Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 4 (1974)

Heft: 4

Rubrik: Les pages de Pro Senectute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Préparation à la troisième phase de la vie

La tranche de vie qui suit la mise à la retraite peut apporter à l'homme de nouvelles satisfactions, s'il en tire les plans à temps et se prépare à cet avenir. «Etre paré pour la retraite» signifie, pour le quinquagénaire, prendre, à cet âge déjà, toutes les mesures propres à contribuer, dès l'heure de la retraite, à son bien-être physique et moral.

Pour obtenir une bonne **sécurité économique** pendant la retraite, l'AVS ne suffit pas. On fera bien de réviser au plus tard maintenant son programme de prévoyance, y compris les questions d'assurance-maladie, accident et hospitalisation. Les compagnies d'assurance de toute sorte, banques, caisses de compensation AVS, employeurs, associations de salariés, dispensaires juridiques et offices budgétaires donnent volontiers des renseignements sur les revenus prévisibles après la mise à la retraite, sur de nouvelles possibilités de placement, et des conseils en matière d'assurance, de prévisions budgétaires, de droit successoral et ainsi de suite.

La **santé physique** n'est pas un privilège de la jeunesse. De nombreuses possibilités sont à disposition de l'homme âgé pour maintenir son bien-être physique. Des livres, des conférences, des articles, des émissions de radio et de télévision et des cours lui fourniront la recette d'une saine manière de vivre. A partir de 40 ans, l'homme est appelé à se faire examiner régulièrement par un médecin. A cet effet, certains employeurs, de même que des compagnies d'assurance fournissent une contribution financière. Il y a des mesures collectives, telles que la radiographie et la vaccination, qui ont aussi leur importance pour l'homme vieillissant. L'activité corporelle doit être écrite en grosses lettres: groupes de tourisme pédestre, parcours Vita et Santé, gymnastique, cours de discipline de la respiration, cours de danse pour plus de 50 ans, cours d'entraînement physique pour managers, etc. Ils permettent aux anciennes classes de se donner un programme individuel de saine mobilisation.

Le **bien-être moral et spirituel** dépend de nombreux facteurs que l'être humain peut, en partie, réellement influencer lui-même. Il faut citer brièvement, en dehors de la sécurité économique et de la santé physique: de bonnes relations et des contacts suffisants avec ses semblables, en outre des occupations judicieuses, et aussi l'aptitude à saisir les grands rapports entre les choses, ainsi que de la compréhension pour l'évolution des conditions de vie. Il est évident que toutes les occasions de cultiver les relations humaines hors de la famille et du lieu de travail revêtent une importance primordiale, précisément en prévision de l'âge de la retraite. A cet égard, les sociétés, clubs, cercles de divertissement, partis, groupements de toute sorte remplissent une tâche considérable. L'homme se trouvant dans la troisième phase de la vie ne doit en aucun cas se retirer peu à peu, mais au contraire, il doit faire consciemment usage des possibilités existantes, de sociabilité et d'occupation.

La **formation des adultes** dans son ensemble répond au besoin d'une occupation intelligente et d'une compréhension plus profonde de la vie. Avec ses cours (occupations et connaissances de toute espèce), ses groupes de discussion et d'excursion, ses ateliers de loisirs, etc., elle offre aussi à l'homme vieillissant un riche assortiment de possibilités. A cet égard, il est juste d'en évoquer l'une des tâches les plus actuelles: la compréhension et l'instigation à une formation permanente, qui doivent être ancrées avant tout dans notre population âgée.

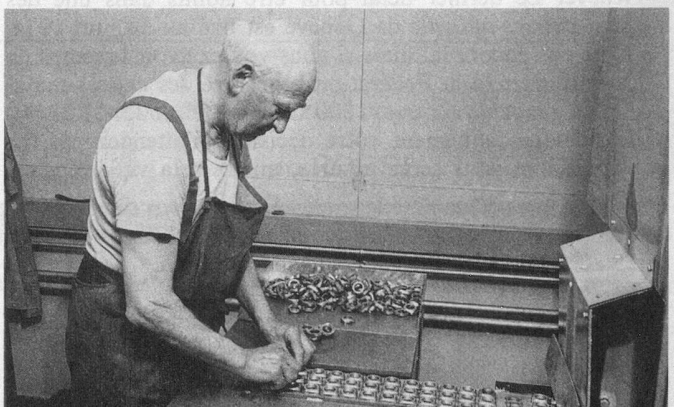
Dans l'activité sociale moderne, la prophylaxie, c'est-à-dire la **prévention,** prend une importance toujours plus grande. C'est pourquoi la Fondation Pour la Vieillesse se préoccupe aussi des gens ayant atteint la cinquantaine, avec le but de les engager assez tôt dans une préparation réaliste et de les seconder dans la planification de la tranche de vie marquée par la retraite.

