PartAge

Le magazine de Pro Senectute Vaud 1-2017

Les relations sont bonnes pour la santé !

Zoom 2

Sommaire

Débat

Faut-il une prise en charge des soins dentaires ? 6

ReportAge

Table au bistrot à Gimel 7

Ma vie, ma retraite

Portrait de Dominique Gold 8

Nuria Gorrite

Présidente du Conseil d'État

L'invitée

Le débat actuel autour des seniors se focalise beaucoup sur les coûts du vieillissement de la population pour la collectivité. Les pouvoirs publics doivent bien évidemment anticiper ce phénomène, s'y préparer et mettre en place les dispositifs de prise en charge et les moyens nécessaires.

Mais derrière les chiffres, ce sont avant tout des êtres humains qui sont concernés et donc une multiplicité de besoins individuels et sociaux. En particulier, l'intégration des seniors à la vie locale, sociale et démocratique est essentielle car elle est synonyme de bien-être et de qualité de vie.

À l'instar des « quartiers solidaires », il convient ainsi de saluer toutes les initiatives mises en place pour consolider les liens entre les générations, en particulier à l'échelon communal ou régional.

Comme ancienne Syndique de Morges, je me souviens d'impulsions locales telles que l'organisation de visites de lieux historiques de la Ville par des personnes retraitées et volontaires ou des programmes d'accompagnement personnalisé à domicile pour maintenir et consolider le réseau social des personnes âgées.

Quant au canton, le Conseil d'État annoncera très prochainement ses intentions et les mesures qu'il compte privilégier pour la législature qui s'ouvre.

Ensemble, continuons donc nos efforts de réflexion et d'action en faveur de politiques publiques nous permettant d'envisager le vieillissement de la population non pas uniquement comme un coût mais aussi et surtout comme une formidable opportunité de renforcer l'intégration et la cohésion sociale de notre canton.

Zoom

Les relations sont bonnes pour la santé !

Selon des études, issues d'un groupe de recherche à Lausanne et en Finlande, qui se sont intéressées de près à la qualité de vie des seniors, l'intégration et la participation sociale ont des effets bénéfiques sur la santé et ses coûts.

Besoins affectifs, relationnels, participatifs et socioculturels, tels sont des exemples de ce que les experts en gérontologie qualifient de déterminants sociaux de la santé. Également identifiés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ces facteurs sont « les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie » (OMS, 2017). Dans le cadre des actions en gérontologie, ces déterminants sont essentiels pour mettre en place des mesures qui soient en phase avec les besoins des seniors.

Isolement versus solitude

Il est primordial de ne pas confondre l'isolement avec la solitude lorsqu'il est question de prendre en charge des seniors en difficulté. En effet, alors que la solitude peut être un choix, un état recherché, l'isolement est douloureux, c'est une souffrance. Un sentiment d'exclusion de la société est ressenti, tout comme l'absence de personnes de confiance proches. Ce mal-être influence l'état physique de ces personnes comme a pu le constater l'Enquête suisse sur la santé (ESS), réalisée tous les 5 ans en Suisse. En effet, il existe une corrélation significative entre les personnes qui se sentent isolées et celles qui souffrent de troubles physiques.

« Le risque de mourir de manière prématurée est entre deux à cinq fois plus élevé chez les personnes isolées socialement que chez celles qui sont bien intégrées », informe l'Observatoire suisse de la santé (OBSAN, 2014).

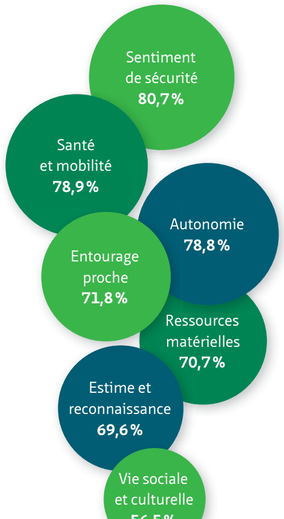
« Si une alimentation suffisante et équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière représentent des comportements efficacement protecteurs, les liens relationnels peuvent singulièrement augmenter la motivation à les adopter. »

