

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**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:** 20.02.2026

**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.-Röbert (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

### Le «Nouveau-Kermont» s'est agrandi

Le 6 mars dernier a eu lieu à Chambésy l'inauguration de la nouvelle aile du Nouveau-Kermont, maison de repos pour personnes âgées handicapées. Diverses personnalités étaient présentes à cette occasion: M. Jacques Vernet, conseiller d'Etat, chef du Département de la prévoyance sociale, M. Pierre Henniger, maire de Pregny-Chambésy, le directeur de l'établissement, M. René Wirthner, et la présidente de l'association du Nouveau-Kermont, Mme Claire Marti. Celle-ci a retracé dans les grandes lignes l'histoire de la maison et le pourquoi de la transformation et de l'agrandissement de cette pension: pouvoir garder les pensionnaires dont l'état de santé s'est aggravé depuis leur entrée et accueillir d'autres personnes âgées très handicapées. Mme Marti a encore souligné l'efficacité de la politique genevoise de main-

tien à domicile qui, toutefois, comporte un aspect négatif: les personnes âgées entrent de plus en plus tard en pension et leur état de santé est plus précaire qu'auparavant, ce qui pousse à la médicalisation des foyers d'accueil. Elle a enfin évoqué les différents problèmes financiers auxquels sont confrontées les personnes âgées en pension et exprimé le vœu que des solutions soient trouvées afin que nos aînés ne se sentent plus des «assistés».

M. Jacques Vernet a relevé que depuis quelques années le rythme de ce type d'inauguration s'est accéléré, ce qui prouve que la prise en charge des aînés est considérée de manière sérieuse et concrète. Cependant, le développement des possibilités de prise en charge pose de nouveaux problèmes liés d'une part aux conditions de travail du

personnel des pensions, et d'autre part à l'augmentation des coûts due à un besoin de soins plus important.

Pour terminer, M. Vernet a fait ressortir la difficulté de faire accepter par le grand public l'analogie existant entre la participation financière de l'Etat aux coûts hospitaliers et l'aide aux pensionnaires âgés en situation économique plus faible.

Après la partie officielle, les invités ont eu la possibilité de visiter la maison qui est gaie et bien adaptée aux besoins des pensionnaires.

On peut cependant regretter que ceux-ci n'aient pas été directement associés à cette fête d'inauguration.

H. Maillard

## ▲ BIENNE

### Toujours unique en Suisse...

... le club du dimanche, vous invite ce 25 mai et les 8 et 22 juin prochain. C'est dimanche, les restaurants offrant des repas bon marché et dans lesquels bien des personnes recherchent une échappatoire à leur solitude, sont fermés. La ville est déserte. Les handicapés sont encore plus exposés à l'isolement. Le club du dimanche est ouvert, il est bilingue et n'est pas une société

fermée avec statuts, etc. Il s'agit tout simplement d'une réunion de personnes ayant pour seule obligation de payer leur repas. Les couples se sentant isolés sont également les bienvenus. Les rencontres ont toujours lieu au rez-de-chaussée (restaurant) de l'école professionnelle.

Une personne est-elle handicapée? Pas de problème. Elle s'annonce à Pro

Senectute. Un automobiliste va la chercher à son domicile et la reconduit chez elle après le repas.

Pour vous inscrire, vous allez au 4<sup>e</sup> de la rue du Collège 8, ou, vous téléphonez au 22 20 71.

Pour mémoire: le premier repas a été servi le 17 février 1980; le dix-millième, le 16 décembre 1984! Et ça continue! Des bénévoles se dévouent régulièrement sous la responsabilité de Mme Meile, de Pro Senectute. Terminons par un MERCI à Marcel Hotz, initiateur de ce service.

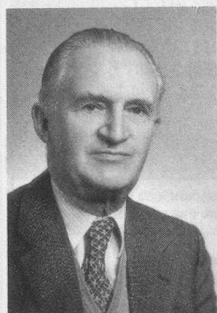
E. H.



