

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**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:** 31.01.2026

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

# PRO Pour la Vieillesse SENECTUTE

## SECRÉTARIATS CANTONAUX:

Genève, 5, place de la Taconnerie (022) 21 04 33  
Lausanne, 51, rue du Maupas (021) 36 17 21  
La Chaux-de-Fonds, 53, av. L.-Robert (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

# Changer l'image des maisons de retraite et des pensions

Une réflexion  
de Mme Monique Humbert

A plusieurs occasions, nous avons présenté diverses facettes des activités de Pro Senectute, Genève. Sa secrétaire cantonale tient aujourd'hui à partager avec nous une préoccupation personnelle, liée à son activité quotidienne et à la réflexion de l'équipe des assistants sociaux: changer au sein du public l'image des maisons de retraite et des pensions.

## D'hier à aujourd'hui

La maison de retraite recevait autrefois les vieillards les plus défavorisés qui n'avaient pas de famille pour les prendre en charge.

De nos jours, les maisons de retraite accueillent des gens de toutes catégories sociales mais beaucoup plus âgés et handicapés.

Actuellement il y a plus de maisons de retraite que par le passé. Ce phénomène est lié au vieillissement de la population. Si, au début du siècle, 6 personnes sur 100 avaient 65 ans et plus, en 1980 il y en avait 14. Les démographes estiment que ce chiffre aura doublé en l'an 2040.

La durée de vie a donc augmenté, d'où le nombre important de grands vieillards. Malgré le développement considérable de l'aide à domicile, il y aura toujours des personnes âgées — celles qui ne sont plus complètement indépendantes ou qui nécessitent des soins importants qu'elles ne peuvent assu-

mer elles-mêmes ou avec l'aide de leur entourage — qui devront se résoudre à quitter leur logement personnel pour une maison de retraite.

## Une image qui n'a pas évolué

Malheureusement, les maisons pour vieillards d'autrefois ont laissé dans l'esprit des gens une image sombre et pessimiste: celle du lieu où l'on va lorsqu'on n'a plus rien à attendre de la vie. Aujourd'hui, elles ne sont plus forcément un endroit où l'on vit en vase clos et certainement pas un lieu où l'on vit tristement. L'entrée dans une maison de retraite est souvent mal préparée. Là encore, l'image négative qu'elle évoque est certainement pour beaucoup dans cet état de fait. Pourtant, il serait souhaitable d'envisager assez tôt un éventuel séjour en pension, de s'y préparer, ceci bien avant d'avoir besoin de ses services.

## Ce qu'apporte la maison de retraite

Si, à Genève, la tendance au maintien à domicile représente, bien entendu, la meilleure solution pour l'individu capable de vivre seul, la maison de retraite apporte la sécurité et le bien-être à la personne âgée qui a besoin d'aide. De plus elle facilite beaucoup son existence quotidienne.

La pension peut être aussi un lieu de rencontres et de contacts humains. Cela dépend naturellement de l'effort que fait la direction de l'établissement pour diversifier les activités de la maison. A ce propos, il faut soutenir et souligner tout le travail déjà effectué par les maîtres de pension.

## Pour une plus grande ouverture des pensions vers l'extérieur

### Ce qui se fait déjà dans ce sens:

Il y a tout d'abord les cours de gymnastique qui remportent beaucoup de succès, des excursions, des fêtes et, depuis deux ans, dans certaines pensions, une expérience de **consultations sociales**. Des assistants sociaux de plusieurs institutions, dont Pro Senectute, donnent des consultations qui ont pour but:

d'offrir un appui pour les demandes de prestations de prévoyance ou d'assistance ainsi que pour toute démarche de caractère social et juridique;  
d'être à disposition pour un soutien au pensionnaire durant son séjour dans l'établissement et plus particulièrement lors des premiers mois;

Mme Monique Humbert (au fond, au centre), lors d'un colloque au « Caroubier »: centre de jour dont « Aînés » a parlé à plusieurs reprises. (Photo R. Kocher, Genève).





de servir d'intermédiaire ou de médiateur entre le pensionnaire, l'entourage et l'établissement, en vue de sauvegarder en priorité le bien-être du pensionnaire.

