

Y a pas d'âge

«Il me semble que je n'ai jamais été aussi heureuse qu'actuellement.»

RENÉE-ERNESTINE, 97 ANS, SIERRE

Au service de sa société!

ENSEMBLE AVEC LES GÉNÉRATIONS 60+ Etymologiquement, le mot retraite signifie se replier, quitter un lieu. La plupart des retraités font le contraire.

Garde d'enfants, transport handicapé, livraison de repas à domicile, soutien scolaire, associations culturelles ou sportives, ils multiplient les activités. Selon l'Office fédéral de la statistique, en 2020, le taux de participa-

tion des personnes âgées de 65 à 74 ans au travail bénévole s'élevait à 45%. En 2020, les seniors suisses ont réalisé 254 millions d'heures de bénévolat. Qu'on se le dise, loin d'être une charge, les seniors contribuent au bien-être global de la société!

ANNE-DO ZUFFEREY, 66 ANS, SIERRE

Anne-Do Zufferey a un CV bien rempli. Biologiste de formation, elle a dirigé durant une vingtaine d'années le Musée du vin du Valais. On lui doit une multitude de recherches scientifiques interdisciplinaires et plusieurs publications qui font aujourd'hui référence. Avidée de rencontres, passionnée d'art contemporain, de théâtre et de voyages, elle affiche une curiosité éclectique et donne depuis toujours de son temps à diverses associations.

A ce bénévolat associatif, elle ajoute depuis qu'elle est grand-maman la garde de sa petite-fille. «J'ai du mal à associer le temps que je consacre à Laurène à du bénévolat. Je le fais par amour. Je crée ainsi un lien particulier avec elle et ça me réjouit.» Pour elle, c'est également une façon de soutenir les jeunes parents «qui ont souvent du mal à confier leur premier-né à une crèche». Anne-Do Zufferey consacre une journée par semaine à Laurène. «Je ne me prive pas pour autant de voyager. Lorsque je suis absente, les parents prennent leurs dispositions.» A l'instar d'Anne-Do Zufferey, ils sont nombreux, les grands-parents, à s'occuper de leurs petits-enfants. Selon l'Office fédéral des statistiques, en 2018, 72% d'entre eux les gardent de manière régulière ou occasionnelle. En 2020, le volume total de ce travail non rémunéré a été estimé à 157 millions d'heures, ce qui représenterait une valeur monétaire de 7,7 milliards de francs.

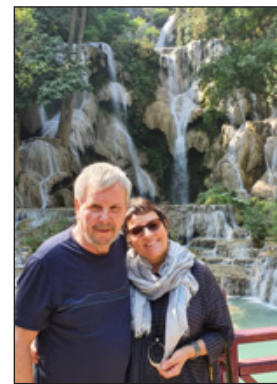


LAURENCE ROCHEL-RIPPA, 68 ANS, MONTHEY

«Avec mon mari, nous avons toujours été actifs dans le bénévolat associatif. Et puis, il y a onze ans, Monsieur Parkinson s'est invité chez nous.» La maladie de Clément Rochel, le mari de Laurence, a bouleversé la vie familiale. Depuis, Laurence a ajouté une ligne de compétences à son CV, celui de proche aidante. Une tâche émotionnellement lourde. «Être proche aidante, c'est un bénévolat qui n'est pas choisi. C'est dur de se sentir habitée jour et nuit par le souci du bien-être et de la sécurité de l'autre.» Cette ancienne assistante sociale aime utiliser le mot de «proche aimante» pour cet engagement à plein temps.

Pour conserver son énergie, Laurence veille à «honorer ses limites. Oser demander de l'aide pour pouvoir vivre un équilibre le plus sereinement possible dans ce déséquilibre apporté par la maladie, c'est indispensable pour durer, pour s'adapter à chaque nouvelle épreuve qui jalonne la maladie.» Un livre de Rosette Poletti dont le titre, tiré d'une citation de Sénèque, l'inspire: «Être proche aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie plutôt que d'attendre la fin de l'orage». Il n'est pas évident de s'identifier dans un rôle de proche aidant. On peut penser qu'on le doit par loyauté familiale, par amour. «Ce travail de care devrait être davantage pris en compte par les acteurs de la politique économique et sociale. Il ne faut donc pas hésiter à se renseigner sur toutes les aides possibles», conclut Laurence.

Plus d'infos: www.proches-aidants-valais.ch et www.asfam.ch



BARBARA WYDER, 71 ANS, BRIGUE

Barbara Wyder a le sens du partage chevillé au corps. Institutrice spécialisée pour des enfants handicapés, cette Bernoise de 71 ans établie dans le Haut-Valais depuis plus de quarante ans affectionne les rencontres, les balades en montagne, jouer de la guitare, chanter et cuisiner. Bref, elle aime la vie et les autres. «Echanger avec les gens, faire de nouvelles connaissances, partager de bons moments, c'est le fil rouge de ma vie.»

Depuis sept ans, deux fois par mois, elle participe au Connecting Point de Brigue. «C'est un rendez-vous entre gens du pays et migrants (en majorité des femmes). Nous partageons un thé ou un café en parlant du quotidien, parfois nous jouons à des jeux de société. Le but est de créer des liens, de faciliter l'intégration de ces personnes. Ce sont des moments de véritables échanges qui m'apportent autant à moi qu'à elles. Comme elles sont souvent très réservées, nous leur proposons aussi des rencontres individuelles.»

