

"Seniors

Création d'un «Espace Senior» à La Tour-de-Trême

Favoriser les liens entre les aînés: tel est l'objectif de l'«Espace Senior», lieu de rencontre pour les seniors en cours de création dans des locaux communaux sis à la rue du Levant 5, à La Tour-de-Trême. L'ouverture de ce centre est prévue dans le courant du deuxième semestre 2020.

Toute personne intéressée à participer à la mise sur pied de ce projet ou ayant des idées pour de futures animations est la bienvenue. Contact: 079 512 21 06 ou 079 410 99 81. Les activités proposées par l'association Espace Senior sont mises à jour sur le site www.espacesenior.ch. Réservez d'ores et déjà la date du vendredi 16 octobre 2020 à 15 h pour le couper de ruban du centre.

Appel aux bénévoles seniors

Dans le cadre d'un projet de soutien intergénérationnel, la Commission senior de la Ville de Bulle est à la recherche de bénévoles seniors prêts à donner de leur temps pour transmettre leurs connaissances à des jeunes de 16 à 25 ans. Le but est de les aider dans leurs démarches administratives ou leur parcours scolaire. Renseignements et inscriptions: Mireille Niquille, déléguée aux seniors, mireille.niquille@bulle.ch, tél. 026 919 18 17.

Les besoins des seniors bullois sous la loupe

Dans le cadre de l'élaboration d'un concept communal en faveur des seniors qui a pour objectif de favoriser leur autonomie pour un maintien à domicile, la Ville de Bulle avait envoyé un questionnaire à l'ensemble des citoyens bullois âgés de 60 ans et plus, puis organisé une rencontre participative appelée «World café seniors». Tour d'horizon des résultats de l'étude des besoins des seniors, qui permettra à la Commission senior de définir les mesures prioritaires à proposer au Conseil communal.

Plus de 4400 questionnaires avaient été envoyés l'été dernier aux habitants de Bulle âgés de 60 ans et plus. Objectif de la Ville de Bulle et de sa Commission senior: interroger les seniors sur leurs besoins et leurs attentes, mais aussi leurs compétences et leurs propositions. La démarche a été couronnée de succès, puisque plus de 1900 questionnaires ont été retournés, soit un taux de participation de 43% (dont 59% de femmes et 41% d'hommes, âgés de 72 ans en moyenne). L'analyse a porté sur les domaines prioritaires que sont: les infrastructures, l'habitat et les services, l'accompagnement social, la vie associative et communautaire, l'accès à l'information et la communication, ainsi que le développement personnel et le soutien financier.

Infrastructures, habitat et services

L'isolement des personnes âgées est malheureusement une réalité pour 39% des seniors ayant répondu au questionnaire. Il est naturel que la famille joue un rôle majeur dans le soutien des seniors à domicile. Le rôle des voisins pourrait toutefois prendre plus d'importance à l'avenir afin d'apporter une aide de proximité. Dans ce cadre, des actions devront être envisagées pour multiplier les occasions de rencontre et de partage avec le voisinage afin de créer des liens sociaux proches de leur domicile. Parmi les autres mesures à mettre en place, des solutions d'aide pour les personnes seules devront être déployées lorsque la famille ne peut pas soutenir le senior resté à son domicile.

Concernant l'habitat, 35% des seniors jugent leur lieu de vie inadapté à leur situation. Les escaliers, les sanitaires inadaptés et l'absence d'ascenseur sont les trois principaux facteurs d'inquiétude. Les soucis de financement poussent les seniors à envisager un déménagement plutôt que d'entreprendre de lourdes transformations de leur appartement ou maison. Cependant, très attachés à la région, ils sont 97% à désirer rester à Bulle et à La Tour-de-Trême.

Accompagnement social

Sachant que les besoins d'accompagnement augmentent en vieillissant, les seniors de 70 à 75 ans – soit la majorité des personnes ayant répondu au sondage – font peu appel à de l'aide extérieure. Ils sont 85% à avoir répondu ne pas bé-

néficier d'une aide de professionnels. Par contre, 24% profitent d'une aide bénévole apportée par la famille, les amis et les voisins. A noter que certaines personnes renoncent à recourir à des services professionnels en raison des coûts ou du manque d'information.

Les services d'aide et de soins à domicile sont capitaux pour un maintien de la personne âgée chez elle. Si la famille est souvent mobilisée lors de l'apparition des premiers besoins, ce sont les organismes professionnels qui interviennent lorsque les besoins et la demande augmentent.

