

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 7-8

**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:** 23.02.2026

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

# PRO SENECTUTE



Pour la Vieillesse

## SECRÉTARIATS 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  
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

## Les clubs d'âinés romands en fête: 5<sup>e</sup> anniversaire de la FRFCA à Payerne

En présence des invités, M. Daniel Schmutz, conseiller d'Etat, M<sup>me</sup> Claudine Rapin, municipale de Payerne, MM. Jean-François Bourgeois, directeur de Pro Senectute Vaud, Jean-Louis Delacour, secrétaire romand du Secrétariat central de Pro Senectute, et Louis Décorvet, président et fondateur de la Fédération, 1400 personnes se sont réunies récemment à la Halle des fêtes de Payerne, à l'occasion du 5<sup>e</sup> anniversaire de la Fédération romande des Fédérations ou Associations de Clubs d'Ainés.

Si la Fédération romande des Fédérations et Associations de Clubs d'Ainés peut aujourd'hui fêter ses cinq ans d'existence, elle le doit à l'initiative des trois fédérations des cantons de Vaud, Genève, Jura bernois et la région francophone de Bienne qui totalisent quelque 10 000 membres. Dès la constitution de la Fédération romande, en juin 1983, celle-ci s'attacha à défendre les buts suivants: favoriser le dialogue entre les générations et la solidarité entre les personnes âgées.

Attentive à tous les problèmes sociologiques et économiques concernant une population d'âinés en constante augmentation, la Fédération possède également son propre organe de presse avec le trimestriel «Clubs», trait d'union supplémentaire entre gens désireux de vivre une retraite active.

Arlette Roberti

5 ans déjà! Le président Louis Décorvet, M<sup>me</sup> Décorvet et, derrière eux, Jean Carrel, adjoint à la direction de Pro Senectute Vaud.  
(Photo Bernard Bosson, Lausanne)

Après un repas en commun, officialités et divertissements se sont succédé grâce aux bons soins de M. Jean Carrel, organisateur de cette journée anniversaire. A la tête de «La Riviera vaudoise», ensemble de cuivres de Morges, Jean-Louis Schmidt propose quelques airs de son répertoire, avant de céder la place à Moineau et Nicole Hesse, pour une évocation des chansons d'antan. Le temps est alors à la danse, pour les plus alertes, alors que discussions et contacts rapprochent les participants, au gré d'une ambiance chaleureuse et détendue.



## VAUD

## Le Centre de la Plaine à Yverdon, nouveau lieu de rencontre

Après la signature d'une convention de collaboration entre Pro Senectute et la commune d'Yverdon-les-Bains l'automne dernier, le Centre de la Plaine a récemment ouvert ses portes. Des travaux de réfection rondement menés ont permis de respecter les délais prévus, et l'inauguration en présence des autorités et des divers artisans de cette réalisation pour les personnes âgées s'est déroulée début mai, par un bel après-midi ensoleillé.

Plusieurs ateliers, une salle polyvalente et une cafeteria sont ainsi à la disposition des âinés de la région yverdonnoise, qui y trouvent compagnie et distraction, deux éléments essentiels d'une vieillesse bien vécue. A l'instar des cinq autres centres déjà en activité dans le canton, celui d'Yverdon-les-Bains est ouvert à toute personne d'âge mûr de la région qui souhaite y passer quelques instants agréables. Sa situation exceptionnelle, en plein centre, aussi près des transports publics que des commerces, avec en prime un calme étonnant au cœur d'une cité bourdonnante, en font un lieu privilégié, accessible à tous.

De plus, une charmante terrasse d'une quarantaine de places autorise la flânerie au grand air, alors que jeux de société, de cartes, activités manuelles ou autres devraient inciter les Yverdonnois à fréquenter assidûment ce centre qui jouxte la résidence des Jardins de la Plaine.

