

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	7 (1977)
Heft:	3
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: 18.01.2026

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

Pour entretenir jeunesse et moral:

le troisième âge à ski



Le 17 janvier 1977 marquera dans les annales. On n'est, en effet, pas près d'oublier la journée inaugurale des 4 camps de ski de fond organisés, cet hiver, par les comités romands de Pro Senectute, dont le premier s'est tenu aux Rasses, sur Sainte-Croix, du 17 au 21 janvier, et qui remporta un véritable succès.

Il faut bien dire qu'il était parti — passez-moi l'expression — sur les chapeaux de roues. C'était dans ce décor de rêve des Rasses, sous une neige de cinéma et un soleil éclatant que le comité vaudois avait réuni, à cette occasion, quelques anciennes gloires du ski suisse. Mme Madeleine Chamot-Berthod, médaille d'or de descente et de combiné à Cortina, en 1956, notamment ; Denis Mast, champion suisse de ski de fond sur 50 km en 1966 et qui a participé à de nom-

breuses épreuves internationales, et le très populaire Dr Paul Martin, auquel les années n'ont rien enlevé de son dynamisme.

C'est à lui qu'il appartint d'ouvrir ces camps par un exposé dont le thème était, vous vous en doutez : « Le ski de fond et le troisième âge ».

Si l'on gagne quelque chose par son effort, on gagne la joie. Mais il y a une courbe physiologique de l'effort.

Dans la vie, il ne faut pas dépasser l'effort qu'on peut se permettre. Faire un effort auquel on n'est pas habitué peut être dangereux. Il faut dépenser le moins de forces possible, rester dans l'allure qui est sa propre allure. Il faut rester gai, joyeux. On arrive à maintenir cette joie par la joie corporelle avec la joie de l'esprit.

Il faut aussi garder sa volonté intacte ; il n'y a pas d'âge pour la volonté.

Une forte participation à ce camp de ski de fond des Rasses et beaucoup d'attention pour suivre la première leçon donnée par M. André Perrenoud, directeur de l'Ecole suisse de ski de Sainte-Croix.

Il faut s'imposer chaque jour quelque chose d'utile, ça amène à un sommet moral. Le sport nous l'apprend.

Ses paroles, tout de sagesse, et ses conseils médicaux ont suspendu à ses lèvres les 40 participants à ce premier camp, les invités, autorités locales et journalistes, ainsi que les organisateurs.

« **Nous sommes tous des costauds...** » répliqua l'un des participants à Denis Mast qui, après avoir passé un très beau film sur le ski en Norvège, ne se rendant pas bien compte des possibilités de chacun, avait invité les jeunes sportifs du troisième âge à venir s'essayer sur la neige pour en juger. Il y avait parmi eux 29 femmes et 11 hommes dont le plus âgé avait 77 ans. Certains chaussaient des skis de



Quelques personnalités présentes à la journée inaugurale : de g. à dr. le président J.-J. Luzio, Mme Madeleine Chamot-Berthod, le Dr Paul Martin et Denis Mast.

fond pour la première fois et les commentaires allaient bon train.

« Quel est le droit, quel est le gauche ? Je ne sais pas, c'est marqué en norvégien !... » s'écriait un participant. Un autre avait manifestement des difficultés avec sa fixation. Il avait déjà perdu son ski trois fois : « J'essaie encore une fois, sinon tant pis pour aujourd'hui ! »

« Mon fils m'a dit : — Maman, on te prendrait plus souvent avec nous le dimanche, mais tu ne fais pas de ski », nous confiait cette grand-maman lussoise de 70 ans qui se risquait dans la neige, lattes aux pieds, pour la toute première fois. « Alors quand j'ai lu l'annonce de ces camps dans le journal, j'ai pensé que c'était pour moi le moment ou jamais. Et si je n'y arrive pas, j'aurai au moins le bon air ! »

De même, ce septuagénaire de Chavornay qui, n'ayant plus fait de ski alpin depuis plus de dix ans et ne pouvant plus s'adonner à son sport favori, le patinage artistique, ne voulait pas, pour autant, lâcher toute activité sportive.

