

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 14 (1984)

Heft: 5

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: 30.12.2025

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

PRO A SENECTUTE Pour la Vieillesse

VAUD

Fédération vaudoise des clubs d'aînés

Assemblée statutaire annuelle

Le lundi 5 mars, la salle de spectacles de Crissier accueillait l'assemblée statutaire annuelle de la FVCA. Réunion importante dont les moments forts furent la nomination d'un nouveau président (en l'occurrence une sympathique présidente en la personne de Mme Simone Carmentrand, de Juriens, appelée à succéder à M. Charles Henry, de Pully, arrivé au terme d'un mandat qu'il remplit avec distinction), et un passionnant exposé de M. Gilbert Sandoz, chef du Service de prévoyance et d'aide sociales, sur le thème: «Les personnes âgées dans la société.» Avant de publier ci-dessous des extraits de cette conférence de grande qualité, rappelons que la FVCA compte actuellement 38 clubs affiliés et

30 clubs amis, soit au total près de 5000 personnes.

Si la présidence est désormais confiée à Mme Carmentrand, la vice-présidence est assumée par M. J.-P. Cavin (Yverdon). Le comité de 18 membres compte encore dans son bureau Mme M. Pauli, Chavannes, et M. Jean Rebeaud, Payerne. Dix responsables régionaux sont en outre appelés à y siéger. MM. Daniel Girardet, directeur, et Jean Carrel, conseiller en animation, en font partie en tant que représentants de Pro Senectute Vaud. Journée fort animée que ce lundi 5 mars. Le syndic R. Martinelli et le pasteur A. Malaise apportèrent le salut de leur charmante commune de Crissier.

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
Biénné, 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

M. Gilbert Sandoz



Les personnes âgées dans la société

En 1956, le célèbre chanoine Kir, maire de Dijon, et le gérontologue Huet ont créé la notion de «troisième âge» qui désigne la phase de l'existence postérieure à la cessation de l'activité.

Les personnes âgées ne représentent pas un groupe homogène, mais disparate avec des âges, des catégories de revenus, des conditions de vie, des centres d'intérêt, des états de santé et des degrés d'autonomie différents.

Pour nos anciens qui ont connu le temps des diligences, ils ont vu l'un des rêves les plus fous des hommes devenir réalité: marcher sur la Lune! Des premiers aéroplanes des frères Wright qui, en 1903 en Caroline du Nord, réalisèrent leur premier vol mécanique d'une durée de 12 secondes et sur une longueur de 50 m, aux avions supersoniques, que de chemin parcouru pour la conquête de l'air!

Nombre de personnes âgées auront connu les balbutiements, puis le développement de la fée électricité, puis passé à l'ère de l'énergie nucléaire avant de connaître peut-être l'énergie H que des scientifiques s'efforcent de mettre au point, afin de produire de la chaleur avec un rayon de soleil sur une goutte d'eau.



Mme Simone Carmentrand, nouvelle présidente de la FVCA, avec ses enfants.

Au temps du Christ, l'espérance de vie était de 22 ans, au siècle de Luther de 34 ans. Vers 1900, dans notre pays, un garçon avait devant lui, lors de sa naissance, un avenir de 49 ans en moyenne. Aujourd'hui, cette durée a augmenté à 70 ans environ.

De 1900 à 1983, la population de la Suisse a environ doublé, tandis que le nombre des personnes âgées de plus de 65 ans a quintuplé.

Démographie — revenus

Les études effectuées par des organisations internationales prévoient que les personnes âgées de 60 ans et plus représenteront à la fin du siècle, en Europe, plus du 20% de la population totale.

Une enquête conduite dans notre pays en 1981-82 a fait apparaître que 5% des rentiers AVS (env. 50 000 personnes) disposent d'un revenu inférieur à Fr. 750.— par mois. Cette population est composée pour trois quarts de femmes, dont la moitié ont plus de 75 ans. C'est la génération qui a connu la crise économique des années trente, puis la Deuxième Guerre mondiale.

