Pro Senectute : pour la vieillesse

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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, 7, rue des Tonneliers (027) 22 07 41

17 octobre 1980, à Glaris:

Assemblée des délégués de la Fondation suisse Pro Senectute pour la Vieillesse

Extraits de l'allocution d'ouverture de M. H.-P. Tschudi et de celle de M. Louis Guisan

Le président H.-P. Tschudi, ancien conseiller fédéral.

C'est avec une joie particulière que M. H.-P. Tschudi accueille les délégués dans le canton de Glaris, canton d'origine de sa famille, et canton pionnier en politique sociale, puisqu'il créa en 1916 une assurance vieillesse et invalidité d'Etat.

La question de la nouvelle répartition des tâches entre cantons et Confédération préoccupe la Fondation: la manière dont elle sera résolue aura une influence très directe sur les conditions d'existence et de développement de Pro Senectute. En effet, deux propositions de la Commission d'étude de la nouvelle répartition des tâches concernent l'AVS, à savoir 1° la renonciation à une participation financière de la Confédération aux prestations complémentaires de l'AVS et de l'AI; 2° la suppression des subventions AVS en faveur de l'aide à la vieillesse.

La nécessité des prestations complémentaires AVS et AI étant établie de manière irréfutable, aujourd'hui, la Fondation non seulement refuse une réduction des PC, mais demande également une élévation du niveau du revenu permettant de couvrir les frais de séjour dans des homes médicalisés.

Au sujet de la situation de la législation des assurances sociales, il faut relever que la 9e révision de l'AVS a permis de diminuer le déficit au cours de l'année 1979; quant à la 10e révision, la complexité des deux principaux thèmes, à savoir l'accomplissement de la fixation de l'âge limite et l'amélioration de la situation de la femme, rendra les travaux préparatoires plus longs.

Concernant le 2e pilier de la prévoyance vieillesse, un pas essentiel a été franchi quand le Conseil des Etats a accepté la loi fédérale sur la prévoyance professionnelle des personnes âgées et des invalides avec obligation pour tous les salariés. Le prochain objectif est l'entrée en vigueur de ce 2e pilier, qui nécessitera un accord entre le Conseil national et le Conseil des Etats. Ce 2e pilier devra comporter une compensation à l'évolution du coût de la vie.

La situation de l'assurance-maladie n'a pas changé depuis l'année dernière. L'avant-projet de révision partielle préparé par le Département de l'Intérieur est prêt depuis longtemps, mais l'élaboration d'un message au Parlement a été retardé. Au niveau des prestations, il faut saluer la suppression prévue dans les avant-projets de la fixation d'un délai pour la couverture des frais d'hôpital et l'exemption d'impôt.

L'assemblée des délégués de cette année signifie la fin d'une époque dans l'histoire de la Fondation: M. Rudolf Meier, président du Comité de direction se retire de ses fonctions, après avoir assumé de manière irréprochable la direction de la Fondation, dont il était «l'aîné».

Sans paroles
(Dessin de Burnet-Cosmopress)

M. Louis Guisan, ancien conseiller aux Etats, vice-président national de Pro Senectute

Après avoir rendu hommage à M. Rudolf Meier, président sortant des comités de direction de Pro Senectute, et souhaité la bienvenue à M. Peter Biswanger son successeur, M. Louis Guisan a posé la question suivante: existe-t-il un lien entre les personnes âgées et les manifestations de jeunes gens à Lausanne et à Zurich, qui expriment leur «raz-le-bol» de la façon que l'on sait?

La réponse que l'on peut donner à ces jeunes ne réside ni dans le sentimentalisme médiocre ni dans les discours moralisateurs; elle consiste à vivre en s'inspirant de deux maîtres-mots: obéissance et liberté.

Obéir est la clé d'une vieillesse libre et heureuse. Obéir, c'est-à-dire inscrire toutes choses, bonnes ou mauvaises, de son destin personnel, dans le grand plan de l'existence et se réjouir de ce que la vie soit encore à venir.

«Après avoir beaucoup vécu, le privilège des vieux est de donner aux jeunes une réponse plus éloquente que des paroles: une vie accomplie dans l'obéissance et la liberté.»