Tout le monde joua le jeu en cette journée inaugurale. Même le président de Pro Senectute-Vaud, M. J.-J. Luzio, et son directeur, M. Daniel Girardet, avaient chaussé des skis de fond pour la circonstance. Était-ce par pure galanterie envers Mme Chamot-Berthod qui, elle, avec l'énergie et la simplicité qu'on lui connaît, s'élançait pour la deuxième fois seulement sur des lattes nordiques ?

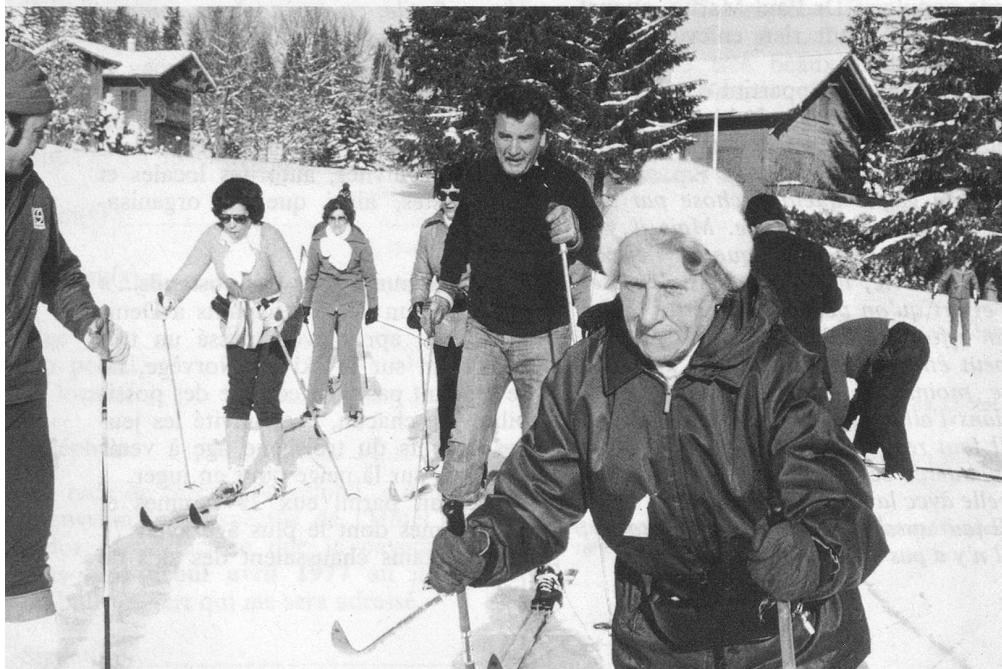
Une ambiance joyeuse et décontractée parmi — comme disait le Dr Paul Martin — « cette jeunesse prolongée »... Ses conseils portaient déjà leurs fruits !

Jacqueline Mayor
(Photos Yves Debraine)

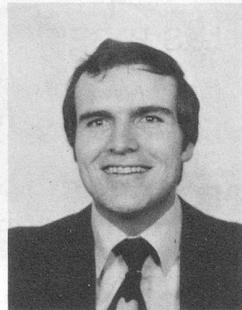


Elle a troqué ses skis alpins contre des skis de fond. Ça change !... La Madelon du ski suisse des années 50 est toujours en pleine forme.

Tout le monde n'a pas la chance de bénéficier des conseils techniques d'un professeur aussi chevronné que Denis Mast. Des moniteurs de Pro Senectute et quelques aides assistaient les skieurs. (Au centre, M. J.-J. Luzio, président de Pro Senectute-Vaud.)



VAUD



Renfort bienvenu à Pro Senectute!

Le comité vaudois de Pro Senectute a le plaisir de vous informer qu'il s'est assuré la collaboration de M. Luc Macherel pour diriger son Service de l'aide individuelle. M. Luc Macherel est marié et père de deux enfants. Rappelons que cet important service entreprend 3000 à 4000 démarches par année. Il est sollicité de donner des renseignements de tous ordres à nos aînés. Il les conseille dans les domaines administratif et juridique, fournit sur mandat de la Confédération des moyens auxiliaires (chaises roulantes, prothèses), aide au placement dans les maisons de retraite, accorde une assistance morale et au besoin des soutiens matériels pour débloquer des situations difficiles.

Le domaine dont s'occupera M. Luc Macherel ne lui est pas étranger puisqu'il était adjoint au responsable des relations humaines et publiques aux Câbleries et Tréfileries de Cossonay, où ses qualités de cœur et son dynamisme ont été très appréciés. Son expérience sera donc très utile à notre fondation pour la défense des intérêts de nos aînés et pour les relations importantes avec les autorités cantonales et communales, ainsi qu'avec les institutions privées intéressées.

Par ailleurs, tous les sportifs connaissent bien M. Luc Macherel, le brillant basketteur de l'équipe de Ligue nationale A du Vevey-Basket et sélectionné de l'équipe nationale. Ses qualités de sportif l'ont désigné tout naturellement pour diriger également, en compagnie de MM. Jean Carrel et Luc Happenberger, le département des activités physiques de Pro Senectute. Toutes les personnes âgées qui veulent garder une bonne santé en seront réjouies !

M. Luc Macherel a été également chargé du secteur information de Pro Senectute, ainsi que de diverses tâches en collaboration directe avec notre directeur, M. Daniel Girardet.

Photos G. G.

Parlons animation...

Il y a quelques semaines, Pro Senectute/Vaud, Pro Infirmis et la Fondation suisse en faveur de l'enfant IMC, convoquaient une conférence de presse à Ouchy.

De l'exposé du directeur de Pro Senectute/Vaud, M. Daniel Girardet, nous extrayons quelques passages qui donnent une idée précise de cette mission d'animation incomptant aux milieux sociaux et qui contribue au bien-être des personnes âgées.

Données statistiques situant le 3^e âge

En Suisse, nous avions en 1973, environ 785 000 retraités AVS. Les retraités AVS représentent environ le 12 % de la population, théoriquement le tiers de l'électorat.



— Ça me rappelle notre voyage de noces ; nous ne nous quittions pas d'une semelle ! (Dessin de Valls, Cosmopress)

Vacances Pro Senectute

Demandez le prospectus détaillé au Secrétariat des vacances Pro Senectute, Maupas 49-51, 1004 Lausanne, tél. (021) 36 17 25.

L'espérance de vie est d'environ 70 ans, avec quelques avantages pour le sexe faible ! Elle était de 49 ans en 1900 et de 22 ans au temps de Jésus-Christ... Comme vous le voyez, en ce temps-là, Dieu le Père rappelait ses enfants tôt dans sa maison, mais l'humanité était ravagée par des catastrophes, des maladies, etc. La moyenne de cette espérance de vie croît avec le progrès de la médecine, de l'hygiène et des conditions de vie en général. De cette catégorie des personnes du 3^e âge, le 10 % seulement se trouve dans des établissements médico-sociaux. Dans notre canton, un peu moins de 200 établissements divers pour personnes âgées abritent environ 6 à 7000 pensionnaires, soit le 1 à 2 % de la population totale. En 50 ans, la moyenne d'âge de ces pensionnaires a passé de 60 à 80 ans.

Ce 3^e âge et quelques problèmes

Il existe une catégorie sociale des retraités AVS que certains ont tendance à séparer du reste de la société, sur laquelle les uns s'attendrissent, que d'autres jaloussent et que d'aucuns ignorent.

A cet égard, il a été intéressant de noter lors du récent Congrès international de gérontologie à Bruxelles, combien certains milieux se préoccupaient d'une mise à l'écart de ce 3^e âge et réclamaient sa participation à la vie sociale, voire demandaient la reconnaissance constitutionnelle d'un

droit du 3^e âge au travail, alors qu'il vient de conquérir un droit au repos ! Dans ce 3^e âge, toujours sur le plan des individualités, nous trouvons des personnes que l'inactivité mène au désœuvrement, au sentiment d'inutilité, au repli sur soi, souvent au désespoir. Enfin, il y a dans cette tranche de la société des bien-portants et des malades. On peut prolonger la vie, mais on ne peut pas éviter les atteintes physiques et psychiques dues au vieillissement, pas plus qu'on ne peut éviter la mort. Ne nous effrayons pas trop à son sujet. Il ne doit pas être si difficile de mourir, puisque tout le monde y passe !

Expériences en cours

Les rentes AVS ont amélioré la situation économique de certaines catégories de retraités. Mais le problème de leur intégration n'est pas encore résolu. C'est une des raisons pour lesquelles le Comité vaudois de Pro Senectute a favorisé la création d'une Fédération vaudoise des clubs d'aînés. Cette fédération, neutre en matière politique et religieuse, est indépendante. Elle est ouverte à tous les clubs, qui gardent leur entière autonomie. Une telle fédération devra permettre à nos aînés de participer eux-mêmes à la réflexion sur l'ensemble des problèmes qui leur sont propres.

Compte tenu des objectifs que nous nous sommes fixés visant à lutter contre les risques d'isolement de cer-

FRIBOURG

Cure à Loèche-les-Bains pour rhumatisants

Pro Senectute Fribourg, cette année aussi, organisera pour son canton une cure pour personnes âgées souffrant d'arthrose. Nous avons réservé 30 places à l'Hôtel Grichting à Loèche-les-Bains **du 6 au 20 mai 1977**. Le prix dépend du choix de la chambre. Au programme : bains, soins selon prescriptions médicales, promenades dans les environs, réunions amicales, joyeuse compagnie (jeux, musique), etc. Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Fribourg, rue Saint-Pierre 26, case postale 321, 1701 Fribourg, tél. (037) 22 41 53. Dernier délai d'inscription : 21 mars 1977. A produire : certificat médical attestant le besoin d'une cure thermale et nom et adresse de la caisse-maladie. L'intéressé doit être apte à supporter l'altitude de 1400 m.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à envoyer, accompagné du certificat médical, à Sœur Marie-Françoise Bise, Fondation Pro Senectute, case postale 321, 1701 Fribourg.

Mme/Mlle/M. (nom et prénom)

Date de naissance : _____

Domicile : (adresse complète, s.v.p.)

N° de tél. : _____

Nom, adresse de votre caisse-maladie :

s'inscrit pour les vacances-cure de printemps 1977 à Loèche-les-Bains (Hôtel Grichting) et désire recevoir les renseignements complémentaires.

Signature : _____

taines personnes âgées et à favoriser leur participation à la vie du pays, j'ai le plaisir de vous parler de l'expérience d'animation que nous avons commencée cette année.

Chapitre « animation »

A l'initiative du groupe « animation » de la Commission cantonale de gérontologie, j'ai le privilège de présider une équipe de praticiens dont la mission est de créer une animation suivie à l'intérieur des établissements médico-sociaux, à l'extérieur de ces établissements, et d'assurer une communication entre les pensionnaires et le monde extérieur.

L'expérience est menée dans deux régions pilotes :

- dans la région urbaine d'Yverdon avec l'Etablissement gériatrique de Chamblon et le Club d'aînés Ermitage ;
- dans la région mi-urbaine de Moudon avec l'établissement La Châtelaine et une animation extérieure que nous devons organiser.

D'ores et déjà, nous pouvons parler de résultats positifs. De multiples échanges ont eu lieu. La collaboration de milieux les plus divers a été acquise.

Des expériences parallèles sont menées par un autre groupe de la Commission cantonale de gérontologie, groupe présidé par le Dr J. Wertheimer, médecin et directeur de l'Hôpital

tal gériatrique de Cery. Elles concernent les personnes âgées atteintes dans leur psychisme. Nous avons été heureux de constater qu'à l'avenir il était possible et souhaitable d'unir nos efforts par une réflexion et une action communes. Ces expériences vont déboucher sur la création de centre de jour, d'hôpital de jour et d'unité de jour. Ce genre de centres et d'hôpitaux de jour, déjà admirablement organisés par le Dr Wertheimer et Mme Dr L.-M. Bircher à Cery et au Centre psycho-gériatrique de l'avenue de Morges, indique le chemin à suivre.

Pour terminer, je veux brièvement situer l'« animation individuelle » par rapport à l'« animation de groupe ». Ces deux types d'animation s'interpénètrent souvent. A certains égards et pour certaines catégories de personnes âgées, l'animation de groupe n'est pas difficile à organiser. La participation à des programmes de vacances, de voyages, de conférences, de manifestations et autres activités de tous ordres, est assurée par des personnes âgées pour la plupart encore en bonne forme.

Vaincre la solitude

Mais cette organisation, parfois spectaculaire, de loisirs de masse ne résout pas le problème de la solitude chez un très grand nombre de personnes souffrant de handicaps physiques ou psychiques plus ou moins sérieux.

Nous avons donc à leur égard le devoir de les extraire de cet état de passivité, voire d'indifférence. **L'animation individuelle vise à leur confier une responsabilité, à leur redonner une identité et un sens à leur vie.** Les services suivants appartiennent aussi à l'animation individuelle :

- les aides au foyer et les aides familiales à domicile ;
- les repas chauds ;
- les ateliers d'ergothérapie et de création ;
- les actions du bénévolat ;
- les séjours de vacances pour handicapés âgés de Pro Senectute qui nécessitent un encadrement, un accompagnement et une animation soutenue.

C'est dans ce cadre de l'animation individuelle que s'inscrit la journée d'achats des handicapés et des personnes âgées à l'Innovation et ailleurs. Outre l'organisation nécessaire à sa réalisation, songeons à la somme de dévouement sollicitée. Mais quel résultat positif pour la personne handicapée qui va se préparer à ce déplacement, s'en réjouir, se sentir capable d'une certaine activité, procéder elle-même à des achats dans l'ambiance d'un magasin, se retrouver au restaurant pour y prendre un repas en commun, et se savoir entourée !

Il y a là un merveilleux exemple de la solidarité humaine.

Daniel Girardet

Où vivre?

Parmi les problèmes qui se posent à celui qui va prendre sa retraite, il en est un dont l'approche ne doit pas être négligée.

Il s'agit du lieu où l'on désire passer ce qui sera en principe la dernière étape de son existence. Des erreurs sont encore commises dans ce domaine par des retraités mal informés, ou qui n'ont pas eu le temps d'examiner avec sérieux les conséquences de ce choix.

Ainsi en sera-t-il du citoyen demeurant en ville, qui attendra sa mise à la retraite pour prendre domicile à la campagne, ou vice versa. Une période

d'adaptation pendant les dernières années d'activité est indispensable pour éviter un dépaysement trop brutal et partant, souvent néfaste.

Il serait bon aussi que le futur retraité, qui a gardé le même logement que celui dans lequel il vivait avec ses enfants, occupe deux ou trois ans avant sa mise à la retraite un logement plus petit, nécessitant moins d'entretien et si possible moins coûteux.

L'emplacement, certaines commodités que devrait offrir cet appartement, ne devront pas échapper à l'attention du futur retraité, surtout si ce dernier ou son épouse souffre d'un certain handicap.

Afin d'offrir une plus grande indépendance aux retraités isolés et handicapés, les organisations privées et publiques s'efforcent de proposer un certain nombre de services qui se développent constamment et sont de plus en plus appréciés. Il s'agit notamment :

- des aides au foyer,
- des soins à domicile,
- des livraisons de repas chauds,

— de l'organisation de loisirs,
— des séances de gymnastique.
Il est bon de s'informer assez tôt à ce propos, afin de connaître les ressources du lieu où l'on envisage de s'établir et de pouvoir répondre à la question de savoir si un déplacement s'impose ou s'il ne serait pas souhaitable d'envisager simplement les modifications citées plus haut.

Jean-Jacques Luzio



— Formidable !... le vendeur me l'avait dit, c'est une poêle qui n'attache pas !
(Dessin de Padry, Cosmopress)