Impact sur les coûts de la santé

Et si les interventions sociothérapeutiques avaient le pouvoir de diminuer les coûts des prestations sociales et médicales chez les plus de 75 ans ? Cette hypothèse a été vérifiée par une étude en Finlande sur plus de 235 participants sur une période de deux ans (Pitkälä, 2009). Le résultat est sans appel : il existe bel et bien une baisse de 30 % des coûts de la santé. En y réfléchissant bien, cet état de fait ne devrait pas surprendre. En effet, aujourd'hui, les scientifiques s'accordent à dire que les relations sociales ont un impact sur les processus biologiques. Elles influencent les réactions au stress, l'équilibre hormonal, le système immunitaire ainsi que les réponses inflammatoires (OBSAN, 2014). En d'autres termes, les ressources sociales, c'est-à-dire l'intégration et le soutien social, font du bien à l'être humain et aux finances de l'État.

Besoins des seniors vaudois

L'étude Lausanne cohorte 65+ (Lc65+) s'inscrit aujourd'hui dans le cadre de la politique « Vieillissement et Santé » du Canton de Vaud. Sous la forme d'une plate-forme de recherche sur le vieillissement, elle vise à mieux connaître la fragilité dès l'âge de 65 ans en s'intéressant notamment à différents indicateurs de qualité de vie des seniors. Lancée en 2004, elle est constituée d'un échantillon représentatif de la population de la ville de Lausanne née avant, pendant et après la Seconde guerre mondiale. Les participants sont suivis périodiquement, souvent sur plusieurs années.



Catégories qui influencent la qualité de vie selon le sondage.

Dans le cadre d'une étude de population élargie, incluant la Lc65+ et menée par l'IUMSP (Institut universitaire de médecine sociale et préventive), 5300 seniors ont répondu à des questions en lien avec leur qualité de vie. Il est intéressant de constater que les catégories les plus citées reprennent des facteurs à caractère social, tels que l'autonomie et l'autodétermination (pouvoir décider et agir par soi-même) ainsi que la proximité relationnelle (être entouré ; compter pour quelqu'un). Il est aussi instructif de constater que les seniors situent les besoins d'estime et de reconnaissance à un degré d'importance comparable à celui des ressources matérielles.

René Goy

Directeur adjoint de Pro Senectute Vaud et associé au groupe de recherche incluant la Lc65+

Quel est le rôle de Pro Senectute Vaud au sein du groupe de recherche Lc65+ ?

Notre rôle principal est de favoriser la transposition du scientifique au concret, notamment par la diffusion des résultats de la recherche et par l'adaptation des pratiques en regard des nouvelles connaissances apportées. Les « mains » de l'action sur le terrain ont besoin d'« yeux » de la recherche, tout autant que de ses contacts directs avec les seniors, pour guider son développement et ses adaptations en bon accord avec les besoins qui évoluent.

L'approche scientifique tire aussi parti de sa collaboration avec des acteurs du terrain. Elle a par exemple permis d'affiner et de compléter les questions posées aux seniors sur les « déterminants de la santé », en créant des passerelles entre les concepts théoriques et les aspects concrets de la vie à la retraite ou dans le grand âge.

Ce type d'étude (Lc65+) est précieux pour adapter les mesures sur le terrain, où en est Pro Senectute Vaud dans son dispositif actuel ?

C'est non seulement la qualité de vie, mais plus fondamentalement l'espérance de vie en l'absence de dépendances fonctionnelles majeures qui est en jeu. À cet égard, nous savons qu'une alimentation suffisante et équilibrée ainsi que la pratique d'une activité physique régulière représentent des comportements efficacement protecteurs. Or, les liens relationnels peuvent singulièrement augmenter la motivation à les adopter.

Ainsi, être actif ensemble, manger ensemble, bouger ensemble, se rendre utile pour d'autres, bénéficier d'un accompagnement, allier le plaisir du collectif à la sécurité qu'il procure : tels sont les domaines d'activités que Senectute Vaud propose et adapte constamment afin de répondre à la diversité et à l'évolution des situations de vie dans l'avance en âge.

