

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	5 (1975)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Pro Senectute : les pages de la Fondation suisse 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:** 22.02.2026

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

LES PAGES  
DE LA  
FONDATION  
SUISSE  
POUR  
LA VIEILLESSE



**Secrétariats cantonaux:**

Genève, 3, place de la Taconnerie 022/21 04 33  
Lausanne, 49, rue du Maupas 021/36 17 21  
La Chaux-de-Fonds, 27, rue du Parc 039/23 20 20  
Bienne, 18, rue Alexandre-Schöni 032/21 25 24  
Delémont, 49, avenue de la Gare 066/22 30 68  
Tavannes, 4, rue du Pont 032/91 21 20  
Fribourg, 6, rue de l'Abbé-Bovet 037/22 41 53  
Sion, 3, rue des Tonneliers 027/22 07 41

à la  
**MUBA**

# Pro Senectute en fête



Beaucoup de jeunes...

Il est bien regrettable que ce numéro d'« Aînés » paraisse après la fermeture des portes de la Foire d'échantillons 1975. Regrettable, parce que nous aurions insisté pour que nos lecteurs allant à Bâle ne manquent pas de rendre visite au stand Pro Senectute / Pour la Vieillesse. Le rédacteur de ce journal est heureux de l'hospitalité qui lui est offerte dans ces pages pour dire ce qu'il pense de ce stand.

Beaucoup de bien, disons-le en toute simplicité. Parce que, conçu avec ingéniosité et bon goût, il était au surplus intéressant. Ne se contentant pas d'une banale exposition de littérature ayant trait à la vie et aux problèmes du troisième âge, il était vivant. De gentilles hostesses accueillaient le visiteur et répondraient aux questions avec le sourire, distribuant une documentation variée et copieuse, comprenant notamment notre excellent confrère pour la Suisse alémanique « Zeitlupe ». « Aînés » était, lui aussi de la fête.

Les jeunes furent très nombreux à s'intéresser à ce stand, ce qui prouve bien que les préoccupations des personnes âgées sont universelles et concernent chacun. Une petite salle de consultations gratuites offrait son accueil discret aux visiteurs désireux d'approfondir une question ou d'exposer en toute tranquillité leur problème personnel. Et, attraction principale, une salle de projection où de magnifiques diapositives illustraient la raison d'être de la Fondation, démontrant que la vieillesse n'est pas synonyme de tristesse, et que l'isolement des personnes âgées est beaucoup plus rare que naguère, notamment grâce aux clubs d'aînés et aux services offerts par la Fondation. Ce panorama, ce survol du troisième âge en quinze minutes constituait le clou d'un stand optimiste dans le meilleur sens du terme.

Un souhait : que ces diapositives soient présentées au prochain Comptoir suisse. Ils en valent la peine.

(Photos G. G.)



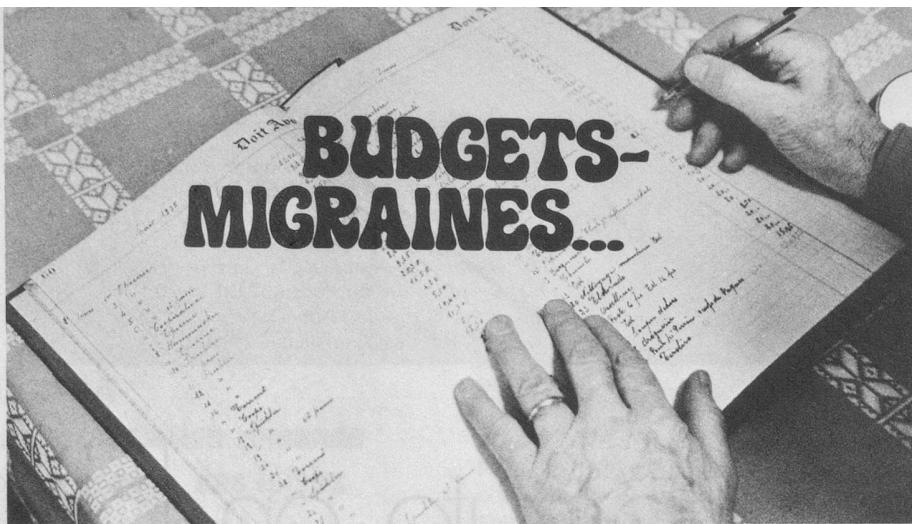
Des hôtesses souriantes.



Savoir répondre à toutes les interrogations.  
Mme A. M. Philipoff (Jura-Nord), est experte en la matière.

Et puis il y avait un grand concours doté de beaux prix, qui attira des milliers de personnes.





