

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
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: 21.02.2026

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

VAUD

Les soupers aux chandelles de Pro Senectute- Vaud

Chaque année, à l'annonce des fêtes, il est une tradition à laquelle les aînés ne sauraient faillir: participer à l'un des soupers aux chandelles organisés, depuis 12 ans, par Pro Senectute-Vaud.

Après la tournée des châteaux vaudois, puis des palaces, au fil des ans, Pro Senectute inaugura, en novembre dernier, une nouvelle formule: une grande salle, sous-entendant un large public et justifiant l'engagement d'un grand orchestre. Les soirées de fin 87 eurent lieu grâce à la sympathique complicité de la commune, en la grande salle de Crissier dans laquelle 350 personnes peuvent aussi bien prendre place pour un spectacle que pour un repas qui fut préparé, dans toutes les règles de l'art, par le maître-queux des lieux, M. Noémie Schenk. Et si l'animation fut bien entendu confiée, comme de coutume, à «Moineau», animateur au service des loisirs de la Fondation, il s'entoura de la chanteuse Nicole Hess qui sut, par sa voix chaleureuse et son répertoire très «parisien» séduire le public. Moineau fit aussi appel, en renfort, à l'orchestre de cuivre de la Riviera, parfaitement rodé dans son ensemble et à ses solistes dont l'éloge n'est plus à faire. C'est ainsi qu'un programme très complet

et varié fut mis sur pied qui suscita l'enthousiasme général. En fin de soirée, l'orchestre fit place au trio Moineau-Schmid père et fils pour entraîner dans valse musettes, javas et autres tangos danseurs et danseuses insatiables qui en redemandaient et qui prirent le chemin du retour non sans regrets.

Cette année, les repas aux chandelles sont proposés en 2 versions: en novembre, une soirée vaudoise au Casino de Morges avec sketches et chansons de Gilles, interprétés par Moineau et, en décembre, une soirée médiévale à Romainmôtier avec concert d'orgue en l'abbatiale et, en la Maison du Prieur, apéritif, repas et concert par le petit chœur de l'ensemble vocal du Nord vaudois. Ajoutons que ces deux types de soirées se termineront, comme de coutume, par de la danse.

Il n'est jamais trop tôt pour bien faire, donc pour s'inscrire. Si vous décidez de participer à l'un de ces soupers aux chandelles n'hésitez pas à demander tout renseignement et à vous annoncer à Pro Senectute-Vaud, case postale 244, 1000 Lausanne 9. Tél. 021/36 17 21.

Les 5 ans de la FRFCA

Le mercredi 18 mai 1988 sera une journée à marquer d'une croix par tous les membres de la FRFCA!

Ce jour-là, on célébrera les 5 ans – déjà – de notre Fédération dans la joie et la gaieté. Cette manifestation se déroulera à la **Halle des fêtes de Payerne**. L'apéritif, offert par la Municipalité,

sera suivi d'un savoureux repas de circonstance. Dès 14 h, après une brève partie officielle, se déroulera un programme de réjouissances des plus attrayants:

Moineau et son orchestre

Nicole Hess

Le Grand Orchestre de cuivre de la Riviera sous la direction de Jean-Louis Schmidt

De 15 à 17 h, place à la danse!

Ne manquez pas cet anniversaire placé sous le signe de l'amitié.

Venez faire la fête avec nous!

Pour vous inscrire, adressez-vous au plus vite au club ou groupe d'aînés de votre région.

Renseignements auprès des Comités cantonaux de Pro Senectute.

Serez-vous des nôtres le 14 mars 1988 à Yvonand?

Que se passera-t-il ce jour-là?

Le 3^e giron des chorales d'aînés se déroulera de 14 à 17 h à la salle polyvalente. Et, pour la première fois, cette manifestation sera ouverte au public. Au programme: la production individuelle de 13 chorales et, comme bouquet final, un chœur d'ensemble regroupant tous les chanteurs, quelque 400 au total, qui nous réservera des moments d'intense émotion.

Amis de l'art choral, ne manquez pas de venir encourager et applaudir ces aînés! La qualité d'exécution des différents chœurs vous surprendra.

Ne tardez pas à vous inscrire – si ce n'est déjà fait – pour être sûr d'avoir une place.

NEUCHÂTEL

Vacances 1988... ... pour les aînés par Pro Senectute canton de Neuchâtel

Ce sont des vacances pour des personnes ne pouvant, le plus souvent, plus partir seules. Cette prestation sociale offre également aux familles la possibilité de se reposer, de récupérer les forces indispensables pour s'occuper des parents partiellement dépendants.

Séjours de vacances

Lugano-Paradiso – Hôtel Dischma
(8 jours)

du 23 au 30 avril 1988

pour personnes âgées en bonne forme physique, désireuses de passer une semaine à Lugano et ses environs.

