

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 9 (1979)
Heft: 1: x

Rubrik: Pro Senectute : 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>

PRO Pour la Vieillesse SENECTUTE

SECRETARIATS 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
Bienna, 8, rue du Collège (032) 22 20 71
Delémont, 49, avenue de la Gare (066) 22 30 68
Tavannes, 4, rue du Pont (032) 91 21 20
Fribourg, 26, rue Saint-Pierre (037) 22 41 53
Sion, 3, rue des Tonneliers (027) 22 07 41

Genève: gym 3^e âge

« Exister dans le regard de l'autre »

Une discipline en plein essor: c'est le moins qu'on en puisse dire. La FGA (Fédération suisse pour la gymnastique des aînés), dont le siège est à Berne, groupe à ce jour 3295 sections de Bâle à Chiasso et de Genève au Rhin. Des villes, cette gymnastique est partie à la

conquête des campagnes. Nombreux sont aujourd'hui les villages qui, encouragés et aidés notamment par Pro Senectute, ont « leur gym 3^e âge ».

Le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés a été créé en 1977 à l'initiative du Centre social protestant, de

Caritas et de Pro Senectute. Il s'est bientôt ouvert à d'autres institutions: la Fédération des clubs d'aînés, l'Hospice général, le Service social de la Ville de Genève. Satus (clubs sportifs ouvriers) a donné son adhésion pour unifier l'enseignement technique.

Ainsi constitué, neutre politiquement et confessionnellement, sans aucun but lucratif, le Groupement a poursuivi la tâche commencée par le Centre social protestant, Pro Senectute et Caritas. Le succès ne se fit pas attendre puisque 105 groupes ou sections sont en activité avec 50 monitrices et moniteurs spécialement formés, et 15 autres qui viennent d'achever leur formation théorique. Une formation qui s'étend sur 8 semaines, à raison de 4 heures de travail hebdomadaire. Le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés, c'est déjà 1500 gymnastes!

Au début de 1979, moniteurs et monitrices nouveaux subirent un test consistant à donner une leçon de 30 minutes. Si le test est favorable, ils se verront attribuer un cours dans un village ou un quartier. Ce sera la consécration. Mais ils devront, comme leurs collègues plus anciens, se plier deux fois l'an, au printemps et en automne, à un recyclage obligatoire. Des cours de rythme et des cours spéciaux pour les homes sont prévus au programme, dans le cadre de la FGA.

Monitrice depuis 10 ans, Mme Marie-Louise Sassi est l'actuelle présidente technique du Groupement genevois qui est présidé par M. Robert Perret. Ajoutons que le groupement est ouvert à tout mouvement s'occupant de gymnastique pour personnes âgées.

Il nous a paru intéressant de parler gym 3^e âge avec Mme Sassi, Mme Eva Siron, monitrice et ambassadrice des monitrices au sein du comité cantonal, et avec une toute nouvelle monitrice sur le point de subir le fameux test, Mme Ottilie Erne. Conversation à bâtons rompus; souvenirs, anecdotes.

Grand-maman fait des progrès...



« Nous existons dans leur regard »

C'est ainsi que Mme Sassi a eu, dans un home pour aveugles, une « presque centenaire » pour élève. « Les aveugles sont des gens extraordinaires. Quand on leur dit « Regardez ! », ils ne sursautent pas, ne sont pas choqués. Et ils sont gais... Ce que, dans un cours, je ressens le plus, c'est une extraordinaire entraide dans la bonne humeur. Des amitiés précieuses se créent qui se poursuivent après le cours. On se retrouve pour sortir ensemble, pour le week-end. Nos élèves nous apportent beaucoup. Nous existons dans leur regard ! »

Mme Eva Siron a souvent vu des dames-gymnastes, sans doute impatientes de se plonger dans une ambiance qui leur est chère, traverser le quartier des Pâquis en pantalon de training. Ce qui, soulignons-le, est très sympathique. « Nous nous efforçons de garder une certaine souplesse afin de préserver l'autonomie de nos gymnastes aussi longtemps que possible. Nous savons qu'il importe de leur faire comprendre (mettons-les au féminin, puisque les dames sont l'écrasante majorité) que l'essentiel est de s'efforcer de se prendre elles-mêmes en charge. Si les personnes qui hésitent à se joindre à nous regardaient autour d'elles, elles penseraient peut-être: « Ma voisine souffre aussi d'arthrose, mais elle va quand même à la gymnastique. Donc: c'est possible ! »
« Notre technique est basée sur la répétition régulière et douce de mouvements d'assouplissement, de respiration, de relaxation et d'équilibre. Le plus difficile pour les personnes âgées qui ne font pas encore partie de nos groupes, c'est de se prendre par la main et d'aller frapper à la porte de la section. Elles sont immédiatement accueillies et elles s'intègrent très, très vite. »

