

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 15 (1985)

**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:** 21.02.2026

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



## Pour la Vieillesse

### VAUD

## Concours

Le concours organisé par Pro Senectute-Vaud a remporté un très vif succès puisque quasiment tous les participants aux soupers aux chandelles, organisés cette année au Casino de Montbenon, y ont participé.

La majorité des concurrents ont reconnu les bâtiments photographiés. C'est donc la question subsidiaire — il s'agissait d'évaluer le nombre de personnes ayant participé auxdits soupers — qui a départagé les gagnants. La réponse était 1655.

Mme Odette Roget de Chavornay fut seule à formuler le chiffre exact. Elle gagne donc le premier prix. A un chiffre près, M. Ernest Pasche, de Lausanne, remporte le 2<sup>e</sup> prix. 6 concurrents sortent ensuite ex aequo. Il a donc fallu tirer au sort les bulletins-réponse pour désigner leur rang.

Bravo à tous ces concurrents parmi lesquels figurait même... le Père Noël!

## Connaissez-vous Lausanne ?

### Liste des lauréats

- 1<sup>er</sup> prix, séjour de vacances à Crans, Mme O. Roget, Chavornay, 1655;
2. appareil photo «Kodak Disc», M. E. Pasche, Lausanne, 1654;
3. bon de Fr. 60.-\*, Mme O. Rochat, Mont-la-Ville, 1652;
4. bon de Fr. 50.-\*, Mme M. Wicht, Nyon, 1658;
5. bon de Fr. 40.-\*, M. R. Jaquier, Goumoens-la-Ville, 1652;
6. bon de Fr. 30.-\*, Mme B. Fontannaz, Lausanne, 1652;
7. bon de Fr. 20.-\*, M. G. Fontannaz, Lausanne, 1652;
8. bon de Fr. 20.-\*, Mme M. Destraz, Lausanne, 1652;
9. bon de Fr. 20.-\*, Mme C. Decoppet, Suscevaz, 1651;
10. bon de Fr. 20.-\*, M. A. Goumaz, Prilly, 1650.

\* Ces bons sont à valoir sur le prix des manifestations «Va et redécouvre ton Pays».

### VAUD

## Après-midi de ski de fond

Depuis le début du mois de janvier, des balades à ski de fond ont lieu une après-midi par semaine dans les régions suivantes:

### Nyon – La Givrine

chaque vendredi

Rendez-vous à 13 h. à la halte du train de la Givrine.

Inscription pas nécessaire.

### Le Mollendruz

chaque lundi

Départ de Morges, Pl. des Sports, à 13 h. 30.

Inscription par tél. au 021/76 33 11.

### Les Rasses

chaque mardi

Dép. de Lausanne, Pl. Centrale, à 12 h.

Dép. d'Yverdon, devant le Casino, à 12 h. 30.

Inscription par tél. au 021/36 17 21 jusqu'à 16 h. la veille.

### Les Diablerets

chaque lundi

Rendez-vous à 14 h. à la gare des Diablerets.

Inscription par tél. au 025/26 24 81 (Mme Durussel).

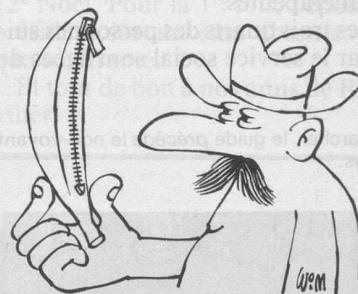
En cas d'hésitation en raison du temps, le numéro 180 renseignera.

### 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

## Concours de photo

Organisé par la Fédération vaudoise des clubs d'aînés et Pro Senectute Vaud, ce concours a remporté un succès réjouissant. Les lauréats ont été avisés personnellement par lettre dans le courant du mois de janvier. En attendant de revenir sur ce sujet, nous rappelons que le premier prix a été décerné à Mme Gabrielle Gonin, ch. de Rovéréaz 14, 1012 Lausanne. Nous lui envoyons nos félicitations ainsi qu'aux 29 autres lauréats.



