

PartAge

Le magazine de Pro Senectute Vaud N°5 - 2022

Les communes, pierre angulaire de la qualité de vie des seniors

Zoom 2



Brigitte Rosset
comédienne

L'invitée

J'ai eu la chance d'avoir des grands-parents extraordinaires qui m'ont énormément apporté. Une « Bonne Maman » qui me couvrait d'attentions, de compliments, de succulents poulets rôtis, de confitures pur sucre et de cakes pur beurre. Un « Bon Papa » qui m'a transmis l'amour de la nature, l'observation du détail, de l'extraordinaire finesse et de la beauté de la flore alpine. À 80 ans, il pouvait encore citer en latin les noms de toutes les plantes que l'on croissait en balade. Une grand-maman, partie trop tôt dont je garde l'image d'une femme souriante et si chic, dans les belles photos de ma mémoire, et un grand-papa qui m'a initiée au monde du spectacle et de l'art, en m'emmenant au musée, à l'opéra ou au théâtre.

Ma chère « Bonne Maman » disait souvent « ma petite chérie, fait pas bon vieillir ! ». Si j'avais pu lui dire, enfant, à quel point son expérience, ses rides et ses belles mains tavelées, toutes douces dans ma menotte potelée, m'ont donné comme joie, et comme confiance en la vie. Si j'avais pu leur dire à tous, à quel

point ce qu'ils m'ont apporté me porte et me reconforte souvent, encore aujourd'hui. Ils ne sont plus de ce monde, mais ils ne sont jamais très loin : je souris devant les rayons de confitures ou en préparant un poulet. Je m'émeus quand je passe devant le Grand Théâtre et j'entends le rire de mon « Bon Papa » quand je dis fièrement, en apercevant une petite fleur jaune au bord d'un chemin : « hooo, une artemisia glacialis ! »

En préparant ce texte, j'ai repensé à une chronique de mon grand-père, publiée dans le *Journal de Genève* dans les années 80, dans laquelle il disait ceci : « À un moment où la collectivité n'attend plus rien de moi, une petite fille qui n'a pas trois ans donne à son grand-père le sentiment qu'il n'est pas inutile et qu'il est capable de jouer pour elle un rôle, rôle pour lequel il n'a pas de doublure. »

Comme il l'a bien joué, ce rôle ! J'espère, moi aussi, pouvoir un jour le jouer avec autant de talent, et ainsi continuer à dire haut et fort, à quel point le partage intergénérationnel est riche, nécessaire et si merveilleux.

Sommaire

Débat **Digitalisation des services : ne pas laisser les seniors sur le carreau** 6

ReportAge **Bon pour le corps, bon pour la tête** 7

Ma vie, ma retraite **Loin des yeux, proche du cœur** 8

Zoom

Les communes, pierre angulaire de la qualité de vie des seniors

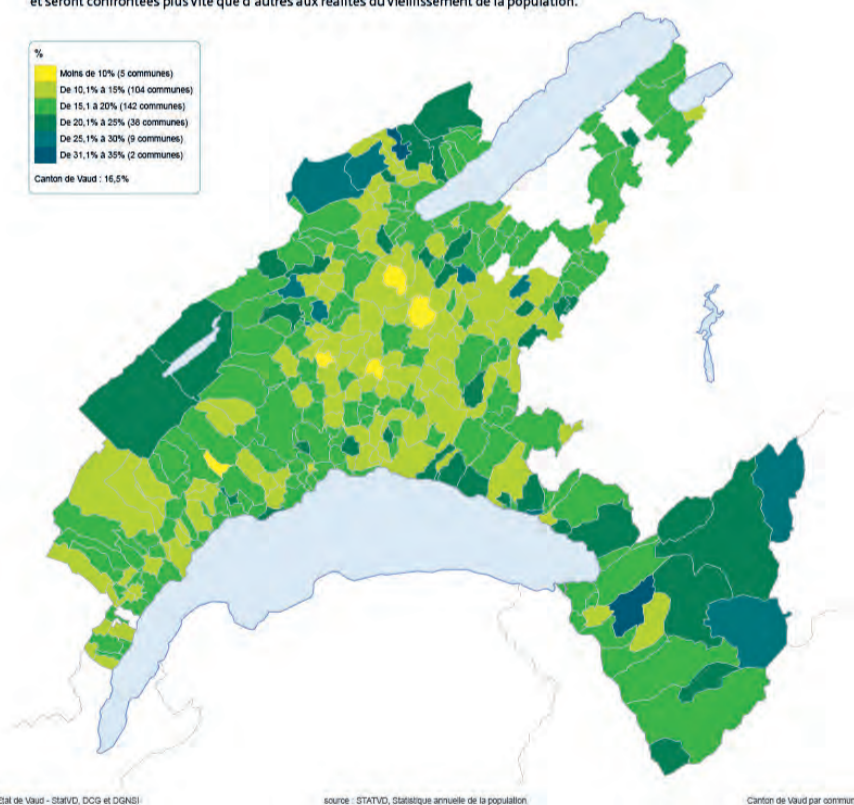
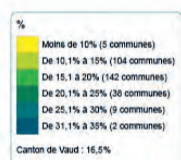
Si en terres vaudoises, les politiques sociale et de santé relèvent aujourd'hui largement de la compétence du Canton, la qualité de vie des seniors s'aménagera, se cultivera et s'améliorera toujours là où ils vivent : dans leurs communes. Quelles sont leurs responsabilités et que peuvent-elles mettre en œuvre pour favoriser le bien-être et le « bien vieillir » de leurs habitants âgés ?

C'est dans leurs communes, voire dans leurs quartiers, que les seniors vivent. Ils y habitent évidemment, y font leurs courses, y organisent leurs déplacements et y entretiennent de précieux liens sociaux avec leur voisinage, leurs amis, leurs proches. Souvent, ils ont aussi très envie d'y rester — plus particulièrement chez eux, malgré l'avancée en âge. Toutes les études le montrent.

Le Canton de Vaud l'a bien compris et mène depuis des années une politique dite « de maintien à domicile », visant à retarder au maximum l'entrée en établissement médico-social des seniors, notamment grâce à un dispositif d'aide et de soins à domicile fort. Il faut dire qu'avec le vieillissement annoncé de la population (22 % de personnes âgées de 65 ans et plus dans le canton d'ici 2040), promouvoir leur autonomie et leur santé afin qu'ils puissent vieillir chez eux le plus longtemps possible est aussi une nécessité.

Part des personnes âgées d'au moins 65 ans dans la population (%), 2020

Certaines communes comptent déjà une part importante de seniors et seront confrontées plus vite que d'autres aux réalités du vieillissement de la population.



Si tel est l'objectif, encore faut-il mettre en place des conditions-cadres qui le permettent... à tous les échelons. En matière de politique de la vieillesse, les responsabilités ne sont pas toujours très bien délimitées, mais les communes vaudoises ont bel et bien un rôle essentiel à jouer. « Pour bien vieillir chez soi, il faut bénéficier d'un environnement construit adapté et de liens sociaux. Ces deux facteurs sont fondamentaux et concernent directement les communes, explique Marc Favez, responsable Habitat et travail social communautaire chez Pro Senectute Vaud. D'une part, les problématiques liées au logement et aux aménagements urbains relèvent de leur compétence. En ce qui concerne les liens sociaux, ils se créent et se développent au plus près de là où l'on vit. »

Les communes du canton en ont-elles conscience ? « La thématique est relativement nouvelle au sein des municipalités vaudoises. Toutes ont à cœur d'offrir des conditions de vie optimales à leurs citoyens et sont conscientes

des défis que le vieillissement de la population va engendrer, mais plusieurs facteurs peuvent expliquer que les communes ne déploient pas de politiques gérontologiques globales et proactives, analyse Chantal Weidmann-Yenny, présidente de l'Union des Communes vaudoises. Ils sont d'abord d'ordre financier bien sûr, mais il y a aussi dans les municipalités le sentiment que les questions liées aux seniors dépassent très largement le cadre communal. À cela s'ajoutent bien souvent un manque de ressources humaines et une méconnaissance des prestations disponibles, vu le nombre de partenaires actifs dans le domaine. La démarche « Vieillir 2030 » initiée par le Canton viendra probablement éclaircir les responsabilités en la matière. » Il convient également de relever qu'il existe une grande diversité de pratiques, de moyens et de problématiques au sein des 300 communes vaudoises. Les grandes agglomérations peuvent disposer d'une équipe dédiée aux affaires sociales, là où de petits villages ne bénéficieront des compétences que d'un seul municipal. Certaines communes sont très bien desservies par les transports publics, d'autres ne voient passer qu'un bus de temps en temps. Certaines jouissent d'un terreau associatif bien implanté et actif, d'autres non. La part de personnes âgées de plus de 65 ans varie également beaucoup. À ce propos, René Goy, directeur adjoint et responsable du service social de Pro Senectute Vaud, précise : « Lorsque nous travaillons avec une commune, nous nous adaptons toujours à sa situation particulière. Nous pouvons gérer une prestation de A à Z ou proposer des solutions complémentaires à ce qui se fait déjà. Notre force, c'est notre démarche qui permet de mettre en place un accompagnement adapté aux besoins des seniors, tout en tenant compte des contraintes de la Municipalité. »

Concrètement, dans le domaine de l'urbanisme, Pro Senectute Vaud peut soutenir les communes qui souhaitent densifier des quartiers ou en construire de nouveaux afin que les besoins architecturaux et sociaux des seniors soient bien intégrés aux projets. La clé est alors de favoriser la cohésion sociale, l'entraide et l'autonomie des personnes âgées, par l'aménagement d'espaces communs conviviaux et sans obstacle. L'association a aussi développé un savoir-faire reconnu dans le domaine de l'habitat adapté. Souvent, les logements ne requièrent que de menus travaux, comme la suppression d'une baignoire au profit d'une douche.

En matière d'animation sociale, les possibilités sont nombreuses, de la mise en place d'un projet communautaire à l'organisation d'activités simples et peu onéreuses (par exemple les Tables conviviales ou les conférences Info-seniors). « Ce qui importe, ce n'est pas tant le nombre d'activités proposées, mais plutôt que la commune se pose les bonnes questions, anticipe et raisonne en termes de qualité de vie lorsqu'elle prend des décisions qui toucheront ses habitants seniors. Et cela vaut pour les communes qui comptent 35 % d'habitants âgés aussi bien que pour celles qui n'en comptent que 5 %, car les aînés sont des citoyens comme les autres, qui méritent de participer à la vie sociale. Un enjeu majeur pour les associations comme la nôtre est donc de faire connaître l'éventail des prestations à disposition, du conseil en amont des projets urbanistiques aux solutions d'animation clé en main », conclut René Goy.

Trois questions à Véronique Garcia, responsable Action sociale régionale chez Pro Senectute Vaud

Investir aujourd'hui dans la qualité de vie des seniors : une nécessité pour l'avenir

Thés dansants, cafés contacts, Tables d'hôtes, fête des aînés, balades... La Commune de Bussigny organise, avec le concours d'une animatrice régionale de Pro Senectute Vaud, de nombreuses activités pour ses citoyens seniors. Le but ? Favoriser leur intégration sociale, mais aussi et surtout préparer l'avenir. Patricia Spack Isenrich, municipale, explique : « La Commune de Bussigny ne compte aujourd'hui que 13,5 % d'habitants âgés de plus de 65 ans, un taux en dessous de la moyenne cantonale. La Municipalité a toutefois décidé d'investir dans leur qualité de vie, notamment en sollicitant les services d'une animatrice qui épaula notre comité de seniors et organise avec eux les activités qu'ils souhaitent. L'intervention d'une professionnelle permet de maintenir la dynamique. Cette expérience tout à fait positive nous permet aussi d'anticiper l'avenir, car le constat est clair : la part de retraités augmente dans toutes les communes, et ce phénomène va s'amplifier dans les années à venir. » Pour aller plus loin, la Commune de Bussigny va initier une démarche communautaire avec l'aide de Pro Senectute Vaud. Plus court et plus adapté à la réalité communale qu'un projet classique de « quartier solidaire », ce concept garde toutefois la trame de nos actions communautaires : permettre aux seniors d'identifier ensemble leurs besoins en matière d'infrastructures, d'activités ou de contact ; puis les soutenir dans le développement de projets favorisant le « mieux vivre ensemble », pour leur bénéfice mais également pour toute la population.

« Les animations les plus appréciées sont gagnantes pour les seniors et pour le tissu économique local »

Comment se passe la collaboration de votre unité avec les communes vaudoises ?

Elle se passe très bien, particulièrement avec celles qui ont décidé de faire de la qualité de vie des seniors une priorité et d'anticiper face aux évolutions démographiques attendues. Mon unité s'appuie sur le travail de 8 animatrices régionales (dont les postes sont subventionnés par le Canton), ainsi que sur 500 bénévoles, pour proposer aux communes de nombreuses activités pour les seniors : Tables conviviales, conférences d'informations, séances de cinéma, jeux, rendez-vous culturels ou créatifs. Pour nous, l'enjeu est surtout de travailler en complémentarité avec ce que la Commune ou les réseaux associatifs locaux organisent déjà.

Certaines communes sont-elles réfractaires à votre action ?

Non, mais elles ne fonctionnent pas toutes de la même manière et ont des contraintes différentes. Certaines grandes villes disposent de collaborateurs dédiés aux seniors dans leur service de cohésion sociale, alors que d'autres n'ont que peu de ressources à allouer à ce type de problématiques. Les prestations que nous proposons sont toutefois peu onéreuses pour les communes, puisque le travail de nos animatrices est subventionné. Il s'agit souvent de mettre à disposition une salle, ou de participer aux frais de l'activité à hauteur d'une centaine de francs. La plupart des municipalités le font donc très volontiers.



Quelles sont les animations qui fonctionnent le mieux ?

Elles fonctionnent toutes très bien, mais celles qui sont le plus appréciées par les communes sont les activités qui offrent le double avantage d'être gagnantes pour les seniors, et gagnantes pour le tissu économique local. Par exemple, les permanences numériques que nous avons lancées l'année dernière permettent aux personnes âgées de mieux maîtriser leurs smartphones... Et un senior capable de prendre un billet de bus ou de payer son parking en ligne sera plus à même de se rendre au centre-ville pour consommer un café ! Il en va de même pour les Tables au bistrot que nous organisons en partenariat avec les restaurateurs locaux. Ces activités leur permettent de remplir leur établissement de quelques personnes en plus, chaque mois.

Véronique Garcia

Responsable Action sociale régionale
chez Pro Senectute Vaud



Brèves

Nouveau directeur pour le programme AvantAge

Fort d'une expérience de plus de dix ans dans l'accompagnement des personnes et la médiation, Costantino Serafini est le nouveau responsable du programme AvantAge de Pro Senectute depuis janvier 2022. Il succède à Stephan Der Stepanian, à la tête de la structure depuis 2013 et qui profite désormais d'une retraite bien méritée. Sous sa conduite, AvantAge a développé avec succès dans toute la Suisse romande une offre de formations et de séminaires de qualité dans les domaines de l'employabilité des seniors et de la préparation à la retraite. Plus d'informations sur www.programme-avantage.ch.

Collaboration renforcée avec l'AVASAD

Acteurs majeurs des domaines de la santé et de l'action sociale en faveur des seniors du canton, Pro Senectute Vaud et l'Association vaudoise d'aide et soins à domicile (AVASAD) ont décidé de renforcer leur collaboration par le biais d'une convention ayant pris effet au 1^{er} mars 2022. Les deux entités se sont notamment engagées à mieux informer leurs clients et bénéficiaires des prestations proposées par l'autre organisation, ainsi qu'à encourager le partage d'expériences et la mutualisation de leurs expertises et de leurs réseaux respectifs. L'objectif? Favoriser la prévention des effets négatifs du vieillissement et la préservation de l'autonomie des personnes âgées ainsi que promouvoir leur qualité de vie d'une manière encore plus efficiente.

Du nouveau pour Info Seniors Vaud

La plateforme Info Seniors Vaud, à disposition des seniors pour répondre à toute question concernant la vie à la retraite, annonce quelques belles nouveautés. En partenariat avec l'Association des notaires vaudois (ANV) et la société de conseils Delegis, elle propose dès à présent des permanences à tarif préférentiel pour les membres du club de Pro Senectute Vaud dans les domaines des assurances sociales et du notariat. Des ateliers interactifs sur des thématiques spécifiques (par exemple l'alimentation, la mémoire) sont également désormais organisés dans tout le canton pour permettre aux aînés vaudois d'acquérir et d'expérimenter des outils concrets, utiles au quotidien. Un blog est en outre en cours de développement sur la plateforme pour favoriser le partage de « bons plans » entre seniors vaudois.

www.infoseniorsvaud.ch
Espace Info Seniors Vaud
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
021 641 70 70



Un an d'adhésion gratuite à notre club

Pro Senectute Vaud a récemment proposé aux communes vaudoises d'offrir à leurs habitants seniors un an d'adhésion à son Club de membres. À la clé pour eux: rabais et tarifs préférentiels auprès de nos nombreux partenaires, offres exclusives et abonnement au magazine ClubMag. Les communes avaient également la possibilité d'offrir l'adhésion à leurs employés en guise de cadeau de départ en retraite.



Permanences numériques: ça continue en 2022!

Avec 267 participants au total et 18 personnes en moyenne par session, c'est un bilan très positif que tire Pro Senectute Vaud des permanences numériques organisées pour la première fois en 2021. L'objectif était d'apporter des réponses concrètes aux personnes âgées ayant des questions sur l'utilisation de leur smartphone, dans une ambiance conviviale. Forte du succès de cette première édition, l'expérience se poursuivra en 2022.

Une « Échappée belle »? Avec nous!

Pour l'organisation d'excursions et sorties de groupe, Pro Senectute Vaud peut mettre à disposition un bus ou minibus avec chauffeur professionnel ou concevoir des escapades complètes et sur mesure en Suisse romande ou ailleurs. N'hésitez pas à nous contacter!

Pour plus d'informations :

Luis Vazquez, responsable Excursions et manifestations
021 213 04 50, luis.vazquez@vd.prosenectute.ch



Peter Brabeck à notre assemblée générale 2022

La prochaine assemblée générale de Pro Senectute Vaud aura lieu mardi 31 mai prochain à 16h au centre de congrès de Beaulieu, à Lausanne (salle Séoul). Elle sera suivie à 17h d'une conférence du Président émérite de Nestlé S.A., Peter Brabeck-Letmathe, sur la thématique « La nutrition pour une vie meilleure », puis, forcément, d'un apéritif! Votre Commune n'est pas encore membre de Pro Senectute Vaud? Faites le pas et demandez votre adhésion!

« Seniors en forme », 1^{re} édition réussie

Inspirée par une initiative niçoise, Pro Senectute Vaud a organisé tout l'été 2021 des séances d'activité physique gratuites et sans inscription dans les trois parcs lausannois de Valency, de Milan et Bourget. Soutenu par le Fonds lausannois pour le développement de l'activité physique et du sport pour toutes et tous, le projet visant à permettre aux aînés de profiter d'une offre sportive estivale a connu un vif succès avec 515 présences et des retours très positifs de la part des participants. L'initiative sera reconduite à l'été 2022.



Chiffres-clés 2021

1'500

participants aux divers cours
d'activité physique

11'181

visiteurs sur la plateforme
Info Seniors Vaud ayant consulté
3'603 questions

2'500

adhérents à notre Club
de membres

1'543

visites effectuées par les
référentes sociales dans les
logements protégés gérés
par Pro Senectute Vaud

60

volontaires ayant accueilli
chez eux un ou deux seniors
pour un repas festif durant
la période des fêtes, dans
le cadre des Tables de Noël

2'360

activités annulées à cause
de la pandémie de Covid-19
et des restrictions sanitaires

4'000

personnes âgées ayant
bénéficié de conseils,
de soutien ou d'une aide
financière.

33

projets de « quartiers ou
villages solidaires » ayant vu
le jour depuis 2002

La colonne de Tristan Gratier

Challenge senior pour les communes, à relever ensemble !

Le vieillissement de la population est un challenge à multiples dimensions pour nos 300 communes vaudoises : finances et politique sociale bien sûr, mais aussi espaces publics, sécurité, logement, aménagement du territoire, mobilité et même économie ou culture. De fait, les seniors et leurs besoins spécifiques seront présents partout, et restent dans tous les cas des citoyens comme les autres, avec leurs droits et leurs devoirs. Il s'agit donc de les considérer équitablement.

Statistiquement, certaines communes sont plus « âgées » que d'autres. Même beaucoup plus. On constate ainsi une proportion de 65+ par commune allant *grosso modo* de 10 % à 30 %. C'est donc peu de dire que toutes ne seront pas confrontées ces 20 prochaines années au phénomène du vieillissement de la population au même moment, ou avec la même intensité. Mais, toutes choses égales par ailleurs, cela signifie aussi que les mêmes recettes ne pourront pas être appliquées partout, et surtout pas de manière *top-down* cantonale. Entre une petite commune rurale et une grande commune urbaine, les enjeux, les agendas et les ressources ne seront jamais les mêmes.

Il faut pourtant résister à la tentation de réinventer la roue dans chaque salle de Municipalité du canton. Et miser sur l'intelligence collective et le partage d'expériences. Pro Senectute est bien positionnée à cet égard pour aider les communes à analyser leur situation, prendre les bonnes décisions au bon moment et les accompagner ensuite au besoin dans la mise en place de nouvelles prestations.

Comme depuis plus de 100 ans, nous nous réjouissons d'être à vos côtés dans votre commune pour partager notre expérience dans l'accompagnement des seniors et vous aider à relever le challenge de rendre encore plus belle la vie de vos concitoyens âgés, toujours au profit de l'ensemble de la société.

Tristan Gratier

Directeur de
Pro Senectute Vaud



Débat

Digitalisation des services : ne pas laisser les seniors sur le carreau

Payer ses factures, acheter un billet de train, consulter son journal favori... De plus en plus de services sont disponibles en ligne. Certains le sont même désormais exclusivement ou imposent des frais supplémentaires en cas d'utilisation *offline*. Dans ce contexte de digitalisation croissante des prestations, toutes les études montrent que les seniors suisses sont de plus en plus connectés. Mais être connecté ne signifie pas encore maîtriser les outils numériques ni les préférer. Comment s'assurer que nos aînés ne soient pas mis de côté? Éléments de réponses avec Jean-Christophe Schwaab, membre de la commission fédérale de la communication et président de la commission digitalisation au sein de la Fédération romande des consommateurs, et Catherine Pugin, déléguée au numérique à l'État de Vaud.

Faut-il aider, par le biais de subventions, les seniors qui n'en ont pas les moyens à être connectés (formation, abonnement internet, smartphone, etc.)?

Jean-Christophe Schwaab: Oui, mais pas seulement pour les seniors. La fracture numérique est à mon avis un grave problème de société : ne pas avoir de bonne connexion internet est un facteur d'exclusion sociale. C'est aussi un problème de mise en œuvre des politiques publiques, par exemple lorsque de nombreuses personnes ne peuvent pas utiliser l'application SwissCovid à cause d'un smartphone obsolète. Un accès correct à internet devrait faire partie du service public et une personne qui n'en bénéficie pas devrait être soutenue financièrement, par exemple sur le modèle des subventions pour les primes LAMal. Les prestations sociales comme les PC devraient inclure des montants suffisants pour s'équiper d'appareils capables de fournir les services indispensables, d'une bonne connexion et de quoi se former à leur utilisation.

Catherine Pugin: Il ne faut pas faire des seniors une catégorie à part. Aujourd'hui, 74 % d'entre eux sont en ligne. L'on constate que la fracture numérique se situe à 80 ans, mais aussi qu'elle concerne beaucoup de monde : migrants, jeunes, etc. Nous savons également qu'elle est due à la fois à un déficit de moyens économiques et à un manque de compétences. Pour répondre à ce défi, nous avons adopté une stratégie numérique qui repose sur le principe de la solidarité : personne ne doit être exclu de la société du fait du digital. Ceci implique d'accompagner les personnes pour qu'elles développent leurs compétences, à tous les âges et dans toutes les situations de vie possibles. La nouvelle politique du vieillissement que le Canton développe actuellement va aussi dans ce sens.

Que faire pour favoriser l'accès des seniors connectés à des services privés indispensables toujours plus numérisés (e-banking, médias, etc.)?

Jean-Christophe Schwaab: Les prestataires de services numériques devraient à mon avis être obligés de proposer des formations et de faire tester la simplicité de leurs services. En outre, ceux-ci devraient être réglés par défaut sur le modèle le plus simple, le moins cher et le plus protecteur de la sphère privée. Par exemple, les « achats intégrés » et autres options supplémentaires devraient être explicitement sélectionnés et non intégrés dans l'offre de base. Quant aux cookies et autres traceurs, on devrait pouvoir les refuser en un seul clic. D'une manière générale, je plaide pour un « droit au monde analogique », c'est-à-dire le droit de bénéficier des prestations essentielles même sans connexion.

