

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 9 (1979)  
**Heft:** 3

**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:** 20.02.2026

**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  
**La 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

## A BIENNE

### *De bons frichtis au masculin...*

Aides au foyer, consultations individuelles, repas à domicile, gymnastique, clubs et animation... telles sont les principales activités de Pro Senectute. A Bienne, une innovation très sympathique et unique en Suisse, paraît-il, s'est ajoutée il y a quelques années déjà au programme mentionné ci-dessus: des cours de cuisine pour

messieurs retraités, cours créés sur l'initiative de M. Marcel Hotz, responsable de Pro Senectute-Bienne.

«Aînés» a assisté à l'un d'eux, dans les locaux d'une coopérative de conseil et de vente d'appareils électriques et à gaz, rue de Morat.

Ce jour-là, onze messieurs retraités, souriants et convaincus, se sont retrouvés autour de Mme Marguerite Roduner, professeur de cuisine. Convaincus de quoi? De l'utilité d'un tel cours et du plaisir d'y participer!

Ces futurs cordons-bleus ont pris possession des lieux et de l'équipement de cuisine ultramoderne mis à disposition. Après une explication théorique détaillée, et la lecture du menu du jour, ces messieurs se mirent à l'œuvre avec un sérieux imperturbable, ce qui ne porta nulle atteinte à leur bonne humeur. Mme M. Roduner, d'origine thurgovienne, a la passion de la cuisine depuis sa

*Le cours théorique de Mme Roduner. Au fond, une élève que l'on n'attendait pas!*



tendre enfance. On peut dire qu'elle en a le don. Elle donne plusieurs cours par semaine, le plus souvent à des messieurs retraités dont les motivations sont très différentes, mais qu'un point commun réunit: l'amour de la bonne chère... en passant par la préparation de mets plus ou moins compliqués.

Poussés par une curiosité bien naturelle, nous avons demandé à ces gentils « cuisiniers en herbe » ce qui les avait amenés à suivre un cours de cuisine. Leurs réponses sont des plus diverses. Par exemple:

« Eh bien, d'abord pour dépanner ma femme lorsqu'elle le désire, et puis aussi pour le plaisir d'apprendre à cuisiner ». Heureuse initiative, qui permettra à certaines femmes d'être secondées dans leur ménage, et pourquoi pas... remplacées aux fourneaux!

« Moi, je suis veuf... la vie continue... » Bel exemple de courage et d'intelligence que de dire « non » au cafard en sachant s'occuper.

**« Messieurs... à vos fourneaux! » Mme Roduner dirige sa « brigade » avec une souriante autorité.** ▶

**L'art de faire revenir un oignon dans la casserole.** ▼

Une bonne odeur de cuisine chatouille nos narines, nous donnant envie de plonger le doigt dans la sauce...

Mme Roduner va d'un groupe à l'autre, aide à couper un oignon, à peler une carotte; conseille sur la manière d'arranger des quartiers de pommes sur un gâteau; explique, rassure celui qui hache du persil pour la première fois de sa vie, et qui a peur d'y laisser une phalange. Nous sourions à la vue des tabliers multicolores et fantaisistes portés par ces messieurs désireux de bien faire. Car

tout est fait à la perfection, méticuleusement, avec énergie et dynamisme... Nous nous approchons d'un autre retraité pour lui demander ses motivations personnelles: il est seul à la maison et doit bien se débrouiller pour faire sa cuisine, sans trop se compliquer la vie. « Moi, j'ai déjà suivi un cours de cuisine, mais nous apprenions des choses beaucoup trop compliquées, nous ne pouvions plus les refaire une fois à la maison... Il me fallait un cours plus simple. C'est ce que je trouve ici. »







#### *Attention aux doigts!*

Et puis ces cours sont aussi une excellente échappatoire à la solitude, un moyen agréable de se faire des amis tout en préparant et dégustant de bons petits plats...

Il est intéressant de savoir que les élèves-cuisiniers de Mme Roduner ap-

*La cuisine? Un vrai plaisir, un jeu d'enfant!*

partiennent aux professions suivantes: vendeur en confection-hommes, peintre en bâtiment, mécanicien sur autos, employé de commerce, galvaniseur, commerçant, chef d'expédition, préposé, fondé de pouvoir.

Le succès de ces cours de cuisine pour messieurs retraités est tel, que l'exemple biennois mériterait d'être suivi dans les villes importantes de Suisse romande.

(Photos G. G.)

S. B.

## BIENNE

### *Naissance attendue d'un « club du dimanche »*

A Bienne, on parle beaucoup de l'ouverture d'un « club du dimanche » pour personnes du 3<sup>e</sup> âge. Ce club, créé par Pro Senectute, permettra à ces personnes d'échapper à la solitude — souvent lancinante — du dimanche, de trouver de nouveaux amis, en prenant le repas de midi en commun. Nul doute que cette initiative sera couronnée de succès. Si tout va bien, le « club du dimanche » ouvrira ses portes au printemps 1979, rue Schöni à Bienne. Un projet qui mérite toute votre attention!

## VAUD

### *Va et redécouvre ton pays!*

Nous avons le plaisir de signaler à toutes les personnes intéressées par le programme de la commission « Va et redécouvre ton pays » de Pro Senectute-Vaud, que le prospectus 1979 est sorti de presse.

Il propose aux clubs d'âinés, suite à la nouvelle orientation prise par Pro Senectute-Vaud qui veut mettre notamment l'accent sur les contacts et les activités créatrices, 3 excursions variées à la découverte — ou la redécouverte — des bois du Jorat et des fontaines vaudoises et 3 rendez-vous dont une rencontre spirituelle à la cathédrale de Lausanne avec concert d'orgue et chœurs, qui sera désormais traditionnelle.