Sans paroles  
(Dessin de Mœse-Cosmopress)

### VAUD

## Gym pour hommes

Depuis de nombreuses années, les dames du 3<sup>e</sup> âge de Prilly suivent des cours de gymnastique appropriés à leur âge et état de santé.

Malheureusement, rien n'était prévu pour les messieurs en âge de la retraite.

Cette lacune est comblée dès le 14 janvier, chaque lundi, à 17 h. 30 à la salle de gymnastique du collège de Fontadel.

De jeunes et dynamiques moniteurs vous y attendent pour vous aider à vous maintenir en forme, dans une ambiance agréable.

Venez nombreux, parlez-en à vos amis. Inscriptions sur place.

▲ GENÈVE

## L'Association pour le Bien des Aveugles (ABA)

Cette association s'adresse uniquement aux personnes aveugles et aux grands malvoyants.

A Genève, elle compte 4 secteurs d'activité :

- un secrétariat général;
- une bibliothèque braille et sonore;
- un foyer pour aveugles âgés;
- ainsi qu'un service social composé de 2 secrétaires, 3 assistants sociaux et 2 ergothérapeutes.

Près des trois quarts des personnes suivies par le service social sont âgées de

Pour marcher, le guide précède le non-voyant d'un pas.



60 ans et plus. C'est à elles et à leur travail avec les ergothérapeutes que nous nous intéressons aujourd'hui.

### L'école de la patience et de la volonté

On a peine à imaginer tous les obstacles rencontrés par ces personnes âgées qui vont des problèmes psychologiques (reconnaissance de son handicap et relations avec les autres personnes) aux problèmes pratiques de la vie de tous les jours, à la maison et à l'extérieur.

J'ai rencontré Mlle Claire-Anne Künzler, ergothérapeute à l'ABA, qui avec gentillesse a pris le temps de mettre en lumière un travail souvent ignoré du grand public :

«Les personnes âgées s'adressent à nous avec des problèmes très concrets. A ceux du vieillissement s'ajoute le handicap de la vue.

Nous devons donc également répondre aux problèmes d'encadrement à domicile en coordination avec différents autres services.

Les personnes âgées considèrent souvent leur handicap de la vue comme source de toutes leurs difficultés, malgré d'autres problèmes qu'elles sous-estiment souvent.

En tant qu'ergothérapeutes, nous leur enseignons différentes techniques utiles à leur domicile ainsi que pour des déplacements à l'extérieur.

Nous travaillons en fonction de la personne et de ses difficultés. Il n'y a donc pas de «parcours type» pour la reconquête d'une certaine indépendance. Nous avons toutefois remarqué qu'un travail à domicile est plus efficace lorsque les personnes y ont été préparées par des échanges avec d'autres personnes handicapées. C'est pourquoi des séances en petits groupes sont parfois organisées.

Pour une nouvelle personne à qui le port d'une canne blanche a été médicalement recommandé, une rencontre est prévue au cours de laquelle les possibilités personnelles de déplacement sont discutées puis exercées sur le terrain. Comme il existe différents modèles de cannes, il s'agit pour la personne de choisir celle qui lui convient le mieux. C'est un choix important qui ne sera fait qu'après essai des différents modèles.

Le temps d'apprentissage pour se déplacer avec une canne varie d'une personne à l'autre, mais pour un adulte qui a vu auparavant, il faut compter environ 50 heures de cours assortis de volonté et d'audace.

### Nous nous rendons aussi à domicile...

... afin de tenter de résoudre les problèmes qui se posent. Pour chaque situation, il faut imaginer quelque chose :

- trouver des trucs pour lire l'heure, utiliser le téléphone;
- effectuer des entraînements, par exemple pour remplir des récipients avec un liquide, centrer une casserole sur le feu, laver les légumes, etc.;
- rendre attentif à l'importance de l'ordre des choses;

- proposer aux personnes à qui il reste un peu de vision divers moyens et accessoires pour la lecture et l'écriture;

- éventuellement enseigner le braille, bien utile pour classer, ranger, étaquer.

