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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 12 (1982)

**Heft:** 11

**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,** 5, 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

## Pro Senectute, Fondation suisse pour la Vieillesse

# A Lucerne, la 65e assemblée ordinaire des délégués

*Très importante réunion annuelle que celle qui se tint à Lucerne le 24 septembre, sous la présidence de l'ancien conseiller fédéral H.-P. Tschudi. Tous les cantons étaient représentés à cette assemblée qui permit de faire le point de la politique sociale suisse en faveur de la vieillesse. Au programme, deux moments forts: les exposés de MM. Tschudi et du président du comité de direction Peter Binswanger.*

*Après que l'Orchestre des aînés de Lucerne — excellent! — eut accueilli invités et délégués, et après de chaleureux souhaits de bienvenue du conseiller d'Etat lucernois C. Mugglin, président du comité cantonal de Lucerne, le président H.-P. Tschudi ouvrit la partie officielle par une allocution pleine d'enseignements qui, en une période où la politique sociale en faveur de la vieillesse occupe de nombreux esprits et nourrit certaines controverses, a eu le mérite de clarifier une situation dont la complexité n'échappe à personne.*

*Voici les passages essentiels de ce remarquable exposé.*

### Tâches futures et possibilités de la Fondation
### Exposé du président Tschudi

Au nom des organes de la Fondation Pro Senectute et des personnes présentes, je remercie chaleureusement M. Carl Mugglin, conseiller d'Etat, pour ses aimables souhaits de bienvenue.

C'est avec enthousiasme que nous avons répondu à l'invitation de venir à Lucerne, cette ville qui nous réjouit les yeux et le cœur.

Par les objectifs 1981, qui ont été adoptés lors de la dernière assemblée des délégués à Porrentruy, nous avons fixé des directives claires, orientées vers l'avenir, pour le travail de notre fondation. Nos organes ont travaillé, au cours de l'année écoulée, à expliquer ces directives, à les inculquer et à examiner les possibilités de transposition. Toutes les personnes ayant une activité pour notre fondation sont touchées par ces mesures d'information, d'inculcation et de transposition.

**En plus de sa propre activité d'assistance et de conseil, la Fondation Pro Senectute est toujours intervenue depuis sa création en faveur d'une assurance vieillesse efficace. Nous avons soutenu non seulement la création, mais aussi les révisions de l'AVS, et nous voyons avec satisfaction que la législation sur le deuxième pilier de la prévoyance sociale est enfin sortie des limbes. Quelle est notre position face à la politique sociale suisse dans la situation actuelle? Nous pouvons d'autant moins nous soustraire à cette question que, comme on le sait, l'Etat social est non seulement observé d'un œil critique, mais encore bien souvent attaqué ouvertement.**

Nous soutenons l'Etat social helvétique, car nous estimons nécessaires les progrès considérables qui ont été atteints ces dernières années. La politique sociale doit aussi évoluer. Les institutions doivent être réexaminées et renouvelées, particulièrement à notre époque de rapide évolution; il faut éliminer le superflu et prendre en considération les nouveaux besoins sociaux. Nous devons aussi relever, sur la base de nos expériences, que notre Etat social présente des lacunes qui devraient être comblées dans l'intérêt général. Les défauts de notre assurance contre la maladie sont bien connus, et malheureusement certains de ceux-ci touchent particulièrement la génération âgée. De vrais problèmes surgissent dans l'élaboration des thèmes proposés pour la dixième révision de l'AVS, soit l'amélioration de la situation de la femme ainsi que la limite d'âge flexible. La loi sur la prévoyance professionnelle pour la vieillesse, les survivants et l'invalidité entrera en vigueur le 1er janvier 1984. Les conseillers nationaux ont clairement laissé entendre qu'il ne s'agit pas là d'une réglementation définitive du deuxième pilier de notre prévoyance pour la vieillesse, mais bien d'un premier pas important. C'est pourquoi ils donnent mandat au Conseil fédéral de proposer à temps une révision de la loi par laquelle le but visé par la Constitution soit atteint; c'est-à-dire que la prévoyance professionnelle, avec l'AVS ou l'AI, permette aux retraités, aux survivants et aux invalides de continuer dans une mesure appropriée de vivre comme auparavant. Les travaux législatifs sont encore loin d'être terminés. Pro Senectute soutiendra de son mieux les mesures prévues dans l'intérêt des aînés.