A. R.

## GENÈVE

### Etre malvoyant: une école de volonté et de courage

Aujourd'hui, Pro Senectute Genève vous propose l'histoire de Monsieur M. qui, tout au long de sa vie, a dû s'adapter à une perte progressive de la vision et aménager sa vie en fonction de son handicap.

C'est dans un coquet appartement de la banlieue genevoise que Monsieur M. et sa femme nous ont reçu.

Né avec une très forte myopie et de surcroît daltonien, M. M., après un apprentissage d'acheteur en textiles, a dû abandonner cette première profession pour en choisir une mieux adaptée à sa vision. Avec l'âge il a été atteint de glaucome\*. En 1982, il perd complètement la vision de l'œil droit suite à une hémorragie et doit quitter son travail d'un jour à l'autre. La malchance pourtant continue à le poursuivre puisqu'il est alors atteint d'une cataracte qui voile encore le peu de vision qui lui reste. En 1987, M. M. ne peut sortir qu'en compagnie de sa femme et les médecins ne lui donnent plus que quelques mois avant la cécité. Il doit alors prendre une décision importante: risquer une opération de l'œil gauche, qui peut réussir ou le rendre aveugle, ou ne rien entreprendre. Après mûre réflexion il décide de tenter sa chance.

Au problème humain vécu par ce couple s'ajoute encore une autre difficulté de taille: le coût élevé de l'opération très mal couvert par l'assurance maladie. L'assistant social de l'association pour le Bien des Aveugles qui suit M. M. prendra alors contact avec Pro Senectute et les deux organismes décideront, d'un commun accord, d'assumer une partie des frais de cette intervention.

Le choix de M. M. aura été payant car, après des moments d'angoisse, l'opération s'avérera être une réussite. Il dit lui-même à ce propos: «Après l'opération je ne voyais rien à cause du pansement, mais dès qu'on me l'a enlevé, j'ai vu immédiatement. Ensuite

ma vision de l'œil gauche a augmenté peu à peu. Je peux dire que maintenant, tout en ayant une vue très limitée, je vois mieux qu'auparavant. C'est une telle surprise!».

Malgré les épreuves qu'il a dû endurer, M. M. n'a cessé d'être actif. Au lieu de baisser les bras il a eu la volonté de trouver de nouvelles activités. Lui qui aimait bricoler, peindre, façonner des statues, a décidé de changer l'orientation de ses activités, il a suivi un cours de macramé en compagnie de sa femme, s'est abonné aux livres sur cassettes, réalise son arbre généalogique et surtout il s'est mis à écrire plusieurs réflexions sur la malvoyance. Nous allons donc lui laisser le dernier mot en citant des extraits de ses textes qui peuvent être un exemple pour nous tous:

«La malvoyance ne doit pas être une raison d'un laisser aller, une cause de découragement, au contraire elle doit être un stimulant pour la volonté... Oui! Il faut du courage; il faut se surprendre soi-même pour forger sa réussite. Un handicapé n'est pas découragé à cause de son infirmité mais plutôt à cause de son manque d'imagination. Sans cette impulsion il ne peut voir que le côté sombre de la planète... Pour lutter contre cet état de choses il doit, comme un nouveau-né, être attentif à tout pour mieux développer les autres sens.

Malgré son handicap, le malvoyant trouvera satisfaction dans la vie tant qu'il sera réceptif à tout ce qui est beau, bon et grand. C'est ce message de l'âme qui le gratifie d'une plus grande sensibilité, qui le pénètre profondément pour l'aider à résoudre les problèmes de sa destinée.»

H. Maillard

\* Glaucome: maladie de l'œil caractérisée par une augmentation de la pression intra-oculaire qui accroît la dureté du globe et détermine une compression du nerf optique compliquée d'une diminution de l'acuité visuelle.

