

De pétillants lieux de vie pour lutter contre l'isolement

Pour rompre la solitude des seniors, Genève mise, depuis plusieurs années, sur les Foyers de jour. Des complicités s'y créent et des activités sont proposées, offrant aux proches aidants la possibilité d'avoir du temps libre.



Au fil des activités, comme ici la découverte de l'exposition consacrée aux sculptures de Le Chat, sur le quai Wilson, «on se fait vite des amis», relève Anne-Marie, 74 ans (en médaillon).

Depuis 2015, deux fois par semaine, Anne-Marie, 74 ans, prend le chemin du Foyer de jour pour passer la journée. Au début, comme tout le monde, elle était un peu timide. Mais, ajoute-t-elle, ce stade est franchi : « On se fait vite des amis, on parle, on rigole bien... je connais beaucoup de gens ici, maintenant. » Ce qu'elle préfère au Foyer, outre les contacts avec les autres, parmi les activités proposées? Le dessin, qu'elle n'avait jamais eu l'occasion de pratiquer jusqu'ici... et l'ambiance dans laquelle elle se sent bien.

Activités et chaleur humaine

Pour lutter contre l'isolement, le canton de Genève a créé onze Foyers de jour pour seniors, dont quatre et bientôt un cinquième sont gérés par Pro Senectute Genève. Considérés comme structures intermédiaires au dispositif du maintien à domicile, ces lieux de vie sont ouverts cinq jours par semaine sur les jours ouvrables et peuvent recevoir jusqu'à 15 hôtes accueillis

par des travailleurs sociaux spécialisés. « Les personnes qui s'y rendent passent la journée de 9 à 16 heures, explique Joël Goldstein, directeur de Pro Senectute Genève. Dans de nombreux cas, ces structures permettent de reculer, voire d'éviter l'entrée en EMS. Pour 49 francs par jour auxquels s'ajoute les 10 francs du transport à domicile, sommes prises en charge partiellement par les services des prestations complémentaires de Genève, les seniors ont la possibilité de maintenir leur socialité et de tisser des liens tout en participant à des activités qui ne sont jamais imposées. Et cela permet aux proches aidants de reprendre un peu leur souffle... Tout se passe dans une ambiance chaleureuse où règne une grande

complicité entre les équipes en place et les personnes qu'elles reçoivent. »

Activités pour tous les goûts

Coordinatrice des foyers de jour Pro Senectute, Marianne Dütschler Tichelli travaille depuis 1989. Elle

« Tout ce que nous faisons est axé sur l'intégration dans le groupe »

MARIANNE DÜTSCHLER TICHELLI, COORDINATRICE



sait que, bien souvent, c'est l'entourage qui propose aux seniors de fréquenter les Foyers de jour. Raison pour laquelle tout est mis en œuvre afin que tout se passe au mieux : « Nous organisons d'abord une visite des lieux, puis une journée d'essai pour voir dans quel groupe la personne va pouvoir s'intégrer. Nous nous arrangeons pour qu'elle puisse faire des rencontres,

Dr. iStock

se sentir bien. C'est ensuite elle qui nous dit si elle a envie de revenir ou pas. Parfois, nous recevons un petit oui... puis la confiance s'instaure au fil du temps. »

Sur place, une multitude d'activités est proposée au quotidien. En fonction de leur mobilité et de leurs intérêts, les hôtes peuvent pratiquer de la gym douce, faire des sorties dans un parc ou un jardin, prendre une glace sur une terrasse, visiter une exposition ou un musée, plutôt, choisir des jeux de groupe, des activités créatrices ou culinaires, etc. La culture fait même son entrée dans les foyers grâce à des conférenciers en histoire de l'art qui se déplacent pour partager leurs connaissances.

Une approche positive

Le foyer où travaille Marianne Dütschler Tichelli accueille des personnes de 66 à 97 ans, soit deux générations distinctes mettant forcément en présence des bénéficiaires qui n'ont ni les mêmes attentes ni les mêmes problématiques. Pour faire en sorte que chacun se sente à l'aise dans l'environnement du foyer, le travail du personnel repose sur une approche résolument positive : « Nous nous concentrons sur les ressources de chacun, pas sur les difficultés. Tout ce que nous faisons est axé sur l'intégration dans le groupe, sur la tolérance à l'autre, et les activités sont adaptées en fonction des ressources et des intérêts. »

Aux personnes qui hésitent à franchir le pas ou aux familles qui se demandent si leur proche se sentira à l'aise dans un tel environnement, les responsables répondent en mettant en avant l'expérience qu'ils rencontrent au quotidien. Si, les premières fois, la peur du groupe et de l'inconnu existe chez les nouveaux venus, elle est rapidement remplacée par un autre sentiment... Le Foyer devient pour la grande majorité des hôtes une bulle d'oxygène dans la semaine. Des affinités se découvrent, des amitiés se tissent... tandis que les proches aidants retrouvent un rythme de vie allégé.

MARTINE BERNIER

Site internet de l'association genevoise des foyers de jour : <http://www.foyers-jour-nuit.ch>

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR LE YOGA!

Vous avez 60 ans et plus, vous habitez le canton de Vaud, et êtes désireux de maintenir ou d'améliorer votre forme, votre équilibre, votre respiration et votre souplesse tout en douceur? Le yoga est fait pour vous! Pro Senectute Vaud propose depuis le mois de septembre dernier des cours de yoga adaptés à chacun, y compris si vous êtes novices ou limités dans vos mouvements. Selon Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé, « par ses bienfaits, tant sur le corps que sur l'esprit, cette discipline est très courue. Il est donc logique que de nombreux seniors amateurs souhaitent également s'initier. Pro Senectute Vaud a donc décidé de lancer une offre spécialement adaptée aux retraités, avec des enseignants spécialisés diplômés. »



Les cours se donnent pour le moment à Aubonne, Cossonay, Lausanne, Lutry et Yverdon, mais d'autres lancements sont prévus sur la Riviera et dans le Chablais. La séance d'une heure coûte 18 francs et accueille un maximum de douze personnes par rencontre. Et les effets sur la santé ne tardent pas à apparaître à travers une amélioration du sommeil, une diminution du stress et une meilleure gestion des douleurs chroniques. Autant de bonnes raisons pour se lancer!

M.B.

Pour tout renseignement : Pro Senectute Vaud, 021 646 17 21 ou sport@vd.prosenectute.ch

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
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4 CP 800
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
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
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch