Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 24 (1994)

Heft: 9

Rubrik: Pages sociales

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

VAUD

INFORMATIONS ROMANDES

Un journal entre juniors et séniors

Vous êtes intéressé par ce projet novateur et intergénérationnel? Vous vous sentez motivé et prêt à vous engager?

Rejoignez le groupe d'intérêt de la Fédération vaudoise des clubs d'aînés (FVCA)

mercredi 14 septembre 1994, dès 9 h à l'Escale, centre de loisirs pour aînés, rue du Léman 7, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021/944 25 21.

Une présentation du projet «Fax senior!», ainsi que la réalisation d'une page romande pour le prochain numéro européen seront au programme.

Délai d'inscription: vendredi 9 septembre 1994.

Pour tous renseignements, contactez M. Pierre Tâche, tél. 021/944 25 21.

J'ACCOMPAGNE UN PARENT ÂGÉ

Vous vous occupez d'un parent âgé (père, mère, époux/se, etc.), vous êtes préoccupé(e) par l'évolution de sa situation, la communication devient parfois difficile?

Pour tous renseignements, contactez Pro Senectute-Vaud, service Formation, Lausanne, tél. (021) 646 17 21 et/ou Mme Martine Kubler au Centre médico-social d'Oron-la-Ville, tél. (021) 907 79 20.

Conférence

«Le miel et ses vertus», présentée par M. Jean-Pierre Vuagniaux. Entrée: Fr. 4.- avec une boisson. **Mardi 13 septembre, 14 h, Centre Pierre Mercier, Florimont 24, Lausanne. Tél. (021) 323 04 23.**

Bénévolat

Aidez-nous! Nous, c'est-à-dire «Bénévolat-Service», qui est une sorte de bureau de placement ou de plaque tournante entre les gens désireux de consacrer quelques heures à un travail bénévole et les associations qui cherchent des volontaires. Le plus souvent il s'agit d'aider son prochain, qu'il soit en difficulté, momentanée ou chronique. Mais il y a aussi d'autres horizons pour les bénévoles: travail pratique, actions ponctuelles dans le domaine de l'écologie, de la prévention ou même activités culturelles.

Renseignements: Beau-Séjour 28, 1003 Lausanne, tél. 021/312 99 03.

Reprises des activités: Nous vous proposons un grand choix d'activités et de cours des plus divers - cours de langues et de dessin-peinture, gym-yoga, scrabble, activités musicales et troupe de théâtre La Rampe, etc. - qui pour la plupart réprendront cet automne.

Pour tous renseignements: n'hésitez pas à nous contacter, secrétariat du MDA, tél. 021/323 84 34.

Etre grands-parents aujourd'hui:

«8 journées à thème avec cycle de conférences et d'entretiens».

Dans le numéro d'Aînés du mois de mai, nous vous avons présenté cette nouvelle activité.

Voici les thèmes de ces huit journées: Les étapes de la vie - Communication et dialogue - Crises et ruptures - La protection de l'enfance - Education et scolarité - L'adolescence - Les familles d'aujourd'hui - Le rôle des grands-parents.

Première journée «Les étapes de la vie», lundi 31 octobre 1994 avec les deux intervenants suivants: M. Pierre Regard de Pro Familia, M. Olivier Amiguet, formateur à l'Ecole sociale de Lausanne.

Prix: cycle de 8 journées Fr. 80.-.

Inscriptions: programme détaillé au secrétariat du MDA, tél. 021/323 84 34.

Connaissance 3:

Le programme détaillé des conférences des diverses régions est à votre disposition au secrétariat du MDA, tél. 323 84 34.

La conférence d'inauguration aura lieu le lundi 10 octobre 1994 à 14 h 30 au Casino de Montbenon, salle Paderewski: «Communiquer avec les malades d'Alzheimer» par Mme Sylvie Meyer, responsable de formation d'ergothérapeutes.

Spectacles à Lausanne:

L'Opéra de Lausanne propose le «Dance Theatre of Harlem» au Théâtre de Beaulieu, dimanche 2 octobre 1994 à 18 h, avec au programme: trois ballets: chorégraphies de Balanchine, North et Wilson.

Prix: le billet Fr. 24.-, membre MDA + AVS.

Location: dès le 12 septembre à l'Opéra de Lausanne, tél. 021/310 16 00.

Le Cirque Knie vous propose son spectacle à la place Bellerive: dimanche 2 octobre 1994 à 18 h, mardi 4 octobre 1994 à 20 h 15, et jeudi 6 octobre 1994 à 15 h.

