

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 2

**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:** 02.04.2026

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

SECRETARIAT ROMAND: (021) 923 50 23  
1800 Vevey 1, case postale, rue du Simplon 23  
SECRETARIATS 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 Biemme, 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

## Faire peau neuve

**D**epuis le début de l'année, la Fondation suisse Pro Senectute s'est donné un nouveau conseil en remplacement de la défunte commission exécutive et du comité de direction. Son président, Peter Binswanger, éclaire ici cette mutation qui devrait permettre à Pro Senectute de répondre dès maintenant aux défis des années à venir et du 21<sup>e</sup> siècle.

*Cette mutation a commencé il y a tout juste dix ans avec l'adoption en 1981 des Objectifs. Il y a deux ans la Fondation s'est forgé une nouvelle Politique consacrée maintenant par l'Acte de Fondation et son règlement renouvelés. Pro Senectute dispose maintenant d'un ensemble d'instruments dont peu d'autres institutions sociales de ce pays ne peuvent se prévaloir.*

### Se concentrer et coopérer

*L'évolution démographique conduira probablement à des situations délicates notamment dans la politique de soutien aux personnes dépendantes. Seule une extrême concentration des moyens permettra de les maîtriser. Pro Senectute se devra absolument de coopérer avec d'autres institutions sociales publiques et privées pour remédier à l'actuel éparpillement des services. Le mouvement est déjà lancé, puisque dans certains cantons la Fondation assure aussi les repas à domicile pour les handicapés. Pro Senectute veut collaborer efficacement aux concepts globaux de prestations de services en voie d'élaboration dans diverses régions du pays.*

*La Fondation devrait aussi offrir ses services pour diriger des centres de coordination et d'intervention; ayant une vue d'ensemble des services offerts dans une ville ou une région rurale, elle pourrait ainsi aiguiller sur la bonne voie tous ceux qui ont besoin de ses services.*

*Sur ce point, la seule solution possible à la longue consiste à ce que les aînés moins âgés se mettent à la disposition des plus dépendants pour les encadrer et les aider. Pour l'heure cette disponibilité ne suffit pas et il appartiendra à la Fondation d'inciter ceux et celles qui quittent la vie professionnelle à se consacrer aux personnes âgées et à se former à cet effet. Et si les efforts entrepris pour introduire un service civil aboutissent un jour, Pro Senectute devra s'employer à mobiliser un nombre suffisant de volontaires auprès des personnes âgées, voire à les préparer à leur tâche pour les faire intervenir à bon escient.*

### Les « nouveaux vieux »

*De nouvelles générations de personnes âgées se profilent en cette fin de siècle. Elles ont vécu les époques de crise, de guerre et d'après-guerre au moment de l'enfance et n'en sont guère affectées. Familières de l'ordinateur et du trafic moderne, elles se trouvent dans une meilleure situation financière et savent à maints égards mieux se débrouiller que les générations précédentes. Il leur paraîtra tout naturel de faire valoir leurs prétentions auprès des services sociaux. A l'avenir, il est fort probable que la consultation sociale portera bien davantage sur des questions de santé, de droit, de placement, de désœuvrement, plutôt que sur des questions matérielles. C'est dire que des responsabilités nouvelles attendent la Fondation en matière de formation.*



Peter Binswanger

## Le culte de la jeunesse

La vie séparée que mènent jeunes et âgés complique singulièrement l'intégration de ces derniers dans la société. Pourquoi la Fondation n'ouvrirait-elle pas ses cours, ses manifestations artistiques et de loisirs aux plus jeunes? Pourquoi n'engagerait-elle pas des étudiant(e)s à titre temporaire pendant les vacances universitaires pour un service auprès de personnes âgées dépendantes?

Plus que jamais les valeurs de la jeunesse ont cours dans la société contemporaine. Du fait de la rapidité de l'évolution technique, de nombreux adultes se trouvent dès l'âge de 50 ans mis au rancart de la société. A plus forte raison il en va de même pour les jeunes retraité(e)s. Pourtant, l'évolution démographique contraindra toujours davantage à faire appel aux retraités, soit pour s'occuper d'autres personnes dépendantes, soit pour assumer diverses fonctions au sein d'associations et autres organisations sociales.

