

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 1

Rubrik: Cantons

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: 05.02.2026

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

L'entraide entre retraités à Pully



D.R.

Il est important que les seniors soient solidaires.

Depuis trois ans, une association favorise les liens entre les retraités de la commune de Pully. Quand les seniors s'entraident, c'est toute une communauté qui en profite.

On connaît le problème de la pyramide des âges. La Suisse devient un pays vieillissant et certaines régions sont plus touchées que d'autres. Il en va ainsi de plusieurs communes de l'Est lausannois. A Pully, on enregistre un fort taux d'habitants âgés de plus de 65 ans (l'un des plus forts de Suisse romande). Certains habitants ont décidé de réagir. A l'initiative de Nicole Panizzon, ils ont créé une association d'entraide originale. «Le but de notre asso-

ciation est d'encourager les aînés à entreprendre, dans la mesure de leurs possibilités, des activités socialement utiles, qui contribuent à briser l'isolement dont ils souffrent souvent», déclare Nicole Panizzon, vice-présidente et créatrice du projet. Venant de Zurich, où semblable association existe depuis 1990, elle a suivi une formation en gérontologie. «Mon travail de mémoire avait pour thème l'entraide entre les seniors. Je me suis inspirée de mon expérience

dans le domaine pour proposer la création d'une association.»

Ainsi, chaque habitant de la commune, âgé de plus de 55 ans, peut s'inscrire soit en qualité de membre aidant en offrant des prestations, soit en qualité de membre aidé, susceptible de bénéficier d'un appui, de conseils ou simplement d'une présence. Et le système fonctionne. Aujourd'hui, l'association compte 264 membres, les plus âgés reçoivent évidemment l'aide des plus «jeunes».

«En majorité, il s'agit de personnes à mobilité réduite, qui ont entre 80 et 100 ans, dit Nicole Panizzon. Généralement, elles demandent de l'aide pour les accompagner en balade, pour faire de petites courses, prendre un café ou se rendre à l'église.»

En trois ans d'existence, l'association a pris de l'importance. Elle publie même un bulletin, trois fois par année. Au sommaire, on découvre de petits articles informatifs, une rubrique de souvenirs, des poèmes, des conseils, mais aussi un aperçu des prestations proposées.

En tête de ces prestations, on trouve l'aide pour les courses et les promenades. Mais également

des aides pour le ménage, le jardinage, la correspondance et des petits travaux de réparations. Pour éviter l'isolement, il est également proposé une présence par la lecture ou la conversation. Et puis aussi des petits coups de main pour préparer les repas, des petits services et une présence au téléphone.

Le système mis en place par l'association fonctionne dans les deux sens. Ainsi, Edith, qui accompagnait régulièrement une dame de 84 ans a dû entrer en clinique pour se faire opérer. «Je ne m'attendais absolument pas à ce que cette dame prenne la peine de me téléphoner à plusieurs reprises, d'abord la veille de l'opération pour me souhaiter bon courage, puis durant mon séjour en clinique pour prendre de mes nouvelles, enfin de retour chez moi pour me demander quels services elle pourrait me rendre.»

La démarche de l'association pulliérane est à saluer. Elle pourrait servir d'exemple à d'autres communes. La mise en place d'une telle association, très utile à la communauté, est toute simple et demande peu de temps.

J.-R. P.

A VOTRE SERVICE

Il est très facile d'adhérer à l'Entraide Seniors Pulliérans. Cette association est ouverte aux personnes et aux couples dès 55 ans. Une cotisation annuelle de 30 francs est perçue, pour les aidants comme pour les aidés, ce qui permet de faire face aux frais courants et au tirage du bulletin. En outre,

pour chaque prestation, l'association conseille aux bénéficiaires des prestations de verser un défraiement de 15 francs à celles ou ceux qui leur viennent en aide.

» **Reqs.** Association Entraide Seniors Pulliérans, tél. 021 728 07 72. Internet: www.esp-pully.ch

GENÈVE

Des seniors tendent la main aux jeunes



D.R.

Des seniors vont partager leur expérience professionnelle avec des jeunes en difficulté.

Accompagner des jeunes tout en valorisant des seniors qui ne demandent pas mieux que de transmettre leur savoir et leurs compétences: c'est l'objectif du projet de mentorat que Le Grand-Saconnex va mettre en place.

Cela faisait plusieurs mois que la conseillère administrative Elisabeth Böhler s'inquiétait de voir, dans sa commune du Grand-Saconnex, des jeunes sans emploi, sans projet. «En mai 2006, lors des Assises de l'emploi organisées au niveau cantonal par le Parti radical, parmi une vingtaine de projets présentés, celui que je défendais a remporté tous les suffrages», se réjouit-elle en évoquant l'idée des seniors servant de guides, de «mentors», à des jeunes.

Elisabeth Böhler constate que parmi les jeunes qui rencontrent des difficultés, «certains ont d'excellentes qualifications mais du mal à trouver leur pre-

mier emploi, alors que d'autres sont réellement en rupture. Quelque chose n'a pas fonctionné dans leur parcours scolaire et dans leur formation. Ce sont eux que nous allons aider en priorité.»

JEUNES EN RUPTURE

On sait combien il est ardu pour un jeune de trouver une place d'apprentissage. «Certains en ont trouvé une, mais pour une raison ou une autre n'ont pas satisfait leur patron. Il s'agit alors de les responsabiliser, de leur faire comprendre qu'on ne peut pas se permettre d'arriver au travail en retard, voire de ne pas s'y rendre du

tout.» C'est là qu'intervient le projet de mentorat. «Ces jeunes pourraient trouver auprès de personnes en retraite ou pré-retraite un soutien, des conseils, un encouragement: à chaque jeune son mentor pour l'aider à construire un projet d'avenir. Il s'agira de faire en sorte que le mentor et son protégé s'entendent bien, puissent collaborer en toute confiance, tout en évitant que l'aide apportée devienne intrusive.»

Elisabeth Böhler se dit convaincue de l'intérêt des projets intergénérationnels. «Jeunes et seniors sont faits pour s'entendre, il suffit de les faire se rencontrer. Dans la commune, nous animons une fois par mois un

café-croissants pour les aînés, et c'est un jeune en recherche d'emploi qui se charge du service. Il est heureux de faire ça et les seniors sont enchantés. C'est une occasion pour eux de dépasser les a priori qu'ils peuvent avoir sur «cette jeunesse qui traîne dans la rue.»

Quant aux seniors, quelle que soit leur formation et leur carrière professionnelle, leur participation sera la bienvenue. «Artisans ou scientifiques retraités du CERN, je les entends parler avec passion de leur métier, et je suis sûre qu'ils sauront communiquer leur enthousiasme aux jeunes.» Revaloriser les seniors, leur redonner un rôle, leur permettre de faire partager leur savoir, leur expérience professionnelle mais aussi leur parcours de vie, c'est l'autre face de ce beau projet de mentorat. «J'en connais déjà plusieurs qui se font une joie d'y participer, et j'ai même des candidats pour prendre en main le projet.»

Suite à l'immense succès de la Cité des Métiers en novembre dernier à Palexpo, Elisabeth Böhler est convaincue que la grande majorité des jeunes veulent agir, trouver leur voie, mais qu'ils ont besoin d'être guidés. «Ils ont avant tout besoin d'être écoutés.»

Le projet devrait donc commencer au Grand-Saconnex en ce début d'année, sous la forme d'une association. Et il semble déjà que d'autres communes s'intéressent à la formule du mentorat des jeunes par des seniors. Une idée que l'AVIVO suit également de près. Il se pourrait donc que le projet prenne assez vite de l'ampleur.

