

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Pro Senectute

### **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**

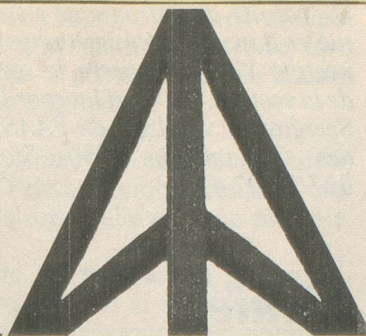
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**



**SECRÉTARIAT ROMAND: (021) 923 50 23**  
 1800 Vevey 1, case postale, rue du Simplon 23  
**SECRÉTARIATS CANTONAUX:**  
 1211 Genève 4, rue de la Maladière 4, (022) 21 04 33  
 1000 Lausanne 9, rue du Maupas 51, (021) 36 17 21  
 2301 La Chaux-de-Fonds, av. L.-Robert 53, (039) 23 20 20  
 2502 Bienne, rue du Collège 8, (032) 22 20 71  
 2800 Delémont, av. de la Gare 49, (066) 22 30 68  
 2710 Tavannes, rue du Pont 4, (032) 91 21 20  
 1701 Fribourg, rue Saint-Pierre 10, (037) 22 41 53  
 1950 Sion, rue des Tonneliers 7, (027) 22 07 41



**PRO  
SENECTUTE**

## Lire, c'est vivre avec les autres!

*La retraite est une période propice à la lecture: les plus de soixante ans sont les plus nombreux à suivre attentivement la presse quotidienne, une manière pour les aînés de participer à distance aux événements proches ou lointains, dans un temps où se perd le sentiment d'avoir prise sur la réalité.*

*Si populaire maintenant, le livre de poche était pratiquement inconnu de la présente génération des aînés: apprivoiser un livre quand on était jeune n'était pas toujours bien vu: «du temps perdu», répétait-on volontiers. Nul étonnement donc que le livre apparaisse encore maintenant comme un objet que l'on considère avec respect, pour son graphisme son papier ou sa reliure. Le désir du confort dans la lecture, ne tient pas seulement à des détails visuels, mais aussi à la recherche du plaisir. Les maisons de vente par correspondance l'ont bien compris.*

*A côté de la lecture «cultivée» dans laquelle le lecteur s'engage totalement et oublie le monde extérieur, il existe aussi une lecture «utilitaire», une activité marginale de consultation nécessaire à l'accompagnement des loisirs.*

### Une question de caractères

*Voilà pour ceux qui ont le privilège de conserver une bonne vue. Mais il y a tous les autres, les malvoyants ou ceux dont la vue faiblit et qui n'entendent pas se replier sur eux-mêmes. Pour eux, il existe des éditions spéciales en gros caractères qui totalisent actuellement un bon millier de titres. Malheureusement, ces éditions sont mal connues du public; on les trouve principalement en bibliothèques, dans les institutions et les clubs du 3<sup>e</sup> âge.*

*Pour celles et ceux qui sont moins pressés, d'autres éditeurs ont également mis au point des lectures enregistrées ou livres-cassettes selon différents principes. Dans ce cas, on peut avoir affaire à un comédien qui lit le texte intégral, ou alors on reconstitue l'univers du texte fortement résumé (ainsi que celui de l'écrivain) – une approche qui se prête particulièrement à la restitution des œuvres littéraires de longue haleine.*

*D'autres lecteurs ne sont pas privés de vue, mais leur état de santé ne leur permet plus de s'approvisionner en librairie ou en bibliothèque. On ne compte plus les initiatives de bibliothèques, de centres culturels, de clubs ou de groupes de bénévoles qui font du livre un moyen pour ces isolés de contact personnel avec l'extérieur, voire même de vie sociale, dans une pension par exemple.*

