

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 5 (1975)
Heft: 1

Rubrik: Pro Senectute : les pages de la Fondation suisse pour la vieillesse

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

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



Secrétariats cantonaux :

Genève, 3, place de la Taconnerie 022/21 04 33
 Lausanne, 49, rue du Maupas 021/36 17 21
 La Chaux-de-Fonds, 27, rue du Parc 039/23 20 20
 Biemme, 18, rue Alexandre-Schöni 032/21 25 24
 Delémont, 49, avenue de la Gare 066/22 30 68
 Tavannes, 4, rue du Pont 032/91 21 20
 Fribourg, 6, rue de l'Abbé-Bovet 037/22 41 53
 Sion, 3, rue des Tonneliers 027/2 07 41

Vu et entendu
à Morgins :

Pas d'âge pour le ski de fond !

Avoir 60, 65, 70 ans ou plus et partir par n'importe quel temps, skis sur l'épaule, est une performance que quelques dizaines de courageuses Valaisannes accomplissent chaque semaine, pendant la saison d'hiver. C'est la deuxième année que Mme Jane Rossy, assistante Pro Senectute pour le secteur Monthey-Saint-Maurice, emmène ses sportives sur les hauteurs de Morgins, et préside avec bonne humeur et vigilance à leurs évolutions. Il s'agit en l'occurrence de ski de randonnée, discipline très à la mode, dont on ne soulignera jamais assez les effets bénéfiques. Deux heures durant, on « fonce » sur la neige à grandes foulées, on respire profondément, et puis, après l'effort, on se retrouve, joues rouges et yeux brillants, dans la salle bien chauffée d'un restaurant, devant une tasse de café brûlant, avant de redescendre en plaine en chantant.

« Certaines de ces dames, dit Mme Rossy, sont des fidèles, de vraies inconditionnelles. Elles accourent même quand le temps est exécrable. L'hiver passé, je me souviens d'un retour impressionnant : toutes les chevelures étaient givrées. Les sourires, eux, ne l'étaient pas !

— Nous connaissions la gymnastique du troisième âge, la natation. Comment en êtes-vous venues au ski de randonnée ?

— Un jour, il y a deux ans, une dame de Monthey, fervente gymnaste, marcheuse et nageuse, m'a demandé : « Pourquoi ne pas organiser un cours de ski de fond ? » L'idée m'a séduite ; elle éveilla aussitôt de l'enthousiasme autour de moi. Le premier cours eut lieu au début de 1974. En pareille matière, l'improvisation est dangereuse. Pour que de tels cours soient bénéfiques, il leur faut un bon encadrement. L'instruction est donnée par des moniteurs officiels, et des dames bénévoles assurent l'encadrement, encourageant celles et ceux qui ont de la peine à

suivre... ou à se relever. C'est ainsi que chaque groupe, fort de dix personnes, comprend un instructeur et une aide bénévole. Nos sorties ont lieu chaque semaine, l'après-midi. Je peux vous présenter à plusieurs personnes qui ne manquent jamais d'y participer.

Sous l'averse

Le 27 novembre, jour de ce reportage, la pluie tombait dru à Morgins. Les champs de neige se creusaient ici et là de petits lacs. Il y eut quelques chutes très mouillantes dans ces fondrières. Les quinze dames présentes, ainsi qu'un élément masculin — un colonel à la retraite — firent face au froid et à l'humidité avec une bonne humeur communicative. « C'est épatant de jouer le jeu, de tenir le coup », m'a dit une sportive de 65 ans. « Cela nous prouve que nous sommes encore capables de faire quelque chose... que bien des jeunes hésitent à entreprendre. »

En plus de ces après-midi sportives, Mme Jane Rossy organise des camps de ski. Celui de l'hiver dernier groupa 50 participantes dans un grand chalet de Morgins. Chacun mit la main à la pâte avec joie, dans une ambiance qui ne cessa d'être chaleureuse. Il ne s'agissait pas de vacances de tout repos, mais bien d'un camp de ski où le sport était la vedette. Cette saison-ci, en mars, deux nouveaux camps de ski auront lieu à Morgins, et un séjour d'hiver sera organisé à Anzère (en hôtel) pour sportifs ou vacanciers (voir note à la fin de ce reportage).

