

Y'a pas d'âge

«En général,
la mort fait qu'on est
plus attentif à la vie»

PAULO COELHO



Prévoir l'après pour mieux vivre le présent

TESTAMENT Un nouveau droit successoral, plus flexible, est entré en vigueur en janvier 2023 en Suisse. Jeunes, moins jeunes et seniors, nous sommes tous concernés. On fait le point avec Michel Mooser, professeur titulaire à l'Université de Fribourg et notaire.

Parler testament ou pacte successoral n'est jamais très réjouissant. N'empêche qu'il vaut mieux prendre ses dispositions trop tôt que trop tard, car prévoir ce qui arrivera après nous permet de vivre sereinement l'instant présent et d'éviter à nos héritiers des conflits, tant financiers qu'affectifs.

Laurent, célibataire, n'a pas beaucoup d'économies mais il possède une petite maison. Laure, sans enfant, vit en concubinage depuis 18 ans avec Julien, père d'une fille. Pierre est remarié, il a deux enfants et sa seconde épouse en a deux aussi; le couple est à la tête d'un beau patrimoine immobilier. Hélène et Jacques sont mariés depuis 45 ans et trois enfants sont nés de leur union. Autant de cas, autant de dispositions légales différentes en cas de décès.

Pas besoin d'être à la tête d'une grosse fortune pour réfléchir à ce qu'il adviendra de nos proches lorsque nous ne serons plus là.

Nous sommes tous concernés lorsqu'il s'agit de décider ce qu'il adviendra de notre patrimoine, à qui on aimerait laisser son héritage et quelles règles la législation nous impose. Que vont recevoir nos héritiers? Comment les aider au mieux et éviter les litiges?

Michel Mooser, si le défunt n'a fait ni testament, ni pacte successoral, qui hérite?

On distingue, parmi les personnes qui profitent de la succession, les héritiers légaux des héritiers institués. Les premiers sont désignés par la loi, lorsque le défunt n'a pas pris de dispositions pour cause de mort.

Si le défunt laisse un conjoint et des enfants, ses héritiers sont le conjoint survivant pour la moitié, les descendants pour l'autre moitié. Ceux-ci héritent par souche.

Si le défunt laisse un conjoint mais n'a pas de descendants, sa succession est dévolue au conjoint survivant pour trois quarts, aux père et mère, à défaut à leurs descendants (les frères et sœurs du défunt) pour un quart.

A défaut de descendants, de père et mère (ou leurs descendants), la succession est dévolue à la parentèle des grands-parents.

«Le testament est une disposition unilatérale, librement révocable en tout temps.»

Le concubin n'est pas héritier légal; il ne bénéficie de la succession que si le défunt l'a prévu.

Quels sont les avantages à faire un testament?

Les dispositions pour cause de mort sont principalement destinées à permettre au disposant de s'écarter de la réglementation légale, par exemple en modifiant les parts légales ou en instituant d'autres personnes que les héritiers légaux comme héritières.

On distingue deux sortes de dispositions pour cause de mort: le testament et le pacte successoral.

Le testament est une disposition unilatérale, librement révocable en tout temps. Le disposant peut ainsi revenir librement sur ses dispositions testamentaires, qu'il peut abroger, modifier ou compléter.

Quelles différences entre un testament et un pacte successoral?

Tandis que le testament est par nature un acte unilatéral, le pacte successoral est un contrat pour cause de mort. Le disposant se lie avec une autre partie, par exemple son conjoint ou ses enfants. A ce titre, il ne peut en principe pas revenir sur les dispositions qu'il a prises sans l'accord des autres parties au pacte.

On distingue deux formes de pactes successoraux. Dans le pacte d'attribution, le disposant fait profiter de sa succession le cocontractant ou un tiers. Il s'engage en relation avec le sort de son patrimoine à son décès. (Le disposant s'engage à donner tel ou tel bien à telle ou telle personne. Cet engagement ne peut être modifié qu'avec l'accord

de l'autre partie. NDLR). Dans le cas du pacte de renonciation, un héritier (au bénéfice d'une part réservataire, soit d'une part dont on ne peut pas le priver) renonce en tout ou partie à la succession du disposant.

