Compte-rendu de la 13ème rencontre inter-quartiers de Pro Senectute Vaud

Organisée avec l'Association Pré de Chez t'Oie

Le 29 octobre 2026 à Nyon à la Maison de quartier la Redoute

Thématique de la rencontre

Vieillir, une richesse à explorer : La retraite, un temps pour se réinventer et ouvrir de nouveaux horizons

Accueil et mots de bienvenue

Equipe des suivis et Marc Favez, Pro Senectute Vaud

Anne-Catherine Chrisinel Mertz, Ville de Nyon

Martine Roelant, association Pré de Chez t'Oie

Programme

Tour de table et présentation de l'Association de Bourg-en-Lavaux

Conférence de Connaissance 3, l'Université des Seniors

Passage en atelier World-Café

Retours des ateliers et synthèse

Choix de la prochaine thématique

Repas

Retour des ateliers World-Café

1. Les richesses que j'ai acquises et qui me permettent de bien vieillir

- ***Quelles sont les ressources que j'ai pour bien vivre ?***
  - La reconnaissance d'être en bonne santé physique, mentale et financière.
  - La reconnaissance de pouvoir passer du temps avec sa famille, son conjoint / sa conjointe et ses amis : la vie est ressentie comme un cadeau qui offre de nombreuses libertés.
  - Être en couple avec une personne qui nous aime et nous soutien et avec qui on partage des intérêts communs (sorties au cinéma).
  - Rester ouvert sur le monde extérieur, continuer à apprendre et à s'instruire en lisant des livres.
- ***Quels sont les trésors que j'ai découverts dans cette étape de ma vie ?***
  - La retraite est une période où l'on est plus disponible pour les autres et les personnes qu'on aime. C'est aussi un temps où l'on a moins de contraintes et plus de libertés : on peut se coucher et se lever à l'heure qui nous plaît.
  - Avec l'âge j'ai appris à dire non et à m'exprimer de manière plus libre. Je choisi mes engagements en fonction de mes envies et besoins.
  - J'ai découvert que j'avais acquis des ressources et de l'expérience au fils du temps, ce qui me permets de me sortir plus facilement de situations pénibles.
  - Avec l'âge j'ai découvert la résilience et mon regard sur la vieillesse est plus positif : j'accepte de faire partie de cette tranche d'âge et je suis d'accord de « faire avec ».
- ***Quelles forces ai-je développées pour bien vivre et bien vieillir ?***
  - J'ai développé de la force en devenant moins exigeante envers moi-même et les autres et en faisant preuve de résilience : On n'a plus rien à (se) prouver.
  - J'ai développé une force mentale qui m'est utile pour traverser les difficultés de la vie.
  - Mes forces je les trouve en participant à la vie sociale proposée par ma commune en ayant des loisirs / hobby et en passant du temps avec des amis.
  - Je trouve de la force à préparer activement ma retraite.
- ***Quels petits bonheurs sont devenus importants maintenant ?***
  - Je trouve beaucoup de bonheur en passant du temps avec ma famille et en m'occupant de mes petits-enfants.
  - Mon petit bonheur c'est de lire le journal le matin avec un café et sans me stresser de l'heure qu'il est et du temps qui passe. C'est d'être libre de choisir comment occuper la journée avec des activité ou en ne faisant rien, sans mauvaise conscience.

- Je trouve mon bonheur dans l'amour et la force du couple mais aussi dans notre sexualité.
- Mes petits bonheurs je les trouve en sachant que j'ai le temps et les disponibilités pour mes petits-enfants, pour mes amis et pour mes loisirs (musique, baignade dans le lac, balades en montagne, voyages).

2. Les liens et la transmission

- ***Qu'est-ce qui est primordial pour moi de transmettre aux générations suivantes ?***
  - La fois et la confiance en la vie et en soi pour que les jeunes générations puissent croire en l'avenir et prendre de la hauteur.
  - J'aimerais que les générations suivantes priorisent des choix qui satisfassent le bonheur de l'âme plutôt que le porte-monnaie. J'aimerais leur transmettre de l'amour et de l'amitié.
  - La patience, la persévérance dans les études et une certaine culture de l'effort.
  - Le respect des autre mais aussi des femmes. J'aimerais que les jeunes aient des modèles masculins respectueux de l'égalité de genre.
  - Une réelle écoute des autres et une bienveillance.
- ***Comment rester en lien dans la société actuelle ?***
  - En restant curieux sur le monde qui nous entoure : en allant vers les autres et en s'intéressant aux actualités du quotidien. En allant sur les réseaux sociaux pour rester informé sur ce qui se passe près de chez nous.
  - En sortant et en restant actif : aller écouter des concerts ; participer à des activités ou en créer ; en étant membre d'une société / association locale. En allant danser en groupe et en sortant avec des amis.
  - En transmettant de l'amour au sein de sa famille pour maintenir une dynamique d'entraide réciproque : par exemple en s'occupant des petits enfants.
- ***Qu'est-ce que les générations d'après peuvent apprendre le la mienne et moi de la leur ?***
  - Les seniors pourraient transmettre la tolérance envers les ainés, l'empathie, le respect, la politesse, la sagesse et un meilleur savoir-vivre. Ils pourraient aussi apprendre aux nouvelles générations comment consommer moins et mieux pour bénéficier d'une bonne qualité de vie. Les personnes âgées pourraient partager des recettes de cuisine et un savoir-faire artisanal ; mais aussi la valeur du travail et de l'engagement sur le temps long. Elles pourraient partager les coutumes et les traditions.
  - Les jeunes générations devraient moins utiliser leur téléphone et être dans une communication plus directe avec leurs ainés mais aussi aider les seniors à mieux comprendre les nouvelles technologies. Les jeunes pourraient partager leur joie de vivre et leur spontanéité

- ***Quelles nouvelles relations ai-je noué durant cette période ?***
  - Celles que j'ai faites grâce à l'association de quartier à laquelle j'appartiens et aux activités qu'elle propose : j'y ai rencontré mes voisins ou les personnes vivant dans mon quartier / village ; j'y ai fait des rencontres extraordinaires.

