



Lettre aux seniors – février 2021

Jeunes et âgés, femmes et hommes, travailleurs et retraités... nous avons tous été touchés, perturbés, interpellés par le contexte sanitaire...

Nous avons tous essayé de comprendre et d'expliquer, de faire face et de diminuer nos anxiétés...

- Pendant la première vague de mars 2020, les seniors se sont sentis « sous cloche », à la fois protégés et relativement sécurisés, mais en même temps isolés, parfois mis de côté...
- La deuxième vague de l'automne a vu les seniors se sentir reconnus, à la fois dans leur dignité, dans leurs apports intergénérationnels et dans leurs besoins... cette reconnaissance a fait du bien !
- La troisième vague que nous amorçons ensemble peut être celle de l'espoir de la reprise de contacts sociaux normaux grâce à la vaccination, mais, aussi celle de l'implication et de la participation des seniors, celle des solidarités exprimées et vécues ensemble.

Au delà des recettes et conseils qui remplissent les médias, il nous paraît important de se centrer sur deux valeurs ou deux tâches qui nous incombent à nous, les aînés, les seniors, les parents, grands-parents et proches que nous sommes :

- Gérer notre impatience ou cultiver notre patience afin d'être utile, disponible, ouvert et participant...
- Miser sur la solidarité vers les autres, les moins jeunes, les plus âgés, les précaires, les chômeurs contraints, les alités et les convalescents...

Vos deux nouveaux coprésidents ont essayé de prendre du recul, de se centrer sur l'autre plus que sur soi, de mobiliser la responsabilité et la bienveillance – ils vous proposent, dans cet esprit de la troisième vague, quelques propos qui visent modestement à continuer à apprendre dans cette période d'insécurité, en se penchant à la fois sur les réussites et les défis à relever ensemble, en relevant les acquis et les efforts, en se mobilisant pour mieux fédérer les proches, les familles, les professionnels...

Les plus âgés en EMS : la première vague a soulevé, à juste titre, des indignations – il a fallu « du côté des résidents » élever la voix, dénoncer parfois – les professionnels ont réagi, en fonction de leurs ressources et des exigences sanitaires, les mesures	L'ensemble du personnel soignant dans les hôpitaux, les maisons de retraite ainsi que dans le domaine de l'Aide et Soins à Domicile a accompli et continue d'accomplir un travail énorme et ceci dans des conditions difficiles (mesures d'hygiène, risque de
--	---

<p>appliquées se sont souvent modifiées, adoucies, humanisées – il y a en continu un conflit normal entre besoins de la personne et contexte sanitaire – le défi demeure et appartient aux trois partenaires, résident, famille et institution, la concertation et la coopération se renforcent...</p>	<p>contagion, etc.). Les applaudissements du reste de la population sur les balcons ont été une reconnaissance de leurs généreux services, mais leur situation ne s'est en rien améliorée (ni en volume de travail, ni financièrement). Beaucoup de gens sont également frustrés, car ils ne peuvent pas subir des interventions chirurgicales prévues, étant donné qu'une partie des lits d'hôpitaux doivent rester libres pour les patients du Covid-19.</p>
<p>La fermeture des commerces : les patrons, employés et consommateurs ont vécu difficilement ces fermetures – les patrons continuent à se débattre et à s'adapter pour essayer de dégager du chiffre d'affaires, bravo à eux... les consommateurs doivent vivre avec leurs frustrations de consommation, ils ont rapidement compris devoir à la fois aider les commerçants et différer leurs achats, ils ont applaudi aux souhaits de fidélité et de consommation locale, mais le fait-on assez ? pratique-t-on assez la notion « d'acheter local » ? se connaît-on mieux entre producteurs locaux et consommateurs ?</p>	<p>Les fermetures partielles des frontières et les mesures aggravées pour sortir et entrer dans différents pays nous forcent à rester chez nous et à ne pas voyager. Ceci est difficile pour beaucoup. Utilisons ce temps libre pour un projet personnel, soutenons par exemple la scène artistique qui est touchée, les producteurs locaux ou montrons-nous solidaires autrement.</p>
<p>Respecter les consignes, « s'isoler » et continuer à prendre soin de moi et des autres (ou inversement): la nécessaire relative solitude que nous vivons nous fragilise, nous prive de certains contacts, d'échanges et d'information ; nos différents appétits ont tendance à diminuer...Ceci exige de plus prendre soin de nous, allure, coiffure, hygiène et alimentation... de repenser nos contacts, de mieux exprimer nos besoins, certaines de nos émotions et notre gratitude... les autres (de tous âges) ont les mêmes difficultés et défis, parlons-en et apprenons ensemble...</p>	<p>Les contacts personnels sont fortement limités. Mais le virtuel offre de très nombreuses possibilités. Utilisons les nouvelles techniques d'information pour communiquer, restons en contact avec la famille et les amis, aidons-nous à mieux maîtriser les médias digitaux et ne craignons pas de demander de l'aide. Accordons-nous, seuls à la maison, aussi quelque chose de spécial : Une table joliment dressée, de la belle vaisselle, une bonne bouteille de vin ...</p>

Les planifications de vaccination ont soulevé de grands espoirs, les premiers retards de fourniture les freinent...Il semble que nous allons devoir encore « faire avec », continuer à vivre avec des consignes et des directives, continuer à être prudents sur nos gardes... Poursuivons à apprendre et résister ensemble, à pratiquer la solidarité et l'entraide – vos deux coprésidents se permettent de vous rappeler :

l'Action 60+, action de solidarité vers le secteur des cafés-restaurant à travers Gastrovalais.

Nous vous proposons aussi de visiter régulièrement notre site qui présente entre autres documents, le rapport de la recherche HES-SO sur « le Vécu des mesures contre le COVID 19 par les personnes de 65 ans et plus en situation de précarité en Valais » et un entretien sur le vieillissement avec l'investigatrice générationnelle Pasqualina Perrig (en allemand).

www.fvr-wvr.ch

Avec nos simples vœux de santé et de solidarité et bien sûr nos cordiales salutations :

Christian Bonvin

Marianne Mathier