Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 5

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

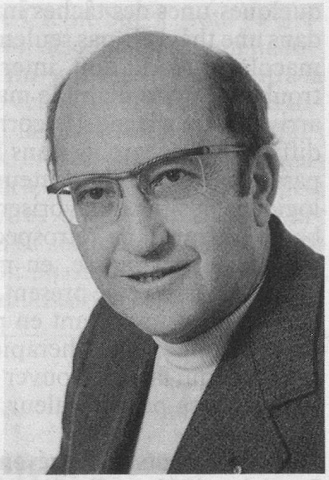
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 09.07.2025

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

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

Je suis vieux mais je ne suis pas «inutile»



par le prof. B. Luban-Plozza, membre du Comité de direction de Pro Senectute

Vieillir ne doit pas être une punition. Condition indispensable: un rapport positif avec la vie passée. Le médecin comme ami-confident, l'imagination et la créativité comme remèdes.

Cinquante ans, l'âge implacable, où nous devenons ce que nous sommes.

Charles Péguy

Tout d'abord une constatation s'impose: la santé dépend aussi de la réussite et de l'effort que fait l'individu pour se réaliser et donner un sens à sa vie. C'est pourquoi, du malaise à la maladie déclarée, l'état de santé peut être l'expression d'une crise interne de la personnalité. S'il doit être parlé d'une «psychosomatique du vieillard», il ne faut pas s'en tenir à un symptôme de maladie dit psychosomatique. Le médecin se doit de prendre en considération les problèmes de vie qui n'ont pas été résolus, et les crises intérieures qui en dérivent.

L'art de vieillir

Lorsqu'il a dépassé le milieu de sa vie, chaque individu enregistre une baisse de rendement physique. La vue et l'ouïe ne sont plus parfaites, la respiration devient plus difficile. Les hommes se plaignent d'une baisse de leur puissance sexuelle, et les femmes des malaises de la ménopause. On s'aperçoit qu'on connaît beaucoup plus de choses que dans sa jeunesse, mais qu'on en peut faire beaucoup moins. L'état de santé psychique peut avoir un effet décisif sur le corps d'une personne qui vieillit. Et le fait même de «prendre sa retraite» peut provoquer une prédisposition à la maladie. Au cours de la première année de retraite il peut arriver que des maladies relativement banales se révèlent graves. Et à la «mort professionnelle» peut même succéder la mort physique dès lors que faute d'intérêts autres que professionnels, on perd avec son rôle dans le monde du travail, «le sens de la vie».

Aussi le vieillissement ne peut-il être appréhendé en dehors du contexte social, car c'est la société qui détermine aussi qui est vieux et ce qui est vieux. Tandis que le vieillard se trouve confronté à l'un des apprentissages les plus durs de la vie, notre société, harcelée par des changements toujours plus rapides et obsédée par les mythes du dynamisme et de la capacité d'adaptation, rend cette tâche difficile. En effet, c'est une société où les vieux ont l'air de déranger et où ils ont peur de perdre le droit de vivre.

La crise devient plus grave si la personne qui vieillit se met à faire le bilan de sa vie professionnelle et personnelle: peut-on accepter que la vie vécue jusque-là soit pleine mais dépourvue de résultats tangibles? Ce bilan douloureux, mais qui peut conduire à une nouvelle maturité, est le plus souvent escamoté, il n'est pas vécu: le refoulement domine alors la grisaille quotidienne, sur le vide des jours s'étend une «apathie appliquée» faite de résignation et d'activités sans but, destinées à dissimuler la peur et le sentiment pénible de n'avoir pas vécu. C'est l'idée qu'a précisée Fromm en disant: «Le sentiment de n'avoir pas vécu est à l'origine de la peur irrationnelle de la mort.»