Le Maillon – Les Chevalleyres sur Blonay

(13 jours)

du 30 mai au 11 juin 1988

pour personnes âgées ayant besoin d'un changement d'air, ou de soins ainsi que personnes handicapées.

Château-d'Œx – Hôtel Alpina Rosat
(10 jours)

du 22 juin au 1^{er} juillet 1988

pour personnes âgées en forme ainsi que celles légèrement handicapées. Grande terrasse et jardin ensoleillés pour les personnes qui ont de la peine à marcher.

Delémont – Centre Saint-François
(10 jours)

du 6 au 15 août 1988

pour personnes âgées légèrement handicapées désireuses de changer d'environnement. Excellente cuisine, ambiance familiale; magnifiques jardins.

Aeschi s/Spiez – Maison de vacances Friedegg

(9 jours)

du 26 août au 3 septembre 1988

Ce séjour est conçu pour des personnes âgées indépendantes, en bonne santé physique, aimant la nature et les grandes randonnées. Aeschi est au-dessus du lac de Thoune.

Tous les trajets de ces séjours se font en autocar.

Nous avons besoin de jeunes et dynamiques personnes afin d'accompagner nos personnes âgées à certains de nos séjours de vacances et seconder nos responsables. (Séjour payé + argent de poche.)

Renseignements: Tél. (039) 23 20 20 les matins, Mme Rognon, Pro Senectute, La Chaux-de-Fonds.

Impôts

Comme chaque année, nos assistants sociaux sont à disposition pour aider les personnes qui ont des difficultés à remplir leur déclaration d'impôts.

Prenez s.v.p. rendez-vous par téléphone. Pro Senectute:

Secrétariat cantonal: av. Léopold Robert 53, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. (039)23 20 20.

Le Locle: Marais 36, lundi après-midi sur rendez-vous par téléphone au N° 23 20 20 ou 31 62 23.

Secrétariat de Neuchâtel: rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. (038) 24 56 56.

Se munir de toutes pièces justificatives:

- Coupons de décembre de la rente AVS et de rentes de Caisses de retraite.
- Récépissés des cotisations payées à l'assurance-maladie en 1987.
- Attestations éventuelles de salaires.
- Attestations bancaires pour capital et intérêts de livrets d'épargne, de titres, bons de caisse, etc., pour 1987.
- Se munir des livrets d'épargne.

BIENNE ET JURA BERNOIS

Mars

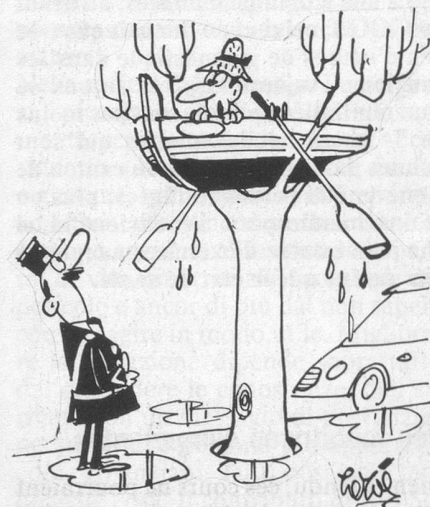
Il y a bien soixante ans, j'apprenais des vers par cœur et pour le plaisir. Je me permets de vous en soumettre un tout petit échantillon... *« Mais le beau merle noir, en dépit de l'averse, presse la fleur qui pousse et la feuille qui perce. Il chante et, dans la haie où maint chaton jaunit, il a déjà marqué la place de son nid. Au cœur d'un saule creux, ses petits dans la mousse, durant les nuits de mars, dormiront sans secousse »*... Une réminiscence qui n'a rien à voir avec ce qui suit, qui rappellera peut-être certains souvenirs aux lecteurs de ma génération.

Ce mercredi 2 mars au restaurant St-Gervais à Bienne il y a danse pour les aînés à partir de 15 h – Les cours de natation ont lieu comme d'habitude, à la piscine.

Pro Senectute, 22 20 71, vous renseigne.

Une innovation pour le Jura bernois. Les cours de natation viennent de commencer. Vous pouvez encore téléphoner à Tavannes au 91 21 20. Et l'innovation? Ces cours auront lieu à Bévillard, St-Imier et à la piscine de la montagne de Douanne (Twannberg). Ceci arrangera les gens du plateau de Diesse et de La Neuveville.

E.H.



— Après l'inondation, la décrue a été très rapide...!
(Dessin de Hervé, Cosmopress Genève).

La Fondation Pro Senectute organise avec l'Université de Fribourg une journée sur

L'entraide des Aînés en Suisse le 27 septembre à Fribourg.

