Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 18 (1988)

Heft: 6

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

PRO SENECTUTE Pour la Vieillesse

SECRÉTARIATS CANTONAUX:
Genève, 4, rue de la Maladière (022) 21 04 33
Lausanne, 51, rue du Maupas (021) 36 17 21
La Chaux-de-Fonds, 53, av. L.-Robert (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

SUISSE

Vieillesse et temps libre

M. Peter Binswanger, président du comité de direction de Pro Senectute Suisse, a ouvert la 5e «Senioren-Messe» (Foire suisse pour les aînés), à Zurich, en abordant le thème du temps libre pendant la vieillesse. Voici un résumé (traduit) de son exposé:

Le temps libre pendant la vieillesse a un tout autre caractère que le temps libre pendant la vie professionnelle. Il perd sa fonction de détente et de repos. Il remplit la plus grande partie de la journée d'une personne âgée. Beaucoup pensent encore que la personne âgée doit essentiellement passer son temps à se reposer d'une vie de travail. En général, les photos publiées confirment cette façon de concevoir la vieillesse. Et pourtant, d'une manière générale, cette façon de vivre sa vieillesse est fausse. Trop de repos nuit à la santé physique et psychique de l'individu qui a besoin de se consacrer régulièrement à différentes tâches pour maintenir ses capacités.

Certes, les retraités qui n'ont guère de besoins intellectuels peuvent être satisfaits par les besognes et distractions quotidiennes (ménage, courses, voyages en car, matchs de football, télévision, etc.). Et pourtant de plus en plus de jeunes retraités ne se satisfont pas d'un mode d'existence aussi passif. Il existe deux façons de réagir à cela: se résigner ou trouver des activités.
Ceux qui se résignent risquent fort d'en souffrir moralement, ce qui souvent conduit à des maladies physiques, réelles ou imaginaires. D'autres réalisent que laisser dormir ses facultés mène à l'apathie et qu'à trop se ménager on perd le goût de vivre et on vieillit plus rapidement. Leur devise est: ne jamais commencer à cesser et ne jamais cesser de commencer.

Peter Binswanger

Les personnes âgées ont plusieurs possibilités d'exercer une activité satisfaisante. Elles peuvent fair durer leurs anciens intérêts ou en trouver de nouveaux. A elles de chercher ce qui leur convient. Dans une institution en Allemagne, où les retraités pouvaient s'essayer à différentes activités, un ancien général m'avait beaucoup impressionné, lorsqu'il m'avait confié que l'activité créatrice à laquelle il avait choisi dorénavant de se consacrer était la broderie.

Mais devrait-on seulement se contenter d'activités qui plaisent à soi exclusivement? Les personnes âgées ne devraient-elles pas davantage se tourner vers des tâches qui servent la communauté? La question se pose d'autant plus que le nombre de vieillards demandant des soins augmente, que le personnel soignant diminue, que les liens familiaux se relâchent, ce qui rend l'aide du voisinage indispensable. Les institutions sociales ont besoin de plus en plus de l'aide bénévole que les retraités peuvent leur apporter. Les groupes d'entraide constitués par les aînés et les handicapés sont de plus en plus nombreux. N'est-ce pas dans l'ordre des choses que les personnes âgées jouissant de leurs facultés se mettent à la disposition de ceux que le grand âge ou le handicap ne permettent plus de subvenir à eux-mêmes?

Il est également toujours plus difficile pour les associations, sociétés, clubs, partis politiques, de trouver des gens qui se chargent d'une fonction. L'Etat et les communes, de même que l'Eglise, ont de plus en plus recours aux aînés. Ils ont besoin de leur expérience. Cela implique naturellement que les aînés se tiennent régulièrement au courant pour pouvoir défendre les intérêts des institutions.

Il n'est pas exclu que le conseil des anciens, qui dans certains pays est encore très respecté, recouvre son importance. Lors des élections et votations, les voix des citoyens âgés comptent de plus en plus et pèseraient encore plus lourd dans la balance si les aînés assuraient davantage leur appui aux affaires de l'Etat.

