

ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITES DU JURA BERNOIS

La Neuveville / Jeudi 28 mai 2026

Cordiale bienvenue

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

Ouverture par Mme Karine Voumard, présidente

- *mot de bienvenue de la Commune*

Mme Denise Bloch, conseillère communale

- *Déroulement de la soirée*

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

Commission d'Organisations Professionnelles du 3e AGE (COP3)

Depuis 2009 la COP3 travaille sur mandat de l'association des communes du Jura bernois (Jb.B / Jura bernois.Bienne)

Composition: *représentants des communes (Jb.B), soins à domiciles, services sociaux, homes, Pro Senectute, Croix-Rouge, HJB, agces AVS, réseaux d'associations d'aînés*

Ses tâches:

- ▶ être l'interlocutrice des institutions et des communes pour toutes les questions concernant la politique du 3^e âge
- ▶ proposer, coordonner ou réaliser, des projets régionaux en lien avec le 3^e âge (associations d'aînés)
- ▶ organiser chaque année un forum à l'attention des communes de notre région (thème du 22 octobre 2026: mobilité)

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

Poursuite de notre action...

- ▶ Favoriser la rencontre des seniors dans le Jura bernois
- ▶ Encourager la création d'associations d'aînés dans le Jura bernois, sous l'impulsion des communes centres
 - ▶ La première, l'AGAVE. Aujourd'hui, 8 associations sur les rails
- ▶ Mettre en lien les différentes générations
- ▶ Développer des solidarités au sein de la population

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

Concrètement AVEC UN EXEMPLE...

- ▶ L'organisation de la manifestation de ce soir est le fruit d'une proposition faite aux communes avec les buts suivants:
 - ▶ marquer le passage à l'âge de la retraite
 - ▶ vous informer sur l'**aide** que les instances communales, les institutions peuvent offrir
 - ▶ Mettre en valeur les **ressources et compétences** que vous pouvez mettre au service des personnes âgées et de la collectivité
 - ▶ passer un moment convivial qui se terminera par un apéritif

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

Présentation d'organisations œuvrant pour les personnes âgées

▶ Les agences AVS

- ▶ Mme Fabienne Rollier, préposée à l'agence Régionale AVS de La Neuveville

▶ Croix-Rouge / Région Seeland - Jura Bernois

- ▶ Mme Françoise Grosclaude, assistante de direction, Région Seeland, Jura bernois

▶ Pro Senectute Arc Jurassien

- ▶ Mme Kerstin Jaeger, assistante sociale au bureau de Tavannes

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



A la retraite...

- ▶ La retraite, une nouvelle vie à préparer...
M. Gérard Bonvallat, coordinateur de la COP3
- ▶ Vivre ma vie de retraité
M. Raphaël Mamie, jeune retraité
- ▶ Les associations de retraités, ces lieux ressources...
M. Hervé Jolicorps, membre de la COP3

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

M. Gérard Bonvallat

- *coordinateur de la COP3*
- *Directeur adjoint et resp. de la Consultation Sociale de Pro Senectute Arc Jurassien*

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

C'est quoi la retraite?

→ *Bien des interrogations...*

- *La sortie du monde du travail ?*
- *Un sentiment d'inutilité?*
- *La dernière étape avant l'EMS, avant la mort?*
- *Une diminution de revenu?*

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

C'est quoi la retraite?

➔ *Mais surtout de belles perspectives...*

- *La fin des contraintes professionnelles*
- *La possibilité de vivre à son rythme*
- *Des choix devenus possibles*
- *Un capital temps à organiser*
- *Vacances, détente, plaisirs à planifier*

