

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2013)

**Heft:** 45

**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:** 11.01.2026

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

# Bénévolat: donner pour recevoir

L'accompagnement à domicile de seniors existe depuis une vingtaine d'années déjà dans le canton de Vaud, mais l'offre ne couvre pas la demande. Pro Senectute lance un appel.



Etre bénévole n'est pas toujours facile mais procure aussi des satisfactions et des moments de détente.

«Maintenant que mes deux enfants sont grands (*ndlr: 18 et 15 ans*), j'avais envie de continuer à être utile. Je travaille comme secrétaire à la Ville de Lausanne à 70%, ce qui me laisse un peu de temps. Je me disais: soit je fais un peu plus de sport, soit je me lance dans le bénévolat, comme je souhaitais le faire depuis longtemps déjà.» A presque 45 ans, Patricia Dizerens, de Lutry, a fait son choix. Depuis octobre 2012, elle consacre deux heures par semaine à un senior, une Lau-sannoise porteuse de deux prothèses.

«On sort beaucoup. Elle a besoin de se balader, principalement dans les magasins. Elle est

coquette, et elle adore ça! Moi, pas tellement, mais ce n'est pas grave! Et dès que les beaux jours reviendront, on pourra se promener au bord du lac ou ailleurs.»

## «Mes amis craignaient que je souffre à nouveau»

Dans son entourage, l'annonce de son bénévolat a suscité des inquiétudes. «La perte de ma meilleure amie à l'âge de 6 ans et à 23 ans, celle d'une ancienne relation, décédée dans des circonstances assez brutales, puis le décès de ma maman à 33 ans, ont provoqué un gros choc qui a engendré une peur de la mort. Mes amis craignaient que je souffre à nouveau, en liant connaissance

avec une personne âgée, donc proche de cette échéance, mais j'y tenais.»

Une phase d'adaptation a bien sûr été nécessaire aux deux femmes, histoire de s'apprivoiser mutuellement. «Je suis plutôt de nature calme et posée, alors qu'elle a un caractère... volcanique! Mais elle s'est assez vite confiée sur son passé, riche et enrichissant. J'aime bien quand elle me parle de sa vie. On partage nos expériences. Et même si, au départ, j'avais l'impression d'être un poids pour elle, finalement, je crois qu'elle tient vraiment à nos rencontres, bien qu'elle ne me le dise jamais ouvertement. Par pudeur, sans doute!»



Aide à la lecture du courrier, balades accompagnées, parties de cartes ou autre: à l'image de Patricia, près de 90 bénévoles ont été actifs l'an passé sur l'ensemble du périmètre de couverture\* de Pro Senectute Vaud, dans l'accompagnement à domicile. Un engagement qui représente au total 3024 heures au service des aînés. «Nous sommes continuellement à la recherche de bénévoles, reconnaît toutefois Yvette Bessard, animatrice régionale à Lausanne. Pour répondre à toutes les demandes, nous aurions besoin d'une vingtaine de personnes supplémentaires.»

### Pas toujours facile

Avec quel profil? «Premièrement, il faut aimer le contact, avoir un peu de temps à offrir et être sensible aux difficultés liées à l'âge, être capable d'empathie et d'écoute, énumère-t-elle. Il faut être tolérant, ouvert d'esprit, mais aussi savoir opposer une résistance psychique, car parfois, le bénévole peut être confronté à des situations pénibles.»

Aucune limite d'âge n'est fixée, si ce n'est que les volontaires doivent participer à un entretien au préalable, ainsi qu'à

une formation de base avec Pro Senectute Vaud. De plus, ils bénéficient de certains avantages, tels qu'un défraiement, des formations et une couverture assurances. Quant à la proximité géographique entre visiteurs et visités, elle est respectée. Donc, pas de perte de temps inutile sur les routes!

Du côté des bénéficiaires, il suffit d'être âgé de 60 ans ou plus, de souffrir d'une mobilité réduite, de rechercher une relation amicale stable et... d'en faire la demande auprès de Pro Senectute Vaud au 021 646 17 21. Alors, si on se lançait?

S. F. K.

\*Chablais, Gros-de-Vaud, Ouest lausannois, Jura-Nord vaudois, Lausanne, Lavaux-Oron, Broye-Vully, Morges-Nyon, Riviera, Pays-d'Enhaut

**Devenir bénévole: renseignements auprès de Karine Tassin, responsable de l'unité Formation et accompagnement, coordinatrice du bénévolat, 021 646 17 21, benevolat@vd.pro-senectute.ch**

## Prix Chronos 2013: tous à Genève!

Qui de Gilles Abier, Hélène Villovitch, Per Olov Enquist, Christine Arbogast ou de Martine Pouchain remportera le Prix Chronos 2013 de Pro Senectute? C'est le 1<sup>er</sup> mai prochain, dès 14 h, que le suspense prendra fin au Salon du livre de Genève, avec la remise publique du prix à l'auteur par le célèbre animateur Jean-Marc Richard.

«Le jury est composé de lecteurs juniors et seniors, rappelle Sylvie Fiaux, responsable de cette action Pro Senectute. Cette année, quelque 2000 jurés ont voté. Plusieurs seniors sont allés à la rencontre d'élèves romands, notamment à Vex (VS) et à Yverdon-les-Bains (VD), pour débattre ensemble de leur ouvrage préféré, répondant ainsi à l'objectif de ce prix: favoriser les liens entre générations.»

Et pour renforcer encore cet aspect intergénérationnel, pourquoi ne pas venir applaudir les saynètes extraites de l'œuvre primée et interprétées par des élèves du Collège valaisan de Granges (VS)?

**Remise du Prix Chronos 2013, 1<sup>er</sup> mai de 14 h à 15 h 30, Salon du livre de Genève, Palexpo (salle C).**

### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Biel/Bienne  
e-mail:  
biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FРИBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail:  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail:  
prosenectute.delemont@ne.ch  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
prosenectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion  
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

### Info seniors

0848 813 813  
du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h