

Zeitschrift:	Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
Herausgeber:	Spitex Verband Schweiz
Band:	- (2017)
Heft:	3
Artikel:	Le voisinage comme soutien aux aînés
Autor:	Rambaldi, Nadia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-852932

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Elke Bleuel (g.) et Monika Hotz forment un tandem et se rencontrent chaque semaine autour d'un thé. Photo: RA

Le voisinage comme soutien aux aînés

La coopérative «Zeitgut» à Lucerne promeut l'entraide entre voisins grâce à un système de bons comptabilisant les heures de bénévolat. Les services ainsi rendus complètent l'offre proposée par l'Aide et les soins à domicile et le temps passé à aider son voisin sera ensuite à disposition du bénévole pour qu'il profite, lui aussi, d'un coup de main le moment venu.

Elke Bleuel affiche un visage rayonnant au moment où Monika Hotz passe le pas de sa porte. Ses rencontres hebdomadaires avec la bénévole de «Zeitgut» sont devenues des moments importants qui rythment sa vie. Les deux femmes s'assoient autour d'une tasse de thé pour discuter des nombreux sujets de conversation qui les intéressent toutes deux. «Monika voyage beaucoup et elle me raconte toujours ses aventures», explique, ravie, Elke Bleuel. Cette femme de 75 ans souffre d'une dystonie progressive et généralisée. L'aide qu'elle a trouvée en la présence de Monika Hotz, qui a 70 ans, contribue à stabiliser son état de santé en plus de lui offrir un moment de détente où reprendre des forces. Les deux femmes sont entrées en contact grâce aux services d'aide et de soins à domicile de Lucerne qui soutiennent Elke Bleuel dans son ménage et est aussi membre de «Zeitgut». Cette association coopérative, active en Suisse alémanique et bientôt présente également en Valais, propose une nouvelle forme d'entraide entre voisins. Grâce à l'intermédiaire du service d'ASD de Lucerne, Nicole Triponez, la responsable coordination et conseil de «Zeitgut», a su trouver la personne idéale pour accompagner et soutenir bénévolement Elke Bleuel.

«Zeitgut», du temps sous forme de bon

Cette aide mutuelle entre voisins ne remplace pas les prestations professionnelles de soin et d'aide pratique qui continuent d'être fournies par l'organisation «Spitex» de Lucerne. Il s'agit plutôt d'accompagner la personne dans

ses lectures, ses courses, ses promenades et tous les autres petits coups de pouce du quotidien. Chaque membre de la coopérative reçoit un compte où il inscrit le temps offert en tant que bénévole. De plus, «Zeitgut» a rejoint depuis 2014 un réseau plus large nommé KISS, actif dans de nombreux autres cantons. Il se constitue ainsi une sorte de quatrième pilier en accumulant ses contributions en temps pour ses vieux jours. Chaque heure que Monika Hotz destine à rendre service dans le cadre de cette coopérative lui est retournée sous forme de bon sur son compte et elle pourra ensuite elle-même faire appel à ce temps-là pour recevoir l'aide d'un bénévole lorsqu'elle en aura besoin, peu importe pour quel type de service.

Un réseau aussi pour les proches aidants

Tout le monde peut prendre part à cette démarche, il suffit de vouloir s'engager pour les autres et acquérir une part sociale de la coopérative à hauteur de 100 CHF. S'ils y adhèrent, les proches aidants aussi peuvent profiter jusqu'à 6 heures de bénévolat par semaine grâce à ce système d'entraide entre voisins. «Ils ont ainsi l'opportunité de s'offrir un peu de répit. Ce système permet aussi de vaincre le blocage qui empêche certains de faire appel à de l'aide extérieure», explique Regula Schärl, directrice de «Zeitgut».

En outre, des institutions comme des homes médicalisés, des hôpitaux ou des services d'aide et de soins à domicile peuvent devenir membre de la coopérative. «Les bénévoles actifs au sein de cette institution peuvent ainsi eux

aussi récolter des heures à faire valoir sur leur compte *Zeitgut*», explique Regula Schärli, «ce qui ajoute une nouvelle motivation pour un engagement bénévole». Tamara Renner, directrice des services d'ASD de la ville de Lucerne, a été l'une des premières membres de cette coopérative «Zeitgut» et voit dans l'entraide entre voisins un complément à l'offre que proposent l'Aide et les soins à domicile: «Il est bon de savoir que nos clientes et nos clients se trouvent entre de bonnes mains dans leur vie quotidienne. Et, lorsqu'humainement, le contact passe bien, c'est d'autant plus réjouissant.»

Comment faire un bon tandem?