Prix: le billet Fr. 8.-.

Location: directement par téléphone auprès du secrétariat du MDA, tél. 021/323 84 34. (Les billets seront envoyés avec un bulletin de versement.)

Promenades pédestres et balades à vélo:

Avec le mois de septembre, un peu de fraîcheur au rendez-vous!

Le groupe des cyclistes et des marcheurs préparent soigneusement des itinéraires à travers champs. Les programmes détaillés de ces balades sont à votre disposition au secrétariat du MDA - CP 373 - 1000 Lausanne 17. Merci de joindre à votre demande une enveloppe timbrée à 60 ct avec nom et adresse.

Participation aux frais, pour l'année: Fr. 8.- et Fr. 5.- membre MDA - programme des Cyclo 3; Fr. 12.- et Fr. 7.- membre MDA - programme des marcheurs.

Croisière dansante

Vous admirez le lac Léman, vous appréciez les balades en bateau, vous aimez danser? Voici l'occasion rêvée de passer une belle journée en joyeuse compagnie.

Le 6 septembre prochain

Au cours de l'escapade, une escale est prévue au Bouveret, avec visite du parc, ainsi qu'un tour dans le «Rive-Bleue Express», joli train à vapeur de l'un des plus prestigieux circuits de chemin de fer miniature d'Europe.

Au prix de Fr. 58.-, le programme vous offre: la croisière; le verre d'accueil; le repas de midi «air de fête»; musique, danse, animation; l'entrée au parc et tour en train; l'accompagnement d'une infirmière.

N'hésitez pas! Il est encore temps de s'inscrire à Pro Senectute-Vaud, tél. 021/646 17 21.

EXPRESSION LIBRE

La Fondation Butini, qui abrite 86 résidents, leur propose une animation très intéressante. Sous la direction du peintre D'Anestis, les pensionnaires s'adonnent à la création d'une centaine d'œuvres picturales. On peut encore les admirer dans les locaux de la fondation, jusqu'au 14 septembre.

Ouvert chaque jour de 10 à 18 heures, ch. Gustave Rochette 14, Onex.

Il n'y a pas d'âge pour découvrir les joies de la création.

GENÈVE

Sauf indications contraires, renseignements et inscriptions au secrétariat du MDA genevois, tél. 022/329 83 84.

Reprise de nos cours dès le mardi 4 octobre.

Anglais

Niveau débutants à avancés.
Prix de l'heure: membres Fr. 6.-, non-membres Fr. 8.-
Jours: mardi et mercredi, matin et après-midi.

Espagnol

Niveau débutants à avancés.
Prix de l'heure: membres Fr. 8.-, non-membres Fr. 10.-
Jour: mercredi après-midi.

Atelier dessin-peinture

Tous niveaux.
Prix de l'heure: membres Fr. 8.-, non-membres Fr. 10.-
Jour: mardi après-midi.

Origami

(art traditionnel japonais du papier plié)

EN COLLABORATION AVEC L'ASSOCIATION ORIGAMI-GENÈVE, nous vous proposons un cours que l'on peut partager avec ses petits-enfants, à partir de 12 ans:

Cours d'initiation sur un trimestre: 2 heures tous les 15 jours.
Prix pour 2 heures: Fr. 16.- adultes
Fr. 12.- enfants jusqu'à 16 ans.

Sophrologie

Nouveau cours débutants le jeudi après-midi de 15 h 45 à 16 h 45.
Prix de l'heure: membres Fr. 8.-, non-membres Fr. 10.-.

Ateliers mémoire et conférences

Les pertes de mémoire ne sont pas une fatalité, on peut la stimuler. Nous vous proposons, EN COLLABORATION AVEC LES RENTES GENEVOISES, des cours d'entraînement de la mémoire à partir du 12 septembre.
Prix de 5 séances de 1 h 30 réparties sur 2 semaines:
MDA et Rentes Genevoises Fr. 90.-, non-membres Fr. 110.-.
Bien manger, bien dormir est très important pour la santé. Cycle de conférences sur l'alimentation et le sommeil dès le 13 septembre.
Entrée Fr. 10.-
Renseignements et inscriptions directement auprès des Rentes Genevoises (tél. 022/310 18 49).

Cours de danse

(trimestre d'automne)
Salle à manger de Sainte-Clotilde 7, rue Michel-Simon à La Jonction.

