

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 3

**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:** 05.04.2026

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

# PRO SENECTUTE

Pour la Vieillesse

## SECRETARIATS CANTONAUX:

Genève, 4, rue de la Maladière (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  
Bienna, 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

## VAUD

### M. Daniel Girardet prend congé

Directeur de Pro Senectute-Vaud depuis douze ans, M. Daniel Girardet vient de prendre sa retraite. Comment aborde-t-il cette nouvelle phase de vie, quel bilan dresse-t-il de ses activités, quels sont ses espoirs en l'avenir social de notre pays? C'est à ces questions qu'il répond avec bonne humeur et optimisme au moment précis où il tourne la page pour passer... à la suivante.

— **Juriste de profession, appelé à 32 ans à la direction d'une entreprise horlogère, vous avez bifurqué, à plus de 50 ans, vers le social, en assumant la direction de Pro Senectute-Vaud. Vos «années sociales» ont bénéficié de vos précédentes expériences, c'est évident, mais dans quels domaines?**

La direction d'entreprise implique un travail en équipe, un effort solidaire au bénéfice de toutes les personnes concernées, non seulement les membres du personnel, cadres, employés, ouvriers, mais encore fournisseurs, clients, investisseurs.

Dans l'entreprise, le climat se traduit non seulement en termes de relations professionnelles de confiance, mais aussi en termes de protection de la qualité de vie du personnel et de leur famille. Pendant mes quelque vingt années de direction, j'ai toujours été très sensible à la relation humaine et attentif aux difficultés que pouvaient rencontrer les personnes envers lesquelles j'avais une responsabilité.

— **Pour vous, le changement était de taille. S'est-il opéré sans douleur, et pourquoi?**

Le changement n'était nullement de taille et il s'est opéré sans aucune douleur pour les deux raisons suivantes:

— La première est due au fait que je n'ai pas été nommé président d'une association de personnes âgées, mais directeur d'une entreprise de services en leur faveur, dont le personnel est en pleine activité profes-



sionnelle. Je n'ai donc pas changé de profession, seul le «produit» était différent.

Il faut savoir que j'ai une véritable passion pour la direction d'entreprise, qui n'est autre que la passion de la compétition, qu'elle soit sportive ou professionnelle. La victoire en équipe est génératrice d'enthousiasme collectif. La passion de la direction m'a été donnée par les Juras siens, plus particulièrement les Juras siens bernois romands. Ce sont des créateurs et des réalistes.

— La seconde raison tient à ma nature qui aime le contact, la famille, les amis, les connaissances. J'ai participé pendant ma jeunesse aux activités de toutes les sociétés locales de mon village, celles de gymnastique, de football, de tennis, de chant, du corps des pompiers. Il va de soi que je n'ai pas fait partie de la société de couture!

— **Le social ne cesse d'évoluer, et c'est tant mieux. A quels grands changements avez-vous assisté ces dernières années?**

Pour répondre à cette vaste question, j'évoquerai certains changements

dont les répercussions ont touché le domaine de la vieillesse:

— Le développement considérable des assurances sociales, la consolidation de la prévoyance sociale avec l'introduction des deuxième et troisième piliers.

— L'augmentation de l'espérance de vie a eu pour conséquence l'apparition, après la retraite, de ce que l'on peut appeler un troisième et quatrième âge aux besoins différents.

— La pratique des loisirs s'est généralisée parmi les nouvelles générations arrivant à la retraite, facilitant le passage de la vie professionnelle à la retraite.

— La retraite est devenue une étape importante du cycle de vie méritant d'être réussie.

— **Comment voyez-vous l'avenir dans ce domaine? Dans quelle(s) direction(s) l'effort devrait-il être consenti?**

Sachant que nous allons assister à un vieillissement de la population, cette évolution va nécessiter une infrastructure importante en faveur de la vieillesse, avec entre autres une politique de maintien à domicile.