A l'inverse, 5% des rentiers AVS cumulent un quart des revenus et plus des deux cinquièmes de la fortune de l'essentiel de la population en âge AVS. Cette catégorie de rentiers a un revenu annuel moyen de 70 000 francs. On constate que les inégalités s'amplifient souvent avec la retraite. L'égalité absolue est une chimère, mais la réduction des inégalités est un devoir impératif de solidarité, ne cesse de proclamer avec raison le professeur Pierre Gilliland.

L'AVS

En pleine guerre, des responsables et un groupe d'experts furent chargés de jeter les bases de l'œuvre gigantesque que représentait la création de l'AVS. En moins d'un an, l'OFAS fut en mesure de mettre sur pied un projet de loi. Ce projet fut approuvé par les Chambres fédérales en 1946, mais les adversaires résolus d'une AVS fédérale lancèrent un référendum. Ils obtinrent 55 000 signatures dans le délai légal dont 11 000 dans le canton de Vaud. La votation fédérale eut lieu le 6 juillet 1947. Les principales tendances politiques, toutes les organisations professionnelles, toutes les classes de la société s'unirent pour faire triompher cette véritable œuvre de solidarité nationale.

Par 862 036 oui contre 215 496 non, et avec une participation de 80% du corps électoral, l'AVS fut adoptée par

le peuple. Partout dans notre pays il y eut au soir du 6 juillet des manifestations de joie.

Le 1^{er} janvier 1948 est un jour historique. Il marque le début de l'ère nouvelle de la politique sociale en Suisse.

En 36 ans d'existence, l'AVS a été révisée neuf fois; conçue à l'origine comme assurance de base, elle fut progressivement développée pour devenir une assurance couvrant les besoins vitaux. Au fil des ans, l'augmentation des rentes fut très importante, tout comme les contributions des assurés. L'AVS fut complétée en 1959 par l'introduction de l'assurance invalidité fédérale et, en 1965, par la législation sur les prestations complémentaires.

Aujourd'hui, comme il y a 36 ans, l'AVS est une assurance populaire, fondée sur la solidarité entre jeunes et vieux, entre actifs et non-actifs, entre hommes et femmes, entre riches et pauvres.

Après avoir parlé de l'assurance maladie, du logement et des services à domicile, M. Sandoz s'attache à situer la personne âgée dans la société.

La personne âgée dans la société

Selon Alfred Sauvy, les conséquences du vieillissement de la population modifient profondément notre civilisation et notre société. Un examen sérieux nous montre que la grande bataille du monde ne se déroule ni entre capitalisme et communisme, ni entre pays pauvres et pays riches, mais entre populations âgées et jeunes.

Qui doit décider de l'âge où les individus cessent leur travail? L'idéal serait que chacun puisse choisir son sort et régler sa vie lui-même; quitter son travail plus tôt et se voir attribuer une retraite moins élevée ou au contraire travailler tant qu'on en est capable et toucher une retraite plus conséquente. Le temps libéré du travail ne peut s'épuiser dans la seule idée de repos et d'inactivité. L'essentiel est de trouver des activités de substitution, des centres d'intérêt valorisants. La personne âgée doit se sentir concernée par les problèmes de la cité.

La participation à la vie de clubs, d'associations, les activités culturelles, créatrices, sportives, permettent des relations indispensables, renforcent l'appartenance non seulement à une classe d'âge, mais à une communauté. Voilà les piliers fondamentaux d'une vieillesse heureuse et féconde.

La retraite est pour trop de personnes le temps de l'ennui et de la frustration,

alors qu'elle devrait être le temps de l'épanouissement et du loisir.

A long terme, la politique des loisirs ne devra pas seulement être créée pour les personnes âgées, mais dans une large mesure mise en place par leurs propres efforts.

L'avenir

L'avenir, c'est du passé en préparation, a dit l'humoriste Pierre Dac. L'avenir, plus prosaïquement, c'est d'assurer l'adaptation de la société à la présence d'une masse croissante de personnes âgées.