Qu'en est-il de la révision du droit successoral?

Le droit des successions a subi des modifications importantes, entrées en vigueur le 1^{er} janvier de cette année. Le législateur a tenu à adapter le droit successoral (adopté dans le Code civil en 1907) aux nouvelles réalités socio-économiques, notamment en tenant compte des nouvelles formes de familles et de l'augmentation de la durée de vie. Ces dispositions s'appliquent à toutes les successions ouvertes après le 1^{er} janvier 2023.

La principale modification concerne la réduction de la part réservataire des descendants, qui correspond maintenant à la moitié (non plus aux trois quarts) de la part légale. La réserve des père et mère a par ailleurs été supprimée.

Une autre modification concerne la situation d'une personne en instance de divorce. A certaines conditions, il est possible d'écarter de sa succession le conjoint, qui demeure pourtant héritier légal (mais n'est plus héritier réservataire) tant que le divorce n'est pas entré en force.

On peut désormais disposer librement de la moitié de son propre patrimoine, ce qui facilite notamment la transmission d'une entreprise familiale. Les 50% restants sont dévolus aux parts réservataires. **FM**

LE BILLET DU DR THEO PFAMMATTER

Conseiller bénévole
Croix-Rouge Valais



AVOIR SON MOT À DIRE SUR SA PROPRE MORT

L'homme moderne cherche à repousser les questions sur la mort et la souffrance en les confiant aux organismes de secours, médecins, hôpitaux ou EMS. Les directives anticipées permettent d'aborder sérieusement ces questions. Lors de mes consultations, les clients relèvent deux motivations principales à rédiger des directives: avoir son mot à dire sur sa propre mort et soulager les proches. Il est important de pouvoir identifier le moment où la qualité de vie est si limitée que je veux lâcher prise et mourir. Quand ma vie vaut-elle la peine d'être vécue et où se situent les limites du supportable? Cela présuppose une capacité de discernement: je dois reconnaître le problème, le comprendre et en accepter les conséquences. Je peux alors déterminer quand et comment j'influence le cours de ma vie. Est-ce que je veux que mes souffrances se prolongent si je ne suis plus capable de discernement? Des questions telles que la réanimation, l'alimentation et la respiration artificielles, les analgésiques ou encore les soins palliatifs, les mandats pour cause d'incapacité ou le don d'organes doivent être clarifiées.

Mais nous ne choisissons pas notre destin et les directives ne sont pas une liste exhaustive de souhaits.

L'expérience montre que les clients sont soulagés et satisfaits après avoir rédigé leurs directives et savent que des adaptations seront nécessaires en cas de changement de situation de vie. J'entends souvent la phrase suivante: «Je n'ai pas peur de la mort.

J'ai peur de mourir!» Cela vaut la peine d'y réfléchir. Pour cela, je recommande à tous de rédiger des directives anticipées.

ACTUALITÉ

Pro Senectute Valais-Wallis: portes ouvertes

Découvrez les nouveaux bureaux à l'Avenue du Tourbillon 19 à Sion le 16 juin 2023! Vous pourrez en apprendre davantage sur les activités et les services proposés aux personnes âgées. Trois ateliers vous prodigueront des conseils

pour la vie quotidienne dans les domaines du social, sport, animation et prévention.
www.vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41

33^e Assemblée générale de la Fédération valaisanne des retraités

La rencontre sera l'occasion d'en apprendre davantage sur les initiatives locales en faveur des aînés et poursuivre la préparation d'un échange cantonal de bonnes pratiques. Nous célébrerons Esther Waeber Kalbermatten, nouvelle coprésidente du Conseil suisse des Aînés. Rendez-vous le 13 juin 2023 à Martigny.
www.fvr-wvr.ch

Y a pas d'âge

«C'est très bizarre d'écrire sur un ordinateur, c'est comme sculpter de l'eau»

JEAN ECHENOZ



L'informatique sur le bout des doigts!

APPRENTISSAGE Notre quotidien est de plus en plus rythmé par l'informatique. Et, bonne nouvelles, les nouveaux outils numériques sont plus faciles d'accès. Une bonne raison pour tenter de s'y mettre sans plus tarder.