*Tout a commencé avec les services de repas ou de soins à domicile qui se sont mis à apporter des livres prêtés ou empruntés en bibliothèque; puis ce sont des volontaires, des bibliothécaires même, qui consacrent quelques loisirs à discuter de l'ouvrage qu'ils apportent ou emmènent. Dans les clubs, on s'entretient de récentes lectures; ailleurs dans les pensions et les établissements gériatriques, ce sont des comptesses qui s'inscrivent pour faire la lecture.*

*Enfin, pourquoi ne pas rappeler encore le côté mobilisateur de la lecture: dans un groupe on recherche à reconstituer un arbre généalogique, dans un autre à faire revivre une page d'histoire régionale. Il n'est pas rare de voir des homes éditer leur propre gazette interne. Certains ayant lu une œuvre dramatique voudront la jouer; d'autres n'auront de cesse d'aller sur place retrouver des lieux évoqués dans un passionnant récit de voyage.*

*Quelques-uns s'inquiètent: quelles seront les chances du livre auprès des générations abonnées depuis toujours à la télévision? Pour l'heure, la lecture affiche une belle santé; ce ne sont pas les lecteurs d'«Aînés» qui diront le contraire et encore moins ceux qui auront pris part à son concours littéraire.*

La lecture prévient le vieillissement de la mémoire et de l'intelligence; malgré les apparences, elle favorise aussi la vie sociale des personnes âgées. Pour ses vingt ans «Aînés» fait le point avec une étude du Ministère français de la culture.



Le journal, une lecture prioritaire.  
Photo Heidi Viredaz-Bader.

**BIENNE**



Attention! Le thé dansant reprendra chaque mercredi à 15 heures dès le 6 février 1991. Cependant il se déroulera dorénavant au Restaurant de l'Union. Veuillez prendre note de ce changement. Merci.





## Alzheimer: de l'aide

*Bonne nouvelle pour les patients atteints de démence sénile et leur entourage: une section valaisanne de l'Association Alzheimer Suisse (AAS) a vu le jour à Sion. Organisme d'entraide, l'AAS veut apporter un appui aux proches et aux professionnels concernés par la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies similaires et susciter leur collaboration.*

Les démences séniles touchent de plus en plus de personnes âgées surtout. Ces maladies progressives affectent les fonctions principales du cerveau et, hormis quelques cas, il n'existe aucun traitement curatif. L'AAS sollicite la collaboration de tous pour développer les institutions et les formes d'aide nécessaires.

La section valaisanne offre:

- des séances d'information sur différents sujets touchant la maladie et ses conséquences; elles sont ouvertes à tout(e) intéressé(e);
- des groupes de soutien et d'échanges formés de dix à douze proches de malades qui se réunissent régulièrement pendant une période déterminée;
- une information et des contacts pour sensibiliser le public, les médias, les autorités, les milieux médico-sociaux, etc.

On en devient membre en versant une cotisation annuelle de Fr. 30.-. L'adhésion permet de participer aux rencontres, de recevoir le bulletin d'information et toutes autres communications utiles sur la recherche et l'aide aux malades et à leurs proches.

Quatre groupes de soutien sont d'ores et déjà prévus: Sion (Valais central) sous la houlette du Dr Claude Bayard, président de la section valaisanne; Martigny (Bas-Valais) sous la responsabilité de Mme Anne Carrupt, infirmière de santé publique responsable du CMS de Martigny; Sierre, responsable Mme Lydia Schriber qui conduira un groupe de langue allemande pour le Valais romand; Viège, pour le Haut-Valais sous la responsabilité de Mme Elsbeth Amherd, psychologue et collaboratrice de Pro Senectute Valais.