Le jour viendra peut-être où les retraités joueront un rôle dans les organes politiques, où le conseil des âgés retrouvera son sens dans la vie de la cité. Pro Senectute ne manquera pas de soutenir les personnes âgées désirant se lancer dans la vie publique.

## Et la retraite!

Pro Senectute n'a pas attendu de se donner de nouvelles structures pour faire face à la recrudescence de services privés ou publics proposant des prestations identiques. Cette concurrence n'a rien de redoutable, puisque la Fondation ne prétend pas au monopole de l'action gériatologique. Elle n'exclut d'ailleurs pas la possibilité de devoir réduire, voire abandonner, certaines de ses prestations. Il reste suffisamment d'autres tâches à accomplir auprès des personnes âgées.

La préparation à la retraite mérite de se développer, non plus simplement pour renseigner celui qui quitte la vie professionnelle sur ce qui l'attend, mais bien pour l'y préparer, voire même s'occuper de sa (re)formation ou d'une reconversion. Pro Senectute pourrait aussi organiser des stages destinés à déterminer quel type d'activité pourrait convenir à une personne partant à la retraite et désirant trouver une occupation qui lui convienne. Et pourquoi la Fondation n'imaginerait-elle pas de mettre sur pied des bureaux de placement pour toutes les personnes âgées qui cherchent un emploi.

On le voit, Pro Senectute ne peut faire l'économie de ses nouvelles structures, mais aussi de toutes ses forces, pour affronter les multiples tâches qui l'attendent en cette fin du XX<sup>e</sup> siècle.

Peter Binswanger,  
président du Conseil de Fondation

## Vieillir, c'est grandir

«La transformation démographique, liée aux progrès de la médecine ouvrent la porte à une société que l'on pourrait imaginer composée de vieillards tous vaillants et indépendants»: c'est par ces propos que le Dr Claude Bayard, médecin chef du Service de gériatrie de l'Hôpital de Sion, a ouvert les dernières journées romandes de gériatologie les 15 et 16 novembre dans le chef-lieu valaisan. Quelque 200 participants se sont entretenus des troubles de la mémoire et de la dépendance.

20% des personnes âgées se plaignent de troubles de la mémoire. L'âge seul ne les justifie pas. Les causes sont à rechercher bien davantage dans la dépression, les maladies psychiques et parfois l'environnement. Quant à la dépendance, elle touche trois octogénaires sur dix et l'on prévoit un doublement de ce type de population ces quarante prochaines années. C'est dire combien il est nécessaire de re-

penser l'action médico-sociale dans ce domaine.

## Quel handicap

Pour le professeur J.-P. Michel, gériatre (Genève) le handicap représente souvent un défi pour le gériatologue: Renoir n'a-t-il pas continué de peindre bien que ses mains fussent déformées par le rhumatisme. Raison pour laquelle le médecin s'efforcera d'allonger l'espérance de vie sans invalidité.

Le professeur P. Six a tenté de présenter diverses échelles d'évaluation de la capacité d'autonomie; mais les résultats ne sont pas très probants aussi le médecin préfère-t-il encore s'en tenir à ses observations. Même prudence chez le professeur J. Wertheimer (Lausanne) qui entend procéder à plusieurs examens avant d'établir un diagnostic des troubles de la mémoire: test à effectuer tous les six mois en tenant compte de l'histoire du patient.

Quant au professeur H.B. Stähelin, il

a analysé l'origine des troubles de la mémoire en relation avec la démence sénile du type Alzheimer. Il lui est apparu que la démence menacé davantage les personnes désavantagées du point de vue socio-culturel. L'ergothérapie, la psychothérapie et l'aide de l'entourage peuvent remédier aux défaillances de la mémoire. Pharmacologue à Lausanne, le professeur G. Peters se montre sceptique sur l'usage de médicaments à visée cérébrale dans la maladie d'Alzheimer. On observe en effet beaucoup «d'impressions», signes d'un effet placebo.

## Un phénomène temporaire

Pour Yves Ledançais, psychologue à Paris, la perte de mémoire est souvent liée à l'angoisse et à l'inquiétude; il s'agit là d'un phénomène temporaire. La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Souvent les personnes âgées ne réalisent pas qu'elles ne font pas appel à leur mémoire. Quand un vieillard mourait on disait autrefois: «une bibliothèque a brûlé». «Donnez-vous un beau projet et vous soulèverez votre mémoire», a conclu l'intervenant.