PRO SENECTUTE PRÉSENTE

Va et redécouvre

Programme 1981 encore plus sympathique

Toujours fidèle à ses objectifs, la Commission de Pro Senectute-Vaud «Va et redécouvre ton pays» vous propose joie, dépaysement et découverte du pays.

4 excursions

1. ONU
2. Loèche-les-Bains
3. Morat–Emmental
4. Falli–Hoelli

4 manifestations

5. La Sittelle
6. Européade du folklore Martigny
7. Croisière «Belle-Epoque»
8. Souper aux chandelles

4 séjours de détente

9. Davos–Les Grisons
10. Le Maillon–Les Chevalleyres
11. Zermatt
12. Crans

1 ONU
(Organisation des Nations Unies)

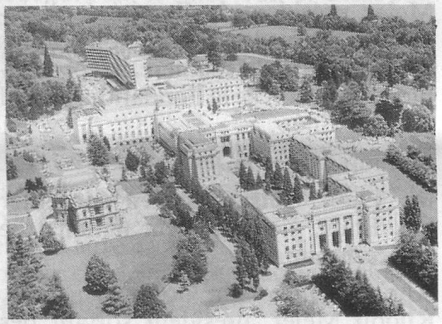
Excursion d'une demi-journée

N'est-il pas intéressant de visiter cet édifice dans lequel se construisent la paix et la sécurité du monde?
Goûter à Genève.
Retour par la route du lac.

Dates: 4, 5, 6, 7 et 8 mai 1981.

Prix: visite et goûter Fr. 8.—.

Délai d'inscription: 10 avril 1981.



2 Loèche-les-Bains

Excursion d'une journée

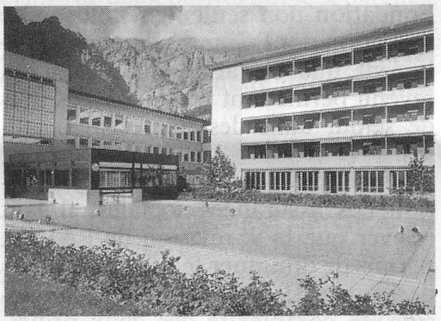
A la découverte de l'une des stations thermales les plus réputées de Suisse.
Visite du Centre thermal de la Bourgeoisie et de la Clinique Rheuma sous la conduite du Dr N. Fellmann, médecin-chef.

Itinéraire: Lausanne – Sierre – Susten.
Repas de midi au Centre thermal.

Dates: 1, 2, 3, 4 et 5 juin 1981.

Prix: repas et visite Fr. 10.—.

Délai d'inscription: 30 avril 1981.



5 «La Sittelle»

Production de «La Sittelle», groupe folklorique en costumes vaudois. Chants et danses.

A l'issue du spectacle: goûter.

Dates: samedi après-midi 21 mars 1981; dimanche après-midi 22 mars 1981.

Prix: spectacle et goûter Fr. 7.—.

Délai d'inscription: 28 février 1981.

3 Morat-Emmental

Excursion d'une journée avec promenade en char à pont... comme au bon vieux temps!

Itinéraire: départ de Lausanne, Moudon, Payerne, Morat, Studen (arrêt), Biberen, Berne, Worb, Biglen, Goldbach, Burgdorf.

Repas de midi à Kaltacker.

Affoltern et Sumiswald, promenade en char à pont (voitures couvertes en cas de pluie), puis Weier im Emmental, Ramsei, Langnau, Grosshöchstetten, Konolfingen, Oberdiessbach, Kiesen, Berne, Fribourg, Bulle, Oron, Lausanne.

Dates: 1, 2, 3, 8 et 9 juillet 1981.

Prix: repas et promenade en char à pont Fr. 26.—.

Délai d'inscription: 31 mai 1981.

4 Falli-Hoelli

Excursion d'un jour en pays fribourgeois

Départ de Lausanne, Lutry, Cully, Vevey, Châtel-St-Denis (arrêt), Bulle, Corbières, La Roche, Marly-le-Grand, Giffers, Plasselb, Falli-Hoelli.
Repas de midi dansant!
Lac Noir (arrêt), Alterswil, Tafers, Düdingen, Laupen, Morat, Payerne, Moudon, Lausanne.

Dates: 7, 8, 9, 10 et 11 septembre 1981.

Prix: pour le repas de midi Fr. 16.—.

Délai d'inscription: 15 août 1981.