Le nombre de tâches que la personne âgée peut accomplir au service de son prochain et de la communauté va sans cesse grandissant. Dès lors, je doute qu'il suffise d'organiser sa retraite en ne pensant qu'à ses besoins personnels. Qui peut simplement se reposer les mains jointes et ne pas se sentir interpellé à la vue de toutes ces tâches sociales et officielles?

VAUD

Loisirs à la carte

Dansons sur le lac... de Neuchâtel.
Faire une croisière sur le lac, c'est déjà un grand plaisir en soi. Lorsqu'on nous convie à danser sur le bateau et, de surcroît, entraîné par «Moineau», l'animateur de Pro Senectute-Vaud aimé de tous et de toutes, alors la joie est à son comble! On ne saurait résister à l'invitation. Le programme est fort tentant: départ d'Yverdon à 11 h 45, repas à bord, musique et ambiance, danse, et retour aux environs de 17 h.
Ne manquez pas ce bateau-là!
Inscrivez-vous vite pour être sûr d'être de la partie. Un après-midi inoubliable!

Date: les mardi 13, mercredi 14 et jeudi 15 septembre 88. Renseignements et inscription à Pro Senectute-Vaud, case postale 244, 1000 Lausanne 9. Tél. 021/36 17 21.

La fête du Centre Pierre Mercier: un rendez-vous à ne pas manquer!

Le samedi 18 juin, dès 10 h, aura lieu la désormais traditionnelle fête d'été du Centre Pierre Mercier, Florimont 24, à Lausanne.
Toute la population du quartier – et des autres coins de la ville ou même du canton, pourquoi pas? – y est chaleureusement conviée, toutes générations confondues! Comme d'habitude, une merveilleuse journée en perspective pour tous ceux qui choisiront de se joindre à la joyeuse équipe de Pro Senectute. Marché aux livres, puces, stand de fleurs, banc de pâtisseries «maison», tombola, musique et productions: Chorale des aînés de Lausanne, Moineau et son orchestre, démonstration de danse par Christine et Claude Blanc... mais chut!... n'en disons pas davantage, de peur de dévoiler quelques surprises! Et puis, comme toujours, saucisses et côtelettes rôties à souhait et la ronde des salades croquantes et colorées, sans oublier tartes aux fruits et cakes, régaleront les gourmets qui pourront les arroser de tout un choix de boissons.

Venez nombreux à la fête avec nous!

«Aînés service» opérationnel

Pro Senectute-Vaud, avec l'appui des communes d'Ecublens, de Renens, de Chavannes et de Bussigny, a mis sur pied un service d'entraide bénévole entre retraités AVS, dans les communes précitées:

«Aînés service», (permanence, les lundis, mercredis et vendredis de 14-16 h), se trouve au Centre des Ramiers, av. de la Gare 34, à Chavannes-Renens, tél. 34 83 65.

Une centaine de personnes donnent gratuitement un peu de leur temps dans les domaines suivants:
bricolage simple – jardinage léger – lecture et visites à domicile – achats – raccommodage et couture simples – démarches administratives – transport (défraiement: Fr. 0.50/km).
Faites appel à elles, par le biais de la permanence téléphonique. Tous renseignements peuvent être obtenus au même numéro.

Vous qui disposez d'un peu de temps libre...

Les centres de jour du canton, animés par Pro Senectute, ont encore et toujours un urgent besoin de bénévoles. Si donc, Madame, Monsieur, vous avez un peu de temps à consacrer aux aînés, n'hésitez pas à vous adresser aux hôtesses des centres suivants:
Centre Pierre Mercier, Lausanne
tél. 021/23 04 23
Les Ramiers, Chavannes-Renens
tél. 021/34 67 10
Le Verger, Orbe
tél. 024/42 11 11
Le Centre de la Plaine, Yverdon
tél. 024/22 10 38
Merci de vous annoncer.