Il suggère, pour l'été, à tous les âinés, qu'ils fassent ou non partie d'un club, des séjours de détente et de repos, avec animation, dans les plus belles régions de notre pays: le Tessin, le Valais, les Grisons et la Suisse orientale.

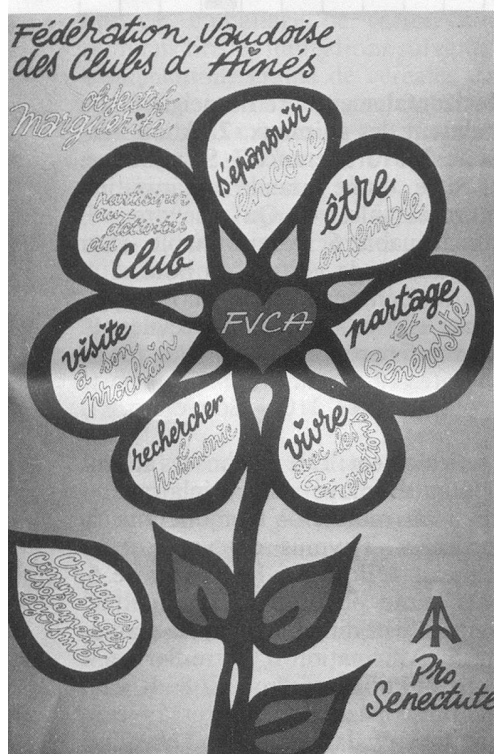
Il comporte également un aperçu du « Gai Vivre » qui, au vu des inscriptions déjà enregistrées pour les différentes activités proposées est promis à un beau succès.



Ce prospectus, de belle tenue, agréablement illustré, très détaillé, avec bulletin d'inscription, peut être obtenu auprès du secrétariat de Pro Senectute-Vaud, Case postale 73, 1000 Lausanne 9, tél. 021/36 17 21.

## La recherche du bonheur

La Commission sociale de la FVCA vous propose un sujet de réflexion illustré par une petite affiche très suggestive:



### « Objectif marguerite »

Améliorer la qualité de la vie et par là, améliorer aussi la qualité de l'avenir, dans un domaine particulier qui est celui de nos relations les uns avec les autres, par un développement spirituel dans la liberté et la dignité.

Rechercher une harmonie toujours meilleure entre nous, une meilleure compréhension de nos problèmes personnels, une plus grande générosité de cœur et d'esprit, une manière de vivre dans le contentement qui serait contagieuse.

Et cela doit nous conduire à la recherche du bonheur pour nous-mêmes, mais aussi et surtout pour les autres, ce bonheur qui est une des facettes les plus importantes de la qualité de la vie.

## VALAIS

Du 14 au 18 mai 1979

### Semaine de vacances culturelles à Notre-Dame du Silence, Sion

Comme ces années passées, Pro Senectute organise une semaine de vacances culturelles à Sion. Des vacances qui offrent une occasion d'enrichissement dans divers domaines.

Dames et messieurs sont invités à s'inscrire sans délai à l'adresse suivante: Pro Senectute, Mme Yolande Viaccoz, Rue N.-D.-des-Marais 15, 3960 Sierre, tél. 027/55 26 28.

Le prix du séjour: Fr. 170.— est payable à l'arrivée. Il comprend: le logement en chambres à un lit, la pension complète, le café, les boissons sans alcool, l'animation: conférences et excursion.

Les précédents séjours ont connu un succès total. Attention: le nombre de places est limité.

## FRIBOURG

### Cure à Loèche-les-Bains

Pro Senectute-Fribourg organise ce printemps un séjour à Loèche-les-Bains pour les personnes âgées souffrant d'arthrose et qui n'ont jamais eu la possibilité de bénéficier d'une cure thermale.

Cette cure aura lieu dans un hôtel de Loèche-les-Bains du 14 au 28 mai 1979. Le prix dépend du choix de la chambre et des traitements nécessaires.

Pour obtenir de plus amples renseignements ainsi que des formules d'inscription, vous pouvez vous adresser au Secrétariat cantonal de Pro Senectute, 26, rue St-Pierre, case postale 321, 1701 Fribourg. Tél. 037/22 41 53. Dernier délai d'inscription: 31 mars 1979.

Pour la participation à la cure il faut un certificat médical et l'intéressé doit être à même de supporter une altitude de 1400 m.

## JURA-SUD

### Repas en commun

Un groupe d'aînés de Malleray-Bévilard et des communes voisines se réunit chaque jeudi au « Carillon » pour partager le repas de midi. Des cantines sont distribuées à domicile aux personnes malades ou handicapées.

Ces repas en commun fêteront en 1979 leur troisième année d'existence. A cette occasion, les pensionnaires du « Carillon » aimeraient raconter leur expérience et se mettre à la disposition des personnes désirant créer quelque chose de semblable dans leur village.

Pour tout renseignement, s'adresser à Pro Senectute, Pont 4, 2710 Tavannes. Tél. 032/91 21 20.

### Comment aider Pro Senectute?

- En apportant votre soutien à la collecte annuelle (octobre);
- en vous mettant à sa disposition comme aide au foyer ou pour le service des repas;
- comme représentant local bénévole;
- en rendant visite aux isolés, malades, ou infirmes, afin de les aider à mieux supporter leur vie de tous les jours;
- en signalant à nos centres d'information les cas qui nécessitent de l'aide.

Pro Senectute et la Croix-Rouge se réjouissent d'accueillir chaque nouveau volontaire.



— Comme vous pouvez le constater, nous avons l'eau courante! (Dessin de Bernié-Cosmopress)