Apprendre à se prendre par la main... C'est ainsi qu'à de nombreuses reprises, les élèves ont demandé à leur monitrice de prolonger les cours en organisant des sorties. Excellentes sont de telles intentions qui constituent un très bon remède à la solitude, mais il importe que les intéressées s'organisent elles-mêmes dans le sens souhaité. Elles le font, et ça marche ! La monitrice encourage, mais elle laisse à ses élèves le soin de l'organisation, et c'est très bien ainsi.

Quant à Mme Ottilie Erne, nouvelle monitrice qui se prépare à diriger un groupe, elle aborde sa tâche avec « un mélange d'appréhension et de plaisir ». Elle est confiante: « Les cours sont très bien pensés. J'y suis venue grâce aux encouragements d'une de mes amies qui est monitrice. J'aime cette gymnastique et je m'entends très bien avec les personnes âgées. »



Et puis, n'est-ce pas, il est très important de savoir sourire. « Pour de nombreuses personnes, notre sourire est souvent le seul de la journée... »

Bien sûr, il y a une ombre à ce tableau idyllique: l'absence massive de messieurs. Ceux-ci composent partout une toute petite et très modeste minorité. C'est dommage. Parce qu'ils ne savent pas de quoi ils se privent. D'un bien-être physique accru, d'un moral qui s'améliore et se fortifie leçon après leçon, d'une ambiance chaleureuse et sympathique. Et d'une gaîté sans laquelle cette



Des exercices variés qui s'adressent à toutes les articulations, au corps entier.





merveilleuse gym des aînés ne serait pas ce qu'elle est.

Parce qu'elle est beaucoup de choses à la fois. Elle tend à une amélioration de la santé, à une lutte efficace contre l'isolement, à l'établissement de contacts enrichissants. Elle prévient certains handicaps; elle s'efforce d'établir et de conserver un équilibre physique et psychique. Tout cela, inscrit dans les statuts, compose une réalité qui saute aux yeux. Il suffit, pour s'en convaincre, d'assister à une leçon.

Alors, messieurs les aînés, n'hésitez plus à abandonner une heure par semaine votre jeu de cartes: allez joyeusement rejoindre ces dames. Votre vie prendra une coloration nouvelle!

-g-

VAUD

« A l'intention des clubs d'Aînés »

Le Gai Vivre

Ah... « qu'il fait gai vivre! »

Venez chanter avec nous, dessiner, jouer la comédie, apprendre à cuisiner et échanger des idées et des impressions. Nous vous invitons à participer à des activités délassantes (cf. coupon ci-dessous) sous la conduite de collaborateurs compétents. Il ne s'agit pas de cours « professionnels » mais d'occasions de rencontres sympathiques. Pendant toute l'année 1979 et à titre d'essai ces cours seront offerts gratuitement à tous les clubs d'aînés et dans diverses localités.

1^{er} tournoi de yass pour aînés

Le Club d'Orbe en tête

« Ça tapait dur le carton » dans la salle panoramique du CIAG à Lausanne, mercredi 11 octobre, pour reprendre les termes de notre confrère « 24 Heures » qui patronnait la manifestation. C'est là, en effet, que se disputait la finale du 1^{er} Tournoi vaudois de yass pour aînés organisé conjointement par Pro Senectute-Vaud, l'Association vaudoise des établissements médico-sociaux, la Fédération vaudoise des clubs d'aînés, à l'heureuse initiative de M. Gilbert Sandoz, chef du Service cantonal de prévoyance et d'aide sociale et membre du Conseil de direction de Pro Senectute-Vaud. Ce tournoi avait pour but essentiel d'entretenir des contacts et de créer des occasions de rencontre entre aînés.

