Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 23 (1993)

Heft: 4: a

Rubrik: Pro Senectute

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

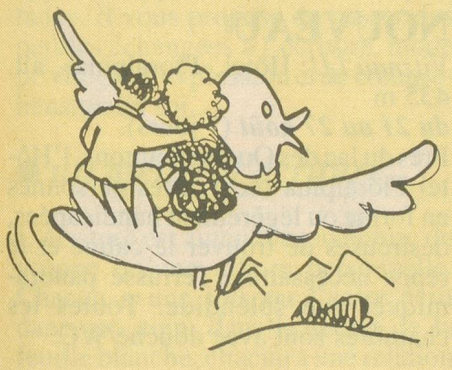
Pro Senectute

VAUD

Rue du Maupas 51,
1000 Lausanne 9, tél. 36 17 21

Petites Fugues

Spécial 3 jours... ***en Valais***
Point de départ idéal pour les excursions dans les trois vallées de la Drance, Martigny sera le port d'attache de ce séjour très spécial.



Traditions valaisannes** et **découvertes régionales seront au menu d'un programme alléchant:
- transport en car grand confort dès Lausanne
- cocktail de bienvenue
- chambre à deux lits à l'hôtel «Kluser» de renommée européenne
- pension complète, taxes, services
- train Mont-Blanc express + zoo Marécottes
- cueillette d'asperges, dégustation de vin
- musée Gianadda
- accompagnement d'un responsable de Pro Senectute-Vaud

Prix forfaitaire attractif de Fr. 365.- (ind. + Fr. 60.-)

Inscrivez-vous sans tarder, nous avons encore quelques places. Tél. 021/36 17 21.

Vacances: alternatives

Permettre aux personnes nécessitant un encadrement particulier d'élargir leur horizon, de s'évader d'un quotidien contraignant, tout en soulageant les familles, ne se trouve pas facilement dans les dépliants touristiques. Favoriser l'autonomie, la sécurité et le bien-être des personnes légèrement ou fortement handicapées s'inscrit dans les priorités de Pro Senectute. Ainsi, l'Institution propose un programme de vacances à la carte pour des personnes limitées dans leur facilité de déplacement. Soutien social, animation, présence d'une infirmière, excursions et nombreuses distractions sont les particularités des séjours proposés.

Montana

A quelques pas du lac de la Moubra, l'Hôtel de la Prairie offre calme et détente.
Spécialement réservés à des personnes nécessitant un ***encadrement léger,*** deux séjours auront lieu du
14 juin au 24 juin 1993
29 juin au 9 juillet 1993

Pour plus de sécurité et de confort, une infirmière et un animateur seront à disposition, ainsi que le véhicule JOLYBUS.
Les personnes semi-dépendantes, ***sans besoin particulier d'encadrement infirmier,*** pourront séjourner dans le même hôtel du
26 août au 3 septembre 1993
Animation et diverses excursions sont naturellement inscrites au programme.

Renseignements à Pro Senectute-Vaud. Tél. 021/36 17 21.

Twannberg

Deux séjours organisés entre les cantons romands.
Au-dessus du lac de Bienne, le centre de Twannberg/La montagne de Douanne accueillera du

14 juin au 23 juin 1993
24 juin au 3 juillet 1993

(Voir détails sous PS/Neuchâtel)

Pour les cinq séjours, la question financière ne doit empêcher aucune participation.
N'hésitez pas à prendre contact pour de plus amples informations.

BIENNE

Thé dansant

Le mercredi 7 avril 1993 on dansera au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9, Bienne.
Prix par personne: Fr. 6.-.

Table du midi

Tous les jeudis à partir de 11 h 30 un dîner est servi au restaurant Eintracht.
Inscription: à Pro Senectute.

Club du dimanche

Le dimanche 18 avril 1993, le Club du dimanche aura lieu à la mensa de l'Ecole professionnelle à Bienne, rue Wasen 5.

Journée de marche

Les journées de marche recommencent!!! La première aura lieu le mercredi 14 avril 1993. Destination: Hohflüh - Gaicht - Schernelz. Environ 3 h 30 de marche.
Pour plus de renseignements vous pouvez vous adresser à Pro Senectute (032/22 75 25).

Solutions des jeux de la p. 16

LE CUBE
Il manque 214 petits cubes. Pour compter, il suffit de totaliser les cubes existants et de soustraire ce nombre au volume théorique.