Par ailleurs, la modification de la proportion entre les actifs et les retraités aura inévitablement des conséquences économiques et financières sur la politique sociale.

Une entraide financière plus importante entre les personnes âgées elles-mêmes me paraît concevable, dans le sens d'une aide des classes aisées au profit de celles de condition modeste. Cette entraide pourrait se faire en faveur des institutions privées de services à la vieillesse. C'est déjà parfois le cas, mais il s'agit d'efforts individuels.

— **Avez-vous personnellement, à la tête de l'organisme que vous avez dirigé avec succès, appris des choses utiles pour votre propre retraite?**

Votre question appelle deux réponses. Nous voyons s'organiser de plus en plus de «cours de préparation à la retraite». Pro Senectute-Vaud a pris de nombreuses initiatives dans ce do-

maine. Je crois que le mot «cours» est impropre. Il me paraîtrait plus juste de parler de «séances d'information à l'intention des futurs retraités». Il n'y a pas de modèle de réussite. Chaque individu doit s'assumer. Toute réflexion est par conséquent utile.

Maintenant, si la question est de savoir si j'ai appris des choses utiles pour ma retraite à travers les activités de mes services, je vous réponds «oui, beaucoup de choses!» En dehors des misanthropes et des adeptes de la vie contemplative, les hommes et les femmes ont besoin de se voir vivre, de se rencontrer, de communiquer par le dialogue ou l'écriture, d'observer la nature, de méditer, que sais-je encore! En conséquence sont indispensables tous les services offerts aux retraités et aux personnes âgées — les nôtres, les vôtres à travers le journal «Aînés», ceux des associations concernées — services favorisant la réflexion, les contacts, l'activité, la fête, et enrichissant la vie intérieure.

— **Cette retraite, comment l'abordez-vous?**

Je veux d'emblée préciser que je ne serai pas au chômage, mais à la retraite! Une retraite est par essence un temps mérité. J'aborde ainsi ma retraite avec plaisir, sans appréhension, mais sans désengagement de ma responsabilité vis-à-vis de moi-même, de ma famille, de mes amis, de la société. Je ne suis pas de ceux qui s'inventent des scénarios dramatiques, en se mettant alors dans le rôle d'un malade imaginaire! Il ne faut pas se vieillir à l'avance. Ça fait évidemment rire déjà un peu jaune de constater qu'on arrive à un âge où l'on peut mourir de mort naturelle! Mais la pensée de la mort ne vaut pas le prix d'une dépression pendant sa vie!

Personnellement, j'aime les deux états que sont la promenade solitaire, rêveuse et créatrice, et le contact hu-

main, chaleureux et amusé. J'ai le vin gentil!

— **Les bons souvenirs que vous emportez de votre activité doivent être nombreux. Quels sont-ils?**

L'accueil et la confiance que m'ont témoignés les dirigeants de la Fondation suisse et les membres du Comité vaudois lors de ma nomination, leur soutien constant depuis, la disponibilité et l'effort de tous mes collaborateurs, la sympathie des représentants des services officiels ou des autres institutions privées d'aide à la vieillesse, les instants joyeux partagés au milieu des aînés. Parmi ceux-ci, je me permets d'en rappeler le plus grandiose: l'organisation du déplacement de 23 000 aînés à la Fête des vigneronnes de 1977! Sans un accroc!

— **Et les moins souriants?**

Dans la recherche difficile de l'équilibre financier des comptes d'exploitation d'une entreprise, il y a des moments durs et des nuits d'insomnie!

— **Pouvez-vous dresser un bilan de votre activité? Quelles sont les réalisations les plus importantes que vous avez signées?**

Quand j'ai repris la direction, début 1975, j'ai constaté que notre aide sociale était lacunaire et dispersée. Il a été décidé, en conséquence, d'une part de prendre en considération la condition de vie des personnes âgées globalement, c'est-à-dire de s'occuper de leur bien-être physique et moral, d'autre part de créer des structures permettant une cohérence et une efficacité des services.

