

Y a pas d'âge

L'UN DES PRIVILÈGES
DE LA VIEILLESSE,
C'EST D'AVOIR, OUTRE SON ÂGE,
TOUS LES ÂGES.
VICTOR HUGO

Ces «gamins» qui nous boostent

LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS Qu'ils aient 5, 15 ou 35 ans les jeunes apportent une bouffée d'air frais aux seniors. Quels que soient les âges, favoriser les échanges entre les différentes générations est primordial pour la solidarité sociale et le vivre-ensemble. Exemples et témoignages.

La vie n'est pas toujours bleu ciel. Parfois, le quotidien est maussade. Vous n'avez pas le moral. Tout semble trop lourd et gris. Et puis soudain, le sourire d'un ado qui vous tient la porte d'un magasin. Un mot gentil d'une serveuse vous apportant un café. Le gazouillis d'un bébé qui frappe dans ses mains. Des petits riens qui mettent du baume au cœur. Rien de tel qu'une rencontre, aussi brève soit-elle, pour illuminer la journée. Les contacts intergénérationnels, peut-être parce que plus rares, ont encore meilleur goût pour les seniors. Comme si l'appétit de vie des plus jeunes reboostait nos batteries.

Des relations

«gagnant-gagnant»

N'allez pas croire pour autant que les 60+ n'apportent rien aux générations Z, Y ou Alpha. Un sondage effectué en France par Solidarité Seniors révèle que «58% des jeunes (16-25 ans) indiquent souffrir d'un isolement social, tout comme 33% de leurs aînés (65 ans et plus). De plus, même si des freins à la relation existent, 67% des jeunes et 75% des seniors déclarent vouloir passer du temps avec l'autre génération, avec des bénéfices pour chacun. 58 % des seniors et 51% des jeunes qui se sentent utiles à la société déclarent trouver leur utilité dans le soutien apporté aux autres.»

Bonne nouvelle: plusieurs actions intergénérationnelles ont vu le jour à la suite du premier appel à projets lancé dans le cadre du développement de la politique cantonale en faveur des Générations 60+.

Parmi eux, deux projets de la ville de Sion rencontrent un joli succès. Avec «Le plaisir de la lecture pour les enfants par les seniors», mis sur pied en collaboration avec l'ASLAE (Association Séduktion des Lieux d'Accueil de l'Enfance), les aîné.e.s sont conviés à lire des contes ou partager des histoires de vie avec les tout-petits.

«Tout d'abord, nous formons les seniors intéressés à la lecture», explique Lionel Haas, coordinateur aux aînés de la capitale valaisanne. «Lire pour soi ou raconter une histoire, capter l'attention des enfants et/ou maintenir leur curiosité en éveil, c'est différent. Une petite formation leur permet d'être plus à l'aise dans cet exercice.» En quelques heures, les aîné.e.s travaillent sur l'intonation, le tempo, la respiration, tout en ajoutant leur touche personnelle aux récits.



Les premières lectures dans les crèches et différentes structures réservées à la petite enfance se sont déroulées ce printemps. Ce fut une réussite. «J'en ai fait une moi-même. C'est assez fantastique les liens qui se développent... Les réflexions des enfants sont autant de petits bonheurs attrapés au vol par les seniors. Les enfants découvrent le plaisir de la lecture et les aînés cultivent celui du partage», détaille Lionel Haas. Une seconde édition aura lieu cet automne. La Ville prévoit d'en mettre sur pied deux par année.

Intitulé «On partage le même air à tout âge», le deuxième projet met en relation les aînés et les jeunes, avec le soutien du centre RLC (Rencontres-Loisirs-Culture). «Ensemble, ils sont appelés à créer des affiches ou des projets audiovisuels de promotion de la bonne entente intergénérationnelle autour de ce bien commun – ce fluide universel – l'air. À la fin de l'année, ces créations seront ensuite partagées avec un large public lors d'une exposition des œuvres réalisées à la galerie de la Treille», conclut le coordinateur aux aînés de la Ville de Sion.

Partout en Valais

Sur le Haut-Plateau aussi on mesure l'importance de ces liens pour le vivre-ensemble. Manuela Cohen, présidente de l'Association LSenior Suisse à Crans-Montana est à l'origine du projet «La Soupe au Caillou». Un projet en deux phases pour aboutir à la publication d'un livre de recettes et la présentation d'une comédie musicale réalisée par les enfants de la crèche UAPE et des pensionnaires de l'EMS du Christ-Roi.

