Pro Senectute : pour la vieillesse

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **10 (1980)**

Heft 10

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

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, 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, 7, rue des Tonneliers (027) 22 07 41

GENÈVE

Service social itinérant

et cours de «gym» dans les pensions

Le comité genevois de la Fondation pour la vieillesse (Pro Senectute) qui s'est réuni récemment sous la présidence de M. Daniel-François Ruchon, a approuvé sans réserve la politique de son service social, qui vise au maintien à domicile, avec une vie riche en contacts sociaux, des personnes âgées même si elles sont handicapées.

Alors que l'assistance financière a nettement diminué d'importance en 1979 (100 000 fr. en chiffres ronds, soit une diminution de quelque 90 000 fr.), une large panoplie d'activités est offerte à la population en âge d'AVS:

Consultations sociales individuelles, renseignements, conseils, appui au moment de prendre d'importantes décisions, visites à domicile, accueil au siège de la place de la Taconnerie représentent un millier d'entretiens en 1979.

Le **Centre de location de fauteuils roulants** dispose de 37 fauteuils, dont 4 électriques, et les loue à bas prix; cela nécessite plusieurs visites à domicile pour chaque situation.

L'aide à domicile a été reprise par le **Service genevois d'aides familiales,** au sein duquel la Fondation pour la vieillesse joue un rôle actif, et qui permet d'apporter un appui indispensable aux personnes âgées handicapées à domicile.

En collaboration avec Pro Infirmis, une assistante sociale spécialisée rend visite ou accueille en consultation les **personnes âgées amputées** en vue de leur réadaptation.

Le foyer de jour «Le Caroubier», à la rue Caroline 26, accueille des personnes isolées cinq jours par semaine.

Pour lutter contre la solitude de nombre de personnes placées dans des pensions ou des homes, **une permanence sociale** est en voie de réalisation dans la plupart des pensions et maisons de retraite, en collaboration avec le Centre d'information et de coordination pour les personnes âgées (CICPA) et d'autres services sociaux.

C'est aussi avec l'active collaboration du CICPA qu'**une vingtaine de cours de gymnastique** du troisième (ou quatrième) âge ont vu le jour dans les maisons de retraite.

Les comptes de la Fondation, tenus avec autant de précision que de dévouement par M. Théo Ossmann, trésorier, accusent pour 1979 un excédent de dépenses de 18 036 francs. Les dons ont diminué. L'essentiel d'un budget de quelque 750 000 francs par an provient de fonds fédéraux. L'équipe actuelle, sous la direction de Mlle Monique Humbert, assistante sociale responsable, comprend huit personnes.

J.-P. Freymond

VAUD

Le Centre Pierre-Mercier est ouvert

Dans un parc de 4000 m², à l'avenue Florimont 24, une MAGNIFIQUE DEMEURE abrite désormais **Le Centre Pierre-Mercier** lieu d'accueil et de loisirs pour les aînés, animé par Pro Senectute.

Pour vous qui êtes libéré des charges professionnelles, nous avons prévu:

Se retrouver
Une grande cafeteria, ouverte également à votre famille et vos amis.

Se restaurer
Des repas de midi, servis en collaboration avec l'Association des Repas Chauds à Domicile.

S'occuper
Un atelier de menuiserie.
Des cours de céramique, tissage, émaux sur cuivre, aquarelle, peinture sur bois, etc.

Se cultiver
Des conférences, du cinéma, des manifestations.
Une bibliothèque avec un service de prêt.

Jouer
Un billard, des cartes, des jeux de boules, etc.

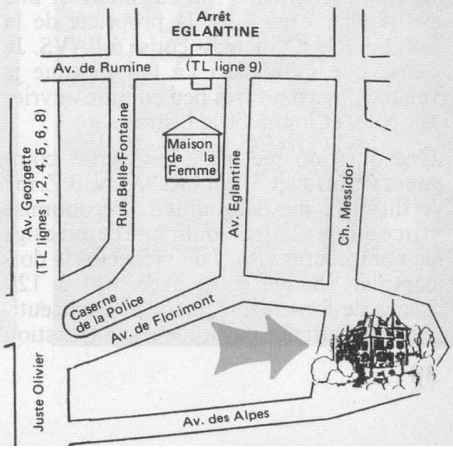
Une personne à disposition pour vous aider dans vos démarches administratives.