Ces consultations s'adressent au pensionnaire, à sa famille et à son entourage, à son représentant légal ou à son répondant financier.

L'assistant social est aussi à disposition de la direction de l'établissement pour les informations sociales de caractère général.

Ces consultations n'émanant d'aucune autorité officielle, chacun garde donc son libre choix.

#### **Ce qu'il y a encore à faire:**

Même si l'on ne peut plus comparer les maisons d'autrefois à celles que nous connaissons, il y a encore des améliorations à apporter:

les maisons de retraite devraient faire partie des services de maintien à domicile. Ceci afin que la personne âgée qui y entre garde les contacts établis auparavant avec les assistants sociaux, l'infirmière de quartier, etc.;

il faudrait envisager diverses démarches vers l'extérieur, par exemple: au lieu de prendre part à l'office religieux à l'intérieur de la pension, toutes les personnes qui le peuvent devraient être encouragées à se rendre dans la paroisse la plus proche afin de s'intégrer à la communauté locale;

les heures de visite devraient être très larges pour permettre aux familles d'être associées aux soins des personnes âgées: les aider à prendre leur repas par exemple, ce qui favoriserait des contacts plus étroits;

les pensions, et même les hôpitaux, devraient être desservis de manière

permanente par les transports publics avec des arrêts situés le plus près possible de la pension;

il faudrait encore susciter les initiatives des résidents, les faire participer à la gestion et surtout à l'animation de «leur» maison;

enfin, malgré les importants problèmes d'organisation et d'administration, on devrait pouvoir séjourner dans toutes les pensions provisoirement. Par exemple pour soulager la famille ou l'entourage, pour un séjour de vacances ou de convalescence. De plus ce serait un moyen de connaître réellement une pension.

Si nous nous sentons concernés par ce qui précède, nous arriverons peu à peu, et tous ensemble, à renforcer l'intégration des maisons de retraite dans notre société. En travaillant dans ce sens, nous réussirons à coup sûr à renouveler l'image des pensions et des maisons de retraite.

H. Maillard

#### **Appel à toutes les personnes concernées**

**Mme M. Humbert désire créer un groupe de discussion s'adressant aux personnes qui ont de la parenté, des amis ou connaissances en pension et/ou que ces problèmes préoccupent. Au cours d'une réflexion commune divers thèmes pourraient être discutés, en particulier le rôle de la famille et des amis.**

**Pour vous inscrire ou pour tout renseignement complémentaire adressez-vous directement à Mme Monique Humbert, Pro Senectute, Genève, tél. 21 04 33 (de 8 h. à 12 h. et de 14 h. à 17 h.).**

furent danser la joyeuse société heureuse de partager quelques heures d'amitié.

Commentaire d'un participant: «L'ambiance ne cessa d'être chaleureuse... Dans chaque salon un accordéoniste agrémenta la croisière des plus handicapés. Ceux-ci apprécièrent aussi le chœur improvisé des bénévoles et des membres de l'équipe de la Fondation pour la Vieillesse-Pro Senectute qui interprétèrent des chansons romandes avec la participation de beaucoup d'ainés. A toutes et tous vont nos remerciements!»

A noter que pour certaines personnes, cette traditionnelle croisière est la seule sortie de l'année. Une raison de plus qui incite les organisateurs à faire toujours mieux pour créer un peu de joie dans le cœur de ceux qui en ont vraiment besoin.

## **VAUD**

### **«Va et redécouvre ton pays»**

#### **Les soupers aux chandelles...**

A l'heure où je rédige ces lignes, il fait 34° C dans le bureau... Cette douce chaleur feutrée nous fait songer aux vacances futures. Alors que certains ont déjà goûté aux plaisirs de la mer ou de la montagne, il faut déjà annoncer la dernière manifestation de l'année inscrite au programme de *Va et*

### **25 ans à Val-Paisible... un véritable sacerdoce!**

Le 1<sup>er</sup> juillet 1959, la Cité Val-Paisible ouvrait ses portes, sous l'impulsion du pasteur Oscar Schwitzguébel, alors président du Comité vaudois de Pro Senectute. Au départ: deux bâtiments, 71 appartements, et responsable et seul maître à bord: M. André Mercoli, concierge.