EN COLLABORATION AVEC LE SERVICE SOCIAL DE LA VILLE DE GENÈVE, nous avons le plaisir de vous proposer, dès septembre, un cours de deux heures par mois.
Prix: Fr. 24.- pour le trimestre ou Fr. 10.- par cours «pause café» comprise.
Renseignements et inscriptions directement à la «Salle à manger», tél. 022/328 13 70.

Formation de conteurs

Cette formation comprend: des ateliers le lundi après-midi (environ 2 fois par mois); des conférences par des professionnels ou des membres des conteurs le mardin matin (environ une fois par mois).
Une séance d'information aura lieu le lundi 12 septembre de 14 à 17 h au Centre des Unions chrétiennes 9, av. Sainte-Clotilde à La Jonction.

Conditions d'inscription pour l'année:
Membres Fr. 170.-, non-membres Fr. 250.-.
Pour tout renseignement: Rose-Anne RIBORDY, tél. 022/342 70 90.

Tir à l'arc

Sport et art parfaitement adapté à tous les âges... comme le prouvent plus de 30 personnes, de 55 à 84 ans, qui participent à cette activité et s'entraînent plusieurs fois par semaine.
Tout au long de l'année, nous vous proposons plusieurs dates de cours, en collaboration avec l'Adage.
Renseignements auprès de Mme Gertrude Trepper, tél. privé 022/345 73 69, prof. 022/344 50 11.

NOUVELLES ACTIVITÉS

Cyclo 3

Le but de ces promenades n'est pas la vitesse, mais bien de faire des balades agréables, en bonne compagnie, de (re)découvrir des coins de la campagne genevoise et, lors d'une halte, prendre le verre de l'amitié.

Marchons ensemble

Conviviales et sympathiques sorties d'environ une heure.

Moyennant Fr. 10.- les non-membres ont la possibilité de recevoir régulièrement le programme de ces deux dernières activités.

NEUCHÂTEL

La section neuchâteloise du Mouvement des Aînés vous propose, pour cet automne, les activités suivantes: Théâtre - Chorale - Formation de conteurs - Anglais - Aqua-gym - Dessin-peinture - Ecoute et connaissance de l'opéra - Minigolf - Curling - Balades à but culturel - Mercredis de la découverte - Midi-rencontres avec animation - Activité photos - Troc-temps.

Secrétariat régional du Mouvement des Aînés à Neuchâtel, au N° 038/21 44 44 (le matin).

FRIBOURG

La section fribourgeoise du Mouvement des Aînés vous propose, pour cet automne, les activités suivantes; Théâtre - Formation de conteurs - Activité audio-visuelle - Découverte de la Bibliothèque cantonale, son fonctionnement et ses trésors - Courses pédestres - Balades à vélo - Cours mieux-être - Billard - Minigolf - Thé-dansant - Troc-temps.

Secrétariat régional du Mouvement des Aînés à Neuchâtel, au N° 038/21 44 44 (le matin).

BERNE

La section bernoise du Mouvement des Aînés vous propose, pour cet automne, les activités suivantes; Formation de conteurs - Club de la découverte - Minigolf - Pétanque - Midi-rencontres avec animation.

Secrétariat régional du Mouvement des Aînés à Neuchâtel, au N° 038/21 44 44 (le matin).

AINÉS ET SPORT

Les activités sportives et d'animation reprennent en septembre et en octobre dans le Jura bernois. L'objectif principal de Pro Senectute dans le cadre «Ainés + Sport» est d'encourager les contacts avec autrui et de préserver l'autonomie de la personne.

Les groupes «Ainés + Sport» sont sous la responsabilité de monitrices et moniteurs compétents et motivés. Dans la majorité des villages du Jura bernois on peut prendre part à des cours de gymnastique. A Moutier, dans la vallée de Tavannes et la région de Sonceboz des marcheurs découvrent et redécouvrent la région pas à pas. En hiver le ski de fond remplace la marche; aussi sur le Plateau de Diesse. Des cours de natation sont proposés dans les piscines de Bévillard, Saint-Imier et La Montagne-de-Douanne. Un groupe de personnes se réunit à Diesse pour apprendre des danses populaires du monde entier.

Les cours de «stimulation-mémoire» débutent le 10 octobre à Saint-Imier et le 12 octobre à Moutier. Demandez le prospectus.

Renseignements à Pro Senectute Jura bernois, tél. 032/91 21 20.

Fête - Faites du sport

10 septembre 1994:

Dans le cadre du 25e anniversaire de Aînés + Sport, Pro Senectute Neuchâtel organise une manifestation populaire au cours de laquelle pré-retraités et retraités auront l'occasion de pratiquer du sport (gymnastique, jeux divers, piscine...)

Sous le slogan *«N'attendez pas de vous sentir trop rouillé(e) pour bouger»*, un programme riche et varié vous attend.

Prix du badge de la journée: Fr. 5.-

Camp polysport:

du vendredi 4 novembre (en fin de journée) au dimanche 6 novembre.

Centre de Twanberg (BE)

ouvert à tous dès la cinquantaine (natation, jogging, mini-tennis, gymnastique...).

Camps thermaux à Loèche-les-Bains

du 22 au 29 septembre
du 30 septembre au 7 octobre
du 8 au 15 octobre.

Bains d'Yverdon

reprise le 21 et 22 septembre.

Promenades et randonnées

le jeudi après-midi pour le Haut du canton.

le mardi après-midi pour le Bas du canton.

Renseignements: Pro Senectute Aînés + Sport, Côte 48 a, 2000 Neuchâtel, tél. 038/24 56 56.

Thé dansant

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

Inscription à Pro Senectute (032/22 75 25).

Club du dimanche

Un dîner est servi le dimanche 11 septembre 1994 à la mensa de l'école professionnelle, rue Wasen 5, à Bienne, dès 11 h 30.

Mini-tennis

Un cours de mini-tennis a lieu tous les mardis dès 10 h 15 à la salle de gymnastique «Friedweg» à Madretsch à Bienne.

A emporter - habits légers, chaussures de gymnastique / le matériel est mis à disposition. Pour de plus amples informations, vous pouvez téléphoner au 032/22 17 27 ou 032/22 75 25.

Journées de marche

Le jeudi 15 septembre 1994 aura lieu la journée de marche qui aura l'itinéraire suivant: Weissenstein (1280 m) - Balmberg - Welschenrohr (env. 3 h de marche).

Départ de Bienne à 8 h 27.

Pour obtenir de plus amples renseignements, vous pouvez téléphoner à Pro Senectute Bienne, tél. 032/22 75 25.

Pages sociales

Exercez votre mémoire

PRO SENECTUTE organise, à l'intention des personnes âgées, des cours «Stimulation mémoire» conçus pour activer les différents sens qui transmettent des perceptions au cerveau. L'objectif est de démontrer que la mémoire ne décline pas irrémédiablement avec l'âge.

Divers exercices, au contraire, permettent de l'entretenir ou de la réactiver.

Ces cours commenceront à Fribourg, Bulle, Romont et Estavayer-le-Lac au mois d'octobre 1994, et s'étaleront sur 10 semaines.

Pour se renseigner et s'inscrire: PRO SENECTUTE, rue Saint-Pierre 19, 1701 Fribourg, tél. 037/22 41 53.

VOYAGES

VOYAGES DE FIN D'ANNÉE...

Nous vous annonçons déjà nos destinations de Nouvel-An avec fête du Réveillon:

COLLONGES-LA-ROUGE
(Limousin-Corrèze-Périgord)

Du 26 décembre 1994 au 4 janvier 1995 (10 jours) - voyage en car.

MADRID

Du 29 décembre 1994 au 3 janvier 1995 (6 jours) - voyage en avion depuis Genève.

MALTE

Du 30 décembre 1994 au 6 janvier 1995 (8 jours) - voyage en avion depuis Genève.

PARIS

Du 30 décembre 1994 au 3 janvier 1995 (5 jours) - voyage en car.

Pour tout renseignement, veuillez vous adresser au:
MDA - VOYAGES VACANCES
Clos-de-Bulle 7
Case postale 373
1000 Lausanne 17
Tél. 021/323 84 33

MALADIE D'ALZHEIMER

JOURNÉE MONDIALE LE 21 SEPTEMBRE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et Alzheimer's Disease International ont déclaré le 21 septembre 1994 Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer. Les personnes qui souffrent de la maladie d'Alzheimer ou d'une affection apparentée (maladies appelées démences dans le jargon médical) peuvent devenir très vite dépendantes de l'aide d'autrui. Les répercussions de ces maladies sur la vie familiale sont considérables et surgissent parfois dès l'apparition des premiers symptômes.

Par une heureuse coïncidence, la première Journée Alzheimer se déroulera durant l'Année internationale de la famille. L'Association Alzheimer Suisse a donc décidé d'attirer l'attention du public sur les conséquences de cette affection évolutive incurable.