Impossible d'y échapper. Payer ses factures, chercher des renseignements, connaître les horaires de certains établissements ou d'institutions, réserver un billet de train, une escapade ou un restaurant... Tout désormais passe par l'informatique. Un univers qui peut encore faire peur à certaines et certains. Rencontre avec Marianne Sierro, débutante en informatique et Antoine Genoud, qui l'a initiée aux outils numériques.

Marianne Sierro, auparavant, l'informatique était un monde inconnu pour vous ?

Dans le cadre de mon travail, j'utilisais un petit peu l'ordinateur mais uniquement sur un programme donné. Les bases me manquaient. Ce que je savais, je l'avais appris de moi-même. Je me suis vite rendue compte que c'était insuffisant et je me suis jurée que j'allais m'inscrire à des cours une fois à la retraite. Je vous avoue que j'ai longuement hésité avant de le faire vraiment. Ça fait un peu peur de « retourner à l'école », de rester deux heures devant un écran...

Quelles difficultés avez-vous rencontrées au quotidien sans la maîtrise de l'informatique ?

De plus en plus de courriers arrivent par mails. Je ne maîtrisais pas du tout ce domaine. Je ne savais pas utiliser Word pour écrire une lettre correctement. Je ne pouvais pas faire de

capture d'écran, encore moins insérer des images. Aujourd'hui, avec l'abandon des bulletins de versements roses, il faut se mettre au paiement par internet.

Qu'est-ce qui vous a décidée à prendre des cours ?

Une de mes nièces m'a encouragée à m'inscrire à des cours et maintenant que j'ai terminé le premier volet, je suis très satisfaite. Ici, on va à notre rythme. L'ambiance est conviviale et bienveillante. On ose poser des questions.

Après avoir suivi un cours pour débutants, qu'est-ce qui a changé concrètement pour vous ?

Depuis que j'ai participé au cours, je me dis que l'informatique, ce n'est pas si compliqué. Beaucoup de domaines sont plus abordables que je ne le pensais. Dès l'ouverture de mon ordinateur, je suis plus à l'aise ! Je sais ce que représentent les icônes, je sais utiliser une clé USB, j'ai appris le vocabulaire qu'on utilise en informatique.

Et maintenant ?

A la maison, je m'exerce régulièrement. Ce cours m'a donné envie d'aller plus loin. Tant qu'on ne connaît pas, on s'en passe, mais après, on se demande comment on faisait avant. Il faut s'y mettre, autrement on s'isole, on se renferme.

FM

3 questions à Antoine Genoud, ingénieur en gestion industrielle, 80 ans, chargé de cours informatique à Pro Senectute

Antoine Genoud, quel est le profil des participants à vos cours ?

Je donne deux sortes de cours. Le premier s'adresse aux personnes qui n'ont jamais approché un ordinateur. Dans celui-ci, il y a généralement un peu plus de femmes que d'hommes. Peut-être parce qu'elles sont moins peureuses et craignent moins d'avouer leur faiblesse.

Le second est idéal pour les personnes qui ont un ordinateur mais se sentent un peu perdues et veulent mieux maîtriser les outils numériques. Là, des jeunes retraités côtoient des plus âgés, en allant de l'ancien président de commune à la femme au foyer, du musicien professionnel à la téléphoniste, c'est un peu l'image de notre société des aînés. Leurs provenances varient de Sion et environ à Crans-Montana et d'Hérémence à Versegères.

Quels messages passer aux gens qui n'osent pas se lancer dans l'apprentissage de l'informatique ?

La première chose que je veux leur dire, c'est n'hésitez pas ! Même si vous n'avez aucune connaissance, que vous ne savez pas ce que c'est

qu'une souris ou un clavier, venez ! L'apprentissage des outils numériques se fait de manière progressive. Il n'y a pas d'examen. On n'est pas jugé et on n'a rien à prouver. C'est l'occasion de faire des rencontres et d'apprendre dans la bonne humeur.

De plus, on a tellement de plaisir à découvrir des choses qu'on ne connaissait pas ! L'ordinateur peut vous aider à résoudre plein de choses. Regardez-moi, au décès de ma femme, j'ai dû me mettre à la cuisine. Je n'avais aucune idée de cuisiner et j'ai tout appris sur YouTube et assez vite, je me suis bien débrouillé.

