

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 11 (1981)  
**Heft:** 2

**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:** 16.02.2026

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

# PRO SENECTUTE

Pour la Vieillesse

GENÈVE

## Gym 3 et pensions

La gymnastique... On n'insistera jamais assez sur ses heureuses conséquences physiques et morales. A tout âge... Même et surtout quand les muscles sont rouillés et les articulations douloureuses. A de nombreuses reprises nous nous sommes étendus sur ce sujet dans les colonnes d'«Aînés», interviewant notamment M. Louis Perrochon et le Dr Max Beer, qui jouèrent un grand rôle dans la création et le bon fonctionnement de l'ensei-

Dans la joie, la gym devient un jeu, et les « officiels » y participent. De g. à d., encadrant des personnes âgées, on reconnaît Mmes Odette Kugel, monitrice, Marie Louise Sassi, directrice technique, le Dr Italo Simeone, directeur du Centre gériatrique, et Mme Christine Spitzli, monitrice.

gnement de la gym 3<sup>e</sup> âge en Suisse; célébrant par des reportages à juste titre optimistes, les 15 années de la Fédération vaudoise de la gymnastique des aînés (No 7/8 de 1980), les 10 ans de la gymnastique au Jura (N<sup>o</sup> 9), etc. C'est dire que le sujet nous tient à cœur. Pro Senectute a joué et joue dans ce domaine un rôle primordial en encourageant l'exercice physique dans les clubs, en formant des groupes, en y déléguant des monitrices pleines d'enthousiasme et de gaieté.

Aux clubs et aux établissements médico-sociaux où se pratique cette bienfaisante activité, s'ajoutent, toujours plus nombreuses, les pensions pour personnes âgées. Une expérience est en cours à Genève depuis quelques mois. Au printemps prochain un rap-

### 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

port sera publié sur un travail qui se veut en profondeur et qui se poursuit dans 35 pensions genevoises. Ces cours dans les pensions s'ajoutent à tous les autres, ce qui donne un total très encourageant de quelque 135 cours groupant près de 2000 personnes. Parmi ces cours, 110 groupes dits «ouverts» qui pratiquent tous les mouvements, la détente et les exercices au sol, conformément aux instructions du manuel de Mlle E. Barth, directrice technique fédérale. Cette activité physique occupe 62 monitrices et moniteurs auxquels il faut ajouter 11 personnes en voie de formation.

Revenons-en aux activités en cours dans les pensions où le maintien de la mobilité est le but premier. Tout, dans



## Cahier social

ce domaine, est basé sur une expérience vécue par Mmes A. Moret et Marie-Louise Sassi, directrices techniques, à l'Hôpital gériatrique de Thônex, sous les auspices du professeur Junod. Ces deux dames donnèrent une mini-formation aux aides-ergothérapeutes, de février à avril 1979. Travail riche d'enseignements qui permit à la responsable technique qu'est Mme Sassi de faire un exposé remarqué lors des journées médico-sociales de Macolin. De tout cela découlèrent bientôt des stages de maîtres de pension organisés par le Centre de coordination et d'information pour personnes âgées. Résultat: les maîtres de pension ont réagi de façon positive puisque 35 pensions ont déjà fait appel au Groupement genevois pour la gymnastique des aînés, groupement créé en collaboration étroite avec Pro Senectute qui, au surplus, en assure la trésorerie. Par le truchement de ses monitrices et

moniteurs, Pro Senectute donne une heure de cours par semaine dans ces pensions. Ici intervient le rôle décisif joué par le Centre de gériatrie dirigé par le Dr Italo Simeone. Celui-ci nous a déclaré: «Dans les pensions, la mobilisation est essentielle. La gymnastique l'améliore dans une large mesure; elle crée une interrelation de groupe. C'est ainsi que la monitrice devient souvent une sorte de seconde maman pour les pensionnaires. Les corps fatigués et ceux qui ne vivent plus guère, doivent être mobilisés. Tout, en effet, est centré sur le corps. On part du corps pour arriver à autre chose qui s'appelle le rythme... L'âge s'accompagne d'une désintégration de ce qui a été appris pendant l'enfance. Cette désintégration est due à certaines maladies. Or, les mécanismes peuvent être réabilités. C'est le but essentiel de la gymnastique dans les pensions de personnes âgées.»



En résumé on peut dire que l'utilité première de cette gymnastique est de réapprendre à utiliser son corps.