7 Croisière «Belle-Epoque»

En collaboration avec le quotidien «24 Heures», nous organisons la désormais traditionnelle **Croisière «Belle-Epoque»** sur le Léman.
Belle journée de détente à bord d'un grand bateau de la CGN. Repas et apéritif à bord. Musique, orchestre réputé. Encadrement médical.

Date: jeudi 10 septembre 1981.

Prix: Fr. 50.— environ.

Inscription: directement à «24 Heures», dès parution des annonces.

ton pays

Il sera tenu compte des réservations dans leur ordre d'arrivée. Nous vous prions de bien vouloir **respecter les délais d'inscription.** Merci.

En ce qui concerne les excursions et les manifestations, nous nous tenons à votre disposition pour organiser le transport si vous le désirez.

Nous offrons la gratuité au responsable du groupe.

Bulletin de commande

à renvoyer à Pro Senectute Vaud, case postale 73, 1000 Lausanne 9

Veuillez m'envoyer le prospectus «Va et redécouvre ton pays» avec bulletin d'inscription

Nom_____ Rue_____

Prénom_____ NP/localité_____

Vous pouvez aussi demander le prospectus avec bulletin d'inscription en lançant un coup de fil au 021/36 17 21 Pro Senectute-Vaud Lausanne.

6 XVIIIe Européade du folklore, Martigny

Pour la première fois en Suisse

Chantons! Dansons!
100 sociétés folkloriques;
3000 participants;
15 pays de l'Europe de l'Ouest représentés.

Pour la Suisse:

Les Bouetzedons d'Orsières;
Les Mayentzons de Randogne;
Sion d'autrefois;
Comberintze de Martigny-Combe.

Un événement à ne pas manquer!

Repas de midi à l'Hôtel Kluser.

Date: 2 août 1981.

Prix: Fr. 18.— repas et entrée.

Délai d'inscription: 30 juin 1981.

8 Souper aux chandelles

Le souper aux chandelles que chacun désormais attend avec impatience en fin d'année, aura lieu en 1981 au Château de Coppet. Et, comme toujours, menu de circonstance, musique et danse. La soirée débutera vers 18 h. pour se terminer aux environs de 23 h.

Dates: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 et 26 novembre 1981, 1, 3, 8, 10, 15 et 17 décembre 1981.

Prix: apéritif, repas et divertissement Fr. 31.—.

Délai d'inscription: 30 septembre 1981.

9 Davos-Les Grisons

A la découverte des Grisons! Excursions, visite du Parc National à Il Fuorn, balade en calèche à Davos, visite de Vaduz (Liechtenstein), etc.

Séjour au Posthotel à Davos, confort exceptionnel.
Cordialité, détente, ambiance grisonne.

Dates: du 22 au 28 juin 1981.

Prix forfaitaire Fr. 695.—, comprenant: transport en car moderne; chambres à 2 lits avec douche ou bains et WC; pension complète; taxes, services et assurances; les services d'une infirmière et d'un responsable de Pro Senectute. Non compris: boissons et dépenses personnelles.

Délai d'inscription: 15 mai 1981.

10 Le Maillon

Les Chevalleyres-sur-Blonay

Séjour réservé plus spécialement aux personnes handicapées ou convalescentes à une altitude agréable.

Dates: du 22 juin au 4 juillet 1981.

Prix forfaitaire Fr. 540.—, comprenant: pension complète, boissons, excursions, animation, surveillance médicale.

Délai d'inscription: 15 mai 1981.

Transport: organisé individuellement à l'aller comme au retour.

11 Zermatt

Le joyau valaisan!

La station valaisanne réputée dans le monde entier vous accueillera à l'Hôtel Bristol, qui offre un grand confort, une cuisine française qui laisse une large place aux spécialités locales et un accueil typique.

Dates: du 15 au 23 juin 1981, du 24 juin au 3 juillet 1981.

Prix forfaitaire Fr. 565.— comprenant: transport en train de Lausanne à Zermatt; chambres à 2 lits avec bain et WC, balcon, radio, téléphone; pension complète, y compris repas de midi le dernier jour; taxes, services et assurances; services d'un responsable de Pro Senectute et d'une assistante médicale. Ne sont pas comprises, les boissons et autres dépenses personnelles.

Délai d'inscription: 15 mai 1981.

