



Rester à domicile et au contact de la société, comme ici dans le quartier solidaire de Prilly, est le souhait de beaucoup d'aînés.

# Vieillir chez soi, c'est possible

Le projet « Vieillir chez soi », qui voit le jour à Lausanne et à Gland, sous l'égide de Pro Senectute Vaud, fait partie de ceux qui ouvrent de nouveaux horizons aux seniors d'aujourd'hui et de demain. Les choses bougent...

« Pour le moment, je suis en pleine forme et j'ai toute ma tête! Mais cela peut changer et l'appartement que j'occupe depuis quarante ans aura alors besoin d'adaptations. Mon logement va bénéficier d'aménagements: nous en discutons avec la personne responsable des locaux, très à l'écoute de nos souhaits. »

A 73 ans, dynamique et pimpante, Paulette Rouiller est l'une des bénéficiaires du projet « Vieillir chez soi », mené à Gland, par Pro Senectute Vaud avec le soutien des Retraites Populaires, la Commune de Gland et Pro Senectute Suisse. Lancé en septembre 2022, il a pour mission de faciliter le maintien à domicile des seniors glandois, dans différents quartiers de la ville.

## Nous voulons vieillir chez nous!

Si Marion Zwygart, responsable de programme « Habitat et vie de quartier », et Silvia Rei, chargée de projet communautaire, s'impliquent sans réserve dans cette aventure, c'est parce que toutes les deux ont conscience que ce genre de démarche est

essentiel pour améliorer le mode de vie des seniors. « En 2020, nous avons mené une enquête de terrain auprès de 1300 seniors. Il en est ressorti que, bien que la plupart soient attachés à leur environnement et leur quartier, 40% des locataires de plus de 55 ans estiment que leur logement est mal adapté pour vieillir à domicile, alors que 83% des seniors souhaitent y rester. »

Ces résultats ont convaincu les équipes de Pro Senectute Vaud et leurs partenaires de lancer le projet « Vieillir chez soi », financé pour le moment pour une durée de deux ans. Le processus est mené à chaque fois de manière identique, en trois étapes: les sondages sont effectués auprès des seniors d'un ou plusieurs immeubles afin d'identifier leurs besoins et envie pour vieillir à domicile. Puis,

les personnes qui ont répondu au sondage sont invitées à participer à des rencontres afin de renforcer les contacts et la solidarité à l'échelle des bâtiments et d'organiser différentes choses

comme de l'entraide pour les courses, par exemple, favorisant les liens entre voisins et voisines de tout âge. Les logements sont adaptés après que les locataires et les propriétaires se soient mis d'accord pour réaliser les travaux nécessaires. Et, dans un troisième temps, un ou une référent(e) social(e) itinérant(e) est engagé(e) pour réaliser des visites sociales à domicile, veiller à l'état psychosocial de la personne âgée et lui permettre de maintenir des liens de proximité à l'extérieur de l'appartement.

« Chaque génération trouvera sa place dans le projet »

MARION ZWYGART



ProSenectute Vaud

## Les petits signes du quotidien

Tandis que trois séances entre les habitants ont pour le moment été organisées depuis décembre, les contacts se tissent peu à peu. Il faut apprendre à se connaître et à s'approprier, mais des initiatives spontanées commencent à voir le jour. Alors qu'elles habitaient dans le même immeuble depuis 40 ans sans que leurs conversations dépassent le stade sommaire des formules de politesse, Paulette Rouiller et sa voisine de 90 ans ont pris désormais l'habitude de boire le café et d'aller, de temps en temps, promener le petit chien de Paulette ensemble. Pour une autre personne, l'astuce consiste à s'envoyer chaque soir un SMS... sachant que, s'il devait ne pas être au rendez-vous, il faudrait s'en inquiéter. Enfin, une habitante de l'immeuble glisse chaque matin le journal gratuit du jour devant la porte de la voisine. Si celle-ci ne voit pas le quotidien, elle sait que quelque chose n'est pas normal et qu'il faut s'assurer que tout va bien.