Evoquant la situation d'une personne fortement dépendante, qui désirait tout de même vivre dans un studio protégé, M<sup>me</sup> C. Boetsch infirmière-chef se demande quels critères de sécurité utiliser lorsqu'il devient nécessaire d'envisager une admission en pension. Ceux qui veulent à tout prix rester chez eux perturbent leur entourage; la meilleure solution consisterait à tout mettre en œuvre pour réhabiliter l'établissement médico-social. Quant aux immeubles protégés, ils sont indispensables pour les personnes âgées qui veulent conserver leur autonomie et tant pis pour les ghettos. On le voit l'équation risque-autonomie chez la personne dépendante présente beaucoup de paramètres encore à préciser.

## Vers de nouveaux métiers

Les défis sont encore pour demain, constate ainsi H.-M. Hagmann, directeur du Centre médico-social de Sierre, au moment d'ouvrir la table ronde. La politique de maintien à domicile appelle un changement profond des mentalités qui peut conduire à la création de nouveaux métiers. Le débat entre protagonistes du maintien à domicile et tenants de l'hospitalisation est à peine entamé. C'est en œuvrant de concert que l'uti-

placement en institution ne signifie pas l'échec du maintien à domicile; au contraire, il s'agit d'une étape à réussir. Lorsqu'une personne dépendante quitte son domicile pour entrer en pension, elle abandonne tout un réseau social et familial d'où la nécessité pour elle de s'en constituer un autre.

Combien d'étapes, combien de crises de croissance dans la vie d'un adulte entre 50 et 100 ans: ce sont toutes ces étapes que la gérontologie, ou science de l'âge, devrait accompagner.

Et de conclure avec Y. Ledanseurs: prévenir? Veut-on prévenir le vieillissement? Non les accidents seulement! La vieillesse est un âge heureux; il faut que chacun puisse grandir jusqu'au bout de lui-même. J.D.

## Personnes âgées et soins à domicile

*Pro Senectute s'engage à maintenir et développer la qualité de vie des personnes âgées afin que celles-ci puissent rester dans un environnement qui leur est familier aussi longtemps que possible.*

La quantité, la qualité et la régularité des mesures d'accompagnement et des moyens d'intervention à domicile constituent autant de conditions essentielles à la réalisation de cette politique. Faute de pouvoir les assurer, on risque de voir se multiplier les admissions en pension: au trop peu en matière de services ambulatoires correspondra un trop de l'aide totale en milieu hospitalier.

Ces circonstances contraignent Pro Senectute à mettre sur pied un programme spécial «Etre bien chez soi».

### Répondre à la demande

On veillera avant tout à:

– analyser régulièrement la demande sur le plan de l'organisation et des services (ampleur des groupes-cibles, évolution de la qualité et de la quantité de la demande, offres existantes ou à développer de Pro Senectute et de ses organismes partenaires, bases financières, etc.);

– développer et appliquer sur le plan de l'aide individuelle aux personnes âgées des instruments de travail qui permettent d'évaluer avec efficacité et précision l'aide nécessaire et la rationalité des moyens engagés pour y répondre;

– assurer ces services par des ressources personnelles.

Qu'il s'agisse de l'environnement naturel ou des services ambulatoires, l'une des premières ressources se trouve dans les personnes âgées elles-mêmes. Combien de temps et avec quelle qualité de vie peuvent-elles rester chez elles? Outre la solidarité entre générations, la réponse à cette question dépend aussi de la solidarité qui s'instaure entre les personnes âgées elles-mêmes. Pro Senectute se doit de toute urgence de favoriser et d'encourager ce type d'engagement.

### Une vision globale

Se fondant sur ce point de vue largement répandu que vieillir ce n'est rien d'autre qu'une affaire de santé, l'aide aux personnes âgées, par son contenu, par ses structures et ses modes de financement, n'a cessé de s'articuler toujours davantage sur les dispositifs et les instruments de la santé publique. Par conséquent, les services extra-hospitaliers (soins à domicile) ne répondent et de loin pas aux nécessités d'une présence à domicile: s'agissant de se sentir bien chez soi, les mesures d'accompagnement à caractère humain et l'aide au foyer jouent un rôle toujours plus important.

Pourtant, ces mesures courent le risque d'être réduites à des fonctions subsidiaires dans les interventions de soins.