Catherine Pugin: Il faut les écouter pour comprendre où sont leurs besoins, et intégrer ceux-ci dans le développement des applications. Les personnes qui optimisent les sites internet et les services numériques vous le diront : travailler à leur accessibilité, en partenariat avec les personnes qui les utilisent, profite à tout le monde, même à ceux qui ont l'habitude de ces outils. Et ils peuvent même contribuer à l'intégration de toutes et tous. Prenez FAIRTIQ par exemple : on active l'application en entrant dans les transports publics, on la désactive en sortant. C'est facile, intuitif, et on a un outil numérique plus simple à utiliser qu'une machine à billet !



Jean-Christophe Schwaab

Membre de la commission fédérale de la communication et Président de la commission digitalisation



Catherine Pugin

Déléguée au numérique à l'État de Vaud

Les collectivités publiques en font-elles assez pour assurer l'intégration des seniors à une société toujours plus digitalisée ?

Jean-Christophe Schwaab: Non. La plupart des décideurs ne sont pas conscients du problème. Certains par ignorance, d'autres par idéologie, parce qu'ils sont convaincus que « le marché règlera tout » ou que l'État ne doit pas se mêler d'économie. Beaucoup sont aussi adeptes du « solutionnisme technologique », c'est-à-dire la croyance que tout problème peut être réglé par une solution informatique, ce qui est bien entendu faux.

Catherine Pugin: La numérisation représente pour elles un important défi aujourd'hui : elles doivent assurer leur transformation digitale tout en maintenant la cohésion sociale. Nous sommes persuadés que les services en ligne peuvent aussi profiter aux seniors, mais nous avons la responsabilité de n'exclure personne. Pour y parvenir, nous avons un principe cardinal : le numérique ne doit jamais devenir une obligation, et tous nos services doivent rester disponibles au guichet. Pour intégrer les seniors, nous pouvons aussi compter sur les associations dont c'est la vocation : l'an passé, pendant les Journées du digital, nous avons soutenu Pro Senectute Vaud afin d'organiser des permanences dans le canton. Le bilan est très positif — grâce à elles, plus de 200 seniors ont pu gagner en compétences et en confiance.

ReportAge

Bon pour le corps, bon pour la tête

« Au programme de cette activité :
souplesse, équilibre et respiration,
mais surtout bonne ambiance
et décontraction ! »



Isabelle Maillard

responsable Activité physique
et santé

Depuis septembre 2021, Pro Senectute Vaud propose dans les communes de Cossonay, Lutry et Yverdon-les-Bains des cours de yoga spécialement conçus pour les seniors.

Cette nouvelle prestation, encadrée par une équipe de professionnels, rencontre un vif succès et sera prochainement organisée dans les régions de La Côte, de la Riviera et du Chablais vaudois. Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé, a tenu à créer un espace bienveillant et adapté aux besoins des retraités, afin de les encourager à s'inscrire aux cours sans que ceux-ci craignent « de ne pas être à la hauteur » et qu'ils puissent profiter des nombreux bienfaits du yoga.

Séance de yoga à Lutry



Retrouvez
toutes nos activités
par région sur notre site
www.vd.prosenectute.ch
et dans nos brochures « Programme
d'activités », à disposition
gratuitement au
021 646 17 21.