Les indicateurs Relations et Participation, influencent particulièrement le degré de qualité de vie. Qu'est-ce que Pro Senectute Vaud met en place pour répondre à ces besoins ?

À titre d'exemples, les Tables conviviales permettent à des personnes âgées isolées de partager un repas de qualité, à la table d'un accueillant bénévole ou au restaurant ; elles créent ainsi des occasions de rencontres qui favorisent les liens sociaux et la qualité de la vie. Pour sa part, l'accompagnement à domicile évolue vers un tissage de relations de proximité, dans le voisinage et le quartier.

La participation citoyenne au profit de la communauté, telle que soutenue dans les démarches « Quartiers et Villages Solidaires », permet aux seniors d'exprimer leurs compétences et de réaliser leurs propres projets, collectivement. Quant aux nouveaux « Carnets de route 65+ », ils offrent aux jeunes retraités la possibilité de composer, en relation avec des pairs, le projet de retraite qui correspond à leurs aspirations.

Que pensez-vous des résultats de l'étude finlandaise qui montre une baisse de 30 % des coûts de la santé grâce à des interventions sociothérapeutiques ?

Cette étude, réalisée dans la ville côtière finlandaise de Turku, mériterait d'être reproduite en Suisse à l'échelle d'une ville ou d'un territoire de taille comparable (180 000 habitants). Son intérêt réside dans sa méthode scientifiquement rigoureuse (étude interventionnelle randomisée et contrôlée) et dans ses résultats édifiants : les relations et les amitiés tissées par les participants à des activités physiques ou socioculturelles choisies, âgés de plus de 75 ans, augmentaient leur sentiment d'utilité et leur bonne santé subjective. Et pour la dimension financière, le coût des prestations sociales et médicales les concernant avait diminué de 34 % par rapport au groupe contrôle, qui répondait aux mêmes caractéristiques mais n'avait pas bénéficié de l'accompagnement. C'est là une bonne inspiration qui nous vient du Nord !

Texte : Héloïse Perrin

Résultats convergents

Au printemps 2017, un sondage auprès de 1 068 seniors vaudois réalisé par l'Institut MIS Trend pour Pro Senectute Vaud a permis d'observer les éléments qui nuisent à la qualité de vie lors de la retraite. Parmi les principaux problèmes identifiés, le sentiment d'insécurité sur le lieu de vie même, l'obligation de faire des sacrifices importants en raison d'un budget limité et les problèmes de santé.

Toutes les activités de Pro Senectute Vaud visent à créer du lien. En voici un extrait :

- **Tables conviviales**
- **Conférences Info-seniors**
- **Carnets de route 65+**
- **« quartiers et villages solidaires »**
- **Ciné-seniors**
- **Activités physiques**
- **Activités socioculturelles et créatives**
- **Excursions accompagnées (adaptées aux personnes à mobilité réduite)**

Plus d'informations sous **vd.prosenectute.ch**

Brèves

Félicitations !

Véronique Garcia, nouvelle responsable de l'unité Action sociale régionale

Engagée en 2012 comme animatrice socio-culturelle pour les régions de Lausanne, Riviera / ouest et Lavaux-Oron, Véronique Garcia a repris, depuis le 1er juin 2017, la responsabilité de l'unité Action sociale régionale.

Marc Favez, nouveau responsable de l'unité Travail social communautaire

Responsable de missions de promotion et de prévention à l'État de Vaud, il a assuré le pilotage de nombreux projets dans le cadre de la prévention secondaire. Il a pris ses nouvelles fonctions le 1er mai 2017.

Nouvelles prestations

Ouverture d'une consultation sociale à la Vallée de Joux et à Moudon

Depuis le 1er juin 2017, les seniors de la région et leur entourage sont invités à se rendre au Sentier, où sont délivrées les consultations sociales, gratuitement et sur rendez-vous. Les bénéficiaires n'ont plus besoin de se déplacer jusqu'à Yverdon-les-Bains. À Moudon, la consultation sociale ouvre à partir du 1er novembre 2017 à l'Hôtel de Ville.