Mais que pensent les participants à ces « heures blanches » où l'effort et l'esprit sportif président à toutes les performances ?

Un exercice salutaire

La vaillante petite troupe du 27 novembre ne comprenait qu'un seul représentant du sexe fort, M. François Meytain, de Saint-Maurice, retraité de l'administration militaire, colonel, qui

exprime sa satisfaction : « Il y a douze ans, rien n'existait pour les personnes âgées à Saint-Maurice. J'étais président de la ville. Ma femme m'encourageait : « Il faut absolument faire » quelque chose pour nos aînés ; au » moins une fête de Noël ! » Cette fête, ma femme l'organisa. Ce fut un grand succès. La commune, la bourgeoisie et les industries de la place nous donnèrent un coup de main financier. Il y eut 150 personnes à ce premier Noël que nous rééditons chaque année. Il y a un goûter, un repas et une soirée avec participation des sociétés locales. Notre doyen, M. Clovis Rappaz, retraité des CFF, ne manque jamais de pousser la chansonnette à chaque fête. Ma femme et moi continuons de nous occuper des loisirs des personnes âgées de Saint-Maurice : séances de cinéma, courses-surprise. Des locaux sont à notre disposition à l'Hospice Saint-Jacques. Nous organisons aussi des séances de gymnastique... J'ai fait beaucoup de ski surtout pendant les cours alpins militaires. Je suis donc un vieux skieur, un fidèle des après-midi de ski de randonnée de Mme Rossy. C'est une excellente façon de s'évader, de s'aérer. J'encourage mes connaissances à remonter sur les lattes, à se joindre à nous. Cet exercice est salutaire. Il peut être pratiqué à tout âge... »

Pour Mme Lina Berrut, de Monthey : « Ces heures de ski constituent une véritable évasion ; elles nous libèrent pour quelques heures de nos tâches domestiques quotidiennes. J'ai participé au cours de l'hiver passé. Cette dépense physique me fait le plus grand bien. Je perds des kilos... cinq en deux ans ! Du temps de ma jeunesse, la femme restait au foyer. C'était la règle. Les maris en avaient pris l'habitude. Le mien a fini par comprendre que le sport m'est nécessaire ; il m'encourage. Il faudrait vraiment que je sois vissée au fond de mon lit pour



Avant la balade,
exercices
pour se chauffer
les muscles.

Bulletins d'inscription

Semaines de ski de fond à Morgins,
1400 m alt., du 10 au 15 mars et du
17 au 22 mars 1975.

Camp dans un chalet ancien, très bien
chauffé, chambres à 2 lits sans eau
(WC et baignoire à l'étage).

Prix : Fr. 160.— tout compris : loge-
ment, chauffage, nourriture, instruc-
teur.

Nom et prénom : _____

Adresse : _____

Semaine choisie : du ____ au ____ mars.

(A retourner à Jane Rossy, Gare 52,
1870 Monthey ; ou Fondation pour la
Vieillesse, Parcs 15, 2000 Neuchâtel.)

Séjour à Anzère-sur-Sion, 1500 m alt.,
du lundi après-midi 3 au jeudi 6 mars
1975.

Hôtel Zodiaque, tout confort, chambre
à 2 lits avec bain, balcon sur la vallée
du Rhône.

Prix : Fr. 150.— (sans frais d'instruc-
teur). Ce séjour est aussi ouvert aux
aînés qui, sans faire du ski, désirent
passer un court séjour à la montagne,
en agréable compagnie.