Un dernier conseil ?

Fixez-vous l'objectif de vous inscrire à un cours dès la rentrée. Pensez à la liberté que la maîtrise des outils numériques peut vous apporter : écrire un mail, faire vos paiements en ligne, consulter les horaires de commerces, acheter un billet de train, se documenter avant un voyage, retrouver des musiques ou des chansons qui vous sont chères, etc.

Il y a plusieurs types de cours. Renseignez-vous autour de vous, certaines communes ou associations en organisent aussi.

FM

LE BILLET DE JULIEN DUBUIS
président de Pro Senectute Valais-Wallis



ENTRE OBSTACLE ET PROGRÈS

Les jeunes googlent, likent et twintent ! Nés à l'ère 4.0, où le savoir numérique fait partie de l'équipement de base. Les ordinateurs, tablettes, smartphones et montres connectées ne sont pas réservés qu'à la jeune génération ! La fracture numérique s'est déplacée vers les personnes de 80 ans selon les conclusions de l'étude « Digital Seniors 2020 » de Pro Senectute Suisse. Beaucoup de seniors ont compris que l'affinité avec les nouveaux médias est synonyme d'autonomie et d'indépendance.

La pandémie passée a justement montré l'importance des plateformes d'échange et des outils numériques. Nous sommes toujours aussi nombreux à partager des photos et des expériences avec notre famille et nos amis via les réseaux sociaux. Les nouveaux médias nous relient, que ce soit dans le cercle de nos connaissances, sur de grandes distances ou entre générations.

Mais les appareils numériques ne nous offrent pas seulement des heures de divertissement. Ils sont tout simplement indispensables pour de nombreuses tâches de la vie quotidienne. Par exemple pour les paiements, les déclarations d'impôts ou les transports en commun. Les personnes âgées qui reculent devant ces obstacles techniques et n'utilisent pas de médias numériques sont heureusement une minorité aujourd'hui, mais il ne faut pas les oublier !

Trouvons des moyens pour que ces personnes ne ratent pas le coche du numérique ! Une voie médiane entre acceptation et progrès. Il serait dommage de laisser tomber dans l'oubli les formes de communication d'autrefois, car les conversations personnelles ou une lettre manuscrite sont souvent plus sympathiques qu'un bref WhatsApp. Essayons donc d'accepter et de préserver les médias traditionnels sans passer à côté du progrès numérique !

ACTUALITÉ

10 projets pour et avec les Générations 60+ soutenus

Suite à l'appel à projets lancé en juin 2022, 23 projets ont été transmis à la Coordination cantonale en faveur des Générations 60+. Les dix projets soutenus illustrent l'implication des Générations 60+ et également celle des communes et des milieux associatifs.

Le degré d'innovation de ces projets, leur pertinence par rapport aux besoins actuels ou encore leur caractère intergénérationnel ont été relevés. Certains projets ont été pensés en partant des besoins, envies ou demandes des Générations 60+ elles-mêmes. Liste des projets :

www.vs.ch/web/sas/projets60plus

Campagne sur la violence envers les personnes âgées

Chaque année en Suisse, plus de 300 000 personnes de plus de 60 ans sont concernées par la violence. Par honte ou par peur des conséquences, rares sont celles qui demandent de l'aide. Cette campagne nationale vise à encourager les personnes concernées à parler de ce sujet et à solliciter de l'aide. Elle s'adresse tant aux victimes qu'aux proches, voisins, collègues ainsi qu'aux témoins. Centre de compétence national vieillesse sans violence : 0848 00 13 13 (tarif normal). www.vieillesse sans violence.ch

Y a pas d'âge

«L'âge est une donnée biologique socialement manipulable et manipulée»

PIERRE BOURDIEU



Les seniors ne sont plus ce qu'ils étaient

LE BILLET DE DOMINIQUE GERMANN

Ancien directeur du CMS de Sierre



2,5 MILLIONS DE PARESSEUX ?

