



## Histoires de vies : découvrir et réagir

Vous trouverez dans ce document des histoires de vies de séniors ou de leurs proches. Ces histoires ont été écrites à partir du travail des groupes qui se sont réunis lors du lancement du Hacking Silver Camp le 21 septembre 2018 au Conseil Départemental à Strasbourg.

**Ces histoires parlent de ce que peuvent vivre des séniors (qui ils sont, ce qu'ils voudraient faire, les questions qu'ils se posent ou les difficultés qu'ils rencontrent...). Vous pouvez les lire et écrire des commentaires sur le site internet : [www.silver.alsace](http://www.silver.alsace)**

Nous avons écrit ces histoires et nous attendons vos commentaires car c'est une façon de mieux comprendre ce que vivent nos aînés, afin d'imaginer et développer des projets pour améliorer le bien-être des séniors et de celles et ceux qui les aident. **Vos contributions pourront donc aider à mieux comprendre les situations vécues, et inspirer celles et ceux qui cherchent des solutions (associations, entreprises, citoyens, services publics...).**



© Jonathan SARAGO / CD67

**Une ville âg'ile**

*« Faire des trajets en toute sécurité pour aller quelque part en ville, au village ou dans la région. »*

**1 - Marie : Prendre l'air en allant chercher son pain malgré l'arthrose**

Marie a 80 ans, elle vit seule au 3ème étage d'un immeuble sans ascenseur, dans une commune de 3 000 habitants. Elle a de l'arthrose qui la gêne dans ses déplacements et utilise un déambulateur. Parmi ses voisins, certains sont âgés. Il y a aussi un homme célibataire qui travaille en 3x8, et un jeune couple avec deux enfants de 13 et 6 ans.

Marie va tous les deux jours à la boulangerie distante de 300 mètres. Aller et retour, elle met 45 minutes, ce qui lui permet de sortir. Pour ses courses ce sont ses enfants ou ses voisins qui l'aident. Mais pour le pain, elle souhaite continuer autant que possible à y aller elle-même car cela lui permet de prendre l'air et de discuter avec la clientèle.

Même si elle a ainsi envie de continuer à prendre l'air, elle est inquiète car certains détails deviennent pour elle des obstacles : monter et descendre les étages sans ascenseur, parcourir le trajet sans possibilité de faire une pause, et à l'arrivée deux marches un peu trop hautes pour elle qui permettent d'accéder à la boulangerie.

**Pour aider Marie plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Création d'un ascenseur (impliquer le syndic, les voisins...)
- Installer une chaise à chaque palier pour lui permettre de se reposer (impliquer les voisins et le syndic)
- Avoir un espace pour ranger le déambulateur qu'elle utilise pour marcher dehors (impliquer le syndic et aux voisins)
- Installer des bancs dans le village (impliquer la commune, des associations)
- Créer un accès à la boulangerie pour personnes à mobilité réduite (impliquer la boulangerie, la commune, le conseil départemental, le conseil régional...)

## Une ville âg'ile

« Faire des trajets en toute sécurité pour aller quelque part en ville, au village ou dans la région. »

### 2 - Paulette : Être aidée pour faire ses courses en gardant sa liberté de choisir

Paulette a 75 ans. Elle ne conduit plus. Elle habite à 4 km d'une petite ville plus importante où de nombreux commerces existent. Son mari est bien moins autonome et ne sort plus beaucoup du village. D'ailleurs, même quand il était plus jeune, il voulait tout le temps rester à la maison. Leurs enfants habitent à 2 ou 3 heures de route.

Paulette va régulièrement en ville pour faire des courses. Parfois elle y va à pied, c'est long mais cela lui permet de faire une ballade. Souvent, quand les courses sont trop lourdes ou que la météo n'est pas bonne, elle cherche de l'aide auprès de connaissances qui la conduisent ou à qui elle passe ses commandes. Le bus elle ne serait pas contre, mais il n'y en a pas.

Paulette est inquiète. Elle a peur d'être de plus en plus dépendante des autres alors qu'elle aime pouvoir faire ses courses seule. Aussi, elle n'aimerait pas entièrement dépendre des autres pour faire ses courses ou ne pas pouvoir choisir elle-même, c'est un plaisir auquel elle ne veut pas renoncer.

#### **Pour aider Paulette plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Développer un transport à la demande (impliquer la commune, le conseil régional, des associations...)
- Trouver une personne qui l'accompagne sans qu'elle ait besoin d'avoir l'impression de déranger en sollicitant les uns et les autres (impliquer des associations, des voisins...)
- Développer les livraisons à domicile (impliquer des livreurs, une plateforme de Colis covoiturage...)
- Installer des bancs sur le trajet pour qu'elle puisse faire des pauses si besoins (impliquer la commune, des associations...).



## Une ville âg'ile

« Faire des trajets en toute sécurité pour aller quelque part en ville, au village ou dans la région. »

### 3 - Albert : Arrêter de conduire, mais sans arrêter de bouger

Albert a 87 ans, il vit en Ehpad dans une ville de 20 000 habitants. Comme beaucoup de résidents il ne conduit plus. Il existe un réseau de bus mais qu'il ne prend pas. Quand il conduisait il n'en avait pas besoin, et maintenant qu'il ne conduit plus il n'a pas envie de l'utiliser. Alors il attend que ses enfants et petits-enfants lui donnent l'occasion de sortir.