Notre Conseil de direction est composé maintenant de cinq commissions de travail, auxquelles participent, selon leurs compétences ou leur préférence, les vingt membres qui le composent. C'est un atout pour la direction!

Les activités de la direction ont été regroupées en cinq services. Total des charges en 1974: Fr. 1 441 365.55.

Total des charges en 1986 selon budget: environ Fr. 7 600 000.—. Les chiffres à eux seuls en disent long!

— **Avec quels sentiments «remettez-vous le flambeau», comme on dit en pareille circonstance, à votre successeur?**

Avec le sentiment du devoir accompli, et celui de savoir mon Comité vaudois assuré en la personne de M. Jean-François Bourgeois d'un successeur de grande valeur. Personne n'est remplaçable dans sa personnalité (son «moi»), mais chacun l'est dans sa fonction!

Je lui «transmets le flambeau» en souhaitant, d'une part, qu'il garde à l'esprit, s'il le juge bien, deux principes qui ont guidé mon action, et qu'il parachève, d'autre part, deux initiatives importantes.

Voici ces deux principes: premièrement, tous nos services visent à renforcer l'autonomie, la responsabilité, la liberté de décision des personnes âgées. Ils sont offerts sans contrainte et font appel à leur participation active. Faire pour et avec!

Deuxièmement, il ne faut rien faire qui contribue à une image d'une société anonyme de rentiers AVS en marge de la communauté. Il y a le **social**, c'est-à-dire l'aide technique, puis il y a le **cordial**, c'est-à-dire la relation humaine. Notre aide s'adresse à Mme Bolomey ou à M. Milliquet, tous deux vivant leur vieillesse. Chacune de ces deux personnes garde son identité. Nous leur rendons un service dans un esprit de solidarité. **Nous faisons donc du social et du cordial!** Personnellement, lorsque je rencontre une personne âgée, je commence toujours par me la représenter jeune, du temps de sa jeunesse. C'est un exercice psychologique que je m'impose. Je la vois alors dans sa continuité et sa totalité!

— Heureuse, bonne retraite, monsieur Girardet!

## FRIBOURG

### Un nouveau service à Fribourg: Travaux occasionnels pour rentiers AVS

Annoncé fin mai 1986 lors de l'inauguration du Centre-Senior Grand-Places 16, un groupe de rentiers AVS a ouvert un bureau afin de procurer des travaux occasionnels aux rentiers AVS. Aidé par Pro Senectute, ce service bénévole a pris un bon départ.

Un grand nombre d'hommes et femmes à l'âge AVS désirent encore mettre à contribution leurs connaissances et leurs expériences. D'autre part, il

existe toujours des entreprises, organisations et particuliers qui cherchent des personnes expérimentées et de confiance pour des tâches spéciales.

#### Buts

Le groupe se propose comme objectifs généraux de:

- maintenir intégrées dans la vie active les personnes âgées;

- répondre à leur besoin de demeurer utiles à la communauté;
- montrer que, comme dans d'autres villes, la collaboration des rentiers AVS est recherchée.

#### Comment procéder?

Les rentiers AVS qui désirent travailler occasionnellement prennent contact avec le Centre-Senior Grand-Places 16 (permanence mardi et jeudi de 9 h à 11 h, tél. 22 49 50). Le bureau enregistre leurs demandes. Si une place correspond à leur désir, l'adresse est

communiquée (demandez l'information détaillée).

Et du côté employeur? Les entreprises, organisations et particuliers qui ont des travaux en vue s'annonceront également à la permanence. Leurs demandes seront communiquées aux rentiers AVS répondant aux exigences requises. Ensuite, les deux partenaires régleront entre eux les conditions de travail.

## Quels travaux?

Les premiers contacts concernaient: aide aux handicapés, jardinage, leçons de langues, vaincre la solitude, etc. Autres exemples: travaux administratifs, surveillance (expositions, entrées, appartements lors d'absences), emplettes, devoirs scolaires, etc. Départ encourageant; le groupe espère que son effort sera bénéfique.

