Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 18 (1988)

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: 10.07.2025

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

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

Chœurs d'aînés demandés

Pro Senectute Suisse et Radio DRS (Suisse alémanique) cherchent des groupes d'aînés pratiquant le chant en vue de la production d'une cassette et de l'organisation d'une émission de radio.
Tous les chœurs d'aînés actifs de Suisse sont invités à envoyer la preuve de leur savoir choral. Un jury choisira les meilleurs et en invitera quelques-uns pour un enregistrement en studio.
Les formules d'inscription pour le projet «Les aînés chantent» peuvent être demandées à Pro Senectute Suisse, centre spécialisé en médias audiovisuels, Lavaterstrasse 60, 8027 Zurich, ou à Radio DRS, «Seniorenchöre», Brunnenhofstrasse 22, 8042 Zurich. Le dernier délai pour les inscriptions est fixé au 1er septembre 1988.

VAUD

3e Giron des chorales d'aînés à Yvonand

On sait le Vaudois chanteur. Mais en créant des chorales d'aînés, il y a dix ans, Pro Senectute-Vaud était certes loin d'imaginer le succès qu'elles allaient remporter. Depuis lors, 13 chorales ont été constituées qui regroupent quelque 350 chanteurs et chanteuses émanant de tous les coins du canton. Ils se sont retrouvés tout récemment à Yvonand – accueillis par les autorités locales représentées par M. André Jaccard, syndic – pour prendre part au 3e Giron des chorales d'aînés organisé par la fondation. Un nombreux public, vibrant et chaleureux, pouvant y participer pour la première fois, est venu les applaudir.

On peut se demander pourquoi des chorales d'aînés? N'est-ce pas un ghetto de plus?
En avançant en âge, la voix se fait moins nette, l'oreille moins fine, la mémoire flanche, rendant les chanteurs tributaires de leurs partitions. Les personnes âgées ne peuvent dès lors plus répondre aux exigences d'un directeur de chorale qui tend à une perfection devenue, par la force des choses, difficilement atteignable. Et puis, elles désirent aller à leur rythme, un rythme moins astreignant que celui imposé à des chanteurs en pleine force de l'âge. Ce qui ne signifie toutefois pas que leurs prestations ne sont pas d'un très bon niveau! Elles furent jugées par M. Pierre Arn, critique musical, des appréciations personnalisées permettant aux chorales de faire des progrès appréciables. Il y a aussi le fait que les personnes âgées n'ont plus envie de sortir le soir et c'est précisément le soir que les répétitions des chœurs locaux ont lieu, pour des raisons évidentes. Ainsi, elles se voient souvent contraintes à renoncer. Enfin et surtout, les personnes âgées chantent par plaisir, sans prétention, sans chercher la compétition, la comparaison, tout simplement pour satisfaire un désir quelquefois longtemps refoulé, faute de temps. Et puis, si l'on sait que plus de la moitié des participants – je devrais dire des participantes – ont découvert le chant par les chorales de Pro Senectute, on comprend encore mieux la raison d'être de ces dernières.

Chanter un moyen d'expression!

Comme devait le dire M. J.-F. Bourgeois, directeur de Pro Senectute-Vaud, «chanter, c'est un moyen d'expression de certains sentiments qu'on a dans le cœur: la joie de vivre, l'émotion. C'est aussi celui d'activer sa respiration, d'exercer sa concentration. Enfin, c'est se faire plaisir et faire plaisir aux autres: «Lors de ce 3e giron, 30 morceaux – tous introduits par une présentation poétique – ont été interprétés par les 12 chorales présentes, dirigées par 8 directeurs et directrices. Un programme varié d'œuvres choisies parmi celles de musiciens célèbres: Schubert, Mozart, Mendelsohn, Vivaldi, Gounod et celles d'autres compositeurs, prophètes en leur pays, tels Henri Dès, Aloïs Fornerod, Carlo Boller, Carlo Hemmerling et Jean Rochat.»
Pour clore en beauté, en fin d'après-midi, 4 chœurs d'ensemble furent exécutés par tous les participants réunis sur scène sous la baguette de M. Denis Leuba. Tout récemment, le «Chœur des aînés de Pro Senectute» a été admis au sein de la «Cantonale des chanteurs vaudois» et il participera à la prochaine fête à Payerne, qui aura lieu les 20-21 et 27-28 mai 1989.