Il y a des gens pour qui le budget familial n'est à l'origine d'aucun problème. Ils appartiennent à l'heureux monde des nantis. Mais pour la grande majorité de nos semblables, l'équilibre budgétaire mensuel est source de migraines, voire d'angoisse. Parce que, n'est-ce pas, il y a de tout petits budgets. Et la vie est cruelle, qui ménage chaque mois, ou presque, de mauvaises surprises. Il y a les ressemelages qu'on ne prévoyait pas, la visite inattendue à qui il faut bien offrir un « petit quelque chose », le transistor qui se tait parce que les piles sont à bout de souffle. Il y a aussi les remèdes et les consultations médicales que l'assurance ne couvre pas à cent pour cent. Chacun de ces éléments (et bien d'autres), suffit à semer le trouble et le désordre dans les prévisions les plus raisonnables.

Pour faire face, on se prive d'un bifteck, d'une paire de bas ou d'une séance de cinéma.

Parfois, le problème se révèle insoluble : on ne sait plus à quel saint se vouer ; on se désespère, on rumine sa rancune contre la société et la malignité du sort. Ne serait-il pas plus simple d'aller frapper à la bonne porte, celle derrière laquelle on peut demander conseil sans redouter des rebuffades ? De nombreuses institutions sont armées pour répondre à toutes les questions, et ce faisant, permettre de sortir de l'impasse. A Pro Senectute-Genève, par exemple, Mlle Monique Humbert, assistante sociale responsable du Centre, reçoit assez fréquemment de telles visites. « Il s'agit souvent, nous a-t-elle dit, d'un problème mineur qu'il nous est possible d'éliminer en aiguillant l'intéressé sur la

bonne voie ; ce problème qui prenait pour lui des dimensions démesurées. Il faudrait que les personnes se trouvant dans de telles situations n'hésitent pas à nous consulter. Cela est vrai pour tous les centres Pro Senectute de Suisse. »

### « Comme une reine »

Pour avoir une idée précise de ces mini-budgets qu'un rien suffit à déséquilibrer, nous nous sommes intéressés à trois cas très différents. Il s'agit de personnes modestes, les deux premières surtout, si modestes même qu'on en vient à se demander comment elles réussissent à joindre les deux bouts.

Mme S. T., 82 ans, vit dans un « immeuble pour vieux » géré par une fondation. C'est une sorte de ghetto où tout porte l'empreinte de la vieillesse. Pas un enfant, pas un seul jeune couple. L'atmosphère est lourde. Mais une fois chez elle, dans son petit studio (sans bain, sans douche), Mme T. se retrouve un peu. L'oppression de l'entourage disparaît. Elle est « dans ses meubles ».

Née en Pologne, elle a grandi dans une famille riche, « comme une reine », dit-elle. Mais il y eut les guerres, l'abandon de la belle maison et des terres, la mort du mari, l'exil. Mme T. arrive en Suisse avec deux enfants et doit vendre les quelques bijoux qui lui restent pour survivre. Puis elle travaille pendant plus de dix ans dans un hôtel pour Fr. 50.— par

## *Le Secrétariat central communique :*

### Collecte Pro Senectute : plus 260.000 francs

La collecte d'automne 1974 de Pro Senectute/Pour la Vieillesse a atteint un résultat record en rapportant Fr. 2.955.000.—, soit une augmentation de Fr. 259.000.— ou 9,6 % par rapport à l'année précédente. Il est réjouissant que les frais aient pu être réduits à 8,4 %, contre 9,2 % auparavant, de sorte qu'il reste une recette nette de Fr. 2.706.629,25.

Cet accroissement fait d'autant plus plaisir que les augmentations des rentes AVS ainsi que le renchérissement n'ont en rien facilité le travail des collectrices et qu'en Suisse romande on a dû constater une diminution générale des sommes récoltées. En tant qu'œuvre sociale privée, Pro Senectute, si elle veut faire face à ses tâches

croissantes, continue à dépendre de la collecte. La Fondation Pour la Vieillesse remercie de tout cœur les généreux donateurs, de même que tous ceux qui ont contribué au bon résultat.

### 440 années au service de Pro Senectute

Les services de repas et d'aide à domicile sont parmi les prestations indispensables de Pro Senectute/Pour la Vieillesse. Rien qu'en ville de Zurich, elle a 430 aides à son service. Non moins de 48 aides non professionnelles comptaient, fin 1974, 5, 10, 15 et même 20 années de service. Les 48 jubilaires totalisaient 440 années au service des personnes âgées, ce qui fait une moyenne de 9 ans. Derrière ces chiffres se cache un immense travail. Les personnes âgées ne seront pas les dernières à se joindre à nos remerciements, car nombreuses sont celles qui doivent à ces services ambulatoires seulement, de pouvoir rester à leur domicile.