Nous sommes convaincus que la Confédération sera pleinement un Etat de droit social à la fin du XXe siècle. Un tel Etat rassemble des organisations sociales fédérales, cantonales, communales et des organisations diverses privées. Malgré un accord donné du bout des lèvres à une politique sociale pluraliste et à un travail social adapté aux besoins individuels, des tentatives ne manqueront pas de se manifester au moment de la nouvelle répartition des tâches entre Confédération et cantons ainsi que lors de l'élaboration d'une loi sur les subventions, en vue de comprimer les crédits accordés aux œuvres

sociales privées. Nous sommes jusqu'ici restés à l'abri de grosses difficultés dans ce domaine grâce à la compréhension de M. le conseiller fédéral Hürlimann, chef du Département de l'intérieur. Mais nous devons rester sur nos gardes afin d'éviter que soient touchées les institutions que nous avons soigneusement mises en place et adaptées aux conditions de chaque canton. En l'occurrence, nous dépendons de l'appui actif que nous accordent nos nombreux amis parmi les autorités.

**Il est indiscutable que la prévoyance pour la vieillesse représente la plus grande partie des dépenses sociales. Nous réfutons cependant avec détermination le point de vue purement matérialiste adopté par certains économistes et politiciens. Ceux-ci ne prennent aucunement en considération que l'aide à la vieillesse sert à satisfaire des besoins humains impératifs. Il s'agit des nécessités vitales de concitoyennes et concitoyens méritants. Il n'y a pas qu'un Etat social pour vouloir et devoir assurer une vieillesse digne; toute société humaine et civilisée remplit cette obligation. Si l'on compare avec d'autres pays et que l'on considère la capacité de production de notre économie, les rentes de vieillesse servies en Suisse ne sont certes pas surfaites.**

Dans les siècles passés, les quelques personnes qui atteignaient un âge élevé étaient honorées. De nos jours, la plupart des personnes de plus de 80 ans sont considérées comme une charge économique. Pourtant il faut éviter des tensions entre les générations; mésestimer les gens âgés serait aussi ingrat qu'indigne.

La compréhension des générations plus jeunes est nécessaire pour mener à bien les tâches relatives à la vieillesse. Heureusement que l'on n'en a pas manqué au cours de ces dernières dizaines d'années, sinon la rapide édification de la prévoyance pour la vieillesse n'aurait pu se réaliser. Des enquêtes indiquent que la population voudrait plutôt faire davantage pour les vieilles gens. Pro Senectute a l'importante tâche de faire en sorte que cette disposition positive persiste et d'encourager le dialogue entre les générations. La solidarité avec la vieillesse est un noble devoir, certes, mais je le répète: la solidarité avec l'ancienne génération ne doit pas être à sens unique. On ne fera pas cadeau à la vieillesse de la valorisation justifiée de son statut, il faut qu'elle l'obtienne en faisant largement sa part. Nous voulons contribuer à renforcer chez les aînés le penchant à se prendre en charge eux-mêmes et à concrétiser cette volonté.

Les personnes âgées ne doivent pas attendre des plus jeunes générations davantage d'assistance et d'aide qu'il n'est absolument nécessaire. Inversement, elles rendront service le plus possible. Premièrement dans l'aide que, restées elles-mêmes en bonne forme, elles peuvent apporter aux très vieilles gens, c'est-à-dire au quatrième âge. Il y a heureusement encore beaucoup de rentiers restés très entreprenants. Un grand potentiel de travail reste en friche parmi les femmes de plus de 62 ans et les hommes de plus de 65 ans.