Ciné-seniors à Leysin

Dès l'automne 2017, les seniors qui habitent la région de Leysin pourront se rendre au cinéma *Le Régency* pour partager un moment convivial lors d'une projection spécialement organisée pour eux.

Les seniors s'invitent à la cantine de Morges

Une nouvelle Table conviviale au concept innovant est lancée à partir d'octobre 2017. Il s'agit de mêler deux générations lors du repas de midi : les enfants partagent leurs tables avec les seniors de la région.

AvantAge aussi pour les communes

Le programme, créé par Pro Senectute, offre un soutien expert pour anticiper et préparer la retraite dans des conditions optimales, ainsi que favoriser l'employabilité des seniors. AvantAge offre non seulement aux entreprises, mais également aux communes, la possibilité d'organiser pour les futurs retraités un séminaire de groupe à la carte (modules intégrés à choix) ou une séance d'information.

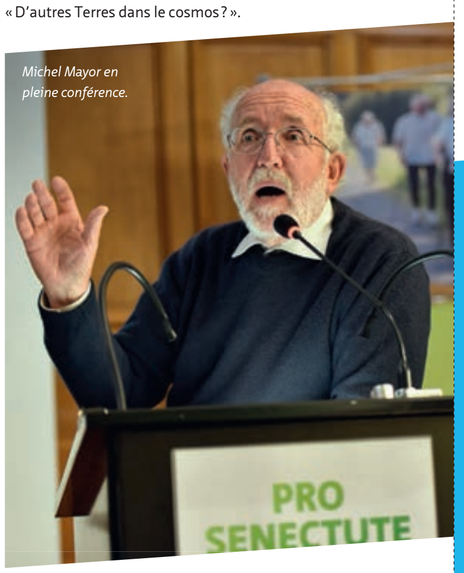
Rendez-vous

Le 7 novembre 2017, la Commune de Gland et l'unité Travail social communautaire de Pro Senectute Vaud accueilleront la septième Plateforme interrégionale « Quartiers Solidaires ». Cet événement annuel réunit les acteurs des « quartiers et villages solidaires » : autorités communales, institutions, habitants et professionnels de la santé et du social. Il est soutenu par la Fondation Leenaards et le Canton de Vaud. Cette année, six projets concrets, qui ont pour but de faciliter les solidarités de proximité, seront soumis à l'expertise des participants.

Retour sur l'Assemblée générale 2017

Lors de l'Assemblée générale qui s'est tenue le 11 mai dernier au Palais de Rumine à Lausanne, Miriam Romano-Malagrifa, Municipale de la Ville de Renens en charge de la culture, jeunesse, affaires scolaires et sport, a été présentée et élue au Conseil de direction par applaudissements. Bienvenue à elle ! Elle remplace ainsi Nicole Grin, qui après 18 ans en tant que membre et 15 ans de vice-présidence, a exprimé le souhait de démissionner. Nous la remercions pour sa précieuse contribution et lui souhaitons tout le meilleur pour la suite ! Pour succéder au poste de vice-présidente, Thérèse de Meuron a été nommée.

Après cette séance plénière, un public réunissant près de 200 personnes est venu remplir la salle pour écouter une conférence donnée par Michel Mayor, un brillant astrophysicien vaudois. Durant plus d'une heure, l'audience a été plongée dans l'univers passionnant de l'espace avec comme thème « D'autres Terres dans le cosmos ? ».



Michel Mayor en pleine conférence.

Equilibr'Age

Selon les sources officielles du bpa (Bureau de prévention des accidents), 96 % des chutes mortelles concernent les seniors. Or, chuter n'est pas une fatalité. Il est possible, sans limite d'âge, d'améliorer son équilibre ou de faire quelque chose de concret pour le préserver.