## Gym des aînés

Le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés (GGGA) vous offre pour garder votre bonne condition physique pendant l'été:

**5 cours par semaine en juillet et août.**

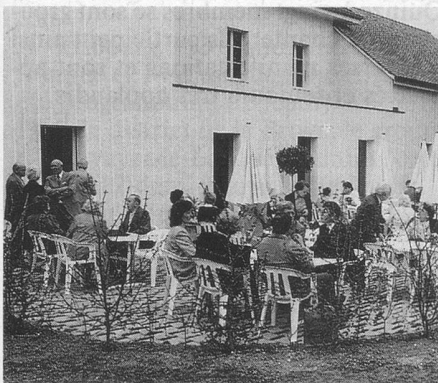
Au Bouchet, St-Gervais, Minoteries (2 cours) et à Choulex.

Renseignements au secrétariat de 9 h à 11 h: tél. 28 88 16.

Centre de la Plaine, rue de la Plaine 19b, Yverdon-les-Bains.

Ouvert de 8 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi.

Centre de la Plaine, Yverdon. Idéal pour le délasserment dans la meilleure ambiance. (Photo Bernard Bosson, Lausanne).



## Riviera: préparation à la retraite

L'assemblée générale annuelle de l'Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite a eu lieu le 8 juin à La Tour-de-Peilz, soit une semaine après bouclerment rédactionnel de ce numéro. Le compte rendu de cette réunion au cours de laquelle on entendit un intéressant exposé de M. J.-F. Bourgeois, directeur de Pro Senectute Vaud, paraîtra dans notre numéro de septembre (N° 9).



## ▲ JURA

### Mérites reconnus

Notre secrétaire générale, animatrice tous azimuts, Anne-Marie Philipoff, a été nommée à la présidence du GRIAP (groupement romand et tessinois!) des institutions d'assistance publiques et privées, lors de l'assemblée qui s'est tenue à Lausanne le 26 mai. Cet honneur est d'autant plus apprécié dans le Jura du fait que c'est la première fois qu'il échoit à une femme. Nos félicitations à M<sup>me</sup> Philipoff!

### Un départ

Marina Lenarcic, assistante sociale à Pro Senectute depuis cinq ans, s'en va. Qu'elle soit vivement remerciée des services rendus! Elle est remplacée par Jacques Schmidt, d'origine delémontaine, qui nous vient de Genève. C'est une bonne nouvelle, non seulement pour l'institution, mais aussi pour les Sports-Réunis de Delémont. Il entraînera l'une de leurs équipes.

### Vacances

Programme détaillé en main, nous pouvons confirmer les dates indiquées dans notre numéro d'avril. A Lugano, à l'Hôtel Meister, du 13 au 22 octobre, avec excursions, et la visite d'un marché italien. Pour l'Adriatique (Cattolica), du 25 août au 9 septembre, c'est le moment de s'inscrire. A l'Hôtel Primavera, on fera tout pour vous contenter. Demandez le prospectus spécial!

### Et la relève?

Il semblerait que des activités traditionnelles à Pro Senectute, que des groupes d'aînés, etc., aient quelque peine à se maintenir en souffle. C'est tout à fait naturel: celles et ceux (les rares!), qui ont débuté il y a 15 ou 20 ans, commencent à être de vrais aînés! Et s'ils ont oublié de former des équipes de juniors, c'est comme dans le sport, la relève ne se fait pas! Et

pourtant, il suffit de peu de gens, et de choses, pour animer un village ou un quartier! Aussi faisons-nous appel à celles et à ceux qui se sentent encore en pleine forme pour qu'ils se dévouent, pour qu'ils prennent des initiatives. Tout ne peut venir du secrétariat. Il faut que l'étincelle crépète à l'extérieur: un goûter sur invitation, un tournoi de cartes, une causerie, une promenade en commun, une petite séance de gymnastique. De Delémont, où que vous soyez, on vous aidera! Bonnes vacances à tous!

André Richon

## ▲ JURA BERNOIS

### Rapport d'activité 1987

Quelques extraits de cet intéressant rapport. Le Centre d'information et d'action sociale de Pro Senectute Jura bernois, à Tavannes, intervient dans les districts de Courtelary, La Neuveville et Moutier.