**Ces propos laissent entendre que les tâches fondamentales de Pro Senectute restent inchangées, mais que des adaptations aux circonstances mouvantes et des initiatives courageuses pour résoudre de nouveaux problèmes seront toujours nécessaires. Comme vous le savez tous, nos tâches n'ont pas diminué, ne sont pas devenues plus faciles. Nous ne nous en plaignons aucunement; au contraire, nous ressentons de la fierté à relever le beau défi qu'il y a à soutenir et aider les nombreux nécessiteux qui se trouvent parmi le million de concitoyennes et concitoyens du troisième âge, ce terme de nécessiteux étant pris dans son sens le plus large. Cette assemblée des délégués, aujourd'hui à Lucerne, doit nous donner une nouvelle impulsion. Nous espérons trouver auprès de toute la population un soutien efficace à nos efforts, particulièrement lors de la collecte, et pouvoir compter sur des mesures d'encouragement de la part des autorités fédérales, cantonales et communales.**

*Après l'adoption des divers rapports, celui du comité de direction présenté par Mme J. Bauermeister-Guye, vice-présidente; celui des comptes et des réviseurs; après l'adoption du budget 1983, le président Binswanger, en une allocution très fouillée, rapporte ce que fut la Conférence mondiale de l'ONU sur le vieillissement, conférence à laquelle il prit une part active. De cet exposé très complet nous reproduisons le chapitre intitulé «Les effets du plan international d'action sur Pro Senectute».*

## Effets du plan international d'action sur Pro Senectute

J'aimerais mentionner deux faits qui ne peuvent que satisfaire notre fondation. Notre cahier des objectifs est en parfait accord avec bon nombre de recommandations du plan d'action; par ailleurs le plan d'action accorde une grande importance aux organisations non gouvernementales dans le domaine de l'aide aux personnes âgées; dans beaucoup de recommandations, elles sont nommées au même titre que les gouvernements. Pro Senectute se trouve donc sur la bonne voie et nos efforts visant à rechercher des solutions aux problèmes du vieillissement sont revalorisés par ce plan d'action. Ces constatations réjouissantes ne doivent pas nous faire oublier que le plan international d'action de Vienne nous propose de nombreuses possibilités qui pourraient nous aider à intensifier nos activités et à élargir notre champ d'action.

Nous pourrions par exemple nous poser les questions suivantes:

**Ne devrions-nous pas travailler plus et en collaboration plus étroite avec d'autres organisations et professions s'occupant de personnes âgées, ceci dans le cadre régional et cantonal, comme par**

La table des officiels. De gauche à droite: MM. Delacour, L. Guisan, Mme Bauermeister, MM. Binswanger, Tschudi, Braun, Risi, Vogt et Mme Märki.

**exemple: les médecins, les services de soins infirmiers, les prêtres et les pasteurs, les psychologues, les planificateurs, etc. afin d'aborder le problème de manière globale?**
**Ne pourrions-nous pas participer de façon active à l'élaboration des données nécessaires à la poursuite d'une politique de la vieillesse adaptée et tenir réellement compte des résultats obtenus?**
**Ne pourrions-nous pas ouvrir les cours de formation que nous destinons à nos collaborateurs, à d'autres personnes actives dans le domaine de l'aide aux personnes âgées et les aménager en conséquence?**
**Ne serait-ce pas également la tâche de Pro Senectute de s'occuper de manière active de la recherche dans le domaine du vieillissement, étant donné qu'elle dispose de plus d'un millier de collaborateurs qui font un travail fondamental et pourraient se voir confier la tâche de recueillir le matériel de base?**
**Ne serait-il pas nécessaire et judicieux d'intégrer dans une plus large mesure les jeunes aînés dans notre travail, de manière à tendre vers une meilleure compréhension réciproque?**
Pouvons-nous faire plus et innover? Cela dépend naturellement surtout des moyens dont nous disposons. En aucun cas les activités menées jusqu'à présent ne devraient en souffrir, ni non plus l'élan qui nous pousse à réaliser nos objectifs dont la valeur a été confirmée par le plan d'action.
En conclusion, je dirai que j'espère que la Conférence mondiale de l'ONU sur le vieillissement permettra une meilleure approche des futurs problèmes de la vieillesse et du vieillissement dans le monde entier et contribuera à apporter des solutions adaptées à ces problèmes.