Les seniors tiennent à leur autonomie, mais redoutent, à raison, la solitude... Dans le maillage de ce tissu social qui se crée peu à peu, les jeunes actifs et les personnes fraîchement retraitées ne sont pas en reste, comme le soulignent Marion Zwygart et Silvia Rei: « Plusieurs se sont annoncés pour offrir leur aide aux aînés si besoin. Dans le futur, chaque génération trouvera sa place dans le projet. Pour le moment, les séances ont porté sur les améliorations à apporter aux appartements, ce qui concernait essentiellement les plus âgés. Accepter de vieillir et comprendre que cela va nécessiter des aménagements dans son lieu de vie est une étape importante. Il faut d'ailleurs saluer la démarche des Retraites Populaires qui interviennent — idéalement dans les travaux d'adaptation des logements. Elles s'inscrivent dans une vision d'avenir, puisque, au fil du temps, ces logements seront toujours reloués à des seniors. »

Un modèle plein d'espoir, qui cultive la solidarité de proximité, la rencontre et l'entraide et devrait permettre aux aînés de vivre chez eux une vie active et stimulante, tout en bénéficiant du soutien de leur communauté.

MARTINE BERNIER

## Bernard Challandes en conférence



Dans l'univers du football, Bernard Challandes est un personnage incontournable et charismatique. Originaire des Montagnes neuchâtelaises, il est l'ambassadeur de Pro Senectute Arc Jurassien depuis l'été dernier. C'est à ce titre qu'il donnera trois conférences, du 16 au 23 mars, afin de transmettre au public le fruit de ses nombreuses années d'expérience.

Après plus de 70 ans d'une vie riche et intense, il abordera également les défis auxquels les seniors sont confrontés dans un monde de plus en plus digitalisé, où l'intelligence artificielle remet en question notre intelligence émotionnelle.

Chaque conférence sera suivie d'un débat avec le public et se conclura par le verre de l'amitié pour poursuivre l'échange avec Bernard Challandes de manière moins formelle. Vous l'aurez compris, ces conférences se veulent conviviales à l'image de son intervenant. Elles sauront séduire tant les seniors que l'ensemble de la population de l'Arc jurassien les:

- Jeudi 16 mars à 15 h à Delémont, Pro Senectute Arc jurassien.  
**Inscriptions:** 032 886 83 20, [prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)
- Lundi 20 mars à 15 h à Neuchâtel, à l'Espace Gilbert Facchinetti, Stade de la Maladière.  
**Inscriptions:** 032 886 83 00, [prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)
- Jeudi 23 mars à 15 h à Tavannes, Le Royal.  
**Inscriptions:** 032 886 83 80, [prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch). Conférences organisées avec le soutien de la Banque cantonale du Jura (BCJ), la Banque cantonale bernoise (BCBE) et le Château d'Auvernier.

**Inscriptions également possible via le site internet:** [aj.prosenectute.ch/conference](http://aj.prosenectute.ch/conference)  
**Entrée:** 12 francs. M.B.

## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

### INFOLINE PRO SENECTUTE: 058 591 15 15

**BIENNE**  
Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
Tél. 032 328 31 11  
[biel-bienne@be.prosenectute.ch](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

**FRIBOURG**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tél. 026 347 12 40  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

**GENÈVE**  
Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge  
Tél. 022 807 05 65  
[info@ge.prosenectute.ch](mailto:info@ge.prosenectute.ch)  
[www.ge.prosenectute.ch](http://www.ge.prosenectute.ch)

**TAVANNES**  
Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes  
Tél. 032 886 83 80  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**DELÉMONT**  
Rue du Puits 4  
2800 Delémont  
Tél. 032 886 83 20  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**NEUCHÂTEL**  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 83 40  
[prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**LA CHAUX-DE-FONDS**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**VAUD**  
Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
Tél. 021 646 17 21  
[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)  
[www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

**VALAIS**  
Siège et centre d'information  
Ave de Tourbillon 19 1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)