L'ENIGME
En fait, l'énigme est mal posée, puisqu'il faut compter 3 X Fr.9.–= 27.– moins (et non +) Fr.2.– = Fr.25.–

PROVERBES A COMPLETER
Jamais deux sans trois – Un homme averti en vaut deux – Un de perdu, dix de retrouvés – Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras – Deux avis valent mieux qu'un – Une fois n'est pas coutume

Pro Senectute

VALAIS

Vacances au Bouveret du 20 au 30 juin

Ce séjour organisé et accompagné par une assistante sociale est ouvert à toutes personnes en âge AVS ne nécessitant pas de soins médicaux.
Le lieu, entre lac et montagne est charmant, la maison d'accueil offre un équipement simple et agréable: cuisine familiale, chambre individuelle avec lavabo, ascenseur, espace vert.
L'accent est mis sur un vivre ensemble affectueux et harmonieux.
Chaque jour des propositions d'activités viennent égayer, animer les heures.
Toute personne souhaitant maintenir ou améliorer son «tonus» physique, psychique, spirituel dans ce style de séjour personnalisé, peut prendre contact avec PRO SENECTUTE, tél. 026/21 26 41 en matinée du lundi au jeudi.

NEUCHATEL

Aînés + Sport

Promenades:

Dès avril: Neuchâtel et littoral, tous les mardis après-midi, plus une course d'une journée entière.
Dès avril: La Chaux-de-Fonds, un jeudi après-midi par mois, plus une course d'une journée entière.

Bains thermaux à Yverdon:

Dès mi-mars pour Neuchâtel et littoral, tous les jeudis matin.
Dès mi-mars pour Val-de-Travers, tous les mercredis matin.

Camps de marche:

KIPPEL du 28 juin au 3 juillet
DAVOS du 28 août au 4 septembre.

Pour renseignements et inscriptions: Pro Senectute - Neuchâtel Aînés-Sport, tél. 038/24 56 56.

NOUVEAU!

PRO SENECTUTE DES CANTONS ROMANDS - SEJOUR EN COMMUN:

Twannberg

Village de vacances de la Montagne-de-Douanne, alt. 868 m.
Du 14 juin au 23 juin (10 jours) et du *24 juin au 3 juillet* (10 jours).
Au-dessus du lac de Bienne, le centre, sans barrière architecturale, accueillera les personnes *légèrement handicapées et handicapées ayant besoin d'un changement d'environnement, de repos et de soins.*
Grande terrasse, parc magnifique, vue sur les Alpes. Séjour organisé par Pro Senectute des cantons romands. Accompagnement et personnel infirmier.

Renseignements: Pro Senectute:

Vaud:	tél. 021/36 17 21
Genève:	tél. 022/321 04 33
Valais:	tél. 026/21 26 41
Fribourg:	tél. 037/22 41 53
Neuchâtel:	tél. 039/23 20 20
Jura bernois:	tél. 032/91 21 20
Jura:	tél.066/22 30 68

VACANCES 1993 pour les Aînés organisés par Pro Senectute, canton de Neuchâtel

Certains de ces séjours sont prévus et adaptés à l'état de santé des personnes en âge AVS qui ne peuvent plus partir seules

NOUVEAU!

Ascona: Hôtel Pergola, alt. 210 m
du 1er au 8 mai (8 jours).
Vacances actives, au bord du lac Majeur; pour personnes en pleine forme désirant trouver plus tôt le printemps.

Mannedorf ZH: Centre de vacances, alt. 411 m
du 5 au 12 juin (8 jours).
Dans une oasis de fleurs et de verdure, au bord du lac, le centre de vacances accueillera les personnes désireuses de changer d'environnement, qu'elles soient en bonne forme ou légèrement handicapées.

NOUVEAU!

Twannberg: Centre de la Montagne-de-Douanne, alt. 868 m.
Pour des personnes légèrement handicapées et ***handicapées ayant besoin d'un changement d'environnement, de repos et de soins.***
Séjour organisé par Pro Senectute des cantons romands. Accompagnement et personnel infirmier. *Voir séjour en commun.*

Les Diablerets: Hôtel «Le Chamois», alt. 1200 m
du 16 au 22 juillet (7 jours).
L'hôtel «Le Chamois» est situé au centre du charmant village des Diablerets, au pied du somptueux massif du même nom. Cet authentique village de montagne offre un climat tonifiant, une nature préservée et un cadre enchanteur pour les promenades. Pour personnes en pleine forme.

NOUVEAU!

Vitznau LU: Hôtel «Floralpina», alt. 435 m
du 21 au 27 août (7 jours).
Près du lac des Quatre-Cantons, l'Hôtel Floralpina recevra les personnes en forme ou légèrement handicapées, désireuses de trouver le calme et le repos nécessaires. Terrasse panoramique, vue splendide. Toutes les chambres sont avec douche/WC.

NOUVEL-AN

Hôtel - pas encore fixé
du 29 décembre 1993 au 2 janvier 1994 (5 jours).
Ce séjour est essentiellement destiné aux personnes ou couples isolés, indépendants et en bonne forme physique.
Les trajets de ces séjours se font en autocar. Plusieurs accompagnants sont prévus à chaque séjour. La pension est complète. Une excursion est organisée, ainsi que d'autres sorties.