Dans les **cours de préparation**, les participants reçoivent des informations et des suggestions, données par des spécialistes de la médecine, de la psychologie, de la sociologie, de l'action sociale, du droit, de la construction, des assurances et des finances. En même temps, des discussions de groupe offrent largement l'occasion d'échanger des idées et des expériences. Les constatations, craintes, espoirs et avis y sont formulés et discutés sans contrainte par tous les participants. Les orateurs et d'autres spécialistes sont à disposition pour répondre aux demandes de renseignements d'ordre personnel ou général.

La Fondation Pour la Vieillesse recommande à tous les milieux qui, sous une forme ou une autre, s'occupent de la formation des adultes, d'introduire cette nouvelle discipline dans leur programme d'activité. Ils peuvent se renseigner à ce sujet au centre régional compétent de la Fondation Pour la Vieillesse (Pro Senectute).

La leçon d'anglais. Apprendre une langue? Pourquoi pas? Cela ouvre de nouvelles perspectives. (Photo Rolf Jeck)

Travailler à mi-temps, mais travailler quand même, c'est un excellent moyen de ne pas se mettre «hors circuit», tout en gardant assez de liberté. (Photo G. Howald)



Qu'en pensez-vous?

Pro Senectute Neuchâtel vous pose une question

L'Impartial innove, bravo! Dès l'édition du 15 février, une page troisième âge paraît périodiquement. La journaliste, Mme Cart, fait part d'une expérience qu'elle a vécue. Dites-nous, amis lecteurs, ce que vous pensez de sa suggestion. Pour ou contre, manifestez votre point de vue, écrivez ou téléphonez à nos secrétariats de Neuchâtel ou de La Chaux-de-Fonds.

Baby sitter

On n'a pas toujours une voisine complaisante et disponible qui tende l'oreille à travers la paroi pour surveiller dans l'appartement mitoyen le sommeil de petits enfants. Les parents qui ont quelquefois envie d'évasion, d'une bonne soirée au cinéma ou au concert, sont de plus en plus coincés à demeure dans un petit logis moderne et confortable.

Autrefois, le problème ne se posait pas. On vivait davantage en famille, en grande famille, et la surveillance des enfants appartenait aux personnes âgées.

Que faire actuellement? Dans les villes où de nombreux étudiants fréquentent les hautes écoles, souvent en quête d'un petit appoint ou tout simplement désireux de passer une soirée à étudier dans la solitude, on trouve cette institution que sont les baby sitters, aussi bien masculins que féminins.

Mais dans les Montagnes neuchâteloises, cette institution que souhaiteraient les parents n'existe pas. Il y eut bien une amorce au Locle, dans le cadre des activités bénévoles des éclaireuses, mais elle fut sans lendemain, les jeunes filles disponibles étant le plus souvent en âge de scolarité.

Que faire? Voici une proposition. Au Cap, par exemple, l'usage est courant de faire appel à une baby sitter et l'on voit arriver une bonne « mémé » toute pétrie de bienveillance et disposée à garder les chérubins jusqu'au retour des parents. Naturellement on la reconduira en voiture à son domicile.

Pourquoi ne pas tenter cette expérience en Pays de Neuchâtel? Les parents y souscriraient d'autant plus volontiers qu'une « mémé » inspire confiance, qu'elle a de l'expérience si besoin en est. Les personnes âgées trouveraient peut-être là une occasion de passer une soirée avec une autre radio, une autre télévision, dans une atmosphère nouvelle, avec quelques petites friandises à grignoter et un livre à lire. Une idée à creuser, non?

Rappels utiles

Genève. Le dernier délai pour être admis dans une des dix-sept *caisses-maladie* de Genève est fixé au 30 juin 1974. Ce n'est pas encore là, mais si vous voulez avoir le temps de vous renseigner (à la Fédération genevoise des caisses-maladie, 1 bis, place du Cirque, 1200 Genève, tél. (022) 21 22 97) et de prendre calmement votre décision, n'attendez pas. Et puis, plus vite vous serez assurés, mieux cela vaudra.