Le Dr Simeone poursuit: «Le corps a des raisons que la raison ne connaît pas. Avec l'âge, le corps se met à parler, et en vieillissant, on se met à écouter son corps. Celui-ci se plaint trop... Or, le corps est une source de plaisir; il faut l'utiliser, mais on l'oublie souvent, d'autant plus que le corps a une vie indépendante des conflits psychiques...»

C'est ainsi que pour répondre à la demande, un cours spécial a été préparé à l'intention des monitrices décidées à travailler dans les pensions du canton, ce qui exige de leur part un engagement personnel important.

«Aînés» a voulu assister à une de ces leçons. Il s'est rendu à Berne, à «La Tourangelle», une maison neuve et pimpante dirigée avec intelligence et cœur par une... Tourangelle authentique, Mme Michèle Caniac. Une pension parmi une cinquantaine implantées sur terre genevoise.

On avait retiré les tables de la salle à manger et disposé les chaises en cercle. Une douzaine de personnes âgées (sur 15), assistèrent à la leçon donnée avec infiniment de gentillesse par Mme Christine Spitzli. De la gym, oui, mais comprise comme un jeu, et quand la musique s'en mêle, on assiste à de petits miracles. Les gestes se font mieux, comme si la force était décuplée. Fatigante, cette heure d'exercices variés? Peu importe puisqu'on se sent bien, puisque le moral est revenu au beau fixe. Et chacun se réjouit d'une fois à l'autre. Pour chaque pensionnaire la monitrice est une amie au rayonnement bienfaisant, une amie qu'on embrasse au moment du départ.

Conclusion de Mme Marie-Louise Sassi, directrice technique: «Puisque le mouvement c'est la vie, mettons de la vie et du mouvement dans la dernière tranche de l'existence.»

A l'actif du Groupement genevois pour la gymnastique des aînés il faut encore signaler des cours de recyclage obligatoire suivis régulièrement par environ 60 moniteurs et monitrices, et un cours de rythme organisé en septembre 1980 par Mlle Barth. Celle-ci a depuis lors quitté la direction technique de la FGA. A signaler aussi les cours centraux, les cours de vacances et les cours d'été. La gym des aînés est bien défendue dans notre pays!

Avec douceur, la monitrice corrige ce qui doit l'être.

(Photos G. G.)

## ▲ VAUD

**Va et redécouvre ton pays**

(Prospectus à Pro Senectute, adresse ci-dessous)

**La Sitelle**

Nous rappelons à tous les amateurs de folklore qu'ils ont jusqu'à la fin de ce mois pour s'inscrire pour le spectacle que donnera le groupe vaudois bien connu «La Sitelle» à la grande salle de Peney-le-Jorat les samedi et dimanche après-midi 21 et 22 mars 1981, manifestation qui sera suivie d'un substantiel goûter.

Inscription et renseignements auprès de Pro Senectute-Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. (021) 36 17 21.

**Ski de fond**

Chaque semaine, les mardis, jeudis et vendredis après-midi, Pro Senectute-Vaud organise, une fois de plus cet hiver, des randonnées dans la neige pour les aînés du canton amateurs de grand air. Trois destinations différentes: Les Rasses, Les Diablerets, Saint-Cergue/La Givrine, pour permettre à tous les aînés, quel que soit leur lieu de domicile, de profiter de ces sorties. Les cars partant respectivement de Lausanne, Vevey et Rolle «ramasseront» au passage les aînés de la région qui désirent prendre un bol d'air bienvenu en profitant de ces balades. Précisons qu'elles s'adressent à tous, débutants comme skieurs chevronnés qui seront toujours encadrés par des spécialistes: instructeurs de l'Ecole suisse de ski et moniteurs formés par Pro Senectute. Ceux qui ne possèdent pas de skis pourront les louer sur place.

Le jour de sortie, dès 10 h., le n° 180 renseigne si l'excursion a lieu ou si elle est annulée. L'encaissement du montant de la sortie (Fr. 10.—) se fait dans le car. Rappelons qu'il n'est plus nécessaire de s'inscrire.

Renseignements à Pro Senectute-Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021/36 17 21.

**Remerciements**

Pro Senectute-Vaud tient à exprimer ici ses chaleureux remerciements à toutes les personnes, responsables et membres de groupes de gymnastique et de clubs, qui ont participé à la distribution de son prospectus-collecte 1980, contribuant ainsi de manière directe à la bonne marche des activités de la Fondation.