Vieillir chez soi revêt une dimension sociale qui se mesure à la destinée et aux besoins de la personne âgée à son domicile, et non à l'aune du monde hospitalier et de sa capacité à se transférer jusque dans le logement de cette dernière.

En tant que partie prenante de la politique sociale suisse, Pro Senectute se doit d'intervenir dans cette évolution unilatérale en encourageant, en élaborant et en mettant en application des modèles de services intégrés et complets, en constituant une véritable politique d'intervention auprès des personnes âgées.

### Moins d'idéologie, et plus de coordination

Le slogan «De nouvelles formes d'habitat pour les personnes âgées» recouvre des intérêts fort contradictoires. Loin de vouloir jouer de ces différences les unes contre les autres, il vaudrait mieux rechercher des solutions différenciées qui tiennent compte de ces diverses formes d'habitat et des aspirations à vivre de la population âgée.

Pour Pro Senectute, l'habitat et l'aide aux personnes âgées ne font qu'un, s'influencent et se conditionnent mutuellement. Il s'agirait donc pour la Fondation de mettre sur pied et d'exploiter un service spécialisé consacré à l'habitat et à l'aide des personnes âgées et cela dans une collaboration loyale avec les autres organismes gravitant autour du domicile.

### Rassurer

Plus que beaucoup d'autres, les personnes âgées apprennent à vivre avec la peur et un sentiment d'insécurité, ne serait-ce qu'en raison de leurs forces défaillantes. Elles en éprouvent un besoin de sécurité d'autant plus grand, sécurité qu'elles trouvent auprès des aides extérieures; ce sentiment de sécurité peut leur apparaître plus fort encore dans un home que dans leur propre logement et leur procurer de nouvelles libertés.

Il va naturellement de soi que Pro Senectute dans ses objectifs se mette au service du maintien à domicile, mais la Fondation ne saurait pour autant se déclarer seule compétente et toute puissante en matière de soins ambulatoires. Il lui appartiendra de dire à l'avenir encore plus clairement quelle aide et combien d'aide elle peut offrir, dans quel cadre elle situe ses interventions et quels développements elle veut poursuivre.

S. Schibler-Reich,

Resp. du dpt des prestations sociales

VAUD



## Ski de fond: aînés, à vos lattes!

Participez à la 3<sup>e</sup> journée vaudoise de ski de fond pour aînés organisée par Pro Senectute-Vaud le jeudi 28 février prochain aux Diablerets. Pas besoin d'être bon skieur pour y prendre part. Des groupes seront formés selon les capacités de chacun et même flâneurs et marcheurs seront les bienvenus! Cette journée aura lieu quel que soit le temps. Car si l'on ne peut s'élancer sur les pistes de ski, ce sera sur celle de danse. Un joyeux goûter offert par les organisateurs mettra un terme à cette sortie.

Renseignements et inscriptions au plus vite à Pro Senectute-Vaud, tél. 021/ 36 17 26, M<sup>me</sup> Genhart.



## Frais dentaires et prestations complémentaires

*Les problèmes dentaires sont douloureux et onéreux.*

*Si vous avez des maux de dents, si vous consultez votre médecin-dentiste et engagez un traitement, si vous bénéficiez des prestations complémentaires à l'AVS - (OAPA), vos frais dentaires peuvent vous être remboursés sous certaines conditions.*

Seules les notes d'honoraires établies par des médecins-dentistes porteurs d'un diplôme fédéral sont prises en considération.

Le traitement dentaire doit être «simple et adéquat». Ce qui signifie: traitement courant mais prenant en considération les besoins spécifiques de chaque personne.

### Deux indications importantes

*Les prothèses dentaires doivent être prescrites et adaptées par un médecin-dentiste. La même procédure est exigée pour des réparations importantes.*

Les travaux engagés par un technicien dentiste ou un laboratoire dentaire ne sont pas pris en considération.

Il est indispensable d'adresser à l'Office des Allocations aux Personnes Agées (OAPA) un devis dentaire pour tout traitement atteignant ou dépassant Fr. 3000.—.

Ce devis est établi par votre médecin-dentiste de manière détaillée et circonstanciée. Il fait l'objet d'un examen par le médecin-dentiste conseil de l'OAPA qui peut demander à vous examiner.

*Pro Senectute Genève est à votre disposition pour compléter votre information et répondre à vos questions.*

*Les assistants sociaux vous reçoivent avec plaisir, de préférence sur rendez-vous, ou se rendent à votre domicile si les trajets vous sont une charge. Téléphone: 21 04 33 de 8 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.*

## Le droit et la demande

*«Je suis rentier AVS... Mes revenus sont modestes. Mes économies diminuent. Mon loyer, mes cotisations d'assurance augmentent.»*

Avoir beaucoup travaillé, avoir économisé et se trouver, à la retraite, pris par des soucis financiers, n'est-ce pas un premier pas dans le chemin des paradoxes?

Engageons-nous dans ce chemin et constatons:

L'effort effectué par les autorités fédérales et cantonales pour améliorer le train de vie des retraités à revenus modestes est considérable. Pro Senectute Genève s'en réjouit. En effet, les prestations complémentaires à l'AVS (OAPA) sont un droit accordé sur demande – Oh paradoxe! – aux rentiers AVS vivant avec de petits budgets.

*Encore faut-il se donner la permission de se servir de ce droit!* Et ce n'est pas toujours démarche facile. «Des interrogations, des hésitations me retiennent:

Pourquoi n'est-ce pas automatique?

Ne s'agit-il pas d'une assistance?

Un remboursement est-il prévu?

Ma famille, mes enfants seront-ils concernés?

Cette recherche de papiers et d'attestations à joindre à ma demande est fastidieuse.»

Nous pouvons tous être rassurés. *Il ne s'agit pas d'assistance mais bien d'un droit accordé selon les barèmes appliqués par l'OAPA.*

Nous n'entrerons pas aujourd'hui dans une description des barèmes permettant de recevoir une rente complémentaire. Ce sera l'objet d'un prochain article. Dans l'immédiat, l'OAPA et Pro Senectute vous renseignent volontiers.

Certes, *ce droit n'est pas acquis automatiquement.* Il fait l'objet d'une demande adressée, sur formulaire ad hoc, à l'OAPA, et complétée de pièces administratives justifiant la démarche et évitant des erreurs désagréables.

Notre système fédéral n'est ni meilleur que... ni pire que... Il est ainsi fait que *chacun est responsable de sa situation* et peut choisir le droit de vivre mieux – économiquement – en présentant une demande.

### Quelques recommandations

«J'ai adressé une demande à l'OAPA. Il est possible que je reçoive une réponse négative, l'équilibre entre mes revenus et mes dépenses me mettant beaucoup... un peu... très peu *au-dessus* des barèmes des prestations complémentaires».

Déception certes; mais autre droit, à utiliser absolument:

Celui de *me renseigner* pour comprendre le refus et savoir à quel moment une nouvelle demande peut être présentée: modification de budget, évolution des barèmes de l'OAPA en fonction de l'augmentation du coût de la vie, etc.

«Je reçois une réponse positive de l'OAPA. J'en suis ravi... mais je lirai les *informations écrites* qui accompagnent la décision pour bénéficier de tous les avantages offerts par les prestations complémentaires».

«Des changements interviennent dans ma situation. Ils sont susceptibles de modifier le montant de la rente que je reçois et sont à *signaler par écrit* à l'OAPA, accompagnés des pièces justificatives».

En règle générale, il est conseillé de ne pas se contenter de renseignements obtenus ou communiqués par téléphone. *Le document écrit est seul valable.*

*Ces complications, ces questions, ces calculs, ces recherches, Pro Senectute Genève se met à votre disposition pour les engager et les partager. Nous vous recevons avec plaisir dans ce but de clarifier mais aussi – mais surtout – pour être partenaire de vos préoccupations et de votre réflexion.*

*Sur rendez-vous: de 8 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h – Tél. 21 04 33.*



## La gymnastique des aînés a 20 ans

*Dehors la tempête de neige faisait rage: au-dedans la lumière des bougies réchauffait les cœurs: la gymnastique des aînés de Bienne et Jura bernois avait choisi cet après-midi du 10 décembre pour célébrer ses vingt printemps au Palais des Congrès à Bienne précisément.*

Quatre heures de spectacle emmené par Jacqueline Calame, animatrice de Pro Senectute à Tavannes, Andrée Grosclaude et Suzi Weber, directrices techniques, présenté par seize groupes comptant jusqu'à 31 figurant(e)s la plus âgée atteignant vaillamment les 85 ans. Et l'on a dansé la lambada sur scène!