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

Des critères d'adaptation essentiels

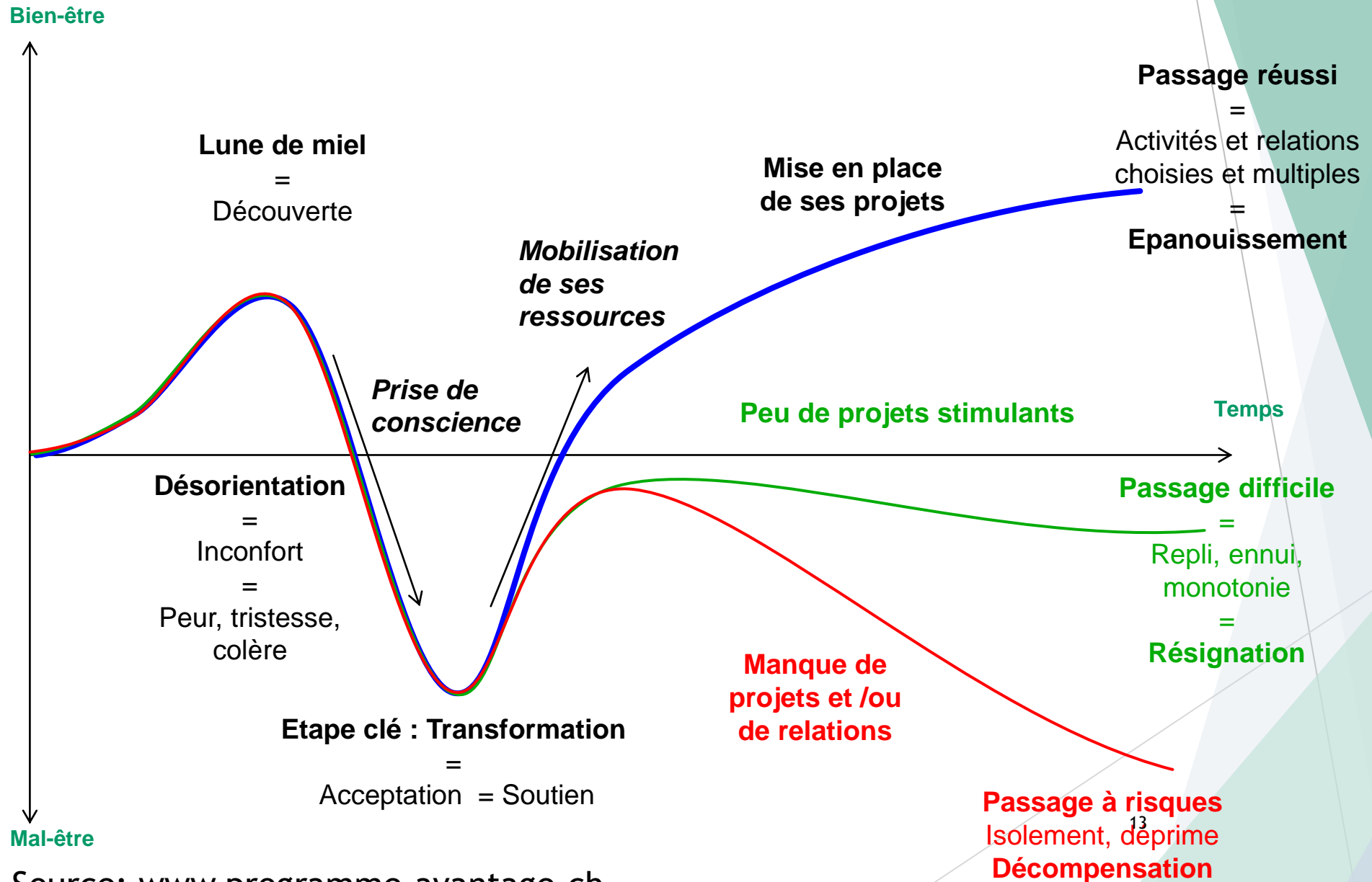
- *Adapter son budget aux nouvelles réalités financières*
- *Donner un rythme à ses journées*
- *Travailler sa concentration et rester actif*
- *Maintenir un réseau de contacts*
- *Gérer son entourage: nouvelles réalités de couple (présence permanente)*

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

Quitter son emploi, ce sont ...

Des pertes	Des Gains	Des risques
Diminution du revenu et autres avantages	Davantage de temps libre	
Contacts avec les collègues		Isolement
Rythme de vie: déplacements et mobilité		Inactivité et perte de mobilité
Structure, cadre, stress	Disparition des contraintes	Manques
Statut social et identité		Sentiment d'inutilité
Stimulations de l'employeur	Sentiment de liberté	Absence de cadre déstabilisant
Statut donné par l'identité professionnelle	Identité à se construire	Perte d'identité

Etapes du passage à la retraite...



La retraite, une nouvelle vie à préparer...

Une nouvelle identité à se créer...