Ma vie, ma retraite

Loin des yeux,
proche du cœur

Marlyse Vernez naît au cœur de la capitale vaudoise, à la Clinique de la Source. Elle passe ensuite une grande partie de sa jeunesse un peu plus au nord, au Mont-sur-Lausanne, où son père tenait un garage. Passionnée d'histoire et plus particulièrement d'histoire vaudoise, elle devient à l'issue de ses études réalisées à l'Université de Lausanne l'une des assistantes du Professeur Henri Rieben. Elle collabore avec lui durant une année à l'écriture du troisième tome de l'*Encyclopédie Vaudoise*, consacré aux « artisans de la prospérité ». Elle rejoint ensuite l'équipe d'un autre professeur, Paul-Louis Pelet, qui bénéficie du soutien du Fonds National pour la Recherche pour ses travaux sur le fer, le charbon et l'acier dans le Jura vaudois. Marlyse participe à ces recherches tout en se fixant un second objectif: rédiger une thèse sur les salines de Bex de 1554 à 1685, époque jusque-là quelque peu négligée dans la littérature dédiée à ce sujet. Pendant sept ans, elle se plonge ainsi dans les manuscrits de l'époque, rédigés en allemand gothique, qu'elle se formera elle-même à comprendre et traduire. Un travail complexe, malheureusement interrompu par la maladie de son père. Celui-ci est victime d'un accident cardiovasculaire en 1979, peu après le décès de son épouse. Étant soigné au CHUV, Marlyse décide de se rapprocher de lui et de s'installer au cœur du chef-lieu vaudois, rue du Tunnel, à quelques encablures de la place de la Riponne. Elle met également de côté son projet de thèse, mais Marlyse n'a pas dit son dernier mot...

Une vie, un livre

La même année, elle intègre le Bureau Vaudois d'Adresses, institution créée dans les années 30 ayant aujourd'hui pour mission la réinsertion professionnelle des personnes en situation de handicap ou en difficulté sociale. En 1980, elle est engagée à la Bibliothèque Cantonale Universitaire, où elle effectuera le reste de sa carrière professionnelle auprès de différents services — le catalogage, la documentation vaudoise, et enfin le dépôt légal, resté au Palais de Rumine, à quelques pas de chez elle, lorsque les autres services déménagent à Dorigny. Elle, l'universitaire, prendra beaucoup de plaisir à collaborer au travail de la Bibliothèque durant trois décennies.

La retraite arrive en 2011, une transition qui s'opère en douceur, « sans aucun souci ou aucune appréhension » dit-elle en riant; bien au contraire, puisqu'elle voit sa retraite comme une opportunité d'avoir enfin du temps libre pour s'adonner à ses passions et hobbies, la lecture et le cinéma. « Je n'ai pas du tout mal vécu ce changement. Il faut simplement s'adapter à un nouveau rythme, beaucoup plus libre », glisse-t-elle malicieusement. C'est aussi enfin l'occasion d'explorer une autre idée: celle d'achever ses travaux de thèse, et peut-être même de les publier. Elle s'attelle à la tâche, mais... sa vue diminue. Elle rassemble l'ensemble de sa documentation, espérant pouvoir atteindre son objectif. En 2015, son projet prend un nouveau tournant lorsqu'une amie historienne lui propose de l'assister pour poursuivre le travail, en particulier la recherche iconographique. Couronnement de cette aventure: la publication, à l'automne 2020, de son ouvrage joliment intitulé *Une pincée de sel*, et lancé comme il se doit aux salines de Bex. La thèse commencée en 1975 est donc devenue une publication historique, éditée par la Bibliothèque Historique Vaudoise. Cet épilogue ravit Marlyse, heureuse d'avoir pu « boucler la boucle » malgré une vision désormais bien diminuée.

Pro Senectute Vaud, les yeux de Marlyse

C'est d'ailleurs par ce biais que Pro Senectute Vaud va entrer dans la vie de Marlyse. Son ophtalmologue, à qui elle relate ses problèmes, lui conseille de prendre contact avec l'association, car Marlyse commence à avoir des difficultés à faire elle-même ses comptes: elle discerne de moins en moins bien les chiffres. Depuis 2019, Pro Senectute Vaud met donc à sa disposition une personne pour l'aider dans sa comptabilité, mais également pour d'éventuels courriers ou formulaires à remplir. Marlyse prépare encore tous les documents nécessaires à ces visites, et surtout, partage un amical café avec la comptable qui vient la voir directement à son domicile. Cette aide précieuse est un vrai soulagement pour celle qui consacre aujourd'hui une bonne partie de son temps libre à veiller sur les chats de ses amis et voisins.



Prénom, nom
Année de naissance
Situation
Activité PSVD

Marlyse Vernez
1946
Célibataire, sans enfant
Bénéficiaire de l'accompagnement administratif bénévole

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

Contributions
Brigitte Rosset

Conception, rédaction et coordination
ftc communication

Mise en page et graphisme
DidWeDo Lausanne

Photographies
Philippe Pache
Valentin Flauraud
Gaia Baur
Yves Leresche

Impression
Artgraphic Cavin, Grandson

Notre partenaire

BERDOZ