

Y a pas d'âge

L'HOMME JEUNE MARCHE PLUS VITE QUE L'ANCIEN. MAIS L'ANCIEN CONNAIT LA ROUTE.

SAGESSE TIBÉTAINE



KISS: le projet d'aide au voisinage lancé dans la vallée de Conches est un exemple à suivre!

L'UN POUR L'AUTRE Le Dr Alex Agten préside le projet KISS dans la vallée de Conches. Il nous explique comment fonctionne cette «prévoyance-temps» et quels en sont les bénéfices pour toute la société.

Donne-moi un peu de ton temps, la société te le rendra! C'est le concept du projet KISS. Une personne en pleine forme offre quelques heures à un senior qui a besoin de petits services (rien d'ordre médical, les professionnels s'en chargent). Elle capitalise ainsi des «crédits-temps» qu'elle pourra faire valoir à son tour lorsqu'elle aura besoin d'aide. Le Dr Alex Agten, président de l'association KISS pour la vallée de Conches, nous en dit plus.

ple», soit «Gardez les choses petites et simples». Le but est de se rendre service en évitant toute lourdeur administrative. Dans la région de Conches, nous préférons parler d'aide au voisinage.

Concrètement, comment fonctionne cette prévoyance-temps ?

Nous mettons sur pied des tandems (un bénévole et une personne ayant besoin d'aide). On ne demande pas aux bénévoles de fournir de l'aide au niveau médical mais de simples petits coups de main au quotidien. Par exemple: vider les poubelles, aller à la poste ou à la banque, sortir le chien, arroser les fleurs, partager du bon temps, jouer aux cartes, véhiculer une personne sans moyens de locomotion. C'est particulièrement pratique pour ceux qui habitent dans des régions peu desservies par les transports publics.

Le type de prestation reçue ou fournie pendant cette heure n'est pas déterminant, une heure est une heure. Le comité est formé de bénévoles et deux femmes se partagent la direction à 20%. Leur rôle est d'établir les besoins des personnes et les compétences des autres. Elles forment les tandems en fonction des affinités, des lieux et de la géographie.

Former les tandems n'est pas évident. Il faut trouver des gens qui s'accordent et qui ne soient pas éloignés géographiquement.

Pour la partie administrative et gestion des crédits-heures, nous bénéficions du support de KISS Suisse (programme informatique, modalités, actions déjà réalisées et soutien financier).

Qu'est-ce qui a motivé les initiateurs de ce projet pilote pour le Valais?

Conches est le district avec l'âge moyen le plus élevé du Valais. A part dans le secteur touristique, il y a peu de places de travail. Les jeunes s'exilent et ne reviennent pas. Parallèlement, beaucoup de touristes qui ont acheté une résidence dans les années 80 viennent s'y établir pour la retraite. Cette proportion importante de seniors qui ont peu ou pas de famille sur place, le fait que géographiquement Conches est assez éloigné de l'hôpital et que l'EMS de Fiesch est suroccupé, nous ont incités à inscrire cette démarche d'aide au voisinage lors de l'appel à projets lancé par le canton dans le cadre du développement de la politique cantonale en faveur des Générations 60+. Le projet a été retardé de deux ans à cause du Covid-

19. Cette pandémie nous a démontré les besoins de cette aide au voisinage.

Pourquoi l'aide au voisinage est-elle primordiale pour notre société?

Les petits services qu'on se rend entre voisins contribuent à renforcer la communauté et la fraternité et le travail des bénévoles contribue à alléger les coûts de la santé.

Il faut aussi souligner que les rapports sociaux augmentent la qualité de vie alors que l'isolement favorise les dépressions et certaines pathologies. Etre entouré aide notamment à mieux gérer la douleur. Je connais une personne âgée souffrant d'arthrose dans les mains qui adore jouer aux cartes. Lorsque deux de nos bénévoles viennent taper le carton elle oublie sa douleur le temps de la partie.

Est-ce que KISS rencontre du succès dans le Haut-Valais?

