

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 65 (1977)

Heft: 1

Artikel: Préparation à la retraite

Autor: Weid, Bernadette von der

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-274762>

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: 11.01.2026

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

PRÉPARATION À LA RETRAITE

L'histoire se passe au siècle dernier, dans le sud des Etats-Unis : le pasteur noir venait de décrire les délices du paradis à ses fidèles, et un vieux noir tout courbé par les durs travaux de la plantation, demanda timidement : «Est-ce qu'au ciel on est assis ?».

Notre forme de culture a bien changé les mœurs et notre idéal, à nous qui allons tous vivre apparemment si vieux, c'est justement de ne pas être assis, et d'exercer notre corps et notre esprit le plus tard possible.

Nous avons interrogé des spécialistes en la matière, M. Jean-Pierre Rageth, chef du Service des personnes âgées de l'Hospice Général Genevois, son adjoint M. Eric Perron, et Mme Arielle Wagenknecht, infirmière spécialisée pour les personnes âgées à Lancy.

Depuis plus de dix ans, on s'inquiétait en Suisse de la vie des personnes de plus de 65 ans, et de leur procurer une vieillesse intéressante et sereine. En 1964 déjà, on avait organisé quatre conférences à ce sujet à la Salle Centrale, sur les aspects divers que prenait ce nouveau problème. Or, en pleine prospérité économique, l'intérêt n'avait pas été éveillé.

En 1976, entre les statistiques qui nous montrent un vieillissement accéléré de la population, le fait que la plupart des gens tiennent à résider chez eux autant que possible, une prise de conscience s'est opérée à tous les niveaux. Chaque canton a créé des commissions de préparation à la retraite, en collaboration avec les grandes entreprises. Dans le canton de Vaud, par exemple, les services sociaux Caritas, etc. se sont associés pour créer la Commission vaudoise à voix consultative.

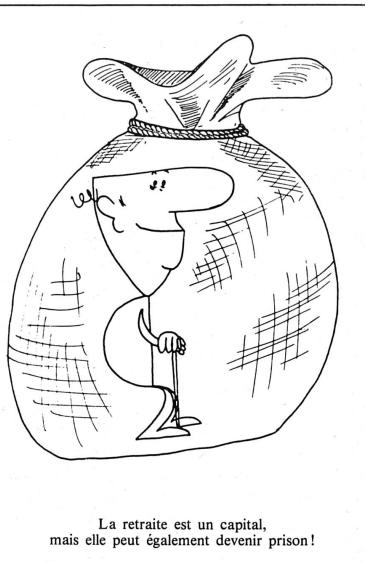
En 1976, les grandes banques ont préparé pour la quatrième année un cycle d'exposés destinés aux employés qui quitteront leur emploi à fin 1977. Les conjoints étaient invités également, et les aspects psychologiques, médicaux et sociaux de la retraite ont été évoqués.

Des exemples concrets ont été donnés. Le leit-motiv: que les plus de 65 ans se prennent eux-mêmes en charge, qu'ils se souviennent bien qu'une existence autonome autant que possible est précieuse.

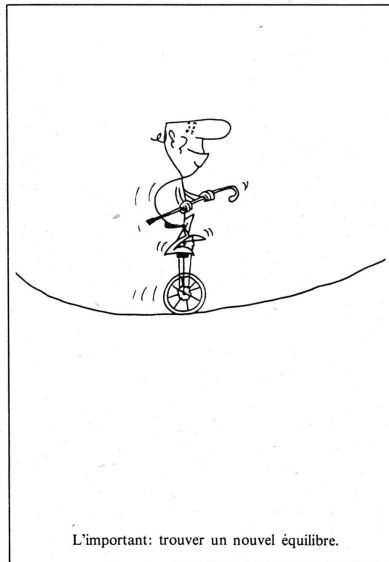
Nous ferons allusion à quatre de ces exposés :

- Hélène Grégoire, écrivain bien connu dont la carrière a commencé tardivement parle de son expérience personnelle (voir art. de Gabrielle Widmer);
- Le Professeur Junod, directeur de l'Hôpital de gériatrie a évoqué les aspects médicaux;
- Le Docteur Tournier, a parlé de son livre «Apprendre à vieillir» (Delachaux et Niestlé) qui est une source de sagesse et de sérénité;
- MM. Wagenknecht et Rageth enfin, qui ont fait un exposé que nous allons vous résumer, sous forme vivante de projections audio-visuelles de dessins pour mieux éclairer tous les aspects de l'âge venant.