Enfin, nous écoutons les difficultés personnelles et relationnelles causées par le handicap, par exemple :

- le souci de la présentation, de «comment on est vu»;

- les difficultés de comprendre l'autre sans voir l'expression de son visage;
- les tensions qui peuvent survenir au sein de la famille ou avec l'entourage et tentons d'y répondre au mieux de nos compétences en collaboration avec nos collègues assistants sociaux.

Vous l'aurez compris, la personne handicapée de la vue a un grand effort à réaliser pour recouvrer une certaine qualité de vie, mais nous tous pouvons faciliter son intégration en agissant humainement auprès d'elle.

Dans ce but, vous pouvez vous procurer une brochure intitulée : «Pas cela, ceci – Pour un contact heureux avec les aveugles», auprès du Service social pour handicapés de la vue, Vallon 18, 1224 Chêne-Bougeries, tél. (022) 49 10 64, le matin, de 9 h. à 12 h.; mardi et jeudi, de 13 h. à 17 h.

Hélène Maillard

Pro Senectute Genève est en contact avec l'ABA principalement pour aider à financer certains moyens auxiliaires (par exemple des enregistreurs) destinés à des personnes âgées aveugles ou mal voyantes.

### A la TV

A «L'antenne est à vous» : les foyers de jour genevois et neuchâtelois, 9 février à 11 h. et 11 février à 23 h. 10.

## À FRIBOURG

# Programme de vacances cures et pèlerinages de Pro Senectute-Fribourg pour 1985

## Cure pour rhumatisants à Montegrotto (Hôtel Mondial)

**Date:** du lundi 4 au dimanche 17 mars.  
**Prix:** chambre à 2 lits, pension, 10 bains de boue, 10 massages et une excursion, Fr. 1'275.—.  
 Supplément pour chambre individuelle, Fr. 78.—.  
 Y compris le voyage Fribourg-Montegrotto en car.  
**Dernier délai d'inscription:** 10 février.

## Vacances balnéaires

au bord de l'Adriatique à Rimini avec excursions et un pèlerinage à Loretto

**Date:** du mardi 28 mai au mardi 4 juin.  
**Prix:** chambre à 2 lits, pension, excursions, Fr. 599.—.  
 Supplément pour chambre individuelle, Fr. 55.—.  
**Dernier délai d'inscription:** 30 avril.

## Pèlerinage à Lourdes

Dans le cadre du pèlerinage inter-diocésain. Voyage en avion ou en train, pension et logement dans un hôtel tout proche de la Grotte.

**Dates:** en train, du 14 au 20 juillet; en avion, du 15 au 19 juillet.  
**Prix:** (approximatifs): en avion, Fr. 850.—; en train, Fr. 540.—.  
**Dernier délai d'inscription:** 10 juin.

## Cure pour rhumatisants à Montegrotto (Hôtel Mondial)

**Date:** pas encore fixée, mais sûrement durant la 2<sup>e</sup> moitié du mois d'octobre.  
**Prix:** approximativement comme ci-dessus (cure de mars).

## Séjour de vacances pour personnes âgées légèrement handicapées au Twannberg (Montagne de Douanne)

**Date:** du lundi 16 au samedi 28 septembre.  
**Prix:** (approximatif): pension complète, animation et accompagnement, Fr. 850.—.

## Séjour de vacances pour personnes âgées handicapées et leurs conjoints au Maillon (Chevalleyres s/Blonay)

**Date:** du lundi 13 au samedi 25 mai.  
**Prix:** (approximatif): pension complète, animation et accompagnement, Fr. 800.—.

