

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 6 (1976)
Heft: 7-8

Rubrik: 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: 15.04.2026

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



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
 Bienna, 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, 3, rue des Tonneliers 027/22 07 41

Max Beer

Deux heures passées en compagnie de Max Beer, jeune sexagénaire, m'ont laissé sidéré : après avoir entendu le récit de l'aventure de sa vie, je n'ai pas pu éviter cette question : « Somme toute, M. Beer, ne serait-il pas plus simple de vous demander ce que vous n'avez pas fait au cours d'une vie aussi active ? »

Max Beer rit aux éclats. Il sait qu'il a fait beaucoup de choses et qu'il a gravi l'échelle de la réussite pas à pas, à la force du poignet et d'une persévérance de chaque jour. Car c'est un fait : cet homme a réussi. Doté d'un physique athlétique (nous y reviendrons), il sait réfléchir, peser le pour et le contre, décider, commander. Ça, c'est l'intelligence. Et l'intelligence alliée au muscle, en harmonie avec lui, cela permet des performances dans tous les domaines. En quelques mots, voici le saisissant raccourci de sa vie : fils de paysan, il fut lui-même paysan avant de devenir postier, puis docteur en droit, commerçant, athlète olympique, homme d'affaires averti. Si on lui demande de se définir lui-même, il dit : « Pour moi, tout est plaisir et jeux. Je cherche à réaliser. Rien ne m'intéresse qui n'exige pas une réalisation. »

Originaire de Trub, Max Beer est fils d'un agriculteur de Thurgovie, le vert canton qui le vit naître en 1912. L'évocation de sa commune d'origine bernoise le met en joie : « Trub ne compte que 3000 habitants. Mais 30 000 de ses ressortissants vivent à l'extérieur. C'est une grande commune ! »

Le sport et les affaires

Enfance très modeste dans la ferme familiale. A 20 ans, il est postier, très fier de son uniforme de facteur. Les affaires l'attirent. Il est entreprenant, scrupuleux, précis. Il réussit ses études universitaires avec brio. Puis il passe deux années aux Etats-Unis où il ac-

« Général » de 100 000 gymnastes âgés

quiert une vision acérée du monde du commerce et de l'industrie. Aujourd'hui, à 64 ans, il est toujours actif et rien ne permet de penser qu'il se prépare à la retraite. Il a des idées, des projets ; il réalise, organise, construit.

Mais il y a le sport. Et dans ce domaine-là, il y a beaucoup à dire, et nous les dirons d'autant plus volontiers que le grand hobby de Max Beer, c'est la gym des aînés.

Sa carrière sportive est étonnante. En 1933, il lance la marche militaire de Frauenfeld qui deviendra la première compétition militaire nationale. En 1936, il se classe 31e au marathon des Jeux olympiques de Berlin. Il est cent pour cent amateur, sans manager. 31e sur 95... En 1938, il crée le Club sportif de l'Université de Neuchâtel, un club qui s'est illustré dans de nombreuses courses d'estafettes organisées dans les villes. En 1940, il lance l'idée et la réalise de l'emplacement sportif de l'Université de Berne. De 1962 à 1966, il est président de la Société de gymnastique de Berne-Ville qui a gagné en 1976 le Championnat suisse série A. Actuellement, Max Beer est vice-président de la Société fédérale de gymnastique.

Les jeunes et les aînés

« Ma femme et moi n'avons pas d'enfant. C'est sans doute une des raisons pour lesquelles je me suis beaucoup occupé de la jeunesse. J'ai proposé à la ville de Berne de construire à mes frais une halle gonflable qui abriterait les jeux et les exercices de 1000 jeunes gens, ce qui aurait l'avantage de

Max Beer, animateur sportif, en compagnie d'instructeurs. ▶▶

En 1936, aux J. O. de Berlin : 31e au marathon. ▶

Se maintenir en forme, mais surtout : se retrouver. ▶



les éloigner de la rue. Ma femme Elsa a dirigé 3 homes d'enfants handicapés. Elle est la première femme depuis 120 ans à diriger comme présidente le chœur mixte de la capitale fédérale. Elle parle et écrit 5 langues ; moi 4 ! »