Des soins de la peau et de pédicure, sur rendez-vous.

Certains après-midi, le Centre aura le plaisir d'abriter une garderie d'enfants.

Pour tous renseignements, appelez-nous au n° 23 04 23.

Nous reviendrons sur ce sujet dans un prochain numéro.



Aidez-nous à aider!

Ombres et lumières

Une histoire vraie, simple et un peu triste, comme tant d'autres. Un témoignage qui donne à réfléchir. Tout dans ce récit est exact; seuls les noms de personnes et de lieux ont été changés pour des raisons de discrétion élémentaire. Et aussi parce que l'attitude de notre héroïne de 82 ans devant l'adversité, force le respect.

Nous sommes dans un hameau de haute montagne. Chalets bruns, mazots noirs, maisons de pierre. Un beau village comme ils le sont tous d'ailleurs, dans le canton baigné par le Rhône. Un escalier extérieur de 15 marches et nous voici dans une cuisine-chambrette de 5 mètres sur 4, au plafond très bas, éclairée par une toute petite fenêtre. Il faut ouvrir l'œil... Sur l'une des deux chaises, une dame de 82 ans, accoudée à la table. Elle lit le catalogue d'une grande surface, parce qu'elle n'a rien d'autre à lire. Il y a un restant de soupe à la farine dans une casserole, 3 pommes ridées devant la fenêtre. Madame B.Z. est charmante, elle sait encore sourire en dépit d'une situation très précaire proche de la misère. La misère, malgré l'AVS et les œuvres, ça existe encore en Suisse, quoi qu'on en dise. Mais cette misère-là est presque toujours digne et pudique, elle fuit toute ostentation; elle est muette et elle s'accompagne souvent d'une merveilleuse richesse de cœur. Telle est Madame B.Z., handicapée, mère de 4 enfants qui sont dans l'impossibilité de l'aider, veuve depuis 20 ans.

Des cheveux blancs qu'elle lisse avec soin et qu'une amie vient raccourcir, quand le besoin s'en fait sentir. Un visage creusé par l'âge et la souffrance, mais habité par un regard brillant et malicieux. Des mains déformées par le travail et les rhumatismes. Des jambes qui ne la portent qu'avec l'aide de béquilles. «Marcher à plat, ça va, mais impossible de monter ou de descendre si je suis seule. Quant aux escaliers, n'en parlons pas!» Confidence accompagnée d'un sourire où se lit douceur et résignation.

Madame B.Z. dispose en tout et pour tout de 572 francs par mois pour vivre. La complémentaire lui a été retirée (elle touchait auparavant 705 francs) parce que son mini-appartement — la cuisinette et une petite chambre — est la propriété de la famille. «Je n'ai jamais cotisé à l'AVS. Je pense que mon mari l'a fait puisque je touche. Il gagnait très peu comme ouvrier agricole, et il aimait le bistrot...»

Une question me brûle les lèvres: comment vit-on avec 572 francs? Mme B.Z. me le dit: «Je me débrouille... J'économise parce que je suis très souffrante ce qui exige de nombreuses visites du médecin. Je dois compter chaque mois avec 100 à 120 francs de frais médicaux et pharmaceutiques, l'assurance payant le reste. Question alimentation, un régime m'est imposé, ce qui coûte cher. Je fais mes achats une fois par semaine, et quand je suis incapable de sortir, une amie vient à mon aide. Tant que je le pourrai, je ferai ma soupe moi-même. Je tiens très fort à mon indépendance...

Dessin de Maïté Bournoud-Schorp.