Parfois Albert aimerait aller de lui-même au salon de thé parce qu'il sait que là-bas il a des amis qui continuent de s'y rendre. En plus le personnel y est très sympa et les sujets de conversation ne manquent jamais. Il aimerait aussi aller au cimetière quand il fait beau, et passer en chemin chez l'horticulteur acheter une nouvelle fleur.

Tous cela Albert ne le fait presque plus car il ne veut pas déranger ses enfants et petits-enfants, tous tellement pris par leurs vies. Prendre le bus n'est pas pour lui : comment s'orienter, savoir si une ligne va là où il veut aller, ne pas tomber au démarrage... Le vélo il aimerait en faire mais il a trop peur de ne pas voir un obstacle et tomber...

#### Pour aider Albert plusieurs solutions ont été imaginées :

- Développer une solidarité entre résidents (impliquer l'Ehpad et les résidents)
- Développer une offre de transport à la demande pour les personnes avec une mobilité réduite (impliquer la commune, le conseil régional ou des associations)
- Mettre à disposition des résidents des tricycles avec une assistance électrique (impliquer l'Ehpad, la commune, des associations de promotion du vélo...)
- Créer un service de taxis solidaires conduits par des bénévoles (impliquer des associations, des citoyens...)
- Développer les services d'accompagnement et d'information pour savoir utiliser le bus (impliquer la commune, la société de transport, des associations de mobilités...)
- Sensibiliser les utilisateurs et chauffeurs des bus à l'attention qu'il faut apporter à la présence de seniors pour faciliter et sécuriser leurs déplacements.



## Une ville âg'ile

« Faire des trajets en toute sécurité pour aller quelque part en ville, au village ou dans la région. »

### 4 - Fernande : Faire face rapidement à une immobilisation temporaire

Fernande a 72 ans, elle vit seule dans un village. Elle fait la plupart de ses déplacements à vélo et garde la forme. Souvent elle fait même des courses pour ses voisins moins autonomes qu'elle. Parfois elle conduit encore pour se rendre avec des amies à un club de lecture à la bibliothèque du village voisin.

La semaine passée, Fernande a fait une chute et s'est cassé le col du fémur. Les médecins sont rassurants : dans quelques mois, après la rééducation, elle pourra reprendre ses activités. Ses enfants viennent la voir tous les jours à l'hôpital. Cela la touche beaucoup car ils n'habitent pas à côté et ils doivent s'organiser pour être si présents.

Fernande est inquiète : quand elle rentrera chez elle, comment fera-t-elle ses courses ? Elle n'a pas les moyens de payer le taxi. Et durant les prochains mois, comment ses amies qui comptent sur elle pourront aller à la bibliothèque ? Aujourd'hui ses enfants sont là, mais ils ne pourront pas avoir la même présence durant des mois. Comment faire ?

#### **Pour aider Fernande plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Communiquer à Fernande tous les conseils et adresses pouvant l'aider dans sa situation (impliquer le personnel de l'hôpital, le médecin généraliste, la commune, la pharmacie, les assistants sociaux...)
- Faire appel à une structure de service à la personne
- Trouver un accompagnement pour l'aider dans ses déplacements (impliquer des associations, des voisins, la bibliothèque...)
- L'aider à faire ses courses sur internet ou par téléphone avec livraison durant son immobilisation (impliquer la famille, les commerces locaux...)



## Une ville âg'ile

« Faire des trajets en toute sécurité pour aller quelque part en ville, au village ou dans la région. »

### 5 - Jean : Faire face à une perte de mobilité durable avec les moyens du bord

Jean a 74 ans. Il a un souci de santé qui rend ses mouvements difficiles et parfois maladroits. Cela l'empêche de prendre sa voiture qui dort dans son garage depuis plusieurs années. Au mieux ses problèmes se stabiliseront, mais il ne retrouvera pas la même mobilité qu'avant. Dans son village il n'y a plus de commerce.

Jean va parfois avec un bus dans le village voisin. Mais c'est très rare. Il n'y a pas beaucoup de bus et il ne peut pas faire facilement l'aller-retour juste pour des courses. Aussi la montée dans le bus n'est pas chose facile pour lui. Des repas lui sont portés, une entreprise vient faire du ménage et un infirmier passe régulièrement.

Jean est désespéré. Il appréhende beaucoup de devoir aller dans un établissement. Il voit aussi que les visites qu'il a ne sont que celles de professionnels. Il exprime peu d'envie. Il dit que c'est difficile pour tout le monde. Plusieurs de ses voisins en âge de travailler n'ont plus d'emploi, certains sont même au RSA et sont eux aussi sans moyens de locomotion.

