

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 9

**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:** 22.02.2026

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

Extraits de l'allocution du professeur Jean Wertheimer, nouveau président de Pro Senectute Vaud, lors de l'assemblée générale du 10 mai 1980.

Le choix d'un médecin à cette fonction de président, pourrait signifier que les problèmes des personnes âgées sont d'ordre essentiellement médical. Mais le médecin qui s'occupe surtout des personnes âgées fait l'expérience qu'il a plus à faire avec la personne elle-même qu'avec la maladie proprement dite. Ne craignez donc pas une médicalisation. Au contraire, je suis conscient de l'importance capitale du domaine social. Non pas qu'il faille tendre vers la création d'un milieu hyperprotecteur enlevant à la personne le sens de sa propre responsabilité, mais bien plutôt vers la réalisation de structures favorisant l'épanouissement individuel. Dans ce sens-là, *l'action sociale* au sens large du terme doit se diriger vers trois dimensions privilégiées. La première est celle de *l'information de la population*, depuis l'école déjà. Elle a pour but d'enseigner à chacun qu'il est un être vieillissant, qu'il doit l'accepter. Cette acceptation qui passe par soi doit aider à mieux comprendre la personne âgée qui ne concrétisera plus un état que l'on craint parce que ressenti comme quelque chose d'extérieur à soi. Cette information doit aussi être orientée vers les personnes âgées elles-mêmes, victimes malgré elles de préjugés. Un exemple de préjugé est celui qu'elles avaient à l'égard de l'exercice physique. Dans ce sens là, il faut souligner la révolution provoquée par la création de la gymnastique des personnes âgées. Cet exemple démontre que l'on peut susciter la concrétisation d'un besoin jusqu'alors réfréné, ceci surtout en fonction de préjugés. Le succès remporté démontre que la société peut faire beaucoup par de telles réalisations. La gymnastique et le sport sont efficaces non seulement par l'action préventive de certaines maladies, mais surtout en maintenant une image corporelle complète, source de joie et

## VAUD

### Action sociale: Trois dimensions privilégiées



Le professeur Jean Wertheimer.  
(Photo René Quenon)

de plaisir. Un autre préjugé est celui de l'effacement par rapport aux générations plus jeunes et par rapport aux autres en général. L'image de soi risque ainsi de s'effriter. Les clubs d'ainés, les centres de jour, en encourageant les possibilités de rencontres, d'échanges, contribuent à maintenir et même à développer cette image de soi à travers le miroir d'autrui.

Le second axe de l'action sociale est celui de *la formation des professionnels et des bénévoles* qui exercent leur activité auprès des personnes âgées. Beaucoup doit encore être fait dans ce

domaine pour que les soins et l'aide apportés se fassent d'une façon adéquate qui, fondamentalement, respecte la personne.

Le troisième est *l'aide concrète* mettant en œuvre, entre autres, le soutien économique et l'aide ménagère. Encore une fois, une telle action ne doit pas se concevoir comme un dû, mais comme un appoint ayant pour objectif essentiel de favoriser l'épanouissement. Dans cet ordre d'idées l'organisation de voyages pour les personnes âgées handicapées est une autre forme de réalisation concrète.

Enfin cette action sociale doit faire l'objet de *constantes évaluations*. Il s'agit d'estimer la valeur de ce qui est réalisé, de constamment mouler ce que l'on fait sur les besoins réels, d'éviter d'en créer de nouveaux.

Pro Senectute Vaud répond à ces diverses lignes de force de l'action sociale, par les quatre domaines dans lesquels il exerce principalement son activité: aide et conseils, aide au foyer, loisirs, information et étude.

D'autre part, grâce à la générosité de la famille Pierre Mercier, aux initiatives de MM. J.-J. Luzio et de D. Girardet, la Fondation Pierre Mercier va ajouter une nouvelle dimension. Au-delà de l'efficacité concrète, cette réalisation sera extrêmement stimulante pour la jeune équipe dynamique qui constitue Pro Senectute Vaud. Il faut relever que la Fondation répondra à la logique des trois axes dont je viens de parler, puisqu'elle offrira des possibilités d'information, de formation, de loisirs. Cette constance dans les objectifs poursuivis est l'expression d'une politique cohérente.

