Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 7 (1977)
Heft: 12

Rubrik: Pro Senectute : pour la vieillesse

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: 08.07.2025

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

PRO SENECTUTE Pour la Vieillesse

SECRÉTARIATS CANTONAUX :
Genève, 3, place de la Taconnerie (022) 21 04 33
Lausanne, 49, rue du Maupas (021) 36 17 21
La Chaux-de-Fonds, 27, rue du Parc (039) 23 20 20
Bienne, 8, rue du Collège (032) 22 20 71
Delémont, 49, avenue de la Gare (066) 22 30 68
Tavannes, 4, rue du Pont (032) 91 21 20
Fribourg, 26, rue Saint-Pierre (037) 22 41 53
Sion, 3, rue des Tonneliers (027) 22 07 41

UNE MERVEILLEUSE AVENTURE: PÆSTVM

Photo Cl. Bruand, Yverdon.

Du 27 août au 10 septembre 1977, l'Association suisse des invalides et Pro Senectute-Vaud, se sont lancés dans une aventure peu commune... emmener des invalides au bord de la mer. Quelle gageure ! Les vacances à la mer sont à la mode. Une mode qui, d'ailleurs, découle du bien que l'on se fait sous ces climats bénis en profitant des bains de mer dont les vertus sont connues depuis la nuit des temps, pour les bien-portants comme ceux qui ne le sont pas.

Le traitement par l'eau de mer est un moyen sinon de guérir, du moins d'alléger bien des maux — les exercices d'assouplissement étant grandement facilités sous l'eau — et de lutter contre le vieillissement.

La thalassothérapie est aussi une thérapeutique du moral. Mais changer d'horizon, voir ou revoir la mer, pour ceux qui ont de la peine à se déplacer, tient du miracle ! Surtout pour nous Suisses, dont le pays n'a pas de débouchés sur la mer.

C'est pourtant devenu réalité grâce à l'Association suisse des invalides et à Pro Senectute, Fondation Pour la Vieillesse, qui ont mis sur pied un déplacement en Italie, à Paestum ; grâce surtout aux bonnes volontés qui ont pris la responsabilité de ce séjour : un responsable de chacune de ces institutions, une infirmière de Saint-Loup et un samaritain.

Fallait-il du dévouement, un désintéressement total, cet amour inné pour le prochain, qui ne compte ni les heures ni les efforts, pour tenir cette gageure !

Mlle Nelly Matile, M. Bernard Froidevaux, l'infirmière de Saint-Loup et le samaritain sont de ces gens-là. Ils n'ont pas peur des responsabilités, n'attendent pas des remerciements. Pour eux, un sourire sur un visage est la plus belle des récompenses !

C'est ainsi qu'ils encadrèrent les 34 personnes qui étaient du voyage — quatre générations, de 8 mois à 92 ans ! — qui se retrouvèrent à l'avion qui les emmenait de Kloten à Naples. Beaucoup de compréhension dans les aéroports. Des facilités aussi (chaises roulantes à disposition) et des égards puisque les participants purent monter à bord en priorité, avant les autres voyageurs et qu'à la descente d'avion, à Naples, le car qui assurait le transport jusqu'à Paestum, était là, sur l'aire. Et ce fut, après un trajet de deux heures, l'arrivée à destination. L'Hôtel, « Le Mec », extrêmement confortable, situé dans la verdure, tout au bord de la mer, attendait les voyageurs « les bras ouverts ». Tout avait été mis en œuvre pour faciliter les choses. La disponibilité et la bienveillance de la direction, comme celles du personnel, contribuèrent à rendre l'atmosphère joyeuse et détendue car chacun se sentait merveilleusement à l'aise. Pour faciliter l'accès à la plage, des planches avaient été disposées sur le sable pour permettre aux chaises roulantes d'arriver jusqu'à la mer. Et là, selon des autorisations médicales bien précises, c'était la baignade. Dans la mesure du possible, s'ébattre dans la mer... quelle joie d'enfant retrouvée ! Puis, les jeux de plage : pétanque, volley-ball...