Il y a quelques semaines, l'Assemblée nationale française entamait son grand débat sur la réforme des retraites. Dans un contexte pour le moins mouvementé, la députée verte Sandrine Rousseau terminait l'une de ses interventions parlementaires par un cinglant «Oui au droit à la paresse! Oui à la retraite à 60 ans!». Selon elle, nous serions donc tous, nous les presque 2,5 millions de rentiers suisses, des tire-au-flanc patentés? Pas de quoi apaiser le conflit intergénérationnel.

Associer de manière aussi péremptoire retraite et paresse n'est pas seulement indécent mais dénote surtout d'une totale méconnaissance des réalités vécues par l'ensemble des seniors. Sans doute, certains d'entre nous sont un peu plus oisifs que d'autres et le «farniente» intermittent fait partie des moments très appréciés de notre existence de pensionnés. Avec l'autre Rousseau (Jean-Jacques) nous pourrions dire que si chacun travaille «c'est [aussi] pour parvenir au repos!».

Personne ne contestera cependant que les retraites dynamiques sont aujourd'hui très largement pratiquées. Soutien familial, garde des petits-enfants, bénévolat social, loisirs divers et variés, bricolage, jardinage, activités sportives de toutes les sortes, convivialité, engagement politique, et j'en oublie: ce qui laisse peu de disponibilité pour exercer son droit à la paresse.

Au moment où j'écris ces lignes, la réforme dont il est question en début de chronique est examinée par le Sénat. L'âge moyen de ces laborieux élus dépasse les 60 ans!

ACTUALITÉ

Esther Waeber-Kalbermatten élue co-présidente du Conseil Suisse des aînés (CSA)

Une grande chance pour le Valais

La FARES, la plus grande association de seniors actifs de Suisse, a élu Esther Waeber-Kalbermatten comme nouvelle co-présidente du Conseil suisse des aînés CSA. Le CSA est l'organe consultatif du Conseil fédéral pour les questions liées à la vieillesse. Elle succède à l'ancienne conseillère nationale Béa Heim. Esther Waeber-Kalbermatten a pris ses fonctions le 24 février, à l'occasion de l'assemblée des délégués du CSA.

www.ssr-csa.ch



ÉVOLUTION Les +de 65 ans représenteront un quart de la population valaisanne dans deux ans. Pas de panique, si les défis sont de taille, globalement la qualité de vie des seniors s'améliore. On en parle avec Philippe Wanner, professeur ordinaire à l'Institut de démographie et socio-économie de l'Université de Genève.

On estime que cette année, le nombre d'habitants en Suisse atteindra 9 millions. Une population dont l'âge moyen augmente sans cesse. En Valais comme ailleurs, le nombre de retraités progresse. Il frisera les 25% dans deux ans. Mais qui sont ces seniors qui débarquent en masse?

Des seniors en meilleure santé

Pas facile d'établir un portrait-robot du senior 2025. On aimerait que Philippe Wanner, professeur ordinaire à l'Institut de démographie et socio-économie de l'Université de Genève, nous rassure. Qu'il nous dise qu'aujourd'hui les +de 60 ans sont en forme et le restent longtemps. Le démographe nuance sa réponse. S'il relève qu'à l'échelle nationale deux études récentes montrent que l'espérance de vie en bonne santé augmente, il souligne aussitôt l'hétérogénéité de ce groupe démographique. «La grande majorité des personnes de 65+ ans vivant en Suisse se dit en bonne santé. Cependant, le vieillissement n'est pas homogène. On trouve aussi des gens qui ont des atteintes physiques et cognitives liées à la vieillesse.»

Vivre plus longtemps, un succès?

Selon Philippe Wanner, le fait de vivre plus longtemps est un succès (meilleure qualité de vie, retard de la mort, etc.). Mais alors, quid d'Alzheimer et autres démences qui semblent croître? «Je ne pense pas qu'il y a plus de cas d'Alzheimer, mais comme on vit plus longtemps, il y a plus de décès qui concernent des personnes atteintes d'Alzheimer. La prévalence d'Alzheimer vient aussi du fait qu'on soigne beaucoup mieux les autres maladies, notamment les maladies cardiovasculaires.

Ce qui veut dire, concrètement, qu'actuellement les personnes arrivent à l'âge de 85 ans, âge où les démences surviennent plus fréquemment — alors qu'il y a 20 ans, ces mêmes personnes seraient déjà décédées.»