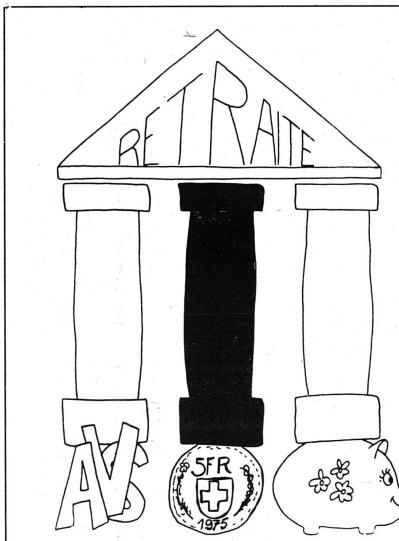
Différents aspects de l'âge de la retraite



La retraite est un capital, mais elle peut également devenir prison !



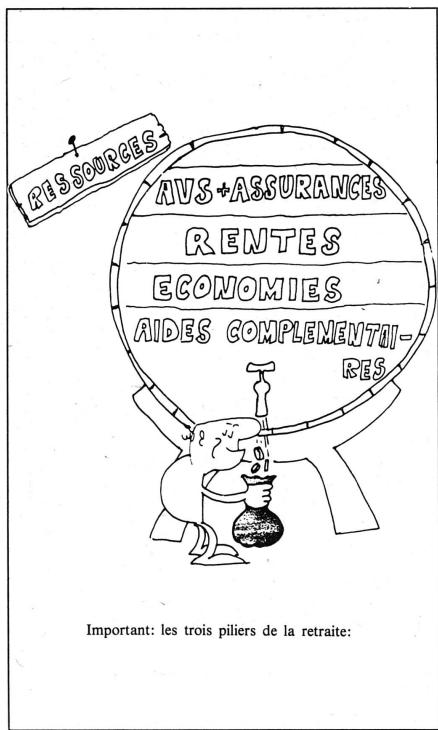
L'important: trouver un nouvel équilibre.



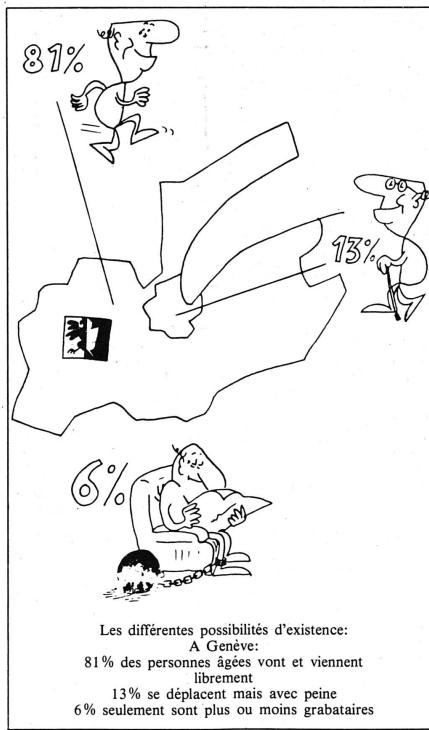
Les 3 piliers

- la caisse de retraite
- la santé: services d'assistance médicale lorsque c'est utile
- financements: la rente AVS est presque toujours insuffisante, et on peut faire intervenir des institutions d'assistance ou de prévoyance sociale tel que à Genève:
 - a) Bureau central d'aide sociale pour confédérés et étrangers
 - b) l'Hospice général pour les Genevois.

