

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 84

**Rubrik:** Pro Senectute

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.02.2025

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

# Jeunes retraités, ces ateliers

*Carnets de route 65+* est un cycle d'ateliers en groupe proposé aux jeunes retraités par Pro Senectute Vaud. Un voyage pour choisir son nouveau projet de vie.

Préparer sa retraite, c'est bien. Mais ce n'est qu'une fois que celle-ci a vraiment commencé qu'il est possible de prendre la mesure du changement en cours. C'est donc aux jeunes retraités de 60 à 70 ans, seuls ou en couple, que Pro Senectute Vaud a choisi de proposer une expérience novatrice: *Carnets de route 65+*.

Ces ateliers, constitués de six étapes de trois heures chacune, sont envisagés à l'instar des six destinations d'un voyage, comme l'explique Karine Tassin, responsable de l'Unité formation et accompagnement: «Nous le voyons comme un cheminement où nous allons franchir en-

semble une phase après l'autre. C'est à partir de ce voyage exploratoire et des relations qui vont se tisser dans le groupe composé d'un maximum de 12 personnes, que les choses vont évoluer. Les ateliers ne sont pas un endroit où les participants vont simplement prendre des renseignements. Il y aura une réflexion, un investissement personnel de la part de chacun. Et chacun recevra un carnet de route qu'il élaborera avec ce qui aura du sens à ses yeux.»

#### ET MAINTENANT, QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

Les thèmes des étapes prévues devraient permettre de se question-

ner sur ce cap qu'est la retraite et sur les multiples façons de l'envisager. S'interroger sur l'avancée en âge, sur son parcours, sur les transitions, les ressources et les stratégies mobilisées pour mieux vivre les changements, se fixer un cap, faire des choix ou redonner du sens à sa vie ne sont que quelques grandes lignes des thèmes visités. Pour préparer ces ateliers, Karine Tassin a œuvré sur le concept pendant un an avec des seniors. Puis, elle a créé un groupe de travail interdisciplinaire composé de spécialistes, dont une psychologue en gérontologie et l'un des directeurs associés de la Fondation Balthazar spécialisé en développement professionnel.

Parmi eux, Florence Dardel, psychologue clinicienne de 72 ans, explique en quelques mots l'utilité d'une telle démarche: «Lorsque j'ai atteint



Karine Tassin et Florence Dardel travaillent ensemble à élaborer un projet de vie pour la retraitée.

# vous concernent!

l'âge de la retraite, j'étais fatiguée et assez contente de pouvoir arrêter de travailler. Mais, au bout de cinq ans, je me suis dit: «Bon, je me suis bien reposée... qu'est-ce que je fais, maintenant?» Quand la retraite a été créée, l'espérance de vie était de 68 ans. Aujourd'hui, elle a nettement augmenté et nous nous retrouvons avec une longue période de vie disponible. Faut-il avoir peur des changements qui interviennent? Mais... vivre, c'est changer! Je pense que l'on vieillit simplement comme on a vécu. Et ces ateliers permettent de savoir où l'on a envie d'aller, de partir de soi pour mieux aller vers les autres.»



« Ces ateliers permettent de savoir où on a envie d'aller »

FLORENCE DARDELE

La phase test de l'atelier, financée par la Fondation Leenaards et la Fondation Inverni-Desarzens, débutera en janvier. Deux sessions sont prévues, et les inscriptions sont acceptées jusqu'à la fin de décembre, pour la première session, et à la fin de mars, pour la seconde. Cette expérience pionnière mise sur la richesse des groupes qui se formeront et se fixe pour mission de faire en sorte que chaque participant ressorte de l'aventure avec des pistes d'action à développer et

des réponses à ses attentes. La phrase de la psychologue Marie de Hennezel qui figure sur le flyer du projet prend ici tout son sens: «Il est évident que notre manière de vieillir dépendra de nous. Nous pouvons, grâce à nos

comportements et à nos ressources les plus secrètes, faire de notre avancée en âge une aventure pleine d'intérêt, une croissance et non pas un déclin.»

MARTINE BERNIER

Inscriptions et renseignements:  
[www.carnetsderoute65.ch](http://www.carnetsderoute65.ch)  
[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch) ou  
[karine.tassin@vd.prosenectute.ch](mailto:karine.tassin@vd.prosenectute.ch)  
 Téléphone: 021 646 17 21

## ACTION DE NOËL: MIGROS S'ENGAGE EN FAVEUR DES SENIORS

Saviez-vous que, dans un pays riche comme la Suisse, la pauvreté touche une personne âgée sur huit? Les problèmes financiers à la retraite s'expliquent par de multiples facteurs: augmentation du loyer, frais de soins ou décès du conjoint. Quelles qu'en soient les raisons, les conséquences sont les mêmes. Les seniors concernés manquent d'argent pour le loyer, pour les sorties avec des amis, voire pour la nourriture. Et la pauvreté des personnes âgées reste souvent cachée.

À travers son action de Noël, Migros soutient, cette année notamment, les seniors touchés par la pauvreté en Suisse.

En achetant un cœur en chocolat (5 fr./10 fr./15 fr.) à la caisse de votre Migros, vous soutenez des projets de Pro Senectute, de Pro Juventute, du Secours d'hiver, de l'EPER et de Caritas. L'argent ainsi récolté sera reversé, à parts égales, aux cinq œuvres de bienfaisance.



## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
 2502 Bienne  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)  
 Tél. 032 328 31 11  
 Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
 CP 169 - 1705 Fribourg 5  
[info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)  
 Tél. 026 347 12 40  
 Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
[info@ge.pro-senectute.ch](mailto:info@ge.pro-senectute.ch)  
 Tél. 022 807 05 65  
 Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto: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  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto: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  
[prosenectute.ne@ne.ch](mailto: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](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
 Tél. 032 886 83 00  
 Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
 1004 Lausanne  
[info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)  
 Tél. 021 646 17 21  
 Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
 Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
 Tél. 027 322 07 41  
 Fax 027 322 89 16