Seniors

Le pari vaudois de rester chez soi

Adapter le bâti ordinaire et réveiller les solidarités de voisinage pour éviter l'EMS: dans le canton de Vaud, le programme **«Vieillir chez soi»** et la nouvelle aide financière ALO permettent aux aînés de conserver leur autonomie au quotidien.

PHOTOS SIGFREDO HARO

A Morges, Marcel Sprunger, qui souffre de spondylarthrite ankylosante, revit depuis qu'il n'a plus à enjamber sa baignoire. En une journée, cette dernière a pu être facilement transformée en douche dans le cadre du programme «Vieillir chez soi» de Pro Senectute.

TEXTE ISABELLE ROVERO

Elle porte ses 84 printemps avec une légèreté triomphante, Susanna! Elégante même en vêtements de sport, attachante et énergique, elle est si bien dans ses baskets qu'elle a réussi à entraîner les autres seniors de son immeuble morgien dans son sillage: tous les mercredis soir, c'est gymnastique. Sur le coup de 17 h 30, une bonne douzaine d'aînés arrivent en tenue, leur chaise et leur ballon à la main, pour investir avec entrain le vaste hall de leur bâtiment. Fraîchement réparée, une radiocassette tout droit sortie des années 1980 lance le rythme et c'est parti pour quarante-cinq minutes. «J'ai longtemps donné des cours d'aérobic dans le passé, alors cette proposition m'est venue naturellement quand on nous a présenté le programme «Vieillir chez soi», mais je n'avais pas imaginé que cela prendrait une telle ampleur», confie fièrement Susanna Fornachon. Pourtant, elle n'aurait pas dû douter. D'abord parce que, dans cette construction des années 1960-1970 des hauts de Morges, la plupart d'entre eux ont élevé leurs enfants à peu près en même temps et les ont vus grandir ensemble au fil des décennies, même s'ils se sont ensuite un peu perdus de vue. Et puis parce que cette initiative entre exactement dans ce que souhaitait Pro Senectute Vaud lorsqu'elle a lancé son projet: créer du lien et de la solidarité entre seniors, en plus d'adapter les infrastructures de bâtisses existantes aux besoins de leurs habitants vieillissants afin qu'ils n'aient pas besoin de les quitter ou alors, le plus tard possible.



Tous les mercredis en fin d'après-midi, le vaste hall de leur immeuble morgien accueille des seniors en tenue et motivés pour quarante-cinq minutes d'une gym douce qui entretient leur mobilité. Ne pas avoir à se déplacer trop loin et par tous les temps afin d'y participer est incontestablement un plus pour ne pas zapper la séance.

Pour maintenir le lien entre tous les seniors du bâtiment, Silvia Rei (assise) et Léa Crettex, les chargées de projet communautaire de Pro Senectute Vaud, ont notamment installé ce panneau à l'entrée où fleurissent les propositions d'activité, d'échanges d'objets ou de coups de main.



Le pari du bâti ordinaire

Dans le canton de Vaud, 94% des aînés vivent chez eux, notamment grâce à l'aide au maintien à domicile, et l'écrasante majorité réside dans le «bâti ordinaire», ces immeubles locatifs qui n'avaient nullement anticipé la perte de mobilité. Si les logements protégés neufs offrent des réponses idéales, les terrains manquent, les coûts s'envolent et les délais s'étirent. Dès lors, pourquoi ne pas adapter l'existant?

C'est le cœur du programme «Vieillir chez soi», mené depuis cinq ans par le pôle Habitat et Vie de quartier de Pro Senectute Vaud et soutenu, notamment à Morges, par la ville et le programme «Vieillir 2030» du canton de Vaud. A sa tête, Marion Zwygart pilote une équipe réunissant chargées de projet communautaire et architectes. «La force de la démarche est d'agir là où les gens ont déjà leurs racines, leurs habitudes et leurs souvenirs», souligne-t-elle. Le projet repose sur deux piliers indissociables: adapter techniquement les logements et régénérer le tissu social au sein de l'immeuble.

Sur le terrain, la concrétisation s'avère délicate. Les aînés hésitent souvent – mais à tort – à solliciter leur régie, redoutant une hausse de loyer ou une résiliation de bail. L'association intervient alors comme tiers de confiance. «Ce rôle d'intermédiaire rassure les locataires et permet d'aborder les propriétaires avec une vision d'ensemble», détaille Marion Zwygart. Après un ballon d'essai sous-gare à Lausanne en 2020, puis des déploiements à Gland (2022) et à Morges (2024), le programme s'étend aujourd'hui à Yverdon-les-Bains et à Nyon.

Sur place, Léa Crettex et Silvia Rei, les collègues de Marion Zwygart, ont longuement arpenté les lieux pour observer les ruses que déploient les seniors afin de contourner les obstacles du quotidien et juger des besoins. «Face aux difficultés, les gens inventent des solutions ingénieuses, mais parfois risquées», note Silvia Rei. Une fois les aménagements facilitant le quotidien réalisés, il est vite apparu qu'une présence régulière serait un plus. «La création d'un poste de référente sociale itinérante permet d'assurer le relais et d'éviter que la dynamique ne retombe», précise Léa Crettex.

L'avenir serein

Dans les appartements, le soulagement est immédiat. A plus de 80 ans, Elisabeth Roulin affiche une belle énergie, marchant et voyageant sans relâche. Au départ, la proposition l'a surprise. «Lors des premières visites, l'utilité de cette démarche ne m'a pas sauté aux yeux, souligne-t-elle. Ce sont mes enfants qui ont insisté sur l'importance d'anticiper l'avenir tant que tout va bien.» Le remplacement de sa baignoire par une douche de plain-pied et l'animation retrouvée dans l'immeuble emportent désormais son adhésion: «L'attitude de



Silvia Rei et Léa Crettex, les chargées de projet communautaire de Pro Senectute Vaud, ont eu l'idée d'aménager une boîte à livres afin que les résidents puissent échanger leurs ouvrages et discuter de leurs lectures.