Renseignements: Pro Senectute Suisse, formation du personnel, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. (01) 201 30 20 (le matin)

GENÈVE

Le Groupement genevois pour la gymnastique des Aînés (GGGA) aussi présent dans les pensions

Il est une des facettes du GGGA, groupement indépendant, que Pro Senectute Genève ne vous a pas encore présentée: la gymnastique dans les pensions pour personnes âgées.

Il y a une vingtaine d'années, au début du GGGA, celui-ci ne donnait que très peu d'heures de gymnastique dans les pensions. Aujourd'hui, ces leçons se sont multipliées et ce ne sont pas moins de 54 cours hebdomadaires qui sont donnés dans 40 pensions du canton de Genève. 500 personnes âgées, plus ou moins handicapées, bénéficient ainsi chaque semaine d'exercices adaptés à leur âge et à leur état de santé.

Des monitrices compétentes

Bien entendu, ces cours ne pourraient avoir lieu sans la dynamique participation d'une trentaine de monitrices. Nous avons rencontré deux d'entre

elles afin de mieux comprendre, au-delà des chiffres, comment se passe une leçon et quelles sont les motivations qui les poussent à faire ce travail.

Mmes Odette Kugel et Yvette Maire ont répondu à nos questions avec un enthousiasme communicatif:

«Les leçons que nous donnons dans les pensions sont conçues afin de permettre aux personnes âgées de garder leur autonomie le plus longtemps possible, de conserver la jeunesse d'esprit et de nouer des contacts avec les autres pensionnaires au travers d'une activité commune.

» Une leçon commence toujours par une mise en train suivie d'exercices qui visent à maintenir, voire à améliorer la souplesse des articulations (bras, mains, hanches, pieds, chevilles). Les personnes sont assises sur une chaise ou debout derrière elle, cela dépend des possibilités de chacune.

» La plupart des mouvements sont exécutés en musique. Nous nous attachons à choisir des musiques qui plaisent car, s'il est important d'assouplir le corps, il est indispensable d'apporter de la gaieté dans nos leçons afin d'entretenir et de remonter le moral des gymnastes.

» Les exercices sont entrecoupés de jeux d'adresse, de mémoire et de chants. Nous nous efforçons de varier les leçons et pour cela, nous mettons notre imagination à contribution pour trouver des idées nouvelles.

» Nous avons de la joie à travailler dans les pensions et, si nous donnons beaucoup, nous recevons aussi énormément.

» Au fil des semaines, nous remarquons que les pensionnaires, assez souvent repliés sur eux-mêmes, arrivent à vaincre leurs réticences et se remettent à faire des exercices, à sourire, à entrer en relation et cela nous fait très plaisir.

» En somme, ces leçons de gym nous valorisent autant que les personnes âgées! »

Nous tenons à remercier ici toutes les monitrices qui apportent leur énergie, leurs idées et leur cœur au sein des pensions pour personnes âgées, en espérant que bientôt, toutes les pensions genevoises offriront à nos aînés cet apport d'air frais bienvenu.

H. Maillard

JURA

Activités

Régulières et diverses, au gré des groupes, elles se maintiennent dans de nombreuses localités. Si les communiqués vous échappent à la lecture de votre quotidien, vous avez toujours la possibilité de vous renseigner au secrétariat. Le 22 janvier, Pro Senectute a présenté à la presse son groupe delémontain s'adonnant aux danses populaires. Grand succès.

Nous annoncerons bientôt les promenades à pied. Quant aux sorties dans la neige, skis chaussés, s'il peut en être organisé cet hiver, elles seront annoncées au coup par coup dans les journaux régionaux.

Un seul rendez-vous est d'ores et déjà fixé: le troisième thé-dansant, à Porrentruy «Aigle 1900» vendredi après-midi 11 mars 1988). Invitation cordiale aux Ajoulots et à tous les participants des premières rencontres, à Delémont et aux Breuleux.

Un cadeau à ne pas refuser

Des informations sociales, régulièrement publiées par le service cantonal, nous tirons l'avis suivant: Les rentiers de l'AVS, de même que ceux de l'AI, peuvent obtenir, sur demande, une dispense de payer les taxes radio/TV lorsque leurs revenus n'atteignent pas le minimum vital. Cette information, nous l'avons aussi trouvée dans un avis de l'Association suisse des assis-

TESSIN

Che fare nell'emergenza

Un numero impressionante di incidenti ogni anno nelle nostre case (assai di più degli infortuni sul lavoro) con feriti e morti: si potrebbe ridurlo fortemente con misure di prevenzione e con migliore conoscenza dei pericoli che si celano tra le pareti domestiche, ritenute ambiente di vita affidabile e

sicuro. Le vittime: generalmente le persone più deboli, bambini e vecchi.