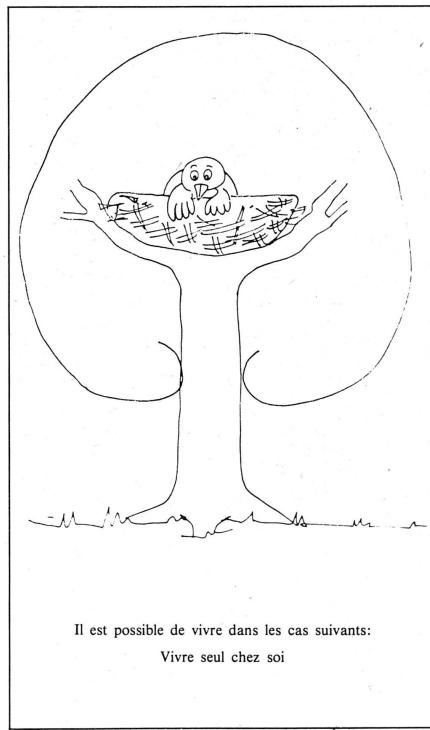
Il faut tenir compte également des aides communales possibles: aides alimentaires, aide aux loyers, aux services industriels.



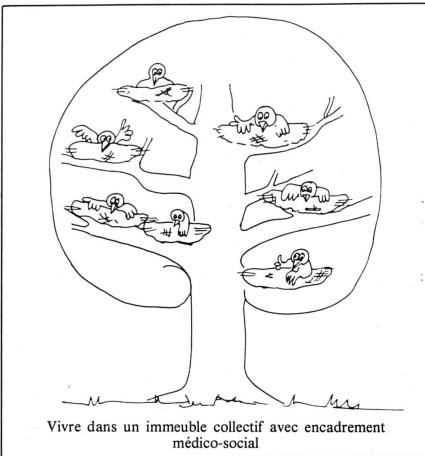
Important: les trois piliers de la retraite:



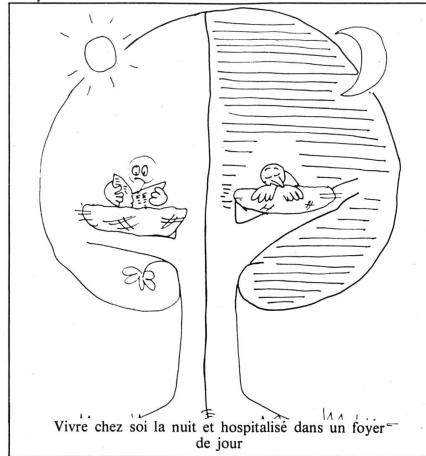
Les différentes possibilités d'existence:
A Genève:
81% des personnes âgées vont et viennent librement
13% se déplacent mais avec peine
6% seulement sont plus ou moins grabataires



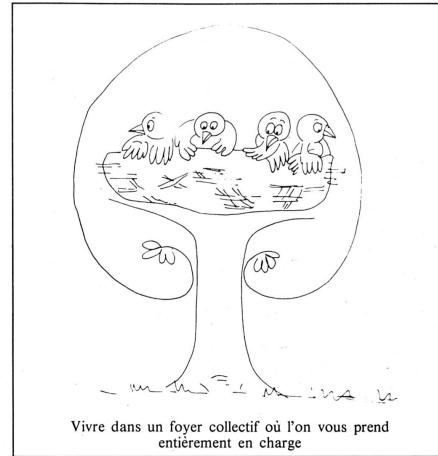
Il est possible de vivre dans les cas suivants:
Vivre seul chez soi