A l'hôtel même, les distractions ne manquaient pas. Parties de cartes ou d'échecs occupent les après-midi de certains. Le jeu de fléchettes a ses adeptes. Mais le soir, la musique met tout le monde d'accord. Sur la terrasse, on « sirote un verre », un garçon de l'hôtel prend sa guitare et c'est la « canzonetta »... chacun entonne, tant bien que mal, le refrain : « O sole mio ». Les autres clients de l'hôtel se mêlent au groupe. L'ambiance est chaude et sympathique. On s'essaie à danser. Les papillons de nuit en font autant autour des lampes... danse macabre... les salamandres guettent !

Mais l'on ne se contente pas d'être à l'hôtel et d'y rester. Lorsqu'on est en vacances, on apprécie aussi de faire quelques excursions. Et là, les possibilités sont multiples, côte amalfitaine, Capri, mais surtout la cité archéologique de Paestum. Paestum connut des heures de gloire dont les vestiges sont les témoins de taille de cette merveilleuse civilisation gréco-romaine.

Paestum et ses origines

Vers 650 avant J.-C. une petite minorité dorique fut chassée de Grèce par la majorité achéenne. Elle prit donc la mer et arriva à l'embouchure du Sélé où elle édifia un temple dédié à la déesse Héra qui, par la suite fut transformé en un grand sanctuaire.

Puis la ville de Poseidônia fut alors construite. Elle devint bien vite un centre commercial actif de la Grande Grèce désireuse de nouer des liens économiques avec les Latins et les Etrusques. Au VIe siècle avant J.-C. Poseidônia fut à l'apogée de sa grandeur, de sa maturité artistique. En l'espace d'un siècle, des temples fastueux furent érigés : la Basilique en 550 avant J.-C., le temple de Cérès en 500 avant J.-C., et le temple de Poséidon aux environs de 450 avant J.-C., le plus majestueux de l'architecture religieuse grecque, témoins immortels.

Mais, en 410 avant J.-C., la ville de Poseidônia connut la domination étrangère. Elle perdit jusqu'à son nom, s'appelant désormais Paistom, jusqu'à ce que les Romains, en 273 avant J.-C. en forment une colonie qui porta le nom de Paestum. Pendant la période romaine, la ville progressa sur le plan culturel et urbain mais un fait politique romain marqua le début de la fin. Sous le règne d'Auguste, les travaux de construction de la Via Appia — route reliant Rome à Brindisi, la Méditerranée à l'Adriatique, l'Europe à l'Orient — s'intensifièrent et son ouverture, vers 22 avant J.-C. donna un coup mortel à Paestum qui vivait du trafic intense des navires, à son économie qui se trouva ainsi écartée des grandes voies maritimes.

Et ce fut le déclin progressif de la ville... l'émigration, les habitants allant chercher fortune ailleurs. La population diminua des deux tiers en quelques dizaines d'années. Puis, entre 10 avant J.-C. et 10 après J.-C. la malaria sévit. La ville tomba dans l'abandon, faisant place aux marécages.

Aux environs de 800, l'aspect de Paestum est complètement changé. Les quelques habitants qui restent n'ont plus rien de grec. Ils pratiquent l'agriculture pour survivre. Mais les Sarrasins s'abattirent sur eux, détruisant tout sur leur passage, allant même jusqu'à tuer certains habitants et obligeant les autres à se réfugier dans les montagnes. La progression des marécages dans cette région devenue déserte, la malaria, découragèrent toute tentative de retour sur ces terres. Ainsi, lentement, les temples furent entourés d'épaisses broussailles qui recouvrirent les restes de la ville antique.

L'Hôtel Mec, à Paestum : on y est mieux que bien.

Au XXe siècle

Avec le développement des moyens de transport, le tourisme connaît un essor considérable. La vie sociale s'améliore. Les vacances s'allongent en devenant obligatoires. Les voyages deviennent chose courante. L'Italie, qui connaît un climat extraordinaire et qui est un pays tout en côtes, est l'un des premiers à exploiter sa situation exceptionnelle et à en tirer profit. Le tourisme va bien vite devenir l'industrie nationale numéro 1. Les vacances à la mer deviennent à la mode. Et chaque été des millions de personnes, venues de toute l'Europe, se pressent, pour ne pas dire s'agglutinent, sur ses plages. Alors que des villes et des villages s'étaient créés, pour des raisons météorologiques ou de sécurité, un peu en retrait de la mer, voilà que des stations poussent un peu partout, à même le sable des longues plages, près de ces villages, souvent inconnus, usurpant jusqu'à leur nom, le faisant suivre du suffixe « mare ». Et c'est la renaissance. Il en va ainsi de Paestum qui revit aujourd'hui par son tourisme. Tout ce

La mer pour tous.

La thalassothérapie (traitement par l'eau de mer) n'est pas une nouveauté. Depuis la plus haute Antiquité, les peuples maritimes utilisaient les ressources de la mer pour soigner différentes affections. Avant la mise au point par Pasteur du vaccin antirabique, on traitait même la rage par des bains de mer.

Mme de Sévigné y fait allusion dans une lettre à sa fille en 1671 : « Il y a 8 jours que Mme de L. C. et la petite R. ont été mordues d'une petite chienne qui était à Théobon : cette petite chienne est morte enragée de sorte que L. C. et R. sont parties ce matin pour aller à Dieppe et se faire jeter trois fois dans la mer. »
Il s'agissait là d'un traitement un peu rude !

qu'il faut pour être une station à la mode, et de nombreux hôtels au confort moderne, dont celui qui nous reçut avec tant de chaleur et de générosité.

Expérience enrichissante, expérience inoubliable... expérience à renouveler ! C'est l'avis de tous, autant des organisateurs, des responsables de l'hôtel que des participants.

(Photos Nelly Matile) Jacqueline Mayor

Tous renseignements sur un éventuel séjour à Paestum (Hôtel Mec) peuvent être obtenus auprès de Mlle Nelly Matile, Pro Senectute-Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. (021) 36 17 23.

A Paestum, le climat étant très doux en hiver, l'hôtel est ouvert toute l'année. La direction serait très heureuse d'accueillir quelques petits groupes de personnes âgées valides. Elle se propose même d'aller chercher ces futurs clients à l'aéroport de Naples et de se charger de l'encadrement pendant tout le séjour. Avis à ceux que cela intéresse !

Les joies de la découverte.

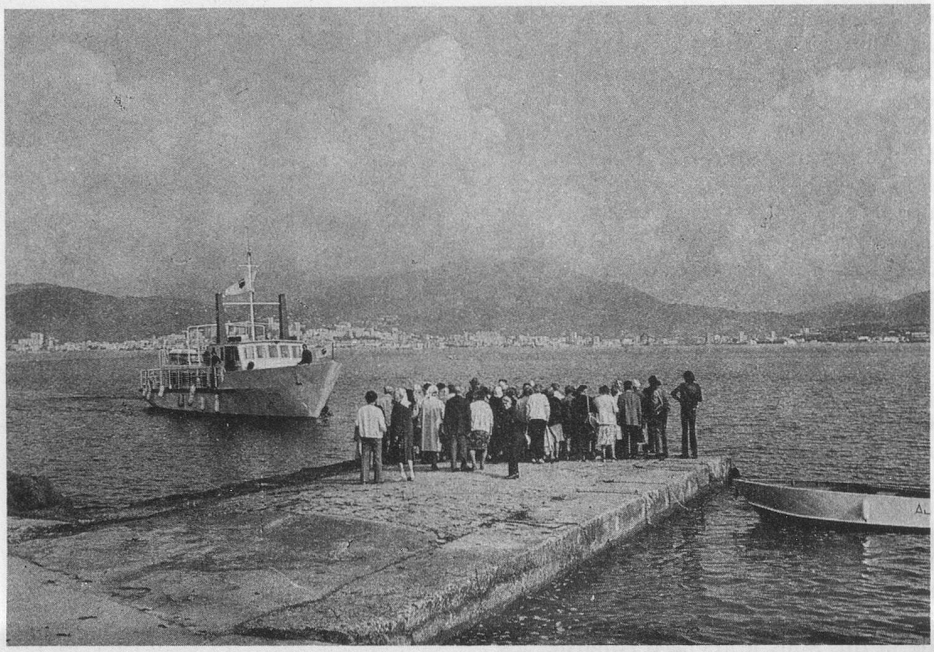
Vacances à Porticcio, Corse

70 personnes quittent par l'avion d'Air France, le 22 mai à 10 h. 30, Cointrin pour Ajaccio. Vue splendide sur les Alpes toutes blanches. Voyage agréable en 50 minutes. On fait connaissance de Mme Marlène Thiébaud, notre chef ; de Mme Renée Blanchard, infirmière et de Mme Gertrude Grin, responsable.

Ces 15 jours furent des vacances merveilleuses, dans un cadre splendide. Porticcio est à 15 km de l'aéroport d'Ajaccio. La Résidence Marina-Viva se trouve en bordure de la plage de sable, avec vue sur le golfe d'Ajaccio. Occasion de pratiquer toutes sortes de sports : natation, voile, ping-pong, pétanque, volley-ball, gratuitement. Nombreuses excursions aux buts pittoresques.

En conclusion : vacances à recommander aux aînés : logement en bungalows dans un cadre superbe ; entre les excursions, beaucoup de temps libre (plage, mer, promenades) ; une table excellente avec un personnel aimable et efficace. Et surtout un « état-major » de Pro Senectute digne de tous les éloges, particulièrement Mme Marlène Thiébaud.

Au nom des heureux bénéficiaires :
F. Vernez, Yverdon



Les participants attendent, en face d'Ajaccio, le bateau pour les îles Sanguinaires.

Aux personnes âgées que la natation intéresse

Tous renseignements peuvent être obtenus auprès de la Fédération vaudoise pour la natation aux personnes âgées, tél. (021) 25 04 90, et du secrétariat Pro Senectute, tél. (021) 36 17 21.

Seul, pendant les Fêtes...?

Pro Senectute vous propose de passer les fêtes de fin d'année en joyeuse compagnie. Une semaine à Montreux, dans un hôtel renommé.

Ce séjour aura lieu **du 29 décembre au 5 janvier 1978.** Des excursions sont prévues dans la région montreusienne ; elles sont comprises dans le prix. Et le coût de cette semaine sur la Riviera vaudoise comprend celui du voyage du lieu de domicile à Montreux.

Prix de cette semaine, en chambre à 2 lits : Fr. 500.— par personne.

Supplément pour chambre à 1 lit : Fr. 35.—.

Supplément pour salle de bain : Fr. 105.—.

Encadrement assuré par Pro Senectute.

Inscriptions : Pro Senectute Jura Nord, avenue de la Gare 49, 2800 Delémont. Tél. (066) 22 30 68.

Pas d'âge pour le ski de fond

Les comités cantonaux romands de Pro Senectute en ont donné la preuve en organisant, depuis 1974, des cours d'initiation et de perfectionnement pour les aînés. En 1978, vu le succès rencontré ces dernières années, 6

Photo Y. Debraine.

camps sont organisés qui auront lieu du 16 janvier au 17 mars, aux Rasses-sur-Sainte-Croix, à Champéry, Morgins, Zinal, Oberwald et aux Diablerets.

Ces cours de 5 jours coûtent entre Fr. 170.— et 215.— tout compris (pension complète, cours de ski, accompagnement, animation). Demandez le prospectus détaillé à Pro Senectute-Vaud, case postale 73, 1000 Lausanne 9.

Les secrétariats cantonaux de Pro Senectute

D'autre part, nous vous rappelons que Pro Senectute-Vaud organise au Mollendruz, le jeudi après-midi, dès le 15 décembre 1977 et, tous les quinze jours à partir du 12 janvier 1978, du ski de randonnée. Prix : Fr. 9.— ; Départ : place Pépinet à 13 heures, retour à 18 heures environ. Les places étant limitées, il y a lieu de s'inscrire. Pour toutes informations complémentaires, s'adresser à Pro Senectute-Vaud, animation et loisirs, case postale 73, 1000 Lausanne 9, tél. (021) 36 17 25.

Acheter comme monsieur Tout-le-monde

Chacun a le droit d'acheter, comme tout le monde. Mais, quelquefois, la ruée dans les magasins, la cohue et la bousculade dans certains rayons, transforment bien vite le plaisir de l'achat en une corvée infernale.

En ce début de décembre, pour la dixième fois consécutive, l'un des grands magasins de certaines de nos villes romandes, ouvre ses portes l'espace d'un matin ou d'une journée — à l'intention exclusive des handicapés et infirmes physiques ou mentaux de tous âges. Pourquoi ? Pour permettre à tous ceux qui n'osent pas se mêler à la foule en raison d'un handicap visible ou invisible, de se rendre une fois l'an dans un grand magasin pour y faire leurs achats, sans être bousculés, en toute tranquillité et en toute sécurité.

Le mois de décembre est bien choisi puisque la fête commence dans la rue. Guirlandes et lumières rutilent de mille feux au cœur de la ville pour faire écho dans les vitrines, à l'intérieur même des magasins : un spectacle éblouissant qui vous fait chaud au cœur !

C'est à la Fondation suisse en faveur de l'enfant IMC, Pro Infirmis et Pro Senectute que l'on doit cette initiative, fondations auxquelles se sont jointes, depuis lors, d'autres associations : Croix-Rouge, Association des paralysés vaudois, Association vaudoise des parents d'handicapés mentaux.

L'idée a d'ailleurs fait du chemin. Elle a, en tout cas, « donné du cœur au ventre » aux réticents. N'est-ce pas, en effet, le premier pas qui coûte ? Et, depuis, certains handicapés se sont lancés. Aujourd'hui, neuf ans après un sondage, on constate que cette matinée ou journée d'achats répond à un réel besoin, surtout pour les personnes très touchées. Car si l'on prétend qu'il ne doit pas y avoir de ghetto, l'intégration des handicapés — celle de certains du moins — à la société, a des limites. Lesquelles, dans certains cas, ne pourront jamais être dépassées, pour le bien-être même desdits handicapés et par respect pour leur invalidité.

Cette journée est d'ailleurs une véritable fête pour les quelque 1000 participants. Chacun s'arrête avec le même émerveillement devant la poupée qui parle, le train électrique ou la panoplie du parfait petit cosmonaute, ou devant les sous-vêtements froufroutants, la robe à la mode, les disques du Hit-Parade, les articles de fumeurs. Fasciné, chacun tourne et retourne dans ses mains l'objet convoité depuis des mois par des jeunes et par des moins jeunes.

Le personnel du magasin, discret, avec tact et naturel est à disposition, observe avec attention, prêt à aider, à renseigner ceux qui ont le droit de tout toucher, de tout palper, souvent pour le seul plaisir !

Le repas de midi marque l'apothéose... et c'est dans la joie commune que l'on prend part à l'un des deux services pour savourer l'un des menus spécialement choisis pour la circonstance, à des prix qui ne grèvent pas le budget des bourses les plus modestes.

Pour organiser une telle entreprise, il faut — on s'en doute — mettre à contribution de nombreuses bonnes volontés. Et tout d'abord la direction du grand magasin en question, sans laquelle l'idée serait étouffée dans l'œuf. Plus de 120 bénévoles pour guider, conseiller, assister, les accompagnants officiels des différentes associations, les chefs de rayons, les vendeuses et, ne l'oublions pas, la police qui, par sa compréhension et sa précieuse collaboration, permet aux véhicules (cars, voitures) de s'arrêter juste devant l'entrée, pour éviter tout pas supplémentaire à ceux qui ont tant de peine à se déplacer.

Si donc vous avez une infirmité quelconque, et je le répète, visible ou invisible, et si vous êtes intéressés, quel que soit votre âge, par ces achats, retenez bien ces dates :

Lausanne, Innovation, lundi 5 décembre de 8 h. 15 à 12 h. 15.
Yverdon, La Placette, lundi 5 décembre de 8 h. 15 à 12 h. 15.
Neuchâtel, Les Armourins, lundi 12 décembre dès 9 heures.
La Chaux-de-Fonds, Au Printemps, lundi 12 décembre dès 9 heures.
Fribourg, Avry-Centre, mardi 13 décembre dès 9 heures.