Les troubles psychosomatiques du vieillard

Au moment crucial où se conjuguent ces expériences nouvelles (expérience différente du corps, qui vieillit, aggravation du malaise psychique, stress social), il se produit chez le vieillard une recrudescence d'affections psychosomatiques qui prennent alors la place de symptômes névrotiques antérieurs, ou s'organisent en fixations psychogènes sur la base de troubles modestes mais réels, des fonctions organiques. Des prurits de la vulve ou de l'anus apparaissent fréquemment en liaison avec des facteurs émotionnels. Des troubles des fonctions digestives — constipation, dispepsie — deviennent souvent un objet de préoccupations hypocondriaques quotidiennes, de même que les problèmes d'alimentation; du reste par certains de leurs aspects, la boulimie, l'alcoolisme et le tabagisme peuvent être classés au nombre des habitudes autodestructrices.

Les troubles organiques apparaissent souvent au premier plan comme indices d'un état de dépression larvée. C'est le cas du syndrome dépressif de

la ménopause, avec son cortège de symptômes multiformes (parmi lesquels la fatigue, banale, classique, mais particulièrement fréquente); c'est aussi le cas de symptômes végétatifs: vertiges, palpitations, céphalées, troubles du sommeil. Dans ce cas ce sont en général les tendances psychodynamiques profondes qui semblent être réactivées, tendances qui avaient toujours existé mais qui jusque-là avaient été compensées. D'une manière plus générale, les troubles déjà existants s'aggravent avec le vieillissement vécu comme une perte ou une cassure irréversible. Les situations frustrantes, les humiliations du narcissisme — si souvent blessé chez le vieillard — qui autrefois étaient mieux supportées, entraînent maintenant des difficultés d'adaptation ainsi qu'un sentiment de peur larvé, et elles s'accompagnent d'une anxiété et d'une agressivité croissantes, pouvant s'exprimer sur le mode somatique; aussi ne faut-il pas imputer au seul fait de l'usure les maux de tête ou de reins, les arthroses cervicales, les troubles cardiaques fonctionnels, l'hypertension de l'âge avancé et les rhumatismes.
Enfin des réactions psychosomatiques peuvent naître de situations où la communication a perdu sa résonance. Ainsi des époux devenus, avec l'âge, étrangers l'un à l'autre et confinés dans leur solitude respective par une société qui crée l'isolement, peuvent donner à leurs petits malaises une importance excessive et disproportionnée, comme s'ils avaient besoin d'être malades pour entrer en contact avec quelqu'un.

Quelles sont les possibilités du médecin?

Sur le plan de la prophylaxie, le médecin peut favoriser chez les patients jeunes, au-delà des habitudes d'hygiène physique, le développement de forces qui se révéleront ensuite efficaces lorsqu'il s'agira d'intégrer le vieillissement dans la vie et d'en faire son achèvement.
Pour les troubles à caractère plus nettement psychosomatique, le traitement comportera, après un examen physique attentif, des médicaments et des entretiens qui se compléteront, par d'autres mesures thérapeutiques, depuis l'entrevue avec la famille jusqu'aux techniques de psychothérapie centrées sur le corps, thérapies de relaxation, training autogène.
Mais il importe surtout, lorsqu'il s'agit de traiter des personnes âgées encore plus que pour les autres, que le médecin fasse lui-même fonction de médicament, en répondant personnellement à la demande qui lui parvient à travers les symptômes. Cette attitude «humaniste» du médecin (Fromm) peut être un remède à la solitude et au désespoir, en créant une relation thérapeutique qui représente souvent pour le vieillard la permanence d'un contact symbolique susceptible de remplacer le contact social perdu.
En revanche, devant l'appel que le patient exprime à travers les troubles, la carence du médecin, son éventuel défaut de communication et de résonance affective, peuvent être dangereuses et préjudiciables. Au contraire, une bonne relation thérapeutique peut permettre au médecin d'accomplir quelques-unes des tâches importantes dans une thérapie pas seulement pharmacologique. Il doit interpréter les troubles dont se plaint le malade pour arriver à un diagnostic correct de ses difficultés, rechercher dans la vie et le passé du vieillard les facteurs psychologiques positifs et favoriser, sur cette base, un travail de rétrospective de la vie passée qui puisse, en mettant en rapport le passé et le présent, ouvrir un avenir. Il est important en particulier de développer une thérapie occupationnelle qui fasse retrouver au patient le sens de sa propre valeur.

