRANSIT CUSTOM PLUG-IN HYBRID.
PROPULSION ÉLECTRIQUE SANS ÉMISSION.**



Emil Frey Crissier
Centre Automobile Romand

Emil Frey Chavannes
Rte de la Maladière 44, 1022 Chavannes-près-Renens