Il fallut tout d'abord organiser la cité et, on s'en doute, ce ne fut pas une petite affaire! Toutes les personnes emménageant en même temps, ou peu s'en faut, il fallut évacuer les caisses, poser des rideaux, donner un coup de main ici ou là. Puis, en janvier 1960, par l'inauguration des deux nouveaux bâtiments, on remettait ça. Dès lors, pour M. Mercoli, c'était la responsabilité de 150 appartements ou plutôt de 150 locataires: tout un programme!

Il faut reconnaître qu'avec ses capacités et sa formation — un apprentissage de ferblantier-appareilleur, auquel la guerre mit prématurément un terme — puis les professions qu'il exerça tour à tour: sellier-tapissier, mécanicien, peintre, chauffeur et conducteur de tram, il est un peu l'homme qui sait tout faire! Lorsqu'il y a une ampoule, un fusible ou un joint à changer, un lavabo à déboucher, un fer à repasser à réparer, il répond toujours présent. Il s'occupe aussi du parc des moyens auxiliaires (fauteuils roulants, cannes anglaises) de Pro Senectute. Mais il ne se borne pas à rendre des petits ou grands services. Prenant sa mission au plus près de sa conscience, M. Mercoli ne se cantonne pas dans son seul rôle de concierge. Homme de confiance, engagé, attentif et dynamique, il sait

## **A 725 sur le Léman!**

La traditionnelle croisière offerte chaque année par Pro Senectute Genève aux «usagers» de son Service social, à leurs amis et connaissances, ainsi qu'à des pensionnaires de maisons de retraite, a eu lieu avec un plein succès le 20 juin 1984. Gris le matin, le temps s'est vite rasséréné et le soleil a accompagné de ses rayons bienfaisants les 725 participants: un record! Il avait fallu tout prévoir, un art dans lequel excellent Mme Monique Humbert, responsable Pro Senectute Genève et ses collaborateurs. Il y eut deux bateaux de la CGN et deux orchestres qui

découvre ton pays, tributaires que nous sommes des délais d'impression.

Or donc, voici le moment de vous inscrire — vous avez jusqu'au 28 septembre — si vous désirez participer au désormais traditionnel souper aux chandelles qui aura lieu, au Casino de Montbenon, à Lausanne. Il remporte d'année en année un succès croissant et c'est, pour satisfaire à la demande, pas moins de quatorze dates que vous avez à choix entre le 5 novembre et le 19 décembre. Musique et danse: ambiance et bonne humeur assurées...

**Renseignements et inscriptions:** Pro Senectute-Vaud, Maupas 51, Case postale, 1000 Lausanne 9, tél. (021) 36 17 21.

résoudre, sur le plan social et humain — avec son épouse toujours là pour prêter main forte et oreille attentive — des problèmes souvent compliqués et pour le moins inattendus. Il s'est aussi chargé, pendant de nombreuses années, de l'animation, mettant sur pied des séances de cinéma, des productions de chorales, de fanfare, et organisant pour tout ce petit monde de la cité des fêtes de Noël inoubliables!

Il s'est rendu indispensable et ce quart de siècle de «bons et loyaux services» a été célébré comme il se doit par les membres du conseil de la Fondation Cité Grand-Age et, parmi ceux-ci, citons son président, M. Daniel Girardet, directeur de Pro Senectute Vaud et des représentants de l'Etat de Vaud, de la commune de Lausanne et des services médico-sociaux.

Au lieu de lui souhaiter par boutade: «Encore une fois autant!», nous disons, avec gratitude: Merci Monsieur et Madame Mercoli!