J. Mr

La mémoire, une faculté à entraîner

Souvent évoquée par la personne âgée, la perte de mémoire représente tout à la fois un handicap dans la vie de tous les jours et le signe d'un vieillissement cérébral pouvant atteindre l'homme dans sa santé physique ou morale. La recherche sur la fonction amnésique préoccupe aujourd'hui bon nombre de professionnels et, pour comparer le fruit de leurs travaux, une cinquantaine d'entre eux se sont retrouvés au Centre des Ramiers, à Renens, pour une journée d'information et d'échange. Venus des cantons romands, voire même de Zurich et de France, psychologues, ergothérapeutes, professeurs et animateurs ont

fait part de leurs expériences et souligné l'importance de la motivation dans la réussite du traitement.
S'informer, comparer les résultats, évaluer le chemin parcouru et préparer l'avenir sont les points essentiels de ce genre de rencontres. Et, après une introduction de M. Jean-François Bourgeois, directeur de Pro Senectute-Vaud, il appartint à M. Lucio Bizzini, docteur en psychologie, de relever la nécessité pour la personne âgée de garder une certaine curiosité de la vie et d'envisager de nouveaux projets pour conserver une bonne activation mentale.
De l'expérience menée à l'Uni 3 de Genève par le docteur Isabelle Neyroud, il ressort que les participants actifs au groupe d'entraînement de la mémoire sont plus à même de répondre aux tests d'évaluation que ceux faisant partie d'un groupe «témoin».
Respectivement psychologue et ergothérapeute à l'Hôpital psychogériatrique de Cery, MM. Jacques Ruffini et Amr El Nadi ont mis l'accent sur les troubles «subjectifs» que peut cacher une perte de mémoire avouée. Il convient alors de ne pas s'en tenir à ce seul symptôme, mais de savoir y déceler aussi bien la crainte du vieillissement, de l'isolement que de la souffrance. Un soin particulier doit également être apporté au dépistage d'une pathologie grave du vieillissement, telle par exemple la maladie d'Alzheimer.
Invitée à s'exprimer sur une expérience de dix ans conduite à l'Université de Grenoble, Mme Liliane Israel, psychologue, a notamment insisté sur la nécessité de superviser avec soin et professionnellement la formation des animateurs. Car si chaque méthode a ses avantages et son originalité, il ne faut pas minimiser le rôle du moniteur, comme il est essentiel aussi d'accorder une grande importance à la création du groupe et de bien en définir son objectif.
Personnes dites «de terrain», les animateurs du service Loisirs de Pro Senectute-Vaud et de l'Ecole-Club Migros ont rapporté des expériences pratiques et présenté le matériel utilisé lors des séances d'entraînement de la mémoire, rejoignant dans leurs conclusions tous les intervenants de la journée. A savoir qu'il est aujourd'hui prouvé scientifiquement qu'un entraînement des facultés améliore la mémoire, mais celui-ci fait partie d'un tout où contacts et échanges ont aussi leur place.

A. Ro.

Augmenter le bien-être de la personne âgée

Présidée par M. Pierre Aubert, ancien conseiller d'Etat, l'assemblée générale de Pro Senectute-Vaud a réuni en mars dernier au Centre de Beausobre, à Morges, autorités, invités et collaborateurs de l'institution. Bilan de l'année écoulée et rappel des tâches de Pro Senectute, le rapport du président a souligné l'importance que revêt la nouvelle politique de l'Etat de Vaud incitant au maintien à domicile des personnes âgées. Une réalisation qui devrait permettre l'économie de 100 millions de francs d'ici l'an 2000.
Peu désireux cependant de voir se créer de nouvelles administrations bureaucratiques et soucieux de respecter les institutions existantes, le Conseil d'Etat a pressenti la collaboration d'organismes ayant déjà fait leurs preuves.
Parmi ceux-ci, Pro Senectute figure en bonne place et, tout en maintenant son identité, adhère au projet de renforcement de l'action médico-sociale à domicile. De même, il s'efforce de coordonner l'action de son service «Aide au foyer» avec celle des aides familiales et des auxiliaires de la Croix-Rouge.
Dans son rapport, M. Jean-François Bourgeois a mis lui l'accent sur les nombreuses prestations offertes en 1987 et visant à augmenter le bien-être de la personne âgée.
5500 participants se sont inscrits aux diverses activités de loisirs et, dans les cinq centres de jour, ce sont plus de 350 personnes en moyenne qui chaque jour se sont rencontrées.
Avec une progression d'environ 10% par rapport à 1986, 202 367 heures ont permis à 572 personnes engagées à l'heure d'apporter aide et soins à 3785 bénéficiaires du service «Aide au foyer». De plus, pour un montant total de 675 000 francs, 2117 aides financières ont pu être octroyées.
Enfin, témoin d'une communication entre jeunes et vieux toujours possible, le film d'Henri Brandt «Le blé des pharaons» complétait le programme de cette journée, encore agrémentée par une exposition présentant les diverses prestations de Pro Senectute.

