

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 8 (1978)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Pro Senectute : 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:** 14.01.2026

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

# PRO Pour la Vieillesse SENECTUTE

## SECRÉTARIATS CANTONAUX :

**Genève**, 3, place de la Taconnerie (022) 21 04 33  
**Lausanne**, 49, rue du Maupas (021) 36 17 21  
**Le Chaux-de-Fonds**, 27, rue du Parc (039) 23 20 20  
**Bienne**, 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

Le Secrétariat central de la Fondation suisse pour la Vieillesse-Pro Senectute est installé depuis quelques semaines dans une ancienne villa au cœur d'un quartier paisible: Lavaterstrasse 60, à Zurich.

## DU NOUVEAU A ZURICH :

### Un déménagement... ...et un secrétariat romand



**N**otre dernier numéro (mai 1978) contenait un article intitulé «Connaissez-vous Pro Senectute?» qui donnait en un raccourci saisissant les principales caractéristiques de la Fondation suisse pour la Vieillesse et la liste de ses activités. En un peu plus de 60 ans Pro Senectute est devenu un important organisme entièrement voué au mieux-être des personnes âgées. Il est bon de rappeler que si, en 1920, la Confédération comptait 227 000 citoyens et citoyennes âgés de plus de 65 ans, leur nombre, un demi-siècle plus tard, était de 807 000!

#### Nouveau domicile

C'est dire qu'au fil des années Pro Senectute a dû augmenter ses services, ses prestations, étendre son rayonnement, perfectionner son action, la diversifier en raison des particularités inhérentes à chaque canton. Un énorme travail a été accompli par quelque 200 collaborateurs de la Fondation et près de 12 000 bénévoles, grâce aux subventions fédérales, au produit des collectes annuelles, aux legs et aux

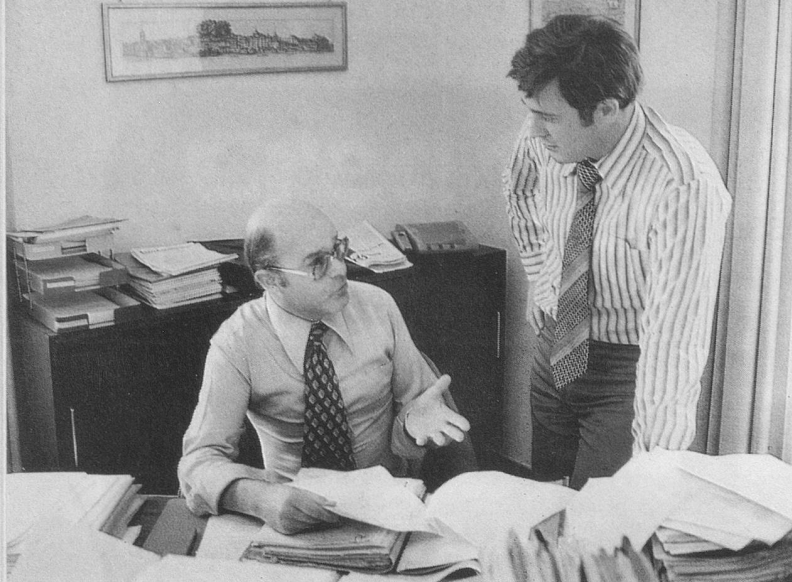
dons. Cette petite armée de travailleurs sociaux dont l'action se déploie en faveur des personnes âgées, est une vaste organisation composée d'un secrétariat central et de 72 centres d'information répartis dans les cantons suisses. Le Secrétariat central est installé à Zurich. En raison du développement et de la multiplication de ses tâches, il a récemment dû quitter ses anciens locaux de la Witikonstrasse, devenus trop exigus, pour occuper une ancienne villa située non loin de la gare d'Enge, à la Lavaterstrasse 60.

Tous les services de Pro Senectute y sont répartis sur deux étages, et c'est là que le secrétaire central, le Dr Ulrich Braun, dirige son état-major. Un secrétariat romand, confié depuis peu à Jean Coquoz, licencié en sciences économiques et en sciences politiques, complète la panoplie des services: administration générale, secrétariat, comptabilité, centrale d'information pour le logement des personnes âgées, moyens auxiliaires, documentation, bibliothèque, service d'information et de presse, ce dernier service assurant la rédaction de la revue «Zeitlupe» sous la direction de Peter Rinder-

knecht, un excellent confrère dont l'activité s'étend aussi à la radio, à la TV, etc. Le secrétaire central Ulrich Braun dirige cette administration avec savoir-faire et distinction. «Aînés» est devenu, il y a quelques années, le porte-parole officiel de la Fondation en Suisse romande.

#### Pour la Suisse française

Le secrétariat romand, nouveau venu dans la maison, a été confié, comme dit plus haut, à un Romand d'origine valaisanne, Jean Coquoz. Fils d'agriculteur, celui-ci fit des études très complètes à l'Université de Fribourg d'où il sortit avec deux licences. Attiré par le social, il est aussi à l'aise dans les activités relevant de l'administration que dans celles faisant appel à sa formation à caractère commercial. Esprit ouvert, il met son enthousiasme et le meilleur de ses forces au service de la Fondation. Jean Coquoz raconte: «A la fin du collège, j'ai subi des tests d'orientation professionnelle qui devaient m'aider à prendre la direction la mieux adaptée à mes possibilités. Le spécialiste qui s'était occupé de moi



Le Dr Ulrich Braun, secrétaire central et, nouveau venu à la Fondation, le secrétaire romand Jean Coquoz.



Presse et information sont dirigés par M. Peter Rinderknecht, rédacteur en chef de la revue «Zeitlupe», l'excellent confrère d'«Aînés».

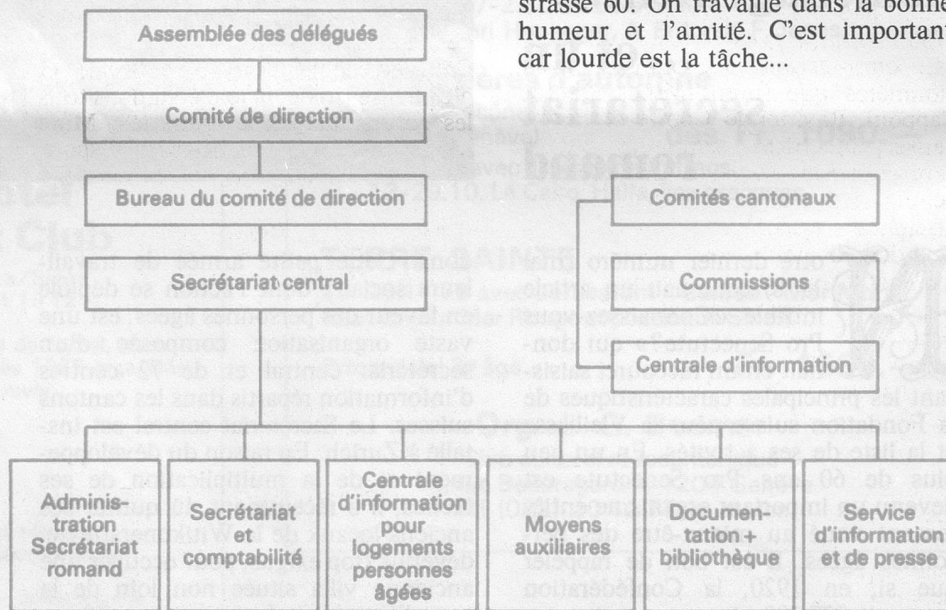
me fit une remarque qui me fit réfléchir: «Vous n'êtes guère attiré par les chiffres, les choses matérielles. Mais il existe des professions à caractère humain...» Plus tard, mes études universitaires achevées, je m'en suis rappelé...»

Avant d'entrer à Pro Senectute, Jean Coquoz occupait la place d'assistant social au Service des tutelles, à Fribourg. «C'était, dit-il, une activité essentiellement sociale qui me permettait de m'occuper non seulement de jeunes gens mais aussi de quelques personnes âgées. Le caissier de Pro Senectute Fribourg attira mon attention sur la Fondation. J'ai fait mes offres; c'est ainsi que je suis devenu le bras droit de M. Braun.

»Ce qui m'intéresse surtout, c'est le contact avec les comités cantonaux. Je désire aussi développer le contact avec la base, avec les vrais problèmes. Ces problèmes, il importe de les faire connaître à ceux qui décident. C'est une de mes tâches. Une autre mission, et non des moindres, consiste à développer l'information interne entre collaborateurs de la Fondation. Il importe aussi d'amener à Zurich les vœux des comités romands. J'ai l'ambition de

créer un esprit d'équipe, une coordination des divers services. Un échange permanent d'idées et d'expériences acquises me paraît indispensable entre les comités romands...»

#### L'organisation de Pro Senectute



Mme Annagret Märki, secrétaire du secrétaire central U. Braun (ici en compagnie de Jean Coquoz).

L'aide financière (Mme Emmy Uhler) et les assurances collectives, les séminaires et la bibliothèque (Mme Lilo Hug).

Mme Dora Stolz travaille dans le vaste local abritant la documentation. On y trouve tout ce qui concerne les problèmes de l'âge.







Exercice d'ensemble: près de 2000 gymnastes. Impressionnant!

A

## FGA ET PRO SENECTUTE VALAIS 10 ans déjà!

Il y a 10 ans, la gym des aînés était introduite en Valais. Elle avait déjà fait ses preuves, notamment en Suisse alémanique et à Genève. Ce fut une révolution... Il y a un demi-siècle, en effet, une telle gymnastique était tout simplement impensable, la personne âgée étant souvent persuadée que le meilleur de la retraite se passait dans un fauteuil ou au bistrot, à taper le carton. Mais l'idée a fait son chemin; aujourd'hui, la Suisse ne compte pas moins de 3000 groupes de gymnastique 3<sup>e</sup> âge, dont 90 en Valais, forts de 1750 membres. C'est le résultat du travail enthousiaste accompli par ces pionnières que furent Mmes Odette Capponi, Raymonde Comte et Fankhauser, directrices techniques, qui se partagèrent le Valais romand dès les débuts. A noter que cette bienfaitante discipline a également pris solidement pied dans le Haut-Valais avec des animateurs tels que Mmes Hélène Streun, Marthe Imboden et M. Max Grob. Pro Senectute Valais et la Fédération suisse pour la gymnastique des aînés (FGA) ont tenu à célébrer avec éclat ce 10<sup>e</sup> anniversaire.

La manifestation valaisanne groupa plus de 2000 personnes dans la grande salle du Comptoir de Martigny, en présence d'un grand nombre d'invités. Si la plupart des participants n'avaient pas revêtu leur tenue blanche de gymnaste on se serait cru aux plus beaux jours du traditionnel Comptoir de Martigny où les aînés, grâce à Pro Senectute, sont toujours présents. Au milieu d'un enthousiasme général, des exercices d'ensemble furent exécutés sous la direction de Mme Comte. Coup d'œil impressionnant! Il convient de souligner que, parmi ces quelque 2000 gymnastes, 58 personnes comptaient plus de 80 printemps! Fêtés, fleuris, ces dames et messieurs furent les reines et les rois de la journée.

Tout le Valais était représenté à Martigny. La ravissante commune haut-valaisanne d'Ernen avait délégué un groupe folklorique d'enfants qui, par leur grâce, leur gentillesse et leurs costumes colorés, apportèrent beaucoup de fraîcheur à la manifestation. Autre groupe très apprécié, celui de la gymnastique rythmique de Martigny. La participation de ces enfants et jeunes gens est à souligner; elle démontre que les aînés ne forment plus une classe à part, mais qu'ils sont intégrés dans une société à laquelle ils apportent expérience et dynamisme.

Bref, en dépit d'un soleil timide et d'une bise froide, la joie était dans tous les cœurs. La joie et l'amitié... Mme Madeleine Luyet, instructrice responsable du Valais, prononça le message

Responsable de Pro Senectute pour le Valais, M. Léopold Rywalski salue l'assistance au nom de la Fondation.

(Photos G. G.)

La jeunesse était présente. Ces frais sourires appartiennent aux fillettes du groupe folklorique d'Ernen.

de bienvenue, et Mgr Bayard, président de Pro Senectute Valais, adressa ses félicitations et ses encouragements aux gymnastes âgés et à ceux qui sont en passe de le devenir. Mme Moret, Genève, fut le porte-parole de la FGA, en l'absence du président Max Beer, et les autorités de Martigny se firent représenter par l'excellent orateur



qu'est M<sup>e</sup> Couchepin, vice-président de la ville. Après le tirage d'une tombola qui fit beaucoup d'heureux, Pro Senectute prit congé de l'assistance. M. Max Grob parla au nom du Haut-Valais, et M. Léopold Rywalski, responsable de Pro Senectute Valais, au nom de la partie française du canton. Ce 10<sup>e</sup> anniversaire permit à de très nombreux gymnastes de se retrouver et de fraterniser en se rappelant de

bons souvenirs. L'animateur de la fête, José Marcaz, fut un meneur de jeu plein de fantaisie et de gentillesse. Rappelons qu'il y a 3 ans, le Valais ne comptait guère que 1000 gymnastes âgés. Aujourd'hui, ils sont plus de 1700. Ce qui prouve bien que les Valaisans, comme les Confédérés dans leur ensemble, sont conscients du fait que cette gymnastique est importante sur les plans du bien-être physique et

moral. Si elle est pratiquée avec bon sens et mesure, elle améliore la respiration, sauvegarde l'élasticité et la résistance des muscles, assure une meilleure circulation sanguine. Moralement elle est tout aussi importante, car celui qui adhère à l'un des 90 groupes existant actuellement en Valais, est assuré d'éloigner de lui un des plus grands maux menaçant la vieillesse: la solitude.



## Président d'un club d'ânés... ça ne s'improvise pas!

La Fédération vaudoise des clubs d'ânés (FVCA) s'est donné notamment pour but d'apporter, en collaboration avec Pro Senectute, toute l'aide possible aux responsables des différents clubs.

En tant que tels, il faut avant tout de la disponibilité, une certaine aptitude à communiquer, à donner de son énergie. Il faut des idées aussi et de la fantaisie pour établir un programme d'activité plaisant. Dans cette tâche, il est bon d'être épaulé, de ne pas se sentir seul. Le président doit pouvoir compter sur une équipe dynamique. C'est pourquoi des cours de formation pour responsables ont été mis sur pied par ces deux organismes. Ils comprennent trois sessions étalées sur deux jours afin de permettre de faire le tour des différents problèmes.

La première session a eu lieu à Yverdon, les 28 et 29 novembre 1977. Le D<sup>r</sup> J. Wertheimer, directeur de l'Hôpital psycho-gériatrique de Cery, ouvrit les feux avec un brillant exposé sur le thème «Animation et communication». En deuxième partie, Jean Carrel, l'animateur bien connu de Pro Senectute, brossa le portrait du «président-animateur» en ces termes: «Le président d'un club doit apporter de la vie. Il doit donc, avant tout, être l'animateur du club. Chaque membre vient au club pour des raisons très diverses. C'est au président de découvrir ce qu'il vient y chercher. Le président doit être disponible, il doit aimer son prochain, être de bon conseil, discret, rendre service, apporter la joie. Il doit diriger en évitant d'être trop autoritaire.»

De bien nombreuses qualités... mais que cela ne décourage pas ceux qui pourraient remplir cette fonction!

Cette première session, qui groupa 40 personnes représentant 18 clubs différents, a soulevé l'intérêt général, les exposés étant captivants. Il s'est avéré

toutefois que, pour participer pleinement aux cours et pour en bénéficier au maximum, ces derniers ne devaient pas comporter plus de quinze participants. C'est la raison pour laquelle il fut décidé de scinder la deuxième session — qui vit accourir toutes les personnes ayant pris part à la première — certains participants se retrouvant à Yverdon, au Centre de l'Ermitage, les 20 et 21 mars 1978, les autres à Bussigny, au Centre paroissial, les 13 et 14 mars.

Un programme chargé mais passionnant pour ces deux nouvelles journées.

### Le «Gai vivre» ou les activités créatives

C'est à Jean Carrel qu'il appartient de le présenter. De quoi s'agit-il?

Les distractions dans les clubs sont à peu près toujours les mêmes. La Fédération vaudoise des clubs d'ânés et Pro Senectute-Vaud aimeraient développer, au sein des clubs, des animations plus variées, plus originales et surtout des animations impliquant une participation active, enrichissante et amusante: chorales, cours d'initiation au dessin, au théâtre, à la peinture et à ses origines, cours de cuisine, discussions et réflexions sur des thèmes choisis, après-midi récréatifs au Hazyland de Montreux.

Comment cela se passerait-il dans la pratique? Il faudrait, par exemple, offrir aux ânés qui ne font plus partie d'un chœur, la possibilité d'apprendre des chants — sous la conduite d'un directeur de chorale — chants qui seraient les mêmes pour tous les clubs. Une ou deux fois par année, une fête de chant, réunissant les membres des différents clubs vaudois, serait organisée avec concours, enregistrement, ce qui ne manquerait pas de créer une certaine émulation. M. Chave, retraité, ancien directeur de chorale, au cours de ces journées, a donné un aperçu de

ce que cela pourrait être. Expérience très positive.

M. Georges Mousson, ancien professeur de dessin à l'Ecole normale de Lausanne, présenta les possibilités, en ce qui concerne le dessin et M. A. Joly démontra — force cakes à l'appui, dégustés par les participants — la forme que pourrait prendre un cours de cuisine. On pourrait aussi essayer de monter un spectacle simple avec l'aide d'un comédien.

L'après-midi de la première journée, M. Spiro et Mme Bezençon expliquèrent, par la pratique, ce qu'est le «photolangage».

Le deuxième jour de cette deuxième session, Mme E. Fawaz, psychologue, entraîna ses élèves d'un jour sur les sentiers rocailleux et raides de «l'analyse transactionnelle». Sujet rébarbatif? Non. Il s'agissait en fait d'une étude des relations humaines qui fut suivie avec attention. Il faut se comprendre soi-même pour mieux aller à la rencontre de l'autre.

La troisième session de ce premier cours aura lieu prochainement.

Et, en automne, ces cours seront vraisemblablement repris car l'intérêt suscité est grand.

Nous leur souhaitons plein succès car ils groupent des personnes poursuivant le même but: recevoir pour mieux donner.

Jacqueline Mayor

## Le Club d'ânés de Moudon...

... a inauguré ses nouveaux locaux à la Grenette le 27 avril, au cours d'une manifestation qui se déroula dans le meilleur esprit en présence de personnalités officielles et de Pro Senectute. La fête a été répétée le 11 mai à l'intention des membres du club. Nous parlerons de cet événement dans notre prochain numéro.