»A la mort de mon mari, désemparée, j'ai demandé conseil à Pro Senectute. Une gentille assistante sociale est venue me rendre plusieurs visites. Elle vient encore chaque mois. C'est un grand réconfort. Elle m'a parlé d'aide ménagère, de repas à domicile, me disant que les tarifs les plus bas me seraient appliqués. Mais je tiens à m'en sortir par mes propres moyens tant qu'il me restera quelques forces... La commune m'aide déjà en se chargeant de mes frais d'électricité et de chauffage. Comme je ne suis plus en état de faire les nettoyages, Pro Senectute m'a procuré une aide ménagère qui vient une fois par semaine. Cela me coûte environ 65 francs chaque mois. L'infirmière du village me rend aussi visite régulièrement; elle est dédommagée par la commune. Cette visite m'est précieuse: l'infirmière décèle mes besoins et fait appel à Pro Senectute qui, si nécessaire, m'envoie l'assistante sociale. C'est à celle-ci que je dois la réduction de la cotisation maladie et l'aide communale pour l'électricité et le chauffage. Pro Senectute s'est chargé des démarches... Mes enfants me rendent visite chaque année, mais ils ne sont pas à même de m'aider financièrement. J'aurais horreur d'être à la charge de quiconque.»

— *Et vos loisirs?*

— Quand on me prête un livre, je le dévore, je lis tout ce qui tombe dans ma boîte à lettres. Je fais des mots croisés, et quand mes jambes me le permettent je me rends à deux pas d'ici, chez un artisan qui travaille le bois, et je «batoille», ce qui raccourcit les après-midi. Une fois ou deux par année, ayant économisé sou par sou, je participe à une sortie de Pro Senectute, et comme la commune participe aux frais, c'est dans mes moyens. Le club 3e âge de la région est trop loin de chez moi, mais j'ai la chance d'avoir de gentils voisins... Vous trouvez, m'avez-vous dit, que je suis optimiste, philosophe. C'est possible, mais je sais que je suis au bout du rouleau. La nuit, pendant mes insomnies, je me dis souvent que je ne verrai pas se lever le jour. Je ne dramatise pas... Evidemment avec mon tout petit budget je ne fais pas la maligne, mais je peux tout de même consacrer 16 francs par mois à mes petites dépenses personnelles... J'ai toujours vécu dans ce village. De temps à autre j'ai une visite, ce qui me fait toujours plaisir. C'est bon de parler... Quand je ne peux pas aller à la messe, je l'écoute à la radio...

Des vieillards plus heureux grâce aux services de Pro Senectute

— *Que souhaitez-vous pour l'avenir?*

— De rester le plus longtemps possible chez moi! Tant que je ne confondrai pas les patates et les betteraves, le vin rouge avec l'eau de la fontaine, je resterai entre mes quatre murs!

Ce n'est certes pas tout à fait la misère, mais ce témoignage démontre que sans l'intervention répétée de Pro Senectute, sans les visites de l'assistante sociale, de l'aide ménagère, de l'infirmière du village, la misère serait installée dans cette modeste pièce au plafond bas.
Alors, personnes âgées isolées, désespérées, qui vous débattez dans des difficultés qui vous paraissent inextricables, sachez que Pro Senectute existe, qu'on vous écoutera et qu'on s'efforcera de vous aider à dissiper vos angoisses.
Parce que Pro Senectute, c'est l'accueil, l'écoute attentive et patiente, l'aide. Ce sont des services qui permettent de rester chez soi le plus longtemps possible (repas à domicile, aide ménagère); c'est l'encouragement que dispense l'assistante sociale, c'est le remède à l'isolement (clubs 3e âge, gymnastique, sorties). C'est aussi, dans toute la Suisse, des centaines de collaborateurs et des milliers de bénévoles prêts à intervenir.

Aidez Pro Senectute à aider ceux qui en ont besoin, en participant à la collecte 1980!

Pour être à même de poursuivre sa mission, **Pro Senectute** a besoin de votre générosité. Adressez-lui votre don et effectuez votre versement sur le compte de chèques postaux de votre région:

Valais 19–361
Fondation pour la Vieillesse, Sion

Pro Senectute Fribourg 17–67 37
Collecte d'automne

Neuchâtel 20–1040
Pro Senectute Neuchâtel (Collecte)

Pro Senectute Jura 25–773
Comité Jura nord pour la Vieillesse
Delémont

Pro Senectute Jura Bernois
Tavannes 25–1405
(Collecte)

Bienne 25–1509
Collecte Pro Senectute, Bienne

Genève 12–463
Fondation pour la Vieillesse
Pro Senectute (Collecte)

Vaud 10–5137
Comité vaudois pour la Vieillesse
(Collecte)

Chaque canton garde le bénéfice de sa collecte, Pro Senectute travaillant selon les besoins régionaux.
Pro Senectute vous remercie d'avoir su laisser parler votre cœur!