En 1987, 237 personnes ont fait appel à l'aide individuelle, dont 54 couples. 78 nouveaux dossiers ont été ouverts.

En ce qui concerne les aides financières octroyées, elles ont atteint la somme totale de Fr. 75 241.95 (105 personnes).

Les trois camps de vacances ont rencontré un beau succès puisque près de 90 personnes âgées y ont participé.

Parmi les activités les plus appréciées, citons la gymnastique des aînés, le ski de promenade, la natation dans les piscines couvertes de Bévillard et St-Imier et les thés dansants. L'Association des Clubs d'aînés du Jura bernois et Bienne romande, en collaboration avec Pro Senectute Tavannes, a organisé sa traditionnelle rencontre automnale le 7 novembre 1987 à Sonceboz avec 300 participants.

Le comité remercie vivement les généreux donateurs qui, par leurs dons, ont soutenu l'ensemble des activités inscrites au programme.

## ▲ JURA BERNOIS ET BIENNE

### Nouvelles des clubs

Fin avril eut lieu à Sonceboz l'assemblée générale des clubs d'aînés du Jura bernois et de Bienne. Les deux infatigables présidents étaient présents, avec plusieurs non moins infatigables aînées. Et toutes ces personnes responsables étaient déjà présentes lors de la première assemblée constitutive. C'était le 16 janvier 1980 à Sonceboz.

Le 18 mai, près de 120 aînés(ées) de la région se sont rendus à Payerne, à l'occasion du 5<sup>e</sup> anniversaire de la FRFCA.

Venons-en au futur... Vers la fin d'octobre, toujours à Sonceboz, auront lieu les retrouvailles de l'association. En plus, on verra fort probablement la création d'un chœur régional pour celles et ceux qui aiment le chant. A cet égard le club de Bienne est en avance. Quinze à vingt membres se sont groupés pour chanter. Ils participent ainsi à diverses manifestations et sont appréciés et toujours très applaudis.

E. H.

## ▲ FRIBOURG

### Cure pour personnes rhumatisantes à Abano Hôtel Excelsior

**Date:** du samedi 15 octobre au vendredi 28 octobre 1988.

**Prix:** Chambre à 1 lit, pension, 10 bains de boue (fangos), 10 massages, 10 bains d'ozone et deux excursions: **Fr. 1540.—**

Chambre à 2 lits, pension, 10 bains de boue, 10 massages, 10 bains d'ozone et 2 excursions: **Fr. 1450.—**

Possibilité de vacances sans cure: **Fr. 1150.— + Fr. 90.—** pour chambre individuelle. Le voyage en car à Abano est compris.

## PRO SENECTUTE

Dernier délai d'inscription: 15 septembre 1988.

Renseignements: Pro Senectute Fribourg, rue Saint-Pierre 26, 1700 Fribourg.

Tél. 037/22 41 53 ou 037/22 49 50.

### Sorties et randonnées pédestres

Comme chaque année, Pro Senectute Fribourg vous propose de participer à des sorties et randonnées pédestres. Celles-ci s'adressent à chaque personne aimant la marche ou la promenade, désirant découvrir de jolis «coins» ou encore faire des connaissances.

Plusieurs groupes existent dans le canton.

A Fribourg, 13 randonnées d'une journée et 14 d'une demi-journée ont été programmées (le jeudi).

Pour le district de la Broye, le groupe d'Estavayer-le-Lac se réunira cette saison 12 demi-journées (le jeudi).

Le groupe de Bulle, pour la Gruyère, se rencontre tous les mercredis.

Les retraités du district du Lac ont également la possibilité de marcher une fois par mois.

Enfin, Romont pour le district de la Glâne offre des sorties le mardi et Châtel-St-Denis pour le district de la Veveyse, le jeudi.

Il faut préciser que la plupart de ces groupes tiennent compte du fait que les retraités, suivant leur âge, n'ont pas tous le même rythme de marche. Ainsi se sont créées des sorties pour randonneurs et promeneurs.