#### Pour aider Jean plusieurs solutions ont été imaginées :

- Jean pourrait prêter sa voiture à une personne qui n'en a pas en échange de quoi l'utilisateur le conduirait là où il veut faire ses courses (impliquer une association familiale, impliquer des voisins, des personnes sans voiture...).
- Trouver des personnes qui pourraient le voiturier (impliquer le club du 3ème âge, le journal communal, la mairie, la paroisse...)



**Entr'aïdant**

« Aider ou être aidé quand il y en a besoin sans y perdre son calme ou sa santé »

**1 - Nadia : Aider un proche en trouvant la bonne organisation avec son travail**

Nadia a 56 ans. Elle est salariée d'une petite entreprise familiale où elle s'occupe de nombreuses tâches quotidiennes (accueil, standard, courrier, suivi des plannings...). Elle habite une ville de 20 000 habitants Elle a 2 enfants, l'une âgée de 23 ans et étudiante, l'autre âgé de 30 ans, entrepreneur indépendant et père d'un enfant. Sa maman vient de fêter ses 80 ans.

Nadia aide sa maman presque tous les jours pour le lever, le coucher et les repas. Quand ce n'est pas elle qui le fait c'est sa sœur, son frère, son fils ou une aide à domicile. Mais même dans ce cas Nadia doit vérifier que sa maman n'est pas seule. Et quand son fils annule son passage, c'est elle qui cherche une solution où elle y va elle-même.

Nadia a besoin de ce travail pour vivre et c'est l'une de ses fiertés. Alors que toute sa carrière s'est bien déroulée, aujourd'hui elle multiplie les absences et les journées de grande fatigue. Elle n'a plus de temps pour elle. Elle se sent seule car elle assure la majorité de la présence chez sa maman. Mais son employeur lui fait de plus en plus de reproches.

**Pour aider Nadia plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Sensibiliser son employeur pour créer un compte-temps (impliquer l'employeur, le responsable des ressources humaines, les collègues, les représentants du personnel)
- Identifier les services existants qui pourraient la soulager (impliquer le centre local d'information et de coordination...)
- Créer un réseau de quartier avec d'autres aidants pour se soutenir mutuellement, avoir un lieu de parole entre aidants, organiser un café des aidants (association d'aidants)
- Organiser une action de relayage
- Trouver des moments de répit (impliquer la plateforme de répit, l'assistant social)





**Entr'aidant**

« Aider ou être aidé quand il y en a besoin sans y perdre son calme ou sa santé »

## 2 - Michel : Aider mais sans y laisser sa propre santé

Michel a 83 ans. Il est atteint de la maladie d'Alzheimer et depuis quelques mois son sommeil est perturbé. La nuit, Il se lève et se recouche sans cesse, et entreprend diverses activités. Pour faire face à cette situation, sa fille s'est progressivement organisée pour être là presque toutes les nuits afin de ne pas laisser sa mère gérer cette situation seule.

La fille de Michel souhaite continuer d'apporter son aide. Tous les trois veulent éviter qu'il quitte le domicile familial. Pour ne pas tout porter, sa fille aimerait d'avantage faire appel à sa sœur. D'autant qu'elle voit bien que plus le temps va passer, plus son soutien sera important face à une situation qui ne cesse de se dégrader.

La fille de Michel n'arrive plus à dormir par crainte d'être dérangée, ou l'éventualité qu'il arrive quelque chose. Comme elle ne fait pas confiance à sa sœur, elle évite autant que possible de lui demander de la relayer. La difficulté est telle que parfois elle aimerait qu'il soit dans un lieu d'accueil. Mais très vite, elle refuse cette idée qui la fait culpabiliser.

### **Pour aider Michel plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Faire placer Michel (impliquer un professionnel)
- Trouver un accueil de nuit
- Aider la fille de Michel à accepter d'être remplacée (impliquer la famille)
- Faire intervenir un professionnel à domicile (impliquer une association)
- Trouver un groupe de parole pour les proches qui aident Michel (impliquer le conseil départemental)
- Aider à faire prendre conscience que le maintien à domicile n'est plus possible





**Entr'aïdant**

« Aider ou être aidé quand il y en a besoin sans y perdre son calme ou sa santé »

### 3 - Philippe : Aider et savoir prendre les décisions ensemble

Philippe a 66 ans. Il était ouvrier agricole. Il a construit sa maison et a toujours été très actif et touche-à-tout. Il vit avec sa femme et certains de leurs enfants n'habitent pas loin. Il connaît bien ses voisins, notamment un avec qui il a souvent fait des travaux forestiers. Depuis 6 mois, à la suite d'un accident de voiture, il a un traumatisme crânien.

Philippe souhaite rester chez lui. Il aimerait pouvoir s'occuper comme avant de nombreux travaux (bois de chauffage, ramonage, pelouse...). Il sait que ce n'est plus possible et il dit que sans ces travaux, il ne sert plus à rien. Il sait que sa femme et ses enfants souhaiteraient qu'il soit en institution. Mais lui le refuse.

Sa femme ainsi qu'un de leurs enfants, le plus proche, aimerait qu'il soit placé en institution. Mais ce n'est pas l'avis de ses autres enfants, ce qui génère des conflits car ce sont eux qui sont les moins présents. Il y a un épuisement généralisé et de grandes difficultés à comprendre et accepter cette nouvelle réalité.

