

ET SI ON  
S'AIDAIT ENTRE  
GÉNÉRATIONS ?



# Le guide « Génération Voisins »

# Édito



Vieillesse, perte d'autonomie, isolement et rupture du lien social. Ces mots ne laissent personne indifférent.

Afin de répondre à ces enjeux de société, Réunica s'est inscrit, depuis plusieurs années, dans une démarche d'anticipation.

Pour anticiper il faut d'abord écouter et comprendre. C'est pourquoi nous avons mené des études en collaboration avec des familles, des municipalités, des bailleurs sociaux et avec la contribution d'ergothérapeutes, de sociologues et d'association de seniors. Celles-ci mettent en lumière deux facteurs limitant le vieillissement : adapter son domicile et développer des liens de proximité.

En effet, l'adaptation du domicile réduit les chutes et les accidents ; le développement des liens de voisinage maintient l'équilibre psychologique et évite ainsi une accélération du vieillissement.

Sur le premier volet, nous avons innové en lançant REUNICA Domicile, espace dédié à la prévention et au maintien à domicile. Sur le second volet, nous créons, en collaboration avec Voisins Solidaires, « Génération Voisins » le 1<sup>er</sup> réseau national intergénérationnel de soutien et d'animation par le voisinage. Réunica s'inscrit ainsi dans son temps et passe à l'acte pour ceux qui en ont le plus besoin.

**Jean-Marc Robinet**

Directeur Général du Groupe Réunica



Le vieillissement est un phénomène qui nous concerne tous, et qui n'est pas toujours anticipé. De fait, il entraîne des dépendances qui

rendent la vie au quotidien plus difficile. Le placement en maison de retraite apparaît alors bien souvent comme une solution, alors qu'il pourrait être évité par un minimum d'adaptation et d'attentions simples de la part de ses proches. Au premier rang de ceux-ci, le voisin, par sa proximité géographique, est souvent le mieux placé et peut, par des gestes simples, faciliter le quotidien d'une personne âgée et ainsi lui permettre de rester chez elle plus longtemps.

**Atanase Périfan**

Créateur de la Fête des Voisins

## À propos de Voisins Solidaires

Développé en partenariat avec l'Institution, les mairies, les bailleurs sociaux et les associations, le programme Voisins Solidaires est un dispositif national de mobilisation des habitants pour développer, tout au long de l'année, les solidarités de proximité en complément des solidarités familiales et institutionnelles. Il a été lancé par les créateurs de la Fête des Voisins. [www.voisinssolidaires.fr](http://www.voisinssolidaires.fr)

## À propos de Réunica

REUNICA, est un Groupe majeur dans le domaine de la Protection Sociale : il est paritaire à but non lucratif, au service de l'intérêt général depuis 60 ans. REUNICA s'engage au quotidien dans les domaines de la retraite complémentaire, de l'assurance de personnes (prévoyance, mutuelle santé, épargne-retraite). Il s'implique particulièrement, à travers son action sociale, dans les problématiques liées au vieillissement de la population.

## ■ Pourquoi agir ?

- ▶ L'espérance de vie n'a jamais été aussi élevée : nous avons gagné plus d'espérance de vie lors de ces 50 dernières années qu'en 5 000 ans.
- ▶ 81 % des Français désirent vivre le plus longtemps possible chez eux.\*
- ▶ De nombreuses initiatives ont été mises en place pour aider à vivre plus longtemps chez soi. Pourtant ces dispositifs ne fonctionnent qu'accompagnés d'une présence proche. Rien ne remplace le voisinage.
- ▶ Il est donc plus que jamais nécessaire de s'aider entre générations.

### Le saviez-vous ?

- 74 % des Français se disent prêts à aider une personne âgée de leur entourage.\*\*
- 96 % se disent prêts à aider un voisin malade.\*\*

## ■ En tant que voisin, que pouvez-vous faire ?

Agir et mobiliser :

- ▶ Aider ses voisins pour des services simples.
- ▶ Proposer une présence, des conseils, une aide.
- ▶ Diffuser de l'information dans son immeuble ou dans son quartier.



\* Source Ifop 2010.

\*\* Sondage Réunica-Voisins Solidaires réalisé par Via Voice, oct 2012.