### Une documentation pour la préparation à la retraite

Pro Senectute vient de publier une documentation en français sur la préparation à la retraite et à la vieillesse. Il s'agit d'un classeur contenant des fiches sur les différents domaines concernés : médecine, psychiatrie, psychologie, sociologie, théologie, assurances sociales, droit, etc., et dont le but est de rendre les milieux intéressés conscients de la multiplicité des domaines touchés. La documentation s'adresse avant tout à ceux (entreprises, services sociaux) qui entendent ou qui devraient organiser des cours à l'intention de leurs préretraités. En effet, et ladite documentation le démontre sans ambiguïté, il n'est jamais trop tôt pour se préparer à cette étape capitale dans la vie.

La « Documentation I - Préparation à la retraite et au 3<sup>e</sup> âge » peut être commandée chez : Pro Senectute, Forchstrasse 145, 8032 Zurich. Prix (port en sus) : Fr.s. 30.—.

mois. Elle s'installe enfin dans cette grande maison triste, au milieu d'une cinquantaine de personnes âgées plus ou moins valides. Son revenu mensuel actuel est de Fr. 730.— (AVS : 530.— + 200.— de rente complémentaire). Elle dit : « Mon budget mensuel est un réel problème. Je ne vis pas pour manger, mais j'ai soif de m'instruire. J'adore le théâtre, la musique, les voyages. Ça coûte cher... Le milieu dans lequel je vis me déprime. Comme je me porte assez bien, mes voisins me demandent souvent de leur rendre des services. Je le fais volontiers. Mais quand je suis malade, personne ne s'annonce... »

Comment cette charmante dame, vive, très soignée, cultivée, se débrouille-t-elle avec Fr. 730.— par mois ? Voici son budget : loyer : Fr. 155.—, téléphone : Fr. 50.— en moyenne ; assurance maladie : Fr. 75.— ; gaz-électricité : Fr. 50.—. Total : Fr. 330.—. Il reste donc à Mme T. Fr. 400.— pour se nourrir, se vêtir, payer son coiffeur et ses sorties. « « Ça ne me suffit pas, mais je m'arrange. Chaque mois, je paie scrupuleusement ce que je dois, et « je fais avec le reste ». Je me prive souvent de nourriture pour pouvoir aller à un concert. »

— Combien vous faudrait-il pour vivre sans problèmes ?

La réponse est charmante :

— Je ne voudrais pas vivre sans problèmes ! Je me suis toujours sortie d'affaire. J'ai de gentils amis qui ne m'abandonnent pas. Ce qui m'inquiète, ce sont mes forces qui baissent : j'aimerais encore travailler...

— Vous arrivez-vous de mettre quelques francs de côté ?

— Oui, chaque mois : 2 francs pour le facteur qui m'apporte l'AVS ! Mon seul vœu est que mes enfants soient heureux là où ils vivent. C'est loin...

### Cent francs pas mois

Autre situation, dramatique celle-là, celle de M. A. C., la septantaine passée. Il vit dans un home confortable. Il fut un grand industriel, chef d'entreprise. Il a connu la fortune, la puissance. Il a parcouru le monde entier et vécu de nombreuses années au Canada. Aujourd'hui, il est ruiné. Complètement. Par la faute d'un ancien associé qui l'a entraîné dans une débâcle définitive. Des fastes d'autan, il ne lui reste que trois meubles et quelques photos. Au surplus, il est gravement malade. Il a connu le désespoir et seule sa volonté lui a permis de survivre. Il évoque sans haine le drame qu'il a vécu, et il sait apprécier ce que la vie lui apporte encore. Notamment : « Je suis profondément

touché par l'inaltérable gentillesse des assistantes sociales... et par celle d'anciens amis fidèles qui, de temps à autre, me font un petit cadeau. Quand j'ai payé ma pension, il me reste exactement 100 francs... pour le reste ! Comme j'écris beaucoup à mes amis et parents d'outre-mer, je dépense chaque mois 20 francs en ports. Mes seuls luxes sont 10 cigarettes par jour, un verre de rouge à chaque repas (j'achète le meilleur marché au « discount » du coin), et un petit café que je prends près d'ici, après ma sieste, et qui me permet d'échanger quelques mots avec d'autres isolés comme moi. Je dépense chaque mois 30 francs pour le blanchissage, et ma participation aux frais médicaux représente en moyenne 15 francs. Tous les trois mois, je dois donner 28 francs au pédicure. Joindre les deux bouts est pour moi un problème lancinant. »