**Pour aider Philippe plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Prise en charge par un psychologue
- Prise en charge de Philippe (impliquer la maison des personnes handicapées, des associations, l'hôpital, l'assistant social...)
- Reposer le rôle de chacun (aidant professionnel, voisin aidant, bénévoles, enfants éloignés, famille...)



***En forme olympique***

*« Bouger et bien manger pour garder la forme mais sans faire d'excès et sans se ruiner. »*

**1 - Claude : Continuer à bouger pour garder la santé mais sans que ce soit une contrainte**

Claude a 70 ans. Il habite avec sa compagne dans un appartement. Depuis 20 ans il a un jardin familial. Cette année, il ne va plus jardiner car c'est devenu trop contraignant. Son autre passion c'est la cuisine, il aime préparer des plats pour des amis, tester de nouvelles recettes ou aller parfois au restaurant.

En arrêtant de jardiner, Claude souhaite éviter de ne plus bouger de chez lui ou de ne plus avoir d'activité physique. Il aimerait trouver une autre activité physique pas trop dure, pas trop contraignante et assez naturelle pour lui. Il réfléchit à cela mais pas trop, s'il ne lui vient pas quelque chose à l'esprit il ne va pas trop se tracasser. En plus il n'a pas trop les moyens.

Claude a plusieurs appréhensions. La première c'est que faire une activité physique devienne pour lui une « contrainte », une « obligation ». Quand il jardinait c'était par plaisir, et il se trouve qu'en plus cela le faisait bouger. Il a peur que les seules choses proposées concernent la pratique d'un sport. Mais lui qui n'en a jamais vraiment fait ne s'y voit pas.

**Pour aider Claude plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Chercher de l'information sur les activités possible (proches, voisins, associations...)
- Continuer a jardiner mais pas seul (jardins associatifs, faire un jardin avec des plus jeunes...)
- En parler à des professionnels (le médecin...)
- Rejoindre un groupe qui fait déjà une activité physique, cela peut être motivant (impliquer des associations...).



***En forme olympique***

*« Bouger et bien manger pour garder la forme mais sans faire d'excès et sans se ruiner. »*

**2 - Moustapha : Continuer à bouger pour garder la santé mais sans devenir sportif**

Moustapha a 65 ans. Avec ses parents, il est arrivé en France à l'âge de 9 ans. Aujourd'hui il vit avec sa femme, les enfants sont partis il y a peu. Il a travaillé dans l'industrie et a pris sa retraite il y a quelques années. Depuis, il peut enfin se reposer. Après des analyses médicales, le médecin vient de lui annoncer qu'il a un diabète de type 2.

Moustapha souhaite pratiquer une activité physique. C'est son médecin qui lui a dit que c'était indispensable pour éviter que la maladie ne s'aggrave. Le médecin lui a aussi dit de veiller à son équilibre alimentaire. Moustapha veut suivre ces recommandations, mais en fait il ne sait pas quoi faire car il n'a jamais fait de sport.

Moustapha ressent cette question du sport comme une demande du médecin et pas comme une envie. Il ne sait pas comment se motiver et ne sait pas non plus quoi faire comme activité. Il sait qu'il y a des informations sur internet, mais il n'y va pas. Il est angoissé car il veut vieillir en pleine santé, profiter de son temps libre et de ses petits-enfants.

**Pour aider Moustapha plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Se renseigner sur les activités existantes (associations, mairie, médecin, proches...)
- Bénéficier du sport sur ordonnance (voir avec le médecin)
- Trouver des activités de groupe (associations, voisins...)
- Faire du sport adapté aux seniors (associations sportives, associations d'activité physique adaptée...)
- Se former à l'utilisation d'internet (Mooc, apprentissage du code numérique...)



**Seniors bougez-vous**

« Participer à l'amélioration du monde dans sa commune ou ailleurs pour ne pas rester passif. »

**1 - Marylise : Participer à l'accueil des réfugiés tout en étant encadrée**

Marylise a 80 ans. Elle habite dans un village qui avait été évacué durant la guerre. Durant sa carrière, Marylise a été responsable des achats. Elle a beaucoup travaillé avec des entreprises en Tunisie et au Liban. Marylise est membre du conseil des anciens de son village, et c'est là qu'elle a entendu parler de l'accueil de réfugiés.

Marylise aimerait bien apporter sa contribution à cet accueil en donnant des cours de français pour étrangers. Donner des cours, trouver le rythme avec des personnes qui ne parlent pas français et gérer l'interculturalité, tout cela, elle sait le faire.

Marylise se demande à qui s'adresser. Quelles organisations seraient ouvertes à son implication ? Quelles associations auraient besoin de bénévoles ? Elle ne connaît pas du tout ce type de réseau.

**Pour aider Marylise plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Pas de solution proposée pour le moment. Vous pouvez apporter votre contribution dans les commentaires.