Des traitements à la prévention

La thérapie des affections psychosomatiques de la vieillesse — une fois terminé l'examen organique approfondi qui permet de connaître les troubles physiques réels — comporte, parmi les éléments de base du traitement, la recherche des facteurs psychologiques positifs dans la personnalité et la vie du vieillard, comme nous venons de le dire.
L'un des buts essentiels de la thérapie est de trouver quelque chose à quoi le patient puisse se sentir utile. Thérapie occupationnelle de travail de nature à favoriser de nouvelles relations d'objet et à augmenter le sens de la valeur personnelle. Il n'est pas difficile de trouver des activités adaptées aux forces des personnes âgées car il y a beaucoup de travaux qui pourraient servir à les occuper.
Le domaine social dans lequel les critères économiques cèdent le pas à la notion d'utilité publique, peut constituer de nos jours une source d'activités et de satisfactions pour ceux qui sont désormais en dehors de la chaîne de production. Et tout cela contribuerait également à réduire le fossé entre les vieillards et la nouvelle génération et à renforcer leurs liens émotionnels (affectifs). Encourager le vieillard avec imagination et créativité est l'une des tâches importantes du médecin. Le médecin ne doit pas oublier que l'épuisement et la fatigue peuvent être le résultat d'un manque de but et de la perte du sens de l'existence. Rien n'est plus fatigant que de n'avoir rien à faire pendant toute la journée!
Nous nous laissons trop souvent impressionner par la courbe biologique de la vie, qui présente une phase ascendante et une phase descendante. L'homme en tant qu'être spirituel et social possède une courbe de vie constamment ascendante, dans le sens qu'il apprend toujours quelque chose de neuf, qu'il collectionne de nouvelles expériences et affronte chaque époque nouvelle de sa vie avec de nouvelles tâches à accomplir.
En général une thérapie avisée se développera dans deux directions: les entretiens et les médicaments devraient être complémentaires. Cette façon de procéder est indiquée surtout pour les dépressions larvées, dans lesquelles certains troubles psychosomatiques s'atténuent notablement avec un traitement antidépressif. L'autoentraînement peut être utilisé et adapté aux besoins individuels, dans une intention didactique, comportant un engagement progressif et prudemment dosé du système neurovégétatif. On peut de même employer des méthodes plus actives, comme la gymnastique respiratoire ou notre «training psychosomatique».
Dans les troubles psychosomatiques du vieillard il importe également de mesurer l'opportunité d'une confrontation familiale. C'est souvent une occasion pour les patients de manifester leur grand besoin de parler. Il s'agit alors, en face du médecin qui témoigne de sa disponibilité à aider et non à juger, de clarifier la situation familiale et la dynamique qui en découle. Plus grande est l'expérience du médecin dans le diagnostic et la thérapie des relations, mieux il aidera le vieillard et sa famille.
Rappelons enfin brièvement la prophylaxie. Le vieillissement, dans la mesure où il représente un processus vital physiologique, ne peut être évidemment évité. Mais dans la mesure où il est prévisible, il peut être préparé et intégré au plan de la vie individuelle. Cette préparation, qui est en l'occurrence une prophylaxie, ne commence jamais trop tôt. Dès le milieu de la vie, les médecins doivent s'efforcer de développer chez leurs patients des forces qui se révéleront efficaces plus tard, afin de faire de la vieillesse un complément positif de la vie.

Prof. B. L.-P.

