

# Y a pas d'âge

**SE LANÇER DANS UNE NOUVELLE VOIE EST EFFRAYANT. MAIS À CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES, VOUS RÉALISEZ À QUEL POINT IL ÉTAIT DANGEREUX DE RESTER IMMOBILE.**

ROBERTO BEGNINI

## Vivre plus vieux, mais où, comment et avec qui?

**TÉMOIGNAGES** A partir d'un certain âge, la question du logement prend une autre dimension. Où habiter, comment et avec qui, lorsqu'au fil des ans, les ressources financières et physiques diminuent?

Colocation, appartement protégé, maison de retraite... Diverses options répondent plus ou moins bien aux besoins d'une population vieillissante. En 2025, les 60+ représenteront le 1/3 de la population valaisanne et les 65+ 1/4. Leur proposer des logements à des prix abordables, bien situés, accessibles par transports publics, à proximité de commerces, de services et de sites culturels, est un défi qui doit réunir politiques et privés.

### Rester chez soi ou vivre en colocation

La plupart des seniors souhaite vivre le plus longtemps possible dans leur appartement. Pour cela, le recours à une ergothérapeute est recommandé (voir encadré).

D'autres boomers envisagent une colocation. Selon une étude menée par la Haute École de la Santé La Source (HES-SO) à Lausanne, « les femmes ... sont le plus susceptibles d'être des moteurs de nouvelles formes d'habitat. Elles montrent davantage d'intérêt pour les structures émergentes d'habitat de type participatif ou à loyer abordable. » C'est le cas de Jeanne M. « Une colocation me tente car elle permet de lutter contre la solitude. J'en ai parlé à des amies qui sont également intéressées. Mais cela demande une grande réflexion en amont. L'amitié ne suffit pas pour se supporter au quotidien. Il faudra établir des règles favorisant le vivre-ensemble », souligne cette femme de 64 ans qui avoue ne pas être encore prête à quitter son chez-soi. Autre difficulté, et pas des moindres, trouver un logement assez grand pour accueillir une petite communauté.

### Le choix de l'EMS

Bernard R. vit à l'EMS St-Joseph à Sierre depuis le 16 mai 2018. « Lors d'un séjour à l'hôpital, nous avons décidé, avec mon voisin de cham-



**Bernard R. occupe son temps entre la pratique de l'accordéon et ses chats, tandis qu'à Bagnes Dominique T. et Gabrielle L. s'amuse en cuisine.**



bre, d'entrer au home ensemble. Malheureusement, il est décédé entre-temps. J'ai tout de même choisi cette option. J'avais 77 ans.» Pour cet homme jovial et bon vivant, vivre en foyer à quelque chose de rassurant. «La solitude m'a trop souvent conduit à prolonger l'apéro. C'est dur d'être seul à la maison. Ici, l'ambiance est bonne. Bien sûr, il y a des hauts et des bas, mais je suis libre de sortir, d'aller me promener, de m'occuper de mes chats. Il y en a douze qui vivent dans le jardin et que je nourris matin et soir. J'en ai deux qui restent en chambre avec moi», confie cet amoureux de la race féline.

Pour passer le temps, Bernard R. s'est remis à l'accordéon. «J'enregistre des morceaux à la radio et ensuite je les travaille à l'oreille. Je joue parfois au foyer pour les anniversaires.» Pour entraîner sa mémoire, il lit, s'intéresse au passé, à la politique. «Aujourd'hui, pour rien au monde, je voudrais changer de lieu», conclut-il dans un sourire.

### L'appartement protégé ou foyer social

À la Fondation Silène, un foyer social à Bagnes, la salle commune résonne de rires. Il est 16 heures, le temps de partager un goûter, de jouer aux cartes ou au scrabble pour les résidents des 7 appartements adaptés. A leurs côtés, quelques personnes profitent du lieu d'accueil de jour. Véritable âme de la maison, Catherine Vaudan papillonne de l'un à l'autre distillant sourires et gentillesse.

Il y a Violette, 104 ans à la fin de l'année. Une femme élégante, tonique et avenante qui nous livre un conseil: «Il faut chercher le meilleur dans la vie. Rester positif, aller vers les autres. S'intéresser au monde. Ça garde en forme.» Chercher le meilleur. C'est la raison qui a poussé Gabrielle L. (78 ans) à résider ici. «L'atmosphère est fraternelle. On s'y sent bien. La responsable y est pour beaucoup. Elle crée une bonne ambiance. Les autres sont aussi très sympas», explique avec beaucoup de sérénité cette ancienne infirmière. Plus solitaire, Monique B. (71 ans) apprécie l'indépendance du concept. «Je fais mes repas, je promène mon chien, Mario, devenu la mascotte de la maison», avoue en souriant celle qui fut active dans l'informatique à Genève. «Même si j'aime rester seule, je trouve sympa qu'ici, sans vraiment se surveiller, on veille l'un sur l'autre.» **FM**

## L'ergothérapie au service des seniors



**CHIARA NASELLI, vous êtes ergothérapeute à Naters, en quoi l'ergothérapie peut aider les seniors ?**

L'ergothérapie cherche à favoriser l'autonomie d'une personne dans ses activités quotidiennes. Nous proposons des solutions d'adaptation de l'environnement de vie du senior en tenant compte des capacités de celui-ci et de ses souhaits. L'ergothérapeute occupe un rôle majeur pour permettre aux personnes de rester chez elles le plus longtemps possible.