Comme ces dernières années, nous organiserons un

## séjour de fin d'année à Ascona (Hôtel Mulino)

**Renseignements:**  
 Pro Senectute, rue Saint-Pierre 26, Fribourg, tél. 037/22 41 53.

## À BIENNE

## Faut l'faire

Le 16 décembre passé, les responsables du Club du dimanche ont servi leur **dix millième** repas. Dans quelques mois, ce sera le centième dimanche. Preuve que ça marche et répond à un besoin.

Dimanche 17 février 1980: inauguration du club et 97 repas servis. Ce dimanche 17 février 1985, cinquième anniversaire avec orchestre, productions diverses et probablement 150 «dîners» (la moyenne est de 120 repas).

Depuis 5 ans et 18 dimanches par an, toujours au rez-de-chaussée de l'école professionnelle, 12 à 15 personnes dévouées et bénévoles font «que ça marche». Au total, elles sont 35 et la responsable, Mme Meile, de Pro Senectute, trouve que c'est une gageure de rendre fonctionnel un pareil service avec des bénévoles... et plusieurs de ces bénévoles sont là depuis 5 ans!

## À JURA BENOIS

# Les aînés de Reconvilier

Bien plus simple que les mots croisés d'«Aînés», une équation pour situer le club local. Soit: cohésion + dynamisme = 16.1.80 + 9.9.82. Et voici la solution-réponse: la cohésion et le dynamisme du club sont à l'origine, le 16.1.80, de l'Association des clubs et le 9.9.82, de la première rencontre des aînés à Reconvilier. Pour la première date, cinq ans déjà... pour la deuxième, souvenez-vous-en: un triomphe. Ces réussites et l'histoire du club, très structuré, s'expliquent par une seule phrase de M. Tièche: «Notre premier objectif est de promouvoir la prise en charge des clubs par les aînés eux-mêmes».

Les 150 membres du club étaient réunis le 18 décembre passé, pour leur 12<sup>e</sup> Noël. Pour la 1<sup>re</sup> fois, l'épouse du président sortant était absente, parce que souffrante.

...Et tout de bon à nos amis de Reconvilier.

E. H.

Le dimanche matin dès 9 h., trois responsables préparent les tables, s'affarent et s'entendent avec le restaurateur-cuisinier. Vers 11 h. les autres aides viennent pour la cuisine, le buffet, le service et l'inévitable «relavage» et la mise au propre du local.

Prix d'un repas: Fr. 8.— y compris thé, café, eau minérale et dessert. Un verre de rouge, Fr. 1.—. Qui dit mieux? Faites un essai. C'est vraiment très sympa. Tél. 22 20 71.

E.H.



## NEUCHÂTEL

# 10 ans de repas à domicile

A Neuchâtel, le service de repas à domicile de Pro Senectute fonctionne depuis plus de 10 ans. Il est bien connu des personnes du 3<sup>e</sup> âge. Depuis une année environ ses prestations se sont améliorées. Nous sommes heureux de bénéficier de cette page dans «Aînés» pour vous parler, une fois encore, de nos repas!

Nos **menus surgelés** sont variés: 31 repas différents par mois. Ils permettent le dépannage rapide. Avec 2 livraisons par semaine, le problème de leur conservation ne se pose pas (**Fr. 6.—**).

Nos repas non surgelés, sous vide et pasteurisés peuvent se garder au frigo, 15 jours. Ils se commandent 15 jours à l'avance et sont livrés une fois par semaine.

Sous cette forme, nous pouvons offrir **4 sortes de repas**:

repas **normaux**, destinés aux personnes qui ne suivent pas de régime. Ils contiennent de la viande de bœuf, de porc, voire du saucisson vaudois! (**Fr. 6.—**);

repas **débutants**, destinés aux personnes qui doivent manger peu gras et peu salé. Ils contiennent presque uniquement de la viande de veau (**Fr. 7.—**);

repas **diabétiques**. 2 sortes, l'un à plus forte teneur en hydrate de carbone et calories que l'autre. Le choix incombe au médecin (**Fr. 7.—**);

repas **sans viande** (**Fr. 5.—**).