L'assistant social: l'écoute.

La gymnastique (3000 groupes en Suisse).

L'aide ménagère.

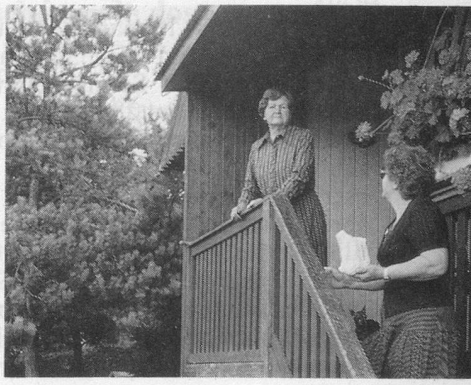
Le ski de promenade.

Les clubs de personnes âgées.

Sorties: une journée d'évasion.

Ateliers de bricolage.

Les repas à domicile.



(Photos G. Gygax.)

NEUCHÂTEL

Conseil loclois pour le 3e âge

Invitation à la fête! mercredi 22 octobre 1980 à 14 h. 30 au **Casino** (Le Locle). **10e anniversaire.** Orateur M. René Meylan, conseiller aux Etats. Musique, film, démonstration de gymnastique. Entrée libre.

BIENNE

Visite à Mühleberg

Mühleberg, en français mont-moulins, nous rappelle qu'autrefois dans cette région, les eaux de la Sarine et de l'Aar faisaient tourner des meules. L'eau est toujours utilisée, mais d'une tout autre façon. C'est ce que nous apprendrons lors de la visite du lundi 10 novembre. Visite organisée par Pro Senectute et commentée en français. Course aller et retour par Funi-car. Départ: place de la gare à 14 h. Prix: Fr. 16.—. Inscrivez-vous à Pro Senectute Bienne, rue du Collège 8, ou téléphonez au 22 20 71.

Messieurs, à vos casseroles

(Cours de cuisine)

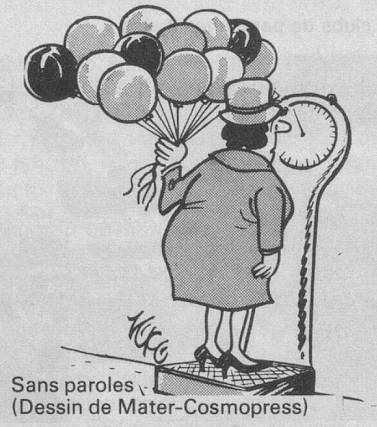
Aimeriez-vous savoir fricoter un ragoût?
Avez-vous 50 ans ou plus? Alors, prenez la peine de lire ces quelques lignes...
A titre de préparation à la retraite et au 3e âge, ainsi qu'en cas de maladie ou perte de l'épouse, nous organisons en collaboration avec le service culinaire Belga, un cours de cuisine pour messieurs.
Début du cours: le mardi 21 octobre de 19 h. à environ 21 h. 30. Ensuite chaque mardi, au Service culinaire Belga, rue de Morat 28.
Prix: Fr. 60 pour 6 leçons. Souper inclus.
Inscription: le matin, jusqu'au 17 octobre auprès de Mlle Roduner, service culinaire Belga, téléphone 22 90 03.
Préavis: pour les rentiers AVS, un cours de cuisine aura lieu l'après-midi, dès le 21 janvier 1981 avec la collaboration de l'Université populaire.