Imaginer de nouveaux espaces de vie

En 2025, les 60+ représenteront le 1/3 de la population valaisanne et les 65+, le 1/4. Conséquence logique de l'augmentation de l'espérance de vie, de la baisse de natalité, mais aussi de l'engouement des étrangers et des citoyens des autres cantons pour le nôtre (qualité de vie et/ou coût de la vie avantageux). Sans oublier le retour aux sources de Valaisans exilés durant leur carrière. Selon les estimations de l'Office fédéral de la sta-

«A partir de 60 ans ou plus, on peut envisager de vivre ensemble, afin de veiller les uns sur les autres, de se rendre toute une série de services.»

PHILIPPE WANNER, PROFESSEUR ORDINAIRE À L'INSTITUT DE DÉMOGRAPHIE ET SOCIO-ÉCONOMIE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE.



tistique, les seniors représentent plus de 11% des nouveaux habitants du Valais en 2021.

Face à la situation, quelles sont les réponses à donner? «Il est difficile d'anticiper et d'appréhender un phénomène extrêmement complexe qui ne fait pas uniquement référence au nombre de seniors mais aussi à leur qualité de vie, leur environnement familial et à toute une série de facteurs difficiles à estimer. On a une vision assez figée du vieillissement démographique. On a tendance à penser que les octogénaires de demain seront les mêmes que ceux d'il y a cinquante ans et qu'ils auront les mêmes besoins et les mêmes demandes. On ne tient pas toujours assez compte de l'évolution sanitaire et sociale qui a contribué à une meilleure qualité de vie et par là, à un vieillissement généralement en bonne santé. On ne peut pas partir de l'hypothèse que les personnes qui arriveront demain à l'âge de la dépendance (aujourd'hui, on l'estime à 85 ans), présenteront les mêmes caractéristiques, les mêmes aspirations que celles qu'on a connues dans le passé. Je pense que les capacités fonctionnelles des personnes évoluent en fonction de leur génération, ce qui laisse espérer des seniors en meilleure forme. Le premier rôle des politiques serait d'identifier les défis du vieillissement et les changements de la société. Ce qui veut dire concrètement que la politique des 60+ doit prendre en compte ces données, tant au niveau des stratégies de santé publique que des stratégies sociales afin que l'intégration se fasse au mieux.»

Pour Philippe Wanner, il peut arriver parfois qu'on institutionnalise des personnes trop tôt. «Il faut mieux cibler les aspirations. La plu-

part des seniors souhaiteraient pouvoir rester dans leur domicile, d'autres aimeraient vivre dans un appartement protégé. Les mettre en EMS avec des gens complètement dépendants n'est pas stimulant et contribue à faire décliner leurs capacités cognitives. Selon moi, en plus des appartements protégés, il faudrait aussi se pencher sur d'autres modes de fonctionnement. Le communautarisme en est un. A partir de 60 ans ou plus, on peut envisager de vivre ensemble, afin de veiller les uns sur les autres, de se rendre toute une série de services. Il y a peut-être une nécessité à retourner vers des modèles alternatifs, des modèles d'entraides qui existaient autrefois dans les villages...»

Bonne nouvelle, le canton du Valais planche déjà sur des solutions intermédiaires et le développement d'autres types de structures de vie.

De l'importance du lien social

Cette solution qui paraît sympathique pourrait se heurter à notre société prônant l'individualisme. Comment entretenir un lien social dans une société où l'individu est roi? «C'est le côté le plus problématique. On se retrouve avec des retraités qui sont dans des situations de solitude, de divortialité, etc.. Garder des liens est primordial pour bien vieillir. Les échanges entre générations sont aussi très importants. Heureusement, les événements organisés pour les 60+ sont nombreux et les initiatives pour mettre sur pied des rencontres intergénérationnelles se multiplient.»

Les préretraités, retraités et autres seniors ont un rôle à jouer dans notre société. Il leur revient aussi de faire les démarches pour s'impliquer dans la vie de la cité. **FM**

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 ou 077 534 06 95

Y a pas d'âge

«**Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années.**»

JACQUES SALOMÉ



**LE BILLET DE
JEAN-PIERRE
SALAMIN**

Président d'honneur
de la FVR-WVR

Ensemble!