A noter que ces repas peuvent être choisis par le client (6 menus différents par semaine). Il est donc possible de se nourrir selon les besoins ou le plaisir de chacun.

Rappelons que tous ces menus sont à chauffer au bain-marie pendant 20 minutes. Découper ensuite les sachets et les verser dans votre assiette.

**Le secrétariat de Neuchâtel couvre les régions du littoral, Val-de-Ruz, Val-de-Travers. Il se tient à votre disposition pour tout renseignement. Mardi et jeudi, tél. 038/24 56 56. Montagnes, tél. 039/23 20 53.**

## SUISSE ROMANDE

# Ski de fond pour les aînés

## Séjours organisés par les comités romands de Pro Senectute, saison 1985

Ces séjours connaissent un succès toujours plus considérable. Rappelons que les cours d'initiation et de perfectionnement sont organisés par Pro Senectute en Suisse romande depuis 11 ans.

L'assurance «Sport des Aînés Pro Senectute» n'est valable que pour les personnes en âge AVS.

### Tous les séjours comprennent:

La pension complète du lundi à midi au vendredi à midi; le cours par l'instructeur de l'Ecole suisse de ski; l'accompagnement par les monitrices et les moniteurs; l'animation.

Outre les séjours, Pro Senectute organise également des après-midi de ski de fond. Selon les régions, prière de consulter les adresses figurant à côté du titre général de ces pages de Pro Senectute (page 29).

### Les Diablerets (1160 m d'alt.)

Hôtel Ermitage

Du 25 février au 1<sup>er</sup> mars.

Prix: Fr. 320.—

(suppl. pour ch. à 1 lit: Fr. 50.—).

Pro Senectute Vaud, case postale 244, 1000 Lausanne 9, tél. 021/36 17 21.

### Peu-Pequignot (1004 m d'alt.)

Auberge de Peu-Pequignot

Du 4 au 8 mars.

Prix: de Fr. 220.— à Fr. 260.—

(suppl. pour ch. à 1 lit: Fr. 50.—).

Pro Senectute Jura, av. de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 066/22 30 68.

## Les Plans-sur-Bex (1100 m d'alt.)

Hôtel Les Martinets

Du 4 au 8 février.

Prix: Fr. 250.—.

### Münster

(Vallée de Conches 1450 m d'alt.)

Hôtel Gomesia

Du 23 au 27 mars.

Prix: Fr. 275.—.

Pro Senectute Neuchâtel, Mme Marianne Rieder, rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. 038/24 56 56.

### Obergesteln

(Vallée de Conches, 1400 m d'alt.)

Gasthaus Grimsel

Du 4 au 8 mars et du 11 au 15 mars.

Prix: Fr. 260.—, transport compris depuis Fribourg.

Pro Senectute Fribourg, rue St-Pierre 26, 1700 Fribourg, tél. 037/22 41 53.

### Saas-Almagell (1670 m d'alt.)

Hôtel Mattmarkblick

Du 4 au 8 mars.

Prix: Fr. 240.—.

### Kippel (1374 m d'alt.)

Hôtel Lötschberg

(à déconseiller aux débutants)

Du 25 février au 1<sup>er</sup> mars.

Prix: Fr. 250.—, car compris dès Loèche.

### Oberwald (1366 m d'alt.)

Hôtel Furka

Du 25 au 29 mars.

Prix: Fr. 240.—.

Mme Angèle Produit, chemin des Chênes 17, 3960 Sierre.

### Morgins (1400 m d'alt.)

Chalet «La Source»

(possibilité de loger à l'hôtel, avec supplément)

Du 4 au 8 février

Prix: Fr. 200.—, y compris les boissons.

### Evolène (1400 m d'alt.)

Hôtel Eden

Du 4 au 8 mars et du 11 au 15 mars.

Prix: Fr. 235.—.

Mme Jane Rossy, av. de la Gare 52, 1870 Monthey, tél. 025/71 28 53.