- *Qui dit identité, dit reconnaissance...*
- *Réaliser de nouveaux projets et des activités*
- *Rester en contact avec les autres*
- *Vivre une transition active*
- *Se mettre de nouveaux défis*

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

Qu'est-ce qui me permet de rester «dans le coup»?

- *Avoir une vie associative*
- *Me former*
- *Soutien à ma famille*
- *Développer des compétences artistiques*
- *Faire du bénévolat*
- *Engagement en faveur des autres*
- *Compétences d'une vie au profit des autres*

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

Moyens de sa politique et financement de ses envies...

- *Comment financer mes projets et mes activités ?*
- *Des choix à faire ?*
- *Des organisations qui favorisent des activités pour toutes et tous:*
 - - *Activités dans les réseaux d'ainés*
 - - *Activités communales*
 - - *Activités de la Croix-Rouge*
 - - *Activités de Pro Senectute*
 - - *etc*

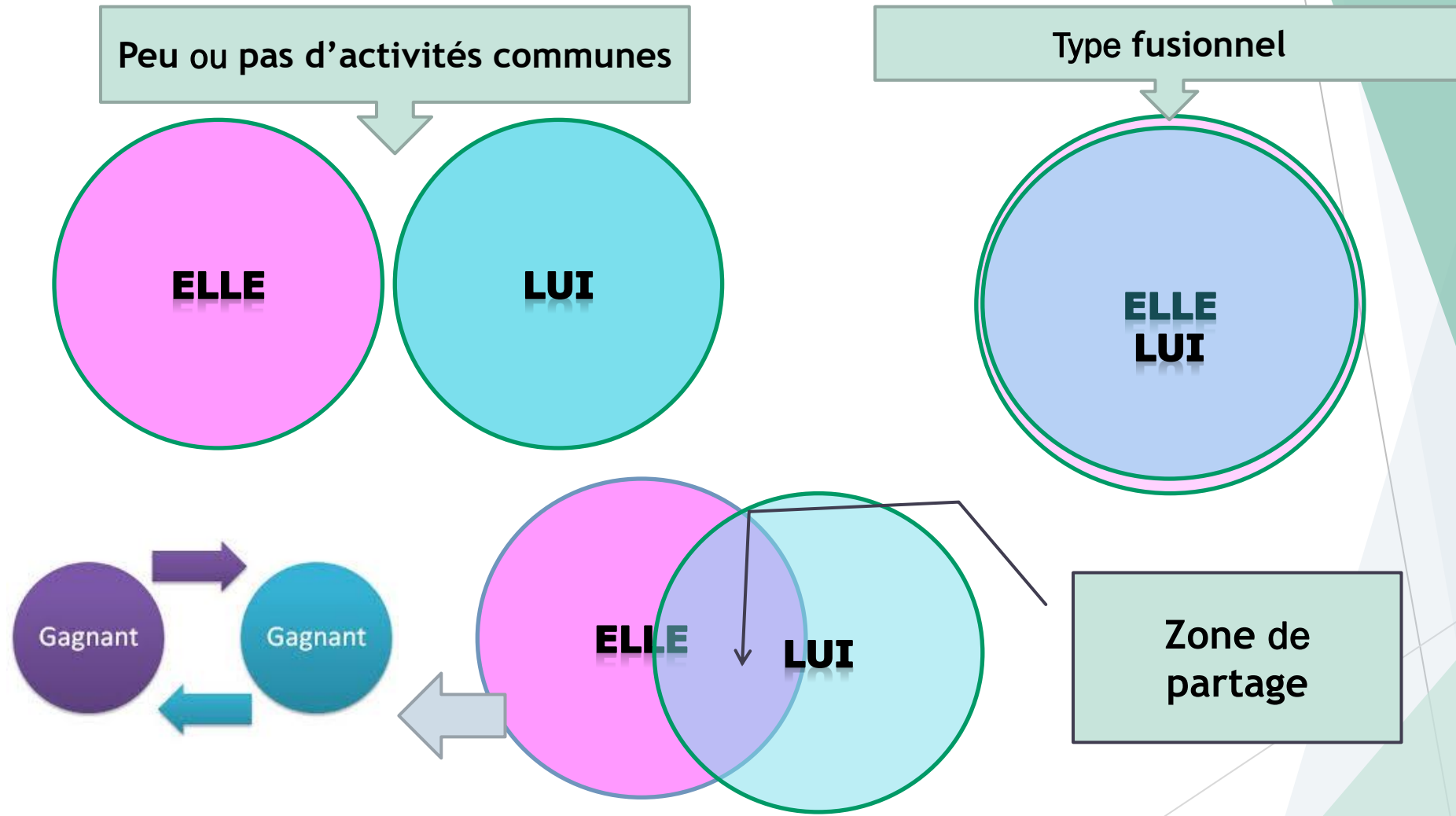
La retraite, une nouvelle vie à préparer...