Catherine Prélaz

ARC JURASSIEN

Partir à la découverte du nordic walking

Finie la saison morte pour les marcheurs sportifs de l'arc Jurassien! Grâce à Geneviève Grimm-Gobat, spécialiste avertie de ce jeune sport, le nordic walking se pratique toute l'année sans danger, même sur des chemins sévèrement verglacés.

Demeurer enfermé durant le long hiver jurassien? Un désastre psychique autant que physique! Les journées sont courtes, le moral se dégrade

d'autant plus si l'on s'isole. Or Geneviève Grimm-Gobat le souligne: «Il n'y a pas de meilleur antidépresseur que l'activité physique en groupe, en particulier à travers les paysages de rêve de l'arc Jurassien!»

Mieux: sous le soleil d'hiver, la balade se double d'une séance de luminothérapie gratuite, d'un bienfaisant plein de vitamine E et d'un renforcement des défenses immunitaires. Tout cela en maintenant sa condition physique acquise durant l'été.

En toutes saisons, la marche avec bâtons est une activité sportive aussi efficace que douce.

«La marche normale active 50 à 60% des muscles, le nordic walking 90%! A condition, évi-

COMME UN GANT

Les crampons de la nouvelle génération – on en trouve différents modèles dans tous les bons magasins de sport, pour une petite trentaine de francs – n'ont plus grand-chose à voir avec leurs ancêtres. Souples et très légers, ils tiennent dans une poche. Composés de caoutchouc et autre gomme résistante, ils s'enfilent plus vite qu'un gant, d'une seule main.

Geneviève Grimm-Gobat apprécie l'efficacité du modèle Yéti, de chez Ottinger, certifié par le BPA, dont elle a vérifié l'efficacité, et qui s'adapte aux pointures 37 à 46 (une version juniors est disponible). C'est à peine si on le remarque, sur une chaussure de sport ou de ville, et il n'entrave nullement la marche. Le risque de se blesser par frottement est en plus inexistant. Un maximum de sécurité pour un minimum d'encombrement, donc un accessoire hivernal indispensable, autant sur les trottoirs verglacés que dans la nature!



EN TOUTE SÉCURITÉ

Durant la belle saison, les balades hebdomadaires de Pro Senectute réunissent jusqu'à septante participants. En hiver, raquette et ski de fond confondus, elles n'en comptent qu'une petite quarantaine. Le compte est vite fait: la crainte des chutes et du froid condamnent une trentaine de sportifs au repos forcé. Repos qui rend la reprise printanière pénible, parfois carrément rebutante...

Or, avec un bon équipement: crampons, bâtons de nordic walking, vêtements de sport modernes et la monitrice Geneviève Grimm-Gobat, l'hiver ne doit plus retenir personne chez lui, ni jeunes ni moins jeunes!



Geneviève Grimm-Gobat est formelle: pas de risque de chutes avec ces crampons!

NEUCHÂTEL

Le mouvement c'est la santé!

demment, de le pratiquer dans les règles de l'art, soit en exerçant sur les bâtons une poussée équivalente à environ un tiers du poids de notre corps.» Résultat: le marcheur se renforce le dos et soulage ses genoux! «De surcroît, on se sent nettement plus léger grâce aux bâtons, surtout en montée», souligne Geneviève Grimm-Gobat, qui enseigne à tous la meilleure technique.

Passionnée de montagne et de paysages hivernaux, sportive complète et précurseur du nordic walking, Geneviève Grimm-Gobat ne pouvait qu'en déguster avec bonheur la version hivernale. Mais nul besoin de posséder sa forme et ses connaissances pour connaître le même plaisir. «Ce sport hivernal est désormais accessible à tout marcheur, chacun à son rythme. Et ceux qui ont pratiqué les lattes étroites y retrouvent les meilleures sensations du ski de fond.» Foi d'experte!