A. Ro.

NEUCHATEL

Promenades printanières

Pour Neuchâtel et le Littoral, elles ont débuté le **mardi 19 avril.**

Pour La Chaux-de-Fonds — Le Locle: 1er jeudi de chaque mois, à partir du **5 mai.** Le programme peut-être demandé au secrétariat cantonal, av. L.-Robert 53, à La Chaux-de-Fonds.

Camp de marche en juin et septembre

LAAX, dans les Grisons, 1000 m, du 27 juin au 2 juillet. Voyage en car.

KIPPEL dans le Lötschental, 1 400 m, du lundi 5 au samedi 10 septembre.

Renseignements: Mme M. Rieder, secrétariat de Neuchâtel, Côte 48a.

Semaines thermales

Trois séjours sont prévus:

Du 26 septembre au 3 octobre à Loèche-les-Bains.

Du 6 au 11 octobre et du 21 au 28 octobre à Saillon – Mayens de Chamoson.

Renseignements: Mme M. Rieder, secrétariat de Neuchâtel, Côte 48a, en temps voulu.

PRO SENECTUTE

FRIBOURG

Centre de jour à l'ancien Hôpital des Bourgeois

Dès le 11 avril, un nouveau centre existe pour les personnes âgées de la ville de Fribourg et environs.
Lorsque la Commune de Fribourg a décidé de rénover l'ancien Hôpital des Bourgeois, il a été prévu qu'une partie des locaux serait affectée à la mise sur pied d'activités en faveur des personnes âgées; les deux institutions ayant déjà des centres de loisirs pour personnes âgées, elles ont donc déposé une demande auprès de la Commune. Et peu à peu, l'idée de centre de jour émergea.
Mais que veut dire CENTRE DE JOUR? C'est en quelque sorte ce que l'on pourrait appeler un centre de loisirs «amélioré», parce que les centres qui existent déjà (le centre de loisirs de la Croix-Rouge à Beauregard et le centre seniors de Pro Senectute à l'Eurotel) ont des heures d'ouverture limitées, en général chaque après-midi de la semaine (14–17 h) et proposent également un nombe restreint d'activités.
La réalisation du nouveau centre devait «offrir» un mieux pour justifier son existence face à l'opinion publique et dans l'optique de varier de plus en plus l'offre d'activités pour personnes âgées.
Concrètement, cela se traduit par les structures suivantes: possibilité de prendre le repas en commun pour le prix de Fr. 7.–, chaque midi du lundi au vendredi, un soir par semaine (le mercredi) et le premier dimanche de chaque mois, ce qui signifie bien entendu que les heures d'ouverture du centre seront un peu étendues (11 – 17 h); lorsqu'il y a le souper: 11 – 19 h 30). Pour chaque repas, une à deux personnes de l'équipe seront présentes. Ces repas se prendront à la cafétéria de l'Auberge de jeunesse.
Du point de vue des activités, nous proposerons les traditionnels divertissements (jeux de cartes, scrabble, etc.), mais également une journée (le mercredi) consacrée, par quinzaine, à des prestations en service ou à une animation culturelle. Qu'entend-t-on par **prestations en service?** Une esthéticienne, une diététicienne, une infirmière en santé publique, des conférenciers compétents sur des aspects proches de la santé interviendront dans le cadre de ce centre. Nous pouvons résumer tout cela en un objectif: PREVENTION! D'autre part, au niveau des propositions de bricolage, nous essayerons d'offrir de la pyrogravure, du rotin, de la linogravure, de la peinture, dont un des objectifs pourrait devenir la mise sur pied d'une exposition permanente au centre.

Pour tout renseignement: Croix-Rouge fribourgeoise, rue Jordil 4 (037/22 63 51) ou Pro Senectute, rue St-Pierre 26 (037/22 41 53 ou 22 49 50).

Jeanine Vela, Croix-Rouge
Pascal Schmied, Pro Senectute

Pèlerinage à Lourdes

Avec le Pèlerinage interdiocésain de juillet 1988!

Date: par train: du dimanche 24 au samedi 30 juillet 1988. Par avion: du lundi 25 au vendredi 29 juillet 1988.

Prix: en avion à partir de Genève, pension complète (sans boissons), chambre à 2 ou 3 lits: Fr. 1030.–. En train, 2e classe à partir de Genève, pension complète (sans boissons), chambre à 2 ou 3 lits: Fr. 530.–. Supplément pour couchettes: Fr. 40.–.

Programme: celui du pèlerinage, mais au ralenti, adapté au groupe. Logement à l'Hôtel Royal, près de la Grotte.

A produire: certificat médical attestant que votre état de santé vous permet de participer au pèlerinage.

Inscription: jusqu'au 5 juin au plus tard.

Renseignements: auprès de Pro Senectute, rue St-Pierre 26, 1701 Fribourg. Tél. 037/22 41 53.

JURA

Récidive en 1988/89

Les trois thés-dansants organisés à Delémont, aux Breuleux et à Porrentruy ont attiré un grand nombre de participants. Il est d'ores et déjà décidé que les après-midi de danse seront doublés l'hiver prochain.

Promenades

Nous ne sommes pas encore à même de vous en indiquer les dates exactes et les itinéraires. Elles seront dans le style des années dernières. Les quotidiens et Radio-Jura donneront les indications utiles en temps voulu.

Faites connaissance!

Un nouveau tirage du dépliant PRO SENECTUTE JURA est sorti de presse. Il rappelle toutes les possibilités offertes par notre organisation. Elles sont encore trop peu connues. Si elles l'étaient davantage, les personnes âgées se feraient mieux entendre dans la société de 1988.
Si vous avez quoi que ce soit à proposer, dans le domaine de Pro Senectute, adressez-vous aux personnes suivantes: Jean-Marie Möckli, président, Porrentruy, Anne-Marie Philipoff, Bassecourt (secrétariat à Delémont, 22 30 68), Michel Aubry, Saignelégier, Jean-Paul Coquoz, Saignelégier, Elisabeth Deloséa, Courroux, Ahmed El-Hoiydi, Delémont, Jean-Marie Frossard, Delémont, Anne-Marie Gressot, Porrentruy, Pierre Henzelin, Bonfol, René Jaquet, Saignelégier, Charles Mairot, Miécourt, Rose-Marie Messerli, Delémont, Joël Plumey, Delémont, Charles Portmann, Glovelier, André Richon, Delémont, Margot Rossel, Saignelégier, Martial Schaller, Develier, Pierre Vallat, Porrentruy, Hubert Wicht, Bassecourt. Ces membres du comité se feront porteurs de vos suggestions.

A. Richon

GENÈVE

Cherchez l'ascenseur

Les beaux jours reviennent et avec eux l'envie de sortir, d'aller faire des balades et, pourquoi pas, un tour sur le lac sur un des magnifiques bateaux de la CGN. Oui, mais pour prendre le bateau à Genève, au débarcadère du Mont-Blanc, il faut pouvoir bien marcher. Si vous êtes une personne handicapée, si vous vous déplacez en chaise roulante, alors vous allez rencontrer un problème de taille, un de plus.

Pour avoir accès au quai d'embarquement, il faut monter puis descendre des escaliers. Comme ce chemin ne peut pas être emprunté par une personne handicapée, il s'agit de trouver l'ascenseur qui permette de descendre et là... vous avez toutes les chances de rater le départ du bateau. En effet, le monte-charge qui vous donnerait la possibilité de descendre est situé au niveau du trottoir mais il est invisible. Vous verrez seulement un grand décrochement en forme de demi-cercle dont le sol est recouvert de plaques de béton. Peut-être une grille d'interphone et un bouton attireront-ils votre attention, mais comme aucune indication écrite ne figure à cet endroit-là, rien ne signalera la présence de ce monte-charge!

Une dangereuse discrétion

L'utilisation du monte-charge n'est pas aisée pour qui n'en possède pas le mode d'emploi. Cet engin qui devrait faciliter votre accès au quai peut devenir dangereux car il sort de terre. Pour peu que vous ayez un pied ou une roue de votre chaise sur la plate-forme au moment où celle-ci monte, vous risquez un accident!

D'autre part, vous ne pouvez pas l'utiliser comme un ascenseur: **lorsque vous aurez appuyé sur le bouton, il faudra attendre qu'un employé de la CGN actionne le monte-charge et vienne vous chercher. Sachez encore que ce service fonctionne seulement de juin à septembre.**

Une barrière architecturale pour préserver le paysage!

C'est à la Protection des sites que revient l'idée d'une telle réalisation. Il est regrettable qu'au moment où divers aménagements sont réalisés afin de faciliter le déplacement des handicapés (abaissement des trottoirs, par exemple) personne ne se soit préoccupé de trouver une solution qui permette un accès facile au quai. Les employés de la CGN eux-mêmes déplorent cet état de fait.