Au cours de l'été des tournois internes sélectionnèrent 2 équipes de 2 joueurs par club, équipes qui s'affrontèrent ensuite en tournois régionaux. Après ces éliminatoires, restaient en lice 10 équipes de 2 joueurs pour disputer la grande finale qui eut lieu à Lausanne. L'ambiance fut chaleureuse et la lutte serrée, l'équipe d'Aigle restant en tête durant les cinq premiers tours. Mais le copieux repas de midi devait lui être fatal alors qu'il parut stimuler l'équipe d'Orbe, formée de MM. Robert Dessaux et René Favre, du Club d'aînés d'Orbe, dont la chance s'était mise à sourire et qui, finalement, s'imposa avec 6088 points devant l'équipe du club d'aînés de Bussigny représentée par Mmes Tarin et Martignier.

- M. Armand Pécelet procède à la distribution des prix. Au fond, à gauche, une forte délégation de Pro Senectute-Vaud, le président J. J. Luzio en tête.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à Pro Senectute-Vaud « Gai Vivre », Case postale 73, 1000 Lausanne 9

Je m'intéresse à l'activité suivante:

- Chant
- Cours d'initiation à la cuisine
- Cours d'initiation au théâtre
- Cours d'initiation au dessin
- Cours de cuisine (perfectionnement)
- Débat/réflexion
- Autre sujet

Nom _____

Prénom _____

N° tél. _____

Club _____

Adresse _____



Les prix furent distribués au cours d'une petite réception organisée par M. Armand Pécelet, directeur du département vente et diffusion « 24 H/TLM » à laquelle participèrent nombre de personnalités. Deux cannes avec gobelets, bouteilles et jambons récompensèrent les deux premières équipes. Quant aux viennent ensuite, ils s'en allèrent les bras chargés, tous les participants à la finale ayant reçu bouteilles et cochonnailles... La bonne humeur, l'enthousiasme général qui présidèrent à cette journée, nous permettent d'affirmer que cette première expérience fut une réussite. Donc à l'année prochaine! *J. Mr.*

Classement

1. MM. Robert Dessaux et René Favre (Club d'Aînés d'Orbe) 6088 points.
 2. Mmes Fanny Tarin et Simone Martignier (Club d'Aînés de Bussigny) 5946 points.
 3. MM. Placide Pesse et Conrad Jaquier (Crissier) 5940.
 4. MM. Henri Besson et Alfred Wolf (Prilly) 5711.
 5. M. Auguste Bosset et Mlle Gisèle Barbey (Club d'Aînés d'Yverdon) 5671.
 6. MM. Louis Sturchler et Ali Simon (Club d'Aînés de Penthalaz) 5665.
 7. MM. Paul Python et André Menoud (Lausanne) 5658.
 8. MM. Joseph Lienhard et Edouard Waldis (Club d'Aînés d'Aigle) 5505.
 9. Mmes Carmen Dufaux et Juliette Bettens (Club d'Aînés de Montreux) 5069.
 10. Mmes Eglantine Simon et Maria Mettraux (Club d'Aînés de Penthalaz) 4760.
- Prix spéciaux: pour le plus grand nombre de matches: MM. Placide Pesse et Conrad Jaquier. Pour le score le plus élevé en une partie: MM. Dessaux et Favre.

Ski de fond

Il ne reste que quelques places pour le camp des Rasses s/Ste-Croix (15-19 janvier). Si donc vous aimez le Jura, hâtez-vous.

En revanche, vous pouvez encore vous inscrire pour le camp des Diablerets, du 22 au 26 janvier 1979. Renseignements et inscriptions: Pro Senectute-Vaud, M. Luc Happersberger, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. (021) 36 17 21.

Venez chanter avec nous!

Pro Senectute-Vaud a pris l'initiative de réunir les personnes à la retraite et les personnes âgées qui aiment chanter, le chant étant source de bonheur et de joie de vivre.

Venez chanter avec nous! Aucune contrainte ne vous attend, sinon celle de se rencontrer une fois par semaine, un

moment l'après-midi... en chantant. Ces séances sympathiques, qui permettront de créer ou de garder des contacts, ne comprendront aucun frais pour les participants. (Frais de transports publics remboursés).

Vous pouvez vous inscrire soit par écrit, soit par téléphone (N° 36 17 21) à: Pro Senectute-Vaud, Service des loisirs, Maupas 51, 1004 Lausanne.

