

# Y a pas d'âge

«Toute vie est une expérience. Plus on fait d'expériences, mieux c'est.»

RALPH WALDO EMERSON



## Laisser la gêne au vestiaire, oser prendre contact

freepik

**AIDES** Trop nombreux sont les retraités qui hésitent à contacter Pro Senectute Valais-Wallis ou d'autres aides courantes. Pourtant la Fondation répond à de nombreuses questions et aide à résoudre beaucoup de problèmes. Tout ça, dans l'anonymat et la bienveillance.

La retraite, elle ne la voyait pas comme ça, Martine. Elle s'imaginait combler cette nouvelle « liberté » en rencontrant des amis, en se baladant, en allant au théâtre, au ciné... A 64 ans, la réalité est autre. Comme 46 000 retraités en Suisse, Martine peine à boucler ses fins de mois. « On ne peut pas vivre décemment avec 2200 francs par mois. » Elle a bien entendu parler de Pro Senectute Valais-Wallis, mais hésite à faire appel à la Fondation. « Y aller, c'est risquer d'être considérée comme une ratée. »

### Se renseigner sur ses droits

Pascal, lui, s'interroge sur les formalités d'entrée en EMS pour son père. Tandis que Nicolas s'inquiète de la prise en charge de ses frais maladie, Jacqueline ne peut plus effectuer certains travaux d'entretien de la maison. Habitante d'un hameau de montagne, Lucie a peu de moyens de transport et Jean-Pierre se sent largué devant toute la paperasse administrative en ligne. L'aide des proches ne suffit pas toujours. Mais tous ont la même réticence que Martine. Pas facile de franchir le seuil d'un bureau de conseil social.

« Ce sentiment de honte n'a pas lieu d'être ! Tout le monde doit pouvoir se renseigner. Nous sommes là pour informer les gens et les aider à avoir accès aux prestations auxquelles ils ont droit. », déclare Karine Blanc, assistante sociale chez

Pro Senectute Valais-Wallis à Sion.

« Beaucoup ignorent l'étendue de nos prestations et ne savent pas que services, conseils et soutiens sont gratuits et que l'anonymat est garanti », souligne Caroline Kreuzer, sa collègue de Brigue. « A Jacqueline et Lucie, on proposera notre service de conciergerie qui résout les petits problèmes du quotidien ou on les orientera vers des offres appropriées. Avec Nicolas et Pascal, nous étudierons différentes solutions. A Jean-Pierre, nous apporterons une aide administrative concrète. Nous soutenons également les proches aidants, etc. »

### S'y retrouver dans un système social complexe

En Suisse, le système de sécurité sociale est bien développé

« Connaître ses droits et y avoir recours, c'est se donner les moyens de rester maître de sa vie »

KARINE BLANC



mais il est tellement complexe que le quidam moyen s'y perd. « Effectivement, C'est assez compliqué. Il y a plusieurs types d'assurances qui interviennent et une multitude d'aides qui existent. Pro Senectute est là pour faire un bilan de la situation et déterminer s'il y a des aides auxquelles on peut prétendre et lesquelles. Connaître ses droits et y avoir recours, c'est se donner les moyens de rester maître de sa vie », affirme Karine Blanc.

La Fondation vient en aide aux personnes dès l'âge de l'AVS jusqu'à 90 ans et plus. Il n'y a pas de profil type des personnes qui consultent. Cependant, les femmes sont plus nombreuses.

« Beaucoup ignorent l'étendue de nos prestations et ne savent pas que services, conseils et soutiens sont gratuits et que l'anonymat est garanti »

CAROLINE KREUZER



Salaires plus bas que ceux des hommes, travail à temps partiel pour élever les enfants, leur AVS est moindre et le 2e pilier quasi inexistant. « Le système actuel a été conçu par des hommes pour une famille très traditionnelle avec la femme à la maison. Cette inégalité se retrouve dans les prestations qui sont versées. Heureusement, des corrections ont été apportées. Notamment le splitting des revenus pour le calcul des rentes AVS et la bonification pour tâches éducatives. » Consulter peut parfois réactualiser la situation.

### Rencontrer des professionnels formés à la relation d'aide à la vieillesse

Les demandes les plus courantes viennent aux moments clés de la vie. « On nous consulte souvent lors de problème de santé, de veuvage. Sans oublier la retraite qui est aussi un changement important, accompagné généralement d'une diminution des revenus. Le montant des rentes peut contraindre à déménager mais une analyse pointue des droits permet souvent d'obtenir un soutien qui permet de rester dans le même logement », relève Caroline Kreuzer. Karine Blanc et Caroline Kreuzer rappellent que chaque démarche se fait avec l'accord de la personne, dans la bienveillance et le respect. Une raison de ne plus hésiter à contacter les services conseils existants, des professionnels formés à la relation d'aide à la vieillesse.

FM

### LE BILLET DE MADELEINE BOLL

Ancienne assistante sociale et footballeuse



## OSER FRANCHIR LA PORTE!

Pendant près de vingt ans, j'ai travaillé comme assistante sociale pour Pro Senectute Valais-Wallis. J'ai tout de suite eu conscience de l'importance de soigner l'accueil des personnes qui franchissaient le seuil de l'institution. Car si franchir la porte de Pro Senectute pour ses parents est plus aisé, le faire pour soi demande un effort particulier.

Les activités sportives sont plus connues que la consultation sociale et pourtant Pro Senectute conseille et soutient les personnes et oriente vers les structures adéquates si nécessaires.

Je me souviens d'un couple qui s'est vu refuser sa demande de prestations complémentaires (PC). En examinant la décision PC, je vois que le loyer a été pris partiellement en compte. Monsieur m'informe que leur fils, travaillant hors canton, a gardé son domicile chez eux. Le changement de domicile du fils a permis au couple de bénéficier des PC et de se faire rembourser les primes de la caisse maladie.

Avec cet exemple, j'aimerais encourager les personnes qui traversent de moments difficiles, à franchir le pas. Ne restez pas seules avec vos préoccupations. Pro Senectute est là pour vous venir en aide.

Si j'avais deux souhaits à formuler ? Je rêverais que les impôts soient un jour supprimés pour les bénéficiaires PC. Car recevoir un soutien financier par les PC et ensuite les reverser en impôts, est-ce que ça a vraiment un sens ? Par ailleurs, je souhaiterais davantage d'appartements protégés dans lesquels des personnes âgées pourraient vivre de manière indépendante le plus longtemps possible, grâce au soutien d'un concierge social, qui offrirait une certaine sécurité aux personnes âgées par sa présence et sa disponibilité. Est-ce que je pourrais m'imaginer vivre dans une telle structure ? Pourquoi pas ? Je crois que je franchirais la porte... mais dans quelques années!

ACTUALITÉ



### Mouvement...

Retrouvez tous les jours l'émission « ça bouge à la maison » à 10h sur Canal9. L'émission permet aux personnes ne pouvant pas se rendre dans des cours de sport de bouger à domicile. Des activités abordables même pour celles et ceux qui n'ont pas l'habitude de beaucoup bouger. Chaque mouvement compte !

### ... et culture

Le théâtre décline son programme les après-midis pour les Générations 60+ qui ne souhaitent pas participer à des représentations le soir. La prochaine séance aura lieu le 23 mars avec la pièce « L'importance d'être constant ». Tarif préférentiel avec déplacement en bus organisé depuis différentes communes de plaine.

[www.contheyshow.ch](http://www.contheyshow.ch) ou 077 534 06 95