## Foyer St-Vincent à Vuadens: Noël en famille

Expérience intéressante au Foyer St-Vincent à l'occasion de la fête de Noël. Une fois n'étant pas coutume, la directrice, Mme Giller, avait décidé de fermer le foyer le jour de Noël. Mais laissons l'aumônier du foyer, l'abbé Corminbœuf, nous conter ce Noël pas comme les autres dans la vie du home.

«Célébrer le Noël en famille est une des grandes joies que la vie nous offre. C'est en pensant aux pensionnaires du foyer que la directrice eut l'idée de leur

offrir de retrouver cette joie pour le dîner de Noël.

Idee généreuse qui aurait pu en rester là mais qui, grâce à quelques coups de téléphone et un magnifique élan de solidarité et de générosité, a pu se réaliser.

Qui chez un parent, un ami ou une connaissance, chacun des pensionnaires était invité et attendu pour retrouver l'intimité de la fête. Au matin de Noël, ce fut le départ. Les voitures sont venues de partout pour les amener à Fribourg, à Charmey, dans le canton de Vaud, sur les bords du Léman ou simplement à Vuadens. Et l'irréalisable s'est réalisé dans une joie de Noël toute nouvelle pour ceux qui étaient reçus ou qui recevaient. (...)

Expérience qui restera gravée dans les mémoires.

En somme, un Noël tout simple vécu comme un grand bonheur.

## GENÈVE

## Pro Senectute Genève et le Groupement genevois pour la Gymnastique des Aînés (GGGA) ont déménagé

Cette fois, ça y est... après plus de septante années passées dans un immeuble classé historique de la Vieille Ville de Genève, le siège de Pro Senectute — Fondation pour la vieillesse a trouvé des locaux plus spacieux dans un immeuble du quartier de Plainpalais. Celui-ci dispose d'un ascenseur et est accessible aux personnes handicapées, même en fauteuil roulant. Deux places de parking, au sous-sol, sont réservées à la clientèle.

Par la même occasion, le GGGA, sous-locataire de Pro Senectute depuis plusieurs années, a lui aussi déménagé à la même adresse.\*

Mme Monique Humbert relie ces deux organismes car elle est à la fois secrétaire cantonale de Pro Senectute et présidente du GGGA.

### Pro Senectute veut promouvoir des activités de groupe

Deux éléments ont motivé la décision du comité et du service social de déménager: d'une part, le manque de place dû à l'extension du service social, et d'autre part le désir d'avoir un local de rencontre pour développer des activités de groupe. Désormais, la Fondation dispose donc d'un lieu où pourront se rencontrer les retraités ayant les mêmes intérêts ou les mêmes préoccupations afin de s'informer, s'entraider et développer, d'une manière autonome, leurs propres activi-

tés. Si cette possibilité vous intéresse, si vous désirez faire partager à d'autres un problème spécifique qui vous tient à cœur, Pro Senectute met à votre disposition les structures nécessaires à la formation de votre propre groupe de réflexion.

Cet endroit permettra aussi d'animer des échanges à propos d'un thème précis, tel celui qui vous est proposé aujourd'hui:

### Un groupe d'information et d'échange sur le thème «Parents âgés - partage».

Organisé par «Femmes-Information» et Pro Senectute, il est destiné à toute personne ayant à charge des parents ou amis âgés, voire très âgés, à domicile ou en institution.

Ce groupe vous offre:

- la possibilité d'avoir des contacts avec des personnes dans la même situation;
- les moyens de trouver des solutions pratiques (soins, repas, activités, finances, logement, placement en institution, etc.);
- des informations sur les nombreux services destinés aux personnes âgées dans des domaines très divers;
- un lieu de réflexion et de soutien pour mieux vivre les changements dans votre relation avec la personne

âgée, votre rôle à son égard, la dépendance qui peut exister, vos questions sur la vieillesse.