12 Crans

La station ensoleillée des Alpes valaisannes!

Plusieurs séjours vous sont proposés à l'Hôtel Sport-Club qui offre des chambres avec grand confort, une bonne cuisine française et une cuisine locale, un accueil dans la meilleure tradition valaisanne.
Séjour à Crans apprécié des marcheurs qui trouveront des buts de promenade très variés.

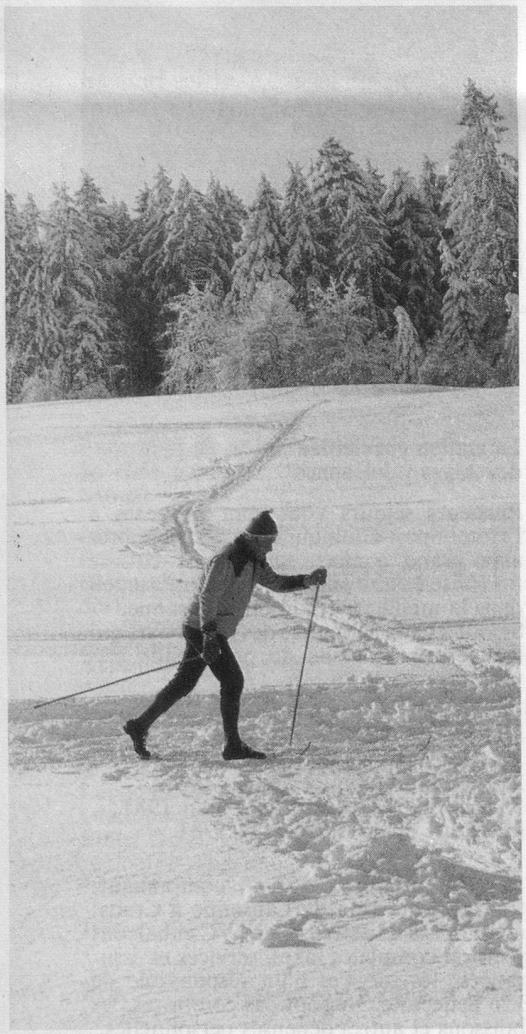
Dates:
1er séjour: du 1er au 10 juillet 1981;
2e séjour: du 13 au 22 juillet 1981;
3e séjour: du 27 juillet au 5 août 1981;
4e séjour: du 17 au 26 août 1981.

Prix forfaitaire Fr. 457.—, comprenant: transport en train de Lausanne à Crans; chambres à 2 lits avec bain-WC et balcon; pension complète; taxes, services et assurances; les services d'un responsable de Pro Senectute. Ne sont pas comprises, les boissons et autres dépenses personnelles.

Délai d'inscription: 31 mai 1981.

Les aînés à ski

Ça y est, c'est décidé, cette année vous vous lancez! Et vous avez bien raison. Si le ski alpin est une discipline sportive par excellence, le ski de fond quant à lui présente un atout majeur, il peut être pratiqué en dilettante, sans limite d'âge, de 7 à 77 ans... que dis-je, à 80 ans et même plus tard: à Sainte-Croix il y avait un participant de 90 ans.
Le 3e âge aux sports d'hiver, c'est plus qu'un slogan... c'est une invitation. Une invitation de Pro Senectute. Consciente du bien-être et des joies que procure la pratique de ce sport, la Fondation pour la Vieillesse met à nouveau sur pied des séjours et organise des après-midi de neige. Nombreux sont d'ailleurs ceux qui en ont déjà profité.
8 séjours sont prévus:



Vaud
Les Rasses – Ste-Croix 1200 m alt.
12 au 16 janvier 1981
et 19 au 23 janvier 1981
Grand Hôtel Les Rasses
(avec piscine)
Prix: **Fr. 245.—**
Renseignements et inscription: Pro Senectute Vaud, case postale 73, 1000 Lausanne 9. tél. 021/36 17 21.

Valais
Morgins 1350 m alt.
16 au 21 février 1981
Chalet «La Source»
Prix: **Fr. 170.—**
Renseignements et inscription: Mme Jane Rossy, avenue de la Gare 52, 1870 Monthey.

