



2/2026

« 1 parmi 15 800 »

Découvrez le nouveau prix décerné par Pro Senectute.

Pages 2 à 3

Les 22 bénévoles en lice

Faites connaissance avec les personnes nommées cette année.

Pages 4 à 16

À vous de jouer !

Participez au vote du public pour le Prix Merci 2026.

Page 16



Eleonora Quadri, membre de la direction, responsable Coordination & soutien domaines spécialisés

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'engagement bénévole a toujours constitué un pilier de notre organisation. D'une institution d'assistance, Pro Senectute s'est muée en une organisation de services moderne. Sans les bénévoles, nous ne serions pas en mesure de fournir nos nombreuses prestations – de l'aide à domicile à l'accompagnement administratif, en passant par les offres de formation et de sport. Chaque jour, partout en Suisse, nos bénévoles s'engagent pour que les personnes âgées puissent vivre le plus longtemps possible de manière autonome à domicile et rester socialement intégrées.

Le bénévolat a lui aussi évolué: aujourd'hui, celles et ceux qui s'engagent après le départ à la retraite ne le font pas par devoir, mais parce que cela a du sens pour eux. Le plaisir de l'activité arrive en tête des motivations, suivi du désir d'avoir des contacts sociaux, et de l'expérience d'aider les autres et d'accomplir des choses ensemble. Les bénévoles retraités apportent leur expérience de vie et vivent leur engagement comme une composante importante d'une vie active et épanouie après l'activité professionnelle.

Avec le Prix Merci, nous souhaitons rendre encore plus visible l'importance du bénévolat et exprimer notre reconnaissance. Ce numéro de Psinfo est consacré aux personnes sélectionnées pour leur précieux engagement en faveur de Pro Senectute: des bénévoles de toute la Suisse qui, par leur action, contribuent à apporter soutien, liens sociaux et joie de vivre aux seniors.

Bonne lecture !

Engagement bénévole

Pro Senectute dit MERCI

Chez Pro Senectute, 15 800 bénévoles s'engagent tous les jours pour le bien-être des seniors. En signe d'estime et de reconnaissance, Pro Senectute Suisse décerne pour la première fois en 2026 le Prix Merci – distinction symbolique honorant l'ensemble des bénévoles. Les 22 personnes sélectionnées, issues de toute la Suisse, illustrent la diversité de l'engagement bénévole.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

Pro Senectute dépend fortement de l'engagement bénévole pour offrir aux personnes âgées en Suisse un accompagnement varié dans tous les domaines de la vie. Un coup d'œil aux chiffres montre l'ampleur de cette précieuse mobilisation : en 2025, nos 15 800 bénévoles ont consacré au total 1,311 million d'heures aux seniors (voir graphique). Derrière ce chiffre impressionnant se trouvent des personnes qui accompagnent les seniors au quotidien et prêtent une oreille attentive à leurs préoccupations et leurs récits. Cet engagement remarquable mérite un grand MERCI.

« Un, une bénévole parmi 15 800 »

Pour exprimer sa gratitude, Pro Senectute a lancé le Prix Merci. Cette distinction symbolique met à l'honneur l'ensemble des bénévoles qui s'engagent chez Pro Senectute pour le bien-être des seniors. Sous le slogan « Un, une bénévole parmi 15 800 », Pro Senectute Suisse décerne le Prix Merci pour la première fois en 2026. Il ne s'agit pas de mettre en avant la contribution de certaines personnes en particulier, mais de témoigner reconnaissance et estime à l'ensemble des 15 800 bénévoles, au-delà de chaque parcours individuel. Le Prix Merci montre à quel point l'engagement bénévole est essentiel – pour les seniors, pour les organisations de Pro Senectute et pour toute la Suisse.

Personnes sélectionnées par les organisations de Pro Senectute

Pour le Prix Merci 2026, 21 organisations de Pro Senectute provenant des quatre régions linguistiques ont proposé des bénévoles. En tout, 22 personnes ont été sélectionnées – dont un couple nommé ensemble. 17 femmes et cinq hommes sont en lice. La plus jeune personne sélectionnée a 52 ans et est encore en pleine vie professionnelle, tandis que la plus âgée fêtera ses 90 ans l'an prochain. Ces bénévoles sont aux côtés des seniors en Suisse depuis longtemps : l'engagement le plus ancien dure depuis 55 ans.