Sans paroles. (Dessin de Moese - Cosmopress)



## ▲ FRIBOURG



† **Henri Kaech**

1986 aurait dû être une année de fête pour Pro Senectute Fribourg. Le sort, parfois cruel, en a décidé autrement. Notre président, M. Henri Kaech, s'en est allé. Le 20 février 1986, la mort l'a arraché à sa famille, à ses amis, à l'âge de 73 ans.

Militant syndical de longue date, il a été chef du Service social de la Ville de Fribourg. Cette option sociale s'est manifestée tout au long de sa vie.

Tout d'abord comme député au Parlement fribourgeois où, trente ans durant, il a, par ses interventions et ses motions multiples, permis l'amélioration de la législation et des subventions dans le domaine social en général, en faveur des personnes âgées en particulier. Ensuite, et au surplus, au sein de comités de diverses institutions sociales où il apporta sa connaissance du « terrain » et ses compétences, si souvent appréciées.

C'est en 1961 qu'il fut nommé président du Comité cantonal de Pro Senectute. Il aurait dû fêter cette année ses vingt-cinq ans d'activité bénévole au service de notre Fondation.

Durant toutes ces années, M. Kaech aura largement contribué par sa clairvoyance au développement de Pro Senectute Fribourg, et permis à notre Secrétariat cantonal de se doter de l'infrastructure nécessaire à un travail efficace auprès des personnes âgées de notre canton.

Personnalité affable et chaleureuse, M. Henri Kaech laissera le souvenir d'un homme de dialogue et d'engagement personnel, hélas trop tôt disparu.

Michel Boni

## Séjour au Twannberg

Connaissez-vous le Twannberg? Non! Et bien c'est dommage, car c'est un endroit charmant situé au pied du Chasseral et dominant le lac de Bienne.

Chaque année Pro Senectute Fribourg y organise des séjours dans un centre de vacances qui est conçu de façon à recevoir des personnes handicapées ou âgées. Les chambres, salles de bains, toilettes, sont d'accès facile, même pour les fauteuils roulants. Une salle de gymnastique et une piscine sont offertes aux participants.

Tout le monde peut venir au Twannberg. Même si certaines personnes âgées ont des problèmes de santé, suivent un régime ou se déplacent en fauteuil roulant. Une équipe d'accompagnants compétents est à disposition pour résoudre ces problèmes. Elle se compose d'assistants sociaux de Pro Senectute, d'une infirmière et de bénévoles.

Les problèmes financiers ne doivent pas être un obstacle pour participer à ce séjour. Pro Senectute peut accorder une contribution financière si cela est nécessaire. Ainsi beaucoup d'aînés qui n'étaient jamais partis auparavant ont pu en profiter.

Toutes sortes d'activités sont prévues. Il y en a pour tous les goûts: promenades, bricolages, sport (gymnastique, nage); des projections de films, des jeux (cartes, lotos) sont organisés.

Les loisirs favorisent le contact, vous pouvez faire des connaissances et qui sait si cette amitié ne va pas durer!

**Pro Senectute Fribourg organisera un séjour au Twannberg du 15 au 27 septembre 1986.**

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à:

**PRO SENECTUTE, Secrétariat cantonal, rue St-Pierre 26, 1701 FRIBOURG, Tél. (037) 22 41 53.**

Ch. Heimann

## «Les pépés sont terribles»

L'idée que l'on se fait généralement de la vieillesse est assez terne, pour ne pas dire triste. Mais si la vieillesse ce n'était pas ça et si les pépés n'étaient pas aussi «sages» que l'image qu'ils donnent où que la société leur impose?

Partie de l'EMS Bellevue à Begnins, à l'occasion de son 75<sup>e</sup> anniversaire, une exposition itinérante fait depuis deux ans le tour de la Suisse romande.