Valais
Zinal 1700 m alt.
23 au 27 février 1981
Hôtel «Les Erables»
Prix: **Fr. 220.—**
Renseignements et inscription: Pro Senectute Valais, Mme Y. Viaccoz, Notre-Dame des Marais, 3960 Sierre.

Valais
Champex 1470 m alt.
2 au 6 mars 1981
Hôtel du Glacier
Prix: **Fr. 220.—**
Renseignements et inscription: Pro Senectute Neuchâtel, Mme M. Rieder, rue des Parcs 15, 2000 Neuchâtel.

Valais
Evolène 1400 m alt.
9 au 13 mars 1981
Hôtel Eden
Prix: **Fr. 210.—**
Renseignements et inscription: Mme Jane Rossy, avenue de la Gare 52, 1870 Monthey.

Valais
Oberwald 1366 m alt.
16 au 20 mars 1981
et 23 au 27 mars 1981
Hôtel Furka
Prix: **Fr. 210.—**
Renseignements et inscription: Mme A. Produit, chemin des Sels 17, 3960 Sierre.

Tous ces séjours comprennent: la pension complète du lundi midi au vendredi midi; les cours donnés par un instructeur de l'Ecole suisse de ski; l'accompagnement d'un moniteur; l'animation.
L'assurance ski de fond Pro Senectute est obligatoire (Fr. 4.80 par personne par an).

Pro Senectute-Vaud vous convie à des après-midi dans la neige

Quant aux après-midi à ski, à la demande de nombreux participants, les sorties auront lieu à nouveau l'après-midi seulement. Toutefois, vu le succès remporté et pour permettre à tous les aînés, quel que soit leur lieu de domicile, d'y participer, 3 destinations différentes par semaine ont été programmées: Les Rasses, les Diablerets, Saint-Cergue/La Givrine. De quoi satisfaire tout le monde!

Les Rasses
Chaque mardi après-midi dès le 6 janvier 1981 et jusqu'au 31 mars 1981 y compris.
Départ en car: Lausanne, place Centrale, 12 h. 30. Echallens, place de l'Hôtel de Ville, 12 h. 50. Yverdon, devant le Casino, 13 h. 10.
Retour à Yverdon, 17 h., Echallens, 17 h. 20. Lausanne, 17 h. 40.
Prix unique: **Fr. 10.—.**

Les Diablerets
Chaque jeudi après-midi dès le 8 janvier et jusqu'au 2 avril 1981 y compris.
Départ en car: Vevey, place de la Gare, 12 h. 30. La Tour-de-Peilz, devant la BCV, 12 h.40. Montreux, devant l'Eurotel, 12 h. 50. Villeneuve, débarcadère, 13 h. Aigle, place de la Croix-Blanche, 13 h. 10.
Retour aux environs de 17 h. 30.
Prix unique: **Fr. 10.—.**

La Givrine/Saint-Cergue
Chaque vendredi après-midi dès le 9 janvier et jusqu'au 3 avril 1981 y compris.
Départ en car: Rolle, place des Tilleuls, 12 h. 45. Gland, Gare CFF, 13 h. Nyon, devant la salle communale, 13 h. 10.
Retour aux environs de 17 h. 30.
Prix unique: **Fr. 10.—.**

Nos prix comprennent: transport, encadrement par des moniteurs-accompagnants de Pro Senectute-Vaud, cours par un instructeur de l'Ecole suisse de ski, les skis et les bâtons peuvent être loués sur place, l'assurance accident est obligatoire (Fr. 4.80 par personne pour toute la saison).
Attention! Contrairement aux années précédentes, *il n'est plus nécessaire de*

s'inscrire. Rendez-vous aux différents points de départ, selon horaires respectifs. Le n° 180 renseigne dès 10 h., les jours de sortie, si l'excursion a lieu ou si elle est annulée. L'encaissement du montant de la sortie se fait dans le car.

Les autres comités des cantons romands organisent également des après-midi de ski de fond dans le courant de l'hiver. Renseignements auprès des responsables:

Pro Senectute Bienne, Collège 8, 2502 Bienne, tél. 032/22 20 71.

Pro Senectute Fribourg, rue St-Pierre 26, 1700 Fribourg, tél. 037/22 41 53.

Pro Senectute Jura, av. de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 066/22 30 68.

Pro Senectute Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021/36 17 21.

Pro Senectute Jura-Bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032/91 21 20.