Si vous êtes intéressé(e) par l'un ou l'autre de ces groupes, c'est volontiers que nous vous apporterons des renseignements plus précis quant aux dates des sorties, aux lieux de rendez-vous, etc.

**N'hésitez donc pas à nous appeler au numéro de tél. suivant: 037/22 41 53, Pro Senectute Fribourg, rue St-Pierre 26, 1701 Fribourg.**

Anne-Colette Schaller  
assistante sociale

### TESSIN

### Manicaretti anche con i pasti pastorizzati

Ormai da parecchi anni funziona regolarmente a Lugano la distribuzione a domicilio di pasti pastorizzati dal Centro di Pro Senectute. Quali requisiti mantengono costante il gradimento degli anziani per questa prestazione?

Lo abbiamo chiesto alle gentili volontarie che ogni martedì sfrecciano dalla sede di Via Carducci con le borse di plastica colme di porzioni da distribuire ai loro «clienti», in gran parte vecchi non solo di età ma anche di affezione.

Le loro osservazioni indicano, in alcuni casi emblematici, l'utilità del servizio per i più impediti. Le persone anziane non mancano però né di gusto né fantasia.

Il signor Agostino, già molto avanti con gli anni, ma ancora abbastanza autosufficiente da vivere solo, usa le razioni così come le riceve: immerge per mezz'ora (anziché 10 minuti nell'acqua bollente) i sacchetti nell'acqua calda attinta dal rubinetto, senza neppure riscaldarla ulteriormente, per mangiare il cibo a temperatura della sua bocca, che rifiuta i cibi troppo caldi o troppo freddi.

Assai diverso è il «*mode d'emploi*» della signora Rosa, un po' golosetta. Non s'accontenta del cibo così come le arriva, mai troppo insaporito né condito per potersi adattare a chi ha problemi di digestione. Una pioggia di grana già grattugiato, un cucchiaino di leggera *mayonnaise* allo yogurt, un filo d'olio d'oliva, o una spruzzatina delle sue cento erbe odorose, ed ecco personalizzato e più saporoso il piatto Pro Senectute che, anche così, non le costa nessuna fatica.

Nonna Geltrude non dimentica di essere stata una buona cuoca, anche se

ora ha difficoltà a cucinare. I sacchetti di Pro Senectute servono di base per i piatti tanto graditi al suo Antonio: la polenta, già fatta, farcita con burro e formaggio; la peperonata, in cui basta strapazzare un uovo con qualche fetta di formaggio; passarla sul fornello per renderla un manicaretto completo e sufficiente a un pasto.

Con nessuna fatica e poche eventuali aggiunte, i tre sacchetti di una razione bastano per due volte o per due persone.

Secondo le raccomandazioni dietetiche di Pro Senectute, il pasto della persona anziana va completato con verdure crude e frutta, ricchi di vitamine e di fibre, sempre preferibili agli altri integratori.

Le soluzioni si moltiplicano perché ad ogni settimana i menu sono diversi. Qualcuno si sbizzarrisce con tutte le offerte; altri invece vorrebbero sempre la trota così ben cucinata o il pollo alla cacciatora che, sminuzzato e mischiato al riso bianco, con il suo sughetto, dà un piatto unico sano, nutriente e senza problemi.

Pro Senectute si adopera affinché le proposte dei suoi anziani trovino accoglienza presso la ditta fornitrice dei pasti. Particolari piatti riscuotono più successo: la macedonia e la scaloppina ai funghi segnano sempre il «tutto esaurito».

L'arrivo a casa dei pasti Pro Senectute (che si possono anche ritirare nella sede di via Carducci 4 a Lugano) è per molti anziani un sospiro di sollievo: questa soluzione comoda e apprezzata risparmia comunque fatica alle persone ancora autosufficienti e risolve il problema «alimentazione» per chi ha limitazioni di autonomia.

P. A.