L'économiste et futurologue américain Alvin Toffler a écrit, à propos de notre époque, que nous sommes en train de vivre non une simple récession, ni une crise comparable à celle des années trente, mais une mutation profonde et accélérée, sans précédent dans l'histoire de l'humanité, mutation qui va affecter en profondeur les structures de la société, influencer les modes de vie et les comportements des gens dans les années à venir.

Conclusions

D'Aubigné, écrivain français, calviniste ardent, compagnon d'armes de Henri IV a pu dire au XVI^e siècle: «Vieillir, c'est encore le seul moyen de vivre longtemps.»

La politique médico-sociale en faveur des personnes âgées tend à corriger les inégalités. Ce n'est pas une question de charité, mais de justice.

Il faut rendre hommage à ceux et celles qui se consacrent à l'action sociale dans des conditions souvent difficiles. Le 3^e âge est celui de la réflexion, de la connaissance, du loisir, de la plénitude et de la sérénité. Ce n'est qu'au stade ultime de l'existence que l'individu entre dans le 4^e âge et qu'il devient réellement un vieillard.

Jetons un dernier regard sur le passé et considérons avec objectivité l'évolution sociale qui s'est produite au cours de ces quarante dernières années.

Les prestations sociales en faveur des personnes âgées ou handicapées ont connu des améliorations nombreuses et importantes.

Regardons maintenant le présent et l'avenir. Nous sommes en train de vivre une période charnière où une civilisation, celle de l'électronique et de l'informatique, prend le relais d'une civilisation vieille de trois siècles qu'a modelée nos existences.

Les manières de vivre, de voir, de comprendre, de travailler, d'aimer et de mourir sont remises en cause. Cette évolution nous concerne tous.

Symboles de ce qu'on appelle l'Etat providence: l'aide sociale, les allocations familiales, l'assurance-maladie, l'assurance-chômage et l'assurance-vieillesse ont contribué largement au renforcement de la justice sociale. Cependant, ces régimes doivent être consolidés et améliorés pour autant que la notion de solidarité soit mieux ressentie dans l'opinion et le chacun pour soi moins répandu.

Pour maintenir les acquis sociaux, améliorer les prestations en faveur des plus défavorisés, les gens sont-ils

prêts, en dépit d'une situation économique morose, à renoncer, si nécessaire, à un peu plus de confort, ou à consentir à quelques sacrifices d'ordre financier ou personnel? De la réponse qui sera apportée dépendra l'évolution de la politique sociale dans notre pays comme ailleurs.

L'ultime conclusion, nous l'empruntons à un écrivain français du XVIII^e siècle, Montesquieu: «N'est-ce pas un beau dessein que de travailler à laisser après nous les hommes plus heureux que nous l'avons été?»

▲ VAUD

«Soleil d'automne» fête ses 25 printemps!

C'était la fête, jeudi après-midi dernier, à la Maison du Cercle à Lausanne! On y commémorait les 25 ans du club d'aînés lausannois, «Soleil d'automne». Et même si le temps était maussade, «ce sacré vieux soleil» était au rendez-vous!

Un nouvel emblème a été inauguré et l'ambiance était au beau fixe. Que tous ceux qui désirent se joindre à cette joyeuse équipe de 132 membres s'annoncent. A Chauderon, tous les jeudis, ça chante et ça danse! Renseignements: Pro Senectute, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021/36 17 21.

J. Mayor

Trois sourires devant le nouvel emblème.



Va et redécouvre ton pays

Montreux — Oberland bernois

Qui d'entre nous ne rêve pas du «bon vieux temps», celui où l'on prenait le temps de vivre? Faites l'espace d'une journée un retour en arrière en montant à bord du Montreux-Oberland bernois, dans une voiture-salon de la Belle-Epoque qui vous emmènera à Gstaad. L'après-midi: visite d'une fromagerie de montagne à Château-d'Œx.

Inscrivez-vous vite pour cette virée dans le passé; le délai d'inscription échoit le 2 mai. Dates: 4-5-6-7 ou 8 juin 1984.

Broche au refuge d'Oulens

Varions les plaisirs! Passons une journée délassante au refuge d'Oulens où les maîtres de céans apprêteront à la broche rôtis de veau et de porc pour la délectation de nos papilles gustatives.

