Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 7-8

Rubrik: Courrier des lecteurs

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

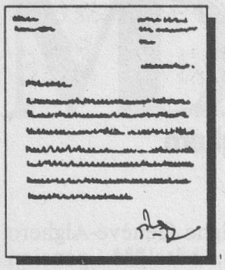
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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



Dans l'édition de juin de votre mensuel, une erreur s'est glissée à la page 19 dans la rubrique «Votre argent» de M. Georges Bahisson: «Ce n'est qu'en 1948, après l'adaptation de la Constitution fédérale, que notre pays réalise définitivement son unification monétaire.» Il semblerait que cette information soit en retard d'un siècle: la Constitution fédérale remontant à... 1848!

R. G., Saint-Aubin

Une amie m'a conseillé de vous envoyer cet extrait du «Bulletin animé» de mars 1989 où j'avais écrit un article sous «Souvenirs». Je pense que ces quelques lignes pourraient intéresser vos lecteurs, étant donné qu'il s'agit d'un texte positif qui peut aider des personnes âgées ou rhumatisantes.

Je suis rhumatisante et même assez gravement puisque j'ai la polyathrite rhumatoïde depuis plus de 11 ans. J'ai quelques sources morales et quelques sources physiques qui m'aident à surmonter mon rhumatisme.

Si mes quelques idées ou conseils peuvent aider un rhumatisant, j'en serais très heureuse. Pour qu'on comprenne bien cela, je suis obligée de donner quelques détails: je suis âgée de 69 ans, divorcée, et ai élevé seule trois enfants; deux sont mariés et j'ai trois petits-enfants. Le troisième est décédé accidentellement. J'ai travaillé à la Banque cantonale neuchâteloise pendant 17 ans. J'avais bien, étant jeune, un peu de rhumatisme, et parfois un lumbago, mais rien de grave ce n'est qu'il y a 11 ans, c'est-à-dire à 4 ans de la retraite, que la polyathrite s'est déclarée. Etant allée travailler à la Banque avec la fièvre et une angine qui s'est aggravée et a donné une infection généralisée, on a dû me faire des piqûres de pénicilline. Je ne pouvais, pour ainsi dire, presque plus marcher. Je rends ici hommage au Dr J.-P. P., de Neuchâtel, qui a entrepris à ce moment-là de me faire des piqûres de sel d'or pendant un certain temps. Je n'ai pas pu aller travailler avant deux mois et après seulement à la demi-journée jusqu'à ma retraite (demi-invalidité).

Ceci dit, je peux passer maintenant aux sources qui m'apportent de l'aide:

La vie n'a de sens que par ce que chacun fait pour les autres, quels que soient son âge, sa position et son état de santé.

Moralement je m'inspire des lignes ci-dessus. Tout d'abord *j'ai la foi.* Je prie parfois.

Comme je ne peux pas faire de travaux lourds ou pénibles, je peux faire travailler mon esprit ou mon intelligence. Je *fais des concours,* c'est passionnant. Je gagne quelquefois; j'ai ainsi gagné, entre autres, au jeu des articles de marque à la télévision, un voyage à Venise et des bons d'achat pour Fr. 50.– et beaucoup d'autres choses. Cela me permet de faire de temps à autre des cadeaux que mes finances ne me permettraient pas. C'est accessible à tous les rhumatisants. On trouve ces concours à la télévision, à la radio, dans les journaux et les revues, chez les commerçants, etc.

J'ai une autre source d'aide morale, ayant mon fils marié à Neuchâtel; on me demande parfois pour surveiller mon petit-fils Jonathan, âgé de trois ans. Je me sens ainsi un peu utile à quelque chose. Je rends aussi régulièrement visite à ma mère âgée de 92 ans qui est dans un home à Neuchâtel.

Comme autre source d'aide morale, je fais partie de l'Université du 3e âge à Neuchâtel ainsi que de l'AUTA (amicale Université 3e âge) où on a des conférences l'après-midi en hiver et où j'ai fait connaissance de charmante dames.