Si l'intégration des services d'aide et de soins à domicile est difficile au début, cela s'explique par la crainte de la personne âgée de se sentir limitée dans sa propre liberté et intimité. Cependant, l'aide devient indispensable lorsque de nouvelles contraintes ou d'autres besoins surgissent. Un sentiment de soulagement pour les proches aidants, voire de protection pour les seniors, est reconnu lorsqu'une présence régulière est assurée par les intervenants.

Vie associative et communautaire

De nombreux seniors apportent une aide régulière à leur entourage et en particulier à leurs petits-enfants. Loin du cliché de la personne âgée dépendante, les seniors actifs sont un pilier pour leurs proches. De la garde des petits-enfants au rôle de proche aidant, leurs activités se situent loin de toute reconnaissance sociale ou économique, mais sont indispensables au bon fonctionnement de la famille actuelle. Il est important de valoriser les contacts intergénérationnels et de reconnaître le rôle social et éducatif des aînés. Les prestations offertes par les proches aidants sont inestimables. Il convient d'être attentif à éviter leur épuisement en proposant des relais, des possibilités de soutien. Un tiers des seniors est impliqué dans la vie associative, une des clés pour lutter contre l'isolement.

Un des enjeux de notre société est de promouvoir l'intégration sociale des seniors, mais également d'intégrer les ressortissants étrangers, moins familiarisés avec ce type d'engagement communautaire.

Information et communication

Comme mentionné précédemment, certains seniors ne bénéficient pas d'aide par manque d'information ou de communication. La presse locale et *Le bulletin* communal de-

meurent incontestablement les moyens d'information les plus utilisés par les seniors. Suivent les sites internet, l'Administration communale et le bouche-à-oreille.

A l'heure actuelle, seuls 24% des seniors disent utiliser internet pour s'informer. Ce taux va probablement augmenter ces prochaines années avec le décalage des générations. Dans les questions ouvertes proposées dans le sondage, certains aînés ont émis le souhait que le nombre de publications du journal communal soit augmenté afin d'être mieux informés des actualités de la région. L'importance du rôle de l'Administration communale est également soulignée, que ce soit pour répondre en direct aux personnes venant au guichet ou pour publier des informations sur le site internet de la Ville.

Développement personnel et soutien financier

Le développement personnel ainsi que l'épanouissement social contribuent à la qualité de vie des seniors et à leur maintien à domicile. Pour plus de 80% d'entre eux, la perte d'autonomie est le souci principal, suivie par la prise en charge de la santé. La question des «problèmes financiers» arrive en troisième position. Malgré l'extension de la prévoyance vieillesse, plus d'un cinquième des retraités sont encore considérés comme menacés de pauvreté. Dans ce contexte, parmi les mesures à mettre en place, il s'agira de se pencher sur la question de l'aide financière à apporter aux seniors dans le besoin.

Plan de mesures prioritaires à définir

La Ville de Bulle remercie chaleureusement tous les seniors qui ont pris le temps de répondre à ce questionnaire ainsi que les membres de la Commission senior, la déléguée aux seniors et le personnel de l'administration. Tous ont contribué à la réalisation de cette étude qui permettra de définir un plan de mesures prioritaires dans le cadre d'un concept communal bullois en faveur des personnes âgées en cours d'élaboration.

Infos

Retrouvez le rapport complet sur: <https://www.bulle.ch/seniors/14240>

Retour sur le «World café seniors»

Le 29 février dernier, une cinquantaine de seniors ont pu s'exprimer sur les 8 thèmes proposés dans le cadre d'un «World café seniors» intitulé «Quelles mesures pour favoriser l'autonomie et/ou l'épanouissement des seniors?». Les participants avaient trois votes à leur disposition. Ils ont ainsi pu opter pour les mesures qui leur semblaient les plus importantes. Les mesures avaient été proposées par les seniors eux-mêmes dans les réponses libres du questionnaire. Voici, par ordre décroissant, les 10 mesures qui ont remporté le plus de suffrages:

1. Des logements adaptés à prix modérés.
2. Une zone piétonne au centre-ville.
3. Davantage d'espaces verts (aménagés et accessibles aux personnes à mobilité réduite).
4. Mobul: davantage de dessertes des quartiers périphériques, la gratuité ou l'augmentation de la validité du billet, davantage de bancs aux arrêts de bus.
5. Des trottoirs sécurisés.
6. La mise en place d'activités intergénérationnelles et culturelles.
7. La création d'une carte offrant des rabais aux seniors dans le besoin.
8. Des conférences sur le maintien des capacités physiques et cognitives.
9. La mise en place d'un service d'aide pour le ramassage des déchets à domicile.
10. La création d'une brochure d'informations.

Un moment de partage a agréablement terminé cet après-midi au caractère convivial et constructif.