



## COUPS DE FIL, des rendez-vous contre la solitude

Nouer des contacts depuis la maison pour les personnes qui n'ont pas souvent l'occasion de sortir, c'est l'objectif des chaînes téléphoniques que Pro Senectute lance dans les cantons de Fribourg, Jura et Neuchâtel.

Chaque soir après le Téléjournal, Suzanne a rendez-vous. Un rendez-vous téléphonique avec Annette. Puis à son tour Annette appellera Josiane qui téléphonera à Henri. Fort d'expériences pilotes en Suisse alémanique l'an dernier, Pro Senectute lance dès le mois de septembre des projets de chaînes téléphoniques dans les cantons de Fribourg, Jura et Neuchâtel. Elles s'adressent aux personnes âgées dont la mobilité est limitée, qui n'ont donc pas souvent l'occasion de sortir de chez elles et souffrent de solitude.

### Se dire simplement bonjour!

Toute simple, l'idée se calcule sur les fameuses chaînes d'alerte instaurées dans les écoles, entre les parents. A jour et heure convenus, les membres de la chaîne (des groupes de 3 à 6

personnes) s'appellent les uns après les autres afin de prendre des nouvelles, jusqu'à ce que le dernier appelle le premier, bouclant ainsi la boucle. Ces chaînes sont qualifiées d'alerte, parce qu'elles visent aussi un but sécuritaire. Si une personne ne répond pas à un coup de fil et qu'elle n'a pas annoncé de vacances ou d'absence, un plan de secours s'active. «Le responsable de la chaîne contacte un proche, une connaissance ou un voisin, de préférence qui a la clé de son appartement, pour vérifier que tout va bien», explique Carmen Stenico, responsable du marketing et de la communication à Pro Senectute Suisse.

Mais au-delà de l'aspect sécurisant, Pro Senectute vise avant tout à favoriser les contacts sociaux entre personnes âgées. Ce sont eux qui décident de l'heure

et de la fréquence de ces rendez-vous téléphoniques: ils peuvent varier entre une fois par jour et une fois par semaine. «On essaye de regrouper les gens en fonction de leurs besoins et de leurs affinités. On peut aussi en cours de route changer l'ordre des appels si le feeling ne passe pas entre deux personnes.»

De quoi se parlent donc ces interlocuteurs privilégiés? Ici, deux dames se fixent des thèmes de conversation d'une fois à l'autre, là, d'autres participants se passent simplement le bonjour et prennent des nouvelles de leur santé. Là encore, le contact a si bien passé entre deux vieilles dames qu'elles sont devenues copines sans jamais s'être vues. Et le contact téléphonique perdure malgré l'entrée en EMS de l'une d'elles.

Parfois, les participants sont si heureux de ce nouveau réseau,

qu'ils s'appellent en dehors des chaînes ou se rencontrent carrément pour de vrai, comme le raconte Gertrud, dont le mari est en EMS, et qui ne voit que rarement son fils et sa sœur.

Des contacts réguliers et un plan d'urgence sécurisant: les deux atouts de ces chaînes téléphoniques contribuent à ce que des personnes âgées puissent garder plus longtemps leur indépendance dans leur environnement habituel. Accessibles à tous, elles ne nécessitent pas de

grands moyens. Il suffit d'avoir un téléphone et d'avoir envie de s'en servir.

**Isabelle Kottelat**

Plus d'informations sur [www.chainestelephoniques.ch](http://www.chainestelephoniques.ch)

Pour tout renseignement complémentaire et participation à une chaîne téléphonique, s'adresser aux antennes régionales de Pro Senectute aux coordonnées ci-contre ou à Pro Senectute Suisse au 044 283 89 89.

## Appelez-les!

Ne raccrochez pas! A l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies qui aura lieu le 1<sup>er</sup> octobre prochain, Pro Senectute reconduit son action «Un coup de fil, c'est facile!» pour favoriser la vie sociale des seniors. Ce jour-là, l'organisation invite chacun à appeler une personne âgée de son entourage. En tant que partenaire, Swisscom propose de passer des appels gratuits depuis plusieurs Swisscom Shops du pays, notamment à Lausanne, Genève, Berne, Lugano, Lucerne et Zurich. «La peur de l'isolement est particulièrement forte chez les personnes âgées. Par cette action, nous voulons réveiller les gens et montrer que le manque de contacts sociaux est une réalité», souligne Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse.

Plus d'informations sur [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

## Devenez jury pour LE PRIX CHRONOS

C'est le bon moment de s'inscrire pour participer au Prix Chronos! Consciente de ce qui paraît répondre à une véritable attente chez les uns et les autres, Pro Senectute Suisse réédite pour la quinzième fois ce concours littéraire: comme membres inhabituels du jury, il réunit près de 2100 élèves primaires et/ou abonnés de bibliothèques de jeunesse et quelque 400 personnes âgées, pensionnaires de home, grands-parents de Suisse romande autour d'une sélection de cinq ouvrages de jeunesse. Pour l'édition 2011, il s'agit de *Mon cœur n'oublie ja-*

*mais*, d'Agnès de Lestrade, *Mon petit cœur imbécile*, de Xavier-Laurent Petit, *La petite Caillotte*, de Claire Clément, *Picasso ou rien*, de Sylvaine Jaoui et *Louis et le jardin des secrets*, de Véronique Delamarre Bellégo. Le prix Chronos sera décerné fin avril 2011 dans le cadre du Salon du livre de Genève.

Tous les renseignements sur la sélection de livres, les fiches d'inscription et les bulletins de vote sur [www.prix-chronos.ch](http://www.prix-chronos.ch) ou par téléphone à Pro Senectute Suisse, Mme Doris Wahlen, au 021 925 70 15.



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne

e-mail: [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: [info@ge.pro-senectute.ch](mailto:info@ge.pro-senectute.ch)  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: [prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
Tél. 032 482 67 00  
Fax 032 482 67 09

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail: [prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: [prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: [info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion  
e-mail: [info@vs.pro-senectute.ch](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

### Info seniors

0848 813 813  
du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h