Ces Connecting Point sont aussi l'occasion d'exercer l'allemand avec ces femmes turques, ukrainiennes ou afghanes venues chercher refuge dans notre pays.

«Si, à beaucoup d'entre nous, les réfugiés inspirent de la méfiance, aller à leur rencontre m'a permis de découvrir des personnes dignes et respectables. Personnellement, je n'ai pas fait de mauvaises expériences avec les migrants.» Bénévole très active, Barbara Wyder a aussi fait office de soutien scolaire à des écoliers et à des apprentis. «Je suis restée une institutrice dans l'âme. J'aime partager mon savoir.»

Plus d'infos: www.vs.ch/fr/web/sas/benevoles



GUY MARET, 67 ANS, FULLY

Guy Maret, c'est un peu le couteau suisse des bénévoles, la petite vis sans qui le meuble vacille, le discret qui se révèle indispensable. Très actif au sein des scouts jusqu'à 23 ans, il s'est ensuite engagé pour le syndicat chrétien, le conseil de communauté et même la politique où il siégea durant douze ans au Conseil général avant d'endosser pour une période, le costume de membre du Conseil communal. «J'ai toujours fait du bénévolat mais depuis la retraite, ça se multiplie. On est plus sollicité. Je rends volontiers service à qui en a besoin. Ça tombe bien, on a du temps et envie d'en donner!»

Une fois par semaine, cet ancien technicien en maçonnerie accompagne sa femme Jocelyne à Fribourg où le couple garde une de leurs trois petites-filles. On le retrouve au comité de la Confrérie de la châtaigne, à celui de la classe 1956. Il donne aussi régulièrement des coups de main à la cabane de Sorniot, joue les gardiens lorsqu'une personne fait défaut et, bien sûr, s'engage toujours pour sa paroisse pour laquelle il préside le conseil de communauté depuis 2020. «Ma foi chrétienne me guide et me motive pour toutes ces actions. Vous savez, je ne suis pas un cas unique. Il y a plus de quatre-vingts personnes qui œuvrent bénévolement à la paroisse.»

Le couple est à l'unisson. Jocelyne est aussi très impliquée dans la vie associative. Tous deux relèvent tout le bonheur que peut retirer un bénévole. «C'est l'occasion de faire des rencontres. On échange, on découvre des manières différentes d'envisager la vie. C'est très enrichissant. Ça maintient le lien social. Et puis, faire du bien autour de soi, ça nous fait beaucoup de bien aussi.» S'engager: www.benevoles-vs.ch



LE BILLET DE FRÉDÉRIC VUIGNIER

Secrétaire général de Bénévoles Valais-Wallis



LE BÉNÉVOLE, UNE ESPÈCE EN VOIE DE DISPARITION?

Vous faites vite les courses pour votre voisine âgée? Ou peut-être êtes-vous secrétaire de la fanfare de votre village? Vous aidez à la mise en place du prochain souper de la pétanque? Vous êtes derrière le bar pour aider l'équipe de votre salle de concert préférée? Le bénévolat se cache derrière toutes sortes d'activités, ces petits et grands services qu'on rend dans la vie souvent sans même s'en rendre compte. C'est également la livraison de repas à domicile, les cours d'appui à de jeunes requérants, l'animation de groupes pour personnes âgées, bref: le bénévolat n'est pas en voie de disparition, même si, reconnaissons-le, la période pandémique que nous avons traversée a passablement mis à mal le monde associatif et bénévole de notre canton.

Qu'à cela ne tienne, le bénévolat existe toujours, même si le contexte change. A nous de nous adapter, en particulier pour le recrutement. A nous de trouver de nouveaux canaux pour trouver ces bénévoles si indispensables à la société. Le monde des entreprises a déjà pris le virage vers un rapprochement du tissu associatif dans lequel elles évoluent. Les jeunes actifs optent de plus en plus pour des temps partiels, leur laissant du temps à côté de leurs familles et leurs activités professionnelles. Le monde numérique évolue, permettant de nouvelles manières d'atteindre les bénévoles potentiels. Voilà déjà quelques-unes des nouvelles pistes à explorer pour fournir à la société les bénévoles dont elle a besoin pour tourner rond. Le bénévolat n'est pas en voie de disparition: il évolue.

ACTUALITÉS

Gare aux arnaques

Une étude de Pro Senectute Suisse a montré que les montants des dommages en lien avec les arnaques auprès des seniors a fortement augmenté. Les victimes sont en revanche moins nombreuses qu'en 2018 lors de la précédente étude. La cybercriminalité particulièrement est en hausse. En cas de doute, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de la police. www.policevalais.ch/tag/escroquerie

Théâtre interactif

«Je ne suis plus votre petit-fils»

La troupe valaisanne Questions Seniors présente sa nouvelle pièce. Elle met en scène les questionnements de la troupe par rapport aux changements de société liés à l'identité de genre. Le public est plongé dans l'histoire d'un couple qui fait face à une situation inattendue: leur petit-fils veut devenir une fille. Comment réagir? Durant ce théâtre interactif, le public peut changer le cours de l'histoire et réfléchir ensemble à la situation. Dimanche 5 novembre, 16 heures-18 heures, salle de gymnastique de Charnot à Fully.

Infos: 027 747 11 81