# Quels gestes pour rester voisins plus longtemps ?

Notre voisinage constitue déjà un lieu de vie en collectivité et chacun peut y trouver sa place à sa mesure. Au sein de ce noyau, on peut tous se rendre service quel que soit notre situation. Certains ont la mobilité et l'énergie et d'autres ont le temps et l'expérience. Et si on s'aidait entre générations ?

## 1- Vous avez de l'énergie et de la mobilité

Voici plusieurs occasions de faciliter le quotidien de ses voisins plus âgés.

### ■ La santé

#### Les médicaments

Il est parfois difficile de s'y retrouver face à des prescriptions médicamenteuses complexes, nécessitant parfois un échéancier au jour le jour.

Proposer son aide pour aller chercher les médicaments à la pharmacie en période de neige ou de verglas.

#### Le bon réflexe

Proposer d'aller à la pharmacie avec son ordonnance pour ramener ses médicaments, en profiter pour lui réexpliquer les médicaments à prendre.

« Voulez-vous que je passe prendre vos médicaments à la pharmacie en rentrant ? »

#### En cas de chute

Dans les accidents de la vie quotidienne qui touchent les personnes âgées, les chutes sont les plus souvent observées et peuvent survenir à tout moment.

Aussi faut-il pouvoir prévenir quelqu'un rapidement.

Proposer de paramétrer le téléphone sans fil. Cela va non seulement permettre de prévenir les secours en cas d'accident mais aussi de faciliter la communication de la personne avec ses proches au quotidien.

#### Le bon réflexe

Donner son numéro de téléphone pour être joignable en cas de chute.  
« Voulez-vous de l'aide pour installer une ligne sans fil dans votre salon ? »



### ■ Le confort

#### Les installations électriques

Les appareils électroménagers et autres électroniques de maison sont de précieux outils au quotidien, soulageant de beaucoup de tâches pénibles. Mais encore faut-il qu'ils fonctionnent !

Ne pas hésiter à proposer votre aide aux voisins qui en ont besoin pour vérifier les branchements des appareils électriques.

#### Le bon réflexe

Proposer de changer une ampoule ou mettre en relation avec un voisin bricoleur.  
« Voulez-vous un coup de main pour installer votre télévision ? »

## Aménager son logement

Beaucoup d'objets en apparence anodins de notre environnement proche peuvent se transformer en pièges et provoquer une chute et une blessure potentiellement grave : un tapis qui glisse, une marche trop haute, un coin de meuble, un sol glissant...

Le rôle du voisin peut être tout simplement de vérifier certains points de vigilance dans le domicile. Les portes et les fenêtres s'ouvrent-elles facilement ? Y a-t-il une rampe dans les escaliers, une barre d'appui et un tapis antidérapant dans la salle de bain ? L'éclairage est-il suffisant ?

### Le bon réflexe

Vous pouvez identifier l'ensemble des risques de son environnement et trouver des conseils pour aménager son logement en visitant le site virtuel [www.reunica-domicile.fr](http://www.reunica-domicile.fr) ou en visitant le site physique au 7 cité Paradis 75010 paris (01 71 72 58 00).



## La vie sociale

### Vie sociale

Pour beaucoup de personnes, les déplacements du quotidien peuvent devenir une tâche difficile. Pourtant, qu'il s'agisse d'aller faire les courses, d'aller à un rendez-vous médical ou de rendre visite à sa famille, ces déplacements permettent de garder une vie sociale. La solitude est souvent vécue comme une situation difficile.

### Le bon réflexe

Proposer à la personne âgée de l'accompagner pour faire les courses, de la déposer chez le médecin, ou simplement chez des proches... et ne pas oublier de passer la chercher après !  
« Voulez-vous que je vous dépose chez le Kinésithérapeute pour votre rendez-vous ? »  
Ne pas hésiter aussi à rendre visite pour prendre quelques nouvelles.



## Communiquer avec ses proches

Beaucoup de personnes sont dans une situation d'isolement de fait : les familles sont aujourd'hui souvent éclatées sur le territoire. Des solutions technologiques existent désormais pour rompre cette barrière : téléphone, internet, visioconférences... Cependant la fracture numérique touche particulièrement les personnes ayant le plus besoin de ces technologies.

Par des gestes simples, vous pouvez permettre à une personne âgée de votre entourage de garder le contact au quotidien avec ses proches à l'autre bout de la France - ou du monde !