### À quel moment faut-il faire appel à un ergothérapeute?

Il ne faut pas hésiter à avoir recours à nos services dès qu'on commence à avoir besoin d'aide. Dès qu'on n'arrive plus à faire certains petits gestes basiques du quotidien ou dès qu'on abandonne un hobby parce que la difficulté dépasse le plaisir. L'ergothérapeute peut alors proposer des exercices, donner des outils auxiliaires et quelques « trucs » pour faciliter la qualité de

vie. Souvent, c'est le médecin qui, après une chute par exemple, conseille de nous appeler.

**Les personnes âgées ont-elles fréquemment un environnement qui n'est pas adapté à leurs capacités physiques vieillissantes?**

C'est très souvent le cas. Régulièrement, on constate que les tapis par exemple représentent un danger de chute ou encore qu'il manque des barres de soutien, que la salle de bain n'est plus adaptée (il vaut mieux privilégier la douche plus facile d'accès), etc.

**Les adaptations que vous proposez sont-elles prises en charge par les assurances maladies?**

Pas toujours, mais généralement, lorsque l'ergothérapeute écrit un rapport, l'assurance en tient compte.

**N'hésitez pas à prendre contact avec le centre médico-social de votre région ou un.e ergothérapeute indépendant pour plus d'informations.**

### LE BILLET DE JEAN-MAURICE FOURNIER

Retraité



### LOGEMENT DES AÎNÉS

L'habitat des seniors en Suisse a fait l'objet de nombreuses études; projets et offres abondent mais nous manquons de solutions pratiques permettant aux seniors de faire le choix éclairé qui leur convient.

En Valais, comme ailleurs en Suisse, les EMS et autres résidences seniors ont bénéficié de nombreuses aides et leur réalisation a mis à contribution beaucoup de talents architecturaux et bâtisseurs! Une visite guidée de ces établissements oblige à reconnaître les excellentes conditions matérielles et organisationnelles proposées; ces investissements importants offrent un habitat adapté et sécurisé pour 10% à 12% des aînés... Cependant, aujourd'hui, près de 9 personnes sur 10 souhaitent vieillir dans leurs murs! «Vieillir chez soi» représente la solution idéale de préservation de sa sphère privée et de limitation convenable et adaptable de la dépense pour les familles et la société. Toutes les conditions du bien vieillir devront ainsi être développées pour ce maintien à domicile communément souhaité.

Avec la généralisation de soins et services à domicile de qualité, il faut associer des solutions d'entretien, de développement, voire d'aide à la mobilité physique. Des mesures de sécurisation de l'habitat peu coûteuses peuvent être adaptées au besoin de la personne vieillissante. Qu'ils soient propriétaires ou locataires, tous les aînés devraient bénéficier d'un vrai service de conseils suivi de propositions d'aménagements simples et conformes à leur état de santé. Cet habitat adapté et sûr doit préserver un accès aux divers soins et services nécessaires et permettre ainsi une vie socioculturelle enrichie de loisirs, toujours indispensables à l'équilibre et à l'épanouissement de la personne.

### ACTUALITÉS

#### Rencontre seniors migrants

Cet atelier a pour but d'inviter les seniors issus de la migration à échanger et à réfléchir ensemble en toute convivialité sur la thématique « Vieillir en Suisse ». Organisé par Pro Senectute Valais-Wallis et femmesTISCHE/hommesTISCHE. Date et lieu : 24 mai de 14h à 16h à Pro Senectute, Av. de Tourbillon 19, Sion.

#### Dossier électronique du patient

Cours proposé par Pro Senectute Valais-Wallis pour découvrir le fonctionnement du dossier électronique du patient, dossier de santé sécurisé disponible par internet, gratuit et mis en œuvre par le canton du Valais. Il est personnel et permet de gérer les informations et documents utiles pour votre santé. Date et lieu : 14 mai 2024 à Monthey de 9h à 11h30. Inscription au 027 322 07 41.

#### Nouveau dans le Haut-Valais: Journée des générations 60+

Organisée jusqu'à présent uniquement en Valais romand, cette journée aura lieu pour la 1ère fois en Haut-Valais. Un programme riche en animations culturelles, stands interactifs et jeux-concours divertissants. Parallèlement, le «Träffpunkt» sera l'occasion de se retrouver en toute convivialité. Date et lieu : 23 mai à La Poste, Viège.

Cette manifestation est organisée depuis 2022 par la Coordination cantonale des Générations 60+ et ses partenaires, en collaboration avec Pro Senectute Valais-Wallis. La prochaine Journée des Générations aura lieu le 30 septembre 2024 à la Foire du Valais à Martigny.

#### Prochaine page

28 mai «Je ne suis pas vieux/vieille!»