Tra le situazioni a rischio, una delle peggiori è quella di chi vive in casa: la casalinga, sempre a contatto con detersivi, smacchiatori ed altre insidie chimiche; i bimbi piccoli, che forniscono alle statistiche un doloroso contributo di infortunati, invalidi per la vita, morti...; le persone anziane, insidiate da pericolosi trabocchetti in tappetini pavimenti a cera, pantofole sbrecciate, sgabelli instabili; e una semplice caduta può divenire, per un vecchio, il principio della fine...

La **qualità della vita** per gli anziani, obiettivo prioritario di Pro Senectute, comprende anche la difesa dai pericoli grandi e piccoli dell'esistenza quotidiana. In questa visione di difesa globale della condizione anziana **Pro Senectute Ticino** promuove, attraverso le sue pagine sui quotidiani e sui periodici locali, la conoscenza di semplici «norme di comportamento sicuro» allo scopo di prevenire incidenti in casa, per la strada, nelle più diverse situazioni; e addita la documentazione divulgativa più accessibile e attuale per far conoscere che cosa bisogna fare in caso di emergenza. Esemplari sono gli opuscoli e i poster curati dall'UPI (Ufficio Svizzero per la Prevenzione Infortuni).

Proprio in questi giorni è uscito inoltre in lingua italiana il volume «Che cosa fare nell'emergenza» – già pubblicato in versione analoga francese: «L'urgence» – edito da «Selezione da Reader's Digest». È un manuale completo, di facile consultazione, che anche attraverso disegni assai funzionali illustra tutto quanto è necessario conoscere per affrontare situazioni difficili sempre in agguato e che troppo spesso coinvolgono anche gli anziani.

Nella società del benessere l'emergenza, piccola o grande, è, paradossalmente, sempre presente. Anche il cosiddetto «uomo tecnologico», adulto o giovane, non è quasi mai preparato ad affrontarla. Ancor meno lo sono le persone anziane, abituate ad altri ritmi di vita, smarriti all'incombere del pericolo e ancor di più dal non sapere come reagire in modo utile. Migliorare la situazione dipende soprattutto dal diffondere le conoscenze, dall'arrivare con un messaggio di prevenzione anche alle persone più appartate, come gli anziani. Tutti possiamo fare qualche cosa. Il contributo di Pro Senectute in Ticino a tal fine è piccolo ma non certo inutile.

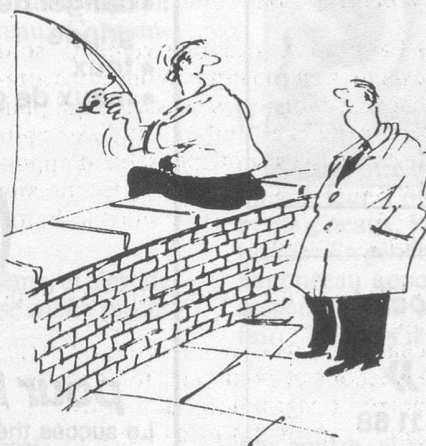
tants sociaux. Si vous n'êtes pas vous-mêmes concernés, parlez-en à de plus pauvres que vous. Une économie mensuelle de Fr. 23.20, dans un petit budget, cela compte. Renseignements et formules à remplir: à demander au numéro 113!

Attente et espérance

On devrait bientôt en savoir plus sur les services sociaux et médico-sociaux régionaux, dont la création, dans les districts de Delémont et de Porrentruy, et l'entretien dans celui des Franches-Montagnes où ils existent déjà, posent pas mal d'épineux problèmes aux 3 commissions nommées par le gouvernement cantonal. Nous avons eu sous les yeux les premières conclusions signées par Janine Leschot, Daniel Hubleur et Gabriel Nusbaumer. Pour faire marcher une organisation que l'on veut efficace, pour que les personnes employées par les services cantonaux ou d'autres organisations soient correctement rémunérées, il faudra beaucoup d'argent. Pour l'instant, les commissaires s'aperçoivent que les communes ne doivent pas être trop chargées. Sinon elles freineront encore l'allure sur le chemin d'une réalisation attendue depuis plusieurs années. Cela contrarie vivement MM. les ministres concernés, Pierre Boillat et Gaston Brahier. Quand ces lignes paraîtront, le projet qui aura été examiné au cours d'une séance de concertation, sera certainement en bonne voie. Nous refferons le point, en espérant toujours que 1989 reste, comme prévu dans la planification, l'année de la mise en place!

A. Richon

(Dessins de Mirror Cosmopress, Genève)



— Combien en avez-vous attrapé?...



— Vous êtes le cinquième!

p.a.