«Nous avons commencé par le livre de cuisine. Durant 5 rencontres, les aînés ont fait appel à leurs souvenirs pour élaborer plusieurs recettes de soupe et dévoiler quelques trucs, astuces et tours de main, tandis que les enfants se sont chargés des illustrations», déclare Manuela Cohen. La préparation de la comédie musicale inspirée du conte La Soupe au Caillou fut plus compliquée souligne Manuela Cohen. «La bibliothécaire Stéphanie Bonvin a réécrit cette belle histoire pour lui apporter une saveur valaisanne. Adaptée pour la scène par Anne Martin, sur une composition musicale de Alberto Mompelli, le spectacle a réuni les enfants du chœur du Regent College et les enfants de l'UAPE. Myriam

Crettol a assuré la mise en scène. Les costumes ont été réalisés en commun par les équipes de l'EMS et les enfants.» Enthousiaste, la présidente de LSeniors se dit prête à mettre sur pied d'autres projets intergénérationnels.

Le projet «Taling Taling» (raconter en français) est un jeu interculturel imaginé par Estelle Konté. Cette coordinatrice à Pro Senectute, qui est aussi conteuse, a voyagé durant 2 ans en Afrique pour récolter le témoignage des anciens. «Mon idée était de mettre en parallèle les histoires de vie des aînés valaisans et de des seniors africains. Les enfants apprennent les traditions africaines et valaisannes. Ils entendent des sons, peuvent déguster des choses de l'ab, toucher des objets et poser des questions aux seniors du Valais.» Estelle Konté propose son jeu dans les écoles, les UAPE, les centres d'animation socio-culturelle, les bibliothèques et éventuellement dans les EMS (en cas d'intérêt, la contacter directement).

D'autres activités intergénérationnelles existent dans la plupart des communes valaisannes ou sont proposées par Pro Senectute. Renseignez-vous, c'est tout bénéfice. **FRANCE MASSY**

LE BILLET DE CHRISTIANE FAVRE

présidente de l'association
60+ d'Anniviers



UN BAIN DE JOUVENCE

«Trop sympa!», c'est ce que m'a dit Justin, mon petit-fils de 13 ans, en rentrant d'un après-midi d'échange avec les aînés. Une dizaine d'ados s'étaient portés volontaires pour éclairer des seniors sur l'utilisation optimale de leur tablette, smartphone et autres moyens de communication 2.0.

L'appel avait été lancé dans le cadre de notre Association 60+ d'Anniviers fondée début 2024. Au programme: rencontres, sorties, conférences et ateliers intergénérationnels. Le lundi de l'Ascension, c'est autour d'un jass qu'ados et seniors se sont retrouvés. Trois semaines plus tard, l'atelier médias – qui a enthousiasmé Justin – nous a conforté dans le bien-fondé de nos démarches.

La fréquentation d'autres générations est toujours enrichissantes. Les plus âgés mettent leur expérience à disposition, ils partagent leur vécu comme autant de petites anecdotes qui viennent enrichir l'histoire avec un grand H. Tandis qu'enfants, ados et jeunes adultes apportent leur fougue, leur allégresse et leur joie de vivre. J'en sais quelque chose: j'ai le bonheur d'avoir 8 petits-enfants!

Si les rencontres intergénérationnelles sont indispensables dans cette société vieillissante, l'interaction sociale avec tout un chacun est primordiale. Sortir, échanger, partager, c'est ça qui pimente le quotidien et nous aide à vieillir dans la joie et la bienveillance. C'est le but des Associations comme la nôtre: donner aux gens l'occasion de se retrouver.

A la sortie suivante, les ados ont joué les racleurs pour l'apéro-raclette de fin de journée. Anaël, Robin et Justin, bien sûr, étaient de la partie!

ACTUALITÉS

Au Kiosque à Monthey

Une buvette au bord de l'eau qui rassemble toutes les cultures et les générations autour d'activités et de restauration multiculturelle de juin à octobre (organisé par: Soluna, Pro Senectute et Pluri-Elles). Pour les seniors: cafés rencontres, yoga et partage intergénérationnel. Programme: www.solunamonthey.ch/aukiosque.

Pique-niques littéraires à Martigny

Durant l'été (les mercredis, du 26 juin au 17 juillet), la Médiathèque vous offre des lectures en musique proposées par la compagnie Perlamusica. Elles sont déclinées en épisodes avec un résumé de l'histoire avant chaque représentation. Vous amenez votre pique-nique et profitez de la représentation. Lieu: Jardin du Manoir de Martigny (à la Médiathèque en cas de mauvais temps). Informations: 027 607 15 40.

Prochaine page

23 juillet – Sentiers, trains, bisesses... les seniors s'engagent!