Fédération vaudoise des clubs d'aînés Trois nouveaux membres au comité

Montreux, en avril dernier, la Fédération vaudoise des clubs d'aînés conviait les présidentes et présidents de ses diverses sections – ainsi que les animatrices des établissements médico-sociaux – à son assemblée annuelle. Au gré d'un ordre du jour statutaire, les délégués présents se sont penchés sur les préoccupations de leur comité et ont pris connaissance avec intérêt des réalisations et travaux effectués durant l'année écoulée. Après discussion, il a été notamment décidé – dès 1989 – de répartir les cotisations de la manière suivante: pour les clubs modestes en nombre, la cotisation minimale de 50 francs est maintenue, alors que les clubs plus importants s'acquitteront désormais d'une finance annuelle de 1 franc par membre. Ceci afin de préserver une saine gestion, à l'image des comptes présentés par M. Jean-F. Bourgeois, directeur de Pro Senectute Vaud. Pour leur part, les établissements médico-sociaux s'associeront à cet ajustement en portant leur participation à 150 francs pour un établissement comptant jusqu'à cinquante lits, alors que les plus grands verseront une finance de 200 francs.
A la suite du décès de M. Charles Bader et des démissions de Mme Hélène Meylan et de M. Jean Rebeaud, il convient de nommer trois nouveaux membres au comité. Après présentation des candidats, confiance est faite à Mme Lina Perotti de Bussigny, MM. Elie Hefti d'Avenches et Pierre Maillard de Crissier. Ceux-ci rejoignent donc un comité formé de Mme Lisette Hofer, de Sainte-Croix (présidente), Mme Rose Pache, de Pully (vice-présidente), de Mmes Marguerite Pauli, de Chavannes, Marie-Louise Dubochet, de La Tour-de-Peilz et de

M. Pierre Barbey, de Juriens (membres). Alors que MM. Jean-Marc Guignet et Pierre Tâche restent respectivement conseiller social et responsable du service «Loisirs».

Les groupes d'intérêt

Abordés au travers des différents rapports, les groupes d'intérêt sont actuellement en plein essor, puisque quelque 500 personnes se sont inscrites l'an passé aux séminaires et rencontres proposés.
Et en mai déjà, un séminaire de printemps a proposé le thème suivant: «Les chances du bénévolat», alors que sont également programmées les rencontres régionales de septembre et octobre 1988. Afin de mieux connaître sa personnalité, un nouveau stage d'initiation à «l'analyse transactionnelle» sera bientôt mis sur pied par Mme Cécile Danthe, tandis que les cours de cuisine «L'eau à la bouche», la réalisation de motifs décoratifs en cuivre repoussé, le cours de musique «Croc-Not's» ou l'activité artistique développée dans le groupe des «Chasseurs d'images» – voire un tournoi interne de scrabble – invitent les aînés à se rencontrer selon leurs désirs. De plus, une journée de réflexion sur le thème «La personne âgée et la famille» et une commission de travail chargée de visionner et d'auditionner les animations nouvellement présentées complètent ce large éventail de possibilités offertes à des retraités souhaitant se pencher avec intérêt sur les problèmes inhérents à la vieillesse, ou participer activement aux loisirs de leur choix.

Arlette Roberti

GENÈVE

Des rues où il fait bon vivre

C'est à Pro Juventute que nous nous sommes adressés afin de mieux connaître les réalisations faites à Genève en matière de modération de la circulation. Pourquoi Pro Juventute? Parce que c'est là que s'est implantée l'antenne genevoise du Groupe-Conseil Romand pour la modération de la circulation (GCR).

Qu'est-ce que le GCR?

Le Groupe-Conseil Romand pour la modération de la circulation réunit les représentants de diverses associations*. Ces représentants sont notamment des architectes, des urbanistes, des juristes et des travailleurs sociaux. Le GCR déploie ses activités en Suisse romande. Son secrétariat est à Lausanne. Chaque groupe cantonal est autonome.
Le GCR a pour but:
de soutenir toutes les démarches visant à l'adoption de mesures de modération de la circulation et de protection du cadre de vie,
d'augmenter la sécurité des personnes les plus exposées (piétons, enfants, personnes âgées, cyclistes, personnes handicapées) confrontées tous les jours à des risques d'accident,
de diminuer les effets fâcheux de la circulation routière: bruit, pollution, etc.,
ceci en respectant les intérêts légitimes aussi bien des automobilistes que des piétons.

Et à Genève que se passe-t-il?

«Quelques rues résidentielles ont été réalisées dans le canton de Genève, nous dit M. Marc Houvet, représentant du GCR. Il y en a une dans le village de Vernier, une à Chêne-Bourg à la rue Peillonnex, et une dans le quartier de la Servette.
Dans les rues résidentielles les piétons sont prioritaires et les voitures n'ont pas le droit d'y circuler à plus de 20 km à l'heure. Un panneau en signale l'entrée. Afin de permettre aux piétons de se réapproprier la chaussée, des chicanes, adaptées à chaque endroit, sont mises en place pour limiter la vitesse des véhicules, des bancs sont installés et des espaces de jeu pour adultes et enfants sont créés.
De telles réalisations ne se font pas du jour au lendemain et plusieurs conditions sont nécessaires à l'aboutissement d'un projet. Il s'agit de mener de front une réflexion avec les autorités compétentes afin d'obtenir leur avis et leur accord et de consulter tous les habitants concernés. La majorité doit être favorable, sans quoi le projet sera abandonné.»
Il faut dire que malheureusement on a pu constater, dans certains cas précis, que beaucoup de personnes âgées sont réticentes à de telles modifications. A croire qu'elles redoutent le changement, même favorable, et qu'elles préfèrent le bruit continu de la circulation routière à quelques cris d'enfants et au chant des oiseaux!
Pro Senectute, Genève pense que c'est pourtant dans de telles situations que peut se manifester concrètement la solidarité intergénérations. C'est en prenant position de manière positive que nos aînés peuvent travailler à faire reculer le spectre de l'isolement et de la solitude.
Signalons encore, pour terminer, le montage audiovisuel réalisé par plusieurs organisations, dont Pro Senectute, intitulé «Handicapés, personnes âgées et enfants dans le trafic».
Pour tout renseignement à ce sujet, contacter directement le secrétariat central de Pro Senectute à Zurich, tél. (01) 201 30 20.

H. Maillard

* Fondation Pro Juventute – Association suisse des transports (AST) – Société pour la Protection de l'Environnement (SPE) – La Société d'Art public (Genève et Fribourg) – L'Association pour les droits du piéton (ADP) – Le Groupe de travail «La rue» de l'EPFL de Lausanne – L'Image de la Cité (Valais).

Le groupement genevois pour la gymnastique des aînés

vous propose 11 lieux de cours en juin: 14 leçons par semaine, dont 5 cours pour les Gym 50 et 1 cours hommes.
Fr. 2.— la leçon et Fr. 4.— pour les Gym 50, à payer sur place.
Renseignements: tél. 28 88 16, de 9 à 11 h.

NEUCHÂTEL

Semaines thermales

Loèche-les-Bains

Du 26 septembre au 3 octobre 1988, **Fr. 650.—** par personne en chambre à 2 lits. Supplément de **Fr. 70.—** ch. à 1 lit (très limité).
Dans ces prix sont compris: pension complète, entrées à la piscine, encadrement et animation, assurance complémentaire.

Saillon – Mayens de Chamoson

Du 5 au 12 octobre 1988 et du 21 au 28 octobre 1988.
Fr. 645.— par personne en chambre à 2 lits; supplément **Fr. 50.—** pour chambre à 1 lit (très limité). Sont compris: pension complète, trajet Gare de Sion-Mayens de Chamoson-Sion, entrées à la piscine, déplacements quotidiens à Saillon, encadrement et animation, assurance complémentaire.
Renseignements:
Mme Rieder, Pro Senectute Neuchâtel, Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. (038) 24 56 56.

Vacances

Delémont

Du 6 au 15 août 1988.
De magnifiques jardins ombragés dans le calme, une cuisine excellente, une ambiance familiale, voici ce qui est offert pour ce séjour aux personnes qui ont besoin de repos ou légèrement handicapées. En chambre à 1 lit, pension complète, voyage en car, une accompagnatrice, assurance complémentaire, pour 10 jours **Fr. 585.—.**

Aeschi s/Spiez

Du 26 août au 3 septembre 1988.
Encore quelques places en chambres à 2 lits et 1 lit pour ceux qui aiment les grandes promenades dans la nature.
Renseignements: Pro Senectute, La Chaux-de-Fonds, Mme Rognon, le matin. Tél. (039) 23 20 20.