*Au chapitre des élections, soulignons que les membres du comité de direction présidé par M. Binswanger, le président et le vice-président de l'assemblée des délégués (MM. Tschudi et Louis Guisan) furent réélus pour la période 1983 à 1986. Nommée par la Société suisse d'utilité publique, Mme Gabrielle Nanchen, ancien conseiller national, est appelée à siéger au sein de l'assemblée des délégués.*
*Il appartint à M. Louis Guisan, ancien conseiller aux Etats et vice-président de l'assemblée des délégués, de prononcer les mots de la fin. Il le fit en termes excellents, évoquant quelques souvenirs «bien de chez nous». M. Guisan rappela que «pour s'assurer une bonne vieillesse, il faut savoir en payer le prix». Enfin, conclusion qu'on ne méditera jamais assez: «Tout ce qui sépare les âges de la vie est mauvais.»*

## VAUD

# Nouvelle salle à manger

Une septième salle à manger pour personnes âgées ou handicapées organisée par l'Association des repas chauds à domicile de Lausanne a été inaugurée en présence des autorités cantonales et communales le lundi 11 octobre 1982. Elle est située dans les locaux de l'immeuble de l'Association de la Maison de Saint-Jean, av. de Cour 138.
Il ne s'agit pas seulement d'une salle où les personnes âgées ont la possibilité de prendre un repas complet et bien équilibré, mais aussi un endroit où elles retrouvent d'autres pensionnaires, moyen le plus éloquent de fuir son isolement.
Grâce à la présence d'une hôtesse, l'accueil y est sympathique et chaleureux. Les menus variés (Fr. 7.50 pour un potage, une viande, deux garnitures, une salade et un dessert), les tables fleuries et couvertes d'une jolie nappe de tissu, tout contribue à créer une ambiance attrayante.
Une inscription préalable est nécessaire pour participer aux repas (seulement le dîner) qui sont servis à 12 h. du lundi au vendredi. Inscrivez-vous donc en téléphonant au **Secrétariat de l'Association des repas chauds, avenue de Rumine 2, à Lausanne, tél. 22 12 41.**
Nombre de places limité!

**Salles à manger de l'Association des repas chauds à domicile actuellement en fonction**
Collège de Chailly, chemin du Devin, derrière le bâtiment Migros.
Collège d'Entre-Bois, chemin d'Entre-Bois 13 bis.
Salle de paroisse de Béthusy, avenue Secrétan 2, chemin de la Confrérie 36 bis à Prilly.
Salle de paroisse de Montriond, avenue Dapples 50.
Centre Pierre-Mercier, avenue Florimont 24.
Maison de Saint-Jean, av. de Cour 138.

# Camps de ski

Comme chaque année, Pro Senectute Vaud organise plusieurs camps de ski aux Rasses, aux Diablerets et à Crans, le premier ayant lieu du 10 au 24 janvier 1983 aux Rasses. Des détails sur ces camps paraîtront dans le prochain numéro d'«Aînés». Mais les intéressés peuvent en obtenir le programme détaillé en le demandant à Pro Senectute Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne. Tél. 021/36 17 21. On peut déjà s'inscrire.

## NEUCHÂTEL

# Assemblée plénière 1982

Une assistance nombreuse répondit, le 16 septembre, à l'invitation du comité neuchâtelois de Pro Senectute, et c'est dans une ambiance amicale que cette intéressante assemblée se tint à Boudry. Une fois de plus, le président cantonal, le conseiller aux Etats René Meylan sut, avec autant de simplicité que de charme, présenter les travaux de son comité. Il salua les représentants des autorités cantonales et communales et dit son plaisir d'accueillir comme orateur M. Jean-Louis Delacour, secrétaire romand.
M. Meylan annonça la démission du trésorier J.-P. Robert, et son remplacement par M. Hubert Donner, député, directeur de la Chambre neuchâteloise du commerce et de l'industrie. Il exprima ses remerciements et félicitations à Mme J. Bauermeister-Guye qui, désormais, défend les intérêts des cantons romands à Zurich, en qualité de vice-présidente du comité de direction de Pro-Senectute Suisse.
Autres faits notables: le prochain déménagement du secrétariat cantonal à l'avenue Léopold-Robert 53, à La Chaux-de-Fonds, et l'achat d'un immeuble à Neuchâtel qui permettra à Pro Senectute d'être «dans ses meubles». Le président releva aussi les bons résultats de la collecte 1981, compte tenu de la crise économique sévère qui frappe le canton horloger: «L'histoire a montré que le peuple neuchâtelois a toujours su surmonter les difficultés.» M. Meylan signala que l'aide individuelle redevient importante alors qu'elle était exceptionnelle avant la crise. La situation actuelle est telle que beaucoup de demandes