Bibliographie

B. Luban-Plozza et W. Pöldinger: *Le Malade psychosomatique et le Médecin praticien.* Privat, éditeur, Toulouse 1975.

Exposition Pro Senectute

dans les vitrines du Crédit Suisse

mai–juin 1981

En 1981, le Crédit Suisse fête le 125e anniversaire de son existence. A cette occasion, il a prévu d'entreprendre une grande action sociale et met à notre disposition les vitrines de ses 150 sièges et agences en Suisse pour une exposition. Dans cette action, la banque a décidé de renoncer à toute action de propagande personnelle.
Pro Senectute a donc ainsi l'occasion de se présenter personnellement dans toutes les régions de la Suisse. Nous pourrons en outre déposer dans les salles et aux guichets, et mettre ainsi à la disposition du public, les quatre imprimés suivants:
spécimens du journal «Aînés»;
«Dix conseils pratiques pour préparer sa retraite»;
«Connaissez-vous Pro Senectute?»;
communications de chaque comité cantonal décrivant leurs prestations en services et mentionnant leurs adresses.
Le Crédit Suisse publiera sa propre information sur cette exposition, information dans laquelle nous aurons bien entendu le droit d'intervenir.
Une très importante somme est consacrée par le Crédit Suisse pour la première action de ce genre de son histoire. Vers la mi–juin environ, il mettra la totalité de cet excellent matériel d'exposition à la disposition des comités cantonaux et des centres d'information, matériel qui pourra être utilisé pour d'autres occasions. C'est pourquoi, dans sa séance du 26 août 1980 déjà, la commission exécutive a salué avec reconnaissance cette initiative.

Premier Comptoir suisse des aînés

Du 8 au 17 mai 1981 aura lieu à Zurich (Züspa) la première Foire ou Comptoir suisse des aînés. Pro Senectute y participe avec un stand important et informera tous ceux qui sont concernés par les questions de la vieillesse. Les activités de Pro Senectute seront présentées au moyen de diapositives avec commentaire au cours de séances permanentes.
De nombreuses activités sont prévues durant la durée de cette Foire: conférences, tables rondes, gymnastique, films avec discussions, chants et musique, etc.

Au Centre Pierre-Mercier: les photos de Gustave Rochat

VAUD

A Florimont 24, Lausanne, le Centre Pierre-Mercier, dont on ne dira jamais trop les mérites, a abrité, du 16 au 27 mars, une intéressante exposition des photos de ce véritable précurseur que fut Gustave Rochat: une quarantaine d'œuvres très séduisantes. Self-made-man dans toute l'acception du mot, Gustave Rochat, disparu il y a 2 ans, mérite pleinement l'hommage qui lui a été rendu dans la belle demeure qui abrite le Centre créé et animé par Pro Senectute Vaud.
Rappelons que Gustave Rochat, originaire de la vallée de Joux, naquit à Lausanne en 1895. Dessinateur en génie civil, il était un artiste authentique. Dès l'âge de 30 ans, il s'adonne à son «hobby», la photo, et il le fait avec un enthousiasme, une fraîcheur et une spontanéité qui ne l'ont jamais quitté. Remplaçons le mot «hobby» par passion et nous toucherons la vérité du doigt. Pendant plus de cinquante ans, Gustave Rochat laissa parler son cœur et son talent, s'adonnant à des recherches qui le conduisirent à une indiscutable réussite. Pendant un demi-siècle il se débrouilla avec les moyens du bord, développant et agrandissant ses œuvres dans sa salle de bain au grand émerveillement de ses filles et de ses petits-enfants. A noter que Gustave Rochat fut au surplus président du Photo Club de Lausanne.

Nous tenions à signaler cette exposition qui aura pris fin lorsque paraîtront ces lignes. Elle a rappelé les mérites d'un artiste disparu qui sut être modeste; elle a fait honneur à Pro Senectute qui a accueilli dans son centre Pierre-Mercier des œuvres de qualité que des centaines de personnes ont eu la bonne fortune de pouvoir admirer.

