



Mai 2022

Chers membres de notre association

La semaine dernière, Cecile Kessler de Pro Senectute a fait un exposé au Ruferheim sur le thème 'Accepter de l'aide demande et donne du courage'. Oui, il faut souvent



se surmonter pour demander de l'aide. On veut encore le faire soi-même, on ne veut pas être dépendant, on ne veut pas devoir être reconnaissant. Offrir son aide... c'est plus facile, cela ne mène pas tout de suite à la dépendance et c'est en grande partie choisi. Mais comment accepter de l'aide peut-il donner du courage ? Eh bien, si l'on a recours à de l'aide, si l'on s'est surmonté, si l'on

rencontre des aides bienveillantes, cela donne souvent un bon sentiment, cela donne du courage pour demander de l'aide une autre fois en cas de besoin, les peurs sont réduites.

Si l'on fait appel ou si l'on doit faire appel à l'aide d'institutions, les craintes sont souvent moins grandes, car ces organisations sont souvent soutenues financièrement et les aides reçoivent une certaine rémunération. Ainsi, demander de l'aide dans le domaine des soins auprès de Spitex demande moins d'effort que de demander à la paroisse une personne qui nous accompagne en promenade. J'aimerais attirer l'attention sur quelques offres proposées par "notre" organisation, Pro Senectute. Elles ne sont certes pas gratuites (= le frein ne devrait pas être grand), mais les prix sont bien plus avantageux que si l'on engageait d'autres entreprises.

Il y a d'abord **le service de nettoyage** : nettoyage régulier et approfondi de l'appartement ou interventions irrégulières selon les souhaits et les besoins. Une heure coûte 46 Fr (une intervention minimale de deux heures) plus un forfait de déplacement de 10 Fr.

Pour un soutien compétent en matière de finances et d'administration, Pro Senectute propose **un service fiduciaire**. L'ordre tarifaire est conçu de manière socialement acceptable, c'est-à-dire que les personnes qui gagnent moins et/ou qui ont moins de fortune paient moins pour ce service.

Un service de déclaration d'impôts est également proposé. Des spécialistes remplissent votre déclaration d'impôts. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, ils viennent chez vous et remplissent la déclaration sur place.

Parmi les nombreuses activités proposées par Pro Senectute, j'aimerais évoquer ici

les après-midis dansants : A l'hôtel Weisses Kreuz à Lyss, une fois par mois le dimanche après-midi, de 14 à 17 heures. Cela coûte 10 francs par personne. Outre les offres payantes, il existe également des offres gratuites. Par exemple, le **service de conseil financier** de Pro Senectute vous aide à répondre à toutes les questions relatives à vos finances (prestations complémentaires, aide financière individuelle et autres).



De plus, depuis fin avril, le parc Elfenau propose tous les vendredis de 9 à 10 **séances de Qigong** dans le parc, un entraînement pour le corps, la respiration et l'esprit.

Vous pouvez obtenir des informations sur toutes ces offres auprès du service de consultation de Bienne, rue Centrale 40, au 032 328 31 11. Consultez également le site

www.infosenior.ch.

Puisque nous parlons d'offres, nous pouvons également mentionner **la Main Tendue**. Au numéro de téléphone 143, vous trouverez un interlocuteur ou une interlocutrice. Cela peut être utile dans de nombreuses situations.

En avril, Spitex AareBielersee a également lancé sa rencontre Spitex modifiée. Tous les premiers mardis du mois, de 14h00 à 16h00, des conférences et des événements sur différents thèmes sont prévus au Ruferheim. Renseignements et inscriptions au 032 332 97 97 ou info@spitexaarebielersee.ch

J'ai déjà écrit sur **les lignes directrices du 3^e âge** dans des bulletins précédents. Récemment, toutes les personnes de plus de 65 ans de Nidau et Port ont reçu une brochure intitulée "Lignes directrices du 3^e âge". J'ai d'abord supposé qu'il s'agissait d'un résumé (raté) de la charte élaborée par le groupe de travail. J'ai ensuite appris que le conseil communal de Nidau avait choisi le contenu de cette brochure comme modèle pour les personnes âgées. Son contenu a très peu de points communs avec la charte élaborée sous la direction du spécialiste Daniel Aegerter et de la directrice des services sociaux de Nidau, Christine Spreyermann. Les déclarations superficielles, non spécifiques et en partie erronées de la version reçue ont fait hocher la tête à de nombreuses personnes: que dois-je faire avec ça, se sont demandés certains. Eh bien, je ne sais pas non plus. De mon côté, j'ai donné un feed-back au conseil communal et j'attends une réaction. La suite viendra.

Je souhaite à tous et à toutes un aussi bel été que ce dont nous avons déjà pu profiter au printemps.

Christian Bachmann

Traduction Jean-Pierre Dutoit