Un bien joyeux retour à la nature! Délai d'inscription: 31 mai 1984. Dates: 25-26-27-28 ou 29 juin 1984.

Village de vacances de Twannberg

Aimez-vous faire du sport, de la gym, de la natation ou tout simplement de la marche? Si oui, rejoignez le groupe qui, sous la responsabilité d'une monitrice, séjournera du 4 au 8 juin 1984 à Twannberg, au-dessus du lac de Biel.

Inscrivez-vous sans tarder.

Sorties et séjour proposés par la Commission «Va et redécouvre ton pays». Pour tout renseignement et inscription: Pro Senectute-Vaud, Maupas 51, case postale 1000 Lausanne 9, tél. 021/36 17 21.

▲ Fribourg

Radio-Sarine, une radio pas comme les autres

Le 6 juin 1982, une Ordonnance du Conseil fédéral permettait aux radios locales de voir le jour.

Une année plus tard, le 20 juin 1983, le Conseil fédéral octroyait à Radio-Sarine une concession l'autorisant à émettre un programme de radio locale.

Aujourd'hui, cette autorisation est devenue réalité. En effet, Radio-Sarine émet depuis le 1^{er} avril 1984.

Mais en quoi cette radio se différencie-t-elle des autres?

Par sa forme tout d'abord, car derrière Radio-Sarine, il y a une association formée d'individus mais aussi d'innombrables membres collectifs, représentant tous les milieux de la vie fribourgeoise (culturelle, politique, sociale, religieuse, sportive, économique, etc.).

Sur le fond ensuite, puisque les statuts prévoient, entre autres, d'enrichir la vie de la communauté locale en lui proposant un outil de dialogue ou de privilégié: l'expression populaire sous toutes ses formes par exemple. Plus concrètement, Radio-Sarine est une radio faite pour les Fribourgeois par des Fribourgeois, un moyen de communication au service de la vie locale, ou encore un outil d'informations et d'animation géré par tous les intéressés, donc aussi par les auditeurs.

Les personnes âgées ne seront pas oubliées et pourront écouter ou participer à des émissions qui leur seront plus spécialement destinées.

Pro Senectute Fribourg est heureuse de pouvoir collaborer à ce média qui lui offre la possibilité de s'adresser à la population en général et aux aînés en particulier, sur toutes les questions touchant la vieillesse.

Si vous habitez la région fribourgeoise, ne manquez pas d'écouter Radio-Sarine, en réglant votre poste sur FM/OUC 88.5 Mhz.

Michel Boni

«Aînés»
renseigne et divertit.
Faites-le connaître
autour de vous!

À GENÈVE

Le «Caroubier» se jette à l'eau!

Mme F. a eu une vie mouvementée, son mari est décédé alors que ses deux fils avaient 5 et 10 ans. Elle a dû les élever seule. Mme F. s'est tout de suite débrouillée pour trouver du travail en usine afin de pouvoir faire vivre sa famille. Au moment de la crise des années trente elle n'a pas hésité à déménager du Jura à Genève pour que ses fils puissent poursuivre une formation en relation avec leurs intérêts. Là elle a retrouvé du travail en usine pour quelque temps avant d'être mise au chômage. Elle n'a pourtant pas baissé les bras et s'est mise à faire des ménages. A l'époque, elle recevait Fr. 1.50 pour une heure de travail!

Elle assumait aussi la tenue des toilettes du Salon de l'auto et des Arts ménagers. «Il ne fallait pas être difficile mais ça rapportait bien.»

Bref, Mme F. a eu une vie difficile mais elle a su, en permanence, conserver le plaisir de vivre. Elle aimait beaucoup danser et surtout, depuis toute petite, elle aime l'eau car elle est née au bord d'un lac: «Je nageais déjà à l'âge de 6 ans, j'avais un père merveilleux, c'est lui qui m'a appris à nager. Maman devait parfois cacher nos costumes de bain car, mes sœurs, mon frère et moi, nous avions toujours le derrière dans l'eau!»