En Suisse, 50 000 à 70 000 personnes souffrent d'une démence dont la forme la plus fréquente est la maladie d'Alzheimer. En l'absence d'un progrès médical significatif, ce nombre grimpera en flèche ces prochaines années, à cause de l'augmentation globale du nombre de personnes âgées de plus de 65 ans, et plus particulièrement de celles de plus de 80 ans.

Quelque 180 000 à 250 000 personnes en Suisse ont un conjoint, une mère ou un père qui souffre d'un affaiblissement progressif et inhabituel des facultés intellectuelles, de troubles du raisonnement et d'importantes modifications du comportement. Pendant toute la durée de la maladie, qui évolue en moyenne sur dix ans, leur patience et leur courage sont mis à rude épreuve.

70 à 80% des malades Alzheimer vivent chez eux pendant la plus grande partie de leur maladie. A partir d'un certain degré de dépendance, la personne malade ne peut plus rester dans son environnement familier qu'à la condition de pouvoir compter sur la présence d'un proche disposé à prendre soin d'elle. Les familles soignantes s'acquittent d'une tâche sociale fondamentale, le plus souvent invisible, et dont le grand public n'a jusqu'ici guère pris conscience. Si elles renonçaient à apporter leur aide et leurs soins, comme elles le font aujourd'hui, des milliers de personnes devraient être hospitalisées ou placées en institution, ce qui provoquerait l'effondrement de notre système de santé. C'est pourquoi la société toute entière, y compris l'Etat et les caisses-maladie, doivent être reconnaissants aux familles des malades Alzheimer.

L'Association Alzheimer Suisse conseille et rassemble les familles Alzheimer dans un esprit de solidarité et encourage la création de groupes d'entraide et de partage. Elle publie régulièrement un bulletin d'information à l'intention de ses membres et tient diverses brochures à disposition des personnes souhaitant se documenter sur la maladie d'Alzheimer et les affections apparentées. Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à l'une des sections romandes AAS ou au Secrétariat général de l'Association Alzheimer Suisse.

Programme en Suisse romande

Fribourg: Messe à la Cathédrale Saint Nicolas, le 25 septembre 1994 à 10h. Programme d'information en préparation Section AAS/FR, Chasseral 12, 1470 Estavayer-le-Lac, tél. 037/63 57 69 le soir.

Genève: Campagne d'information dans les pharmacies - pendant tout le mois de septembre, les pharmacie recevront une affiche et offriront le dépliant de l'AAS et celui de la section signalant les différentes structures récemment mises en place dans le canton pour venir en aide aux malades et à leur famille. Section AAS/GE, 30 Av. Dumas, 1206 Genève, tél. 022/346 70 42 ou 346 29 41.

Jura: Emission radiophonique sur Fréquence Jura, le 20 septembre de 9 h à 10 h: Maladie d'Alzheimer et réponse aux questions des auditeurs. Conférence: Problèmes quotidiens de la maladie d'Alzheimer, par Madame C. Schnarenberger, psychologue, le mercredi 28 septembre. Section AAS/JU, C.P. 209, 2800 Delémont, tél. 066/22 30 68.

Jura bernois: En préparation. Coordination romande AAS, tél. 021/646 26 84.

Neuchâtel: Stands d'information tenus par de proches-parents de malades à Marin, au Centre Migros et à La Chaux-de-Fonds, au Centre Métropole. Emissions radio Canal Alpha, RTN 2001 NE - Articles dans des journaux locaux. Section ASS/NE, C.P. 898, 2301 La Chaux-de- Fonds, tél. 038/25 24 89 à Neuchâtel.

Valais: Conférence du Dr. Souche, méd. psychiatre au Centre Psychosocial du Bas-Valais sur la maladie d'Alzheimer, accompagné du témoignage d'un proche de malade le 21 septembre à 20 h 30 à Martigny. Emission spéciale radio locale, le 21 septembre. Section AAS/VS, C.P.2071, 1950 Sion, tél. 027/22 07 41.

Vaud: Séance d'information destinée à des proches de malades, le 21 septembre à 20 h à Lausanne. Emission radio locale: Maladie d'Alzheimer, entraide. Stands de marché tenus par des membres AAS, sacs de toile imprimé + documents. Section AAS/VD, Vinet 16, 1004 Lausanne, tél. 021/646 26 84.

Renseignements: Association Alzheimer Suisse, Secrétariat général, 18 r. Pestalozzi, 1400 Yverdon, tél. 024/22 20 00.

Coordination romande AAS, Vinet 16, 1004 Lausanne, tél. 021/646 26 84.