Impacts sur la vie de couple...

- *Perte de revenus conséquente, mais avec une diminution de la charge fiscale*
- *Risques de conflits sur les besoins de l'un et de l'autre*
- *Etre davantage ensemble, qu'est-ce que cela va provoquer?*

→→→ L'espérance de vie augmente si l'on vit en couple

Quelques modèles de couple...



Source: www.programme-avantage.ch

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

Veiller à sa santé

- *- Avoir un sommeil de qualité*
- *- Avoir des centres d'intérêts*
- *- Avoir des contacts sociaux*
- *- Avoir une alimentation équilibrée*
- *- Avoir une activité physique*

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

En résumé...

**La retraite ?
Des années de vie
à inventer**

La retraite, une nouvelle vie à préparer...

*Merci de votre attention et
belle et heureuse retraite à toutes et tous!*

*Gérard Bonvallat, coordinateur de la COP3
Directeur adjoint de Pro Senectute Arc Jurassien
Et ... futur retraité dès le 1^{er} novembre 2026*

Et je m'en réjouis...

Sources: www.programme-avantage.ch / www.arcjurassien.prosenectute.ch

Vivre ma vie de retraité...

M. Raphaël Mamie, jeune retraité

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

Les associations de retraités, des ressources, près de chez moi

M. Hervé Jolicorps, membre de la COP3

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺

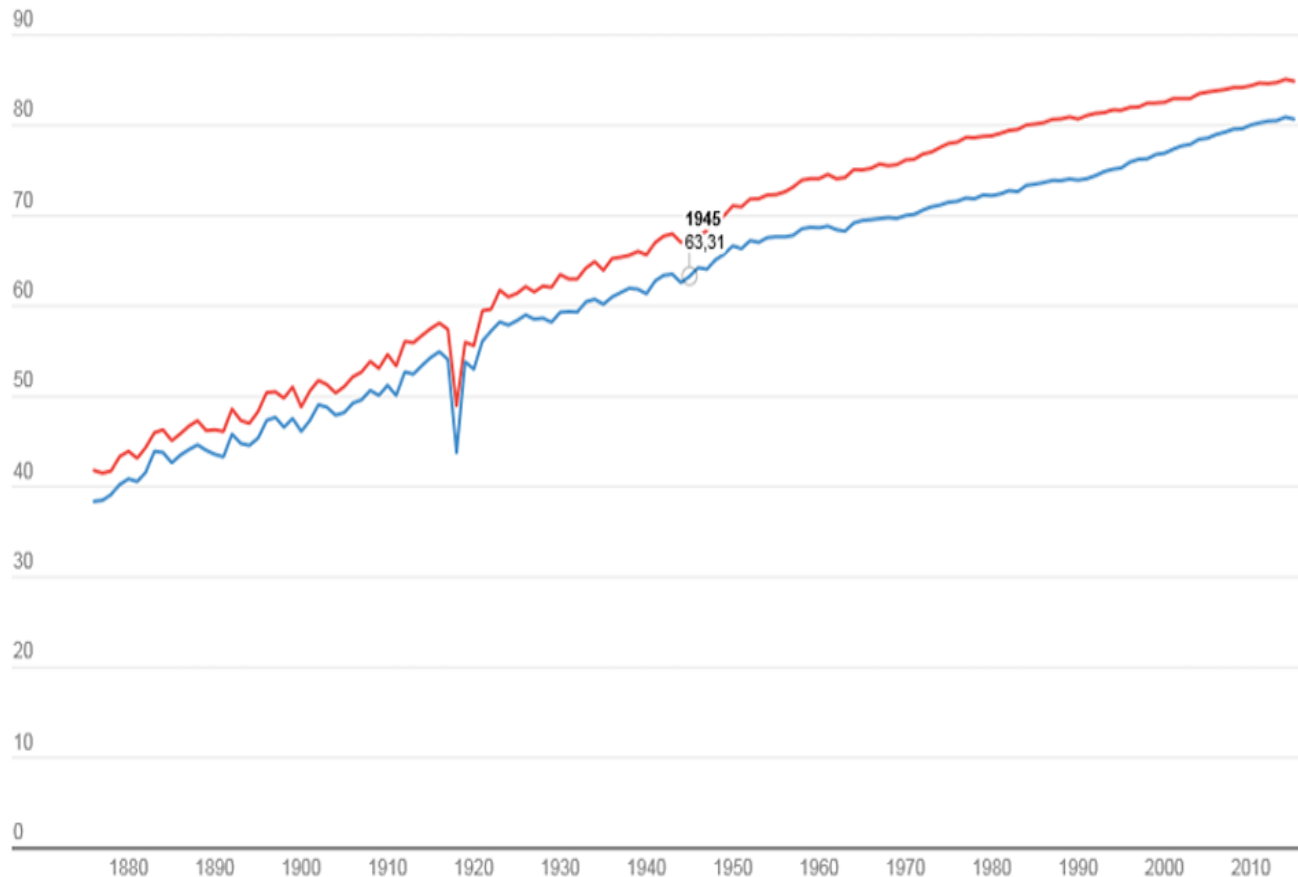
Bienvenue dans votre nouvelle vie!

