Y a pas d'âge

QUELQU'UN A DIT...

L'APPRENTISSAGE EST LA SEULE CHOSE QUE L'ESPRIT N'ÉPUISE JAMAIS, NE CRAINT JAMAIS ET NE REGRETTE JAMAIS.
LEONARD DE VINCI

Le bel âge du partage: transmettre savoir, sagesse et passion

Et si les relations intergénérationnelles et la richesse de la société passaient par le partage des connaissances?

On a déjà souligné dans ces pages l'importance du bénévolat des seniors. Rien que pour la garde des petits-enfants, les chiffres donnés par l'Office fédéral de la statistique sont vertigineux. En 2020, le volume total de ce travail non rémunéré a été estimé à 7,7 milliards de francs (Y'a pas d'âge du mois d'octobre 2023 : « Au service de sa société »).

En juillet de la même année, nous citions en exemple ces aînés qui s'engagent pour la nature et le patrimoine. Bref, les 60+ ne comptent pas pour des prunes.

Du temps comme un cadeau

En période scolaire, Eliane invite chaque jeudi certains enfants de son immeuble à un « midi-pasta ». « J'ai constaté que ces jeunes ne se connaissaient pas. J'ai alors imaginé les réunir pour partager un repas. » La sexagénaire consacre ainsi plusieurs heures par mois à ses petits invités. Une véritable chance pour eux qui, entre deux bouchées de penne ou de spaghetti, s'en mettent plein les mirettes et affinent leur sens artistique grâce aux œuvres d'art que possède cette esthète.

Verena, 65 ans, dédie 8 heures par mois à un écolier en quête de soutien scolaire. Autant de savoirs et de temps que les 60+ offrent comme un cadeau. Aux plus jeunes d'en profiter. À l'image du livre de Françoise Giroud « Leçons particulières », chaque génération peut apprendre de la précédente. Absorber comme une éponge les connaissances de l'autre. S'en nourrir pour mieux grandir.

Jeux et traditions

Taper le carton avec grand-maman ! Cette perspective réjouit Johan qui vient régulièrement en vacances en Valais. Autour d'un tapis de jass, le jeune garçon affronte sa grand-maman Monique, son grand-père Gilou et les copains de ceux-ci. «Entre le travail, les devoirs et l'entretien de la maison, je n'ai pas eu beaucoup de temps pour apprendre le jass à mes enfants, mais je me rattrape avec mon petit-fils», explique Monique tout sourire. Pétanque, Monopoly, Uno ou autre sont autant de gages de complicité que de joyeuses rencontres. De son côté, Bernard prend beaucoup de plaisir avec Eislyn, sa petite-nièce de 7 ans. « Cette enfant a montré très jeune un intérêt pour les vieilles pierres, les châteaux et les livres anciens. C'est un véritable bonheur d'échanger avec elle », avoue ce passionné d'histoire.

LÖTSCHENTAL MARKETING AG

Dans la vallée du Lötschental, des cours sont organisés pour transmettre l'art séculaire des masques grimaçants qui façonnent l'histoire de la région. Des ateliers sont spécialement conçus pour les enfants, alliant apprentissage ludique et découverte de la culture locale. Idem à Evolène où le patois trouve sa place dans le programme scolaire.

Aider les jeunes à comprendre l'histoire et leur parler de nos traditions consolident le tissu familial, social et culturel. C'est aussi l'occasion de partager nos valeurs, d'ouvrir un champ de discussion sur la société, de confronter sagesse de vieilles âmes et audaces juvéniles. Et qui sait, l'opportunité pour les plus âgés de saisir les nouveaux codes de notre société ?

Raconter la cuisine et… des histoires!

Au Centre Régional d'Études des Populations Alpines (CREPA) à Sembrancher, on s'intéresse au patrimoine alimentaire alpin et à la transmission des savoir-faire de nos régions depuis 2011. « Au départ, on se réunissait les uns chez les autres pour partager recettes et repas », explique Jean-Charles Fellay, secrétaire du CREPA. Ont suivi un livre et une application ainsi que des repas intergénérationnels. La démarche a pris de l'ampleur et a mené le CREPA à rejoindre un projet européen visant à sauvegarder le patrimoine culinaire des pays alpins en l'inscrivant sur la Liste Représentative du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité de l'UNESCO. Au-delà de cette réussite, c'est le lien intergénérationnel qu'il faut saluer. « Ces rencontres ont permis de lier les recettes à des souvenirs, des anecdotes, des goûts perdus… En parlant cuisine, les gens se racontent... » Chaque région du Valais a ses traditions culinaires, le choléra du Haut-Valais est sans doute la plus fameuse, une recette familiale au nom équivoque, idéal pour expliquer l'histoire de la région.