La jeunesse, certes, fait partie des préoccupations de Max Beer. Mais que dire de la gymnastique du troisième âge, dont il s'occupe avec une véritable passion ? Max Beer raconte : « Tout a commencé en 1966, mais c'est en 1970 qu'a été entreprise une véritable organisation de la gym des aînés. Pour cause de maladie, M. Perrochon, inspecteur scolaire vaudois et délégué aux sports à Macolin, n'a pas pu accepter la présidence de cette institution nationale qui souffrait de désorganisation. A ce moment-là, l'institution n'était qu'une communauté de travail. Il fallait procéder à l'unification des mouvements. En 1971 on m'a demandé de prendre la direction. 20 000 personnes âgées faisaient déjà de la gymnastique à cette époque. Actuellement on en compte plus de 100 000 réparties dans 3000 groupes tous animés du même enthousiasme. Je viens de recevoir une lettre de l'instituteur d'un patelin perdu en Valais qui me dit sa joie et celle de ses gymnastes âgés. J'irai le voir, lui et son groupe... Partout je remarque la même ferveur. On fait de la gym, certes, mais on se rencontre, on crée des liens, des amitiés ; on n'est plus seul et cela me paraît d'une extrême importance. Nos techniciens désirent exercer la gymnastique à la perfection, dans toutes les règles de l'art. Certes, il faut en faire pour le bien du corps, mais en ce qui concerne les personnes âgées, il s'agit surtout d'échapper à leur isolement. Et c'est là que nous pouvons faire beaucoup de bien. Au sein de la SGA (Société de gymnastique des aînés) je ne rencontre que des gens heureux et je prévois que nous serons bientôt 300 000. Mais ce qui importe avant tout, c'est d'aider les gens à s'organiser une existence vivable, équilibrée, harmonieuse, qui doit correspondre à notre société humaine.

» La SGA est organisée en 35 régions. Chacune dispose d'un secrétariat administratif et d'un technique, dont la tâche est d'assumer la responsabilité des cours. Sur le plan fédéral existent un comité technique, dirigé par Mille Barth, de Bâle (et comprenant 11 personnes), et un comité administratif que je préside et qui se compose de 7 personnes. Au nombre de celles-ci, Pro Senectute est représenté par son secrétaire central, M. Ulrich Braun. Ce que je désire, ce n'est

pas un parlement, mais un organisme efficace. »

Un programme annuel

« Le comité technique établit chaque année un programme d'instruction pour les aînés. Les techniciens de la région participent à des cours mis sur pied sur la base de ce programme. Le dernier de ces cours a eu lieu en mars à Berne. Une vingtaine de cours s'échelonnent pendant l'année. Les dirigeants techniques de la région organisent les cours dans leur territoire, et ces séances d'instruction groupent les moniteurs locaux.

» Lors de la dernière assemblée annuelle de la SGA, le 27 février 1976, les dirigeants techniques et administratifs des régions ont été invités, et cela bien que les statuts n'admettent que les associations. But de la réunion : qu'entreprendre pour augmenter le nombre d'adhérents et que prévoir encore pour mieux servir les personnes âgées ? Ce furent là les deux grands thèmes de la discussion. La séance fut excellente, constructive. Toutes les associations groupées au sein de la SGA sont les supporters du mouvement de la gymnastique des aînés. Elles le sont formellement, pas matériellement. Pro Senectute est donc un supporter important de la SGA parmi d'autres.

» Le président est élu pour trois ans. J'en suis à ma deuxième présidence. Notre secrétariat central se trouve à la Taubenstrasse à Berne. Il occupe une personne en permanence et une autre à mi-temps. Je consacre 2 à 3 heures chaque jour à la cause qui m'est chère : la gym des aînés.

» J'ajoute que je suis un partisan du bénévolat et que je bénéficie du soutien de M. Perrochon. En lui j'ai un appui très précieux. Beaucoup de moniteurs sont du même avis, surtout ceux qui, amateurs, ne donnent à notre cause qu'une ou deux heures de temps en temps... »

Il nous a paru intéressant de connaître la personnalité et les idées de Max Beer, ce « général » de la gym du troisième âge qui, homme d'affaires, « constructeur » comme il aime à se qualifier lui-même, sait se battre pour un idéal partagé par tant de groupes d'aînés sportifs, que la Fondation pour la vieillesse encourage avec conviction. Max Beer, nous l'avons dit, fut un grand sportif. Il a dû renoncer à la gymnastique à la suite d'une grave intervention chirurgicale à la colonne vertébrale. Ce fut pour lui un véritable drame. « Mais, dit-il, je fais chaque jour beaucoup de marche, par n'importe quel temps. »

G.G.

GENÈVE

Le Petit Lac en fête

Le mardi 29 juin, la Fondation pour la Vieillesse Genève a organisé sa traditionnelle croisière sur le « Petit Lac » qui a réuni environ 700 personnes du troisième âge, isolées et solitaires ou pensionnaires en institution. Nous avons embarqué sur deux bateaux, le « Simplon » et le « Rhône », et à bord de chacun d'eux il y avait un orchestre pour animer cet agréable après-midi. Cette promenade rencontra un plein succès auprès des aînés dans une ambiance fort sympathique et fut aussi l'occasion pour bon nombre d'entre eux de sortir de leur isolement.

