Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 23 (1993)

Heft: 3

Rubrik: Pro Senectute

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: 10.07.2025

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

VAUD

Rue du Maupas 51,
1000 Lausanne 9, tél. 36 17 21

Baignade conseillée

Voilà bien un hiver en dents de scie qui tantôt ramollit, tantôt refroidit! Pour conjurer rhumes et autres désagréments hivernaux, est-il nécessaire de rappeler les bienfaits d'un bain en piscine thermale?
Tous les mardis, Pro Senectute-Vaud entraîne un petit groupe d'aînés ***au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains***. Joignez-vous au groupe, le véhicule «Jolybus» vous prend à la porte de votre immeuble et vous y dépose au retour.
Renseignements et inscriptions au tél. 021/36 17 21.

Train du jass

Prochaine course-surprise, en roue libre, pour le plaisir de jouer aux cartes dans une ambiance sympathique et un cadre inhabituel: ***lundi 29 mars***
Renseignements et inscriptions: Pro Senectute-Vaud. Tél. 021/36 17 21.

Tournoi de jass

Quinze ans d'un égal succès!... Le tournoi de jass de Pro Senectute-Vaud entame sa seizième édition et donne rendez-vous aux adeptes du tapis vert dès le mois de mars.
Les demi-finales auront lieu du 7 au 18 juin, en vue de la ***finale*** du ***mercredi 6 octobre,*** à Lausanne, comme de coutume.
Renseignements au tél. 021/36 17 21.
Délai d'inscription: 28 février 1993.

Revue de Servion Café-théâtre Barnabé

Pour un tour d'horizon des actualités régionales et internationales, le rendez-vous annuel à ne pas manquer!
La troupe de Barnabé vous attend en matinée, ***les 3, 4 et 8* avril à 14 h***, et ***les 5 et 6* avril en soirée à 19 h.***
Prix: Fr. 18.- (entrée au spectacle, thé ou café, pâtisseries). * Transport organisé depuis la gare de Lausanne (supplément Fr. 10.-).
Renseignements et inscriptions: Pro Senectute-Vaud. Tél. 021/36 17 21.

"Surparoles" *présente*

Lettres de mon Moulin

d'Alphonse Daudet

«Un bon méridional ne jouit pleinement de son émotion que s'il la fait partager à d'autres», écrivait Alphonse Daudet. Ainsi, le caractère dominant des «Lettres de mon Moulin» est celui du conte oral, souvenir du temps des veillées.
Ce bonheur, ce plaisir de la parole, ***l'Association «Surparoles» et Pro Senectute-Vaud*** sont heureux de vous les faire partager ***les 13 et 14 avril,*** de 15 h à 17 h, au Centre paroissial d'Ouchy. Prix: Fr. 12.-, y compris le goûter.
Tour à tour, en choeur ou individuellement, trois comédiennes romandes - Ryta Gay, Sylvia Mantilleri, Christiane Suter - se partageront les «Lettres», selon la nature de l'écriture. La réalisation sera assurée par Jacques Roman, Natacha Jaquerot, Michel Zürcher, dans un décor de toiles peintes par Roland Witzig. Accessoires naïfs et colorés, costumes du temps passé, atmosphère sonore de campagne provençale viendront ajouter à la beauté des textes le charme du Midi d'autrefois.
Nous espérons vous accueillir nombreux pour ce voyage de rêves et de magie.
Réservation au plus vite à Pro Senectute-Vaud. Tél. 021/36 17 21. ■

Pro Senectute

GENEVE

Rue de la Maladière 4, 1211 Genève 4, tél. 321 04 33

Connaissez-vous les groupes «Quand les parents vieillissent»?

