

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**INFOLINE PRO SENECTUTE:**  
058 591 15 15

**BIENNE**  
Rue Centrale 40  
CP 940  
2501 Bienne  
Tél. 032 328 31 11  
biel-bienne@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch

**FRIBOURG**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tél. 026 347 12 40  
info@fr.prosenectute.ch  
www.fr.prosenectute.ch

**GENÈVE**  
Route de Saint-Julien 5B  
1227 Carouge  
Tél. 022 807 05 65  
info@ge.prosenectute.ch  
www.ge.prosenectute.ch

**TAVANNES**  
Chemin de la Forge 1  
2710 Tavannes  
Tél. 032 886 83 80  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**DELÉMONT**  
Rue du Puits 4  
2800 Delémont  
Tél. 032 886 83 20  
prosenectute.delemont@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**NEUCHÂTEL**  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 83 40  
prosenectute.ne@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**LA CHAUX-DE-FONDS**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
prosenectute.cf@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**VAUD**  
Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
Tél. 021 646 17 21  
info@vd.prosenectute.ch  
www.vd.prosenectute.ch

**VALAIS-WALLIS**  
Siège et centre d'information  
Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
info@vs.prosenectute.ch  
www.vs.prosenectute.ch

## Appel aux bénévoles sportifs!

Le sport est reconnu pour ses bienfaits sur la santé physique et mentale, et cela à tout âge. Pro Senectute Arc Jurassien (PS AJ) l'a bien compris et propose une large gamme d'activités physiques adaptées aux seniors. Cependant, face à une demande croissante, l'association est à la recherche de nouveaux moniteurs et monitrices pour encadrer ces activités dans diverses régions. Les seniors sont nombreux à souhaiter entretenir leur forme à travers diverses disciplines. PS AJ est donc à la recherche de bénévoles dans le Jura, le Jura bernois et à Neuchâtel pour animer ces différentes disciplines:

**Jura:** gymnastique, aquafitness (Delémont), Nordic Walking et VTT (Ajoie);  
**Jura bernois:** gymnastique et randonnée;  
**Neuchâtel:** Pilates, vélo, randonnée, yoga (pour des remplacements), Gym'équilibre et Domigym.

Si vous êtes motivés à tenter l'expérience, Pro Senectute assure une formation certifiée esa (sport des adultes suisses) de deux fois trois jours aux nouveaux bénévoles, afin qu'ils puissent encadrer efficacement les seniors et les aider à rester en forme dans un environnement bienveillant et adapté à leurs capacités.

MB

Noé Mayer  
Responsable Activités  
Jura et Jura Bernois  
noe.mayer@ne.ch  
Tél. 032 886 83 22

confiance des aînés, qui s'ouvrent peu à peu. Les liens d'amitié qui se tissent peuvent alors se renforcer au point que certaines salariées partagent des repas avec les seniors avant leur temps de travail. D'autres, après que leurs clients ont intégré un EMS, continuent à leur rendre visite simplement pour le plaisir de ces moments de complicité.

Les personnes engagées profitent d'une formation d'entrée, afin d'être préparées au mieux à accompagner les aînés. Et, une fois par an, l'ensemble des effectifs se réunit pour une grande journée d'échanges et de formation complémentaire, qui renforce l'esprit d'équipe et la qualité du service.

« Toutes doivent être dotées d'une grande empathie »

TINA JONATARA, PRO SENECTUTE



### Un soutien complet

En cas de difficultés rencontrées par les bénéficiaires, une aide financière peut être apportée via le service de consultation sociale. Pro Senectute propose des solutions adaptées. « Nous travaillons notamment avec les assistants sociaux, précise Tina Jonatara, afin de garantir un accompagnement global. »

Dès 2025, le service de « Nettoyage avec du Cœur » sera accessible au tarif de 40 francs de l'heure. Véritable rempart contre la solitude, il offre non seulement une aide précieuse au quotidien, mais aussi une main tendue pour rompre l'isolement et créer des moments de complicité.

✂

MARTINE BERNIER



Au centre, Cindy Brunisholz, collaboratrice de nettoyage, entourée par Jeanine Schnetzler et son compagnon Guy Jagueneaux, un couple qui bénéficie de ses services.

# Des chiffons... et du cœur!

Le service de « Nettoyage avec du Cœur » de Pro Senectute Fribourg offre bien plus qu'un entretien des lieux. Chaque passage est une bouffée de chaleur humaine, brisant la solitude et tissant des liens précieux.

Tous les quinze jours, Cindy Brunisholz pousse la porte de Jeanine Schnetzler, 88 ans, et de son compagnon, Guy Jagueneaux, pour une mission qui va bien au-delà du ménage. Elle est l'une des 140 personnes employées par le service de « Nettoyage avec du Cœur », destiné aux seniors de plus de 60 ans et proposé par Pro Senectute Fribourg. Et sa tâche dépasse largement les prérogatives d'aide-ménagère. Pour le couple, elle est devenue une confidente, une personne de confiance qui apporte de la gaieté dans le quotidien. Dès son arrivée, la maison accueille une présence joyeuse et bienveillante, au point que le couple confie que « si elle s'absente pour les vacances, nous préférons la poussière à un remplacement. Nous attendons son retour avec impatience, elle est notre rayon de soleil, un modèle de gentillesse et de bonne humeur! »

Le lien tissé au fil du temps est différent d'une simple relation de travail. Jeanine considère la jeune femme comme sa fille, tandis que Cindy la considère comme sa maman... Gestionnaire en économie familiale, Cindy s'occupe de huit personnes, effectue des remplacements, et est réputée pour son rire communicatif, sa discrétion et sa capacité d'écoute. Et ce n'est pas un hasard...

### L'empathie, qualité essentielle

Tina Jonatara, responsable de ce service utilisé par plus de 1600 clients, explique que, depuis près de vingt ans, il a su évoluer. Aujourd'hui, il se distingue par une approche profondément humaine, où chaque intervention dépasse le cadre du nettoyage pour devenir un moment d'échange et de convivialité. Toutes les employées sont soigneusement sélectionnées et

l'accompagnement va bien au-delà de la propreté des lieux. Ici, le critère primordial d'embauche ne se limite pas aux compétences techniques. « Toutes doivent être dotées d'une grande empathie et avoir déjà une expérience avec les personnes âgées. Leur mission? Le but premier reste bien sûr de rendre les espaces de vie bien entretenus et accueillants, mais il s'agit également d'apporter une présence réconfortante et de contribuer à briser la solitude qui pèse sur beaucoup de seniors. »

L'enquête de satisfaction menée en 2023 révèle combien la bonne humeur et le sourire des intervenantes sont précieux pour les bénéficiaires du service. Pourtant, le début de la relation peut parfois être teinté de méfiance, surtout quand l'initiative du nettoyage vient des enfants. Les employées, discrètes, mais attentives, finissent par gagner la

✂