▲ BIENNE

Extrait du rapport annuel 1977

L'année écoulée fut-elle avantageuse pour nous? Si nous jetons un coup d'œil sur nos proches voisins, nous pouvons répondre affirmativement. Dans une certaine mesure le renchérissement a pu être freiné. Malgré la perte de milliers de places de travail, le nombre de chômeurs a diminué.

Notre institution avec tous les services qui y sont attachés s'occupe surtout de personnes seules pour qui l'emploi du téléphone est indispensable. La majoration du tarif téléphonique local introduite le 3 janvier 1978 signifie pour la plupart de nos protégés un fardeau financier supplémentaire. Il est vrai que pour un entretien téléphonique de courte durée l'abonné paiera comme auparavant 10 cts.

La caisse cantonale nous a remboursé en partie les secours financiers accordés aux nécessiteux. Le compte de notre société boucle favorablement. En revanche, les services de repas et de nettoyage accusent de gros déficits. Des mises en réserve inévitables en faveur de ces services et celui de l'entraide ménagère changeront le résultat du compte annuel.

Nos différents services ont été très actifs pendant cette période de rapport. Nous avons été en mesure de soulager un bon nombre d'aînés de leurs soucis quotidiens, financièrement ou moralement.

▲ NEUCHÂTEL

Rapport 1977

Quelques extraits de cet intéressant rapport:

Dans notre précédent rapport, nous exprimions la volonté d'agir avec les retraités. Cette option reste fondamentale. Il nous est agréable de signaler que petit à petit les retraités se chargent d'organiser leurs loisirs, de s'entraider. Il y a encore beaucoup à faire pour que tous les retraités s'épanouissent et découvrent le vrai sens de la vie.

Pour beaucoup, la question financière n'est pas résolue. Ils ne bénéficient que

de la rente AVS, ils n'ont pas de deuxième pilier. C'est pour eux très particulièrement que le Comité cantonal neuchâtelois de Pro Senectute pratique à travers ses secrétariats l'aide directe ou l'aide en service.

Notre collaboration avec les Services d'aide familiale se poursuit. Elle nous permet de faciliter le maintien à domicile de personnes âgées. Notre subvention n'a malheureusement pas pu être augmentée alors que les heures de travail et le nombre de ménages les requérant croissent régulièrement.

Régulièrement, trois fois par semaine, des volontaires parmi lesquels nous comptons quelques retraités, portent les repas à domicile. Les subventions versées par les communes de Neuchâtel et de La Chaux-de-Fonds sont indispensables à la poursuite de cette activité et nous leur exprimons notre vive reconnaissance.

Les travailleurs sociaux de Pro Senectute circulent à travers tout le canton pour répondre aux appels des personnes qui ne peuvent se déplacer.

Mandatés par l'Office fédéral des assurances sociales, nous avons fourni 147 moyens auxiliaires: fauteuils roulants, appareils acoustiques, prothèses de jambe... Le Comité cantonal a accordé 102 aides financières afin de faciliter l'achat de lunettes, prothèses dentaires, combustible et de surmonter d'autres dépenses extraordinaires inévitables.

Les clubs de loisirs, séjours de vacances, gymnastique, ski de fond, promenades pédestres, natation, atelier-occupation, clubs de midi et centres d'accueil enrichissent la vie de très nombreux retraités. Après avoir lancé ces activités, les travailleurs sociaux favorisent l'initiative des bénévoles.

Pour la première fois nous avons donné l'occasion aux « artisanes » qui travaillent dans les homes et les ateliers de se retrouver lors de journées d'information et de formation. Une large place est laissée aux échanges personnels.

Le bénévolat joue un rôle important dans l'aménagement de nos plans de travail. A travers le canton, un grand nombre de bénévoles nous offrent gracieusement leurs services: livraisons repas, clubs de midi, clubs de loisirs, ateliers, permanence à nos secrétariats, visites, etc... Ceci nous permet de maintenir un éventail de prestations répondant aux besoins des personnes âgées solitaires ou handicapées.

Nous remercions les donateurs qui améliorent le sort des plus démunis. Nous remercions également les services sociaux publics et privés, la Loterie romande et certains fonds privés, les autorités communales et cantonales qui soutiennent notre institution.

Photini Droz, secrétaire cantonale