La méthode Equilibr'Age enseigne comment entraîner son équilibre en groupe et invite les plus motivés à s'exercer au quotidien à la maison pour une plus grande efficacité. En effet, il est prouvé que la pratique, même modeste mais régulière, de quelques exercices bien adaptés augmente les chances d'avoir une meilleure qualité de vie au quotidien et limite les risques de chute liés à l'avancée en âge.

Equilibr'Age propose aussi des trucs et astuces pour se relever en cas de chute et fait le point sur d'autres facteurs de risques en lien avec le domicile ou les habitudes de vie des seniors.

Les communes qui sont devenues membres de l'AG en 2017

Aigle, Avenches, Bercher, Bursins, Chavannes-des-Bois, Cheseaux, Ecublens, Epalinges, Gollion, Lavigny, Mont-sur-Lausanne, Lutry, Mont-sur-Rolle, Nyon, Orbe, Prangins, Prilly, Rolle, Romanel-sur-Lausanne, Saint-Saphorin (Lavaux), Vevey.

En 2018

La Maison Mivelaz à Lausanne fêtera ses 10 ans d'activité

La Ville de Lausanne hérite de Madame Emmy Mivelaz une parcelle à l'avenue du Mont-d'Or. Ce legs est soumis à la condition d'y édifier un bâtiment locatif : « Selon le vœu de la testatrice, la " Maison Mivelaz " aura pour but d'offrir, à des personnes âgées indépendantes à revenus modestes, des logements traditionnels à loyer modéré, mais néanmoins adaptés aux besoins des aînés ». Aujourd'hui, une trentaine de seniors ainsi que sept familles cohabitent dans cet immeuble locatif. Madame Elisabete Da Silveira, référente sociale, vit également sur place. Une salle commune permet de partager les repas tous ensemble et de se retrouver pour des activités durant la journée. Les habitants du quartier sont les bienvenus.

En collaboration avec les exploitants de logements protégés, Pro Senectute Vaud met à disposition des référents sociaux qui instaurent et maintiennent un lien relationnel avec les locataires âgés. Ils favorisent les échanges entre ces derniers en organisant des rencontres et des activités dans l'espace communautaire. L'accès à des prestations externes (socioculturelles, sociales, médico-sociales) est également facilité par les référents sociaux.

Point Info-seniors

Un service spécialement créé pour les seniors vaudois.

Pour savoir que faire, comment procéder et où s'adresser.

Espace Riponne – Lausanne
Téléphone : 021 641 70 70
info-seniors@vd.prosenectute.ch

La colonne de Tristan Gratier

PartAgeons !

Chères lectrices et chers lecteurs,

Le voilà ! Pro Senectute Vaud est ravie de vous présenter son tout nouveau journal intitulé « PartAge ». Ce support papier aux dimensions volontairement généreuses aura pour mission de partager avec vous du savoir lié à l'âge.

Notre association cantonale, qui soufflera en 2019 ses 100 ans d'expérience dans le domaine du vieillissement, peut légitimement se positionner en tant qu'acteur clé dans l'action sociale gérontologique. C'est ainsi que ce magazine nous a semblé être un canal particulièrement pertinent pour vous informer. « Vous » partenaires, amis et décideurs politiques de notre canton, « vous » qui jouez un rôle majeur pour le bien-être des seniors. Parmi vous, les communes vaudoises, avec qui nous avons tissé des liens forts pour mettre en œuvre des actions concrètes et innovatrices en faveur des personnes âgées, comme c'est le cas avec les quartiers et villages solidaires. Ainsi, ce ne sont pas moins de 58 communes qui sont récemment devenues membres de notre Assemblée générale. Un signe fort qui montre l'intérêt des autorités locales pour une population en pleine croissance aux besoins spécifiques. L'heure est à davantage de réflexion collective pour offrir aux seniors de notre canton la qualité de vie qu'ils méritent.

C'est pourquoi je vous invite à partager, ensemble, nos expériences et connaissances sur la vie des seniors. En effet, comme le dit très justement le slogan de Pro Senectute : « Plus forts ensemble ! ».