**Une séance d'information aura lieu le jeudi 26 mars 1987 de 14 h 30 à 16 h 30 - 4, rue de la Maladière - 7<sup>e</sup> étage, celle-ci sera suivie de 7 séances de deux heures chacune les 7/16/30 avril, 7/21 mai, 4/18 juin.**

Participation aux frais: Fr. 30.—.

Inscriptions auprès de Pro Senectute, Genève. Si toutefois les dates ne vous convenaient pas, prenez aussi contact car il y a la possibilité d'ouvrir un autre groupe.

En ce qui concerne les problèmes individuels, le service social vous rappelle qu'il offre ses services gratuitement afin de faciliter la vie des personnes âgées et de leurs familles. Il répond à toutes vos questions, vous assiste dans vos démarches et peut vous apporter une aide financière.

H. Maillard

\* Pro Senectute, Genève  
4, rue de la Maladière - 7<sup>e</sup> étage  
1211 Genève 4  
(arrêt du tram 12 «rue Blanche»)  
Le numéro de téléphone reste le même: 21 04 33.

Groupement genevois pour la Gymnastique des Aînés  
4, rue de la Maladière - 7<sup>e</sup> étage  
1211 Genève 4  
Le numéro de téléphone reste le même: 28 88 16.

▲ JURA

## Idées de vacances

Si vous songiez maintenant déjà, histoire de passer agréablement le temps, à vos vacances 1987? Partiellement organisées par vos compétents amis du secrétariat de Pro Senectute?

Il y en a de prévues à Engelberg, à l'Hôtel Regina Titlis, de premier rang, **du 23 juin au 2 juillet**. L'endroit a été mis à l'épreuve déjà une fois. On y retournera avec plaisir, avec une quarantaine d'amateurs de belles promenades, à la portée de tous. **Du 25 août au 9 septembre**, les habitués de l'Italie ensoleillée se retrouveront à Cattolica. Ce sera encore le temps des baignades et des longues conversations dans le jardin de l'hôtel. Si Mme Philipoff ne s'est pas trompée dans ses calculs, ce sera la 15<sup>e</sup> fois que les Jurassiens retourneront à la bonne adresse. C'est dire que l'organisation offre toutes les garanties voulues. En automne, **du 7 au 16 octobre**, vacances tessinoises à Lugano-Paradiso.

Pour tous les renseignements, prière de s'adresser au secrétariat. (Tél. 066/22 30 68).

### Adieu à Roger Richert

Quand ce billet paraîtra, cinq semaines se seront écoulées depuis la mort de Roger Richert, en dernier lieu curé de Soulece et d'Undervelier. Cet homme généreux en tout, nous aimions le rencontrer, l'entendre. Il aimait tout le monde, et surtout les déshérités, les malades. A tous les lecteurs jurassiens de notre revue, il laisse le témoignage d'une vie exemplaire. Adieu, l'abbé Richert!

▲ JURA BERNOIS

## Bonne nouvelle

A Orvin, Jura bernois, sera édifié un home pour personnes âgées. Dans le prochain numéro, vous en apprendrez plus à ce sujet. C'est en 866 que le lieu-dit Orvin est mentionné pour la première fois. Il portait à cette époque le nom de Ullvinc, qui est encore aujourd'hui son nom allemand transformé en Ilfingen.

▲ NEUCHÂTEL

## On va danser... costumés?

Pro Senectute organise un bal costumé du XVIII<sup>e</sup> siècle à Neuchâtel le **25 avril 1987**.

Des ateliers sont ouverts à toutes les personnes qui aimeraient apprendre à danser le menuet ou la contredanse, et confectionner un costume d'époque.

L'atelier de danse du XVIII<sup>e</sup> siècle a lieu **tous les mercredis de 14 h 15 à 15 h 45 au Salon de musique, rue Léon-Berthoud 8 à Neuchâtel**.