Photos Sigfredo Haro

«La force de la démarche est d'agir là où les gens ont déjà leurs racines, leurs habitudes et leurs souvenirs»

MARION ZWYGART, RESPONSABLE DU PROJET POUR PRO SENECTUTE VAUD

Responsable du pôle Habitat et Vie de quartier de Pro Senectute qui chapeaute le programme «Vieillir chez soi», Marion Zwygart s'assure que des aménagements comme des barres d'appui ou une meilleure luminosité viennent compléter les transformations et sécuriser les salles de bains.





Entre la rue et l'esplanade où est construit son immeuble morgien, la pente est douce, mais longue pour qui est chargé de commissions; un banc a donc été aménagé à mi-chemin. Habitante des lieux depuis plus de quarante ans, Claudine Morandi n'a pas encore besoin de cette halte bienvenue, mais savoir qu'elle existe la rassure pour l'avenir.

l'équipe a été remarquable. Cela recrée un contact authentique entre voisins, de l'entraide aussi, et cela n'a pas de prix.»

Quelques étages plus bas, Marcel Sprunger apprécie chaque geste retrouvé. Souffrant d'une spondylarthrite ankylosante, enjamber sa baignoire relevait du supplice. «Aujourd'hui, il n'y a pas un jour où ma gratitude ne se manifeste pas en entrant sous la douche», sourit-il. L'intervention a aussi modernisé l'éclairage de son entrée, de sa cuisine et de sa salle de bains grâce à des LED. «Avec la vue qui baisse, un éclairage adéquat change absolument tout pour sécuriser le quotidien», assure ce participant régulier à la gym du mercredi.

La prouesse d'un jour

Pour transformer les lieux tout en limitant les inconvénients, Pro Senectute Vaud s'appuie notamment sur le travail d'artisans spécialisés, comme l'entreprise Swisspool Balneo SA, dirigée par le Jurassien Frank Schneider. Son procédé, développé depuis 2012: métamorphoser une baignoire en douche sécurisée en une seule journée.

«Une réfection classique prend trois à quatre semaines de chantier avec maçons et carreleurs; notre formule en vingt-quatre heures évite le traumatisme d'un relogement temporaire», explique Frank Schneider. Réalisés sur mesure en matériaux composites, receveurs et parois épousent l'empreinte exacte de l'ancienne cuve. L'avantage technique est décisif: «En intervenant uniquement sur la zone de la baignoire sans démolir le carrelage mural, on contourne les désamiantages lourds et coûteux lorsque les colles anciennes renferment des fibres.» L'artisan équipe ainsi quelque 150 logements par an en Suisse romande, posant barres d'appui et mitigeurs adaptés pour environ 8000 francs, bien loin d'une transformation lourde.

Un rôle moteur

L'équation fonctionne aussi grâce à l'adhésion des bailleurs institutionnels, les caisses de prévoyance ayant compris l'intérêt économique et social de maintenir leurs locataires dans leurs murs. Avec plus de 4000 aînés de plus de 65 ans sous leurs toits, les Retraites Populaires se sont engagées dès 2021 à Lausanne, puis à Gland, dans le cadre de leur programme «Bien vivre sa retraite». L'institution finance ainsi les travaux sans hausse de loyer, ni remise en état exigée au départ. «Notre coopération avec Pro Senectute Vaud nous a permis de mieux comprendre et appréhender ces enjeux, de gagner aussi en compétences sur ce besoin sociétal, explique Steve Vuichard, responsable des placements immobiliers d'infrastructure. C'est ainsi que démarrera, dès 2027, en complément de la réalisation de sites dédiés, notre nouveau processus destiné à l'adaptation des logements plus anciens.» Ailleurs dans le canton, Realstone et La Foncière, notamment, participent aussi à cette dynamique aux côtés de Pro Senectute Vaud.

Le relais de l'aide individuelle

Parallèlement à ces démarches collectives menées avec les régies, l'actualité politique vaudoise a franchi un pas le 1er juillet dernier avec l'entrée en vigueur de l'aide financière pour adapter son logement (l'ALO). Ce subside cantonal verse jusqu'à 3000 francs aux locataires (6000 francs pour un couple) pour aplanir des seuils, poser des étagères escamotables ou encore des barres d'appui.

Une avancée notable, mais qui relève d'une logique différente. Tandis que «Vieillir chez soi» mise sur l'anticipation sociale et la prise en charge globale par les régies, l'ALO obéit à un cadre individuel et plus médicalisé. Pour y prétendre, le bénéficiaire d'une rente AVS ou AI doit produire une ordonnance médicale et faire valider la nécessité des travaux par un rapport d'ergothérapeute. Un critère strict qui écarte la pure prévention.

Et pour ces seniors dont l'immeuble ne bénéficie pas d'un projet collectif, Pro Senectute Vaud fait volontiers office de boussole. L'association peut au besoin les guider dans le dédale administratif cantonal, tout en démontrant que bien vieillir chez soi ne se résume pas à poser une barre d'appui: il s'agit d'offrir la liberté de choisir son cadre de vie, un ballon de gym dans une main et une tasse de café partagée dans l'autre. ●



«Je n'avais pas imaginé que mes cours de gym douce prendraient une telle ampleur»

SUSANNA FORNACHON, UNE OCTOGÉNAIRE QUI A L'AÉROBIC DANS LE SANG

Photos Sigfredo Haro