Bienne. Avez-vous noté les nouveaux *numéros de téléphone* de Pro Senectute? Depuis le 8 mars, ce sont: (032) 21 25 24 et 21 25 27. N'appelez plus les anciens numéros.

Jura et Neuchâtel. Les premières *semaines de vacances* ont lieu en juin. Voir la liste dans *Aînés* de mars. On ne s'inscrit jamais trop tôt, surtout si l'on veut être plusieurs amis ou amies ensemble.

Suisse. Les *voyages en Yougoslavie* et les *croisières à l'île de Rhodes,* ont commencé et se répéteront jusqu'au début de juin, selon le programme publié en mars. Renseignements (prospectus en allemand) et inscriptions à la *Centrale des vacances et voyages Pro Senectute,* Gessneralle 38, 8021 Zurich, tél. (01) 27 21 30. Demandez aussi, à la même adresse, le prospectus pour les *séjours à prix réduit dans dix-huit hôtels suisses.*

Actualités

Ecole de recrues et cours de répétition pour hôtesses Pro Senectute

Pour des milliers de personnes âgées, qui voyagent ou passent leurs vacances avec la Fondation Pour la Vieillesse, les hôtesses Pro Senectute sont devenues la personnification du confort et de la sécurité. Et de la gentillesse aussi. Ce sont généralement des femmes d'âge moyen, expérimentées et débrouillardes, qui s'annoncent pour ce service volontaire, car il faut avoir la tête solide pour faire face à toutes les situations.

Pour la quatrième fois, un cours d'hôtesses Pro Senectute a été organisé à Zurich par la Fondation. On y comptait plus de soixante « recrues », venues apprendre le métier, et un groupe imposant d'hôtesses déjà instruites, venues se perfectionner. La psychologie, les premiers secours, la technique hôtelière, les transports, la connaissance des lieux à visiter, l'activité de Pro Senectute les ont occupées pendant deux journées bien remplies de janvier.

Notre image montre un groupe d'élèves instruites par M. Pierre Rinderknecht, chef d'information, de presse et de documentation au Secrétariat central, et Mlle Julie Winter, du Service de planification et aménagement Pro Senectute, à Zurich.

Hôtesses Pro Senectute — Photo Candide Lang, Zurich

Croisière 74

Quelques jours seulement après la parution de son annonce dans le journal *Aînés* de février, le nombre de places disponibles était atteint. Nous regrettons vivement de ne pas avoir pu donner satisfaction à tous... Mais il est encore temps de vous inscrire aux deux séjours de ce printemps:

SAINT-AYGULF

Séjours
dans un village
de vacances,
sous les pins,
à proximité de la mer.

Voyages aller et retour. Lausanne-Saint-Raphaël en couchettes (voitures directes).
Formalités douanières dans le train.

Notre prix forfaitaire comprend: voyages en couchettes dès Lausanne, pension complète, deux excursions en cars, taxes et service.

Logement dans des chambres à 2 lits.
Cuisine simple et variée.
Chaque soir, animation, concours, ambiance internationale.
Douches chaudes et sanitaires communs.
Salle à manger agréable, salon, boutique, bar.

Séjour de printemps: 11 au 20 mai 1974
Fr. 340.– prix forfaitaire.

CORSE

Deux semaines
de vacances paisibles
au soleil
sur «l'Ile de beauté».

A 15 km au sud d'Ajaccio, une résidence de pavillons entourés de parterres fleuris: MARINA-VIVA.

Chambres à 2 lits. Douche, eau chaude et froide, salle à manger avec vue sur la mer, cafeteria, salons. Chaque soir: animation, danse, télévision sur grand écran.
Une fois par semaine cinéma en plein air.

Service d'autocar 2 fois par jour avec Ajaccio.
3 excursions gratuites.

Du 25 mai au 8 juin 1974.
Fr. 730.– prix forfaitaire, dès Lausanne.

Voyage en Boeing 727 d'Air France

Demande de renseignements

pour une personne ☐
pour deux personnes ☐

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

N° postal et localité: _____

Je m'intéresse à des vacances... (mettre une croix dans la case correspondante)

à SAINT-AYGULF ☐ en CORSE ☐

Adressez cette demande au Secrétariat des vacances romandes Pro Senectute Rue du Maupas 51 1004 Lausanne