Fédération Neuchâteloise des Retraité·e·s

Reflets

N°3 / Été 2022

EDITO

Vous avez-dit âgisme mais… que recouvre ce mot ?

L'âgisme consiste en séparations, par catégories d'âge, quel qu'il soit.

Les intérêts des *jeunes* et des *vieux* sont souvent mis en opposition, l'âge étant à la source du débat.

La pandémie du coronavirus a nettement accentué les préjugés. Les adolescents et jeunes adultes ont été invariablement présentés comme non à risques, mais finalement une proportion non négligeable de ceux-ci a dû recourir à des soins hospitaliers.

En revanche les personnes âgées ont été vues comme automatiquement fragiles et vulnérables, avec en corollaire une évocation du poids économique qu'elles représenteraient. Les aînés sont fréquemment décrits comme une charge pour la société, notamment dans le système de retraites et de santé, en omettant tout ce qu'ils ont apporté et apportent encore dans la construction de la société. Ces formes sournoises de discrimination propagées et répétées produisent des stéréotypes, qui humilient, excluent et violentent psychiquement des personnes à cause de leur âge.

Communément inconscient, l'âgisme est aussi souvent d'intention bienveillante. Or le fait de vouloir aider les personnes âgées en les surprotégeant a des effets néfastes : faire les choses à leur place engendre une baisse de confiance en elles et diminue

leurs capacités. Les personnes d'âge mûr traitées comme de petits enfants deviennent de plus en plus dépendantes.

Avec l'arrivée dans notre canton en 2022 d'une antenne régionale de l'association Alter Ego (https://alter-ego.ch), active dans la prévention de la maltraitance financière, psychique et physique envers les personnes âgées, les comportements pourront être questionnés et je l'espère leurs effets réduits.

Sylvie Richard, vice-présidente

L'HORLOGE DU TEMPS

C'est toute une vie que l'on passe sans trop se poser de questions, une vie de labeur, quelquefois bien vécue si l'on trouve le bon partenaire.

Pendant cette vie, l'on peut aimer faire des promenades pour autant que le partenaire vous accompagne.

Lorsqu'on travaille tous les deux, le temps passe trop vite et, tout à coup, c'est la retraite et l'on croit que l'on aura plus de temps à passer ensemble, celui de faire mille projets…

Mais subitement, le temps s'arrête, tous nos espoirs s'écroulent comme un château de sable. C'est la dure réalité et parfois, c'est la maladie qui arrive au moment où l'on ne s'y attend pas et notre vie change.

Il nous reste à chercher les bons moments, comme les moins bons, dans nos souvenirs du passé. Le partenaire s'en va dans un autre monde, alors on doit essayer de se reconstruire une vie, on regrette les disputes, les trop rares moments de complicité. Il est possible de continuer à avancer à petits pas, à redonner du courage au partenaire pendant qu'il est encore temps.

Comme pour un livre, nous pouvons tourner la page, après avoir écrit le dernier chapitre qui sera celui des plus beaux moments vécus.

Ruth Erb

VISION, MISSION ET VALEURS DE LA FNR

Cet article fait suite à *La FNR en bref* paru dans Reflets no 1.

Dans le cadre de ses préoccupations d'actualité et en fonction de ses buts, la FNR recherche le moyen de recruter de nouveaux membres. D'autre part elle se pose la question de savoir quelle est la qualité de vie actuelle de ses membres, dans le but, si possible et si nécessaire, d'améliorer celle-ci. Elle se préoccupe également de mieux cerner les facteurs qui font obstacle à la mobilité en général des personnes retraitées de notre canton de Neuchâtel.

Nous sommes conscients que la majorité des seniors souhaitent pouvoir vivre le plus longtemps possible à domicile, mais que ce souhait est parfois impossible à réaliser pour des raisons de santé déficiente, de problèmes financiers, de manque de relations sociales, etc. Dans ce cadre très général, nous nous préoccupons également de la qualité des relations intergénérationnelles rencontrées par les aînés.