Sur la Riviera

Une quinzaine de personnes du troisième âge ont pu profiter d'une offre qui nous a été faite par une agence de voyages de Zurich, soit un vol et 4 jours à Nice à un prix exceptionnel. On a pu admirer la capacité des aînés de prendre des décisions rapides, puisque les personnes à qui nous avons proposé ces quelques jours de détente ont eu une demi-journée pour se décider.

Ce fut un baptême de l'air pour certains et pour tous un moment d'évasion merveilleux.

Le « Foyer de jour »

La Fondation pour la Vieillesse informe qu'elle a ouvert le 1er juin son « Foyer de jour » au 26, rue Caroline (Acacias). Ce foyer se veut un lieu de rencontre de jeunes et de moins jeunes. Il y a encore beaucoup à faire pour l'embellir, organiser un atelier de bricolage, mettre en marche un petit bistrot.

Si vous avez des idées, un coup de main à donner, l'envie de lutter contre votre solitude, prenez contact !

D'autre part nous cherchons un nom original pour ce foyer. Que nous proposez-vous ? Ecrivez à la Fondation pour la Vieillesse, place de la Taconnerie 3, 1204 Genève.

Deux importantes initiatives de Pro Senectute

Il est des événements qui n'attirent guère l'attention, qui passent quasiment inaperçus dans un monde en proie à la plus vive agitation. Les deux « alliances » que le Comité vaudois de la Fondation pour la vieillesse Pro Senectute vient de ratifier font partie de ces événements calmes dont il convient pourtant de relever l'importance.

De nos jours, on s'efforce, de plus en plus, de développer les soins et services à domicile, afin que les personnes âgées puissent vivre, le plus longtemps possible, dans leur milieu propre. Dans notre canton, ce combat est mené principalement par les quelque 450 aides au foyer de Pro Senectute et par le personnel du Cartel vaudois des associations d'aide à la famille. Ces deux organismes qui travaillaient déjà en bonne entente (notons par exemple, qu'en 1975, le Comité vaudois de Pro Senectute a alloué près de Fr. 30 000.— à ces associations familiales), ont décidé de resserrer leurs liens en signant une nouvelle convention de collaboration qui leur permettra d'unir leurs efforts afin d'améliorer

encore cet indispensable service à domicile.

Autre très importante décision, la création d'une Fédération vaudoise des clubs d'ânés dont une des tâches humanitaires est, selon ses statuts, « de susciter et développer l'animation sous toutes ses formes auprès des personnes âgées du canton ». Cette fédération groupe, pour l'instant 18 clubs vaudois. Elle est présidée par M. Roland Poletti (Yverdon), assisté de Mme Hélène Meylan, vice-présidente (Morges), Mme Françoise Francioli (Carrouge) et de M. Daniel Girardet, directeur du Comité vaudois de Pro Senectute.

Ainsi, Pro Senectute-Vaud a fait un pas de plus vers une plus large application des missions qui lui sont confiées, en apportant son assistance, ses moyens aux clubs d'ânés du canton, afin que ce « troisième âge » soit une période toujours plus active, fructueuse et heureuse. La Fédération est ouverte à tous les clubs désirant y participer (la demande de statuts doit être faite à Pro Senectute, Maupas 49, 1004 Lausanne).

Les «Fêtes du printemps et des fleurs» de Pro Senectute

Dans le cadre de « Va et redécouvre ton pays » et de l'animation que le Comité vaudois s'efforce de développer en faveur du troisième âge, près de 1200 personnes âgées ont pu, grâce à Pro Senectute-Vaud, vivre — en plusieurs journées — de magnifiques « Fêtes du printemps et des fleurs ». Venus de tout le canton, les invités, après un voyage « surprise », se sont retrouvés à Gimel, accueillis par les autorités locales. Là, ils ont pu goûter aux joies de la gastronomie, dans une ambiance de fête où les animateurs de Pro Senectute ont égayé le repas de quelques chansons reprises en chœur. Puis, l'ambiance — le vin aussi — aidant, quelques personnes âgées y sont également allées de leurs chansonnettes ou histoires.

Bref, un très agréable prélude à un après-midi lumineux qui leur a permis d'aller admirer les célèbres tulipes de Morges, le musée avec sa prestigieuse collection de soldats de plomb, avant de prendre une dernière collation, agrémentée de musique, puis de regagner la maison le cœur léger.