Organisés et animés par Pro Senectute-Genève, ces groupes d'échange et de réflexion offrent, aux personnes ayant à charge des parents ou des amis âgés, l'occasion de réfléchir en groupe et de rencontrer d'autres personnes dans la même situation.
Si, il y a cinquante ans, il était rare de voir, dans une famille, trois, voire quatre générations se côtoyer pendant bon nombre d'années, les choses ont beaucoup changé. Il est de plus en plus courant, de nos jours, d'être à la fois parents, déjà grands-parents et d'avoir encore ses propres parents dont l'âge et l'état de santé requièrent une aide importante. On voit aussi un retraité avoir la charge d'un parent nonagénaire.
L'aide traditionnelle des institutions sociales ne suffit pas forcément à résoudre les difficultés que rencontrent parents et amis. Convaincu qu'au travers du dialogue et de l'échange d'expériences naît le réconfort, Pro Senectute a créé ces groupes «Grand'Age Partage» qui proposent une occasion supplémentaire de surmonter les problèmes quotidiens.

Une mise en commun enrichissante

Les premières expériences qui ont déjà eu lieu ont vraiment répondu aux attentes des participant(e)s. Ils ont pu partager leurs sentiments de ras-le-bol, de culpabilité, leurs peurs et leur envie d'avoir des moments bien à eux. Chaque participant(e) a pu réfléchir à ses attitudes, sa relation avec la personne âgée, à ce qu'il peut ou ne peut pas faire pour elle; accepter un changement dans l'aide ou la relation instaurée avec un parent âgé, en particulier lorsqu'une maison de retraite ou un hôpital ont pris la relève;

Pro Senectute

découvrir et savoir que d'autres vivent les mêmes sentiments d'amour et de révolte face à une mère ou un père âgé, exigeant et dépendant; expérimenter la force du partage.
Les relations familiales et humaines peuvent être comparées aux diverses pièces d'un mobile: une seule pièce manquante modifie l'ensemble. La prise de conscience des relations entretenues avec des proches, le changement de certaines attitudes peuvent modifier considérablement le «paysage familial».
Chaque session commence par une séance d'information. Puis le groupe, constitué de 8 à 10 personnes, se rencontre à quinzaine pour huit réunions de deux heures chacune, en après-midi ou en soirée. Il n'est pas rare que des participant(e)s d'une session continuent à s'entraider spontanément.
Témoignage d'une participante:
Grand'Age Partage n'a pu résoudre tous mes problèmes, ni changer mes parents âgés, mais le groupe m'a permis de me juger capable d'accomplir certaines tâches, de modifier mes rapports, d'essayer de vivre certaines situations avec le plus d'amour possible.
Si vous êtes intéressés ou si vous connaissez des personnes qui pourraient l'être, inscrivez-vous par téléphone ou par écrit pour être invités à la prochaine séance d'information. ■

Vous êtes préoccupés par le vieillissement d'un proche. L'aide que vous lui apportez devient toujours plus importante! Vous n'arrivez pas toujours à y répondre...
Pro Senectute propose à toutes les personnes soutiens de parents âgés huit rencontres qui permettent d'acquérir certaines connaissances pour mieux comprendre le parent âgé, ses attentes, de trouver des solutions pratiques, des informations, un échange avec des personnes dans la même situation.
Les thèmes traités seront:
les aspects psychologiques du vieillissement, les maladies et les changements de comportement, le partage de décisions importantes, telles qu'un placement en maison de retraite, les difficultés d'être pris en «sandwich» entre ses besoins personnels, ceux de sa famille, ceux des parents âgés, vieillir harmonieusement; nos réactions face à la retraite, la maladie, la dépendance...
Ces huit rencontres auront lieu à quinzaine les mardis ou jeudis de 14 h à 16 h ou les mardis ou mercredis de 18 h 30 à 20 h 30, au quartier de Plainpalais, tram 12.
Un nouveau cours débutera en mars, dès que nous aurons un minimum de 8 à 10 participant(e)s. Chaque session commence par une séance d'information sans engagement. Le prix est de Fr.-50.-.
Inscrivez-vous au (022) 321 04 33.

