

Y a pas d'âge

«Une destination n'est jamais un lieu, mais une nouvelle façon de voir les choses.»

HENRI MILLER



C'est le temps des vacances...

VACANCES A la retraite aussi, on a besoin de vacances! Pas nécessaire de partir loin, ni très longtemps, ni de creuser son budget pour se faire du bien. Tour d'horizon de diverses possibilités.

Vacances... Un mot qui fait rêver. Prendre une semaine de pause, ou simplement deux-trois jours pour une escapade, permet de recharger les batteries, de changer de rythme pour mieux se détendre, mais aussi, et ce n'est pas le moindre des avantages, de faire des rencontres et d'étoffer sa vie sociale. Seul, en couple ou entre amis, avec une assistance pour les personnes en difficulté, la panoplie d'offres de séjours ou de voyages organisés permet de prendre des vacances à tout âge, selon tous les budgets et en toutes saisons.

Si la plupart des agences de voyages proposent des arrangements pour les plus de 60 ans, d'autres structures et institutions, par exemple, Claire & Georges: Vacances sans barrières en Suisse (www.claireundgeorge.ch), offrent aussi de tels avantages.

En balade avec Edgar

Pour rencontrer d'autres personnes et découvrir de nouveaux horizons, rien de tel que les voyages accompagnés. Edgar Oberson est guide de montagne et accompagnateur de randonnée. Il emmène depuis une quinzaine d'années des seniors en voyage. Au programme,

chemin de Compostelle, chemin de Stevenson ou autres randonnées. «Des escapades d'une semaine où l'on marche de 9 heures à 16 heures, avec des pauses et des animations. Globalement, on fait quatre heures de marche effective. Tout le monde peut le faire, d'autant qu'un bus nous suit», rassure Edgar dans un sourire. Pour veiller sur un groupe d'une douzaine de personnes, ils sont trois. Deux professionnels de randonnée et un chauffeur. «Il faut être attentif au moindre signe de fatigue, rester à l'écoute des ressentis, mettre parfois de l'huile dans les rouages, car vivre en groupe (souvent partager une chambre) n'est pas toujours facile.» Si ces excursions sont laïques, Edgar aime les teinter d'un brin de spiritualité. «Le matin, on commence par un échauffement inspiré du tai-chi, durant les pauses, on travaille sur les sens, les émotions métaphysiques...» Chaque jour, le guide donne un thème de réflexion, «l'éloge de la lenteur, par exemple. C'est pas mal pour des retraités qui n'ont jamais une minute à eux. Ou encore la bienveillance: savoir accepter le maillon faible, celui qui marche plus lentement. De grands sportifs, je n'en veux pas!»

On chante aussi. Souvent. «La plupart des gens aiment chanter. Le soir au gîte, on met une ambiance folle.» Mais qui sont les participants à ces voyages proposés par Pro Senectute? «Les groupes sont très hétéroclites, des Romands, mais aussi des résidents étrangers. Les gens viennent de tous les milieux sociaux. De l'ouvrier au banquier. Des anciens hôteliers habitués des palaces, d'abord sur la retenue, ont très vite trouvé leur place. Depuis, ils reviennent chaque année. La semaine dernière, sur douze mar-

cheurs, quatre avaient passé 80 ans. La plupart sont des femmes, soit parce qu'elles sont veuves, peut-être parce qu'elles sont plus audacieuses, mais surtout parce que, arrivées à un certain âge, elles veulent vivre enfin pour elles.»

A 70 ans, Edgar aime bien dire que, en tant qu'accompagnateur de seniors, il est son propre client. Chaque balade enrichit son capital émotionnel. «Au fil de ces accompagnements, j'ai découvert l'extraordinaire potentiel humain, tant physique que moral. Et aussi d'incroyables histoires de vie...»

Pour les personnes à mobilité réduite ou malades

Plusieurs établissements, clubs de va-

cances, hôtels ou logements avec service hôtelier disposent de l'infrastructure nécessaire aux personnes à mobilité réduite ou malades. Mieux encore, certains offrent des services médicalisés. Le site www.infoseniors.ch est une véritable mine de bons tuyaux. Pro Senectute tient également cette liste à disposition..

Vous pouvez par exemple aller en vacances avec un proche souffrant de démence grâce aux «vacances Alzheimer», organisées par les sections d'Alzheimer Suisse. Elles prônent le principe «du répit sans séparation». Les personnes atteintes de démence partent en vacances pendant une semaine avec un proche. Chaque malade a son accompagnant qui lui garantit un encadrement individuel pendant la journée. Les offres sont nombreuses, abordables et variées. On trouve même des semaines de «vacances Alzheimer» dans un hôtel médicalisé en Thaïlande (www.vivobene.ch) à un prix abordable (environ 50 francs la nuit pour deux personnes).

Pour petit budget aussi

Inutile de grever son budget pour de longs séjours, une escapade de deux ou trois jours permet de se changer agréablement les idées. A propos de budget, il faut jouer malin, guetter les bonnes affaires, réserver assez tôt pour bénéficier d'un tarif réduit. Durant les mois creux, beaucoup de prestataires renoncent au supplément facturé habituellement pour une chambre individuelle.

Bon à savoir

Selon la situation financière des seniors, des fondations peuvent leur octroyer des aides. Une évaluation doit cependant être faite par un assistant social de Pro Senectute.



Pro Senectute tient à disposition une liste des établissements, clubs de vacances, logements ou hôtels qui sont équipés de l'infrastructure nécessaire aux personnes à mobilité réduite ou malades. DR

Au fil de ces accompagnements, j'ai découvert l'extraordinaire potentiel humain, tant physique que moral.

Edgar Oberson