Pour ce qui est du contact humain et de la bonne entente, c'est Nicole Triponez qui y veille soigneusement. En tant que responsable de la coordination et du conseil, elle forme les tandems qui peuvent durer plusieurs mois. Les deux partenaires ainsi réunis se mettent d'accord pour savoir comment et dans quel cadre l'aide ou le soutien seront rendus. «Il arrive régulièrement qu'un collaborateur ou une collaboratrice de l'aide et des soins à domicile prenne

contact avec nous», explique Nicole Triponez qui se rend alors ensuite auprès du client pour connaître ses besoins et voir quels services les membres de la coopérative pourraient lui rendre. Comme critères principaux, le lieu de vie des deux futurs partenaires mais aussi leurs hobbies et leurs intérêts jouent un rôle important. Un second entretien à trois a lieu lorsque la coordinatrice pense avoir trouvé la personne idéale pour parler plus concrètement des modalités. A Lucerne, sur 170 tandems formés en 4 ans, seuls deux d'entre eux n'ont pas fonctionné. Elke Bleuel et Monika Hotz sont la preuve de la réussite de ce projet: les deux femmes ont déjà planifié de nouvelles activités aussitôt qu'Elke Bleuel sera à nouveau un peu plus mobile. Elles parlent entre autres de promenades et d'excursions qui viendraient élargir leur «entente mutuelle initiale», pourrait-on dire, tant leur tandem plait à l'une comme à l'autre.

Nadia Rambaldi

➤ www.zeitgut.org

➤ www.kiss-zeit.ch

Annonce

3 questions & réponses sur le thème entendre mieux

Certains prétendent que celui qui entend mal est vieux ou lent à comprendre. C'est un préjugé courant. Par conséquent, les personnes concernées ont un blocage qui les empêche de se faire aider. Neuroth s'engage en faveur des personnes atteintes de déficience auditive et répond ici à diverses questions importantes sur le thème de la perte auditive :

1. Pourquoi l'audition est si importante...

L'homme entend longtemps avant de pouvoir voir, sentir, toucher et goûter. Dès le quatrième mois de grossesse, un bébé peut percevoir des sons. L'ouïe est ainsi le premier sens qui se développe chez l'homme. Un sens qu'il s'agit de protéger tout particulièrement. Que l'on soit soi-même concerné ou que l'on constate une perte auditive chez une autre personne - l'important est que chacun tende l'oreille, prenne ses précautions à temps et passe un test auditif.

2. Comment se remarque une perte auditive...

Entendre mal ne signifie pas seulement entendre tout moins fort. Dans la plupart des cas, ce sont certains sons et certaines fréquences sonores qui ne sont plus perçus. La parole devient indistincte et paraît confuse. La conséquence : une personne atteinte de déficience auditive ne fait plus bien la différence entre „chaud“ et „faux“, elle doit souvent faire répéter

son interlocuteur, se concentrer plus fort dans les conversations et fréquemment imaginer elle-même les rapports de sens. Le plus souvent, la perte auditive commence de manière insidieuse. Dans un premier temps, elle n'est pas perçue, ou elle est refoulée, puis elle est perçue comme normale. Parfois, les personnes concernées essayent aussi, par honte, de dissimuler leur perte auditive. Bien souvent, ce sont les personnes de l'entourage qui remarquent les premières que quelque chose ne va plus. Voici des indices possibles pour une perte auditive :

- Devez-vous souvent faire répéter votre interlocuteur car vous ne l'avez pas compris ?
- Mettez-vous la télévision ou la radio plus fort ?
- Pensez-vous que les autres parlent de manière indistincte ?
- Vous est-il pénible de suivre une conversation dans un groupe ?
- Vos proches mentionnent-ils souvent de votre audition ?

3. Les conséquences d'une perte auditive...

„Ne pas pouvoir voir sépare des choses. Ne pas pouvoir entendre sépare des hommes“, déclarait le philosophe allemand Immanuel Kant. Si l'audition souffre, la communication en pâtit. Plus une perte auditive est découverte et traitée tôt, mieux c'est. Car : parler, comprendre et être compris sont les clés d'une communication réussie. Si la perte auditive n'est pas traitée, l'audition continue à se dégrader - ainsi que la compréhension de la parole. Souvent la personne concernée se replie sur elle-même, et selon les études actuelles, les capacités cognitives en souffrent.

Informez-vous aujourd'hui encore sur votre capacité auditive dans l'un des plus de 65 centres auditifs Neuroth en Suisse et au Liechtenstein. www.neuroth.ch

Partenaire de :



NEUROTH
ENTENDRE MIEUX • VIVRE MIEUX