22 personnalités différentes, 22 domaines d'activité variés

Les 22 personnes en lice s'investissent auprès des seniors chez Pro Senectute dans des domaines très variés : elles lancent des projets, organisent des activités, des événements et des excursions, favorisent l'activité physique et la participation sociale, se mobilisent en faveur du dialogue entre les générations ou apportent leur soutien pour les questions administratives et numériques. Elles jouent un rôle essentiel en tant que personnes de confiance et soutiens au quotidien,

Le bénévolat – une activité sportive !

Nos 15 800 bénévoles ont fourni en 2025 un total de 1,311 million d'heures de travail.*

Sur cette période, ...

... les bénévoles dans leur ensemble ont arpenté l'équivalent de tout le réseau pédestre suisse (65 000 km) presque 100 fois.



... chaque bénévole a suffisamment marché pour faire dix fois le tour du lac de Zoug ...



... chaque bénévole a offert un nombre d'heures qui aurait suffi pour parcourir plus de quatre fois le trajet Lausanne–Saint-Gall à vélo.

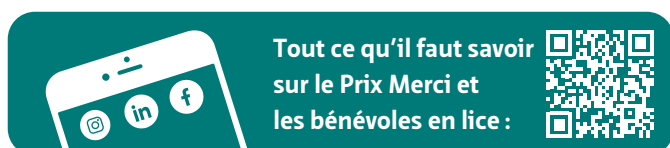
* Chiffres tirés du rapport de gestion 2025 de Pro Senectute Suisse

mettent en lien et contribuent à dynamiser la vie locale. Les bénévoles font par exemple profiter les seniors de leurs talents culinaires ou musicaux.

Si les domaines d'engagement, les loisirs et les sources de joie sont très divers, on retrouve un état d'esprit commun à bon nombre de personnes sélectionnées. Au cours des entretiens menés pour ce projet, lorsqu'on leur a demandé ce qu'elles appréciaient dans la vieillesse, la réponse a très souvent été : avec l'âge, on ne doit plus faire, mais on peut encore faire. C'est d'autant plus beau qu'elles choisissent chaque jour de mettre leur temps, leur savoir, leurs compétences et leur énergie au service des seniors.

Faites votre choix

Dans les pages suivantes, découvrez les 22 personnalités sélectionnées : qui elles sont, comment elles s'investissent, ce que signifie pour elles l'engagement bénévole. Participez ensuite au choix de celle qui recevra le Prix Merci 2026. Chaque voix compte !



Comment se déroule le Prix Merci 2026 ?

Phase 1 : Sélection

Chacune des 24 organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute a pu remettre une nomination pour le Prix Merci jusqu'à fin février 2026.

Phase 2 : Vote du public

Le public peut participer au choix de la lauréate ou du lauréat du Prix Merci 2026. Le vote du public se tiendra du 16 juin au 31 août 2026 sur la page www.prixmerci.ch/vote. Les cinq personnes nominées récoltant le plus de voix seront qualifiées pour la finale.

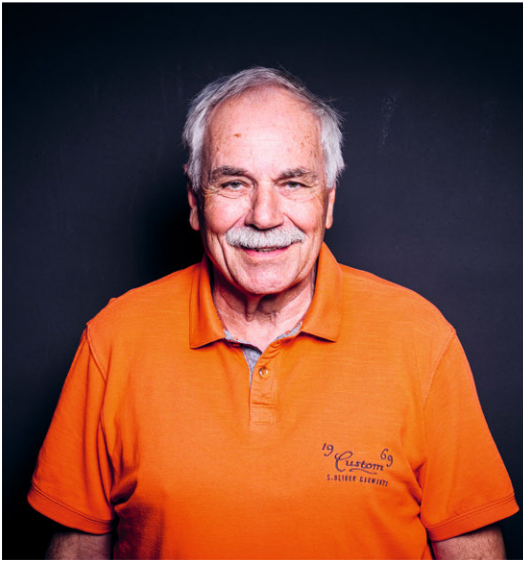
Phase 3 : Remise du prix

Le Prix Merci 2026 sera décerné lors de la cérémonie du 3 décembre à Olten. Un tirage au sort décidera qui remporte le prix parmi les cinq bénévoles en finale.

