

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

**Rubrik:** Genève social

#### 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:** 16.01.2026

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



## La gymnastique des aînés à 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 (Soncboz) 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 Biinne-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 Bubenberg 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 Groupe-ment 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 Mme 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 pourrons sûrement la réaliser!

Visite à domicile sans engagement

Rabais spécial pour rentiers AVS

021/23 06 70

*Votre voyageur*

Place Gd. St Jean 2 (face à la Placette) - 1003 Lausanne

Agence agréée Nouvelles Frontières

tous ceux qui ont, par leur aide efficace, grandement contribué à la réussite de cette journée.

Dans la même veine, le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés organisait, aux Diablerets du 15 au 17 novembre, un cours de gym-perfectionnement ouvert également aux Romandes. Trois jours durant lesquels plusieurs matières ont été enseignées en allant de la gym 50, cours actifs et gym dans les pensions. Une vingtaine de personnes ont participé à ce cours et certes ne l'ont pas regretté. Les enseignantes à la personnalité et au style différents, mais toutes travaillant dans le même esprit, soit apporter un bénéfice par le mouvement, ont œuvré pour que ces trois jours soient un succès total.

## A la rencontre de l'automne

On parle beaucoup de l'automne de la vie, une réalité qui touche beaucoup de monde. Le Département de la prévoyance sociale et de la santé publique de la République et Canton de Genève

vient de financer un programme nommé «Philémon et Baucis». Il s'agit d'un programme d'action sur les conséquences du vieillissement de la population genevoise, qui a pour objectif de réunir les informations et connaissances relatives aux besoins des personnes âgées du canton, à la façon dont ces besoins sont ou ne sont pas satisfaits par le réseau de l'entourage, des services ou des établissements sanitaires et sociaux qui accueillent, aident ou accompagnent ces personnes âgées. Cela permettra aux équipes de prise en charge d'effectuer leur travail quotidien dans les meilleures conditions, aux responsables

des services ou des établissements d'organiser ce travail et de gérer leur institution de façon appropriée et aux responsables cantonaux de définir une politique de la vieillesse et de planifier l'évolution future des structures socio-gériatriques genevoises. Ce programme porte sur une durée de cinq ans à partir de l'été 1990. Une équipe de recherche, dont le chef de projet est M. Jean-Noël DuPasquier, chapeaute l'opération. Pour en savoir plus, on peut s'adresser à «Philémon et Baucis», rue de Genève 40, 1225 Chêne-Bourg, tél. 022/48 27 22. D'autre part, la Croix-Rouge genevoise organise un cours intitulé «Vieillir harmonieusement», composé d'une partie pratique apportant de nombreuses informations utiles dans la vie quotidienne, une partie «sur mesure» prête à aborder vos questions, soit cinq fois deux heures, le jour ou le soir, animée par une monitrice spécialisée, infirmière diplômée.

Tous renseignements: Section genevoise de la Croix-Rouge suisse, Service des cours, rue Rodo 4, 1205 Genève, tél. 022/781 37 70. Références: «Un automne heureux», cours aînés. Enfin, l'Université populaire signale que la liste d'attente des étudiants en français est en train de s'allonger, et tout spécialement celle des débutants. La raison de cet état de choses: les effectifs trop restreints de professeurs bénévoles. Si un retraité ou même plusieurs se sentent d'attaquer à s'engager dans cet enseignement, un cours de formateurs d'adultes de l'Université leur sera offert, avant d'être en charge d'une leçon hebdomadaire d'une heure et demie. Les personnes intéressées peuvent s'adresser au secrétariat de l'Université populaire, tél. 022/45 50 10.

*Ces prochains mois, nous apporterons encore d'autres informations utiles que vous trouverez dans les pages sociales de votre journal «Aînés».*

## Vieillir, survivre ou vivre!

C'est le thème du prochain congrès de l'Association médico-sociale protestante de langue française (AMSP) qui se tiendra du 25 au 27 septembre 1991 à Mulhouse. Ce 16<sup>e</sup> congrès fait suite à la recherche entamée il y a trois ans lors d'un précédent congrès à Bordeaux: la place des personnes âgées dans notre société, les moyens qui leur sont donnés de subir leur fin de vie ou de la survivre dans l'épanouissement et un certain bonheur.

Mulhouse joue un rôle de pionnier par ses expériences et ses structures d'accueil du troisième âge. Parmi les intervenants romands à ce congrès, on trouve les professeurs Jeanne Hersch, philosophe, Eric Fuchs, théologien, et le Dr Charles-Henri Rapin, gériatre.

## Sécurité à domicile

Le service «Télécontact», du département des personnes âgées (Hospice général), a repris la gestion de la totalité de l'action «Sécurité à domicile» qui, jusqu'au 1<sup>er</sup> août 1990, était partagée entre l'Hospice général et le Service social de la Ville de Genève. Cette action s'inscrit dans le domaine de l'aide à domicile et vise à sécuriser les personnes âgées ou handicapées vivant seules, ainsi que leur entourage, à donner la possibilité d'appeler à l'aide à tout moment grâce à un équiolement approprié.

Deux types d'appareils sont utilisés: *le Téléalarm*: Une simple pression sur le bouton d'un mini-émetteur porté en permanence sur soi transmet automatiquement un appel à l'aide au(x) destinataire(s) librement choisi(s) (parents, amis, centre d'intervention). Installation: Fr. 100.-. Location mensuelle: Fr. 25.-.

*le Téléblink*: Pour les personnes sourdes ou malentendantes, le Téléblink complète le son de la sonnerie du téléphone et de la sonnette d'entrée par un signal lumineux (clignotement des lampes). Installation: Fr. 100.-. Location mensuelle: Fr. 10.- à Fr. 20.- selon équipement.

*A ce jour, plus de six cents installations sont suivies par les collaborateurs de ce service. Les demandes reçoivent une réponse dans les 24 heures pour une nouvelle installation et dans la journée pour une panne. Numéro de téléphone direct: 736 12 12.*



### Une "île" de calme et de verdure à 200 m. d'altitude.

Adultes - Familles - Enfants

Séjours touristiques (6 jours) - Excursions, sports, piscine. - Séminaires, banquets, spectacles, expositions. Accueil familial de qualité.

En Bresse, entre la Bourgogne et le Jura.

LA CARDÈRE F-71580 FRONTENAUD . TEL.(..33) 85 74 83 11 - Fax:(..33) 85 74 82 25

Veuillez me faire parvenir de la documentation.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ N/P. Ville: \_\_\_\_\_

Pays: \_\_\_\_\_ Tél.: \_\_\_\_\_