**Dominique
Eggler Zalagh**

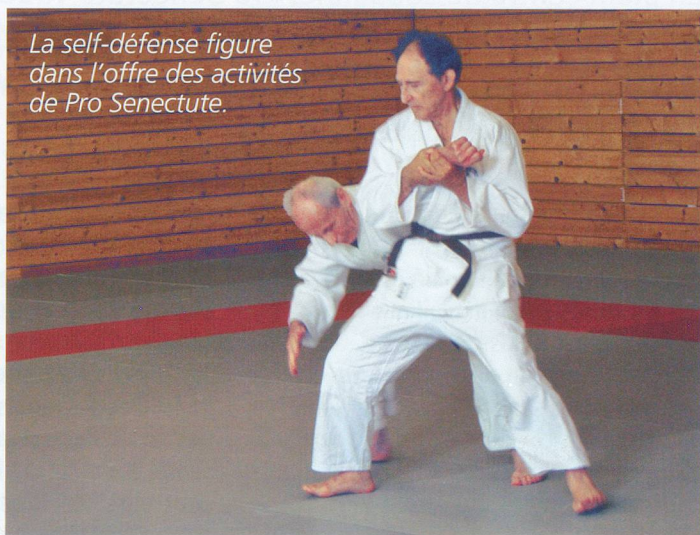
» Les sorties de nordic winter walking organisées le jeudi après-midis coûtent Fr. 5.- par personne. Le programme dépendant des conditions météorologiques, renseignements le jeudi matin auprès de Pro Senectute Arc Jurassien, antenne de Tavannes, tél. 032 482 67 00. Possibilité de louer crampons et bâtons.

L'exercice physique est vital pour la santé, les médecins ne cessent de le répéter. Conscient que le manque de mouvement concerne nombre de seniors, Pro Senectute propose tout un éventail d'offres sportives. A pratiquer en hiver, aussi.

R esponsable du service sport de l'organisation, Monique Hintz explique que près d'un millier de personnes sont inscrites dans les différents groupes du canton de Neuchâtel. Avec le canton du Jura et le Jura bernois, faisant désormais partie de Pro Senectute Arc Jurassien, l'offre sportive s'est encore étoffée. En hiver, les sorties se font à skis de fond ou à raquettes pour découvrir les paysages enneigés et profiter du grand air. Les transports sont organisés et selon l'enneigement ou les conditions météorologiques, des activités de remplacement sont prévues. Les amateurs de sorties insolites peuvent se réjouir: les 2 février et 2 mars, des balades à raquettes au clair de lune sont proposées avec une fondue pour conclure la randonnée nocturne.

La gymnastique est l'une des activités les plus sollicitées. Autre activité bienfaisante: l'aqua-fitness, soit de la gymnastique aquatique en musique. Accessible à tous, elle utilise les pro-

La self-défense figure dans l'offre des activités de Pro Senectute.



D.R.

priétés de l'eau pour redécouvrir le plaisir de bouger. Les ateliers Equilibre connaissent toujours une belle fréquentation. Rappelons que ce cours s'adresse notamment aux personnes qui ont chuté ou qui ont peur de chuter. L'atelier vise à faire redécouvrir

les sensations liées à l'équilibre et à les utiliser chaque jour dans des situations diverses. Il permet d'améliorer la qualité de vie en assurant une meilleure autonomie, une plus grande sécurité et plus de confort.

Ariane Geiser

APPRENDRE À SE DÉFENDRE

Nouveauté dans l'offre de Pro Senectute Arc Jurassien: une instruction en self-défense. Le but de cette série de 15 cours est de donner de l'assurance. L'insécurité et la peur de la violence deviennent trop souvent partie intégrante du quotidien. Adapté aux capacités physiques de chacun, ce cours enseignera quelques techniques de défense simples et praticables à l'aide d'objets utilitaires quotidiens, tels que canne, parapluie, etc. Les par-

ticipants auront aussi l'occasion de développer leur équilibre et leur mobilité. Le moniteur leur expliquera en outre le comportement à adopter dans certaines situations particulières. L'échange du vécu et d'expériences fait aussi partie des cours qui se terminent par un test pratique.

» Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Arc Jurassien, Site de Neuchâtel, 25, rue du Pont, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02.