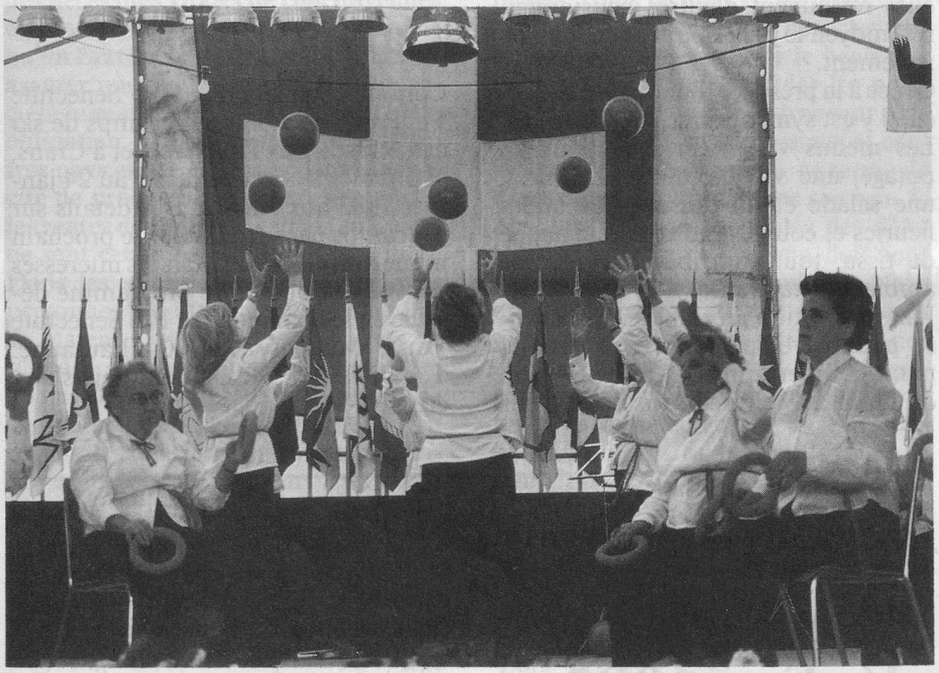
d'aide sont justifiées. Mais la nécessité de tenir le budget a pour conséquence qu'un certain nombre de cas ont dû être transmis aux services sociaux officiels. Le président termina son bref rapport par un hommage à Charles Roulet qui fit partie du comité neuchâtelois et dont le rôle social dans le canton fut important, notamment en tant que président de l'AVIVO.
Jean-Louis Delacour, secrétaire romand de la Fondation suisse pour la vieillesse, présenta sous le titre «Pro Senectute, perspectives sociales nouvelles», un fort intéressant exposé sur ces perspectives contenues dans le cahier des objectifs 1981, document qui a nécessité quatre années de travail et qui constitue une œuvre communautaire importante. La politique de la vieillesse se caractérise désormais par une grande précision et une non moins grande clarté: elle se libère des vieux clichés. «Aînés» a parlé à plusieurs reprises de ce document. Rappelons simplement que ces objectifs constituent la base, l'assise de la politique moderne de la vieillesse.
Mme Jacqueline Bauermeister, vice-présidente suisse, mit fin à l'assemblée par des paroles d'encouragement et de remerciements au secrétariat cantonal et à ses collaborateurs, en tête desquels se dépense Mlle Photini Droz, responsable cantonale.
Un spectacle audio-visuel sur les activités de la Fondation mit le point final à cette réunion plénière fort sympathique et constructive.