Composée d'une cinquantaine de dessins, dus au caricaturiste Pécub, cette exposition s'est arrêtée à la Résidence des Chênes à Fribourg. Elle était présentée par l'Association romande des directeurs d'Etablissements médico-sociaux (ARODEMS) et l'Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées (AFIPA).

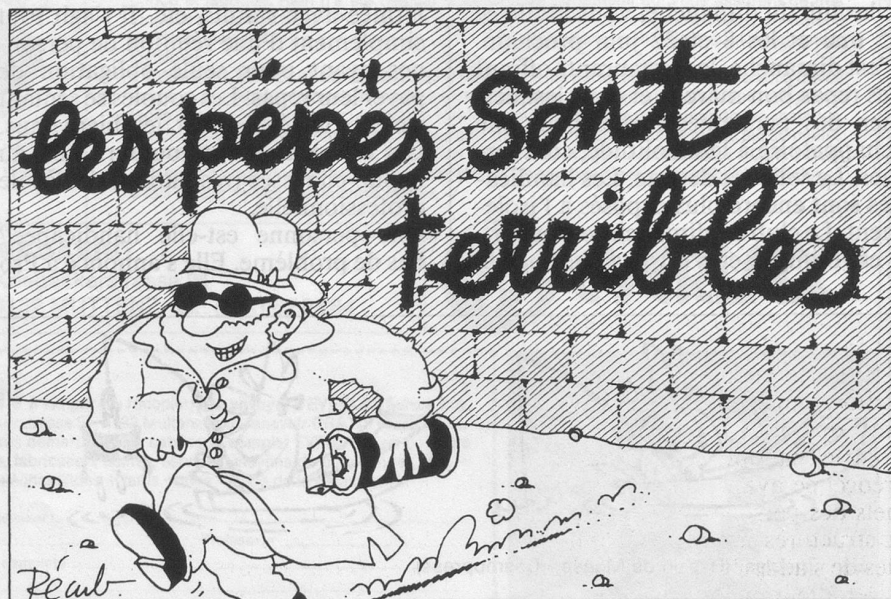
Pécub, par son sens de l'humour mais aussi avec une grande tendresse et son amour des gens, montre que les pépés sont toujours dans le coup et que l'âge n'a pas de prise sur le rire.

Derrière le rire se cache aussi une certaine gravité et une dimension spirituelle qui transparait dans chaque dessin.

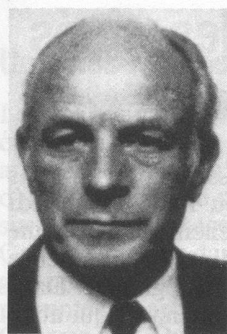
Merci Pécub de cette bouffée d'oxygène!

Pour perpétuer cette fête, l'ARODEMS a réuni ces dessins dans un magnifique album qui peut être commandé, au prix de Fr. 10.—, à son Secrétariat, CP 70, 1896 Vouvry/VS ou à celui des différentes associations cantonales. Pour Fribourg, AFIPA, CP 19, 1701 Fribourg.

M. B.

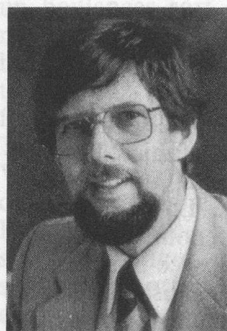


## VAUD



D. Girardet

### D'un directeur à l'autre



J.-F. Bourgeois

M. Daniel Girardet qui, depuis 11 ans, dirige le Comité vaudois de Pro Senectute, accèdera l'an prochain à la retraite. Son remplaçant a été nommé: il s'agit de M. Jean-François Bourgeois, né en 1941, originaire de Ballaigues. C'est donc un «Vaudois» qui entrera