Morges, paradis des fleurs.

De très belles journées en ce mois de mai pour le troisième âge, mais aussi pour trois cents pensionnaires d'établissements médico-sociaux pour qui une tournée avait été organisée.

A noter que ces « Fêtes du printemps et des fleurs » ont pu être organisées grâce, bien sûr, à l'équipe des organisations collectives de Pro Senectute-Vaud, mais aussi à l'Entraide bénévole de Morges (pour la journée des pensionnaires d'établissements médico-sociaux), à son club des ânés et grâce aux prix spéciaux consentis par l'Union vaudoise des propriétaires d'autocars. (Photo René Quenon)

Vacances culturelles

La semaine de vacances culturelles organisée par Pro Senectute Valais à la Maison de retraite de Notre-Dame du Silence, à Sion, a connu un plein succès. En effet, 29 ânés venant du Valais, de Neuchâtel et de Fribourg ont eu le plaisir de se rencontrer durant les journées du 3 au 7 mai.

Conçu avec le souci d'apporter du nouveau aux fidèles participants des années antérieures, le programme élaboré a été apprécié de chacun.

Après l'office religieux journalier, confié aux soins du père Barjon, un habitué de ces rencontres, la gymnastique, appropriée au troisième âge, a constitué, chaque matin, une heureuse mise en train. Une monitrice dévouée présidait aux exercices en faisant preuve de beaucoup de gentillesse envers ses élèves parfois peu habiles.

La partie culturelle a constitué une part importante du programme de chaque jour. Sous la conduite de l'archiviste municipal, il nous a été donné de découvrir les principaux édifices sédunois (Maison Supersaxo, Maison de Ville, églises, etc.). La Cathédrale de Valère et le Musée cantonal ont également fait l'objet d'une visite avec exposé du conservateur des lieux. Les environs n'ont pas été oubliés, car une promenade au lac de Montorge a permis, à plusieurs, de faire connaissance avec ce plan d'eau situé dans un site ombragé, au milieu du vignoble.

Le R.P. Bickel, du couvent des capucins, s'est fait un plaisir de nous présenter les nombreuses pièces réunies, très belles et rares, au musée des cristaux qu'il a constitué après avoir parcouru de nombreux pays. L'excursion à Martigny ayant pour but la visite des découvertes historiques (forum), sous la conduite d'un archéologue, a été suivie avec un vif intérêt. L'énoncé des travaux effectués et de ceux qui vont incessamment être entrepris a permis de se rendre compte de l'importance de ces fouilles et des espérances qu'elles suscitent.

Lors de la projection d'une magnifique collection de diapositives, un aimable photographe et ami de la nature a présenté le Valais au visage multiple, dont les costumes si variés sont riches en couleurs. Une soirée passée en compagnie du chanteur aveugle Aldo Défabiani, de Sion, à la voix pleine et belle, a rappelé à plus d'un

participant les plaintes d'autrefois qu'il fait bon réentendre.

Ce programme, aussi varié qu'intéressant, a animé ces trop brèves journées et c'est avec regret qu'il fallut songer au départ, chacun reprenant la direction qui lui était propre, mais content du soleil qui nous a tenu constamment compagnie, et réconforté par les paroles de foi et d'espérance prononcées par le père Barjon, au cours des exercices spirituels.

NEUCHÂTEL

Tant de possibilités offertes

Amis lecteurs, savez-vous que le comité neuchâtelois Pro Senectute met à votre disposition, depuis six ans déjà, des travailleurs sociaux que vous rencontrerez du lundi au vendredi, à La Chaux-de-Fonds, à Neuchâtel. Au Locle le lundi après-midi.

Ils assument les tâches découlant des secteurs : aide individuelle ; gymnastique ; repas à domicile ; clubs de midi ; animation ; atelier « occupation féminine » ; vacances ; clubs de loisirs.

Une collaboration étroite s'est établie entre les Services d'aide familiale (SAF) régionaux et notre institution qui subventionne les heures accomplies auprès des personnes âgées.

En 1975 pour 5189 journées de travail la subvention s'est élevée à **Fr. 157 745.—**. Grâce à cette aide ménagère, le maintien à domicile est assuré. Les travailleurs sociaux ont accueilli ou rendu visite l'année dernière à plus de 300 vieillards ayant besoin d'aide et de soutien : informations et démarches diverses, attribution de moyens auxiliaires : fauteuils roulants, appareils acoustiques, prothèses... déclarations d'impôts et autres.

Vie communautaire

Les vacances régionales « troisième âge » permettent un renouvellement des forces physiques et psychiques. Ces séjours de courte durée sont destinés à ceux et celles qui redoutent les longs voyages, n'ont pas la possibilité de partir ailleurs, n'ont plus le dynamisme pour organiser eux-mêmes leurs vacances. Ces semaines de vie communautaire, animées par des monitrices de gymnastique et des élèves infirmiers, stimulent les participants et leur redonnent l'entrain nécessaire.

Une activité très dynamique et bien-faisante existe pour tous ceux qui acceptent de participer à une vie de groupe : le club des loisirs. Dans plu-

Le succès de cette semaine est dû au gros travail des responsables : Mmes Yolande Viaccoz, de Sierre et Jane Rossy, de Monthey. Toujours sur la brèche pour assurer le déroulement du programme journalier, ces dames méritent toute notre reconnaissance. Il serait souhaitable que d'autres régions de Romandie organisent une rencontre de ce genre. Ces réunions ne peuvent que contribuer à maintenir les aînés en pleine forme.

Un participant

sieurs localités du canton, il se trouve que les comités de ces clubs sont animés par des retraités. Ils expérimentent que retraite ne signifie pas passivité. Ils remplissent une partie de leurs journées en se consacrant aux autres.

Des occasions de rencontres sont offertes une ou deux fois par mois aux personnes âgées. Les programmes émanent des suggestions des comités et des clubistes.

Vos idées...

Une autre manière de participer est celle utilisée par quelques lecteurs pour nous communiquer leurs suggestions. Un monsieur pense aux isolés et handicapés et voudrait une émission TV « troisième âge » l'après-midi. Une dame désirerait que s'ouvre une maison de vacances « troisième âge » en Romandie, avec restaurant libre-service pour permettre de pratiquer un prix de pension accessible aux rentes les plus modestes. Et vous, que pensez-vous de ces propositions ?

Qu'avez-vous déjà organisé pour maintenir et développer des contacts ? La retraite active est source de bonheur, mais c'est aussi tout un programme et nous serions heureux d'entamer avec vous un dialogue et de connaître vos avis et propositions.

Il est évident que nous n'allons pas pouvoir répondre sur-le-champ à toutes vos propositions. Nous vous assurons que tout ce qui peut être retenu est étudié et que nous essayons pour ce qui est d'ordre général d'en discuter avec nos collègues romands.

Nous vous souhaitons un été agréable.

Nos adresses :

Pro Senectute
Secrétariat cantonal
Rue du Parc 27

2300 La Chaux-de-Fonds

2000 Neuchâtel, rue des Parcs 15

2400 Le Locle, rue du Marais 36, le lundi après-midi.

BIENNE

Service de repas troisième âge et malades

A partir du 1er juin 1976, ce service se procure tous les menus d'une maison spécialisée qui, outre le menu normal, prépare des repas diététiques. Ces repas cuits avec soin, pasteurisés, sont livrés comme jusqu'à présent dans un emballage hygiénique sous vide. Par contre, on peut obtenir dorénavant des repas diététiques destinés non seulement aux diabétiques, mais, comme nouveauté aussi, aux personnes atteintes **d'une affection des voies digestives**.

Prix d'un repas : Fr. 4.50 pour le menu normal ; Fr. 5.— pour un repas diététique.

Service de transport gratuit

Ce service était assumé depuis 1974 par des membres du Lion's Club de Bienne. Dès le 1er juin 1976, il est relayé par des membres du Rotary Club qui se mettent bénévolement à disposition pour conduire en voiture les personnes âgées et handicapées chez le médecin, dentiste, coiffeur, thérapie, etc. Les aînés de condition modeste désirant utiliser ce moyen de transport gratuit peuvent s'adresser à Pro Senectute Bienne, au minimum 1 semaine à l'avance.

Aides financières

Notre centre a été débordé au cours du premier trimestre de cette année par des demandes d'aides financières. Par rapport au premier trimestre de 1975, nos secours ont doublé : de Fr. 11 583.95 répartis entre 38 personnes, à Fr. 22 587.10 répartis entre 70 personnes.

Motif de l'augmentation de ces secours : Pro Senectute se fait de mieux en mieux connaître auprès de la population âgée. D'autre part, vu la qualité et la quantité d'appartements vides à Bienne, les personnes âgées ont aujourd'hui la possibilité de trouver des logements dans lesquels les problèmes de chauffage, d'escaliers, etc., sont supprimés. Elles ne sont pas toujours en mesure de supporter les frais de déménagement, etc. Dans quelques cas, nous avons dû allouer des secours financiers à des personnes âgées dont les enfants sont sans travail.