Cette première page «Y a pas d'âge» ouvre un chapitre nouveau pour les seniors du canton, de Gletsch à Saint-Gingolph, vers plus de visibilité, de présence médiatique et de participation.

La Fédération valaisanne des retraités vient de souligner son 30e anniversaire, dix premières années pour se regrouper et se constituer, les dix suivantes pour affirmer ses besoins et ses droits, les dix récentes pour passer à plus d'actions. Elle a ardemment travaillé pour cette présence médiatique et va y collaborer avec ses ressources et ses limites, ses craintes et ses espoirs. Mettons le doigt sur quelques défis à relever ensemble:

- Mieux se connaître entre générations, s'écouter davantage, dire nos différences et nos attentes;
- Prendre soin des oubliés et isolés de tous âges;
- Participer activement à la vie sociale culturelle et économique;
- S'affirmer avec gratitude et générosité.

Il est important de souligner ici le rôle central du canton dans cette initiative très innovante, à notre connaissance, une première romande qui va clairement dans la ligne souhaitée par les pionniers, Vital Darbellay, Edmée Beclin, Jean-Pierre Fragnière et bien d'autres...

«**On sent dans l'air la volonté réelle d'une politique par et pour les seniors.**»

On sent dans l'air la volonté réelle d'une politique par et pour les seniors; la Fédération, reconnue depuis 2002 par l'Etat du Valais comme son partenaire en matière de personnes âgées,

salue dans cette page un exemple clair de mise en œuvre du «par et pour»; elle se réjouit de le faire «avec»! Ayant eu le plaisir de participer à ces moments forts qu'ont été les Parlements des aînés, je me réjouis de cette réalisation prometteuse, de cette possibilité d'inventer ENSEMBLE des manières de s'adapter et de collaborer.

A propos de communication,
visitez notre site actualisé: www.fvr-wvr.ch

ACTUALITÉ

Une nouvelle page mensuelle dans votre quotidien

Née d'une collaboration entre le Service de l'action sociale de l'Etat du Valais, de la Fédération valaisanne des retraités et de Pro Senectute Valais-Wallis cette nouvelle page vise à informer, prévenir et valoriser les générations 60+. Les thèmes qui y seront proposés les concernent en premier lieu et trouveront aussi un écho auprès de leurs proches. Elle paraîtra les mardis à la fin de chaque mois.

A l'heure du numérique, les partenaires souhaitent maintenir une information papier pour les Valaisannes et les Valaisans pas ou peu connectés.



«**Se priver du savoir-faire des seniors serait une vraie perte**»

MATHIAS REYNARD En 2025, les 60+ représenteront le tiers de la population valaisanne et les 65+, le quart. L'Etat du Valais met sur pied une politique active pour améliorer leur qualité de vie. Le point avec le chef du Département de la santé, des affaires sociales et de la culture.

Mathias Reynard, qui sont les seniors?

Mettre en place une politique active pour les retraités, c'était la première question à laquelle nous devions répondre. Car entre une personne de 60 ans, un jeune retraité ou encore un citoyen de 95 ans, le quotidien et les problèmes sont totalement différents. Nous avons donc opté pour le terme «générations 60+» et les actions menées seront diversifiées pour répondre à ces réalités.

Qu'est-ce qui est, ou sera, mis en place et pour qui?

Dans un premier temps, nous avons engagé deux collaboratrices (une pour le Haut-Valais, une pour le Valais romand) chargées de coordonner les actions mises en place par le canton et les communes, pour soutenir ces dernières dans la réalisation de certaines mesures. Elles font aussi le lien avec les divers partenaires et associations (Fédération valaisanne des retraités, Pro Senectute et associations, etc.). L'idée est de regrouper toutes ces offres afin de les rendre plus visibles via diverses plateformes et un site internet. Nous voulons communiquer plus intensément sur les différentes possibilités qui s'offrent à tout le panel des 60+, notamment via ces pages mensuelles en collaboration avec le Service de l'action sociale de l'Etat du Valais, de la Fédération valaisanne des retraités et de Pro Senectute Valais-Wallis.