J. M.



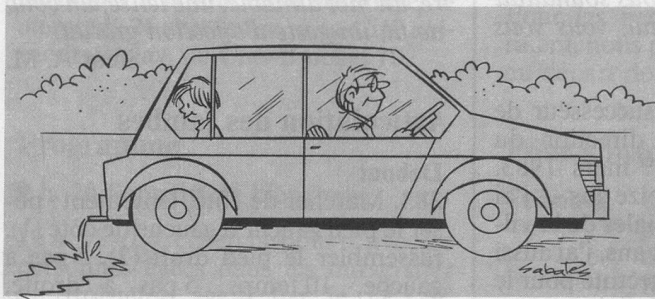
## FRIBOURG

### Abano et Ascona

#### Cure pour personnes rhumatisantes, à Abano, Hôtel Park

**Date:** du dimanche 14 octobre au samedi 27 octobre.

**Prix:** chambre à 1 lit, pension, 11 bains de boue et 2 excursions, Fr. 1235.—.



Sans paroles  
(Dessin de  
Ramon Sabatès)

### Rencontres enfants-personnes âgées

Il y a quelques mois, nous vous présentions *La Vannerie*, maison située dans le quartier de la Neuveville à Fribourg, qui accueille jeunes et moins jeunes désireux de s'adonner à diverses activités.

Les personnes âgées ont eu jusqu'à aujourd'hui la possibilité d'assister à la projection d'un film, de passer un moment joyeux en compagnie de deux excellents clowns, de visiter une exposition ainsi qu'une fabrique, sans compter les après-midi récréatifs sous forme de jeux ou de discussions.

Durant quatre après-midi entre juillet et août, cinq personnes âgées ont contribué à la bonne marche du passeport-vacances. Depuis quelques années déjà, le passeport-vacances offre aux enfants et adolescents en âge de scolarité la possibilité de participer à des activités nombreuses, puisque les organisateurs ont prévu cet été environ 130 activités différentes.

Ces cinq personnes ont été heureuses de mettre leurs talents de cuisinières à disposition des enfants. Elles leur ont appris à confectionner trois sortes de biscuits. Chaque fois, une vingtaine de jeunes sont repartis satisfaits, emportant avec eux un petit cornet rempli de biscuits faits de leurs propres mains.

Chambre à 2 lits, pension, 11 bains de boue et 2 excursions, Fr. 1140.—. Le voyage en car à Abano est compris.  
**Dernier délai d'inscription:** 15 septembre.

#### Séjour de fin d'année à Ascona, Hôtel Mulino

**Date:** du mercredi 26 décembre au vendredi 4 janvier 1985.

**Prix:** chambre à 2 lits et pension complète (sans boissons) Fr. 580.—. Supplément pour chambre à 1 lit, Fr. 60.—. Le nombre des chambres à 1 lit est très limité.

**Dernier délai d'inscription:** 8 décembre.

Cette expérience fut une totale réussite et nous sommes bien disposés à la renouveler l'an prochain. Pour cela, il nous faut des idées, mais surtout des personnes âgées prêtes à nous aider.

Si vous vous intéressez au passeport-vacances ou simplement à La Vannerie, téléphonez ou passez à Pro Senectute, rue Saint-Pierre 26, 1<sup>er</sup> étage, téléphone (037) 22 41 53.

Nous nous ferons un plaisir de vous donner tous les renseignements que vous pourriez désirer.

Anne-Colette Schaller

## JURA

### 10 jours à Lugano du 8 au 17 octobre

Nous rappelons ce voyage en car grand confort. Aller par le Simplon, retour par le Gothard. L'Hôtel Meister est un très bon établissement avec jardin, situé dans un quartier calme de Paradiso (à 2 minutes du lac).

5 excursions seront organisées dans la région, dont une au marché typique de Luino (Italie).

**Prix:** Fr. 965.— en ch. 2 lits avec douche/WC;  
Fr. 110.— de supplément pour chambre 1 lit.

**Pour informations complémentaires:** Pro Senectute Jura, case post. 209, 2800 Delémont 1, tél. 066/22 30 68.



## Continuité à Pro Senectute

M. Häberli, vous êtes marié, père de deux grands fils et vous avez 46 ans. En «funi», vous faites chaque jour les trajets aller et retour de votre domicile d'Evilard à votre bureau de la rue du Collège. «Aînés» 3/83 vous souhaitait la bienvenue. Aujourd'hui, vous vous exprimez.