La FNR, par son bulletin, souhaite devenir petit à petit le porte-parole de ses membres face à l'opinion publique et aux autorités. Afin de réaliser pleinement cet ambitieux objectif, elle a besoin de l'aide et de l'avis de chacun de ses membres. Ce n'est qu'à cette condition qu'elle pourra défendre les intérêts sociaux, culturels et économiques des siens. Comprendre, par l'échange, ce que veut dire pour ses membres *une bonne qualité de vie* lui permettra d'approfondir cette question. C'est ainsi qu'elle pourra partiellement répondre, par les cafés-dialogues et par les visites culturelles et récréatives, aux préoccupations des siens afin d'en améliorer leur qualité de vie. Faire connaître aux autorités quelles sont les attentes de ses membres dans le but de pouvoir définir et de promouvoir une politique sociale favorable à l'ensemble des personnes âgées.

La FNR, par le biais de son bulletin, souhaite aussi faire connaître les nombreuses expériences pratiques réalisées par ses adeptes, avec pour objectif de mieux intégrer toutes les personnes âgées dans toutes sortes de domaines tels que la vie

politique, culturelle, sociale, économique et encourager les retraités à s'intéresser à diverses activités bénévoles et socialement utiles. Une des grandes questions que nous devons nous poser en ces temps difficiles (la manière dont nous avons affronté la pandémie nous le démontre) c'est de quelle manière nous souhaitons développer et encourager toutes formes de renforcement de nos relations intergénérationnelles. Comme l'indiquent nos statuts, nous voulons, avec vous toutes et tous, améliorer l'image des retraités dans les médias et dans l'opinion publique en devenant un véritable centre d'informations, de rencontres et d'échanges. Toutes ces nombreuses ambitions ne pourront être réalisées que si l'ensemble de nos membres actuels se mobilisent dans l'une ou l'autre activité mentionnée. Reflets se fera à l'avenir un plaisir de faire connaître les passions et les actions de chacun d'entre vous. D'avance merci.

Gilbert E. Philippin

CHEZ LOUIS

A mes amis de la Table d'Hôte *CHEZ LOUIS*

– Une fois ou l'autre, dans une conversation, on entend parler de tables d'hôtes. Alors on pose la question: c'est quoi *une table d'hôtes ?*

– Tu sais, c'est organisé par Pro Senectute et des gens dévoués reçoivent des personnes âgées pour leur offrir un déjeuner et un bon moment de convivialité.

– Ah bon ?

Et puis arrivent certaines questions :

– Suis-je assez vieux pour y assister ?

– Vont-ils m'accepter ?

Ou, c'est bon pour les vieux, j'y vais pas !

Bon, après tout on va quand même téléphoner et l'accueil étant très chaleureux, convaincu on prend rendez-vous.

Et quand on arrive à l'accueil, c'est si sympa et chaleureux que l'on a l'impression d'être chez des amis qui ont préparé un bon repas juste pour nous recevoir. Autour d'une bonne table l'atmosphère se réchauffe vite et dès que la conversation devient générale on passe vite au *tu* et c'est ainsi que l'on fait connaissance de son voisin, sa voisine et des liens se nouent rapidement. Si on parle de ses maladies la conversation devient vite personnelle et ennuyeuse. Par contre toutes les personnes

autour de cette table parlent de projets : des leurs ou de leurs petits enfants. En fait quand on parle de projets, les conversations sont à peu près les mêmes que celles que l'on avait 30 ou 40 ans plus tôt, et plus personne ne se sent âgé. C'est le miracle des *tables d'hôtes.*
Et il y en a encore un autre: c'est celui du dévouement, de la disponibilité, la générosité de ceux qui nous invitent à leur table, ouvrant leur appartement, terrasse et maison à des personnes seules qui trouvent un grand réconfort à assister à ces repas si conviviaux et amicaux durant lesquels on oublie son âge.

Il est bon de pouvoir rajeunir de cette manière. Merci Pro Senectute d'avoir proposé ces tables d'hôtes mais surtout un grand merci à celles et ceux qui, par leur dévouement, disponibilité, générosité, paient de leur personne pour nous recevoir, et qui nous font croire que l'on est pas si vieux que cela.

Un hôte de la table, Roger M.

UNE PORTE GRANDE OUVERTE

A l'occasion de son premier café-dialogue de l'année, la FNR a invité ses membres et leurs ami·e·s au Home Les Charmettes.

Comment nos membres allaient réagir à la présentation de ce qui est largement perçu comme le lieu où l'on entre en marchant et d'où l'on ressort les pieds en avant? Bref, le lieu dont il ne faut s'approcher qu'en cas d'extrême nécessité, si possible jamais. Et pourtant, nous sommes toutes et tous ressorti·e·s émerveillé·e·s par la diversité des services offerts et par la pertinence de l'approche de la direction pour que chacun·e d'entre nous y trouve son compte, comme résident·e au home, comme résident·e chez soi en perte d'autonomie ou encore comme proche aidant·e.

Un home comme celui des Charmettes est d'abord un lieu de vie, à même de nous accompagner chez nous ou dans ses murs pour aborder une partie de l'existence où nous avons tout simplement besoin d'aide. Il est une grande porte ouverte vers un réseau de compétences et d'expériences humaines ainsi que de moyens techniques que nous pouvons solliciter à la carte. Je craignais de la franchir cette porte avant le café-dialogue de la FNR; aujourd'hui je me sens mieux de la connaître et d'en savoir un peu plus sur les trésors de mieux-être sur lesquels elle s'ouvre. Il suffit d'ailleurs d'en parler avec des personnes qui en ont déjà profité pour être rapidement convaincu·e.

Alors, comment s'y prendre pour approcher un home ou un autre prestataire de services aux personnes ayant besoin d'aide? Il y en a une multitude et nous ne savons pas toujours comment s'intitulent les services offerts.

Nous ne savons pas si nous en avons besoin, si nous y avons droit et, le cas échéant, comment les solliciter. L'AROSS (**A**ssociation **R**éseau **O**rientation **S**anté **S**ocial) a justement été créée pour nous conseiller gratuitement quand notre fragilité augmente et notre autonomie diminue, ou celles de nos proches.

Alors, poussons le moment venu, sans hésiter, la porte qui nous ouvre l'accès aux aides et aux conseils utiles pour notre mieux vivre ou celui de nos proches en téléphonant (+31 32 886 90 90) ou en écrivant (info@aross.ch) à l'AROSS !

Renaud Tripet

HUMOUR NOIR

Les gens qui travaillent demandent souvent à ceux qui sont à la retraite ce qu'ils font de leur journée.

Eh bien par exemple, l'autre jour avec ma femme, nous sommes allés en ville et nous sommes entrés dans un magasin. Nous n'y sommes restés que 5 minutes. Quand nous sommes sortis, un flic était en train d'infliger une amende pour stationnement interdit d'une voiture.

Nous nous sommes approchés et lui avons demandé : *Allez, vous feriez bien un petit geste envers des retraités !*

Il nous a ignorés et a continué de remplir son billet. Je l'ai traité de gros porc. Il m'a regardé et a commencé un autre billet pour des pneus lisses. Alors ma femme l'a traité de roi des trous de cul.

Il a fini le deuxième billet, l'a mis sous l'essuie-glace et en a commencé un troisième.

Ce petit manège a continué pendant 20 minutes ; plus on l'insultait, plus il remplissait de contraventions !

Personnellement on s'en fichait, on était venu en autobus! Depuis notre retraite, nous essayons chaque jour de nous amuser un peu. C'est important à notre âge.

Pascal Grezet

A VOS AGENDAS

- 15.09.2022 – 13h30 – Etre et rester mobile, La Chaux-de-Fonds
- 28.09.2022 – 13h30 – Etre et rester mobile, Le Locle
- 02.10.2022 – Journée internationale des personnes âgées (ONU)
- 19.10.2022 – 13h30 – Etre et rester mobile, Neuchâtel
- 20.10.2022 – 14h00 – A la découverte du Vacherin Mt-d'Or
- 26.10.2022 – 13h30 – Etre et rester mobile, Fleurier
- En 2023 - Les champignons mangeurs d'arbres

© Jean Keller

FNR - Fédération Neuchâteloise des Retraité·e·s
Petites-Vignes 19 • 2024 St-Aubin-Sauges • info@fnr-ne.ch • www.fnr-ne.ch
IBAN CH3600766000102804786