Un spectacle à ne pas manquer!

Audio-visuel et mimes

Jeudi 14 mai à 20 h. 15, vendredi 15 mai et samedi 16 mai à 15 h., au **Centre Pierre-Mercier, Florimont 24, Lausanne,** spectacle donné par Jaqueline Jéquier (Paris), sous le thème «En remontant les années 30». Programme:
1. Interlude, suivi de «Cantate à Notre-Dame», mime.
2. «Paul resta à Ephèse».
3. Hommage à Charlie Chaplin, mime.
En première partie: Robert Flaction, «Chansons des années 30». Entrée Fr. 5.—.
Pour renseignements, s'adresser au Centre Pierre-Mercier, tél. 23 04 23.

Le carnaval de «Soleil d'Automne»

Culottes courtes, chaussettes rouges, bonnet à pompon et cartable au dos, ce jour-là, le 5 mars écoulé, M. Arnold Gerber, retraité et président de «Soleil d'Automne», avait rajeuni d'une soixantaine d'années. Il était, ce bon président, un des travestis du joyeux carnaval organisé par son club, au Cazard. Un costume parmi une vingtaine d'autres, tous originaux, colorés et pleins d'idées... «Soleil d'Automne» est un club d'aînés pas comme les autres: on s'y réunit tous les jeudis après-midi pour danser, ce qui est bien sympathique.

Le meneur de jeu de la manifestation était le conseiller en animation Jean Carrel, de Pro Senectute. Sa présence prouvait une fois de plus l'intérêt agissant voué par la Fondation pour la Vieillesse Pro Senectute à toutes les activités des clubs d'aînés. Dans le cas particulier, Pro Senectute donne un sérieux coup de main en prenant à sa charge la location de la grande salle qui abrite les joyeux ébats des participants.

Le bal se déroula dans la meilleure des ambiances, et l'homme-orchestre qu'est M. Paul Curchod fit inlassablement tourbillonner les couples sur la piste. Moment le plus attendu: la proclamation des résultats du concours. Le jury, composé de Jean Carrel et du représentant du journal «Aînés», s'acquitta de sa tâche avec bonne humeur en dépit d'une réelle difficulté: tous les costumes étaient dignes d'un prix!

Les personnes que l'activité de «Soleil d'Automne» intéressent y seront les bienvenues. Il suffit de se rendre le jeudi après-midi au Cazard, Pré-du-Marché 15, à Lausanne. Le président Gerber sera heureux de les accueillir.

«Va et redécouvre ton pays»

A peine sorti de l'hiver, le cap du printemps passé, il faut déjà — et qui s'en plaindra — penser aux vacances! C'est même le dernier moment si l'on veut prendre en considération les séjours proposés par «Va et redécouvre ton pays» pour lesquels les délais d'inscription échoient ce mois-ci.

Que nous suggère cette commission? Il est utile de le rappeler, bien que le programme ait été présenté dans le numéro de janvier.

Comme toujours, des destinations sympathiques:

Davos

Les Grisons, vous connaissez? C'est le moment d'en faire la découverte. Ou de vous replonger dans l'atmosphère grisonne, si cordiale et détendue, dans un hôtel au confort exceptionnel et au service personnalisé.

Dès lors, inscrivez-vous et venez avec nous une semaine à Davos.

Séjour du 22 au 28 juin 1981.

Délai d'inscription: 15 mai 1981.

Ou, peut-être, préférez-vous voir ou revoir.

Zermatt

Station célèbre dans le monde entier. Qui n'a pas souhaité une fois y passer quelques jours, dans cette ambiance valaisanne si attachante, avec tout ce que cela comporte, et dans un hôtel confortable à la cuisine particulièrement soignée. Deux séjours sont proposés: 15–23 juin 1981 (complet); 24 juin–3 juillet 1981.

Délai d'inscription: 15 mai 1981.