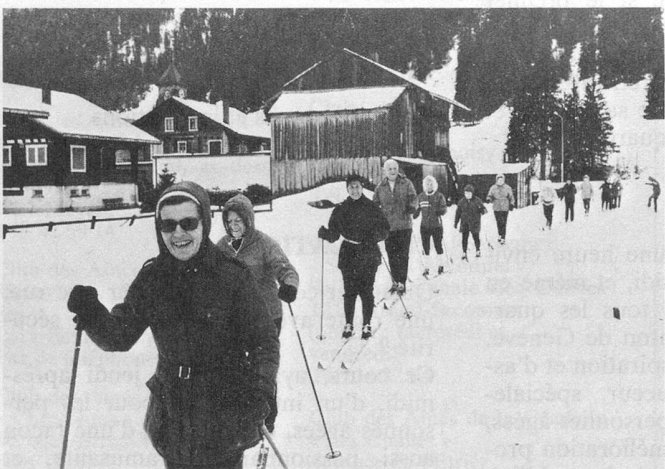
Nom et prénom : _____

Adresse : _____

(A adresser à Jane Rossy, Gare 52,
1870 Monthey, qui enverra renseigne-
ments complémentaires.)



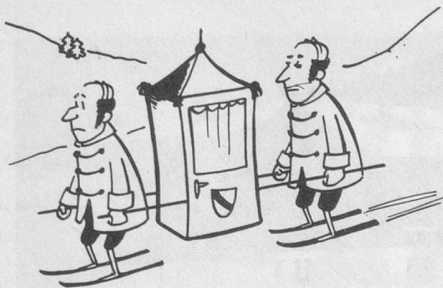
Séance de fartage
avant le départ.



L'effort dans la gaieté



Les «joutes rouges»
se réchauffent dans
un accueillant café.



— Que dis-tu de cela ? Le baron fait encore du ski à 80 ans...
(Dessin de Jurschan-Cosmopress).

renoncer à une des sorties de Mme Rossy. Je me suis découvert le goût du sport sur le tard. J'ai appris à nager l'année passée, à 65 ans, en 22 leçons. Alors, le ski, vous pensez bien que cela me plaît ! J'ai aussi découvert le charme des voyages depuis que j'ai pris mes premières vacances en Valais, ces deux dernières années. Je suis bien décidée à voir la mer et à m'y rendre en avion ! »

La nièce de Mme Lina Berrut, Jacqueline, une charmante Parisienne fixée en Valais depuis sept ans, accompagne sa tante à chaque sortie : « Le sport m'enchant. Ici c'est formidable. Depuis que je vis en Valais, j'ai l'impression d'être en vacances toute l'année. Et j'ai appris à connaître et à aimer la montagne... »

On le voit : l'expérience est on ne peut plus positive. Détente physique, bien-être ; muscles et poumons en sont les grands bénéficiaires. Sans oublier le moral. Car cela va de soi : la gaieté règne sur les champs de ski. On rit beaucoup, on chante... Une participante un peu rondelette que je complimentais pour sa vaillance sous la pluie et sur les lattes, me fit une réponse qui en dit long sur l'enthousiasme des skieuses et skieurs de randonnée de Monthey et environs : « Le fait de participer n'a rien d'exceptionnel. Ceux qui refusent ou hésitent de se joindre à nous ne savent pas de quoi ils se privent. Moi je fais la gym, la marche, la natation et le ski dans le groupe de Mme Rossy. Le jour où on me proposerait de me lancer dans le vide accrochée à une aile Delta, je répondrais oui sans hésitation ! »

Bravo !

Texte et photos de G. G.

La Fondation pour la vieillesse à Genève

La Fondation connaît bien les divers services sociaux administratifs et culturels du canton. Une équipe, dont deux assistants sociales sont à votre disposition, vous indiquera, selon la nature de votre problème, à qui et où vous adresser. La Fondation s'efforce de répondre à toutes questions concernant : loisirs, santé, finances, impôts, dépannages, maisons de vacances et de retraite, et peut dans certains cas, notamment pour des appareils médicaux, offrir une participation financière.

LOISIRS

FONDATION POUR LA VIEILLESSE
3, place de la Taconnerie
1204 GENEVE
Tél. 21 04 33

Il existe déjà beaucoup d'activités pour les personnes du troisième âge. Ces activités sont des occasions de détente, de rencontres, d'échanges, d'ouverture vers l'extérieur. Même si le premier pas pour participer à l'une de ces activités coûte, généralement chacun est ensuite heureux de se retrouver avec d'autres pour profiter de sa retraite et s'intégrer à une vie de quartier.

GYMNASTIQUE

Il existe des cours, d'une heure environ, matin ou après-midi, et même en début de soirée, dans tous les quartiers et villages du canton de Genève. Exercices faciles de respiration et d'assouplissement en douceur, spécialement étudiés pour les personnes âgées, même handicapées. Amélioration progressive de l'équilibre, de la mobilité, du tonus vital, des capacités physiques générales.

Pour connaître quand et où a lieu le cours le plus proche de votre domicile, il vous faut téléphoner aux deux organisateurs :

Centre social protestant
14, rue du Village-Suisse
1211 GENEVE
Tél. 20 78 11

Caritas
6, rue du Conseil-Général
1205 GENEVE
Tél. 20 23 30

COURS DE NATATION

Ils se font en piscine chauffée soit pour débutants ou bons nageurs. Excellente façon d'assouplir ses articulations en toute sécurité et de retrouver un peu de souffle.

Renseignements :
Centre social protestant
Tél. 20 78 11

PROMENADES PEDESTRES ET RANDONNEES A SKI

Journée avec transport en car de Genève, en janvier, février, mars. Renseignements et inscriptions :

Centre social protestant
Tél. 20 78 11

CUISINE

Comment faire une cuisine légère, mais savoureuse ?

Comment concilier régime et plats appétissants ?

Comment se maintenir en forme par une alimentation bien équilibrée ?

Plusieurs séries de 3 leçons de 9 h. à 13 h. 30 sont organisées. La première aura lieu en janvier 1975.

Renseignements et inscriptions :
Centre social protestant
Tél. 20 78 11

CIRCULATION

Quand et comment traverser une rue, une route avec le maximum de sécurité ?

Ce cours, ayant lieu le jeudi après-midi, d'un intérêt vital pour les personnes âgées, est présenté d'une façon aussi passionnante qu'amusante, et organisé de mars à décembre.

Renseignements :
Centre social protestant
Tél. 20 78 11

PAROISSES

Presque toutes les paroisses catholiques et protestantes de Genève organisent des réunions hebdomadaires, bi-mensuelles ou mensuelles, le dimanche ou la semaine, pour personnes âgées. S'adresser directement auprès des paroisses pour obtenir des renseignements.

LISTE DES CLUBS D'AINES

Si vous avez envie de vous distraire régulièrement ou occasionnellement, d'assister à des spectacles ou des conférences, de participer à des sorties, à des ateliers de bricolage, de rencontrer des personnes avec lesquelles vous pouvez discuter, chanter et danser ; de lire des revues et des livres, d'écouter de la musique, d'organiser des moments de détente de fête avec d'autres, **les clubs d'ainés sont les lieux où vous pouvez réaliser tout cela.**

Le Fil d'Argent
Tél. 43 88 82

Groupe des aînés de la commune de Veyrier

Club de Thônex
Soleil d'automne
Tél. 48 75 32
Centre de loisirs de Thônex

Club de l'Amitié
Tél. 36 50 16
Maison juive, 10, rue Saint-Léger
Tous les 2 mercredis dès 15 h.
Pour tous renseignements, s'adresser à l'Hospice général, 7, rue Chaudronniers, Genève, tél. (022) 20 21 33.