VALAIS

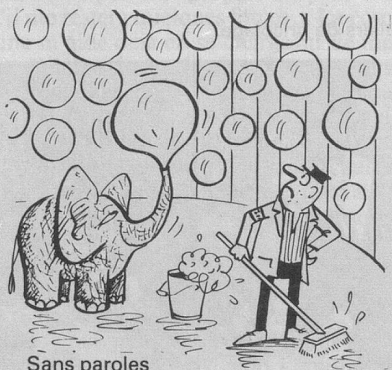
Au Comptoir de Martigny:

Une fête pour les aînés

Cette importante manifestation valaisanne aura lieu du 3 au 12 octobre 1980. Son programme est attrayant et comporte comme précédemment une «Journée des aînés». Celle-ci est fixée au **mardi 7 octobre.**
Dès 9 h.30 les participants se retrouveront au Musée Pierre-Gianadda où ils visiteront l'exposition «Enfants du Monde, d'Ici et d'Ailleurs». A 9 h. 45, ils auront le plaisir d'écouter une conférence sur les découvertes archéologiques en Octodure, donnée par F. Wiblé, archéologue. Puis ce sera la brève promenade jusqu'au Comptoir où l'apéritif en musique, suivi du repas, sera servi dès 12 h.
Pour toutes les personnes ayant participé à la visite du Musée Pierre-Gianadda, l'entrée au Comptoir sera gratuite, grâce à l'aimable collaboration du Crédit Suisse.
Cette journée des aînés est organisée sous les auspices de Pro Senectute Valais. Comme précédemment, elle connaîtra le succès, c'est ce que nous lui souhaitons.



Sans paroles
(Dessin de Mater-Cosmopress)



Sans paroles
(Dessin de Lippisch-Cosmopress)

VAUD

Un rapport... des chiffres

(Extrait du rapport présenté par M. Daniel Girardet, directeur, à l'assemblée générale de Pro Senectute-Vaud, le 10 mai 1980)

Près de 3,5 millions de francs ont été consacrés en 1979 aux activités de plus en plus nombreuses de la Fondation. En effet, cette dernière répond «présent!» par le truchement de ses divers services, chaque fois qu'on fait appel à elle, chaque fois que le besoin se fait sentir. Rien d'étonnant dès lors à ce que le budget soit de plus en plus élevé. L'an dernier, ses 4 services ont été grandement sollicités.

Le Service d'aide et conseil, qui apporte aide morale, assure un dépannage financier limité, prodigue toutes sortes de conseils, a donné quelque 1500 consultations et répondu à 2500 appels téléphoniques. L'aide financière accordée a atteint un montant de Fr. 292 000.—.

Le Service d'aide au foyer, destiné à maintenir les personnes âgées à leur domicile le plus longtemps possible dans les meilleures conditions souhaitables a enregistré une progression du nombre des heures effectuées de 13 000 heures. C'est 142 000 heures au total, représentant une dépense de Fr. 2 131 560.— qui ont été prodiguées à 2004 foyers dans 50 communes.

Le Service des loisirs, quant à lui, n'a pas chômé. En plus des centaines d'heures que les animateurs ont passées en compagnie des clubs d'aînés, Fr. 48 850.— ont été alloués pour soutenir les ateliers de création et Fr. 54 430.— ont été consacrés aux activités diverses notamment celles du Gai Vivre (chant, dessin, cuisine, bridge, etc.) et au déroulement du programme «Va et redécouvre ton pays».
Depuis 2 ans, le Service des loisirs tend à faire participer activement les personnes âgées aux différentes activités. Et cette nouvelle conception de l'animation s'avère très positive.

Un quatrième Service a été créé officiellement. Il s'agit de celui **d'information et d'étude.** Une institution du

genre de celle de Pro Senectute se doit d'étudier les formes les plus appropriées de l'aide qu'elle doit apporter, les besoins se modifiant constamment, et d'en définir les moyens. Et M. D. Girardet de conclure en faisant des observations concernant le financement des différents services de la Fondation et en relevant la valeur inestimable de l'immense bénévolat au service du Comité vaudois.

Nouvel-an à Cannes

du 28 décembre 1980 au 4 janvier 1981

Seul ou seule pour les fêtes de fin d'année? Vous avez quelque appréhension à la perspective de ces jours où vous ne serez pas entouré(e) des vôtres?