### Le bon réflexe

Proposer son aide pour installer ou configurer un téléphone portable, un ordinateur ou une connexion à Internet.

« Avez-vous besoin d'aide pour votre connexion Internet ? »

## ■ Le quotidien

### Garder un second jeu de clé pour ses voisins

Afin d'éviter qu'un accident grave ne passe inaperçu, avoir le double des clés de son voisin permet de prévenir les bonnes personnes et d'entrer chez lui pour vérifier que tout va bien.

Et puis, qui ne s'est jamais retrouvé enfermé dehors après avoir oublié ses clés à l'intérieur ?

### Le bon réflexe

Proposer à son voisin de conserver chez soi un second jeu de clé de son appartement, par mesure de précaution.

« Voulez-vous que je garde un double de vos clés, au cas où ? »

## Les tâches quotidiennes

Beaucoup de tâches ménagères du quotidien sont rendues difficiles avec l'âge. Certaines requièrent des efforts et peuvent donc poser problème : changer des draps, faire les courses, voire déplacer un meuble pour faire la poussière, ou entretenir son jardin.

### Le bon réflexe

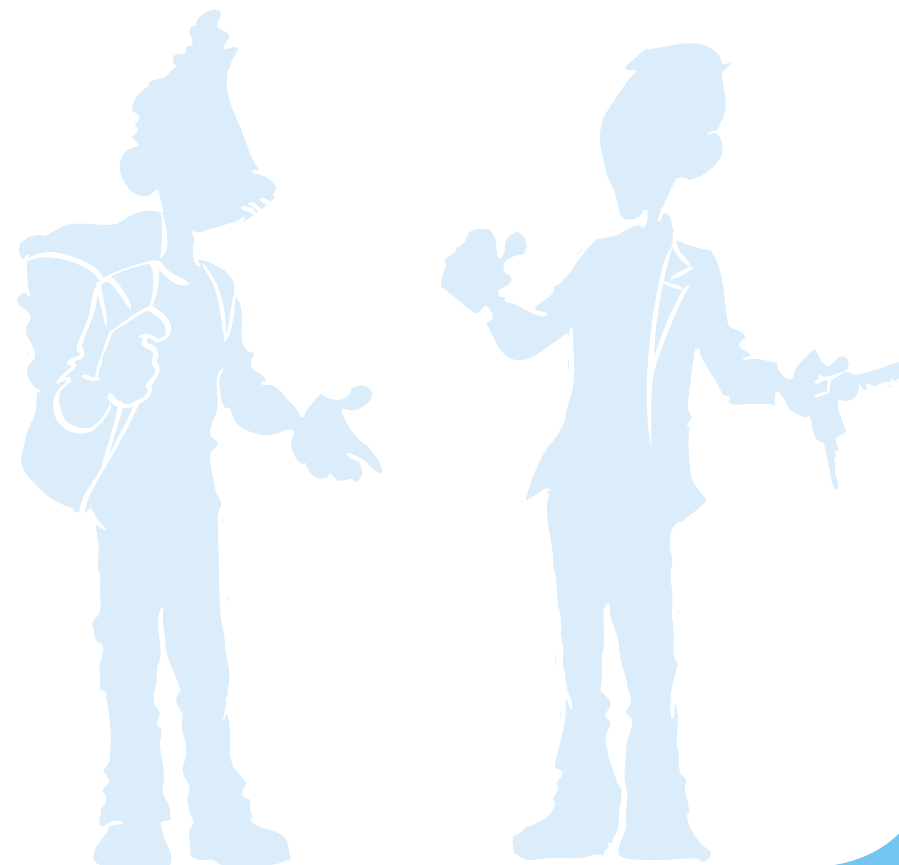
S'organiser entre voisins pour agir ensemble.

« Je vais faire les courses, avez-vous besoin que je vous rapporte quelque chose ? »

Proposer son aide pour les tâches ménagères lourdes.

« Voulez-vous de l'aide pour changer les draps de votre lit ? »

Proposer de tailler la haie du jardin en échange d'un petit café.



## 2- Vous avez de l'expérience et du temps

Voici plusieurs occasions de faciliter la vie au quotidien des voisins plus jeunes.

### ■ Accueillir les enfants

Une façon simple et utile de rendre service est de garder les enfants dans les moments compliqués pour les parents. Proposer ponctuellement de passer du temps avec les enfants à l'heure du goûter après l'école ou le midi pour déjeuner. C'est un moment de partage agréable pour tout le monde.