3. Le regard des autres et de la société

- ***Comment aimerais-je que la société me regarde plus souvent ?***
  - J'aimerais que la société continue à me respecter et à me considérer comme une personne toujours utile, avec de l'expérience, des ressources et de la valeur. J'aimerais être reconnu comme jouant toujours un rôle dans la société.
  - J'aimerais qu'on me voie toujours comme une personne belle, élégante et intéressante.
- ***Quels préjugés aimais-je voir disparaître ?***
  - Que les ainés sont des papy boomers nuls en informatique.
  - Les préjugés qui concernent le physique et l'apparence.
  - Que les seniors doivent être infantilisés car ils ne sont plus autonomes à cause de leur lenteur. Qu'ils sont de vieux croulants.
  - Ceux qui disent que les ainés coutent chers.
- ***Quelle(s) reconnaissance(s) de la part des autres ?***
  - Lorsqu'on me dit merci !
  - Je me sens reconnu lorsqu'on valide mon expérience, mon vécu, les efforts fournit et ma disponibilité à m'occuper de mes enfants et petits-enfants.
- ***Quels sont les messages véhiculés concernant la vieillesse ?***
  - Que les ainés sont grognons ; malades ; tristes ; affaiblis ; sympas et généreux.
  - Que les personnes âgées sont issues d'une génération privilégiée et favorisée devenue coupable des dettes de la société et de la pollution.
  - Que les ainés coûtent chers.
  - Une partie des jeunes au sein de la société véhiculent des messages positifs vis-à-vis des seniors : celle-ci est reconnaissante que nous soyons disponibles pour garder les petits-enfants et financer certains projets de vie.

4. Construire avec le temps qui passe et qui reste

- **Quel rapport ai-je avec le temps qui passe ?**
  - Le temps manque et file trop vite : il n'y en a pas assez pour faire tout ce que l'on souhaite et pour réaliser ses projets et ses objectifs.
  - J'aimerais savourer le temps qui passe, en profiter et vivre pleinement le moment présent. Je ne souhaite plus me précipiter pour répondre immédiatement à des demandes.
  - Le temps qui passe est une source de stress et d'angoisse car cela signifie qu'il en reste moins.

- Le temps qui passe me rappelle qu'il faut toujours s'adapter à la vie et à son époque, qu'il faut « vivre avec son temps ».

- ***Quelles initiatives développer entre membres d'une même génération ?***
  - Développer un groupe d'entraide où l'on ose demander des services. Créer un réseau par le biais d'un groupe WhatsApp où l'on s'invite parmi pour partager des activités, des apéros et créer des projets ensemble utiles aux personnes âgées : développement de bancs, d'abris bus, de logements adaptés aux seniors.
  - Créer des espaces où l'on se raconte nos vies, où on s'écoute et où on échange entre pairs ou entre générations différentes de manière bienveillante.
- ***Quels sont les projets encore possibles que j'aimerai réaliser ?***
  - Ne rien faire de grandiose mais profiter du temps présent pour voir la famille, les petits-enfants, les amis ou pour pratiquer des loisirs comme la lecture, le sport et la marche.
  - Continuer à être créative et à rêver par le biais de la peinture et de l'écriture.
  - J'aimerais aider les jeunes à s'épanouir dans leur vie et à développer leurs passions. J'aimerais transmettre mes expériences de vie aux autres pour leur donner du courage.
  - J'aimerais développer un regard positif et compréhensif sur ma vie passer.

Idées de thématiques pour la prochaine rencontre Inter-quartiers :

1. l'intergénérationnel au sein des groupes / association de quartiers et villages : Il arrive que certains membres aient 55 ans alors que d'autres ont presque 100 ans. Comment tenir compte des différents besoins de chacun ?

2. Perception et relation avec les ainés de cultures différentes : Quelles sont les habitudes, les us et coutumes qui pourraient être inspirantes pour nos associations ?

3. Vivre en collocation, en couple ou seul dans sa ville ou son quartier : Comment trouver de nouvelles manières d'être ensemble pour s'entraider ?

4. Cybercriminalité et arnaques : Comment s'en prémunir ?

La thématique reste à définir ainsi que l'association hôte et la date. Vos propositions sont donc bienvenues et nous rappelons que la journée est offerte par Pro Senectute Vaud et que les associations n'ont donc pas de budget à prévoir.

Un très grand *MERCI* à toutes et tous pour votre participation et votre présence à cette 13ème rencontre Inter-Quartiers, ainsi qu'à toute l'équipe de *l'association Pré de Chez T'Oie* pour son chaleureux accueil, l'organisation et le travail accompli afin de faire de cette journée une belle réussite !





















On se réjouit de vous retrouver l'année prochaine au mois d'avril pour la 14ème édition des rencontres Inter-quartiers