en fonction le 1<sup>er</sup> février 1987. J.-F. Bourgeois est marié, père de 3 enfants. Licencié en sciences économiques et sociales de l'Université de St-Gall, il a travaillé pendant plusieurs années dans le marketing en Suisse et à l'étranger avant de se spécialiser dans les questions de gérontologie. Depuis 1977, M. Bourgeois est responsable du «Bureau pour les questions du 3<sup>e</sup> âge» à la Fédération des coopératives Migros, à Zurich. C'est dire si M. Bourgeois, par ses activités, sa réflexion et ses nombreux écrits, est rompu aux problèmes de notre société et, tout particulièrement, à ceux touchant à la retraite et à la vieillesse.

Pro Senectute ne pouvait donc mieux choisir le successeur de M. D. Girardet. Pendant les onze années de son mandat, M. Girardet a apporté beaucoup d'idées nouvelles et, en les réalisant, a donné au Comité vaudois une envergure de taille. Par son dynamisme, sa compétence et son humour légendaire, il a su s'attirer le respect de ses collaborateurs envers lesquels il a toujours fait preuve d'une compréhension sans limite, l'estime des autorités et l'amitié des personnes âgées dont il a défendu la cause avec acharnement.

Nous reviendrons plus en détail sur l'entrée en fonction de M. Bourgeois et sur le départ de M. Girardet, en temps voulu.

## VALAIS

### Ecoute, information, aide

Pro Senectute Valais ! On en parle périodiquement. Les responsables, avec générosité, remplissent une noble mission. Les bénéficiaires de soutien et d'aides, sont reconnaissants. Un jour, peut-être, vous-même, un parent où une connaissance, aurez besoin de Pro Senectute Valais. Sachez que cette fondation pour la vieillesse a été constituée en 1929. Elle a connu trois présidents: le chanoine Imesch (durant quatorze ans), le chanoine Bayard (durant quarante-et-un ans) et depuis 1984, le chanoine Henri Bérard. Elle se préoccupe avant tout des besoins actuels des personnes âgées, sur la base de structures simples et souples, capables de s'adapter aux situations diverses et à leur évolution.

### L'organisation de Pro Senectute Valais

L'organisation en place est simple; elle a fait ses preuves. A sa tête un Comité cantonal formé de membres recrutés par cooptation et nommés par l'assemblée générale. Il y a 2 délégués par district et 2 délégués de l'Etat. Un comité directeur, formé de 7 membres, nommés pour trois ans, assure la bonne marche de la fondation, nomme les responsables, fixe leurs salaires et le nombre et la nature des prestations qui seront accordées. Les tâches de Pro Senectute Valais sont exécutées ou réparties par M. Léopold Rywalski, secrétaire cantonal, chargé d'exécuter les décisions prises par le comité directeur. Il a la charge de la gestion administrative et comptable. Il coordonne les activités au niveau cantonal en tenant compte de la situation propre à chaque centre régional. Les responsables des 11 centres régionaux fonctionnent comme travailleurs spécialisés, dans l'aide sociale et matérielle. Ils



Le chanoine Henri Bérard, président de Pro Senectute Valais depuis 1984.

représentent le centre régional vis-à-vis des tiers. Les représentants locaux sont des aides bénévoles qui collaborent avec les centres régionaux dans les différentes communes.

### Les prestations assurées

Dans l'esprit d'assurer une qualité de la vie et une vieillesse heureuse Pro Senectute Valais veut écouter et informer les personnes âgées, soutenir les efforts personnels, garantir la sécurité matérielle et défendre les intérêts auprès des autorités et du public. C'est un vaste programme.