**Séminaire sur la préparation à la retraite**

Organisé par Pro Senectute-Vaud, un séminaire de réflexion et d'échanges sur le thème de la préparation à la retraite a réuni mardi 2 décembre au Centre Pierre Mercier quelque trente représentants d'entreprises et maisons de commerce, de communes, d'administrations et d'associations diverses, notamment du patronat et du syndicat.

Présidée par le Prof. J. Wertheimer, directeur de l'hôpital gériatrique de Prilly et président de Pro Senectute-Vaud, et animée par le Prof. S. Roller, de Genève, cette journée avait pour but de sensibiliser différents milieux à la question de la préparation à la retraite. Dans un premier temps, les participants prirent connaissance de plusieurs expériences d'organisation de cours préretraite, réalisées dans le

cadre d'une commune, d'une grande entreprise et d'une région. Des travaux de groupe, qui firent tout l'intérêt de cette journée, permirent aux participants d'échanger leurs questions et préoccupations, de nature très différente selon les milieux représentés. Il est néanmoins apparu, dans les conclusions, un certain consensus sur la nécessité d'une préparation à la retraite adaptée aux situations particulières, sur une approche aussi large que possible de ce travail d'information qui est en réalité un aspect de l'éducation permanente, et sur la nécessité d'un effort commun à entreprendre en vue de promouvoir la préparation à la retraite dans tous les secteurs de la vie sociale. Une plaquette des différents exposés sera éditée et disponible à Pro Senectute.

**Tournoi de jass**

Le jass est le jeu le plus populaire de notre pays et l'on sait combien les retraités s'y adonnent avec enthousiasme. L'immense succès remporté par le tournoi des aînés ces années précédentes en est la preuve. C'est pourquoi le comité vaudois de Pro Senectute, en collaboration avec l'Association vaudoise des clubs d'aînés, organise en 1981, la 4<sup>e</sup> édition de ce tournoi, sous le patronage de «24 Heures».

Pour que le maximum de personnes à la retraite puissent y participer, les groupements qui s'inscriront prendront l'engagement d'accepter les retraités de leur localité ne faisant pas partie de ce groupement, mais qui désirent participer au tournoi. Ces

**4<sup>e</sup> édition**

personnes joueront donc dans les tournois internes et pourront représenter les groupements aux tournois régionaux et au tournoi final.

Cette possibilité de participer offerte à toutes les personnes à la retraite leur donnera une excellente occasion de connaître l'existence des groupes et d'apprécier leurs activités.

Nous avons également tenu à associer les personnes en maison de retraite. Ce sera pour elles une bonne occasion de garder le contact avec tous les aînés du canton. Nous espérons que les établissements seront nombreux à encourager leurs pensionnaires à participer à ce tournoi, occasion de joutes fraternelles.

**Bulletin d'inscription**

Nom du groupe, ou de l'équipe individuelle: \_\_\_\_\_

Localité: \_\_\_\_\_

Nom du responsable: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/localité: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Le groupe ou l'équipe individuelle ci-dessus s'engage à suivre le règlement de ce tournoi.

Les groupes s'engagent à accepter pour ce tournoi les retraités de la localité qui n'en sont pas membres.

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

A retourner jusqu'au 28 février 1981 dernier délai, à Pro Senectute, Case postale 73, 1000 Lausanne 9.

## ▲ VALAIS

### Séjours organisés en 1981

Pro Senectute Valais annonce l'organisation de 3 séjours très attrayants en 1981.

#### Du 6 au 11 mai:

Andalousie et sud de l'Espagne.

#### Du 15 au 26 juin:

Venise - Lido di Jesolo.

Séjour balnéaire.

#### Du 28 au 30 septembre:

La Bourgogne.

De plus amples informations seront publiées dans «Aînés» au moment opportun.

**Pour le premier de ces voyages,** les inscriptions sont prises jusqu'au **31 mars.** Il s'agit de l'Andalousie et du sud de l'Espagne. Voyage en autocar du Valais à Genève - Cointrin, puis en avion Swissair de Genève à Malaga. Pendant cette semaine de détente et de découvertes, les participants visiteront Malaga, Grenade, Cordoba, Séville, etc. Un programme séduisant de visites et d'excursions a été mis sur pied.

Pour tous renseignements complémentaires, s'adresser à Pro Senectute-Valais, rue Tonneliers 3, 1950 Sion, tél. 027/22 07 41. Nous parlerons des deux autres voyages dans de prochains numéros. Mais on peut déjà s'inscrire!

## ▲ BIENNE

### Club du dimanche

Inscrivez-vous pour les 8 et 22 février à Pro Senectute, tél. 22 20 71. Une année déjà! Oui, le 17 février 1980, c'était la première rencontre. «Une première suisse» écrivions-nous. Voir «Aînés» 3/80. M. Hotz avait vu juste: cette rencontre du dimanche, avec repas en commun, répond à un besoin. Un de ces prochains dimanches, nous ferons un tour par là et «Aînés» vous informera.

### Cours de cuisine pour messieurs

Ce cours est le résultat de la collaboration Pro Senectute - Université populaire. Il ne s'agit pas d'apprendre

à confectionner des plats compliqués. Ces leçons sont destinées aux hommes qui désirent se débrouiller seuls ou qui aimeraient aider leur compagne ou simplement leur faire une surprise. Mlle Marguerite Roduner, conseillère culinaire, vous attend six fois, toujours le vendredi après-midi à 14 h. 30. Lieu: Belga, rue de Morat 28. Début du cours: **6 mars.** Téléphoner au 22 90 03, le matin, ou aller s'inscrire jusqu'au **27 février.** Finance: Fr. 60.— par personne. A payer le 1<sup>er</sup> après-midi.

### Ces sacrés impôts!

Vous êtes «enquiquinés» pour remplir correctement votre déclaration d'impôts? Alors, prenez rendez-vous par téléphone au 22 20 71 avec M. Hotz de Pro Senectute. Vous serez dépannés. Mais, **attention**, téléphonez rapidement: il pourrait se produire une «attente au portillon».

E. H.

## ▲ JURA BERNOIS

### Premier anniversaire...

... le vendredi 16 janvier, de l'«Association des clubs d'Aînés du Jura bernois et de Bienne romande». D'autres clubs se sont joints aux sept mention-

nés par «Aînés» 3/80. Le printemps venu, nous reviendrons sur cette sympathique association.

E. H.

## Aide à la vieillesse active

Les chiffres le montrent: Pro Senectute, la Fondation suisse pour la vieillesse, n'est pas devenue inutile. Les exigences, qui se présentent à elle, augmentent continuellement. Elle aide:

*ceux qui sont dans une impasse financière* momentanée (7700 personnes âgées ont bénéficié d'une aide financière pour un montant global de 3,5 millions de francs);

*ceux qui sont infirmes*, avec le service des repas à domicile (environ 540 000 repas distribués) avec le service d'aide au foyer (7100 personnes aidées en 455 000 heures de travail), avec le service de pédicure (6300 traitements);

*ceux qui sont dans l'embarras*: 150 collaborateurs qualifiés ont dispensé plus de 70 000 consultations et

conseils dans 75 centres d'information;

*ceux qui sont isolés*: les assistantes sociales ont effectué 21 800 visites à domicile, animé des clubs de midi et organisé des manifestations pour 45 000 personnes âgées;

*ceux qui recherchent du travail*: l'action «P» et l'action «S» ont procuré de nombreuses places de travail. Les personnes âgées sont toujours plus nombreuses à travailler dans les ateliers protégés de Pro Senectute;

*ceux qui aiment le mouvement*: 58 000 personnes âgées ont participé régulièrement aux séances des 3400 groupes de gymnastique des aînés. Le nombre de clubs de natation s'élève à 326. A cela, il faut ajouter de nombreux groupes d'excursions et de danse;

*ceux qui ont besoin de repos*: 3000 personnes âgées, pour la plupart isolées, ont pris part à des semaines de vacances ou des vacances en groupe organisées;

*ceux qui veulent s'instruire*: la revue des aînés en langue allemande «Zeitung» (50 000 abonnés) et la revue romande «Aînés». Il faut en outre signaler la bibliothèque pour la littérature éditée en gros caractères, la distribution de plus de 150 000 feuilles d'information et la participation à 185 cours de préparation à la retraite;

*tous ceux* qui désirent être informés sur les questions de la vieillesse (presse, radio, télévision) et qui recherchent une meilleure compréhension des personnes âgées.

(Chiffres de 1979.)