Oui, parce que si l'on additionne ces dépenses, les 100 francs sont largement dépassés. « Je m'en sors avec les cadeaux que je reçois à Noël, à Pâques et à mon anniversaire. J'économise... »

### L'équilibre

En pleine ville de Genève, un couple au 7<sup>e</sup> étage d'un immeuble vétuste. Sans ascenseur. M. et Mme R. V., 71 ans, sont l'image même de l'équilibre, d'une vie sans gros problèmes. Lui a travaillé jusqu'à l'âge de la retraite dans une grande fabrique d'horlogerie, en qualité de régleur. Elle est économie et a beaucoup de savoir-faire. Elle tient les comptes du ménage en faisant figurer toutes les dépenses dans un grand registre. C'est impeccable. L'appartement est aussi bien tenu que les comptes.

M. et Mme V. touchent une pension de l'usine de Fr. 291.— par mois. Montant de leur AVS : Fr. 1410.—. Total : Fr. 1701.—. « Nous vivons bien, mais modestement. » Dépenses du ménage : Fr. 935.— par mois, dont Fr. 180.— de loyer et Fr. 450.— de nourriture. Restent Fr. 766.— pour les dépenses personnelles, les vêtements, les imprévus et les sorties. Le couple ne prend jamais de vacances. Un seul luxe : manger au restaurant une fois par mois. C'est un budget équilibré qui, comparé aux deux précédents, a des reflets roses.

Que cette petite enquête soit anecdotique : tant pis ! Ces trois exemples tendent à démontrer que chaque personne retraitée a ses problèmes, et que l'égalité n'est pas pour demain. Mais, vraiment, que feraient ces braves gens si l'AVS n'existaient pas ?

Texte et photo : G. G.

## VALAIS

### Semaine de vacances culturelles du 12 au 16 mai 1975

Notre-Dame-du-Silence, Sion

La Fondation Pour la Vieillesse organise, cette année encore, une semaine de vacances qui sera en même temps une occasion d'enrichissement dans différents domaines.

Les témoignages que nous avons reçus de la part des participants de l'an passé nous ont vivement encouragés à mettre sur pied une nouvelle fois cette semaine de détente, de réflexion et de culture.

Les participants auront la possibilité de découvrir les trésors artistiques de la ville de Sion. De plus, les responsables ont fait appel à la collaboration de conférenciers qui parleront de sujets d'actualité touchant la vie de tous les jours. Un médecin, une esthéticienne, une monitrice de gymnastique, une représentante de la Fédération des chanteurs, animeront ces journées un chanteur animeront ces journées sous la responsabilité d'une assistante de Pro Senectute.

Dans une atmosphère d'amitié et de confiance, chacun vivra une semaine de repos et d'animation. Pendant le séjour, un aumônier sera à la disposition des participants et l'assistante de la Fondation assurera la coordination de toutes les activités.

Nous pouvons recevoir une cinquantaine de personnes, messieurs et dames. La priorité étant donnée aux Valaisans, il est recommandé de s'annoncer au plus vite au Secrétariat cantonal de Pro Senectute, rue des Tonneliers 3, tél. (027) 22 07 41 - 1950, Sion.

La finance de Fr. 150.—, à payer à l'arrivée, couvre les frais de logement et de pension (chambre à 1 lit, repas, boisson, café) et les frais d'une excursion. Les boissons alcoolisées sont à la charge des consommateurs.

Pro Senectute-Valais souhaite d'ores et déjà à chaque participant un heureux séjour dans notre capitale ensOLEillée.

Pro Senectute-Valais

## GENÈVE

### Vacances et séjours de convalescence pour ainés

Nous nous tenons à votre disposition pour vous aider à trouver une possibilité de séjour vous convenant.

## GENÈVE

### Assurance-maladie - honoraires de médecin

Les personnes affiliées à une caisse maladie, en classe I (c'est-à-dire qui payent Fr. 40.— de cotisation par mois), reçoivent chaque année une attestation en 2 exemplaires du service des impôts. Cette attestation indique que la personne a des revenus modestes et que le médecin est donc tenu de facturer sa consultation selon un barème déterminé avec les caisses maladie. Par exemple une consultation simple est fixée entre Fr. 12.— et Fr. 18.—.

**C'est pourquoi il est très important que chaque assuré présente cette attestation à son médecin lors de la première visite.**

S'il n'a pas eu connaissance de cette attestation en temps utile, le médecin a le droit d'appliquer automatiquement le barème de la classe II qui est plus élevé.