NEUCHATEL

Objectifs et limites de la préparation à la retraite

La préparation à la retraite de Pro Senectute Neuchâtel s'inscrit dans une démarche de formation des adultes.

La méthode didactique choisie est active

Elle privilégie la recherche et le travail de l'apprenant de façon à ce que les notions ou les compétences à acquérir ne soient pas simplement transmises, mais si possible découvertes ou pour le moins reconstruites.
Elle se réfère aux recherches de Piaget qui désire que «le maître cesse de n'être qu'un conférencier et qu'il stimule la recherche et l'effort au lieu de se contenter de transmettre des solutions toutes faites» (1)

La préparation à la retraite intervient à un moment de la vie de la personne où celle-ci s'apprête à se séparer plus ou moins facilement de sa profession, soit trois ans avant le terme de l'activité.
Le processus psychologique de séparation est déjà agissant en elle quelques années avant ce terme. Par rapport à sa future retraite, la personne vit des réactions de déni de cette réalité. Par conséquent, il est difficile au futur retraité d'admettre qu'une préparation peut lui être nécessaire et bénéfique.

Il est néanmoins important:

d'être informé sur les conséquences normales pouvant advenir avant l'événement;
d'anticiper la déstabilisation
et de prévoir des options personnelles concrètes et saines pour la gérer.
Les organisateurs de la préparation à la retraite rencontrent de réelles difficultés à présenter la démarche; ils se heurtent à ce déni plus ou moins intense que fait partie intégrante de la réalité du futur retraité.
A Pro Senectute, nous bénéficions du soutien des entreprises et de la commune de Neuchâtel qui offrent la prestation à leurs employés. Elles permettent aux intéressés, par leur structure et par leur option, de prendre contact et de dépasser les premières résistances. Leur rôle est capital.
Nous saisissons l'occasion de cet article pour leur redire notre reconnaissance envers leur engagement et pour leur précieuse collaboration dans ce domaine.

Qu'est-il réaliste d'attendre de cette formation de six jours?

pour le moins, que les participants soient bien informés sur les sujets présentés;
pour le mieux, qu'ils aient intégré des outils de pensée et de comportement pour gérer les difficultés et les réorganisations pouvant résulter de ce changement;
qu'ils soient ouverts à résoudre leurs problèmes plutôt qu'à s'en plaindre ou à les somatiser.

Le résultat de la démarche dépend, pour une partie, des compétences des intervenants et, pour l'autre, de celles des participants à intégrer et à utiliser leurs apprentissages.
Il est important de noter que six jours de préparation à la retraite sont une séquence de réflexion relativement brève pour préparer une étape de vie. C'est une porte d'entrée sur le besoin de la personne humaine de continuer à faire sens de son existence.

Il est fondamental de savoir qu'une préparation à la retraite ne guérit pas d'importants troubles existants; qu'elle ne va, ni ne doit, économiser à la personne la traversée du processus de séparation (2).

Un retraité, selon sa situation personnelle, peut connaître, dans un premier temps, des moments de colère, de tristesse, de découragement, même s'il a retiré un maximum de bénéfices de sa préparation.

Ces émotions connotées négativement dans notre culture, si elles restent gérées et d'une intensité raisonnable, sont une preuve de bonne santé (2).

Il est indiqué de proposer une suite à la démarche de préparation. La première raison en est les problématiques de vie qui occultent les ressources de certaines personnes à ce moment-là.

Une autre raison est le besoin permanent de l'individu de se développer et de jouir des opportunités offertes dans ce domaine actuellement.

Sans dresser une liste exhaustive de toutes les raisons à considérer, nous soulignons la responsabilité personnelle de l'individu à tout âge de résoudre ses problèmes et de participer à la responsabilité sociale et humaine d'autonomie, de développement, et de joie de vivre.

Christiane Calande
responsable de la préparation à la retraite

Bibliographie

(1) Jean Piaget - Où va l'éducation? (Danoël - Gonthier)
(2) J. Bowlby - La séparation - Attachement et perte (P.U.F.)