**Seniors bougez-nous**

« Participer à l'amélioration du monde dans sa commune ou ailleurs pour ne pas rester passif. »

## 2 - Dominique : Le défi de créer sa boîte à la retraite mais en étant accompagnée

Dominique est cadre intermédiaire dans le service des ressources humaines d'un grand groupe. Dans ses quinze dernières années, il a accompagné des salariés qui quittaient l'entreprise dans les moments difficiles de la crise économique, mais aussi parce que certains voulaient changer de vie. Bientôt, ce sera à elle de partir car elle arrive à la retraite.

Au cours de ses accompagnements, Dominique a vu plus d'un de ses collègues quitter l'entreprise pour créer la sienne. Elle qui les a souvent conseillés, n'a qu'une envie pour sa retraite : créer son entreprise ! Elle ne se voit en effet pas du tout passer sa retraite à faire du jardinage ou se mettre aux mots fléchés. Pour elle la retraite est synonyme de défi.

Dominique n'est toutefois pas rassurée. Même si elle a donné beaucoup de conseils aux autres, elle ne sait pas comment décrire son projet, identifier les ressources ou lui donner une utilité pour la société. Elle se pose aussi beaucoup de questions sur le cumul de ses revenus de retraite avec ceux de sa future activité.

### **Pour aider Dominique plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Faire un dossier de présentation du projet (impliquer une école de commerce)
- Aller voir Alsace Active
- Faire du bénévolat de compétence en entreprise



**Seniors curiosity**

*« Motiver les autres et soi-même pour faire quelque chose, rencontrer du monde et ne pas tomber dans l'ennui ou la solitude. »*

**1 - Martin : Partir en retraite mais sans avoir transmis ses savoirs**

Martin a 62 ans. Jusqu'à maintenant, il travaillait dans une entreprise agroalimentaire. Il venait souvent un quart d'heure en avance pour prendre un thé avec des collègues, et restait sur place le midi pour profiter de la cantine. Aujourd'hui il part en retraite. Ses collègues organisent un pot pour marquer la fin de ses 22 ans de carrière dans l'entreprise.

Martin souhaite que son pot de départ soit l'occasion du rituel de passage vers la retraite, durant lequel il posera un regard sur son parcours, pourra prononcer un petit discours. Il attend de la reconnaissance de la part de ses collègues mais aussi qu'ils gardent le contact avec lui. Hormis cela, Martin n'attend pour le moment pas grand-chose.

Martin est soulagé de passer à autre chose. Mais il est également angoissé. Il sent qu'il ne prend pas encore totalement conscience de l'impact quotidien que va avoir ce changement. Il se dévalorise car finalement, il sera vite remplacé, et dans l'entreprise tout va continuer sans lui.

**Pour aider Martin plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Mise en place d'un vrai programme de départ à la retraite (impliquer l'entreprise)
- Mise en place d'un programme de transmission de l'expérience de Martin vers ses collègues qui le remplaceront
- Favoriser le bénévolat de Martin



**Seniors curiosity**

*« Motiver les autres et soi-même pour faire quelque chose, rencontrer du monde et ne pas tomber dans l'ennui ou la solitude. »*

**2 - Georges : Transmettre sa passion aux enfants mais ne pas le faire seul**

Georges a 71 ans. Il avait une entreprise d'horticulture pour laquelle il n'a pas trouvé de repreneur. Durant ses premières années de retraite, Georges a continué à faire son propre petit jardin devant la maison. Quand ses petits enfants viennent 10 jours en été, il en profite pour leur transmettre le goût de la nature et des plantes.

Georges se découvre une envie de pouvoir transmettre à des enfants le monde des plantes, leurs espèces, leurs origines, leurs cycles de vie et d'entretien. Il souhaiterait pouvoir le faire tout au long de l'année pour les enfants de la commune. Son objectif est de transmettre une passion, car il sait combien cela peut aider à construire une vie.

Georges ne sait pas comment faire cette transmission. Il ne connaît personne qui s'occupe d'enfants. Il n'a jamais travaillé avec de jeunes publics. S'occuper de ses petits-enfants c'est une chose, mais construire un programme tout au long de l'année avec ceux des autres, ce n'est pas rassurant.

**Pour aider Georges plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Rencontrer l' élu ou les salariés de la commune en charge de l'animation
- Se renseigner sur les activités qui existent déjà et voir s'il peut y contribuer avec ses compétences et envies
- Contacter les écoles ou les centres de loisirs





**Seniors curiosity**

*« Motiver les autres et soi-même pour faire quelque chose, rencontrer du monde et ne pas tomber dans l'ennui ou la solitude. »*

**3 - Sylvie : Profiter de ne rien avoir à faire mais pas au point de déprimer**

Sylvie a 65 ans. Elle vit en ville avec son conjoint. Ils n'ont pas eu d'enfants et leur famille est éparpillée entre le Nord, la Bretagne et la vallée du Rhône. Depuis bientôt quatre ans, elle est en retraite. Son mari l'est également depuis trois ans. Comme à leur habitude, ils ne bougent pas beaucoup de chez eux.

Sylvie aimerait changer son quotidien. Elle s'ennuie souvent et voit bien que c'est aussi le cas de son conjoint. Elle a envie de recréer des liens car depuis qu'elle ne travaille plus, ses contacts se sont largement réduits. Elle sent que si rien ne change, elle va finir par déprimer et se replier sur elle-même. Elle pense parfois qu'elle pourrait faire du bénévolat.

Sylvie est inquiète à l'idée de ne pas se mettre sérieusement à chercher des activités et de nouveaux liens. Elle a peur car ne sait pas comment faire, elle qui n'a jamais été active en dehors du travail. Elle ne voudrait pas être prise dans des activités où elle serait trop sollicitée. Mais sa plus grande appréhension est de se mettre à déprimer.

**Pour aider Sylvie plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Se renseigner sur les activités associatives de sa commune (Maison des associations)
- Rencontrer des associations, découvrir des activités (forum des associations, journées de découverte...)
- Faire du bénévolat, proposer ses compétences (impliquer des entreprises, des associations d'intérêt général...)



**Seniors curiosity**

*« Motiver les autres et soi-même pour faire quelque chose, rencontrer du monde et ne pas tomber dans l'ennui ou la solitude. »*

**4 - Françoise : Participer à une activité, oser franchir le pas et continuer**

Françoise a 82 ans. Elle vit seule dans un appartement. Sa vie dépend de visites, elle ne sort plus d'elle-même. Elle a des rhumatismes, quelques pertes de mémoire. Elle n'arrive pas très bien à dormir et mange moins. Ses proches mettent cela sur le compte de ses rhumatismes et la fatigue liée à l'âge.

Françoise a envie de sortir de chez elle et de participer à une activité. Elle ne veut pas rester ainsi à rien faire car elle ressent que son manque d'appétit et ses insomnies correspondent aux symptômes d'une dépression, même si beaucoup disent que « c'est l'âge ». Françoise aimerait trouver la ou les activités qui lui plaisent, et qui la motivent assez pour y retourner.

Françoise ne sait pas par où commencer ses recherches. Elle a très peur de ne pas se tenir à son activité, ou que malgré tout, elle continue à déprimer. Elle n'est pas sûre de s'entendre avec les autres participants. Et si elle n'a pas envie de continuer, qu'est ce que les autres vont en dire ? Françoise est véritablement inquiète.

**Pour aider Françoise plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Identifier ce qui pourrait la motiver pour sortir de chez elle, comme aller au restaurant, dans un club sénior, dans un espace collectif... (Avec ses proches, amis, famille... Qui pourraient l'aider, à partir de ses souhaits, à l'inscrire à un groupe et l'accompagner)
- Ne pas aller seule à l'activité (avec un proche accompagnateur, échange avec les organisateurs...)
- L'inciter à retourner à l'activité (gain de « points » à chaque fois qu'elle assiste et trouver le « cadeau » acquis avec les points : spectacle, une soirée... En fonction de ce qui lui plaît)
- Inciter d'autres à faire la même chose (si un participant en fait venir d'autres, cela équivaut à un « Parrainage » ou « Marrainage » qui rapporte plus de points)



**Seniors curiosity**

*« Motiver les autres et soi-même pour faire quelque chose, rencontrer du monde et ne pas tomber dans l'ennui ou la solitude. »*

**5 - Odile : Refuser d'être placée en établissement... Mais cela ne change rien**

Odile a 82 ans, son conjoint est décédé il y a deux ans. Depuis, elle a cessé de se rendre à la bibliothèque et au salon de thé. Malgré des visites hebdomadaires de l'un de ses enfants, elle s'est enfermée dans la solitude et s'est beaucoup amaigrie. Après avoir oublié d'éteindre un grille-pain qui a prit feu, ses proches ont choisi de la placer dans un établissement.

Odile souhaite quitter l'établissement et retourner dans l'appartement qu'elle louait, en espérant que personne ne s'y est installé depuis. Elle attend avec impatience les visites de son fils, pour chaque fois lui demander quand elle va sortir. Elle aimerait qu'il lui dise bientôt. Elle insiste, et chaque fois s'excuse d'insister, se doutant bien que son fils ne vient pas pour l'entendre réclamer sa sortie.

Odile a peur d'être condamnée à rester là. Elle se sent mise à l'écart dans cet établissement où elle n'a pas choisi de vivre. Elle est inquiète de ne pas avoir d'échappatoire et de devoir se résigner à attendre là.

**Pour aider Odile plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Faire intervenir un psychologue (impliquer la famille, une association...)
- Trouver des activités qui créent des liens (jardiner en collectif)
- Aider Odile à comprendre pourquoi elle est là, et lui proposer un processus d'évolution, une solution alternative sans la forcer
- Préparer bien en amont une telle décision, en parler, donner le choix de la solution... (maison aménagée, structure collective alternative...)
- Proposer une activité de médiation animale (impliquer l'institution, des bénévoles, une intervention extérieure...)
- Développer des activités culturelles, de lecture, des conversations, interventions des écoles, création d'une bibliothèque, intervention de l'école de musique...



**Thématique libre**

« Faire les démarches pour gérer les événements de la vie (déménagement, retraite, décès, maladie...) sans rencontrer trop de difficultés »

**1 - Marie-Jeanne : Prendre des rendez-vous médicaux sans se perdre dans les plateformes internet et les centrales téléphoniques**

Marie-Jeanne a été victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Elle habite dans une grande ville où il existe beaucoup de professionnels de santé, mais dont certains sont parfois très occupés. Les rendez-vous ne sont pas toujours faciles à prendre.

Marie-Jeanne doit se rendre sur des plateformes numériques pour prendre ses rendez-vous. Elle doit ensuite se rendre dans les établissements où il y a des médecins disponibles, à l'autre bout de la ville.

Marie-Jeanne appréhende souvent les plateformes en ligne ou les centrales téléphoniques pour prendre les rendez-vous. Elle n'est jamais sûre de bien comprendre les instructions pour s'en servir.

**Pour aider Marie-Jeanne plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Faire appel à des aidants (associations, structures de services à la personne...)
- Adapter les outils (améliorer le site web, avoir un design adapté...)



**Thématique libre**

« Faire les démarches pour gérer les événements de la vie (déménagement, retraite, décès, maladie...) sans rencontrer trop de difficultés »

## 2 - Arthur : Aider et savoir prendre les décisions ensemble

Arthur a 85 ans. Sa compagne vient de décéder. Leur fils unique vit l'étranger et n'arrivera que le jour de l'enterrement. Depuis quelques années, Arthur est en fauteuil roulant. Sa compagne l'aidait beaucoup, mais sans elle, son logement s'avère très vite inadapté à ses capacités.

Arthur doit se rendre dans divers lieux pour réaliser les démarches administratives (notaire, centre funéraire, assurances...). Il va vite être confronté à de nombreux obstacles pour aller sur place, et même pour accéder à certains bâtiments.

Arthur est stressé, car en plus du deuil, il doit réaliser beaucoup de démarches en peu de temps. Il est inquiet de ne pas réussir à tout faire au bon moment, d'oublier de faire certaines choses, ou de déranger les gens quand il arrive dans un lieu inadapté aux fauteuils roulants.

### **Pour aider Arthur plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Rendre les bâtiments accessibles (installation d'élévateur, de rampe... Faire appel à des entreprises pour le réaliser. Pour le financer, faire appel à l'état, aux collectivités, et peut-être faire augmenter des taxes)



**Silver'toit**

*Vivre dans une habitation pratique et confortable sans faire d'investissements inutiles.*

**1 - Monique : Trouver des solutions pour le logement sans se faire arnaquer**

Monique a 87 ans, elle est diabétique et souffre d'une maladie articulaire aux genoux. Elle vit avec son conjoint de 92 ans. Son appartement, qu'elle occupe depuis plus de 40 ans, est situé au 4<sup>ème</sup> étage. L'ascenseur démarre au 1<sup>er</sup> étage. Elle est propriétaire dans une copropriété de 19 lots.

Monique souhaite rester dans l'appartement. Tant qu'elle peut supporter cette situation elle refuse l'idée de déménager. Elle souhaiterait que la copropriété fasse des travaux pour que l'ascenseur démarre du rez-de-chaussée. Mais la majorité des copropriétaires, des jeunes couples, refuse et préfère engager des travaux d'isolation et d'embellissement de la façade.

Monique est triste à l'idée de quitter son appartement. Elle ne sait pas comment convaincre la copropriété de faire les travaux. Elle souhaite y rester le plus longtemps possible. Elle ne sait pas qui contacter pour simplement faire des devis ou être conseillée. Si elle devait finalement déménager, elle appréhende les recherches, le déménagement et les arnaques.

**Pour aider Monique plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Vendre l'appartement pour en acheter un mieux adapté (impliquer la famille)
- Conduire la copropriété à accepter les travaux (impliquer l'Agence Nationale pour l'Information sur le Logement, la Mairie, le Conseil Départemental)
- Rechercher des aides pour aider la copropriété dans la réalisation des travaux
- Apprendre à Monique à prendre confiance pour éviter les arnaques
- Trouver une solution pour être bien accompagnée dans les démarches (impliquer des associations, enseignes...)
- Chercher s'il existe des aménagements alternatifs possibles (impliquer les acteurs de l'immobilier)
- Créer une base de données sur les logements accessible dans le quartier ou la ville

**Silver'toit**

*Vivre dans une habitation pratique et confortable sans faire d'investissements inutiles.*

## 2 - Charles : Être aidé par la domotique mais sans se tromper de solution

Charles a 89 ans. Il vit seul dans son appartement et est relativement isolé. Sa famille vit assez loin, ses voisins les plus proches sont à 200 mètres. Jusque-là tout va bien, mais il devient de plus en plus « tête en l'air » : il oublie d'éteindre la lumière, de couper la plaque de cuisson ou encore de fermer la porte.

Charles souhaite rester dans son appartement mais il a bien conscience que ses fautes d'attentions peuvent lui poser des problèmes. De son côté la famille est inquiète. Ensemble ils souhaitent explorer des solutions sécurisantes pour tout le monde.