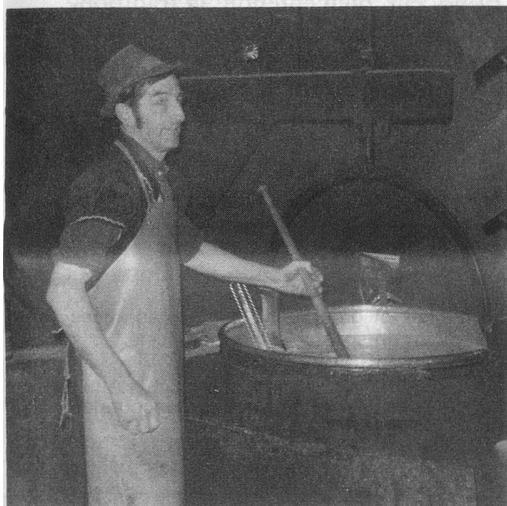
Je suis extrêmement reconnaissant à ceux qui m'ont élu, de m'offrir la possibilité d'influencer cette politique, d'y participer. Je souhaite pouvoir ainsi apporter une contribution efficace à ce mouvement dans lequel je vais maintenant me laisser prendre et que j'espère animer. Je vous suis aussi reconnaissant de me donner l'occasion d'une expérience nouvelle qui ne manquera pas de m'épanouir.



# Une montée à l'alpage

«Les armaillis des Colombettes, de grand matin se sont levés...» Ils ne furent pas les seuls, en ce jeudi pluvieux de juillet. Les aînés de Nyon, participant à l'une des sorties de la Commission «Va et redécouvre ton pays» de Pro Senectute-Vaud, avaient pris la route au petit jour pour rejoindre La Frasse, d'où ils se rendirent au «Chalet» pour assister à la fabrication artisanale du fromage, première étape d'une journée fort réussie.

Quand le car arriva à La Frasse, où M. F. Monnard, de l'Office du tourisme de Châtel-Saint-Denis nous attendait tout sourire, il tombait des cordes sur le cor des Alpes et le petit



instrumentiste, un très jeune adolescent, qui s'y adonnait de tout son cœur d'enfant!

Mais on était bien résolu à ne pas se laisser abattre pour autant! Et c'est d'un pas décidé que l'on pataugea dans la boue pour rejoindre le chalet où l'on était attendu. Et si, une fois de plus, le soleil ne daigna pas montrer le bout de son nez, l'ambiance qui régna dans cette petite fromagerie artisanale, nous fit oublier le temps «à ne pas mettre une grenouille dehors». On se sentait bien dans ce chalet. Le feu grésillait et les flammes léchaient l'énorme chaudron de cuivre...

## La fabrication du fromage

L'armailli, en costume traditionnel à petites manches bouffantes et fleurs brodées, brasse les quelque 420 litres de lait récoltés la veille du grand troupeau de vaches qui paissent là-

haut... Ce lait est additionné de présure qui le fait trancher. A l'aide d'un «tranche-caillé» le fromager coupe les grains qui se sont formés puis continue à tourner doucement avec le «brasseur», jusqu'à ce que la température voulue, calculée en degrés Réaumur — on les avait oubliés ceux-là — soit atteinte. C'est alors le moment important de la fabrication. L'armailli, manches de dessous retroussées, trempe les bras dans l'eau froide avant de les plonger hardiment dans le chaudron pour récolter d'une main experte le caillé dans une toile retenue sur le bord du chaudron par une barre de fer. Avec une habileté rare, témoin d'une pratique longuement rodée, tout le caillé — ou presque — est ainsi récolté. Il ne reste que quelques grains dans le petit lait qui font l'objet d'une seconde pêche... bien maigre il est vrai. «C'est le salaire du garçon de chalet» dit notre armailli d'un air goguenard! Le garçon de chalet? Un petit Noir venu tout droit de son Cap Vert natal et qui rit de toutes ses dents éblouissantes de blancheur qui brillent comme des perles dans la pénombre du chalet!