Quelles sont les priorités pour cette année?

Nous venons de mettre en consultation la planification des soins longue durée pour les personnes qui doivent intégrer un EMS ou pour lesquelles des aides et soins à domicile, par les centres médico-sociaux (CMS), peuvent suffire. Il faut donc prévoir des lits supplémentaires pour répondre aux besoins. Il faut également penser à l'adaptation des logements. Souvent, il suffit d'améliorer quelques infrastructures, rajouter une balustrade, adapter la douche, etc. pour répondre aux besoins des personnes âgées qui, dans la grande majorité, préfèrent rester chez elles.

Nous planchons aussi sur la numérisation. Donner des compétences numériques aux personnes plus âgées, cela demande une réflexion en amont pour savoir exactement ce qui passe au format numérique. Car nous sommes dans une génération de transition. Tous les seniors ne sont pas forcément à l'aise sur internet.

Enfin, il faut mettre en lumière toutes les offres existantes. Beaucoup de partenaires proposent des offres très variées et complémentaires, qui nécessitent un savoir-faire particulier. Il est important de mieux cibler la communication destinée aux générations 60+, pour qu'elles se sentent directement concernées.

Peut-être est-ce à cause du jeunisme (vieillir, ce n'est pas bien!) ou de l'âgisme (mépris pour l'âge avancé) qui règnent aujourd'hui?

C'est vrai que, dans notre société, on valorise surtout les valeurs liées à la jeunesse, au rende-

ment, à la rapidité. On ne salue plus suffisamment l'expérience, les compétences, la transmission d'un savoir... C'est pour contrer cela qu'une politique active en faveur des 60+ est importante. La société perd beaucoup en se privant des capacités et du savoir acquis au fil des ans des personnes arrivant à la retraite.

Comment concrètement revaloriser l'image des personnes âgées?

Un appel à projets, par et pour les générations 60+, a été lancé. Actuellement, 23 projets sont à l'étude et les résultats seront dévoilés début février. Parmi eux, il y en a qui valorisent leurs compétences, que ce soit au niveau professionnel ou social. C'est important pour le vivre-ensemble et la cohésion dans notre canton. De plus, il faut souligner le rôle joué par les aînés! On ignore souvent que 50% du travail bénévole, comme la livraison de re-

«**On ne salue plus vraiment l'expérience, les compétences, la transmission d'un savoir...**»

MATHIAS REYNARD



pas ou l'engagement auprès de différentes associations, est assuré par des 60+. Au même titre, 20% des proches aidants sont des sexagénaires ou des septuagénaires... Tout cela, sans compter le bénévolat informel, comme la garde des petits-enfants ou l'aide au voisinage.

On sait que le lien social favorise une bonne santé. Or la plus grande cause de l'isolement est la pauvreté et celle-ci touche 46% des 65+, seuls et sans enfant. Sans argent, pas de sorties, peu de rencontres possibles...

Nous sommes en train de travailler – via Caritas – sur une carte d'accès à la culture pour les personnes au bénéfice de prestations sociales. L'an passé, nous avons augmenté le soutien financier pour la relève de l'aide à domicile. D'autres actions politiques, qui ne sont pas uniquement centrées sur l'âge, sont menées. Par exemple, la création d'une épicerie solidaire ou encore l'augmentation massive des réductions des primes de caisse maladie. Ainsi, 90 000 Valaisans vont bénéficier de ces soutiens financiers, dont une bonne partie des 60+.

Cette année, le but est de mettre en place l'EMUS (Equipe mobile d'urgence sanitaire et sociale) en charge d'intervenir à domicile chez des personnes vulnérables en difficulté. Sur appel au 144, un binôme, un soignant et une personne de l'aide sociale, est dépêché en cas de chute, de violence ou autre pour apporter un soutien médical et social.

Mathias Reynard, vous êtes le plus jeune conseiller d'Etat du Valais, ça vous fait peur de vieillir?

Non, j'ai de beaux modèles de gens d'expérience devant moi. Il faut retenir le positif à chaque étape de vie. Quel que soit notre âge, nous avons toutes et tous de belles choses à apporter à notre société. **FM**