#### Le bon réflexe

Le goûter est un moment privilégié pour raconter, au retour de l'école, les moments forts de la journée. Cela favorise l'écoute, le respect et la création de liens intergénérationnels.

*« Aujourd'hui je vous ai préparé de la brioche et de la confiture de mûres faite maison. »*



### ■ Cours de soutien

Aider un enfant pour ses devoirs demande du temps et de l'investissement et les parents se retrouvent parfois débordés. Or il existe sûrement des compétences dans le voisinage pouvant être utiles aux écoliers. Surtout ne pas hésiter à proposer son énergie et à mettre à profit son savoir pour donner un coup de pouce à un enfant. Cela rend un grand service à l'enfant, c'est gratifiant pour la personne qui aide et permet de réactiver son savoir.

#### Le bon réflexe

Proposer de mettre à profit son savoir et son expérience.

*« Veux-tu que je te fasse réciter ta poésie ? »*

### ■ Au quotidien

La solidarité est une bonne action qui s'applique au jour le jour. Ainsi on peut proposer de s'occuper du courrier en cas d'absence, de recevoir les recommandés ou encore d'arroser les plantes. Penser à mettre à profit sa présence régulière et à garder un double des clés pour pouvoir rendre service même pendant l'absence des voisins et de leur éviter de rester bloqués sur le palier de leur porte. Autant de gestes simples qui rendent service et qui nous permettent de partager.

#### Le bon réflexe

La plupart de ces petites attentions ne demandent presque pas d'effort. Il est bien pratique de pouvoir compter sur quelqu'un quand on en a besoin !

*« Mon oranger du Mexique a besoin d'eau deux fois par jour. En revanche, le cactus peut tenir jusqu'à notre retour. Je ne sais comment vous remercier. »*



## ■ Animaux domestiques

Il arrive que les animaux domestiques impliquent des contraintes difficiles. Heureusement il existe de nombreux petits gestes pour faciliter la vie des voisins avec leurs animaux de compagnie.

Garder un lapin ou un raton laveur alors que ses propriétaires sont en vacances tranquillise leur esprit et procure de la joie à la personne qui s'en occupe. Promener le chien des voisins ou le nourrir ne demande pas beaucoup d'énergie ni de temps mais rend service. Jouer avec les chats des nouveaux locataires le temps qu'ils emménagent dans leur appartement permet à la fois de les accueillir dans l'immeuble et de faire connaissance en les aidant à votre manière.

### Le bon réflexe

Proposer de garder les animaux domestiques pendant l'absence de vos voisins.

*« Merci Catherine de garder nos poissons cette semaine. »*

*« Ne vous en faites pas, c'est avec plaisir ! »*



# Le rôle du Voisin

## ■ Que peut faire le voisin ?

- ▶ Devenir un voisin relais disponible dans son immeuble ou dans son quartier.
- ▶ Proposer une présence, des conseils, son aide.
- ▶ Aider ses voisins sur des services simples.