Mme F. s'est adonnée à la natation sa vie durant. Elle a aujourd'hui 92 ans et elle fréquente une fois par semaine le foyer de jour «Le Caroubier».



Une heureuse initiative

C'est à travers l'activité de ce foyer que Mme F. peut encore continuer d'exercer ses talents aquatiques.

En effet, depuis le début de cette année, l'équipe de travail du «Caroubier» a mis sur pied une activité «piscine» pour le plaisir de tous les participants. Un ancien maître nageur contribue bénévolement, avec beaucoup de gentillesse, de gaîté et d'enthousiasme, à l'encadrement des personnes âgées à la piscine. En moyenne, 6 ou 7 personnes participent régulièrement à cette nouvelle activité et, d'après ce qu'elles m'ont dit, elles apprécient beaucoup ce moment: «C'est très sympathique. On s'amuse bien.» C'est en effet une ambiance ludique que j'ai découverte lors d'une de ces sorties à laquelle le foyer m'avait invitée.

Les personnes, accompagnants ou participants, sont toutes «dans le même bain», ce qui favorise un contact direct et chaleureux.

L'eau facilite aussi les mouvements des personnes âgées qui ont de la difficulté à se mouvoir autrement. «J'ai l'impression de peser cent kilos» m'a dit une dame en sortant de l'eau.

L'équipe de travail du «Caroubier» est, elle aussi, ravie de cette nouvelle occupation: «Nous trouvons à la piscine une atmosphère de simplicité, les barrières tombent, nous nous sentons beaucoup plus proches les uns des autres.

«Notre rencontre, pendant ce moment privilégié, est plus naturelle, l'ambiance est familiale. On a longtemps rêvé de la piscine, maintenant ce rêve est devenu réalité.» La «sortie piscine», une nouvelle activité qui contribue à maintenir actives et heureuses les personnes qui fréquentent ce foyer de jour.

H. M.

À BIENNE

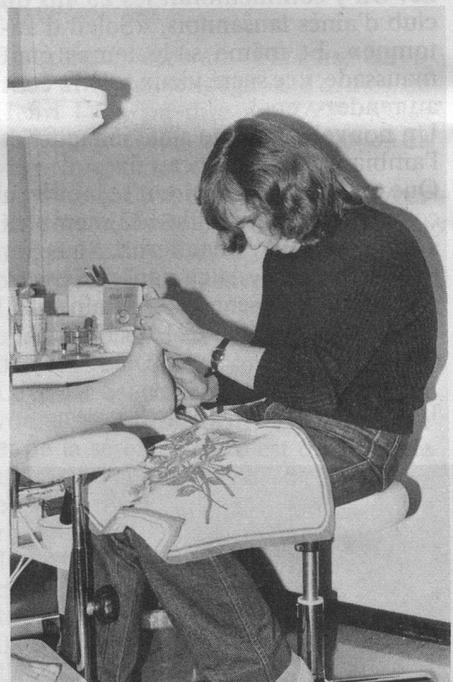
Pour les soins aux pieds... une perle rare

... me dit M. Häberli, responsable de Pro Senectute.

Commençons par la perle, Mme Adzic, nom yougoslave d'une sympathique pédicure biennoise, mariée, mère de deux enfants de 13 et 11 ans. A Pro Senectute, Mme A. travaille 5 matins par semaine... au total 15 paires de pieds! Un à deux après-midi, Mme A. va à domicile chez des aînés handicapés.

Dernières coordonnées, les prix: 15 à 20 francs par traitement; ceci pour les revenus modestes. Pas de rouspétaire côté pédicures établis... les pieds modestes ne peuvent être concurrentiels.

E. H.



À JURA

Repas chauds

Dès à présent, Porrentruy dispose d'un service de repas chauds livrés chaque jour à domicile. Renseignements: Pro Senectute Delémont, tél. 22 30 68. Prix 9.—. Réduction sociale possible.