Pro Senectute-Genève regrette que la beauté du paysage passe avant la sécurité et le bien-être des personnes âgées handicapées et espère que nos autorités prendront en compte cette difficulté supplémentaire en s'attachant à trouver un moyen pratique qui permette à chacun d'embarquer sans problème.

H. Maillard.

TESSIN

A 80 anni attiva, disponibile, utile

Nell'ambito del nuovo programma Pro Senectute – **Invecchiare... con un avvenire** – anche in Ticino si cerca di realizzare questo ambizioso progetto, indicato soprattutto ai neo-vecchi ancora efficienti. Ma anche le persone molto in là con gli anni possono rendersi utili ai loro coetanei e alla società.

Proprio fra i collaboratori di Pro Senectute Ticino gli esempi non mancano. Veterana di queste persone attive e disponibili malgrado l'età è la signora Z.A., già valida albergatrice e ormai da molti anni ideatrice ed organizzatrice delle vacanze Pro Senectute.

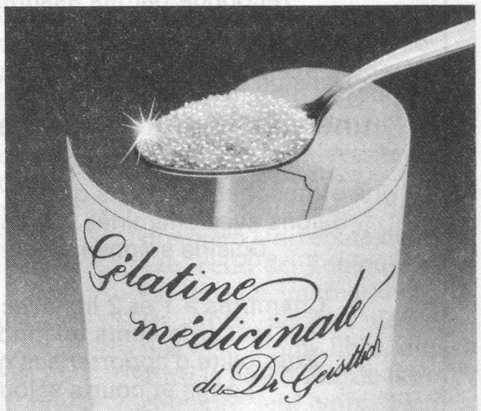
Lasciato il suo primo lavoro nella moda a Zurigo, con il matrimonio approdò in Ticino dove, per diversi lustri, insieme al marito, fu attiva e simpaticamente nota nell'industria alberghiera, allevando «a tempo perso» (come spiega scherzosamente) tre figli. Quando questi, terminati gli studi, abbandonarono il nido per lidi lontani (il telefono e le visite intercontinentali li mantengono vicini alla Mamma da Città del Capo, da Sierre, dall'Argentina) per pochi anni i due coniugi ormai anziani «riscoprirono la vita». Ma la morte del compagno interrupe il sogno di invecchiare insieme. Allora...

«Que faire de tout ce temps devant moi?» Un incontro fortunato con la Segretaria cantonale di Pro Senectute Ticino Giovanna Zaugg... e la vita di Z.A. trova un nuovo traguardo: ideare e organizzare le vacanze per i «seniores». Per lei «organizzare» no vuol però dire soltanto scrivere il programma e accettare le iscrizioni.

«Presi contatto con alberghi diversi nelle varie località, recandomi sempre di persona a vedere se corrispondevano alle nostre esigenze». Alcuni turni, al mare e in montagna, mantengono ancora la signora Z.A. come capogruppo. I partecipanti, che rinnovano di anno in anno l'iscrizione – ormai è diventato inutile publicizzare l'azione-vacanza, perchè i posti vanno a ruba – nei turni di Gabicce-mare, di Lignano e di Ledro si sono abituati alla presenza della loro cara signora.

«Ogni volta e con ogni gruppo» ci spiega «constato che le vacanze hanno cambiato il modo di pensare e di vivere di queste persone anziane: per qualcuno sono state le prime vacanze della vita! Da vari anni ritornano nello stesso luogo, nel medesimo albergo (ormai selezionati dall'esperienza!) dove si sentono in famiglia. Proprietari degli alberghi e personale ci viziano in ogni modo per farci star bene. Sono felice quando, in questi gruppi di anziani in vacanza, osservo come si interessano e godono per la iniziativa di Pro Senectute Ticino!

P. A.



Granulés de gélatine agréables à avaler (protéine) d'origine organique naturelle. Ils contiennent des substances anabolisantes naturelles pour notre corps et leur composition est analogue à celle de nos os, nos cartilages et notre peau.
Produit de qualité suisse, fabriqué selon le codex. Ne contient pas de graisses, de sucres, d'additifs aromatiques, de colorants, d'agents conservateurs etc. Les acides aminés et les peptides absorbés (fractions de protéines) permettent de maintenir dans notre corps l'équilibre entre la reconstitution (anabolisme) et la dégradation (catabolisme) de tissus riches en protéines. Veuillez prendre conseil auprès de votre pharmacien/droguiste.