Enrichir l'entreprise

La transmission des compétences est devenue un enjeu stratégique pour les entreprises. Véritables archives vivantes, les seniors contribuent à la sauvegarde d'un capital de savoirs et de compétences accumulés durant des décennies. L'échange est mutuel, les jeunes apportent leur maîtrise des nouvelles technologies. Selon la Fondation IPT, qui agit en faveur de l'insertion et de la réinsertion professionnelle, certaines entreprises font ponctuellement appel à des retraités. Un seul bémol, elles sont encore peu nombreuses à mettre en place ces mentorats.

Senior Expert Contact, un programme de Swiss Contact, une fondation indépendante, proche du secteur privé pour la coopération internationale au développement, recrute des expertes et experts retraités pour soutenir et conseiller bénévolement les petites et moyennes entreprises dans les pays en voie de développement et en Europe de l'Est. Les missions durent de 2 à 12 semaines. Avis aux amateurs !

FRANCE MASSY

ACTUALITÉS

Journée des Générations 60+ à la Foire du Valais. Seniors, entrez dans la légende!

Lundi 29 septembre à Martigny.

Comme chaque année, le lundi de la Foire du Valais est LE rendez-vous incontournable des seniors. Le programme est concocté pour vous par le Service de l'action sociale et Pro Senectute Valais-Wallis et les partenaires: Fédération valaisanne des retraités, Promotion santé Valais, Fondation Senso5, Ligue contre le rhumatisme, Croix-Rouge Valais-Wallis, Alzheimer Valais-Wallis, la Haute école de travail social (HESTS).

Après le programme du magazine générations, retrouvez comme chaque année les concerts de la fanfare Les Gars du Rhône mais aussi des défis sur les recettes de vie et un concours, une démonstration de danse et les élixirs de vie de quatre personnalités valaisannes.

Le thème 2025 de la Foire du Valais, «Légendaire !», célèbre à la fois l'héritage du passé et les promesses de l'avenir. Un fil rouge qui résonne avec les valeurs portées par les partenaires de cette journée qui invitent les seniors à nous rejoindre pour vivre ensemble cette légende intergénérationnelle.

Nouveau programme d'activités de Pro Senectute

Le nouveau programme annuel 2025-2026 de Pro Senectute Valais-Wallis est arrivé ! Que ce soit pour le mouvement, l'apprentissage ou la convivialité, découvrez les nombreuses activités et cours proposés. Il est disponible dès maintenant en ligne sur vs.prosenectute.ch/activites ou au secrétariat.

Prochain numéro

3 décembre 2025: Des seniors actifs dans leur commune

LE BILLET DE
RITA SALAMIN
retraitée active dans le monde culturel et associatif

DR

« Je leur transmets les leçons que le temps m'a apprises.»

J'ai 86 ans et mes petites-filles ne me considèrent pas comme une grand-mère. Elles ne cessent de répéter que je suis pour elles un modèle et j'avoue que cela me touche profondément. Cela m'oblige à surmonter mes difficultés avec courage, à croire en la vie qui s'écourte de jour en jour. Je ressens également le devoir de leur transmettre mon savoir, mes expériences et ma joie de vivre.

Par mon parcours (veuve très jeune, j'ai élevé mes deux enfants toute seule), j'incarne l'idée qu'il est possible de surmonter les épreuves avec dignité, de rester fidèle à ses valeurs et de toujours croire en soi.

J'essaie de leur montrer que l'authenticité et la bonté ne sont pas des faiblesses, mais des forces durables. À travers les histoires de mon passé, les conseils que je leur donne, et les moments que nous partageons, je leur transmets les leçons que le temps m'a apprises. Mes petites-filles me regardent, m'écoutent, me taquinent parfois. Je sais que mes réactions face aux difficultés, mon attitude face à la vie, la manière dont j'aime, respecte et encourage les autres, deviennent pour elles des repères. Je suis consciente que je sème en elles des graines de confiance, de courage, de curiosité et d'humour.

Mais être un modèle ne signifie pas être parfaite. Je leur montre aussi mes failles, mes doutes, et surtout ma capacité à apprendre de mes erreurs. Je veux qu'elles comprennent que la force d'une femme réside autant dans sa vulnérabilité que dans sa détermination. Que l'on peut être douce et ferme à la fois. Que l'on peut vieillir sans cesser d'apprendre, ni d'aimer.

Mes 4 petites-filles sont mes 4 saisons. Chacune, à sa manière, m'apporte ce que seule une saison sait donner. Et dans leur diversité, elles complètent mon année intérieure.