Promenades:
Dès avril: Neuchâtel et Littoral, tous les mardis après-midi, plus une course d'une journée entière.
Dès avril: Chaux-de-fonds, un jeudi après-midi par mois, plus une course d'une journée entière.

Bains thermaux à Yverdon:
Dès mi-mars pour Neuchâtel et Littoral tous les jeudis matins,
dès mi-mars pour Val-de-Travers tous les mercredis matins.

Camps de marche:
Kippel, du 28 juin au 3 juillet 1993
Davos, du 28 août au 4 septembre 1993.

Pour renseignements et inscriptions: Pro Senectute - Neuchâtel Aînés-Sports. Tél.:038/24 56 56

NOUVEAU!

Pro Senectute des cantons romands - séjour en commun:

Twannberg:
Village de vacances de la Montagne de Douanne, alt. 858 m.
Du 14 juin au 23 juin 1993 (10 jours) et **du 24 juin au 3 juillet 1993** (10 jours).
Au dessus du Lac de Bienne, le centre, sans barrière architecturale, accueillera les personnes ***légèrement handicapées et ayant besoin d'un changement d'environnement, de repos et de soins.***
Grande terrasse, parc magnifique, vue sur les Alpes. Séjour organisé par PS des cantons romands. Accompagnement et personnel infirmier.

Renseignements: Pro Senectute:
Vaud: tél.: 021/36 17 21
Genève: tél.: 022/321 04 33
Valais: tél.: 026/ 21 26 41
Fribourg: tél.: 037/22 41 53
Neuchâtel: tél.: 039/23 20 20
Jura bernois: tél.: 032/91 21 20
Jura: tél.: 066/22 30 68

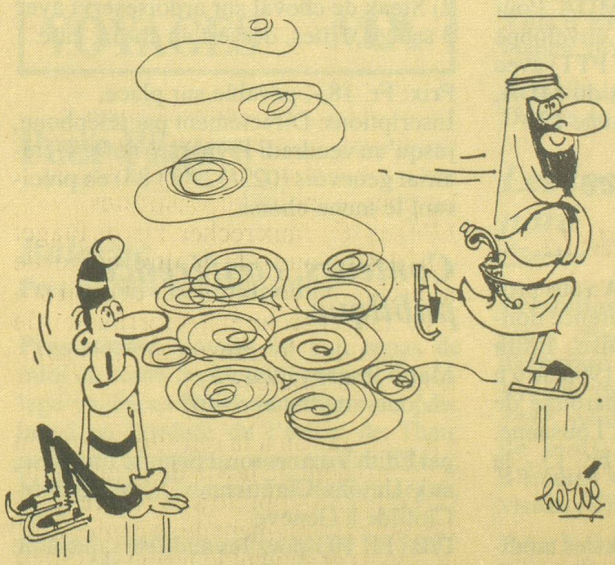
BIENNE

Thé dansant
Le thé dansant aura lieu le mercredi 3 mars 1993 au Restaurant Union, rue Bubenberg 9, Bienne.
Prix par personne: Fr. 6.-.

Table du midi
Tous les jeudis, à partir de 11 h 30, un dîner est servi au Restaurant Eintracht.
Inscription: à Pro Senectute.

Club du dimanche
Le dimanche 14 mars 1993, le Club du dimanche aura lieu à la mensa de l'Ecole professionnelle à Bienne, rue Wasen 5.

Nouveau!
Un cours de danse folklorique pour débutants vient de commencer en janvier 1993. Il a lieu tous les mercredis de 14 h 30 à 16 h 30 à la maison de paroisse de l'église Saint-Paul, à Madretsch.
Prix par personne: Fr. 5.-, y compris le thé pendant la pause.
Toutes celles et tous ceux qui sont intéressé(e)s sont les bienvenu(e)s!



«Evidemment, c'est facile pour vous, les arabesques...»
Dessin de Hervé