

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 38

Artikel: Toujours actif grâce au bénévolat
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831579>

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: 20.02.2026

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

15 Toujours actif grâce au bénévolat

Vous vous sentez en pleine forme et souhaitez conserver une activité? Les possibilités sont nombreuses et, pour les anciens cadres, il existe même une structure qui leur proposera un nouveau défi à leur pointure.

Les possibilités d'offrir un peu de votre temps sont vastes. En fait, tout dépend de vos attentes personnelles! Si vous occupez avec succès un poste de cadre, l'association Adlatus peut être la bonne solution. Crée voilà trente ans, elle permet aujourd'hui à plus de 400 retraités actifs de faire bénéficier des entreprises de l'expérience acquise au cours de leur carrière, mais à leur rythme et uniquement dans leur domaine de compétences. «Seules des personnes ayant occupé avec succès un rôle de dirigeant peuvent être membres», précise Régis Gross, responsable de la région Léman. Autre condition à laquelle le membre s'engage au moment d'adhérer à Adlatus: ne pas être axé sur le gain et travailler pour des honoraires modérés. Libres de tout stress quotidien, leur savoir-faire et leur disponibilité sont de solides atouts pour les entreprises. D'autant plus qu'ils ne traitent que des mandats pour lesquels ils disposent des connaissances nécessaires.

Licenciés peut-être, mais toujours utiles

«En temps de crise, les cadres de 55 ans et plus ont souvent été licenciés, car ils coûtaient trop cher en termes de salaire et de charges sociales», ajoute Régis Gross. La moyenne d'âge des nouveaux *adlates* oscillait entre 65 et 68 ans il y a cinq ans; aujourd'hui, elle se rapproche de 60 ans.» Enfin, l'offre dépasse maintenant les domaines traditionnels tels que comptabilité, coaching, création ou succession

d'entreprises pour proposer des services du type audit, management de crise, recherche de financement, formation ou marketing.

Mais qui sont ces retraités si désireux de jouer les prolongations? «Ce sont des personnes qui considèrent qu'elles ont encore un rôle économique à jouer et qu'elles sont aptes à le faire», résume Régis Gross. Elles le font bénévolement ou se font rémunérer. C'est le libre choix du membre, qui traite directement avec l'entreprise.» Et les femmes, dans tout ça? «Elles sont les plus motivées, mais elles ne représentent qu'une minorité. C'est sans doute lié au fait qu'elles ont dû cumuler travail et obligations familiales durant leur carrière.»

Bien dans ses baskets

Joseph Jendly de Guin (FR), lui, a opté pour un bénévolat sportif, comme responsable d'un groupe de nordic walking ou de promenade au service de Pro Senectute. C'était il y a bientôt dix ans, juste après sa retraite. Ses motivations? «J'ai toujours fait du sport dans la nature, du jogging. Sur le plan professionnel, j'ai été instituteur, puis responsable de la formation pour adultes auprès de la Confédération. Comme j'aime le contact avec les gens, j'ai continué dans cette voie, qui allie sport et relations humaines et j'ai choisi Pro Senectute parce qu'ils disposent d'un vrai cadre.»

A raison de deux matinées ou après-midis, son engagement

correspond à quelque huit heures par semaine, hiver compris. «On peut presque toujours pratiquer ce sport, sauf à de rares exceptions, comme l'hiver passé, explique-t-il avec enthousiasme. Et s'il fait trop chaud, j'organise – par exemple – une journée complète dans les Préalpes.»

Quant à l'enrichissement que le Singinois tire de sa longue expérience, il est multiple. «Si on s'engage, on le fait sérieusement.

Dans le cadre de mon bénévolat, je suis par exemple obligé de travailler sur ordinateur. Cela m'a donc appris à me familiariser avec les techniques modernes. Cela m'oblige aussi à m'intéresser à ce qui se passe autour de moi, qu'il s'agisse de problèmes généraux ou particuliers des personnes du groupe. Pour échanger des points de vue sur l'actualité au cours de nos balades, je lis le journal. Bref! Cette activité maintient le corps, mais aussi l'esprit.»

Donner pour recevoir

De nombreuses associations – Les cartons du cœur, Caritas pour ne citer qu'elles – accueillent volontiers des bénévoles. Et si un engagement à long terme vous rebute, pourquoi ne pas offrir votre aide de manière ponctuelle, par exemple auprès du club de foot de votre commune pour l'organisation d'une fête? Car, comme le dit si bien Joseph Jendly: «On reçoit toujours quelque chose lorsque l'on donne...»