Renseignements: ***Pro Senectute, av. Léopold-Robert 53, La Chaux-de-Fonds, Josiane Rognon, tél. 039/23 20 20, le matin.***

L'Atelier d'écriture «Récits de vie»

Une aventure à suivre... une aventure à suivre...

● *un lieu où s'échangent des histoires de vie*

Au temps de la retraite, et parfois bien avant déjà, on éprouve le besoin de regarder en arrière, de faire le bilan des options que l'on a prises, des expériences que l'on a faites. Cette exigence personnelle rend compte de la nécessité de donner un sens à l'enchaînement des événements vécus.
Ce bilan, on le fait généralement dans la solitude. On peut néanmoins en faciliter le cours en découvrant, avec d'autres, une valeur nouvelle à ses souvenirs: raconter son histoire, c'est lui redonner vie, c'est la réinventer.
L'Atelier d'écriture «Récits de vie» vous invite à cette démarche, avec un apport complémentaire et d'importance: il vous propose de passer des paroles échangées à l'écriture, mode privilégié d'expression et de compréhension de soi.

● *un atelier d'écriture*

L'écriture est autant une aventure de groupe qu'une affaire personnelle. Chacun a une fois ou l'autre écrit dans son coin, dans le secret de la feuille blanche; chacun a une relation particulière avec l'écriture, qui - à différents moments de la vie - se voit confier des fonctions précises.
Ecrire, c'est communiquer avec les autres, avec un lecteur potentiel, et c'est aussi communiquer avec soi: voyager dans son imaginaire, se raconter des histoires, aller à la rencontre de soi-même avec tout ce que les mots ont de révélateur et avec toute la distance qu'ils mettent immanquablement entre ce que l'on voudrait idéalement dire et ce que l'on découvre sous sa plume.
L'atelier d'écriture peut être défini comme un lieu où l'on communique par l'écriture avec soi et avec les autres, en alternant l'écriture individuelle et en groupe, le travail à domicile, la mise en commun et la lecture des textes produits. Certaines consignes, jeu ou exercices sont généralement utilisés pour favoriser l'éveil à l'écriture, l'élaboration de textes; en faisant du mot, de la technique d'écriture le matériau même du jeux, ces exercices dédramatisent le «vertige» de la page blanche et préviennent ainsi les blocages que chacun rencontre inévitablement une fois ou l'autre. Ils permettent d'écrire quand on pensait n'avoir rien à dire et d'accéder, finalement, lorsque l'on a pris confiance en sa capacité de dire et d'écrire, à une forme d'écriture plus personnelle.
L'Atelier d'écriture «Récits de vie» vous invite à faire cette expérience, dans le contexte d'une écriture centrée sur les histoire de vie. Animé par deux professionnelles, il est un lieu d'écoute et d'accueil où chacun a sa place, où chacun reste toujours libre: libre de dire ou de ne pas dire, d'être lu ou de ne pas être lu, de s'investir à la mesure de ses envies et de ses moyens. Participant(e)s et animatrices ne sont pas là pour évaluer le travail produit, mais plutôt pour apprendre et recevoir des autres, partager des émotions, des souvenirs, des images qui - au travers des mots - expriment des instants de vie.
Au terme de l'atelier, qui s'échelonne sur trois mois et demi à raison de quinze séances hebdomadaires de deux heures, les participant(e)s qui le désirent peuvent imprimer leurs textes, les relier sous forme de brochure et, pourquoi pas, en faire un cadeau personnel et original.

Eliane Christen-Gueissaz et Joëlle Gervaix-Berney

Vaud social

Armelle Birraux

PRO SENECTUTE VAUD

Prestation inédite de Pro Senectute Vaud, l'Atelier «Récits de vie» s'adresse à toute personne désireuse de partager ses souvenirs avec d'autres et de vivre l'expérience de l'écriture. Aucune connaissance préalable ou compétence spécifique n'est nécessaire, mais une présence régulière est vivement souhaitée.

Si vous désirez participer à la prochaine expérience, demandez les informations et un bulletin d'inscription à Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 36 17 27 (service Formation).

Hôtel-Restaurant, 2534 Orvin
La Crosse de Bâle
Spécialités campagnardes
avec pain fait maison
Charbonnade
Chambres tout confort
Fermé le mardi

Fam. Klötzli, 032/58 12 15

Des petits prix
pour des vacances reposantes
Villaz – La Sage – La Forclaz
(alt. 1700 m)
Ambiance familiale
Soleil. Cachet
Logement toutes catégories
Renseignements:
Office du tourisme – 1985 La Sage
Tél. (027) 83 12 80 – Fax (027) 83 32 80