

Solidarité intergénérationnelle : 5 conseils pour prendre soin de ses voisins seniors

Dans notre société, l'isolement représente un véritable enjeu sociétal... Notamment avec le vieillissement des populations. Dans ce contexte, le site Internet Ma-residence.fr, spécialisé dans l'entre-aide entre voisins propose cinq conseils qui visent à renforcer la sécurité et le bien-être des anciens.



Avant d'aller plus loin, rappelons que le concept de ce « *réseau social de proximité* » qui revendique « 200 000 voisins altruistes connectés » est de renforcer la solidarité à l'échelle de l'immeuble, du quartier ou de la ville. Une bonne idée.

Comment ? En offrant la possibilité à toute personne d'échanger des services ou de proposer des initiatives renforçant le fameux « vivre ensemble » (pas toujours simple à respecter certes, pour certains), en renforçant le tissu social local et en favorisant la solidarité intergénérationnelle.

Dans cet esprit, voici donc cinq conseils simples, efficaces et faciles à suivre au jour le jour, pour que les aînés de votre immeuble ne se sentent ni seuls, ni isolés, ni exclus de notre société. Une entre-aide, qui bien évidemment, peut aller dans les deux sens. C'est aussi ça la solidarité.

1. Une simple visite, ça change tout !

Le besoin de lien social est l'un des plus exprimés chez les seniors. Ainsi, un tiers des plus de 60 ans n'a plus de personne à qui parler ni se confier. Alors, prendre des nouvelles de Monsieur Dupont qui se trouve au 3^{ème}, boire un café avec lui et refaire le monde dans le troquet du coin, lui monter son courrier, c'est déjà un acte solidaire et citoyen, qui fera à coup sûr la différence !

2. Partager une petite promenade avec Madame Jeanine, 73 ans, du 4ème B

Les bénéfices d'une petite promenade en forêt ou au grand air ne sont plus à prouver ! On le sait, il faut idéalement marcher 10.000 pas par jour pour rester en forme. Dans ce contexte, on comprend l'intérêt d'aller en balade avec son voisin septuagénaire. Cela lui aérera l'esprit et ses poumons. Et les vôtres par la même occasion. Tout cela, en bonne compagnie. Quand les 10.000 pas par jour ou les trente minutes de marche quotidiennes prennent une dimension altruiste !

3. Proposer son aide pour de menus services

En vieillissant, certaines tâches deviennent plus difficiles à réaliser. Changer une ampoule, faire fonctionner l'ordinateur ou la tablette et même mettre un cadre au mur peut devenir un vrai challenge. C'est pour cela qu'il convient de se montrer attentif aux besoins -certes pas toujours bien exprimés, mais il faut savoir décrypter les « messages »- par les plus âgés et ne pas hésiter à proposer quelques petits coups de main en toquant à la porte de son voisin !

4. Mutualiser ses courses !

Se déplacer peut vite devenir problématique avec l'âge. Même quand le supermarché est à 200 mètres. D'autant qu'il faut souvent ramener des choses lourdes, déchiffrer les étiquetages avec une vue moins acérée qu'aux temps d'antan... Les courses du quotidien peuvent alors, rapidement, tourner au parcours du combattant. D'autant que les aînés n'ont pas encore le réflexe de faire leurs courses en ligne.

Ainsi, avant de partir faire ses emplettes le week-end, chaque voisin connecté peut poster un statut sur sa page ma-residence.fr pour en informer ses voisins et faire en sorte que Bernadette, la voisine du 6ème étage puisse lui déléguer ses achats de la semaine, dans une dynamique d'entraide intergénérationnelle. Rappelons que désormais, à partir de certains montants d'achat, la plupart des supermarchés livrent gratuitement les courses chez vous... Vous n'avez plus qu'à les descendre -ou monter- chez votre voisin quand elles arrivent à votre domicile.

Le petit conseil en plus ? Prendre contact avec le pharmacien de notre voisin(e), pour venir chercher ses médicaments par procuration !

5. Partager ses connaissances et compétences numériques

La fracture numérique participe à l'isolement de nos aînés, alors que les smartphones, tablettes et autres ordinateurs n'ont pas de secret pour la plupart d'entre nous. Dans ce nouveau monde ultra-connecté, pourquoi ne pas proposer un atelier à domicile pour se former aux rudiments de l'informatique ? Une manière habile de faciliter le quotidien en donnant aux personnes âgées les moyens nécessaires de pour pouvoir communiquer avec leurs proches, famille ou voisins.

Rappelons également, que la solidarité intergénérationnelle ne fonctionne pas à sens unique, et l'apprentissage sera très certainement réciproque, qu'il s'agisse d'une recette de cuisine (de grand-mère ?), de connaissances de jardinage ou d'une plongée dans l'histoire d'après-guerre. Qui sait, notre voisin(e) adoré(e) pourra aussi garder notre chère tête blonde si le besoin se présente, un service gagnant-gagnant qui permettra à notre aîné de renforcer son sentiment d'utilité !