Pro Senectute-Vaud a pensé à vous. Suite aux expériences très positives des années passées, à Locarno et à Ascona, la Fondation met sur pied un séjour à Cannes, Côte d'Azur.

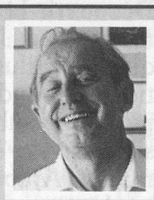
Le voyage s'effectuera en autocar confortable, l'aller par la France et la Vallée du Rhône, le retour par l'Italie et le val d'Aoste. L'hôtel choisi, en pension complète, est situé en ville de Cannes, à 5 min. de la mer. Chambres avec salle d'eau, douche et WC. De merveilleuses excursions sont prévues chaque jour, pour ceux qui aimeraient visiter la région. Une soirée de réveillon du tonnerre avec les animateurs de Pro Senectute-Vaud.

Le prix pour 8 jours est de **Fr. 698.—.**

Il comprend:
voyage en car au départ de Lausanne;
repas à l'aller et au retour;
pension complète dans un hôtel de 2e catégorie, nouvelles normes;
logement dans des chambres à 2 lits avec douche et WC. (Chambres individuelles limitées, supplément Fr. 105.—);
excursions quotidiennes;
animation par les accompagnateurs de Pro Senectute-Vaud;
infirmière à disposition.

Tous renseignements complémentaires peuvent être obtenus à Pro Senectute-Vaud, case postale 73, 1000 Lausanne 9, tél. (021) 36 17 21 où les inscriptions doivent être adressées. Voyage limité à 40 personnes.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

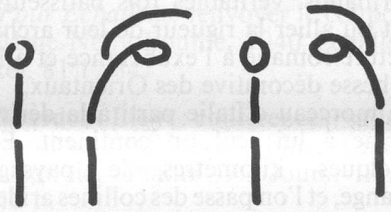
Octobre

Voici l'automne et le beau temps
Soyons heureux et confiants.

Articulations du torse et des bras

Debout

96a. Lever le bras gauche de côté en haut et fléchir le torse à droite de côté, 1-2; deux petits mouvements de ressort, 3-4; redresser le torse en baissant le bras gauche de côté en bas, 5. (5 fois.)

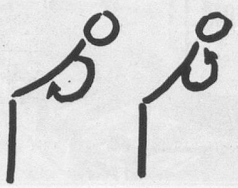


96b. Idem avec le bras droit. (5 fois)

96c. Même exercice en alternant gauche et droit, 1-5 puis 6-10.

97. Le torse légèrement incliné en avant: balancer les bras en dedans et en dehors, légèrement. Exceptionnellement, les jambes restent tendues. (10 fois).

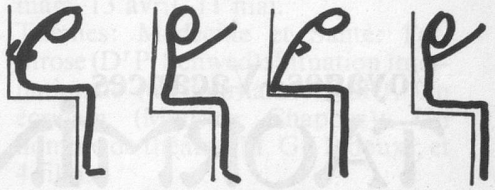
98. Le torse légèrement incliné en avant: faire des petits cercles avec les bras, dans un sens, puis dans l'autre (aussi avec jambes tendues) 1-10. (10 fois).



Articulation des bras et des épaules

Assis

99. Mains jointes sur la poitrine: tendre les bras en avant. (Relâchement du torse quand les mains sont sur la poitrine, puis se redresser quand on tend les bras en avant.) (10 fois.)



100. Même exercice, mais en tournant les paumes des mains dessus.

Articulation des jambes et des genoux

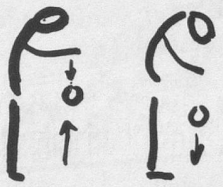
Debout

101. Se tenir à une chaise: courir sur place. (Soulever un pied après l'autre en fléchissant les genoux souplement et assez rapidement.) (20 fois.) Se reposer et recommencer.

Petite balle

Debout

102. Essayer de dribbler. Laisser tomber la balle, la frapper légèrement quand elle rebondit, plusieurs fois. C'est un exercice d'adresse.



Couché sur le dos

(Pour celles qui ont réussi cet exploit!)

103. Lever les bras en avant en haut en inspirant, les baisser de côté en expirant.

Terminer cette série en chantant: «Ah! oui que je suis à mon aise...»