### Les 11 centres d'aide et de conseil du Valais:

|  |   |
|--|---|
| District d'Entremont<br>1934 Montagnier/<br>Bagnes<br>tél. 026/7 20 78                                   | Districts de Monthey<br>et St-Maurice<br>8, avenue<br>du Simplon<br>1870 Monthey<br>tél. 025/71 59 39 |
| District de Loèche<br>3953 Loèche-Ville<br>tél. 027/63 12 19   | District de Martigny<br>18, rue de l'Hôtel<br>de Ville<br>1920 Martigny<br>tél. 026/2 25 53           |
| Districts de Conthey<br>et d'Hérens<br>7, rue des Tonnelliers<br>1950 Sion<br>tél. 027/22 89 16          | District de Sion<br>et commune d'Ayent<br>7, rue des Tonnelliers<br>1950 Sion<br>tél. 027/22 07 41    |
| District de Sierre,<br>pour<br>la langue allemande<br>Hôtel de Ville<br>3960 Sierre<br>tél. 027/55 26 28 | District de Viège<br>et commune<br>de Bürchen<br>Kantonstr. 13,<br>3930 Viège<br>tél. 028/46 13 14    |
| Région de Conches,<br>Rarogne Oriental<br>et Brigue<br>Altes Spital<br>3900 Brigue<br>tél. 028/23 90 23  | District de Rarogne<br>et commune<br>de Gampel<br>Burghaus<br>3945 Gampel<br>tél. 028/42 24 48        |



## ▲ JURA

### Programme des balades

Avec le retour de la belle saison, Pro Senectute organise des promenades que beaucoup réclament. Voici les deux premières:

**Jeudi 15 mai:** rendez-vous à la gare de Delémont pour y prendre le train de 14 h 01 pour Courrendlin; Courrendlin—Rebeuvelier en car postal; puis, marche jusqu'à Courroux, et goûter au restaurant de l'Etoile. Les Ajoulots et les Franchs-Montagnards se déplaçant en train sont invités à prendre place dans le convoi qui part de Porrentruy à 13 h 19.

**Jeudi 5 juin:** rendez-vous à la gare de Saint-Ursanne, avec départ de Delémont à 14 h 00, de Saignelégier à 12 h 59, de Porrentruy à 14 h 17, afin que chacun puisse s'annoncer présent à 14 h 30; on se rendra à pied à Ocourt pour y goûter, voire y déguster une truite.

Ces deux courses, chacune d'une longueur de 6 à 7 km, ne présentent pas de difficultés. Pour que l'organisation soit au point, les amateurs sont priés de s'annoncer au secrétariat (tél. 22 30 68) jusqu'au mardi.

Sans que nous puissions aujourd'hui entrer dans les détails, nous annonçons déjà d'autres balades: 19 juin, Le Creux-des-Biches — Le Cerneux-Godat; 3 juillet, Sur-la-Croix — Les Mallettes; ensuite les 21 août, 4 septembre, 18 septembre, 2 octobre.

### Fête de la gym des aînés

Le jeudi 12 juin sera le jour de la plus belle rencontre cantonale, à Courtemaîche: la fête de gym! Soignez votre forme, non seulement pour vos démonstrations, mais aussi pour faire honneur au repas préparé par le populaire Cabri!

### Rappel

Si vous ne pouvez plus attendre les tout derniers renseignements sur les vacances à Gais, Cattolica ou Lugano-Paradiso, vous êtes priés de signaler votre intérêt au secrétariat cantonal.

### Sœur Anne?

Le chroniqueur soussigné attend toujours que des responsables de groupes l'invitent à parler des activités touchant les Franches-Montagnes ou l'Ajoie. S'il aime bien Delémont et les Vadais (qui le renseignent!), il éprouve des sympathies égales pour les autres régions. Alors?

A. R.

Photo de gauche: Mlle Mariette Brulhart, conseillère municipale, s'adresse aux aînés. Les trois juniors sont B. Babey, assistant Pro Senectute, G. Nusbaumer (prés. de Pro Senectute), entourant Mlle M. Schindelholz (pro Infirmis).

Photo de droite: Assise, de face, Mme Anne-Marie Philipoff, secrétaire cantonale de Pro Senectute. A ses côtés, le président Miserez et Tante Angèle.

