

Info Seniors

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **33 (2003)**

Heft 12

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vivre seuls, vivre ensemble

«Je me suis habituée à vivre seule; mais parfois, c'est pesant, surtout au moment des repas.»

Aline S.

La solitude n'a pas que des aspects négatifs: être seul permet le ressourcement, le recueillement, le retour sur soi, l'apaisement. Mais la solitude peut également être une épreuve du quotidien: il est difficile de vivre sans compter pour quelqu'un, sans pouvoir partager ses sentiments, offrir son écoute et exprimer son avis sur les petits et les grands événements de la vie.

La solitude devient un problème lorsqu'elle signifie une pénibilité ou une souffrance qui résulte d'un manque de relations répondant aux besoins d'affection et de participation sociale d'une personne. La solitude n'est pas une question d'âge, elle peut se manifester à tous les temps de la vie. Mais différents événements liés à l'avance en âge peuvent lui permettre d'apparaître ou de se renforcer. Par exemple, le départ des enfants du foyer familial (phénomène du «nid vide»), une séparation, le décès du conjoint ou d'un être cher, la

disparition de personnes proches ou une perte de la mobilité qui limite les contacts humains. Le moment des repas s'avère parti-

cièrement crucial: l'envie de préparer un bon petit plat uniquement pour soi s'amoindrit au fil des jours; manger seul n'aiguise guère l'appétit.

Des lieux de contact

Face à la solitude éprouvée dans son salon, sa chambre ou sa cuisine, il est important de faire le pas vers des lieux de contacts, selon ses affinités. De nombreuses associations, pour les seniors ou pour tous les âges, proposent des activités récréatives ou culturelles qui sont autant d'occasions pour échanger des

paroles, partager ses intérêts avec d'autres personnes, peut-être nouer des amitiés. Des visites au domicile des personnes handicapées dans leur mobilité peuvent être proposées, de même que des excursions en bus spécialement aménagés pour les personnes utilisant un fauteuil roulant, avec un accompagnement attentif et compétent. Pour ne plus manger seul chaque jour, ainsi que pour bénéficier de repas bien préparés et avantageux, il existe de nombreuses possibilités. Par exemple des tables de midi sont organisées dans des centres de quartiers ou dans des cafétérias d'associations. De nombreux restaurants ont souscrit à la «Fourchette verte», initiée par Promotion

Santé Suisse, et proposent des plats du jour sains et équilibrés ainsi que des boissons sans alcool à un prix favorable, cela dans un environnement agréable (site internet: www.fourchette-verte.ch).

Info Seniors se fait un plaisir de communiquer les adresses qui permettent de retrouver le goût des contacts, des activités et des repas partagés. Lorsque la solitude ne signifie pas un ressourcement mais un inconfort, peut-être une épreuve, il est bon de savoir que l'on peut compter sur des gens qui attendent de nous accueillir sans déjà nous connaître.

«Face à la solitude, il est important de faire le pas vers des lieux de contacts.»

Info Seniors

Tél. 021 641 70 70
de 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Génération*,
case postale 2633,
1002 Lausanne.

Roby et Fanny

Par Pécub