Le caillé est alors mis dans une forme sur laquelle une presse de 1000 kg est abaissée (il faut un poids de 15-18 kg par kilo de fromage). Le fromage restera un jour sous presse durant lequel il sera tourné et retourné huit fois, afin que l'humidité s'élimine, puis il passera un jour dans un bain de sel. Enfin, il sera affiné, salé pendant quatre mois.

Après avoir assisté à la fabrication du fromage, nous fûmes conviés par le maître de céans à une dégustation bienvenue. Dame, une petite faim se faisait sentir! Elle fut satisfaite devant le buffet alléchant qui nous était

proposé: du fromage, bien sûr, du vacherin, du sérac, de la crème au baquet, du pain paysan — un tout vrai celui-là — le tout généreusement arrosé de rouge et de blanc... Il était 9 heures du matin! L'ambiance intérieure, à l'inverse de celle qui régnait à l'extérieur se fit chaleureuse et réconfortante.

Puis ce fut la visite du chalet et de ses pensionnaires: deux attendrissants petits veaux, des jumeaux de 3 jours. Le temps de les caresser et l'on grimpa les escaliers en colimaçon qui mènent au premier étage, à la collection impressionnante de cloches et de toupins. Si les premières permettent de repérer les vaches disséminées sur l'alpage, les seconds font partie d'un folklore bien établi: la montée à l'alpage, la redescende et la fête qui lui est liée, la traditionnelle bénichon.

Puis, repataugeant un peu plus encore, les grandes vannes célestes s'étant plus largement ouvertes, on regagna le car pour monter au restaurant des Rosalys où était prévu le dîner: un buffet campagnard, suivi de sorbets maison et de fraises à la crème.

15 heures sonnées, le signal du départ fut donné. C'était le moment de prendre le chemin du retour, un chemin qui se voulait être aussi «celui des écoliers»! On s'arrêta (déjà) à Châtel-Saint-Denis. Mais, manque de pot, jeudi la crémèrie est fermée. Notre animateur, M. Robert Flaction, de Pro Senectute, ne se tenant pas pour battu, intervint. Les portes s'ouvrirent exprès pour nous.

Un «picoulet» sur la place, et l'on reprit le car. Et c'est par un soleil insolent, qui n'avait pas fait défaut sur les rives du Léman, qu'on rejoignit Nyon.

J. Mr

## «Va et redécouvre ton pays»

### Dernier rendez-vous de l'année Repas aux chandelles au Château de la Sarraz

A peine sortis d'un hiver interminable, il est déjà l'heure de penser au suivant et aux fêtes de fin d'année. La Commission «Va et redécouvre ton pays» convie, selon la tradition, les clubs d'aînés à un repas aux chandelles au Château de La Sarraz. L'apéritif sera servi dans la salle du Caveau, après la visite commentée du château; le repas dans la salle du Cellier. Comme de coutume, la soirée sera joyeusement animée.

Le succès de ces soirées va grandissant. Cette année trois supplémentaires ont du être prévues: les lundi 1<sup>er</sup>, 8 et 15 décembre. Et ce n'est pas moins de 17 soirées au total qui ont été mises sur pied pour répondre à la très forte demande. Si les 11, 13, 20, 25 novembre et 1<sup>er</sup> décembre sont complets, il reste encore quelques places pour les autres soirs. Mais il y a lieu de s'inscrire au plus vite. Attention! Dernier délai: 30 septembre 1980.

Prix: Fr. 30.— comprenant la visite, l'apéritif, le repas et les divertissements.

Renseignements et inscription auprès de Pro Senectute-Vaud, case postale 73, 1000 Lausanne 9, tél. 021/36 17 21.



# ▲ JURA

## 10 ans!

Dans notre dernier numéro, nous avons rendu compte de la grande manifestation qui célébra les 15 ans de la gym des aînés dans le canton de Vaud, et qui réunit, le 10 mai, 4500 personnes à Lausanne/Beaulieu. Le 14 juin, ce fut au tour du Jura de fêter la première décennie de cette bienfaisante et joyeuse gym, et le Jura le fit avec éclat, en organisant une journée de fête qui, dans la Halle du Marché-Concours de Saignelégier, fut une très agréable réussite. Il convient d'en féliciter Mme Anne-Marie Philipoff, responsable du Centre Pro Senectute de Delémont, et ses collaboratrices et collaborateurs.

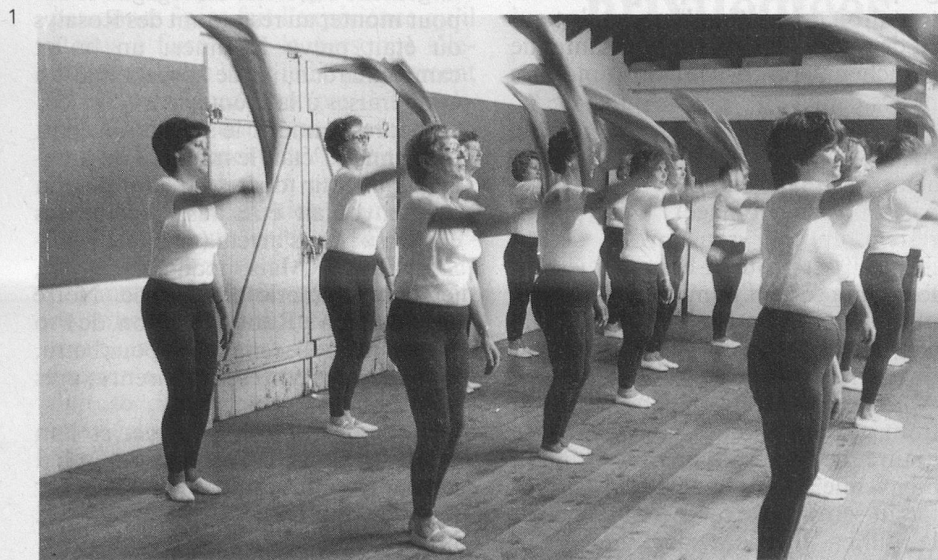
Ces dames et messieurs ont réussi à mettre sur pied une vraie fête agrémentée d'un programme très varié et coloré. Il y avait une remarquable fanfare, celle de Saignelégier, dirigée par un musicien venu des rives roumaines du Danube, Vladimir Sirbu. La Chanson des Franches-Montagnes eut elle aussi l'occasion de se distinguer. Quant à la vedette du spectacle, Castou, accompagnée au piano par Gérard Kummer, elle présenta un tour de chant qui fut pour nous qui ne la connaissions pas encore, une emballante révélation. Cette artiste se produit surtout dans les cabarets. Elle a une voix puissante, bien posée, merveilleusement souple. C'est bien simple: elle est à la fois Damia, Alice Dona et Piaf, mais elle est surtout Castou! Elle compose la plupart de ses chansons et ses mimiques sont irrésistibles. Qu'on nous pardonne de lui consacrer ces quel-

ques lignes: elle mérite beaucoup plus! Les clubs d'aînés, les sociétés qui voudraient inscrire à leurs manifestations le tour de chant de Castou, peuvent téléphoner au 039/51 19 45, à Catherine Burkhardt, Les Pommerats. C'est un «tuyau» de premier ordre que nous leur donnons ici!

A noter que l'Ecole de danse des Franches-Montagnes, également dirigée par Castou, nous présenta plusieurs prestations colorées très originales. Et puis, bien sûr, le programme accueillit quelques groupes de gymnastique qui se produisirent avec beaucoup de gentillesse, comme le firent également les monitrices. Suites de mouvements, rondes, danses, jeux de balles et de foulards, etc. On applaudit les groupes des Breuleux, de Porrentruy, Bourrignon/Develier, Boncourt, Rossemaison, Courroux, Alle... Bref, un programme qui fit passer d'heureux moments à quelque 600 personnes, dans la vaste halle pavoisée et fleurie.

Et il y eut, bien entendu, la traditionnelle «partie officielle». Car les officiels, représentants du Gouvernement du Canton du Jura et de la Municipalité de Saignelégier, étaient là, porteurs de messages d'encouragements et d'amitié.

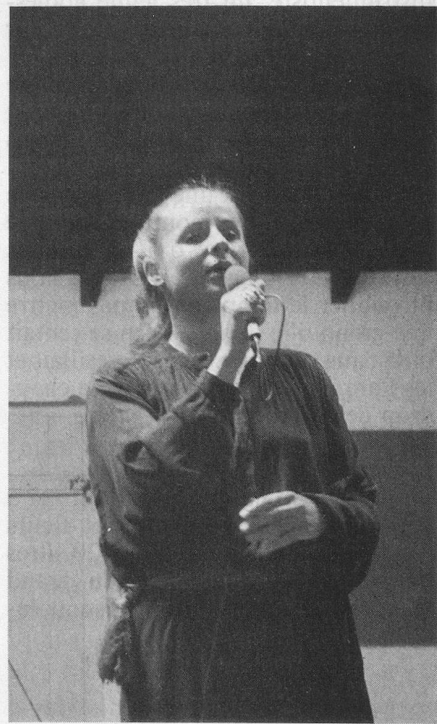
Mme A.-M. Philipoff ouvrit les feux par les souhaits de bienvenue. M. Abel



1  
Monitrices et groupes de gymnastes âgées animèrent un spectacle fort bien ficelé.

2  
La fête sous la halle du Marché-Concours de Saignelégier: le repas de l'amitié.

3  
Vedette du spectacle, l'inimitable Castou dans son tour de chant.



Veya, chargé des œuvres sociales de Saignelégier, apporta le salut de sa commune et rappela fort opportunément qu'«en pratiquant la gymnastique, on évite souvent les factures de médecin et de pharmacie». M. Jean-Pierre Joliat, délégué du ministre Jardin et du président du gouvernement, rappela que Pro Senectute Jura a à ce jour mis sur pied 48 groupes de gymnastique des aînés. «C'est un succès parce que le retraité est maître de son temps et sait profiter de ses loisirs. Plusieurs méthodes, ajouta-t-il, permettent de prolonger la jeunesse; parmi elles la gymnastique».

Puis Mme Renée Besnard, qui partage avec Mme M.-L. Voisard l'honneur d'être instructrice de gym pour le Jura, rappela l'histoire de cette discipline. Le premier groupe de «gym 3» fut créé sur territoire zurichois, à Thalwil, en 1959, et le premier cours pour moniteurs et monitrices fut organisé par Pro Senectute en 1964. Actuellement la Suisse compte environ 60 000 gymnastes âgés répartis dans 3000 et quelques groupes. Au Jura, cette gym pénétra en 1970 par Porrentruy, Delémont et Bassecourt. Elle compte actuellement 1300 adeptes encadrés par 66 monitrices et moniteurs, dont le doyen, Gérard Queloz, dans son bel uniforme au milieu de la fanfare, eut droit à une ovation.

On applaudit encore M. Carl Schwitter, secrétaire central de la FGA, et le président cantonal de Pro Senectute, M. Gabriel Nusbaumer: «L'événement de ces 10 ans mérite bien la fête d'aujourd'hui! La gymnastique n'est plus l'affaire des jeunes seulement, mais c'est aux jeunes qu'appartient la performance. La gym des aînés a d'autres mérites: elle favorise la pratique de l'effort; elle permet l'échange, la discussion, l'amitié. C'est une détente psychologique, morale et physique.» Une fois de plus, nous croyons utile de répéter que cette gymnastique «n'a rien de commun avec celle pratiquée dans les écoles ou sociétés sportives. Les mouvements, étudiés et adaptés, ont pour but de maintenir une certaine souplesse des articulations, de faire s'exercer les organes de la respiration et de la circulation, et d'assurer à tout l'organisme vie et santé».

Alors, chers lecteurs, que vous habitez le Jura ou partout ailleurs en Suisse, pensez-y! Un groupe existe sans doute près de votre domicile; il sera heureux de vous accueillir. Ce qui, entre autres avantages, vous permettra de participer à des journées aussi réussies que celles du 10 mai à Lausanne et du 14 juin à Saignelégier. Pro Senectute vous renseignera avec plaisir.

## ▲ JURA

### Cattolica: hâtez-vous!

Quelques places sont encore disponibles pour le séjour du **10 au 23 septembre** à Cattolica (Adriatique). Voyage en car confortable; itinéraire attrayant. Hôtel de qualité. Prix tout compris (avec excursions) Fr. 790.— par personne, en chambre à 2 lits (chambre avec douche/WC: Fr. 870.— par personne).

Pour tout renseignement et inscriptions: Pro Senectute, avenue de la Gare 49, 2800 Delémont. Tél. 066/22 30 68.

## ▲ JURA BERNOIS

### Association des clubs d'aînés

Le mercredi 24 septembre, au Buffet de la Gare de Sonceboz, se tiendra une assemblée des clubs d'aînés du Jura bernois et de Bienne romande. Rappelons que le 16 janvier de cette année (voir «Aînés», n° 3/80, pages 24 et 25), les clubs de Reconvilier, Tavan-

## ▲ BIENNE

### Avec nous à la Montagne de Douanne

La visite du Village de vacances, le 11 juin, a été plus qu'un succès: 84 personnes se sont inscrites en deux jours! Près de 120 aînés ne purent respirer l'air de la montagne, faute de cars et de places. Alors, pour tenter de satisfaire ces 120 amateurs, M. Marcel Hotz, responsable de Pro Senectute Bienne, «remet ça». Une nouvelle visite aura lieu en septembre. Que les intéressés de Bienne et environs s'inscrivent sans tarder durant cette première semaine de septembre, à Pro Senectute, rue du Collège 8, ou qu'ils téléphonent au 22 20 71.

nes, Sonceboz, Corgémont, Saint-Imier, Sonvilier et Bienne romande se sont constitués en association. Actuellement la liaison et la coordination sont faites par M. Erard, responsable Pro Senectute à Tavannes. L'importante assemblée du 24 septembre verra probablement un élargissement de l'association.

Nous en parlerons, bien entendu.

P.S. En octobre, «piquée» au Tableau d'honneur d'«Aînés», l'entreprise Schaublin de Bévillard sera présentée à nos lecteurs. E. H.

## ▲ BIENNE Tableau d'honneur

Nous présentons: Mikron... seule entreprise de la région biennoise à figurer au tableau d'honneur d'«Aînés» (n° 6, page 35). Fondée en 1908, cette fabrique de machines disposait alors d'une équipe de 35 personnes. En cette année 1980, le groupe occupe près de 850 ouvriers et employés.

Aujourd'hui les fabriques de Bienne et Nidau réunies comptent environ 500 personnes. Près de 200 personnes travaillent chez Mikron Haesler à Boudry. A Huddersfield, Angleterre, se trouve la 3<sup>e</sup> succursale, et la 4<sup>e</sup> est aux Etats-Unis. Certains aspects peu connus du programme de fabrication, ainsi que le système de retraite appliqué par Mikron vous seront présentés plus tard.

## Collaboration

Une étroite collaboration s'est établie entre Pro Senectute et l'Université populaire. La visite ci-dessus en est un exemple. D'autres activités sont prévues, notamment, pour le semestre d'hiver, un comité dévoué a mis sur pied un cycle de 7 cours pour la préparation à la retraite. «Aînés» renseignera en temps utile.

## Visite des Chambres fédérales

Lundi 29 septembre, 14 h., place de la Gare, Bienne, départ par funi-car. La visite sera commentée par un connaisseur des lieux, M. Raoul Kohler, conseiller national. Pour réserver, veuillez téléphoner le matin à l'Université populaire, n° 23 57 03. Visite et course: Fr. 17.—. E. H.