Association bienvenue et changements

En septembre 1983 — sous la présidence de M. Marc Jeanneret du CSP de Moutier — sept services sociaux privés se groupent en association. Ce sont: Pro Infirmis-Bienne/Service social pour handicapés de la vue-Berne/Pro Senectute-Tavannes/Service social pour maladies de longue durée-Bienne/Caritas-Delémont/Centre social protestant, CSP-Moutier/Service social Boillat-Reconvilier. Depuis quelques semaines, l'Association se présente à nous par un dépliant très bien conçu. On y trouve une cinquantaine de renseignements dont voici un exemple: «Foyer d'accueil transitoire, Pierre-Jolissaint 20, St-Imier. Téléphone 039/41 41 48. Chambres à dis-

position pour femmes menacées de brutalités ou personnes sortant de clinique. Prix de la nuitée: Fr. 14.— ». On peut se procurer ce dépliant aux services mentionnés ci-dessus ou à Courte-lary au Bureau d'information sociale. Lecteur, lectrice, signalez ce qui précède aux aînés, invalides, handicapés, mal-voyants, personnes en difficulté. Encore un mot: ces divers services assurent la gratuité et la discréetion. AÎNÉS 3/84 annonçait brièvement le changement de présidence à l'Association des clubs d'aînés. Sans M. Tièche, président sortant, et Madame, aidés par de nombreux amis et collaborateurs bénévoles, il n'y aurait pas de club d'aînés à Reconvilier, ni d'Association. Relevons le gros travail de Mme Geiser de Cortébert, secrétaire de l'Association et vice-présidente de la FRFCA. A tous et à toutes, nous souhaitons de bien pouvoir continuer.

Les mêmes vœux à M. Jacques Fritsch de Malleray, qui dès le lundi 2 juillet prochain remplacera M. Erard à Pro Senectute — Tavannes.

E. H.

Merci!

La collecte traditionnelle effectuée en octobre 1983 par les 26 comités cantonaux de Pro Senectute a rapporté 4,362 millions de francs, résultat à nouveau en augmentation par rapport à l'année précédente malgré la situation économique tendue dans certains cantons. Grâce à la collecte à domicile, système en usage dans 19 cantons, les frais généraux n'ont pas excédé 8,5% en gros, ce qui laisse un produit net réjouissant de quelque 4 millions de francs, dont 94% restent à disposition des comités cantonaux. Par rapport à 1982, l'augmentation réalisée est de 223 000 francs, soit de 5,4%. Pro Senectute est fortement dépendante des fonds ainsi récoltés pour pouvoir faire face au constant accroissement des impératifs de l'aide à la vieillesse; elle exprime donc toute sa gratitude aux donateurs comme aux collecteurs bénévoles de tout le pays, pour la confiance qui lui est témoignée et la coopération dont elle a bénéficié.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Mai

Ne vivons ni dans le passé, ni dans l'avenir, vivons de notre mieux la minute présente, toute neuve, pleine d'espérance.

Sœur A. M.

Articulation des jambes

Debout

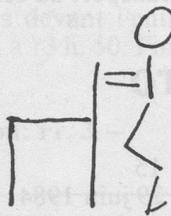
366. Alterner marcher 8 pas en avant et 8 pas sur place, en chantant!

367. Alterner marcher 8 pas en avant et 8 pas en arrière.

Articulation des hanches

Debout

368. Se tenir au dossier d'une chaise, flétrir les jambes le plus possible en levant les talons (s'accroupir) tranquillement.



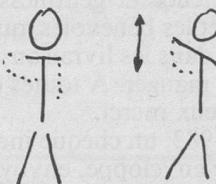
369. Mains sur les hanches: essayer de tourner les hanches en cercle à gauche, plusieurs fois, puis à droite (tourner le bassin).



Articulation de l'épaule

Assis ou debout

370. Poser la main gauche sur l'épaule gauche: lever et baisser plusieurs fois l'épaule gauche souplement. (Le bras fléchi accompagne le mouvement).



Exercice isométrique

Debout

371. Se placer dans un corridor ou une porte et pousser des 2 mains le mur ou les montants, comme pour les démolir. Tenir 6 secondes en respirant normalement.