Charles, comme sa famille, veulent identifier des solutions mais ne savent pas où les trouver ni par où commencer. Ils s'interrogent sur la domotique ou des systèmes d'automatisation. Avec les objets connectés dont ils ont entendu parler, ils se demandent si la famille pourrait à distance être informée de possibles problèmes.

### **Pour aider Charles plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Faire appel à des professionnels de la domotique (en impliquant le Centre d'information et de conseil en aides techniques et accessibilité)





**Silver'toit**

*Vivre dans une habitation pratique et confortable sans faire d'investissements inutiles.*

### 3 - Heinz : Anticiper des besoins d'aménagement en fixant les bonnes priorités

Heinz a 68 ans, Il est en forme et continue de faire du vélo. Seulement, il a un peu trop forcé dans une petite côte et a été victime d'une rupture du tendon d'Achille. Il vit avec son épouse dans une maison avec la chambre et les toilettes à l'étage. Sa femme commence à avoir des problèmes de rhumatisme, mais rien de bien inquiétant.

Heinz souhaite aménager la maison pour se déplacer plus facilement durant la longue période de guérison que le médecin lui a annoncé, du fait du soin tardif de sa blessure. Cette situation le fait réfléchir sur l'adaptation de la maison en cas de problèmes de santé futurs. Il en a parlé avec son épouse qui pense à l'évolution de ses rhumatismes.

Heinz et son épouse sont interrogatifs : comment savoir quels travaux engager pour répondre aux besoins du moment, mais aussi en anticipation de problèmes qui aujourd'hui n'existent pas encore. Ils se disent que quitte à faire des aménagements, autant en faire à l'avance pour éviter de devoir un jour déménager. Mais comment éviter de trop se tromper ?

**Pour aider Heinz plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Location d'un fauteuil roulant
- Installation d'une rampe dans l'escalier (impliquer des artisans)
- Installation d'un monte-personne (impliquer la mutuelle, des entreprises spécialisées...)
- Demander un diagnostic de la maison pour prioriser les aménagements (impliquer le Centre de ressources, d'information et de conseil en aides techniques et accessibilité, le Centre communal d'actions sociales, la Mairie...)



**Silver'toit**

*Vivre dans une habitation pratique et confortable sans faire d'investissements inutiles.*

**4 - Pablo : Faire des travaux dans son logement sans exploser le budget**

Pablo a 81 ans. Il est propriétaire d'un appartement dans une petite copropriété. Les enfants sont partis depuis longtemps et sa compagne est décédée. Il a perdu en autonomie du fait de raideurs musculaires. Depuis quelques temps il est démarché par des entreprises : isolation, panneaux solaires, portes blindées, vidage de greniers ou de caves...

Pablo souhaite vivre aussi longtemps que possible dans son appartement. Pour cela il souhaite faire des travaux d'adaptation ou d'amélioration. Ces travaux, il les imagine notamment dans la salle de bain. Il souhaiterait également faire changer la fenêtre de la chambre d'amis qui n'est plus étanche à l'air.

Si Pablo a envie de faire ces travaux, il est inquiet car les entreprises lui proposent souvent plein de choses dont il pense n'avoir pas besoin. Il doute aussi parfois des propositions qui lui sont faites quant à la réelle qualité des produits au regard de leur prix. D'autant que ses moyens sont limités. Mais Pablo a aussi conscience qu'il se trompe peut-être parfois.

**Pour aider Pablo plusieurs solutions ont été imaginées :**

- Aider Pablo à exprimer ses besoins (impliquer la famille, la Mairie, les élus...)
- Pour financer les travaux envisager un viager partagé, une cohabitation, une colocation...



**Silver'toit**

*Vivre dans une habitation pratique et confortable sans faire d'investissements inutiles.*

**5 - Famille Wolff : Acheter un logement sans oublier que l'on va y vieillir**

La famille Wolff a deux enfants adolescents. Les parents sont encore jeunes et ont une activité professionnelle. La famille est aujourd'hui locataire d'un petit appartement dans une ville moyenne. Les grands-parents, les cousins et les amis sont eux aussi sur la même commune.

La famille Wolff veut devenir propriétaire de son appartement. Elle souhaite à cette occasion avoir plus d'espace. Les parents souhaitent rester sur la commune où ils ont leurs proches. Ils pensent qu'après cet achat, ils ne déménageront plus. Cela les conduit à imaginer que l'appartement soit évolutif, pour qu'il reste adapté dans leur avancée en âge.

La famille s'interroge sur comment être dans l'anticipation pour que le logement permette d'y vivre vieux et en bonne santé (nouvelles technologies, télésurveillance, télégestion...). Ils se demandent également comment ils vont financer les surcoûts liés à cette adaptation.

**Pour aider la famille Wolff plusieurs solutions ont été imaginées :**

- S'informer auprès des pouvoirs publics (impliquer la collectivité)
- Se renseigner auprès de professionnels (impliquer des promoteurs immobiliers)
- Massifier ce type de demande pour réduire les coûts