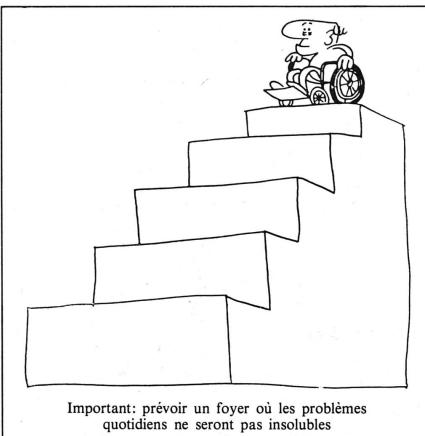
Vivre dans un immeuble collectif avec encadrement médico-social



Vivre chez soi la nuit et hospitalisé dans un foyer de jour



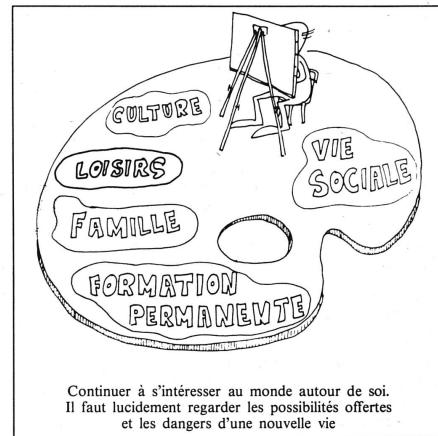
Vivre dans un foyer collectif où l'on vous prend entièrement en charge



Important: prévoir un foyer où les problèmes quotidiens ne seront pas insolubles



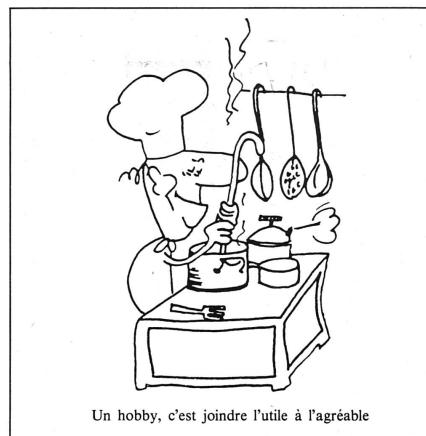
L'aide possible à domicile, à ne pas négliger



Continuer à s'intéresser au monde autour de soi. Il faut lucidement regarder les possibilités offertes et les dangers d'une nouvelle vie



Un couple se retrouve réuni 24 heures par jour. Attention aux nerfs agacés !



Un hobby, c'est joindre l'utile à l'agréable



Très important: s'intéresser à la jeunesse, ne pas se couper d'elle



Attention: surtout ne pas s'endormir dans une paresse dangereuse



Enfin, savoir profiter des bons moments enfin possibles sans se hâter toujours

Il y a mille solutions pour ceux que cela intéresse: que ce soient les infirmières de santé publique qui s'inquiètent de votre santé, les repas portés à domicile qui épargnent des tracas, les clubs d'aînés où toutes les occupations culturelles ou de bricolage sont possibles, l'université du troisième âge ouverte à tous où les meilleurs professeurs font des exposés, les Genevois n'ont qu'à ouvrir un oeil ou une oreille pour avoir les activités les plus intéressantes possibles.

Une moralité se dégage: au fronton d'un temple grec se lisait: «Devient ce que tu es». Autrement dit, il faut déterminer ses goûts propres, user de discipline et de beaucoup de volonté avec un corps moins docile et plus fatigable, rester ouvert aux problèmes des autres et savoir les écouter, goûter les petites choses de la vie et ne pas remâcher de déceptions... un joli programme, cent cinquante ans au moins seraient nécessaires pour acquérir sagesse et sérénité.

*Pour tous renseignements particuliers à propos de clubs d'aînés, de foyers de jour, d'aides complémentaires: M. J.-P. RAGETH
Hospice Général
Rue des Chaudronniers 5, Genève*

*A lire:
«Apprendre à vieillir» par le Dr Tournier (Delachaux et Niestlé); «Prévoyez et organisez votre retraite» par A.C. Bruère et Dawson (Seghers).*

B.v.d.Weid