



**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
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

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
Ave de Tourbillon 19 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch



Et si vous tentiez l'aventure du bénévolat ?

Durant toute sa vie, Simone Pitteloud a eu la fibre du bénévolat. Il était donc naturel, pour elle, une fois atteinte l'âge de la retraite, d'intégrer le Service de conciergerie de Pro Senectute Valais, qui apporte de petits coups de pouce aux seniors. «Il ne s'agit pas de faire le ménage chez la personne que je vais visiter, explique-t-elle. Dans mon cas, je suis sollicitée pour lui offrir un moment de compagnie en l'accompagnant pour un rendez-vous, pour faire des courses et je donne un coup de main pour de petites tâches.»

Pendant un an, de 2020 à 2021, Simone s'est rendue, chaque semaine, chez la même dame avant que l'épidémie de covid n'interrompe ce rituel et qu'elle reprenne ses visites, cette fois auprès d'un monsieur. Elle, qui aime donner de son temps au service des autres, trouve sa motivation dans ces échanges chaleureux et dans la reconnaissance qui lui est témoignée. Précisant au passage qu'elle reçoit autant qu'elle donne...

Pro Senectute Valais-Wallis cherche toujours à recruter de nouveaux et de nouvelles bénévoles pour consolider son équipe. Si le challenge vous intéresse, n'hésitez pas à appeler le **027 322 07 41** ou à laisser un mail à l'adresse **info@vsprosenectute.ch**. Les bénévoles bénéficient d'une formation offerte par la Fondation et d'un soutien dans toutes les activités qu'ils sont amenés à effectuer.

M.B.

nous pouvions choisir notre table. L'ambiance était conviviale, tout le monde était heureux. On nous remerciait d'être là... nous avions la sensation d'exister. Ça a été une expérience magnifique...»

Sollicité en septembre 2022 en tant que président de la section de Sion de l'AVIVO (Association de défense et de détente des retraités) pour participer à la première matinée d'information-test sur le thème «Faciliter et encourager la mobilité des aîné.e.s», Gérard Mittaz est lui aussi très satisfait de ces échanges avec des professionnels de la mobilité. «Nous disposons, à Sion, d'un réseau très performant de transports publics, il faut le préciser.

«On nous remerciait d'être là. Nous avons la sensation d'exister»

SIMONE HUMBERT-TRONCHET

Il reste encore certaines choses à améliorer comme, par exemple, la création d'un itinéraire permettant aux seniors de déterminer quels trajets emprunter pour se rendre d'un point à un autre dans les meilleures conditions. Rencontrer les représentants des différentes associations nous a permis de découvrir nos différentes activités. C'est une démarche intéressante. Nous avons eu le sentiment d'être écoutés.»



Comme le relève Victor Fournier, l'expérience qui se joue à Sion n'est pas une finalité en soi, mais bien une étape. Dans un futur proche, Pro Senectute Valais-Wallis, qui a un partenariat avec le canton du Valais, a pour but d'étendre ce processus de diagnostic à toutes les communes. Quatre d'entre elles emboîteront cette année le pas de Sion. Avec sa politique en faveur des Générations 60+, le Valais affiche clairement sa volonté de s'adapter aux besoins des seniors, sachant que le nombre de personnes à la retraite pour 100 personnes en âge de travailler progressera de 39% d'ici à 2025.

MARTINE BERNIER

Sion à l'écoute de ses aînés

La Ville de Sion prend soin de ses seniors, comme en témoignent les résultats de l'enquête menée auprès des 65 ans et plus et les réponses qui y sont apportées. Et ce n'est qu'un début pour Pro Senectute Valais-Wallis et le Canton, bien décidés à améliorer le quotidien des aînés.

Rappelez-vous... En 2021, une enquête de satisfaction, dont *générations* s'était fait l'écho, avait été menée par Pro Senectute Valais-Wallis et la Ville de Sion auprès des Sédunois et Sédunoises de 65 ans et plus. Aujourd'hui, les résultats ont été rendus publics, posant un diagnostic précis sur l'opinion et les attentes des seniors, mettant en exergue les propositions ciblées et concrètes des autorités politiques.

Une constatation s'impose: les seniors de la commune sont plutôt satisfaits de leurs conditions de vie. Mais il y a encore moyen d'améliorer les choses, comme le précise Victor Fournier, directeur de Pro Senectute Valais, à qui nous avons demandé quels seraient les trois points essentiels qui lui tiennent particulièrement à cœur: «Le premier concerne la digitalisation. Nous proposons déjà des cours d'informatique, mais nous souhaitons mettre en place des cours spécifiques à Sion. Ils permettraient notamment d'utiliser, sans difficulté, l'application que la Ville a lancée pour accéder en ligne aux services communaux. Le deuxième point consiste à renforcer les liens sociaux en multipliant les cours, les activités et les rencontres que nous organisons

à destination des seniors en collaboration avec le coordinateur aux aînés que la Ville a mis en place. Et, enfin, Pro Senectute a un rôle social très important de conseil pour guider les personnes qui s'inquiètent ou s'interrogent à propos de leur situation financière à l'âge de la retraite. Il faut les encourager à nous rendre visite pour que nous puissions accompagner celles qui ont des difficultés financières. Nous aimerions aussi inciter ceux qui n'ont pas de soucis particuliers sur ce plan à venir faire un diagnostic social gratuit par rapport à leurs revenus afin d'anticiper leurs besoins tout au long de la retraite.»

Sur le terrain...

Les premières mesures annoncées par la Municipalité sédunoise n'ont pas tardé à être mises en œuvre... et à plaire. En juin

dernier, Simone Humbert-Tronchet a fait partie des 80 personnes de 80 ans et plus à être tirées au sort pour participer au premier dîner équilibré et sensoriel préparé et servi par des jeunes en formation de l'Orif Sion (Organisation romande pour l'intégration et la formation professionnelle). Et c'est avec enthousiasme que cette dame pétillante, ancienne directrice de crèche, aujourd'hui âgée de 80 ans, relate son expérience: «Ça a été un plaisir. Nous avions trois menus à choix: végétarien, viande ou poisson. Les tables étaient très bien dressées, les jeunes qui nous servaient étaient d'une politesse et d'une classe dont certains adultes pourraient s'inspirer, et le repas était exquis, digne d'un restaurant gastronomique. Il y avait un membre du Conseil communal à chaque table, et



«Il faut les encourager à nous rendre visite»

VICTOR FOURNIER,
DIRECTEUR DE PRO SENECTUTE VALAIS



iStock, DR