Vivre sa retraite dans le



Un chapitre à écrire ensemble

Espérance de vie en Suisse (1876-2015)



1876 : 38,3 et 41,8 ans

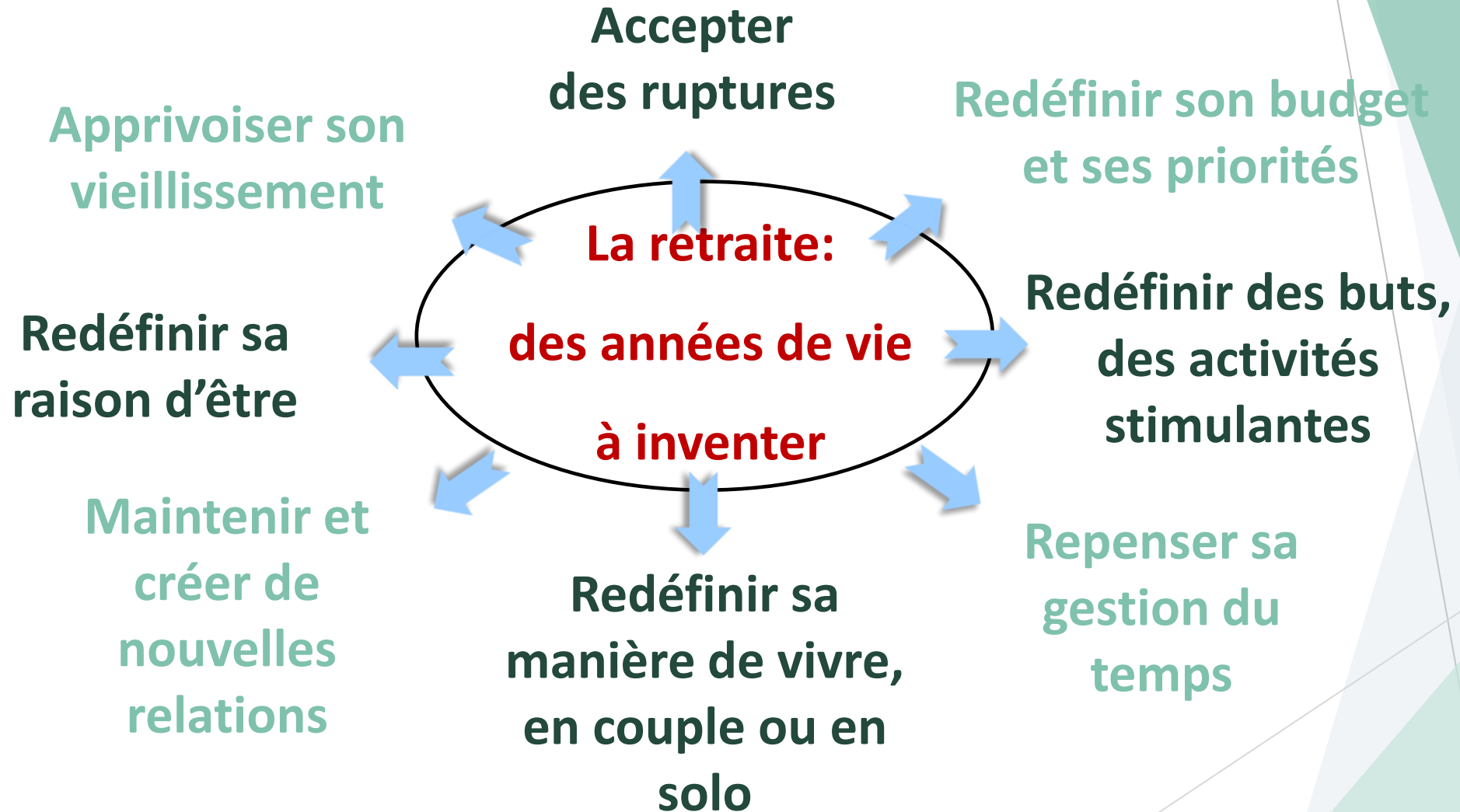
1948 : 65 et 69,4

2015 : 80,7 et 84,9 ans

**Espérance de vie à 65 ans
en 2022**

84,8 et 87,5 ans

La retraite : on résume



Le passage à la retraite
est une transition majeure

Nos associations offrent
un ancrage local précieux,
pour maintenir les liens sociaux,
éviter l'isolement
et partager des expériences.

Ceci en harmonie avec les institutions existantes

LES ASSOCIATIONS D'AÎNES...

CES LIEUX DE RESSOURCES...

**LA FORCE DE NOS
ASSOCIATIONS ?**

RESTER CONNECTE

Activités de loisirs et de convivialité



activités qui font plaisir
et renforcent le lien

Solidarité et Entraide



soutien, transmission,
coups de main

Participations civiques



donner son avis et
lancer des projets
avec les autorités

EXEMPLES D'ACTIVITES :

Conférences

Cinéma

Jeux

Cuisine

Visites (musée, entreprises, jardin botanique, zoo, etc

Randonnées pédestres

Randonnées vélo électrique

Sorties moto

Pétanque

Mini golf

Ping Pong

Repas conviviaux

Café littéraire

Café goûter

Pique nique

Une politique du 3^e âge véritablement participative se construit par les aînés et pour les aînés. Dans cette perspective, les associations d'aînés jouent un rôle essentiel!