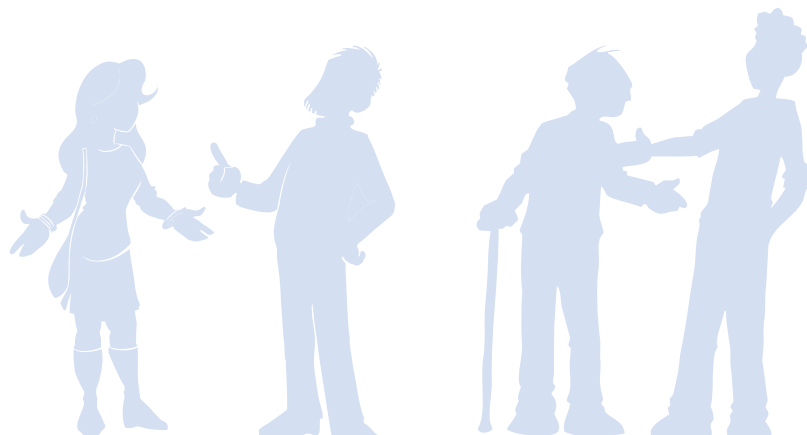
## ■ Quelques règles simples

- ▶ Définir soi-même sa participation selon ce qu'on souhaite faire et ce qu'on est capable de faire.
- ▶ Se concerter avec ses voisins pour coordonner les interventions et optimiser l'aide apportée.
- ▶ Prendre le temps de préciser les souhaits de chacun, et de clarifier les capacités d'engagement :
  - échanger un numéro de téléphone qui rassure la personne,
  - garder des clés avec l'accès au logement (en cas d'urgence),
  - devenir interlocuteur pour la téléalarme,
  - assurer l'arrosage des plantes, ou le soin aux animaux domestiques,
  - régulièrement venir faire une partie de cartes ou de dames,
  - prendre des relais en période de vacances,
  - chercher les médicaments à la pharmacie ou accompagner le voisin chez son médecin.
- ▶ Aider en fonction de ses compétences et ne pas hésiter à faire appel à des services adaptés : services sociaux, médecine spécialisée...
- ▶ Être « un voisin solidaire », c'est d'abord témoigner une attention spécifique et privilégier l'accompagnement des demandes ou des souhaits dans la vie quotidienne.

- ▶ Se baser sur une relation réciproque, en effet on a tous besoin de l'autre.
- ▶ Respecter l'autre, sa vie privée sa famille, mais aussi les professionnels de santé.
- ▶ Le « voisin solidaire » ne se substitue pas aux missions des professionnels de santé ni à celles de la famille => pas d'implication dans la réalisation des soins.

## ■ Comment procéder ?

- ▶ Se procurer les outils du kit (affiche, guide et tract) sur le site [www.voisinssolidaires.fr](http://www.voisinssolidaires.fr) et sur [www.groupe.reunica.com](http://www.groupe.reunica.com). C'est très facile ! Un espace y est dédié pour se renseigner sur le dispositif. On peut aussi contacter Voisins Solidaires par mail, courrier ou téléphone pour recevoir le kit, poser toute question ou pour savoir si la commune ou le bailleur est partenaire et peut aider à mettre l'opération en place.
- ▶ Prendre connaissance de ce guide et le diffuser.
- ▶ Se signaler dans le voisinage grâce aux outils du kit : à l'affiche (à mettre dans le hall ou les parties communes) et aux tracts (à distribuer dans les boîtes aux lettres).
- ▶ Organiser une (ou des) réunion(s) conviviales d'information pour mettre en place une entraide et convaincre de nouveaux voisins.
- ▶ Se manifester ponctuellement en fonction des sujets et besoins soulevés dans le voisinage.
- ▶ Inciter son voisinage à entrer également dans le dispositif !



## ■ Les outils

### Affiche

Pour informer le plus grand nombre



### Tract

Pour se signaler



Guide et outils téléchargeables gratuitement sur

[www.voisinssolidaires.fr](http://www.voisinssolidaires.fr)  
[www.groupe.reunica.com](http://www.groupe.reunica.com)



# Témoignages



**Sylvie**  
38 ans, Paris 17

On célèbre la Fête des voisins dans notre immeuble depuis 5 ans. Depuis, on ose aussi traverser la rue pour rencontrer les voisins d'en face et d'un peu plus loin, notamment les personnes âgées. On essaye aussi de rencontrer les plus jeunes pour faire durer tout ça.



**Martine**  
67 ans, Avignon (84)

Cela fait 5 ans aujourd'hui que je me suis fait opérer de la hanche et je garde toujours quelques difficultés à me déplacer. Heureusement depuis 6 mois Matthieu, un étudiant de mon quartier, m'aide à faire les courses tous les samedis matin pour la semaine. Ça me rend énormément service et en plus on passe vraiment un bon moment ensemble. Il vient même me rendre visite de temps en temps après ses cours maintenant !

## Contacts

Voisins Solidaires : **01 42 12 72 72**

## Liens utiles

**[www.voisnssolidaires.fr](http://www.voisnssolidaires.fr)**  
**[www.groupe.reunica.com](http://www.groupe.reunica.com)**



## VOISINS SOLIDAIRES

26, rue Saussier-Leroy – 75017 PARIS  
Tél : 01 42 12 72 72 - Fax : 01 42 12 00 66  
[contact@voisnssolidaires.fr](mailto:contact@voisnssolidaires.fr)  
**[www.voisnssolidaires.fr](http://www.voisnssolidaires.fr)**