

La solitude grandissante des seniors diminués

Social Repliées chez elles et victimes de l'anonymat de la vie urbaine, les personnes âgées fragiles sont de plus en plus isolées. A Nîmes, l'association Le Bon temps leur tend la main.

Une santé déclinante, qui incite de moins en moins à mettre le nez dehors. Des relations de voisinage peu épanouissantes, limitées aux bonjour-bonsoir. Une famille éloignée. L'isolement est un danger pour les personnes âgées diminuées, tout particulièrement en ville. De faibles ressources et une autonomie réduite aggravent cette tendance à laquelle Nîmes n'échappe pas. C'est sur ce terrain qu'intervient l'association Le Bon temps. Financée en grande partie par les caisses de retraite (1), elle s'efforce d'enrayer le cercle vicieux de la solitude des aînés, en leur redonnant confiance en eux et en leur proposant des activités adaptées.

« Aujourd'hui, quand on ne sort plus, on n'existe plus »

Christine Gilibert, coordinatrice de l'association

« Pour les seniors actifs et dynamiques, il n'y a pas de problème. Beaucoup de choses existent. En revanche, des difficultés se posent dès lors qu'on a un périmètre de marche réduit ou qu'on souffre de problèmes dentaires ou d'incontinence qui font craindre de quitter son domicile pour aller déjeuner, se balader », observe Christine Gilibert, coordinatrice du Bon Temps.

Dès lors, la solitude devient un enjeu à risque, passé l'âge de la retraite. « En vivant seul chez soi, on n'a plus envie de manger, de cuisiner, mais aussi de sortir, d'échanger avec l'autre. On a l'impression de ne plus rien avoir à dire et on tend à la dépression. Or, aujourd'hui, quand on ne sort plus, on n'existe plus », poursuit la coordinatrice.



■ Dernièrement, un repas a rassemblé plusieurs bénéficiaires du Bon Temps, en préambule à d'autres activités.

Photo DR

Très récemment, une étude américaine a d'ailleurs révélé que recevoir plusieurs visites par semaine limitait le risque de dépression chez les personnes âgées. Créée il y a huit ans autour de l'idée du « mieux vieillir » (lire ci-contre), Le Bon temps s'investit depuis 2012 dans la lutte contre l'isolement des seniors, une démarche expérimentée à Sommières, avant d'être étendue à Nîmes, l'an dernier.

Avec les jeunes d'une maison de quartier, route d'Arles

Il y a quelques jours encore, l'association organisait un déjeuner au restaurant pour une dizaine de bénéficiaires (moyenne d'âge, 78 ans), en préambule à de prochaines rencontres. « Ils se reverront

une première fois pour élaborer le menu d'un atelier cuisine, puis pour participer à cet atelier et partager le repas ensemble », explique Christine Gilibert.

Ce programme d'activités inclut également une rencontre intergénérationnelle avec les jeunes de la maison de quartier de la route d'Arles. De précédents rendez-vous ont donné des résultats intéressants.

« Cela suscite d'abord un peu de crainte, puis un climat sympathique s'instaure. Les seniors changent de regard sur les jeunes. Une fois qu'ils les connaissent, ils les trouvent même très bien élevés ! » Au-delà de ses propres initiatives, Le Bon temps collabore avec plusieurs partenaires engagés dans l'aide aux personnes isolées, afin

d'assurer un accompagnement sur la durée. Parmi eux, Présence 30 et Vivadom (aide à domicile), les Petits frères des pauvres, la Croix rouge. A Nîmes, la demande est grande pour bénéficier de cette main tendue. En 2014, l'association a pris en charge 56 personnes et elle compte à ce jour une trentaine de noms sur sa liste d'attente (2).

FABIEN ARNAUD
farnaud@midilibre.com

► (1) Participant également au financement de l'association : la fondation Mutac (mutuelle engagée sur le « bien vieillir »), l'Acse (Agence nationale pour la cohésion sociale), la Ville de Nîmes et le conseil départemental.

► (2) Contact : 9, rue de Saint-Gilles et Christine Gilibert au 06 52 04 83 88. www.le-bon-temps.fr.

Convivialité dans l'immeuble

En juin dernier, le bailleur social Un Toit pour tous a engagé un programme afin de lutter contre l'isolement des résidents dans son immeuble Le Concorde, quartier Beausoleil, près de la gare. Un repas en commun a été organisé, un projet de jardin partagé lancé (il devrait voir le jour en 2016), tandis que l'association Le Bon temps est intervenue pour repérer les habitants âgés et isolés et leur proposer des activités.

MIEUX VIEILLIR Des ateliers pour éviter les chutes

Pour favoriser l'autonomie des seniors et prévenir le risque de chute, Le Bon temps propose, depuis plusieurs années, des ateliers équilibre, dans ses locaux. La chute est en effet la première cause de mortalité chez les plus de 65 ans, et la dépendance physique, un des risques majeurs du grand âge.

À travers des méthodes ludiques, en petit groupe, ces ateliers visent à maintenir les capacités dans les gestes du quotidien, à prévenir les chutes et à stimuler la mémoire. Cette année, cette activité va faire l'objet d'une validation scientifique par un médecin gériologue et l'Institut méditerranéen des métiers de la longévité (IM2L) afin d'attester de ses bienfaits. L'association recherche quarante seniors pour participer à cette évaluation, tant pour les ateliers eux-mêmes que pour les tests préparatoires. Une réunion d'information aura lieu **jeudi 29 octobre, à 14 heures, 9 rue de Saint-Gilles.**