Si vous êtes handicapés ou convalescents, le séjour au

Chevalleyres-sur-Blonay

a été conçu spécialement pour vous. Le Maillon vous offre la tranquillité, la campagne, le bon air, en un mot le séjour stimulant que votre état réclame.

Dates: du 22 juin au 4 juillet 1981.

Délai d'inscription: 15 mai 1981.

Crans

Aimez-vous marcher à la montagne, dans les forêts, autour des lacs et, à votre retour de promenade, apprécier le confort d'un grand hôtel de classe, à la cuisine française soignée qui sait faire une place aux spécialités locales?

La station ensoleillée de Crans vous offre ce programme alléchant.

Dates: 1er–10 juillet 1981; 13–22 juillet 1981; 27 juillet–5 août 1981 (complet); 7 août–26 août 1981.

Délai d'inscription: 31 mai 1981.

Emmental

Excursion d'une journée.

Se promener en char à pont au son de l'accordéon... c'était le bon vieux temps! «Va et redécouvre ton pays» vous propose d'y revenir l'espace d'un moment. Participez à l'excursion dans l'Emmental, Départ de Lausanne–Morat–Bienne–Burgdorf. Repas de midi à Kaltacker.

Promenade en char à pont (couvert en cas de pluie) à Weier. Retour à Lausanne par Berne–Fribourg.

Dates: 1er, 2, 3, 8 et 9 juillet 1981. Il reste encore quelques places disponibles les 3 et 8 juillet 1981.

Délai d'inscription: 31 mai 1981.

Dans le prochain numéro: l'assemblée générale de Pro Senectute Vaud à la Sarraz, et celle de la Fédération vaudoise des Clubs d'aînés à Montreux.

JURA BERNOIS

A Sornetan, mercredi 20 mai

Vous y êtes cordialement invités, futurs responsables et animateurs de groupes et de clubs d'aînés non membres de l'association. Un cours de formation vous est proposé. Les clubs de Moutier, Reconvilier, Tavannes, Sonceboz, Corgémont, Cortébert, Saint-Imier, Sonvilier, Bienne, Nidau, seront représentés, cela va de soi. MM. Tièche, président, et Erard, de Pro Senectute, vous renseigneront volontiers. Leurs numéros de téléphone respectifs: 032/91 25 25 et 032/91 21 20.
Rapide retour à l'assemblée du 25 février à Sonceboz: le Conseil municipal s'était fait représenter par Mme Cattin. Les exposés de MM. Poletti, d'Yverdon, et Rebeaud, de Payerne, furent très appréciés. Ces deux messieurs de la Fédération vaudoise sont de véritables spécialistes en contacts humains.

E. H.

NEUCHÂTEL

Flash neuchâtelois

Il est revenu le printemps! Et on se met à rêver évasion, promenades pédestres, baignades. Où que vous habitiez, il y a possibilité de participer à l'une ou l'autre de nos disciplines sportives. Renseignez-vous auprès de notre secrétariat de Neuchâtel, tél. 038/24 56 56.

Les camps de ski, les après-midi de ski ont remporté cet hiver un succès sans précédent. Une page vient de se tourner dans la joie et l'amitié.

Nous rappelons à nos lecteurs du **Val-de-Travers** que la permanence est ouverte chaque lundi et jeudi matin au Centre œcuménique de Fleurier. Tél. 038/61 35 05.

Des repas à domicile au **Val-de-Ruz.** Qui souhaiterait en recevoir? Qui serait disponible pour en livrer? Avec la collaboration des aides familiales et des infirmières visitantes, Pro Senectute voudrait permettre aux personnes âgées malades, convalescentes, handicapées, de s'alimenter normalement. Les menus surgelés sont variés, faciles à chauffer et à servir.
Adressez-vous à notre secrétariat de Neuchâtel, tél. 038/24 56 56 qui vous renseignera volontiers.

Vacances
Il reste des places pour le séjour d'octobre, au Maillon sur Blonay. Les autres séjours sont complets.

BIENNE

Club du dimanche

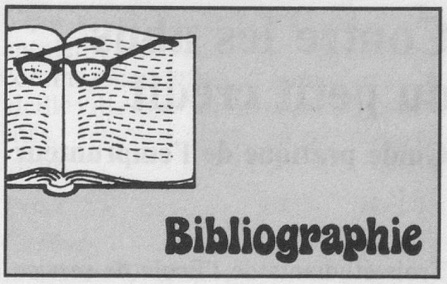
Le développement et la vitalité du club ont dépassé toutes les prévisions. Lors de l'ouverture, il y a un an, 97 convives étaient présents. Aux dernières rencontres, il y en avait 150.
Ce nouveau service de Pro Senectute, toujours le seul en Suisse, est «bien huilé» et fonctionne parfaitement. Dirigés par Mme Meile, secrétaire, les responsables se réunissent le soir pour discuter de problèmes nouveaux, inattendus, d'expériences, d'organisation. A tour de rôle, une personne responsable dirige la rencontre. Quarante aides bénévoles sont disponibles. La réjouissante et spectaculaire réussite de cette expérience a provoqué un dépassement du budget. Les frais ne devraient ici jouer aucun rôle: trop d'isolés sont enthousiasmés par ce nouveau service. Soulignons aussi l'active collaboration de M. Zurcher, gérant du restaurant de l'Ecole professionnelle.

E. H.

JURA

Trois séjours pour les aînés

Appenzell, du 24 juin au 3 juillet 1981. Dès Fr. 725.— t.c.: voyage en car, pension complète, excursions.
Cattolica (Riviera adriatique) du 1er août au 14 septembre 1981. Dès Fr. 890.— t.c. Voyage de 3 jours en car (Asti, Sienne, Cattolica). Pension complète en hôtel confortable, excursions, plage équipée.
Sirmione (ville de cure sur le lac de Garde), du 26 septembre au 10 octobre 1981. Prix t.c. dès Fr. 1100.—. Voyage en car, pension complète en hôtel confortable, excursions. Possibilité de cures.
Ces 3 voyages sont organisés par Pro Senectute-Jura. Ils seront accompagnés par du personnel spécialisé de Pro Senectute. Tél. 066/22 30 68.



Les Alpes, Cœur de l'Europe, la toute nouvelle exclusivité des Editions Ringier dans la collection Duo-Loisirs, un ouvrage grand format 22 x 29 cm de 240 pages illustré de plus de 240 photographies en couleurs auquel s'ajoute un indispensable guide de poche gratuit de 208 pages avec 50 suggestions d'excursions et croquis de route. Un guide touristique conçu et réalisé pour ceux qui désirent découvrir ou redécouvrir la joie de voyager en Europe hors des sentiers battus.

Hermann Wildi: **Le Cheminot et la Bergère,** Editions de l'Aigle noir, Lausanne.
Un livre naïf, rustique, chaleureux. Le lecteur y découvre l'histoire de Jean-Marc, jeune cheminot, et de son amour pour Josette, la bergère. Hermann Wildi nous fait partager sa passion pour les beautés de la nature et pour une vie simple et vraie.

Solution des jeux

de la page III couverture

Faites la chaîne
Il faut ouvrir les 3 maillons de trois morceaux de chaîne. Ces 9 maillons permettent de réunir les 10 morceaux intacts. En ouvrant le maillon d'une extrémité, on fermera la chaîne. Au total: 10 maillons à ouvrir.

Le bon poids
1. 58 g. 2. 6,4516 g. 3. 30 g. 4. 4,5 g. Parmi les trois cents espèces, il en est de plus légers: l'oiseau-mouche abeille pèse moins de 2 grammes. 5. 60 g. 6. 8 g. 7. 25 g. 8. 55 g. 9. 15 g.

Présence d'esprit
Le volley-ball (volets), la boxe (le box), le tennis (l'inscription T Nice).