Club des Aînés des Libellules
« Le coin du bonheur »
8, av. des Libellules
1219 Le Lignon
Tél. 45 78 66

Club des Aînés du Lignon
50-53, av. du Lignon
1219 Le Lignon
Tél. 44 44 70

Club des Aînés de Meyrin
« Troisième Printemps »
Centre commercial, au-dessus de l'UNIP
1217 Meyrin
Tél. 41 59 14

Club des Aînés d'Onex
68, av. des Grandes-Communes
1213 Petit-Lancy
Pas de téléphone

Club des Aînés des Pâquis
« Chez Nous »
20, rue Alfred-Vincent
1201 Genève
Tél. 31 05 30

Club des Aînés de Plainpalais
50, rue de Carouge
1205 Genève
Tél. 20 99 57

Club des Aînés de Vieuxseux
Cité Vieuxseux
Immeuble B 2
1203 Genève
Tél. 34 00 28

Club Bel Automne
27, rue des Pâquis
Renseignements auprès du comité
Réunions le mardi, tous les quinze jours alternativement le soir et l'après-midi

Les Doyens de la Grenade
Tél. 36 88 12
Centre protestant, 5, av. de la Grenade

Ouvert chaque vendredi après-midi
Tous les deux mercredis, repas en commun avec prolongement l'après-midi

Club des Aînés des Asters
8, rue Hoffmann
1202 Genève
Tél. 34 85 30 (C.M.S. de la Servette)

Club de Bernex-Confignon
Salle communale de Bernex (premier jeudi du mois, ou mardi et vendredi, salle des loisirs à Bernex. Pas de téléphone)

Club des Aînés de Carouge
« Le Vieux Carouge »
3-5, rue Vautier
1227 Carouge
Tél. 43 45 05

Club des Aînés des Eaux-Vives
46, rue Montchoisy
1207 Genève
Tél. 35 18 90

Club du Grand-Saconnex
« Sourire d'Automne »
Salle communale des Délices
1218 Grand-Saconnex (ouvert : mercredi et vendredi)
Tél. 34 32 04

Club des Aînés de la Gradelle
« Les Chênes »
4, place de l'Etrier
1224 Chêne-Bougeries (ouvert lundi et vendredi après-midi)
Pas de téléphone

Club des Aînés de la Jonction
« Sans Souci »
16, av. Sainte-Clotilde
1205 Genève
Pas de téléphone

Club des Aînés de Lancy
Tél. 92 11 31
Petit-Lancy
Salle de paroisse mardi 15 h.
Grand-Lancy
Centre Marignac
28, av. Eugène-Lance
Mercredi 15 h.

A la Placette de Monthey: Les trois journées Pro Senectute

Du 18 au 20 novembre, Pro Senectute avait organisé un stand de propagande dans le hall de La Placette de Monthey, sous la direction de Mme Jane Rossy, assistante Pro Senectute de la région Monthey-Saint-Maurice. Tous les renseignements désirés étaient donnés aux aînés sur la gymnastique troisième âge, la marche, la natation et le ski de randonnée ; sur les groupes de jeux et de travaux manuels, les vacances protégées et culturelles. Notre mensuel, invité, était présent. Un concours original de dégustation de vins et de fromages connut un grand succès : trois vins, trois fromages à identifier. Ces journées se déroulèrent dans l'ambiance la plus détendue et amicale. Une vraie ambiance valaisanne !

(Reportage Y. D.)



Entre trois vins et trois fromages: la solution du concours. Est-ce du tilsit ou du vacherin, de l'Hermitage ou du fendant ?

A l'ouverture des trois journées de Monthey, Mmes Rovera et Rossy (au centre), de Pro Senectute, et un responsable de la Placette, M. J.-F. Fasola, étaient encadrés par le président de la ville, Me Raymond Deferr (à gauche), et Mgr Joseph Bayard, vicaire général à Sion, président du Comité cantonal de la Fondation (à droite), prononçant l'allocution inaugurale.



Cette visiteuse, comme des centaines d'autres, a apprécié l'accueil des responsables et des assistantes de Pro Senectute.