Une autre source morale est que je suis caissière d'un groupe d'aînés du Landeron, mon village natal, où nous avons une conférence un après-midi par mois, ainsi que du *bricolage.*

L'amitié est une source d'aide précieuse et j'ai des amies fidèles au Landeron. *Mais il faut la cultiver, cette amitié.*

Je ne pars pour ainsi dire jamais en vacances, mais j'ai mon frère et ma belle-sœur à Wabern/Berne qui viennent nous chercher en voiture, ma mère et moi, assez régulièrement et nous pouvons rester chaque fois dans leur belle villa un jour ou deux. Une amie que j'ai connue à l'Université du 3e âge a eu la gentillesse de m'inviter quelquefois dans son chalet à Villars-sur-Ollon. Ce ne sont pas des choses ou des voyages trop fatigants et c'est à la portée de tous les rhumatisants.

J'habite seule un modeste appartement HLM dans les hauts de Neuchâtel, et j'ai la chance d'avoir *un balcon.* J'y ai des géraniums sur les bords mais, en dedans, je fais de la culture maraîchère en miniature. *Cela m'est une source de joie.* J'ai mon persil que j'ai semé moi-même, ma ciboulette, ma rhubarbe, et même deux plantons de tomates, sans oublier quelques fraises. Je conseille cette petite culture à tous nos amis rhumatisants.

Il y a environ un an, j'ai pris contact avec la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme à Neuchâtel, mon rhumatologue, le Dr Ph. de B., à Neuchâtel, m'ayant fait un certificat médical pour que j'obtienne des bons taxi-handicap. Ceci vu que j'ai de la peine à me déplacer et habitant en dehors de la ville. A la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, j'avais été très aimablement reçue par M. Bindith, assistant social. Cette institution m'a aidé une fois financièrement et conseillé à propos d'un déménagement. Je les en remercie encore.

Pour ce qui est de la source pour l'aide physique, j'ai bien sûr quelques petits trucs et conseil:

En plus des médicaments donnés par le Dr de Bosset, rhumatologue (Brufen, Prednison (cortisone), pastilles Ridaura (sels d'or), je fais au printemps (ce qui n'a rien à voir avec la médecine) une courte cure d'oignons (lu dans «Le Matin» – Mme Colette d'Hollosy): émincer un oignon dans un verre d'eau tiède, le laisser macérer environ 4 heures et boire le jus par gorgées dans la journée (mais attention, tout le monde ne le supporte pas).

En automne, je fais une cure de vinaigre de pommes et miel comme l'indique le Dr Jarvis dans ses livres «Ces vieux remèdes qui guérissent» et «arthritisme et vieux remèdes»: dans un verre d'eau tiède, mettre 2 cuillerées à café

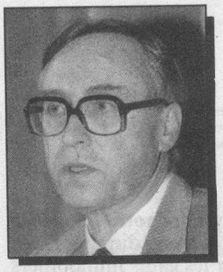
de vinaigre de pommes Biona (s'achète dans les magasins diététiques) et 2 cuillerées à café de bon miel traité à froid. Boire par petites gorgées dans la journée. Ceci est en même temps un fortifiant, le vinaigre de pommes contenant du potassium, et aide pour les rhumatisants. Le soir, je prends de la tisane de verveine ou d'oranger.
Quand j'ai les chevilles ou les genoux trop enflés, j'emploie de la pommade Kytza ou parfois de la pommade Ralur. Comme j'ai surtout le pied droit qui se déforme et s'est élargi, j'ai eu l'idée de m'acheter une paire de chaussures d'homme, parce que plus large. Je mets aussi un disque Scholl du côté douloureux qui frotte la chaussure.
C'est en pensant aux autres qu'on arrive à s'en sortir. Même dans un fauteuil roulant, un rhumatisant peut faire quelque chose pour les autres, ne serait-ce qu'en lançant un coup de fil à une personne en détresse.
Je termine avec le dernier paragraphe du très joli poème sur *«Le sourire»*:
Un sourire donne du repos à l'être fatigué, rend courage au plus découragé, console la tristesse, c'est un antidote de la nature pour toute les peines. Cependant, il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler, car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne. Et quelquefois, vous rencontrez une personne qui ne vous donne pas le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez-lui le vôtre, car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres.

A tous mes amis rhumatisants, j'adresse un message d'encouragement, d'espoir et d'amitié.

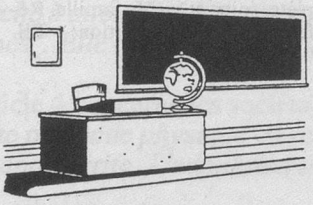
Emma Guenot
Neuchâtel

PROF. RENÉ JEANNERET

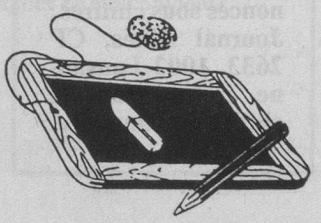
UNI 3e ÂGE



Neuchâtel le bilan d'une année



Sans présenter d'aspects particulièrement originaux, l'année universitaire du 3e âge qui vient de s'achever dans le canton de Neuchâtel peut être qualifiée de très positive.
Rappelons que les premiers cours destinés aux aînés ont été dispensés dans notre ville en 1977. Une cinquantaine de personnes s'étaient alors intéressées à cette initiative. Par la suite, une antenne a été créée au Val-de-Travers, et, plus récemment, à La Chaux-de-Fonds.

Pour l'année 1988-1989, l'effectif s'est monté à 450 personnes, soit 313 à Neuchâtel, 97 à La Chaux-de-Fonds et 40 au Val-de-Travers. Par rapport à l'année précédente, l'augmentation globale est de 7,15%. On notera que si les femmes représentent toujours une nette majorité, la proportion d'hommes va en augmentant. Elle est, au chef-lieu, de 27%, de 18,5% dans les Montagnes et de 15% à Fleurier.
Les cours se sont déroulés d'octobre à fin avril. Au total, 84 conférences de 2 fois 45 minutes ont été offertes à notre public, soit le mardi et le jeudi après-midi dans le Bas, le mardi après-midi à La Chaux-de-Fonds et le mercredi après-midi (toutes les 2 à 3 semaines) dans le «Vallon».
Dans le domaine des programmes, signalons tout d'abord la mise sur pied d'un cycle sur l'environnement, soit 17 conférences abordant ce thème sous les aspects scientifique, juridique, littéraire, philosophique, théologique, géographique, etc.
En outre, nos cinq conseillers d'Etat, à notre invitation, ont bien voulu présenter les départements dont ils ont la responsabilité et répondre aux nombreuses questions de nos étudiants aînés, fort satisfaits de cette possibilité qui leur était offerte de dialoguer avec les plus hauts magistrats du canton.
Quant aux autres cours, ils ont permis d'aborder nombre de thèmes très variés allant de la littérature à l'histoire de l'art, en passant par l'économie, la psychologie ou la linguistique...
A côté de ces leçons, qui réunissent des auditoires importants, nous avons organisé des «ateliers» regroupant de 15 à 25 personnes, appelées à manifester une certaine activité: les livrets des opéras de Verdi (5 séances); histoire de la langue française (3 séances); lecture et explication de nouvelles anglaises (6 séances); L'opéra romantique et moderne (3 séances); Faust dans la musique du XIXe siècle; interprétation du mythe (5 séances); Révision de connaissances pratiques d'anglais (10 séances).
En collaboration avec le Mouvement des Aînés, un groupe de conteurs a poursuivi son travail de formation. Plusieurs de ces personnes ont déjà eu l'occasion d'exercer leurs talents avec un très vif succès. Il en va de même pour les guides d'accueil qui, après avoir consacré leurs efforts à l'étude du littoral en 1987-1988, ont étendu leurs connaissances à l'ensemble du canton, pour leur plus grand plaisir. Signalons à ce sujet que la Fédération neuchâteloise du Tourisme (FNT) se déclare prête à recourir aux services de nos guides.
Enfin, quelques excursions et voyages d'études ont été organisés à l'intention de nos membres: un voyage d'études à Assise et dans la région; participation au Congrès international des U3A à Toulouse, avec visites commentées de Carcassonne et d'Albi; participation à la rencontre régionale des U3A franco-suisses à Arc-et-Senans, autour du thème de Pasteur; et, en mai et en juin, deux voyages d'études à Arles et Aix-en-Provence, sur le tracé de Van Gogh et de Cézanne.

R. J.