

Réunir les générations pour mieux vieillir et bien grandir

COHÉSION SOCIALE

Tels des vases communicants, les jeunes apportent des bienfaits aux seniors et inversement. Voici pourquoi il est important de favoriser le partage d'espaces sociaux intergénérationnels.

Au contact de la présence rassurante des aînés, les plus jeunes développent de nombreuses compétences, savoirs et valeurs (patience, écoute, respect, croyances, passé familial, épanouissement psychologique, socialisation) qui leur permettront de se construire de la meilleure des manières. S'ils sont rapidement confrontés à la vieillesse, ils peuvent également démentir les visions stéréotypées et très souvent négatives que notre société a du vieillissement. Avoir une vision positive du troisième âge est particulièrement important pour grandir en confiance et avec optimisme face à l'avenir.

Les seniors ont également beaucoup à gagner de la proximité avec les tout-petits qui, par leur regard d'enfants sur le monde, leur offrent souvent une stimulation intellectuelle tout en leur évitant l'isolement social. La joie communicative des plus jeunes et le fait de prendre part à leurs jeux leur permettent souvent de maintenir une activité physique, mais aussi de bonnes capacités sensorielles et cognitives. Partager des souvenirs d'enfance et raconter des histoires est ainsi, par exemple, un excellent exercice de mémoire. Cette proximité intergénérationnelle améliore l'estime de soi. En s'occupant d'un enfant, une personne âgée se sent à la fois capable et utile.

Réunir les générations autour de projets communs

De nombreuses communes, persuadées de l'intérêt de mélanger les générations, proposent des initiatives qui visent à enrichir le vécu de chacun tout en favorisant la solidarité et la cohésion sociale. C'est le cas par exemple de la Maison des générations de Saint-Martin, qui réunit ses principales infrastructures (poste, banque, restaurant, petits commerces, écoles, lieu d'accueil de la petite enfance, appartements protégés, antenne de centre médicosocial, bibliothèque, appartements pour familles, etc.) au centre de son village, le transformant à la fois en un lieu de services et de rencontres. De l'avis de la commune, cela offre «à moyen et long terme une meilleure quali-



“Ouvrir l’institution à d’autres publics, c’est favoriser la participation des résidents à la vie sociale.”

CORINNE DELSETH
RESPONSABLE DE L'ANIMATION
AU HOME LES TILLEULS
À MONTHÉY

té de vie à tous (...), de la petite enfance à la grande vieillesse».

A l'UAPE de Savièse, on propose aux tout-petits de jardiner avec les aînés, comme l'explique sa responsable pédagogique et coordinatrice, Marine Pruiti: «Ce projet intergénérationnel existe depuis plusieurs années. Il amène une belle synergie entre le home de Zambotte et la structure d'accueil Snoopy.» Même si les activités ont été momentanément interrompues par la pandémie et que les contacts sont toujours limités, celles-là ne manquaient pas jusqu'en mars 2020 et se basaient sur les saisons ainsi que sur divers thèmes: «Il pouvait s'agir de jeux, de goûters, d'activités physiques (gymnastique), créatrices (peinture) ou culinaires (crêpes-party). Carnaval était par exemple l'occasion de créer ensemble des masques; Pâques, celle de confectionner des lapins en pâte à tresse ou de participer à une chasse aux œufs.»

Même genre d'activités au sein du home Les Tilleuls, à Monthey: «Nous travaillons à proximité de la crèche La Tonkinelle et c'est tout naturellement que nous collaborons», explique Corinne Delseth, responsable de l'animation au home. Films, lectures de contes ou de journaux s'ajoutaient aux ateliers créatifs et culinaires jusqu'à l'apparition du Covid-19. «Les étudiants de l'ECCG proposaient aussi, dans le cadre de leur programme d'études, un projet intergénérationnel au sein de l'institution. Ils ont ainsi réalisé une œuvre commune, un bal des années 20 ou encore une pièce de théâtre avec les résidents. Le SEMO les initiait à l'informatique. Les écoles primaires chantaient pour eux et leur ont adressé des dessins et des messages de soutien pendant la pandémie.»

Des avantages pour tous

Quelle que soit la génération concernée, chacun peut, au travers de ces moments de partage en confiance, développer un sentiment de fierté et de belles valeurs d'échange. «Il ne s'agit pas d'une simple rencontre», remarque Corinne Delseth. «Ouvrir l'institution à d'autres publics, c'est favoriser la participation des résidents à la vie sociale. Participer à des actions collectives, privilégier le vivre-ensemble modifie aussi la perception que chacun a du vieillissement. Cela le replace dans la continuité normale de la vie, pour en garder une image positive.»

«Qu'importe l'activité, l'important est de créer un lien entre ces deux générations et que chacun puisse apporter quelque chose à l'autre. L'enfant, son énergie, sa joie de vivre, ses questions sur le monde; la personne âgée, son savoir, sa sérénité, sa sagesse, en expliquant ce qui se faisait autrefois», conclut Marine Pruiti. **EB**

QUE METTRE EN PLACE?

Quelques exemples d'activités pour que chacun s'épanouisse

La lecture d'histoires et les jeux de rôles, de construction ou de société permettent aux seniors d'entretenir leur mémoire et de préserver leurs fonctions cognitives. Le jardinage, le bricolage ou les sorties à vélo aident à découvrir de nouveaux horizons (créatifs ou sportifs) tout en restant actif. Les jeunes peuvent initier leurs aînés aux nouvelles technologies et à l'informatique. Les tout-petits

offrent souvent une distraction bienvenue aux personnes à la retraite, leur apportant un œil neuf sur le monde et rompant la routine quotidienne. Cela permet de nouer des liens intergénérationnels forts tout en favorisant l'estime de soi de chacun. Une solidarité réciproque qui permet à tous de se maintenir en bonne santé et de poursuivre son chemin de vie dans la bonne humeur.

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Quel est le rôle de l'ombudsman pour les professionnels de la santé?

L'ombudsman de la santé et des institutions sociales est à la disposition de la population valaisanne et des employés des établissements sanitaires et sociaux. L'ombudsman est chargé de recueillir les plaintes et les signalements, y compris anonymes, de dysfonctionnements concernant un établissement sanitaire ou une institution sociale. Cela peut concerner, par exemple, la violation par une institution des droits du patient ou le signalement, par un employé, de dysfonctionnements liés à la prise en charge, s'il ne peut être entendu par sa hiérarchie. L'ombudsman informe la personne sur les différentes procédures possibles et l'oriente vers le bon interlocuteur. Si le cas s'y prête, il peut proposer une médiation. L'ombudsman n'est pas compétent pour répondre à des questions purement financières ou si une procédure est déjà en cours (administrative, civile ou pénale). info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

PARTENARIATS