JURA BERNOIS

# Une belle journée fraternelle

Près de 1200 aînés enthousiastes, ça ne se voit pas souvent!
Temps très agréable, ce jeudi 9 septembre à Reconvilier. L'après-midi, dans la cantine bondée, M. Tièche, responsable, et les 120 membres présents de son équipe, sont récompensés de leurs efforts et... submergés. Dans cette foule, plusieurs handicapés du Home Monrepos de La Neuveville, ainsi que M. R. Poletti et J. Carrel, délégués vaudois, et bien sûr, l'orateur, M. Pierre Gilliand, professeur à l'Université de Lausanne. Le conférencier, 46 ans, a l'âge qui convient, l'âge charnière entre la jeunesse et la vieillesse, ce qui lui permet de développer avec talent le thème «Aujourd'hui et demain», dans une cantine où l'on entendrait une mouche voler. Un exposé magistral dont voici quelques bribes. Il y a cent ans, la durée de vie était de 40 ans, actuellement elle est de 75 ans. Dans notre pays, près de 900 000 personnes touchent les rentes AVS: il y en aura plus d'un million dans un avenir assez proche. Au sein de l'Etat, ce pourrait être un groupe de pression non négligeable. On ne peut être libre quand existe l'angoisse matérielle du lendemain. La sécurité sociale en Suisse est peu préventive; des dizaines de milliers de personnes sont à la limite de l'indigence. Un seul exemple: une dame de 71 ans *doit* travailler parce que sa rente est de Fr. 800.— et qu'elle doit payer Fr. 400.— pour un «logement» en sous-sol. La vieillesse ne doit pas être un exil; il faut créer des groupes actifs de personnes âgées. Selon une étude, les soins sont trois fois meilleur marché à domicile qu'ailleurs. Le programme pour demain: ne pas se contenter d'ajouter des années à la vie, mais ajouter de la vie aux années.
Les aînés de la région ont eu une chance extraordinaire le 9 septembre: un lieu de rassemblement où tout était préparé, programmé. Alors, programmez-vous à votre tour, structurez-vous, défendez vos intérêts. Ce 9 septembre devrait être pour vous un tremplin et non un aboutissement.

E. H.



La gym des aînés dans une ambiance de fête. (Photo Liliane Girod).

BERNE

# Un home modèle: le Wylerheim à Berne

Le Wyler est un quartier du nord-est de la ville. A proximité des lignes de chemin de fer se trouve un imposant bâtiment, fonctionnel, très bien construit, de 7 étages et d'environ 60 m de long. C'est le home, en activité depuis le printemps 1978, un des cinq «points d'appui» de la ville. Trois autres seront construits ces prochaines années. Absolument *tous* les services y sont

BIENNE

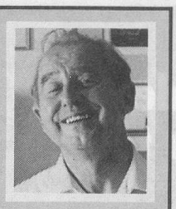
# Dimanche: qui est disponible?

**La ville est presque déserte. Les restaurants offrant des repas à bon marché sont fermés. Les magasins, souvent lieux de rencontre des personnes âgées, sont fermés. Les occasions d'échapper à la solitude sont rares. La personne seule est particulièrement isolée en fin de semaine. Les handicapés sont encore plus exposés à un isolement total.**
**Dans le but de réunir les personnes âgées et isolées en fin de semaine, de leur donner l'occasion de prendre un repas et de passer l'après-midi en commun, Pro Senectute a créé en 1980 le club du dimanche du 3e âge. Il remporte un succès inespéré: jusqu'à 150 personnes y participent par dimanche.**
**En revanche, pour assurer la continuité de ces rencontres dominicales, nous avons besoin d'un plus grand nombre d'aides bénévoles. Elles nous sont indispensables pour le service, l'organisation, etc. Nous cherchons des *automobilistes* pour le transport des handicapés.**
**Nous adressons un appel à toute personne libre et disposée à collaborer quelques dimanches par année à cette belle cause. De jeunes retraités ou des couples pourraient y trouver une compensation reconnaissante. A défaut de votre collaboration et de votre aide, le club du dimanche ne fonctionnera plus!**
**D'avance, nous disons merci à toutes les personnes qui voudront s'annoncer le plus rapidement possible à Pro Senectute Bienne, rue du Collège 8, tél. 22 20 71.**