Prix Merci 2026 : les nominées et nominés

Qui sont ces personnes et comment s'engagent-elles ?





« Ma devise : faire plaisir ! »

Nicole Bangerter (88 ans)

Nicole Bangerter est aussi connue sous le nom de « Madame Desserts » : les seniors apprécient particulièrement ses gaufres. Elle transmet ses talents de cuisinière et de pâtissière aux messieurs lors de son cours de cuisine. Elle aime s'occuper de ses trois (!) jardins, et en offre généreusement les légumes. Et chaque jour, une balade au grand air s'impose.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Arc Jurassien (JU, JU BE, NE) :

Diverses activités telles que cours de cuisine pour messieurs, service de repas, après-midis de jeux ou table d'hôte

Voilà pourquoi je m'engage bénévolement pour

Pro Senectute : J'aime faire plaisir aux gens, que ce soit avec ma cuisine ou dans le cadre de sorties en groupe. J'ai aussi organisé des semaines de marche. Les personnes pour qui je m'engage, par exemple pour la livraison de repas à domicile, sont souvent seules, il y a beaucoup de veuves ou de veufs. Ces personnes comptent sur nous. Donc avec ma voiture, je livre les repas deux ou trois jours par semaine. Quand on aime, on ne compte pas !



Portrait complet
de Nicole Bangerter :
prixmerci.ch/bangerter



« La génération plus âgée a beaucoup travaillé pour nous – aujourd'hui je peux accompagner et aider les seniors. »

Angelika Beeler-Reichlin (67 ans)

Angelika Beeler-Reichlin préfère être avec les gens – dans le cadre familial ou lors d'une partie de jass. Elle ne dit pas non à un sudoku un peu corsé de temps en temps. Grâce à son bed & breakfast, elle rencontre des gens du monde entier. Il lui tient à cœur de redonner quelque chose à la génération des aînés. Elle apprécie particulièrement la confiance que lui témoignent les seniors.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute canton de Schwytz : Service de déclaration d'impôt, soutien administratif

Ce qui me motive dans mon engagement bénévole : La joie des personnes âgées quand je leur rends visite. Même si nous ne nous rencontrons qu'une fois par an dans le cadre du service de déclaration d'impôt, c'est comme si nous nous étions vus la semaine précédente.



Portrait complet
d'Angelika Beeler-Reichlin :
prixmerci.ch/fr/beeler

« Les personnes âgées sont reconnaissantes et heureuses quand on prend du temps pour elles – surtout quand elles sont seules. Ça me fait chaud au cœur. »

Roswitha Bernath (60 ans)

Roswitha Bernath est toujours en mouvement, que ce soit dans sa boulangerie, pour les seniors ou lors de ses tours à vélo. Depuis 28 ans, elle veille à ce que personne ne soit seul dans son village. Boulangère-pâtissière, elle est connue pour ses millefeuilles, aime passionnément danser sur la glace et vient de devenir grand-mère.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Argovie :

Représentante locale lors des visites d'anniversaire et des collectes à domicile, et responsable d'un groupe de cyclistes

Ma plus belle expérience en tant que bénévole :

Pour le 100^e anniversaire d'une dame du village, je lui ai offert 100 petits pots de confiture maison. Elle était ravie et, petit à petit, tous les petits pots vides me sont revenus.



Portrait complet de Roswitha Bernath : prixmerci.ch/fr/bernath



« Au village, les seniors viennent souvent me voir avec leurs soucis. »

Maria Lorenzia Cajacob-Caminada (79 ans)

Maria Lorenzia Cajacob-Caminada est la personne de confiance de nombreux seniors de Disentis. Depuis 55 ans, elle dirige le groupe de gym dames seniors et organise de nombreuses activités en romanche. Il lui est plutôt difficile de réduire son engagement, mais la peinture acrylique lui permet de s'évader dans son univers.