### Les 10 ans du Club des aînés de Delémont

Comme nous le laissions prévoir dans «Aînés», il y a eu foule le samedi 8 mars 1986. L'événement a pris une bonne place à Radio Jura Fréquence 2000 et dans la presse régionale. Dans les locaux de la Promenade, qui abritent les ateliers du club (poterie, rotin, etc), et les tables des acharnés joueurs de cartes, il a fait très bon pendant toute l'heure qu'ont duré les gentilles officialités. On a entendu avec plaisir les allocutions de Mlle Brulhart, porte-parole d'une Municipalité pas chiche avec le social, du président Miserez, du diacre Lovis, de Mme Collarin-Marchand, pour la Bourgeoisie, de Gérard Rais, vice-président de l'AVIVO, de Gabriel Nusbaumer, président de Pro Senectute, des représentants des clubs voisins et amis. Bref! les journalistes ont bien noté que chez les plus de 55 ans (l'âge minimal du clubiste), les sentiments passent encore avant les discours, fussent-ils beaux comme ceux du «dixième»!

La joie a été bruyante quand le représentant de l'AVIVO a proclamé publiquement son entrée dans le club, la larme à l'œil de plus d'un(e), lorsque des cadeaux divers, allant des fleurs au corbillon dédié, furent remis à Mmes Louise Bacon et Hélène Fringeli. Merci aux organisateurs, merci à Mme Marie Zurcher, qui a réalisé une partie des présents.

Avant de gagner l'hôtel National, où était servi le banquet, il fallait jeter plus qu'un coup d'œil à l'exposition montée par les élèves de Mme J. Mar-



quis, pour le rotin, de M. B. Babey, pour la poterie.

## Un après-midi peu commun

Les participants au déjeuner n'en étaient pas encore au café que déjà arrivaient les inscrits de la ville (plus d'une centaine, en plus des membres, sur les 1400 sexagénaires contactés). On se serra donc dans les salons contigus pour ne rien perdre des chansons présentées par les «Coccinelles» de Courrendlin. Que de fraîcheur! Quand un boulanger sort de son pétrin, ce n'est pas pour rien. Pierre Lauber l'a brillamment confirmé. Ses démonstrations sur la manière de remplir une feuille d'impôt, son historique de la Transjurane, sa Marquise à la Ray Ventura ont arraché des exclamations de plaisir. Puis, à l'accordéon, l'ami Francis Schindelholz n'a pas ménagé son talent. Tante Angèle y est allée de son petit historique du club. A mourir de rire! Cette femme est bourrée de

dons. Dans une opérette, elle ferait fureur. Faudra voir la chose pour le «vingtième!» Il faut l'entendre donner, en toute innocence, une leçon de prononciation allemande, sur Münchenstein et Feldschlösschen. Il a bien fallu qu'elle ne dise pas tout, car yaseurs et danseurs piaffaient d'impatience. Mais nous avons une copie de son manuscrit, cela pourra être ressorti à l'occasion!

Aux dernières nouvelles, il apparaîtrait que tout le monde est bien rentré chez soi, plus ou moins tard. Autre nouvelle réjouissante: des adhésions ont été enregistrées. Pour terminer sur une note sérieuse, le scribouilleur de service tient à réparer une erreur: Monseigneur Gabriel Cuenin, ancien vicaire général de l'évêché de Bâle, doyen du Club des aînés de Delémont, né le 19 juin 1887, est bel et bien dans sa 99<sup>e</sup> année, et non dans sa 93<sup>e</sup> comme cela a été écrit. C'est notre futur centenaire qui a prononcé le Bénédicité. Qui dit mieux? Pour terminer, un grand merci aux organisateurs. A.R.

P.-S. Avant d'être collées dans l'album du club, les nombreuses photos faites le 8 mars seront exposées à la Promenade. Il sera possible d'en commander.