TESSIN

Il percorso della salute

Non certo paragonabile alle grandi rassegne merceologiche come la Muba di Basilea o la Fiera d'aprile di Milano, Primexpo di Lugano è una fiera campionaria a carattere locale assai frequentata dai ticinesi quale simpatico appuntamento primaverile. Quest'anno alla visita alle halles della mostra si aggiunge una sorpresa: **il percorso della salute.** Questa iniziativa, che speriamo si ripeta ad ogni edizione di Primexpo luganese, è stata preparata da RADIX, che è il progetto su scala nazionale inteso ad indebolire «alle radici» le molteplici cause che favoriscono la malattia alcolica (come giustamente viene ora definita la piaga dell'alcolismo). Inoltre si mira alla promozione della salute nella regione, sostenendo tutte le attività capaci di favorire lo sradicamento dei comportamenti ritenuti nocivi.
Il percorso è un invito a riflettere che la salute è, e deve essere, secondo la definizione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) «uno stato di completo benessere a livello fisico, psichico e sociale»; e non considerata, come troppo spesso è avvenuto finora, come l'assenza di malattie e di infermità. Ciò vale naturalmente anche per gli anziani, anzi ancor di più per loro che non devono considerare disturbi e malattie come un contributo doveroso pagato all'invecchiamento.
Ma per raggiungere la vecchiaia in buone condizioni e viverla con pienezza e serenità il percorso obbligato è proprio quello indicato da RADIX alla Primexpo di Lugano: evitare o ridurre i fattori di rischio che minano le basi stesse della salute, operare saggiamente sui più importanti elementi del nostro equilibrio psicofisico: l'alimentazione, l'esercizio fisico, lo sradicamento delle cattive abitudini (alcool, fumo), la prevenzione delle malattie più minacciose (cardiovascolari, cancro, tubercolosi), i palliattivi per le carenze sensorie (protesi). Una politica sociale, questa, che riguarda i giovani e gli adulti ancor prima che gli anziani, perchè a invecchiare si incomincia già dalla nascita, e non all'età del pensionamento. Anche se per correre ai ripari non è mai troppo tardi...
Il percorso della salute annovera anche gli stands di enti e associazioni che si occupano dei vecchi. Proprio al centro del padiglione, in posizione privilegiata, un'intera parete, di fronte al frequentatissimo stand del Dipartimento Opere Sociali, riassume l'operato di **Pro Senectute Ticino** nel 1987.

Brevi scritte, dati probanti, fotografie significative: una presenza, quella di **Pro Senectute Ticino** alla Primexpo di Lugano, che sembra indicare il traguardo di una vecchiezza sana, serena, alleviata dalle preoccupazioni, nel cono di luce soffusa da una sorgente luminosa nascosta dai fiori sotto l'ampio pannello.

P.A.

JURA

Unissez-vous, participez!

En disette d'informations officielles, votre chroniqueur n'aura pas l'impolitesse de «sauter» un mois. Il a commis cette indélicatesse naguère, et il en a honte encore aujourd'hui! Ce qu'il a à vous dire, en cette veille d'été, c'est qu'il a été profondément impressionné par ce qu'il a lu récemment, ou vu à la télévision. Lu, par exemple, dans «Le Matin» du 15 avril, en titre, «De si chers vieux. Aux Etats-Unis, en 2010, chaque personne de plus de 65 ans coûtera Fr. 18 000.— à la société. Une charge insupportable selon un médecin américain. Sa solution? Limiter la vie à 80 ans.» Et l'autre soir, j'ai vu «La planète des vieux», où il a été question de la terrible maladie d'Alzheimer, et des problèmes qu'elle pose aux médecins et aux sociologues. Je n'insiste pas, car, chers plus âgés que moi, vous aurez compris qu'il est dans l'intérêt des plus anciens de se serrer les coudes, non pas dans une volonté offensive, mais pour faire valoir les droits que confère une vie de labeur. Chacun doit rester actif, bien évidemment à titre individuel, mais surtout au sein des organisations défendant les intérêts des personnes d'âge. Alors, si vous n'êtes par encore membre(s) d'un Club d'aînés, d'un groupe de Pro Senectute, de Vert-Automne, de Bel-Automne – que sais-je encore? – c'est le moment de réagir! L'amitié, la solidarité, la présence du nombre et de la qualité font que les seniors sont là! Et bien là!

André Richon