

## Mobilisation en faveur des seniors vaudois : les actions de Pro Senectute Vaud pour prévenir leur isolement

En cette période d'épidémie, Pro Senectute Vaud poursuit sa mission de veiller au bien-être de retraités vaudois. Elle met en place des services et opérations spécifiques, pour maintenir le lien social avec les plus âgés.

Le nouveau coronavirus est particulièrement dangereux pour les personnes de plus de 65 ans et celles souffrant déjà d'une maladie. Elles peuvent tomber gravement malades. Les instances fédérales et communales recommandent donc aux seniors et aux personnes fragilisées d'éviter les contacts directs et de limiter les sorties au strict nécessaire.

Dans ce contexte difficile, le risque d'isolement des seniors, en particulier des plus vulnérables, augmente considérablement. Diverses actions sont ainsi menées par notre association ou en partenariat avec d'autres instances pour leur apporter un appui bienvenu, au niveau matériel, physique et moral :

### Point Info-seniors

Une équipe de professionnels assure une permanence pour informer et orienter, mais également offrir une écoute et un soutien aux seniors qui en ont besoin.

Contact : 021 641 70 70 ou [info-seniors@vd.prosenectute.ch](mailto:info-seniors@vd.prosenectute.ch), lundi à vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

### Plus fort(s) ensemble

Une affiche a été créée pour encourager les citoyens vaudois à se mettre à disposition des plus âgés pour faire leurs courses, des achats à la pharmacie ou simplement discuter. Le document est à télécharger sur notre site internet et peut être glissé dans les boîtes aux lettres ou apposé dans les entrées des immeubles.

Informations : <https://vd.prosenectute.ch/fr/solidarite.html> – [info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)

### Un coup de fil, c'est facile !

Les personnes qui souhaitent nous aider à lutter contre le risque d'isolement des retraités vaudois, en particulier ceux qui ne sont pas connectés, sont invitées à contacter spontanément les retraités de leur entourage ou à créer des chaînes téléphoniques.

Informations : <https://www.prosenectute.ch/fr/engagement/actions-participatives/chaines-telephoniques.html>

### Bouger sans sortir de la maison

Unisanté, en collaboration avec Pro Senectute, organise des entraînements collectifs à faire chez soi en direct sur leur chaîne Youtube, les lundis, mercredis et vendredis à 10h, dès le 27 mars. Ces séances de 20 à 30 minutes sont spécifiquement développées pour les seniors et proposées par des spécialistes en activité physique adaptée. Au programme : force, mobilité, équilibre, partage et bonne humeur.

Liens :

- Pour le direct : [https://www.youtube.com/channel/UC5r9DTAs18cX\\_-40tyFRHsA](https://www.youtube.com/channel/UC5r9DTAs18cX_-40tyFRHsA)
- Pour retrouver les sessions : [www.unisante.ch/bouger](http://www.unisante.ch/bouger)

### Collaboration avec les Communes développant des « quartiers et villages solidaires » et l'offre locale

Plusieurs Communes ainsi que des initiatives locales ont mis en place des services pour leurs citoyens retraités, tels que des permanences téléphoniques, service de courses ou autres. Nos collaborateurs

régionaux s'occupent de réceptionner et coordonner les demandes avec les autorités ainsi que d'orienter les seniors vers les services de proximité. En une semaine, plus de 1'400 appels téléphoniques ont été traités par notre équipe de professionnels ainsi que des habitants.

Coordonnées :

- Animatrices régionales : <https://vd.prosenectute.ch/fr/qui-sommes-nous/notre-association.html>
- Chargés de projet communautaire (« Quartiers et Villages solidaires »): <https://www.quartiers-solidaires.ch/vaud/contacts-61.html>

### Contact pour les médias

Pro Senectute Vaud, Tristan Gratier, directeur

Téléphone: 079 708 54 18, E-Mail: [tristan.gratier@vd.prosenectute.ch](mailto:tristan.gratier@vd.prosenectute.ch)

Pro Senectute Vaud

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique qui contribue au bien-être moral, physique et matériel des retraités. Destinée aux individus comme aux collectivités, organisations et entreprises, son offre de prestation est variée : conseil, accompagnement, prévention, information, loisirs. Le travail des 90 collaborateurs salariés est complété par l'implication de quelque 500 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEWO. [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)