Merci et bonne lecture !

Tristan Gratier
Directeur de Pro Senectute Vaud

Débat

Faut-il une prise en charge des soins dentaires ?

Les personnes âgées aux revenus modestes se retrouvent parfois dans des situations difficiles à cause de leurs conditions bucco-dentaires. Est-ce que l'initiative « Pour le remboursement des soins dentaires » ou son contre-projet sont une bonne réponse aux besoins des seniors de notre canton ? Questions et réponses avec deux acteurs clés !

Rappel des faits

2014

Aboutissement de l'initiative « Pour le remboursement des soins dentaires » par le POP et SolidaritéS VD, un texte qui demande de créer une assurance obligatoire cantonale couvrant les soins dentaires de base non pris en charge par l'assurance-maladie.

2017

Proposition du Conseil d'État vaudois d'un contre-projet à l'initiative. Avec un financement basé sur une légère taxe cantonale sur les boissons sucrées et un léger relèvement des cotisations des salariés et des indépendants de maximum 0,06 %.

Dr. Bertrand Dubrez

Président de la Société vaudoise des médecins-dentistes (SSO-Vaud)

Me Jean-Michel Dolivo

Avocat, député, membre du comité d'initiative pour le remboursement des soins dentaires.

La prise en charge des soins dentaires des seniors est-elle problématique aujourd'hui ?

La situation est complexe dans le cas spécifique des personnes résidant en institution. Les infrastructures nécessaires à des soins de qualité ne peuvent pas toujours être implantées dans les EMS ; par ailleurs, nous manquons d'intervenants spécialisés. Telles étaient les conclusions de l'expérience pilote d'un bus dentaire cantonal menée en 2015 en collaboration avec Santé publique. Les soins en institution représentent donc un défi pour la profession dentaire et figurent en tête de liste de nos préoccupations.

Quels sont les avantages et inconvénients pour les seniors dans l'initiative et le contre-projet ?

Pour nous, professionnels, il est clair qu'aucune catégorie de la population ne tirera avantage de l'étatisation de la médecine dentaire portée par ces deux projets. Les pays qui ont fait ce choix ont constaté une explosion des coûts (pensez en outre à nos primes LAMal !) et ont dû rationner les soins. En Suisse, selon l'OFS (2014), 2.6 % de la population de plus de 65 ans renonce aux soins dentaires pour des raisons économiques. Il faut donc plutôt soutenir de manière ciblée les personnes qui nécessitent une aide financière, tout en préservant le modèle actuel qui garantit à chacun le libre choix de son dentiste et du plan de traitement.

Comment concevez-vous une prise en charge optimale des soins dentaires pour les seniors ?

Par l'engagement de mes collègues pour la médecine dentaire gériatrique. Ceci est désormais inscrit dans le code de déontologie de la SSO. Nous avons aussi constitué un groupe de travail pour sensibiliser le personnel des homes et le monde politique. Les soins en EMS sont majoritairement pris en charge par les prestataires sociaux et l'obstacle financier ne vient qu'en quatrième position derrière le manque de ressources humaines, d'infrastructures et les difficultés de prise en charge des résidents psychogériatriques.

La prise en charge des soins dentaires des seniors est-elle problématique aujourd'hui ?

Actuellement, il y a deux réalités parmi les retraités : 15 % d'entre eux ont droit aux prestations complémentaires (PC) et théoriquement droit à une prise en charge complète de leurs soins dentaires. Pour 85 % des retraités restant, ils n'ont droit à aucune aide. Ce qui est le plus problématique, aujourd'hui, ce sont les effets de seuil : les personnes dépassant les barèmes des prestations complémentaires peuvent certes avoir quelques aides, mais les ignorent souvent, et doivent d'abord accomplir toute la démarche auprès des prestations complémentaires, puis recevoir un refus avant de pouvoir peut-être être aidées.

Quels sont les avantages et inconvénients pour les seniors dans l'initiative et le contre-projet ?