**Présentez donc systématiquement cette attestation et contrôlez le montant des honoraires de votre médecin dès réception de la facture.**

Pour tous renseignements adressez-vous à votre caisse maladie ou à la Fondation Pour la Vieillesse, place de la Taconnerie 3, 1204 Genève.

### Rente pour impotents

Le Grand Conseil genevois vient de voter une loi modifiant le barème des impôts. Il a tenu compte de la requête présentée par la Fondation Pour la Vieillesse. Ainsi à partir de cette année, les rentes pour impotents ne seront plus imposables.

## JURA NORD

### Séjour de vacances à Sornetan

Pro Senectute Jura Nord organise un séjour de vacances à Sornetan du 20 au 28 juin 1975.

Ce séjour est réservé aux personnes du troisième âge de tout le Jura ne pouvant, pour diverses raisons, faire un plus grand déplacement. Il est bien entendu que tous les Suisses romands sont cordialement invités.

Prix du séjour : Fr. 240.— en chambre à 2 lits et Fr. 285.— en chambre à 1 lit.

Renseignements et inscription auprès de Pro Senectute Jura Nord, avenue de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. (066) 22 30 68.

## FRIBOURG

### Pour la première fois en Suisse

## des aides ménagères formées à Bulle

Récemment eut lieu, à la Maison bourgeoisie, à Bulle, la remise des certificats aux aides ménagères formées par l'Association suisse des organisations d'aide familiale. M. Philippe Mayor, président central, et Mme Suzanne Knutti, secrétaire romande, honoraient de leur présence la clôture du cours pilote de 48 heures. En fait, c'était la première fois en Suisse que des aides ménagères avaient la possibilité de se perfectionner avant d'être admises à assister des personnes en difficulté. Certes, la mission de l'aide ménagère n'est pas identique à celle de l'aide familiale. Tant au niveau des compétences qu'au niveau de l'horaire, la différence est importante.

Les 48 heures de cours réparties sur trois mois ont permis aux neuf dames inscrites de vérifier leurs connaissances dans des domaines aussi divers que l'alimentation pratique, à la lumière des propos d'une diététicienne ; les techniques ménagères, par une enseignante de la branche ; les soins au foyer, par une infirmière ; la situation de l'aide ménagère par rapport à la famille et à la personne âgée, par une assistante sociale ; les problèmes de consommation, par une représentante de la Fédération romande des consommatrices ; les problèmes relatifs aux personnes âgées, par une représentante de Pro Senectute ; les moyens auxiliaires pour handicapés, par une assistante sociale de Pro Infirmis. En bref, une orientation sur un travail que toutes les participantes font quotidiennement, mais appliquée désormais à un autre foyer qu'on ne connaît pas. Les problèmes pratiques, ici, s'éclipsent devant le psychologique.

M. André Muller, président de la section gruérienne, se plut à souligner la qualité des cours. Il termina son discours de clôture par l'exposé de l'idéal qui anime les aides familiales et leurs « suppléantes », les aides ménagères : « apporter l'aide à la population de notre district. Ainsi, l'emblème de notre association gruérienne, « le cœur » sur la main », trouvera toujours plus sa signification et sa justification ». Tant M. Philippe Mayor que Mme Rose-Blanche Haag, présidente fribourgeoise, insistèrent sur le rôle d'entraide. Ce rôle de pionnier, assumé

par la section gruérienne, ne doit pas être passé sous silence. Les aides ménagères sont appelées à rendre de grands services. Mais à court terme, essentiellement, au contraire des aides familiales qui « suivent » une même famille des jours durant. Pour ce faire, un horaire à la carte a été choisi. Le service est à la disposition de la population gruérienne qui peut prendre contact avec Mme Guigoz, responsable (tél. 029 / 2 83 75).

De g. à dr., responsables et professeurs: MM. Müller, Mayor, Sœur Marie-Françoise, M<sup>mes</sup> Haag et Guigoz; de profil: M<sup>mes</sup> Knutti et Balegno.



Les neuf aides ménagères

M. Pierre Maillard, lieutenant de préfet, apporta le soutien des autorités à la cause des aides familiales et ménagères. Un côté du nouveau service ne peut être, en effet, oublié : les sacrifices consentis pour mettre sur pied le cours ont demandé un effort financier que la section ne pourra assumer indéfiniment. Pouvoirs publics et institutions déjà en place, à l'instar de ce qui se fait dans les cantons voisins, devront donner un coup de pouce dans l'intérêt de tout un chacun qui pourra avoir recours aux aides ménagères.

(« La Gruyère ») T. S.

Photos : J.-R. Seydoux