*Un comité de patronnage s'est constitué et dans un premier temps Pro Senectute Valais assurera le secrétariat de la section. En voici les coordonnées: Secrétariat valaisan de l'AAS, 7, rue des Tonneliers, 1950 Sion, tél. 027/22 07 41.*

## L'ouïe, c'est aussi la vie!

*Les spécialistes de l'ouïe chez les personnes âgées l'affirment: le moindre déficit auditif doit être réparé au plus vite, car une perte - même minime - de l'ouïe conduit à l'isolement et au repli. C'est ce que l'on pouvait lire dans l'une des chroniques médicales d'«Aînés» l'an dernier.*

Vous n'êtes pas sourd et entendez normalement; mais vous observez qu'en certaines circonstances, il vous arrive de ne pas comprendre correctement ou de vouloir entendre simplement un peu plus fort. L'auxitel risque alors de vous convenir: il ne s'agit pas d'une prothèse à utiliser constamment, mais d'un petit appareil de la grosseur d'un briquet que l'on tire de sa poche ou de son sac pour l'enclencher l'espace de quelques instants et le remettre en place dès que l'écoute redevient normale.

L'appareil bénéficie d'une électronique spécialement conçue pour favoriser la compréhension de la parole et la restituer fidèlement. Il ne nécessite aucune adaptation et ne présente aucun danger pour l'oreille. Sa faible consommation d'énergie assure aux piles d'alimentation une durée de vie de l'ordre de 200 heures.

T Xonic, la firme productrice présente deux modèles de l'appareil: Auxitel 100 d'un poids de 100 g environ, muni d'une enceinte incorporée et qu'il suffit d'enclencher et de porter à l'oreille le moment venu; Auxitel 200 d'un poids de 50 g muni d'un écouteur ergonomique gauche ou droite, d'une prise pour micro directionnel extérieur ou système d'écoute téléphone: il fonctionne aussi avec un casque ou une combinaison d'écouteurs binauriques qui offrent un meilleur confort d'écoute pour la télévision ou une conférence publique. Les deux types d'appareil sont encore pourvus des dispositifs suivants:

- contrôle automatique du niveau maximum du son;
- réglage du volume par touche à impulsion;

- réglage possible de la tonalité;
- alimentation par pile de 1,4 V mercure type NR1.

Enfin il est aussi possible de faire appel aux deux appareils pour s'assurer d'une aide efficace en toutes circonstances.



## Oublis, trous de mémoire: agir au lieu de s'inquiéter

Des trous de mémoire, vous en avez, vous aussi? Quelquefois, souvent?

Vos difficultés ne manquent pas de vous préoccuper. Pro Senectute - Vaud, conscient de l'importance que ce problème peut représenter pour vous, met sur pied au début du mois de mars prochain, des groupes d'entraide permettant de rechercher des solutions à ces difficultés.

Que vous ayez déjà suivi ou non l'un ou l'autre de nos cours «Réveil-mémoire», vous aurez l'occasion dans ce groupe d'entraide dit «Atelier-mémoire» de:

- comprendre ce qui conditionne de manière positive ou négative le fonctionnement de votre mémoire dans les différentes situations de votre vie quotidienne
- exprimer vos difficultés et en cerner la nature et les origines
- rechercher les moyens vous permettant de faire face à ces difficultés et/ou de remédier à leur cause.

Ces rencontres, d'une durée de deux heures chacune et animées par un spécialiste, s'étaleront sur dix semaines consécutives et auront lieu à Lausanne.

*Vous voulez en savoir plus ou tout bonnement vous inscrire, téléphonez au 021/36 17 26 chez M. Guy Bovey.*





## Servir encore mieux

Dans sa dernière séance, le comité de Pro Senectute Jura a décidé que tous les services du secrétariat seront prochainement informatisés. C'est une bonne nouvelle, qui ne concerne pas uniquement le personnel sédentaire, mais bien toutes les personnes ayant recours aux différents services organisés par le secrétariat: aide au foyer, repas à domicile, sports, clubs, ateliers, etc. Délivrés de certaines tâches répétitives, les collaborateurs espèrent avoir bientôt plus de temps à consacrer aux fins plus valorisantes. La décision de principe avait déjà été prise le 7 juillet 1986. Les besoins actuels et futurs ayant été soigneusement calculés, le temps était venu de doter Pro Senectute des moyens de gestion contemporains. C'est chose faite!



## Azione «Telefono viola»

Le azioni proposte dal Servizio Stampa e P.R. di Pro Senectute Ticino agli anziani sono iniziative marginali rispetto agli interventi ben più importanti che la Fondazione opera anche in Ticino e nel Moesano a favore delle persone anziane in difficoltà. Eppure anche queste iniziative minori possono contribuire ad attivare le persone

che tenderebbero a lasciarsi andare, affinché tentino di rompere la loro solitudine, e possano sentirsi ancora utili a sé e agli altri.

Dopo l'azione «Nonne in prestito», ora il «Telefono viola» cerca di tendere una mano alle persone più sole.

Più volte nei programmi di associazioni fra anziani si è insistito sulla necessità di un'azione di volontariato per non lasciare sole le persone vecchie che le condizioni di scarsa o nulla mobilità, gli stati depressivi, o anche le scelte personali chiudono in un deprimente isolamento. Malgrado le buone intenzioni, i progetti sono quasi sempre rimasti sulla carta. Si riesce a fare troppo poco al riguardo, anche se ogni volta si ritorna sulla necessità di tale iniziativa.

### Non esitare: puoi telefonare

Per quanto in difficoltà ad andare di persona, per quanto in preda alla pigrizia o restia a sprecare tanto tempo per una visita, qualunque persona anziana può trovare nella sua giornata un piccolo spazio per una telefonata.

A chi è solo in casa o anche vive in famiglia come se fosse solo – caso non raro per i vecchi isolati pure dalla avanzata sordità – lo squillo del telefono può riuscire veramente una scossa salutare nella malinconia e nello sconforto.

«Qualcuno pensa a me, mi ricorda, si interessa di sapere se sono ancora vivo, di come ho trascorso la giornata. Una voce amica mi porta un'eco del mondo esterno; non la voce anonima della televisione, ma una chia-

mata personale che stabilisce un contatto capace di richiamare la mia attenzione sopita, di farmi sentire vivo e in comunicazione con qualcuno che parla proprio con me.»

A questo scopo mira il *telefono viola* proposto da Pro Senectute Ticino nella rubrica «Verde di sera» che la rivista «Illustrazione ticinese» pubblica periodicamente.

Un *telefono viola* come la notte chiude una giornata serena, ma anche come le tracce di colore intenso che adducono al nettare gli insetti sui petali di fiori bellissimi – gli iris, le viole del pensiero e di minuscoli coloratissimi fiorellini della montagna.

Un *telefono viola* porta voci amiche a una persona anziana sola nella sua casa.

Un *telefono viola* non distingue fra il donatore e il donato perché entrambi vengono gratificati da quel breve contatto; non disturba, perché la chiacchierata può essere evitata gentilmente se non gradita, o rimandata se il momento non è opportuno. Un colpo di telefono può essere ripetuto a ruoli invertiti fra chi chiama e chi ascolta, per mutuo accordo, senza che l'uno o l'altro riceva l'impressione di essere inopportuno, scoccante, sgradito, se saprà usare tatto e discrezione ed evitare pettegolezzi.

L'impegno, la spesa, il disturbo per una telefonata sono ben inferiori a quelli di una visita. Se le condizioni si dimostrano favorevoli, forse la visita seguirà. E allora sarà fra amici, non fra estranei.

Pro Senectute Ticino consiglia di provare almeno una volta se il suggerimento funziona.

## Maux de gorge? Inflammation des muqueuses?

Remède naturel à  
base de levure et  
plantes médicinales  
Sauge (feuilles) et  
Camomille (fleurs)



**BIO-STRATH No 2**  
**Gouttes Muqueuses**

**BIO-STRATH®**