Prix de participation: **Fr. 60.** — pour l'atelier.

L'atelier de costumes est ouvert **tous les mercredis de 16 h à 18 h aux Rochettes, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel**.

Prix de participation: **Fr. 40.** — pour l'atelier.

Selon le nombre d'inscriptions, il est possible d'envisager un atelier à 18 h.

▲ TICINO

È arrivato anche in Ticino l'opuscolo di Pro Senectute — **Buon appetito** — che offre agli anziani dodici consigli per mangiare meglio e quindi per vivere meglio. Tradotto in lingua italiana, è distribuito gratuitamente in tutte le farmacie del Cantone.

La campagna di informazione sull'alimentazione degli anziani, condotta da Pro Senectute Ticino con vivace intensità, si è servita degli organi d'informazione più qualificati e a forte partecipazione del pubblico — televisione e radio (RTST), quotidiani, periodici — per informare gli anziani e le loro famiglie che è disponibile per loro la piccola guida dietetica.

La nostra Fondazione, che opera non solo con interventi finanziari agli anziani nel bisogno, ma ne cura anche il sostegno morale, li aiuta a risolvere problemi spesso assillanti e si preoccupa della «qualità della vita» di chi è vecchio o è prossimo a diventarlo. Partecipa pure in modo attivo e capillare alle campagne di **educazione alimentare** ritenute oggi tanto necessarie, anche a livello internazionale, come testimonia l'intervento attivo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Naturalmente Pro Senectute si rivolge

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Mme Danièle Guillaume-Gentil à Pro Senectute, animatrice cantonale, rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. 038/25 46 56.

Un bal costumé du XVIII<sup>e</sup> siècle est également organisé à La Chaux-de-Fonds le 7 mars 1987, salle de l'ancien-stand, de 14 h 30 à 17 h 30.

Vous êtes toutes et tous cordialement invités, que vous ayez pu suivre les ateliers ou non.

## Camps de marche

en juin et septembre

Zermatt 1600 m, du 29 juin au 4 juillet 1987. Prix: **Fr. 430.** — en chambre à 2 lits (supplément pour chambre à 1 lit **Fr. 40.** —) en hôtel \*\*\*\*. Pour ce camp, il faut prévoir environ **Fr. 60.** — pour frais de déplacement sur place, plus le voyage.

**Wildhaus** du jeudi 10 au mardi 15 septembre 1987, pour le prix de **Fr. 345.** — en chambre à 2 lits (supplément **Fr. 50.** — pour chambre à 1 lit).

**Renseignements: PRO SENECTUTE** — Mme Rieder, rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel — Tél. 038/24 56 56.

soltanto agli anziani, anche quando si tratta di prevenzione della salute. Ma i consigli di adottare a tavola sagge norme senza eccessi riguardano non tanto i grandi vecchi, quanto piuttosto l'età presenile e la prima età senile (50-75 anni) allorchè diminuisce nell'organismo la spesa di energia. E invece gli viene fornito troppo combustibile o di qualità inadatta.

Nella vecchiaia l'alimentazione può diventare pure carente dei principi nutritivi indispensabili, sia per cause fisiche (inappetenza e disturbi), ma soprattutto per ragioni di disinteresse al cibo, di difficoltà a prepararlo, di frustrazione, di solitudine.

Ecco perché i dodici suggerimenti dell'opuscolo «**Buon appetito**» di Pro Senectute non si limitano a ricordare alle persone anziane di bere molto, di usare poco sale, di arricchire i menus di tutti i giorni con legumi e con verdure e frutta fresche, ma raccomandano anche di sedersi a tavola con animo sereno e ben disposto, possibilmente in buona compagnia. p.a.

Anche dalla Romandia chi fosse interessato ad ottenere l'opuscolo «Buon appetito» in versione italiana può richiederlo al Segretariato cantonale di Pro Senectute Ticino — Via Carducci 4-6900 Lugano, tel. (091) 23 81 81/82.