---

rassemblés, plus une cafétéria. Les aînés du quartier peuvent y prendre leurs repas. Chaque étage a un coin de repas avec possibilité de cuire et de faire la vaisselle. On y rencontre les pensionnaires du home et des locataires-pensionnaires. Un studio coûte de Fr. 350.— à Fr. 600.— selon le revenu. Très accueillant aussi, pour environ 20 personnes, un grand local avec cheminée et cuisine. A louer Fr. 35.— par soir, plus le prix du bois. Le tout est financé par la Confédération, le canton, la ville, Pro Senectute, la paroisse, les privés.
Nos félicitations aux responsables, promoteurs et administrateurs, sans oublier les dames. E. H.

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

# Novembre

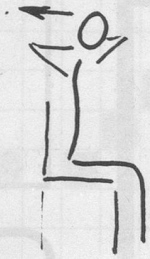
Il a paru dans «Aînés» du mois d'octobre 1981 des considérations intéressantes concernant la gymnastique pour les personnes âgées. L'auteur a fait une analyse savante de la gymnastique qu'il appelle complète et de la gymnastique rythmique. Les exercices que nous vous proposons dans ce journal sont préparés pour des personnes seules qui ne peuvent rejoindre un groupe. Ils sont sans prétention, n'ont pour but que de maintenir les articulations en bon état, de stimuler la volonté et d'apporter une certaine détente physique. Ils sont statiques ou mouvement, lents ou rapides. A chacun et à chacune de les adapter à ses possibilités, en évitant, bien sûr, les accidents.
Je vais introduire, dès maintenant, dans chaque leçon 1 ou 2 exercices «isométriques», nom compliqué qui veut dire, à peu près: «augmenter la tension du muscle, donc le fortifier».

Prenons deux exemples.

### Exercices isométriques

### Muscles du cou

**Assis**
**263.** Placer les mains derrière la tête, doigts croisés, pousser la tête en arrière fortement, contre les mains qui résistent (durée 6 secondes, respiration normale).



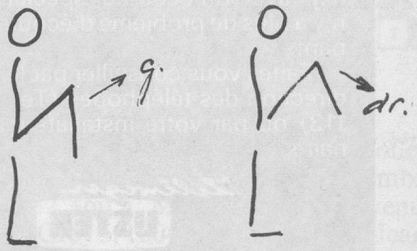
### Muscles des bras

**Assis**
**264.** Placer ses mains sous une lourde table, les soulever sans pouvoir vaincre la résistance du meuble (6 sec.).

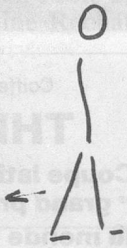
Après ces efforts, retrouver son calme, se relaxer un court moment.
Suite de la leçon, exercices habituels.

### Articulation des jambes

**Debout**
**265.** Marcher en avant en levant la jambe gauche fléchie haut, oblique à gauche, idem en levant la jambe droite fléchie haut oblique à droite.

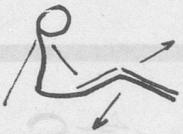



**266.** Marcher en arrière, à petits pas, le corps bien droit.

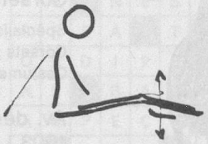


### Exercices au sol

**Assis**
**267.** Mains posées sur le sol à gauche et à droite des cuisses, jambes légèrement fléchies, tourner les genoux serrés, à gauche et à droite pour toucher le sol.



**268.** Mains posées sur le sol à gauche et à droite des cuisses, jambes tendues. Frapper les mollets sur le sol, souplement, ensemble ou l'un après l'autre.



Respiration profonde. Relaxation.