M. H. — En tant que successeur de M. Hotz j'ai repris la direction du bureau de Bienne le 1<sup>er</sup> mars 1983. Auparavant — durant seize ans — j'ai travaillé aux œuvres sociales de la ville. Pendant plus de vingt ans, j'ai aussi été secrétaire de Pro Senectute pour le district de Bienne. Ainsi, j'ai pu assumer ma nouvelle tâche sans trop de risques d'impréparation et M. Hotz, au début, m'a secondé durant trois mois. Mon prédécesseur et ami a développé notre service d'entraide de façon exemplaire. Petit à petit, il a mis sur pied plusieurs services qui tous fonctionnent à merveille. De ce fait, mon activité est conditionnée par deux facteurs principaux. En premier lieu, le contact personnel qui permet de découvrir chez l'interlocuteur tous les problèmes concernant la vieillesse: conseils, aides financières et autres, services de toutes sortes. J'attache une très grande importance à ce fait qui représente une bonne part de mon activité. A cela j'ajoute les services dont nous sommes responsables (service au foyer avec aides ménagères et familiales, service de nettoyage à domicile, service des repas, pédicure, etc.). Par ces prestations variées, nous aidons bon nombre d'aînés(ées) à maintenir leur bien-être, leur environnement, leurs habitudes. En bref: à vivre aussi agréablement que possible. D'autres activités encore, par exemple: la gym, le club du dimanche, diverses rencontres, les cours de l'Université populaire permettent de lutter contre l'isolement. Terminons par une note gaie. Dernièrement, je surveillais à la gare un départ pour l'Italie. Arrive une grand-maman avec un immense parasol sous le bras en plus de ses bagages. Elle voulait de l'ombre, mais... gratuitement!

E. H.

### Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Septembre

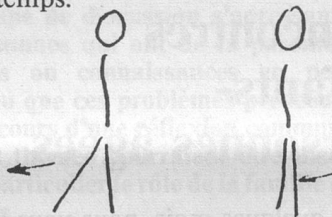
Exprimons notre amour par un sourire, un mot aimable, une lettre, un coup de fil, un geste d'affection gratuit.

Sœur A. M.

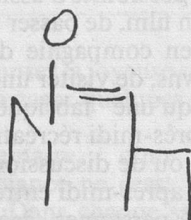
### Articulation des jambes

#### Debout

383. Marcher de côté, lentement: poser le pied gauche à gauche de côté (1), rassembler le pied droit (2). 5 pas à gauche, 10 temps, 5 pas à droite, 10 temps.



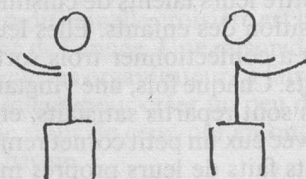
384. Se tenir à une chaise, lever le plus haut possible la jambe gauche fléchie (5 fois), idem à droite (5 fois).



### Articulation des épaules

#### Assis

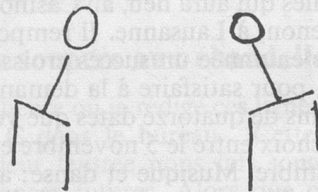
385. Balancer les bras à gauche côté, horizontalement, avec un petit mouvement de ressort (1 - 2), idem à droite (3 - 4) (3 fois à gauche et 3 fois à droite).



### Articulation des hanches

#### Assis

386. Se tenir à la chaise, balancer le corps à gauche et à droite en soulevant la cuisse gauche, puis la cuisse droite.



#### Exercices

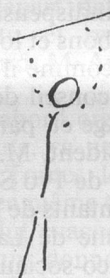
#### avec une canne ou un bâton

#### Debout

387. Passer la canne derrière la tête, plusieurs fois.



388. Lever la canne en avant en haut, regard sur la canne (1 - 2), baisser la canne en avant en bas (3).



#### Exercice respiratoire

#### Assis

389. Mains sur le ventre, respirer profondément d'abord avec le ventre, puis avec la poitrine, expirer longuement. Cette respiration se fait sans bouger les épaules.

Louis  
Perrochon



La Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées nous envoie le message suivant: