

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Courrier des lecteurs

### **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:** 14.01.2026

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



Veillez, je vous prie, m'excuser, si je me suis permis de vous écrire, mais depuis longtemps j'avais ce désir, tout en espérant avoir la joie de vous lire, pour quelque temps encore!

Je vous prie d'accepter mes meilleures salutations, avec un grand merci pour tout ce que vous faites en faveur de nous, les aînés.

Mme A.F.

## Chaud au cœur

De Mme A. Frei,  
Lugano.

Je suis abonnée à votre magnifique revue «Aînés» depuis de longues années, et c'est toujours avec un grand plaisir que je la reçois car elle m'apporte une véritable joie: de pouvoir lire tout ce qu'elle contient d'intéressant et de choses qui me passionnent. Je remercie le destin de m'avoir permis, à 94 ans, de pouvoir encore goûter au plaisir de la lecture, pour tous vos articles si réels, tous lus avec beaucoup d'intérêt. Mes compliments à la Rédaction!

L'avant-dernier numéro avec le récit des animaux châtélains de Pont-St-Esprit m'a beaucoup intéressée car j'aime beaucoup tous les animaux, et cette madame Testud est vraiment admirable, pour la façon dont sont traités les animaux, car eux aussi ont besoin qu'on les aime tout comme nous qui aimons la douceur et un peu de compréhension.

Ma fille a ici un magnifique chien-loup de 2 ans très intelligent et affectueux: chaque jour promenade d'une heure et le reste, un grand jardin où il peut courir et jouer! Je le vois de la terrasse. Pou-  
vant à peine marcher, ayant toutes les articulations bloquées par l'arthrose, il vient souvent me voir, pour une caresse et quelque chose qu'il aime!

*(Réd. - Voilà un message qui nous fait chaud au cœur. Merci, chère Madame. Nous vous souhaitons ce qu'il y a de meilleur au monde: une santé moins préoccupante et beaucoup de tendresse autour de vous!)*

## Pour les handicapés

De Mme A. Bochatay,  
Lausanne.

Je porte à votre connaissance ce qui suit: les personnes âgées et handicapées désirant se rendre dans les rues piétonnes peuvent demander à la Direction de police de Lausanne une autorisation leur permettant de se déplacer en taxi ou en voitures privées. Précisez l'âge et le handicap dans la demande à présenter à l'adresse suivante: rue Beau-Séjour 8, 1003 Lausanne, Direction de police.

Je suis moi-même en possession d'une carte de police.

Mme A.B.

## A l'eau! en piscine

De M. Paul Burnet,  
Lausanne

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt l'article (N° 9/87) de mon collègue Henri Girod et admiré l'exactitude du dessin N° 6 où l'on voit une nageuse qui glisse au fil de l'eau. C'est parfait, parfait! Mais voulez-vous me dire comment cette personne respire! - Elle ne respire pas du tout, si bien que sitôt sa glissée (ou flèche) terminée elle se remet sur pied, respire, reprend ses sens et pourra recommencer. Mais si, par suite de circonstance spéciale (lac ou rivière), elle ne retrouve pas son fond quand elle veut se remettre à la verticale... aïe! émotion! il faut lui venir en aide.

Je pense que le principe **natation** postule ces deux exigences: **flottaison** du corps et **respiration**. Eh bien, il me semble que la nage sur le dos est celle qui donne le plus facilement satisfaction sur ces deux points! Voyez en effet le dessin N° 7: est-ce que cette personne a un problème respiratoire? Mais non! Reste alors la flottaison...

(J'ai dirigé durant sept ans et demi un groupe «Gym 3» tout au début, avant qu'on ait «osé» mettre à l'eau des personnes «d'un certain âge».) Je serais curieux aujourd'hui de tenter cette expérience avec un groupe de non-nageurs, peu accoutumés à l'eau.

Je prendrais une personne, tout d'abord, près de laquelle je me tiendrais et lui dirais: allongez-vous sur le dos (je la soutiendrais un peu avec la main au creux des reins), renversez la tête en arrière, regardez le plafond, ouvrez la bouche, inspirez tant que vous pouvez (des poumons gonflés facilitent la flottaison), creusez les reins, allongez-vous bien, sans raideur ni crispation, laissez-vous porter par l'eau, faites-lui confiance. Les pieds ne font rien mais les mains (doigts serrés) peuvent donner «un coup de main»! Les bras étant légèrement éloignés du corps, les mains, à plat, font un petit balancement horizontal assez rapide. Il faut répéter sans cesse: bombez le torse, soulevez le bassin, allongez-vous... etc. (Vous voulez regarder vos pieds ou vous accroupir... vous coulez!)

Au bout de quelque temps, ce simple exercice pourra même se faire en eau profonde. Ensuite on demandera aux bras de pincer l'eau contre le corps et aux jambes de se fléchir puis se tendre écartées et se rapprocher énergiquement.

Enfin brasse-dos et crawl-dos... et tout le reste... qui est plus pénible... Alors le nageur fatigué (ou qui aurait la crampe) reviendra, avec bonheur, à sa nage d'apprentissage. (Nage-dos... pas de noyades!)

Qui tentera cette expérience?

P.B.

## Bruits, vitesse, etc.

De M. Emile Bruand,  
Lausanne

Les parois antibruit de Morges sont ruineuses alors que l'on aurait pu se contenter du système plus simple de Lonay. En 1960, lors de la construction de l'autoroute, les propriétaires bordiers ont été dédommages. Quant aux locataires, à cette époque, ils pouvaient trouver la tranquillité ailleurs, la pénurie de logements était faible. Dans les statistiques, depuis cette époque, on a triplé le nombre de logements pour 10% de population en plus. Il y a longtemps que je ne comprends plus cette arithmétique, les familles en trente ans n'ont pas passé de dix à deux gosses..., les divorces ont toujours existé, le concubinage aussi... Donc contradiction inquiétante entre le chiffre de la population et le nombre de logements.

Concernant la vitesse sur routes normales ou autoroutes, les contrôles ne se font que parcimonieusement et les impunis se comptent par milliers chaque jour. Je suggère que quatre ou cinq villages se cotisent pour acheter un radar qu'ils pourraient se prêter et avec les sommes encaissées on pourrait payer l'employé itinérant tout en rendant la vie plus sereine dans la bourgade. Une campagne devrait se faire concernant les entrées sur autoroutes où les culottés forcent le passage (de même qu'aux ronds-points en ville).

Veuillez recevoir, Monsieur, etc.

E.B.

P.S.: Mentionnons encore «l'oubli» de mettre les cli-gnotants pour les automobilistes et le bras non levé des deux-roues, deux choses également impunies.

## Foyer de jour pour personnes âgées et handicapées «L'Eclusier»: quatre ans d'existence

Depuis le 12 septembre 1983, Neuchâtel possède un foyer de jour unique dans le canton.

Admirablement situé au numéro 38 de la rue du Seyon, ce lieu est destiné à accueillir, pour la journée, des personnes âgées, isolées ou handicapées afin de prendre en charge leurs problèmes sociaux et thérapeutiques tout en offrant de nombreuses possibilités d'occupation, de contacts et d'échanges.

L'encadrement est assuré par une équipe pluridisciplinaire (infirmière, ergothérapeute, assistante sociale, animateur et chauffeur) qui cherche à répondre aux différents problèmes liés au handicap ou à la vieillesse.

L'ambiance y est toujours chaleureuse, mêlant, à la fois un effort de soutien et une prise en charge thérapeutique allant dans le sens de la meilleure réadaptation possible.

Un séjour dans ce foyer peut, d'autre part, faciliter un placement définitif dans un home, expérience toujours assez mal vécue par la personne et son entourage. De même, après une longue période d'hospitalisation, le patient saura trouver à l'Eclusier un bon moyen de réintégration progressive car, dès sa sortie, il pourra bénéficier d'un milieu plus protégé et assisté, qui facilitera les meilleures chances de réussite lors d'un retour à domicile.

Le soutien apporté par le foyer s'adresse aussi à l'entourage de la personne âgée ou handicapée. Celui-ci doit souvent faire face avec courage à la charge importante que représente la maladie et le handicap. En offrant des prises en charge de une à quatre fois par semaine, l'Eclusier permet alors de

pouvoir diminuer la lourde tâche des conjoints et des familles.

Le foyer de jour offre un cadre de vie agréable. Il dispose de locaux ensoleillés surplombant la ville. Une terrasse panoramique et un jardin permettent de jouir des bienfaits du plein air.

La cuisine y est simple mais équilibrée, respectant au mieux les goûts et régimes particuliers de chacun. Une journée à l'Eclusier comporte un petit déjeuner, le repas de midi ainsi qu'une collation avant le retour à domicile.

Les activités proposées sont variées (vannerie, travail sur bois, peinture, tricot, broderie, etc.) et adaptées à chaque personnalité et handicap. En aucun cas elles ne sont obligatoires ou imposées. Ces dernières se pratiquent le matin, faisant place l'après-midi à une période de sieste, loisirs et jeux divers.

L'accès à l'Eclusier est des plus aisés pour les pensionnaires. Le chauffeur va les chercher à domicile et les ramène chez elles. Il dispose d'un bus aménagé pour le transport des fauteuils roulants.

Ecoute, compréhension, réconfort et soutien affectif sont les points forts de ce foyer de jour.

Le prix d'une journée est de Fr. 18.- tout compris. Il peut toutefois être discuté en fonction de la problématique de chacun.

L'Eclusier ouvre ses portes de 8 h 30 à 17 h. Pour des renseignements complémentaires, l'équipe du foyer de jour demeure toujours disponible, sur place, au numéro de téléphone 25 00 50.

C. Rao

Elève infirmière

## Bienvenue à Montagny-près-Yverdon!

La Municipalité de ce charmant village vaudois vient de décider d'abonner ses retraités à «Aînés», suivant en cela l'exemple de plusieurs autres localités romandes que nous mentionnons chaque année dans notre «Tableau d'honneur».

Nous accueillons donc ces quarante-cinq nouveaux abonnés avec plaisir et nous remercions les autorités locales de manifester amitié et confiance à notre mensuel.

## GGGA

Le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés organise durant les mois de novembre 87 à février 88 un cours de formation de base pour monitrices et moniteurs.

Si vous vous intéressez aux aînés et si vous êtes bonne ou bon gymnaste, inscrivez-vous auprès de notre secrétariat: tél. 28 88 16 - le matin entre 9 h et 11 h.