— Albert, ou j'y vois mal ou tu as accroché la glace à l'envers...  
(Dessin de Hervé - Cosmopress)



## ▲ TESSIN

## Ginnastica nelle Case di riposo

Per gli ospiti delle Case di riposo i corsi di ginnastica di Pro Senectute Ticino sono gratuiti. Ma affrontarli per la prima volta rappresenta per molti vecchi una prova non da poco per la innata diffidenza verso le novità — «ai miei tempi non usava!» — e per la ritrosia a mettersi in mostra con gesti e atteggiamenti che, a loro, appaiono come prerogative dei giovani.

In generale però bastano poche sedute per ricredersi. Non pensavano certo che, con pochi esercizi fisici, già si potesse avvertire un così diffuso senso di benessere, una scioltezza nuova, che rende consapevoli delle talvolta insospettite possibilità residue del proprio corpo.

Per molte persone anziane, soprattutto quando la vita dell'Istituto ne restringe l'orizzonte, diminuiscono anche le possibilità di spostamento: un po' per volta ci si impigrisce nell'ozio della lunga giornata.

L'ora di ginnastica rappresenta quindi per tutti una pausa di svago, anche se impegna fisicamente e intellettual-

mente: bisogna mettercela tutta, quando si è vecchi e non abituati all'esercizio fisico, per impartire gli ordini di muoversi, a tempo e in modo corretto, alle proprie membra e per ottenere rispondenza anche quando sono da tempo fuori uso. Il risultato vale la pena: le articolazioni arrugginite riprendono un po' per volta, i muscoli afflosciati rinvigoriscono, via via si riesce a seguire la cadenza — uno, due, tre, quattro,... degli esercizi, spesso ritmati da un'appropriata musica di sottofondo. E alla fine ci si sente più dritti, più liberi, si affronta in un altro stato d'animo le ore meno attraenti della giornata. «Che peccato, è già finito?!»: questo è il commento usuale al termine della lezione di ginnastica, soprattutto nelle Case di riposo.

Questa seduta diventa, per molte ospiti, anche un'occasione di incontro con le compagne (in genere la prevalenza è sempre femminile): non sapevano neppure il nome dei propri vicini dell'altra camera o dell'altro tavolo da pranzo, e ora, accomunati dall'incontro di cultura fisica, imparano a conoscersi, a «giocare» insieme: il rapporto amichevole potrà poi continuare nel resto della giornata, che diventa meno solitaria.

E' una scoperta anche constatare che moltissimi esercizi si possono fare **da seduti**: sì, proprio senza alzarsi dalla sedia — molti hanno problemi

nell'equilibrio e nella mobilità dell'anca — e perfino rimanendo in carrozzella. Pure in queste condizioni limitative gli esercizi opportuni, anche con piccoli attrezzi riescono a far lavorare le articolazioni e i muscoli. Ma quanta pazienza occorre per saper condurre queste lezioni, quanta comprensione per le limitate possibilità fisiche e mentali degli anziani!

Le monitrici di Pro Senectute Ticino (anche in questa categoria prevalgono le donne!), per quanto provviste di diploma, generalmente non sono preparate specificamente a tale compito impegnativo nelle Case di riposo, non solo per i rapporti soprattutto psicologici con gli allievi, ma anche per non interferire negativamente con le esigenze particolari della vita d'Istituto e del lavoro del personale di assistenza.

Per disporre di elementi sempre più preparati Pro Senectute Ticino ha organizzato anche quest'anno una speciale riunione teorico-pratica in cui i validi responsabili dei corsi di ginnastica hanno indirizzato le monitrici presenti — una quarantina — al particolare compito, facendo sperimentare **di persona** alle giovani inseguate il ruolo dell'allievo-anziano, suggerendo le soluzioni più adatte, chiedendo e ottenendo dalla fantasia e dall'impegno personale nuove varianti da discutere insieme.