Pro Senectute Neuchâtel, rue des Parcs 15, 2000 Neuchâtel, tél. 038/24 56 56.

Pro Senectute Valais, av. de la Gare 52, 1870 Monthey, tél. 025/71 28 53.

Et bon hiver à tous!

BIENNE

Rappel

Le premier cours de préparation à la retraite aura lieu le mardi 27 janvier, à 20 h. 15, Ecole professionnelle, rue Wasen 1. Finance de cours: Fr. 42.— par personne: Fr. 63.— par couple; Fr. 7.— pour 1 soir. Le secrétariat de l'Université populaire vous renseigne le matin de 09 h.–12 h., au n° 23 57 03. Le dernier moment pour s'inscrire; le soir même avant le cours!

Ski de fond pour débutants et pratiquants

Aux Prés-d'Orvin, 6 mardis de suite; les 13, 20, 27 janvier et les 3, 10, 17 février. Vous pouvez vous annoncer le soir avant jusqu'à 16 h. à Pro Senectute, rue du Collège 8, tél. 22 20 71.

Les frais se montant à Fr. 4.— plus Fr. 4.80 d'assurance accidents à Pro Senectute (pour un an). Un deuxième plus, pour les frais de transport. Au moment où nous écrivons, nous ne savons pas à combien reviendra le trajet Bienne–Prés-d'Orvin et retour. A tous, bonne chance. E. H.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

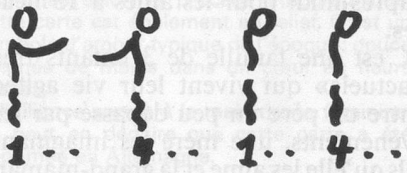
Janvier 1981

Bonne année à vous tous!
Santé, courage et paix.
Et soyez confiants,
Chaque jour que Dieu fait.

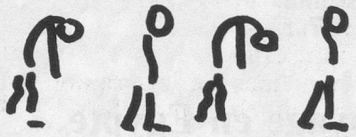
Articulations des jambes, du torse, des bras

Debout

125. Fléchir et tendre légèrement les jambes en balançant les bras en avant et en arrière, mais avec un temps fort, tous les trois temps (**1**, 2, 3, **4**, 5, 6, **1**, 2, 3, **4**, 5, 6, etc.). Compter à haute voix, appuyer sur un et quatre.



126. Marcher, un peu fléchi en avant, comme un «petit vieux»... puis très haut, fièrement!



127. Se tenir au dossier de la chaise, travailler l'articulation du pied (lever très haut le talon gauche, puis le droit, pédaler).

Articulations du torse et des bras

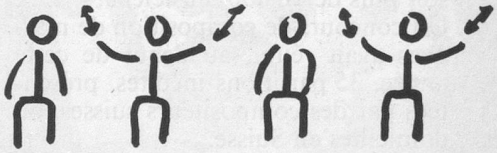
Assis

128. a) Balancer le bras gauche en avant et le bras droit en arrière.

128. b) Id. en regardant le bras qui balance en arrière.

128. c) Id. en regardant le bras qui balance en avant. (Le haut du corps est souple, il suit le mouvement.)

129. Lever les bras de côté (bras gauche à gauche, bras droit à droite), (1-2); 3 petits mouvements de ressort en arrière (3-4-5), baisser les bras (6).

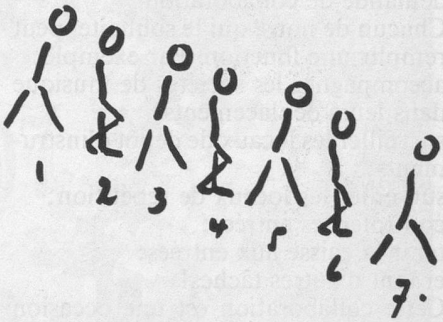


130. Bras tendus en avant, mains jointes, fléchir légèrement les bras en tournant les mains, dos des mains contre le corps, tendre les bras en avant en retournant les mains face à face.

Mobilité

Debout

131. Alterner 3 pas rompus avec 1 pas en avant. Poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit contre le pied gauche 3 fois et poser le pied gauche en avant. (1-2 ... 3-4 ... 5-6... 7.) Id. à droite.



Petite balle

Debout

132. Marcher et frapper la petite balle sur le sol, la reprendre au vol, en marchant.