Oui. Nous comptons 90 membres dans le district, dont près de la moitié est en forme, les autres sont ceux qui ont besoin d'aide. Après avoir organisé deux grandes journées d'informations à Glurigen et à Ernen, nous avons eu beaucoup d'adhésions. Ça prouve que les gens ont besoin de ce type d'accompagnement.

Nous lançons un appel aux «jeunes seniors» prêts à nous aider afin de pouvoir répondre à la demande et élargir l'action de l'association jusqu'à Naters par exemple.

FM

Pour en savoir plus:

<https://kiss-region-goms.ch/>

<https://fondation-kiss.ch/home/>

LE BILLET DE REYNALD BLANCHUT

Retraité, Chamoson



L'INGRÉDIENT PRINCIPAL D'UNE VIE, C'EST L'AMOUR

Facteur de nombreuses années dans ma commune, j'affectionnais beaucoup le contact avec les gens. Quand le côté humain a dû faire place au rendement, je ne m'identifiais plus à mon métier. Je décidai donc d'arrêter et de prendre ma retraite prématurément, à 62 ans. Sans aucun regret encore aujourd'hui. J'avais trop besoin de contact humain. Que j'ai trouvé en m'impliquant différemment. Figure connue dans le village, on m'a rapidement sollicité pour du bénévolat. Me voici donc aujourd'hui bénévole à l'ABC de Chamoson où je remplis différentes missions (livraison de médicaments, commissions, transports, réponses aux questions, écoute) mais pas seulement. On m'a un jour proposé un job que je ne connaissais pas et auquel j'ai dit oui instantanément avec une confiance et une foi qui me portent chaque jour: me voilà conseiller funéraire. Mes journées sont bien remplies. Cela me procure un bien énorme. Dans mes différents engagements, je me vois comme une personne relais, un intermédiaire au service de la communauté. C'est un don de soi.

Dans les communautés, l'amour est l'ingrédient principal pour que tout se passe en symbiose. Et la société se porterait bien mieux si on prenait conscience de ce petit mot de grande valeur «Amour». On le remplace par du matériel, des choses futiles. Mais c'est comme les feux d'artifice. C'est beau mais quand c'est fini, tout est comme avant. On devrait davantage exprimer nos ressentis intérieurs. La gentillesse n'est pas une faiblesse mais une qualité. Si on est ouvert avec le monde et si on est sincère, les cœurs s'ouvrent et la confiance s'installe provoquant des instants de bonheur. Aimer c'est respecter, respecter c'est accepter les différences sans jugements aucun.

LE MOT DES PARTENAIRES

Arrivés à la fin de cette première année d'existence de la page Y a pas d'âge, nous remercions toutes les personnes qui y ont contribué en tant qu'experts, invités, chroniqueurs, témoins ou simplement en donnant leur avis et leurs idées.

Y a pas d'âge reprendra en février 2024 avec de nouveaux thèmes (bien vivre son âge, logement, arnaques, relations amoureuses...), de talentueux chroniqueurs (peut-être vous?) et des témoignages qui vous concernent.

Calendrier 2024:

20 février	25 juin	29 octobre
26 mars	23 juillet	26 novembre
30 avril	20 août	24 décembre
28 mai	24 septembre	

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des idées ou si vous souhaitez participer en tant que chroniqueur ou chroniqueuse.
Coordination Générations 60+, delphine.maret@admin.vs.ch ou 027 607 34 66.

Rencontre-échange de bonnes pratiques avec les communes du Valais

La Fédération valaisanne des retraités a invité les communes valaisannes le 20 mars 2024 à un séminaire bilingue afin de partager les bonnes pratiques mises en œuvre et celles à mobiliser et renforcer pour faire face aux défis de l'accompagnement des seniors. Si les initiatives sont nombreuses, les seniors se sentent inégaux selon la commune de domicile; ils souhaitent mieux participer et

veulent exprimer à la fois leur gratitude et leurs préoccupations aux autorités communales chargées des questions et politiques liées aux Générations 60+.

Esther Waeber Kalbermatten, coprésidente du Conseil suisse des aînés, le souligne: «Beaucoup de travail a été fait... beaucoup reste à faire!»