Une assurance pour le remboursement des soins dentaires prendrait donc le relais pour les personnes qui ne bénéficient pas des PC, assurant à chacun l'accès aux soins. L'initiative a l'avantage d'assurer le traitement selon le système déjà pratiqué par le canton pour les PC, mais sans condition de ressources et sans cotisation pour les retraités, puisque son financement est assuré par répartition par les personnes en âge de travailler. Le contre-projet ajoute un système de financement des soins sous condition de ressources, valable pour les retraités comme pour les autres. Il propose un peu de prophylaxie et de dépistage, mais uniquement pour un public déjà fragilisé (bénéficiaires de soins à domicile, résidents en EMS) et non pour les retraités en général. Il offre quelques progrès, mais sans avoir le côté universel de l'initiative.

Comment concevez-vous une prise en charge optimale des soins dentaires pour les seniors ?

Comme souvent en matière de santé, la prévention et les interventions sont plus efficaces et plus économiques, mais ne peuvent pas être mises en place à l'échelle individuelle. En facilitant un suivi tout au long de la vie, l'un des grands avantages de l'initiative est de prévenir les problèmes bucco-dentaires que rencontrent les patients âgés (problèmes parodontaux, caries à progression lente, caries de collet, manque de surfaces de mastication, prothèses totales, etc.). En fait, il s'agit de généraliser le suivi prophylactique préconisé par les professions dentaires à l'ensemble de la population, à tout âge de la vie, en maintenant des bouches saines et en permettant aux patients d'aborder le 3ème et le 4ème âge dans de meilleures conditions.

ReportAge

Un menu du jour et des sourires !

« Nous devons rester attentifs aux personnes seules pour qui partager un repas est essentiel afin de garder un contact avec le village, des amitiés et de l'autonomie. »

Anne-Laurence Berger

Municipale de Gimel

Depuis 2006, Pro Senectute Vaud a lancé les Tables conviviales, un concept qui permet de partager un repas à plusieurs. Parmi les différentes déclinaisons de ces tables, il existe la Table au bistrot qui permet de rassembler des seniors, accompagnés d'un-e bénévole, autour d'un menu du jour dans un restaurant de leur région.

Aujourd'hui, pas moins de 19 Tables au bistrot sont ouvertes dans tout le canton. Le phénomène prend de l'ampleur avec un fort engouement de la part des restaurateurs, puisqu'en 2017, neuf nouveaux établissements ont décidé d'accueillir des tablées de seniors.

Table au bistrot au Café-restaurant de la Poste à Gimel

Marianne Fazan, bénévole Pro Senectute Vaud et Sandrine Crot, animatrice régionale de Pro Senectute Vaud devant le restaurant avec une participante.

Retrouvez la liste complète des tables et les coordonnées des responsables sur notre site internet **www.vd.prosenectute.ch** et dans notre programme annuel (à disposition gratuitement au 021 646 17 21)

Ma vie, ma retraite

Garder le rythme en toute sérénité

La porte s'ouvre, Dominique Gold nous accueille dans son spacieux appartement à Lausanne, décoré et agencé avec goût, dans lequel chaque objet a son histoire. Ce cocon, elle s'y est installée avec son compagnon, il y a plus de 13 ans, en quittant Genève, son canton d'origine. Passionnée par l'art, cette enseignante en arts plastiques à la retraite respire l'élégance et l'intelligence.

Nous nous asseyons alors autour de la table pour discuter, échanger, sur cette étape de la vie particulière que l'on nomme la retraite. Une période que Dominique Gold a su vite apprécier lorsqu'elle prend sa retraite anticipée en 2013. Non pas que son activité professionnelle ne lui convenait pas, au contraire, ses 39 années d'enseignement lui ont apporté beaucoup de joie. Mais ne plus avoir le stress de la rentrée est un soulagement, bien que les cauchemars (arriver en face de la classe sans être préparée) se soient perpétués encore quelques années après. À croire que le subconscient met plus de temps à s'adapter à cette nouvelle vie que le conscient ! En effet, Dominique a très vite apprécié ne plus devoir se lever à 5h15 pour attraper son train pour Genève. La disparition d'une contrainte horaire fait partie des petits plaisirs de la retraite.