Mon domaine d'activité chez

Pro Senectute Grisons : Groupe de gym dames seniors de Disentis, organisation d'après-midis de jeux,

d'excursions et de tables d'hôte, visites en EMS, et membre de « Seniors-Ca », un groupe qui organise des activités en romanche

Voilà pourquoi je m'engage bénévolement pour Pro Senectute :

Les seniors me tiennent particulièrement à cœur. Je m'engage auprès des personnes âgées depuis l'âge de 25 ans. Pro Senectute fait un travail précieux et j'entretiens de bons contacts avec leurs interlocutrices et interlocuteurs. Et je suis moi-même devenue une personne âgée ; je sais que je peux m'adresser à Pro Senectute si j'ai un problème. J'attire régulièrement l'attention d'autres seniors sur ce point.



Portrait complet de Maria Lorenzia Cajacob-Caminada : prixmerci.ch/fr/cajacob

« Grâce à Pro Senectute, je rencontre beaucoup de monde. »

Heidi Eicher (75 ans)

Heidi Eicher vit corps et âme l'instant présent. Elle aime être en contact avec les autres, jeunes ou vieux. Elle fait disparaître la peur du smartphone chez les seniors et les encourage à essayer les fonctionnalités. Elle ne résiste jamais à une visite dans le magnifique Klöntal. Elle apprécie aussi d'être seule et de s'arrêter un instant.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute canton de Glaris :

Fondatrice et responsable d'ateliers d'applications numériques pour seniors

Ma plus belle expérience en tant que bénévole :

La rencontre avec une femme âgée qui avait demandé à Pro Senectute si nous pouvions l'aider à utiliser son téléphone portable : j'ai pris le train et j'ai retrouvé cette femme sur le quai de la gare de Netstal. Ensemble, nous avons pu résoudre ses problèmes. Cela a été le déclic qui nous a poussés à créer des ateliers consacrés aux applications chez Pro Senectute canton de Glaris en 2018.



Portrait complet
de Heidi Eicher :
prixmerci.ch/fr/eicher



« En tant que bénévole, je peux amener mes propres idées et partager mes connaissances. »

Rosmarie Fehrlin (78 ans)

Rosmarie Fehrlin est toujours en mouvement. Le sport fait partie intégrante de sa vie et depuis plus de 50 ans, elle veille à ce que les seniors restent actifs. Entre les cours de sport, les voyages en camping-car et ses six petits-enfants, elle trouve rarement le temps de lever le pied – sauf pour lire, sa grande passion.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute canton de Schaffhouse : Monitrice de cours de sport et experte esa

Ce que le bénévolat m'apporte à titre personnel : Les échanges que j'ai avec les seniors m'apportent toujours de précieux éclairages. La confiance qu'ils m'accordent compte beaucoup pour moi, c'est très gratifiant.



Portrait complet
de Rosmarie Fehrlin :
prixmerci.ch/fr/fehrlin

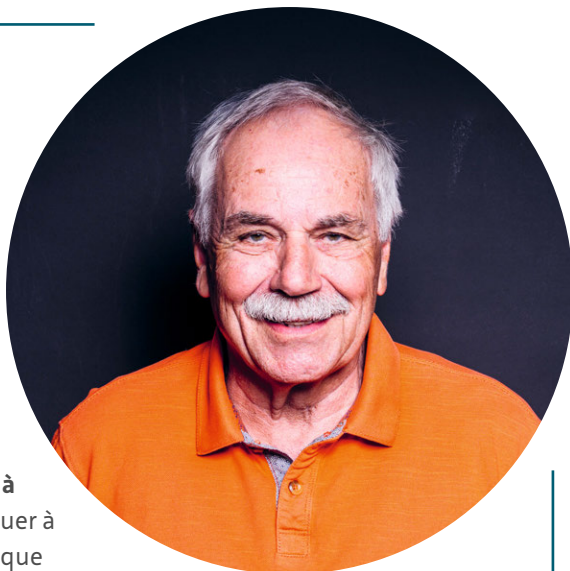
« Une fois à la retraite, j'ai cherché une mission qui me ferait plaisir. »

Hansueli Heeb (75 ans)

Hansueli Heeb est un vrai passionné de technologie. Qu'il s'agisse de configurer des smartphones ou d'installer des applications, il aide les personnes âgées à mieux s'y retrouver dans le monde numérique. Aucun problème technique ne résiste à cet ancien responsable informatique. Et il ne manque jamais d'humour : il a assez de bonnes blagues en réserve !

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute canton de Saint-Gall : Responsable du groupe DigitalTREFF Buchs

Ce que le bénévolat m'apporte à titre personnel : Pouvoir continuer à vivre ma passion de l'informatique et de la technologie même à la retraite, et transmettre mes connaissances. En même temps, j'apprends moi-même toujours des choses à ce sujet. Et c'est super de pouvoir occuper mon temps libre avec quelque chose qui me fait plaisir à moi tout en faisant plaisir aussi aux autres.



Portrait complet de Hansueli Heeb : prixmerci.ch/fr/heeb



« C'est très gratifiant de continuer à avoir un impact dans la société même à la retraite. »

Christine Knaus-Hotz (72 ans)

Christine Knaus-Hotz a un don pour réunir les bonnes personnes. Le mentorat en lecture qu'elle a mis sur pied à Herisau donne lieu à des rencontres entre juniors et seniors, et encourage de manière ludique les écoliers à lire. Hors de ce « cercle de lecture », la pédagogue retraitée aime faire du jogging et savoure particulièrement le spectacle des magnolias en fleurs.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Appenzell Rhodes-Extérieures : Cheffe du projet Mentorat en lecture à Herisau

Ce qui me motive dans mon engagement bénévole : Les mentors en lecture me parlent souvent de la reconnaissance qu'ils reçoivent des enfants et de leurs parents. Ils assument beaucoup de responsabilités, s'organisent et échangent très bien entre eux. Et si le projet fonctionne, c'est uniquement grâce au formidable engagement des mentors en lecture. J'en suis très fière.



Portrait complet de Christine Knaus-Hotz : prixmerci.ch/fr/knaus

« Grâce au bénévolat, j'ai appris à être plus courageuse et plus ouverte envers les gens. »

Arlette Lauper (66 ans)

Arlette Lauper est douée pour former des couples. En tant qu'organisatrice de speed-datings, elle en a déjà deux à son actif à Fribourg. Pendant son temps libre, elle apprécie les moments de convivialité avec ses amis et trouve son rythme dans la danse orientale. Elle est connue pour son humour pince-sans-rire et elle aime essayer de nouvelles choses.

Mon domaine d'activité chez

Pro Senectute Fribourg :

Organisatrice de speed-datings et de soirées dansantes

Voilà pourquoi je m'engage bénévolement pour

Pro Senectute : En 2024, j'ai découvert le speed-dating de Pro Senectute Fribourg. Étant moi-même célibataire, j'ai trouvé ça intéressant. Comme cette offre n'existait pas en allemand, Pro Senectute m'a proposé de la mettre sur pied. Je me suis dit : il faut bien que quelqu'un s'y colle. Et cela en valait la peine. Cet été, nous essayons quelque chose de nouveau : les randonnées pour célibataires. Peut-être que cela attirera plus d'hommes.



Portrait complet
d'Arlette Lauper :
prixmerci.ch/fr/lauper



« J'encourage les gens qui prennent leur retraite à faire du bénévolat : pour soi-même et pour les autres. » (Paul-André Lovey)

Lysiane Tissières Lovey (66 ans) et Paul-André Lovey (68 ans)

Lysiane Tissières Lovey et Paul-André Lovey en sont la preuve : le bénévolat ensemble, c'est encore mieux. Ce couple de Valaisans sportifs accompagne les seniors sur les terrains de pétanque, en randonnée ou en raquettes. Lysiane aime explorer la montagne, Paul-André pense déjà à la glace au sommet !

Notre domaine d'activité chez

Pro Senectute Valais-Wallis :

Mouvement et Sport

Voilà pourquoi nous nous engageons bénévolement pour

Pro Senectute :

Lysiane : Pour donner un peu de moi-même. Je trouve que c'est dommage d'arriver à la retraite et de tout faire pour soi. On a encore l'âge de donner un peu de soi-même.
Paul-André : À la retraite, j'ai rejoint mon épouse qui était bénévole à Pro Senectute. J'ai du temps, je suis en forme, donc si je peux aider, je suis présent !



Portrait complet de
Lysiane Tissières Lovey
et Paul-André Lovey :
prixmerci.ch/lovey

« Les personnes âgées sont pour moi une source d'inspiration. »

Roberta Mascia (52 ans)

Roberta Mascia jongle entre un travail à plein temps, ses enfants et la tenue de la maison. Et pourtant, elle trouve toujours du temps pour aider les personnes autour d'elle et accompagner avec beaucoup de cœur les seniors dans leur quotidien. Elle trouve son équilibre en réalisant des origamis, en sortant avec ses amis ou en passant du temps avec ses deux enfants.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Ticino e Moesano :
Accompagnement à domicile et assistance au centre de jour

thérapeutique CDT (personnes atteintes d'Alzheimer)

Ce que le bénévolat m'apporte à titre personnel :

Le bénévolat est une partie intégrante de moi-même. C'est un don mutuel qui unit et qui nourrit l'âme. Je serai aussi âgée un jour, j'aurai aussi besoin qu'on me soutienne et qu'on m'écoute. Voilà pourquoi je trouve que nous devons être présents les uns pour les autres, et qu'il vaut la peine de s'engager.



Portrait complet de Roberta Mascia : prixmerci.ch/fr/mascia



« Les retours des participants sont toujours très positifs. J'entends souvent dire que nos événements sont bien organisés. »

Marcel Müller (77 ans)

Marcel Müller vit pour la musique. Avec son fidèle compagnon, l'accordéon, il met l'ambiance lors des rencontres pour seniors. Ce qui le réjouit le plus, c'est quand ils ont du plaisir en écoutant de la bonne musique. Ses formations en duo d'accordéons sont connues bien au-delà de Nidwald, et l'ont déjà mené jusqu'à Bangkok et Pékin. La musique l'accompagne même en camping-car, lorsqu'il repart en voyage.

Mon domaine d'activité chez

Pro Senectute Nidwald : Organisateur d'après-midis dansants et de rencontres pour seniors

Ce qui me motive dans mon engagement bénévole :

L'enthousiasme des musiciennes et musiciens lors des rencontres pour seniors et des après-midis dansants. Tant que nous pouvons remplir la salle, cela me montre que nous faisons quelque chose de bien. Personnellement, c'est ce qui me pousse à continuer.



Portrait complet de Marcel Müller : prixmerci.ch/fr/mueller

« Le travail avec les jeunes et les personnes âgées est pour moi une source d'équilibre. »

Franziska Raschle (75 ans)

À 75 ans, Franziska Raschle aide des élèves de 5^e année pour la grammaire ou les maths dans le cadre de « Seniors en classe » – réalisant ainsi un vieux rêve professionnel. Pour se détendre, elle organise des événements et des voyages pour les seniors et écoute volontiers leurs récits. Sa grande passion : le chant, qu'elle pratique tous les jours.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Appenzell Rhodes-Intérieures : seniors en

classe, rencontres pour seniors, responsable vacances pour seniors (auparavant café-récits, entre autres)

Ce que le bénévolat m'apporte à titre personnel : Dans la salle de classe, j'apprends moi-même toujours quelque chose. C'est agréable de sentir à quel point les jeunes sont heureux qu'une personne âgée s'occupe aussi d'eux. Donner du temps aux autres, c'est recevoir beaucoup en retour. La plus belle récompense, c'est la reconnaissance.



Portrait complet de Franziska Raschle : prixmerci.ch/fr/raschle



« Il faudrait cultiver encore plus l'esprit d'entraide du bénévolat. »

Alfred « Fredi » Reist (68 ans)

Alfred « Fredi » Reist porte bien son nom : il adore voyager. Pilote amateur et vrai globe-trotteur, il a par exemple traversé le Sahara à pied et voyagé le long de la Route de la soie. Il y a près de 50 ans, cet Emmentalois a quitté le Mittelland bernois pour venir s'installer au bord du lac de Zurich – et il y est resté. Aujourd'hui, il aide des personnes âgées à gérer leurs finances et organise des manifestations où il partage aussi ses aventures de voyage.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute canton de Zurich : Responsable de la représentation locale de Richterswil et Samstagern, et bénévole au service fiduciaire.

Ce que le bénévolat m'apporte à titre personnel : Pour moi, ça veut dire : prendre des responsabilités, s'impliquer, et parfois faire preuve de ténacité. Mais ça donne aussi le sentiment de pouvoir vraiment faire bouger les choses. Au service fiduciaire, je suis là pour mes mandantes et mandants : je cherche des solutions et je ne lâche pas, même quand ça devient compliqué. Et j'apprends aussi énormément.



Portrait complet d'Alfred « Fredi » Reist : prixmerci.ch/fr/reist

« J'aborde les participants avec affection et respect, et je les fais bouger dans la joie et la bonne humeur. »

**Adelheid Sahli-Linder
(89 ans)**

Adelheid Sahli-Linder maintient les seniors en forme depuis 44 ans. À presque 90 ans, elle est active tous les jours. Lorsqu'elle n'est pas en train de faire de la gym ou de chanter, cette passionnée de travaux manuels remplit des dizaines de cartons à bananes avec des articles qu'elle a tricotés elle-même ou prépare sa délicieuse tresse bernoise.

**Mon domaine d'activité chez
Pro Senectute canton de Berne :**
Monitrice FitGym

**Ce que le bénévolat
m'apporte à titre personnel :**

Le contact social me fait du bien. J'apprends beaucoup des personnes avec qui je fais de la gym. Même avec des limitations, elles veulent rester actives. Moi aussi, même si je sens que j'atteins mes limites en tant que monitrice. C'est pourquoi j'arrêterai à 90 ans. L'engagement chez Pro Senectute a occupé la moitié de ma vie. J'en suis très reconnaissante.



Portrait complet
d'Adelheid Sahli-Linder :
prixmerci.ch/fr/sahli



« En tant que bénévole, j'apprends tous les jours quelque chose. »

**Marie-Therese Sieber-
Rechsteiner (83 ans)**

Marie-Therese Sieber-Rechsteiner n'aime pas les conversations superficielles – elle préfère les discussions de fond. Son engagement chez Pro Senectute la comble : à 83 ans, cette passionnée de culture – notamment de concerts et de théâtre – donne un coup de main quatre jours par semaine pour différentes tâches administratives. Et elle ne se voit pas arrêter de sitôt !

**Mon domaine d'activité chez
Pro Senectute canton de Zoug :**
Soutien au secrétariat de
Pro Senectute canton de Zoug

Voilà pourquoi je m'engage bénévolement pour Pro Senectute : Le départ à la retraite a été un passage difficile pour moi. J'avais clairement besoin de continuer à faire quelque chose et d'avoir des journées structurées. J'étais donc très contente quand j'ai trouvé, il y a maintenant de nombreuses années, une activité passionnante chez Pro Senectute canton de Zoug. J'apprécie de travailler avec des personnes plus jeunes. Je trouve l'échange avec les apprentis particulièrement enrichissant.



Portrait complet de Marie-
Therese Sieber-Rechsteiner :
prixmerci.ch/fr/sieber

« C'est merveilleux de voir à quel point de petites attentions peuvent faire plaisir aux gens. »

Karin Sonderer-Länzlinger (57 ans)

Karin Sonderer-Länzlinger est hôtesse dans l'âme. Que ce soit à l'auberge de jeunesse ou à la table d'hôte avec des personnes âgées : chez elle, tout le monde est le bienvenu. Elle prend beaucoup de plaisir à rendre heureux les seniors par de petits gestes. Elle se ressource volontiers sur son vélo électrique.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Obwald : Représentation locale à Engelberg

Ce qui me motive dans mon engagement bénévole :

Nous sommes une super équipe, avec deux collègues qui m'aident dans les tâches de la représentation locale. Nous souhaitons un bon anniversaire à environ 80 personnes par an et organisons chaque mois des événements tels qu'une table d'hôte, des après-midis de jass ou des excursions. Et là, je ressens une très grande gratitude de la part des habitants du village.



Portrait complet
de Karin Sonderer-Länzlinger :
prixmerci.ch/fr/sonderer



« Dans mon activité bénévole, j'ai aussi appris quelque chose pour moi-même : en vieillissant, il faut savoir accepter de l'aide. »

Toni Stebler (73 ans)

On trouve souvent Toni Stebler sur les pistes de ski. Passionné de sport, cet ancien entraîneur de foot et enseignant aime les gens et transmet ses connaissances avec beaucoup de plaisir. Il aide les personnes âgées qui ont des problèmes avec leur ordinateur ou leur déclaration d'impôt – et il reste volontiers pour papoter un moment !

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute canton de Soleure :
Coaching numérique, service de déclaration d'impôt

Ce que le bénévolat m'apporte à titre personnel :

J'ai un bon contact avec les gens – en particulier avec ceux qui ont besoin d'un peu plus de soutien. Pouvoir les aider, surtout dans des situations complexes, me procure une grande satisfaction. La plupart du temps, il ne s'agit pas seulement de problèmes d'ordinateur ou de la déclaration d'impôt, mais aussi de contact humain.



Portrait complet
de Toni Stebler :
prixmerci.ch/fr/stebler

« Souvent, je suis une personne de confiance et un lien, un pont, d'une personne à l'autre. »

Theres Studer (72 ans)

Theres Studer trouve son bonheur dans la nature. Elle se décrit comme une « fée des herbes » : elle crée ses propres produits à base de plantes et c'est en plein air qu'elle arrive le mieux à se poser. Ses sept petits-enfants – qu'elle garde régulièrement – la tiennent bien occupée. Très bien intégrée dans la vie du village, elle aime rassembler les gens et encourage les seniors à faire entendre leurs besoins.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute canton de Lucerne : Représentation locale de Ruswil

Ma plus belle expérience en tant que bénévole : Il y a beaucoup de moments beaux et drôles, et aussi des moments de vraie proximité. Un exemple : quand on était en tournée pour la collecte d'automne, une dame âgée que je connais ouvre la porte et me dit : « J'ai déjà fait le café, tu as quelques minutes ? », et elle me tend un billet de 20 francs pour la collecte.



Portrait complet de Theres Studer : prixmerci.ch/fr/studer



« Le bénévolat m'apporte des contacts humains : ça n'a pas de prix. »

Sylvaine Tarsi-Bise (76 ans)

Sylvaine Tarsi-Bise transforme le trac en plaisir de jouer. Dans ses ateliers d'improvisation théâtrale, elle encourage les seniors à se montrer et à prendre confiance en eux. Même chez elle, la scène n'est jamais loin : elle aime danser toute seule à la maison, juste pour elle. Et après toute l'effervescence de la semaine, le rideau reste parfois fermé le dimanche – elle en profite pour faire la grasse matinée.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Vaud : Animatrice rendez-vous théâtre

Ma plus belle expérience en tant que bénévole : La première fois qu'une de mes participantes – « forcée » à venir par une autre – est venue, elle n'osait pas se lever pour se présenter. Mais petit à petit, elle s'est ouverte. Après deux ou trois ans, elle montait sur une chaise et faisait l'avion !



Portrait complet de Sylvaine Tarsi-Bise : prixmerci.ch/tarsi

« C'est beau de voir combien les personnes âgées se réjouissent de mes visites. »

**Rosmarie Zraggen
(67 ans)**

Rosmarie Zraggen se distingue par son sens très fort de la communauté. Elle aime consacrer son temps à sa famille et aux habitants de Gurtellen. Voir le sourire des personnes âgées lorsqu'elle vient leur souhaiter un bon anniversaire est pour elle une véritable joie. Elle est aussi engagée dans plusieurs associations pour faire vivre son village, comme les samaritains, l'office du tourisme ou la société de tir.

Mon domaine d'activité chez Pro Senectute Uri : Représentation locale de Gurtellen

Ce que le bénévolat m'apporte à titre personnel : Avec l'âge, on réalise à quel point le contact avec les autres est essentiel. Mon engagement bénévole me permet de rencontrer beaucoup de gens différents – et cela m'apporte énormément.



Portrait complet
de Rosmarie Zraggen :
prixmerci.ch/fr/zraggen

À qui donnez-vous votre voix ?

Participez au vote du public pour le Prix Merci 2026 :



www.prixmerci.ch/vote

Vous pouvez voter du **16 juin au 31 août 2026**.

Merci de votre participation !

Impressum

Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, téléphone 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch

Rédaction : Céline König

Interviews et textes : Julia Hunziker, Céline König, Florian Monney, Martin Niederberger, Antonietta Scottino

Photos-portraits des personnes nominées pour le Prix Merci : Beat Baschung Fotografie

Graphisme : Pro Senectute Suisse

Traduction : Pro Senectute Suisse

Layout et impression : Gutenberg Druck AG

Rythme de parution : généralement quatre fois par année

© Pro Senectute Suisse