Au cours de la fête, Andrée Grosclaude, directrice technique, a cédé ses responsabilités à sa collègue Suzi Weber. Des remerciements sont allés à 35 monitrices qui s'enorgueillissaient de 10, 15 ou 20 ans de monitorat. Fondatrice et ancienne directrice technique, Yvonne Krieg (Sonceboz) a évoqué quelques souvenirs: tout a commencé le 3 juin 1969, à l'instigation de l'Association des femmes protestantes. Un petit voyage à Genève, où tout est déjà en place, convainc le petit groupe des initiatrices de se lancer; on recrute quelques monitrices et après deux cours de formation, c'est le coup d'envoi à Bienne au printemps suivant.

L'enthousiasme naît aussitôt, puisque 45 monitrices se portent volontaires sur l'ensemble des terres jurassiennes. Puis le mouvement fait tache d'huile, à Bienne, Tavannes et Delémont Pro Senectute pilote les opérations, la tâche de formation ayant été dévolue entre temps à la Fédération suisse aînés + sport. Et M<sup>me</sup> Krieg de se réjouir de cette «constance dans l'effort pour donner à aînés + sport son éternelle jeunesse». Actuellement la gymnastique des aînés Bienne-Jura bernois compte une trentaine de groupes, dont huit de langue française sur les bords de la Suze.

*Vous qui habitez Bienne et qui n'avez pas encore eu l'occasion d'apprendre à connaître nos divers services, venez nous rejoindre nombreux aux activités que Pro Senectute Bienne vous propose.*

### Ski de fond

qui aura lieu tous les jeudis du mois de février ainsi que le 7 mars. Pour plus de renseignements s'adresser à Pro Senectute Bienne, 032/22 20 71.

### Thé dansant

Les airs de notre musicien, Edgar Charles, vous feront valser tous les premiers mercredis du mois au restaurant Union, rue Bubenbergr 9, Bienne, dès 15 h.

Prix par personne: Fr. 5.-.

### Club du dimanche

Les aînés se rencontreront le 3 et le 17 février à l'aula de l'école professionnelle de Bienne pour partager le dîner du dimanche et passer un agréable après-midi ensemble.

### Table du midi

Tous les jeudis à partir de 11 h 30 un dîner est servi au restaurant Entracht. Inscription chez Pro Senectute, 032/22 20 71. ■

## Mobilité et bien-être

Le 8 novembre dernier, le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés (GGGA) organisait à Genève un 3<sup>e</sup> cours de «mobilité et de bien-être» pour les homes et pensions. Il était ouvert à tous les cantons romands.

Nous avons eu le grand plaisir de recevoir plus de 50 inscriptions. Le cours s'est déroulé au Cycle d'orientation de Budé où l'enseignement a été donné simultanément dans deux salles de gymnastique.

Le thème de cette journée fut placé sous le signe de «tout en rondeur» allant de la plus petite balle à la plus grande et de l'anneau au minicerceau.

Quel plaisir de découvrir des «nouveautés» et de les retransmettre dans les homes! Partager ses succès et aussi comprendre ses échecs face aux problèmes rencontrés dans les EMS, ce fut l'occasion pour M<sup>me</sup> Monique Humbert, notre présidente et directrice de Pro Senectute-Genève, de nous faire un exposé très clair et fort écouté par nos participantes.

En résumé, un cours technique bien pensé, bien reçu, et cela dans une atmosphère de partage, d'enthousiasme et d'amitié qui nous a fait chaud au cœur. Fabuleux fut le mot prononcé par plusieurs monitrices d'autres cantons. Nous remercions vivement

**HORIZON**  
*L'instinct du voyage*  
VACANCES SA

Excursions vino-gastronomiques  
Pèlerinages religieux  
Escapades de 1 ou 2 jours  
Circuits organisés  
en Suisse et en Europe, à la carte

Vous avez une idée de voyage?  
Nous pourrions sûrement la réaliser!

Visite à domicile sans engagement

**Rabais spécial pour rentiers AVS**  
021/23 06 70

Place Gd. St. Jean 2 (face à la Placette) - 1003 Lausanne  
Agence agréée Nouvelles Frontières

*Votre voyage*