Déjà très occupée à l'époque par de multiples activités parallèlement à sa profession, Dominique Gold, qui aime papillonner, a gardé le rythme d'une vie bien remplie, que cela soit notamment avec des voyages, la garde de ses petits-enfants, les rencontres avec ses amis, sa participation à diverses associations d'art, ses cours de chant ou encore le Nordic Walking. « Avant, on me disait que je n'avais pas une minute, maintenant, on me dit que je n'ai plus une seconde ! », ajoute, un brin amusée, Dominique Gold.

Sa retraite, Dominique Gold la vit plutôt très bien. Un sentiment de plénitude, le choix de pouvoir s'investir là où l'on le souhaite, le plaisir de pouvoir placer ses propres priorités ou encore la satisfaction de pouvoir être une aide fiable, font partie de ce qu'elle considère comme étant les éléments positifs de sa retraite. Et s'il fallait citer le plus délicat, c'est peut-être le fait ne plus avoir d'activité professionnelle au sein d'une société qui met beaucoup d'importance dans le travail.

La fameuse question « Que fais-tu dans la vie ? » renvoie parfois à un sentiment de culpabilité lié au fait de ne plus appartenir à cette grosse machine qu'est le monde du travail.

Dominique Gold n'aime pas planifier, sa retraite, elle va la vivre sereinement sans contrainte de temps. Rester active, mobile, curieuse et aussi savoir être paresseuse de temps à autre, tels sont ses désirs pour la suite. Sans oublier de cultiver l'amitié !

Des conseils à de futurs jeunes retraités ? Ne pas tomber dans la panique, préserver les liens externes avec ses proches et accepter l'élasticité du temps qui au début peut déstabiliser. Une activité qui était réalisée en une heure peut soudainement être effectuée sur toute une journée !

Le Nordic Walking en groupe

Suite à une opération, Dominique Gold désire reprendre une activité à la fois douce et dynamique, sans se faire mal. Elle se rappelle alors d'une initiation au Nordic Walking qui lui avait beaucoup plu, notamment l'aspect technique à maîtriser pour pratiquer correctement la marche avec les bâtons. Elle prend alors contact avec Pro Senectute Vaud.

C'est ainsi qu'une fois par semaine, peu importe la météo, Dominique Gold rejoint un groupe de 15 à 20 personnes accompagnées d'un moniteur formé pour une marche dynamique. Ensemble, après un échauffement, ils parcourent environ 7 kilomètres en 1h30 au travers de la forêt du Chalet-à-Gobet. Chacun peut ainsi y trouver son rythme en fonction de ses capacités. Dominique Gold apprécie l'hétérogénéité des participants, avec par exemple plusieurs personnes âgées de plus de 80 ans, parfaitement mobiles, qui font partie de la joyeuse troupe.

Après une session de marche, Dominique Gold se sent bien, la tête allégée. Au niveau de sa forme physique, les changements sont perceptibles : un meilleur équilibre, davantage d'endurance et un gain de vitalité. Il n'y a pas photo, le Nordic Walking lui procure du bien-être. Et pour cette raison, elle aimerait en pratiquer davantage, mais regrette de ne pas trouver la motivation pour y aller toute seule. Il faut dire que l'énergie d'un groupe est bien plus stimulante !

Texte : Héloïse Perrin

Prénom, nom	**Dominique Gold**
Année de naissance	**1952**
Année de retraite	**2013**
Situation	**En couple**
Enfants	**Deux filles**
Activité chez PSVD	**Nordic Walking**

Impressum

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

Responsable de la publication
Tristan Gratier

Conception, rédaction et coordination
ftc communication

Contributions
René Goy
Me Jean-Michel Dolivo
Dr. Bertrand Dubrez

Mise en page et graphisme
DidWeDo

Photographies
Philippe Pache
Rainer Sohlbank (AG 2017)

Impression
Graph'Style, Lausanne