Elles constituent un lien direct avec la population concernée. Elles permettent à la fois de faire remonter les besoins, les préoccupations et les idées de projets, de contribuer concrètement à la mise en œuvre d'actions avec les communes et les professionnels du domaine

N'hésitez pas à nous contacter...

ASSOCIATIONS	Périmètres géographiques	Sites internet
Club des Aînés	Sonvilier	https://sonvilier.ch/2026/01/19/programme-2025-club-des-aines-de-sonvilier/
AACV	Villeret, Cormoret, Courtelary	
Aînés Heureux	La Neuveville	https://www.laneuveville.ch/annuaresocietes/83447
Tram'Âge	Tramelan	https://tram-age.ch/
ATA	Tavannes	https://tavannes.ch/ata-association-tavannoise-des-aines/
ABAA	Péry-Reuchenette, La Heute, Orvin, Frinvilier, Vauffelin, Plagne, Romont (BE)	https://www.aaba-info.ch/
AGAVE	Val-Birse, Champoz	https://www.valbirse.ch/1189-vivre-a-valbirse-agave

Vous trouverez sur les stands présents
la documentation des diverses associations...

Merci de votre attention!

Source des documents: Jura bernois Bienne, Cop3

MOT DE LA FIN...

*Les présentations du jour seront publiées ces prochains jours
Sur le site de www.jb-b.ch*

*Invitation cordiale à partager
le verre de l'amitié!*

Belle et heureuse retraite à toutes et tous!

Commission d'Organisations Professionnelles du 3^e Age

Jura bernois.Bienne



Grand
Chasseral⁺