



Habitat et seniors: faire mieux, c'est possible

Si vous n'avez pas de projet pour le 29 avril, sachez que, ce jour-là, à Bulle, aura lieu la Journée spéciale Seniors d'Energissima. La manière d'adapter les logements au processus de vieillissement sera l'un des thèmes abordés.

Beatrix Jeannotat est architecte spécialisée, partenaire de Pro Senectute Fribourg sur le projet «Rénovation et adaptation de l'habitat». Son credo? Contribuer activement au maintien des personnes âgées à leur domicile. Elle qui a travaillé pour le BPA (Bureau de prévention des accidents) connaît les pièges et les dangers qui peuvent se tapir au détour de nos habitations. C'est pour en parler qu'elle participera à une conférence sur le thème «Adaptation de mon logement», le 29 avril prochain, lors de la Journée Spéciale Seniors du Salon Energissima, à Bulle.

« Ces aménagements sont aussi favorables aux soins à domicile »

BEATRIX JEANNOTAT, ARCHITECTE



Si vous pensez que faire les modifications essentielles dans une demeure exige forcément un investissement pharaonique, le discours de Beatrix Jeannotat devrait vous rassurer. Car si elle a découvert, au fil de sa carrière, l'importance de l'archi-

ture dans le maintien à domicile, il ne s'agit pas, pour autant, de transformer radicalement chaque logement: «L'une des premières choses à faire est de supprimer les seuils qui entravent le passage de la maison au jardin ou au balcon ou de l'entrée à la porte de l'appartement, explique-t-elle. Il faut que l'accès soit facilité pour toute personne utilisant un déambulateur. Ensuite, il est nécessaire d'installer une main courante des deux côtés des escaliers. Je sais que l'on parle souvent des monte-escaliers, mais la plupart des usagers ne se sentent pas en sécurité avec ces installations. De plus, continuer à grimper les marches permet de faire de l'exercice et de se maintenir en bonne forme.»

Des détails qui changent tout

Autre élément essentiel: il faut adapter la lumière du logement, en l'équipant de lampes aux ampoules claires, mais qui n'éblouissent pas. La vue étant un sens qui a tendance à se fragiliser avec les années, tout doit être fait pour simplifier la vie des seniors, comme installer des plans de travail monochromes permettant de bien distinguer les légumes, les ustensiles ou même les lunettes que l'on a posées. Dans les immeubles locatifs, des petits détails peuvent améliorer l'existence des plus âgés. Leur réserver les boîtes aux lettres à leur hauteur pour éviter qu'ils n'aient à lever les bras pour prendre le courrier, leur facilitera, par exemple, le quotidien.

Comme le souligne Beatrix Jeannotat: «Les appartements construits devraient être modifiés ou adaptés pour qu'ils puissent fournir sécurité et confort aux aînés. Parmi tous les logements qui sont proposés à la location, elles choisiront ceux répondant le mieux à leurs attentes. Les propriétaires ont donc tout intérêt à faire le nécessaire. Les habitations favorables aux personnes à mobilité réduite, ne tiennent pas automatiquement compte

iStock, DR

des besoins des seniors. Pourtant, permettant une certaine autonomie, ces aménagements sont aussi favorables aux soins à domicile.»

Pro Senectute Fribourg engagée

L'implication des propriétaires dans l'évolution de l'habitat est donc l'un des points essentiels de la démarche. Directeur de Pro Senectute Fribourg, Emmanuel Michielan sera également l'un des intervenants à la Journée Spéciale Seniors. Et il sait, lui aussi, de quoi il parle: Pro Senectute Fribourg gère, depuis 2015, les quarante-deux logements de la Résidence «Diabolo Menthe» destinée aux seniors autonomes. «Beaucoup d'immeubles nouveaux commencent à être bâtis, adaptés aux besoins des seniors: ils sont dépourvus de seuils, équipés de douches à l'italienne, dotés de parties communes, de prestations de service, etc. Mais les anciennes constructions doivent être agencées pour ce genre de détails, comme elles le sont au niveau de l'isolation. Il est important pour nous, lorsque les propriétaires s'engagent dans des transformations, souvent pour des raisons énergétiques, qu'ils soient stimulés à entrer dans la dynamique d'adaptation du logement pour les seniors.» Conférences, informations et débats vous attendent donc sur ce thème au Salon Energissima. Et si vous souhaitez d'ores et déjà vous renseigner sur le sujet, vous pouvez télécharger gratuitement la brochure éditée par la Direction de la Santé et des affaires sociales (DSAS) de Fribourg: *Un logement pour des besoins qui évoluent.*

MARTINE BERNIER

Journée spéciale Senior du Salon Energissima, 29 avril à l'Espace Gruyère de Bulle www.energissima.ch
Possibilité d'acheter un billet AVS combiné (avec entrée au salon et assiette fribourgeoise) pour 30 fr. à Pro Senectute Fribourg info@fr.prosenectute.ch - 026 347 12 40.

Brochure Un logement pour des besoins qui évoluent: <https://www.fr.ch/dsas/sps/senior-offre-et-informations>

EN FORME AVEC «ÉQUILIBRE EN MARCHÉ»

Pour pouvoir continuer à vivre chez soi en toute sécurité, il est nécessaire d'entretenir sa forme physique et mentale afin de préserver au mieux son autonomie. A ce titre, le site www.equilibre-en-marche.ch est un allié précieux pour les seniors.

Vous trouverez une pléthore de cours vous permettant de vous entraîner en groupe près de chez vous, dans toute la Suisse romande. Différents programmes d'exercices sont disponibles, adaptés à votre niveau, à choisir entre Facile, Standard et Plus. Tous ont pour objectif le renforcement de la force musculaire et de l'équilibre afin de réduire notamment le risque de chutes.

Comme l'interaction entre le corps et l'esprit joue un rôle primordial dans le bon fonctionnement du corps au quotidien, les fonctions motrices et sensorielles ne sont pas les seules à être sollicitées dans ces cours. Un niveau «Mental» permet également de lutter contre le déclin de ces capacités liées à l'âge.

Vidéos, manuels d'exercices, programme d'entraînement personnalisé gratuits à télécharger ou à commander vous attendent sur le site pour vous aider à rester en forme!

MB

INFOLINE PRO SENECTUTE:
058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
<https://be.prosenectute.ch/fr.html>

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
<https://fr.prosenectute.ch/fr.html>

GENÈVE
Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
<https://ge.prosenectute.ch/fr.html>

TAVANNES
Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
<https://arcjurassien.prosenectute.ch>

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4 CP 800
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
<https://arcjurassien.prosenectute.ch>

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
<https://arcjurassien.prosenectute.ch>

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
<https://arcjurassien.prosenectute.ch>

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
<https://vd.prosenectute.ch/fr.html>

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
<https://vs.prosenectute.ch/fr.html>