

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**Heft:** 7-8

**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, 5, place de la Taconnerie (022) 21 04 33  
Lausanne, 51, rue du Maupas (021) 36 17 21  
La Chaux-de-Fonds, 53, av. L.-Robert (039) 23 20 20  
Bienne, 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, 7, rue des Tonneliers (027) 22 07 41

## Une «bibliothèque vieillesse»

Le service «Bibliothèque et documentation pour les questions relatives à la vieillesse» de la Fondation suisse Pro Senectute rassemble littérature et documentation en tout genre touchant les domaines toujours plus divers et importants de la vieillesse.

On trouve dans ce service spécialisé toutes les publications allemandes et françaises importantes traitant de la politique de la vieillesse, de la sécurité sociale, de la psychologie et de la sociologie de la vieillesse ainsi que du travail auprès des personnes âgées, sans oublier la préparation à la vieillesse, la santé et les soins au cours de la vieillesse, les loisirs et l'habitat du troisième âge ainsi que les activités de Pro Senectute. La collection complète des revues spécialisées suisses s'y trouve, naturellement, mais aussi les plus importantes parmi les publications allemandes, françaises et américaines s'occupant de gérontologie et de sociologie. Tous ces documents, soit actuellement 7000 volumes et 40 revues au total, sont accessibles au public et sont répertoriés dans divers catalogues (par auteurs, matières, mots clefs); il est possible soit de les consulter sur place, soit de les obtenir en prêt.

Une «Bibliographie, thème vieillesse» est éditée bimestriellement; elle récapitule systématiquement les nouvelles acquisitions d'ouvrages et d'articles de périodiques. L'abonnement annuel à cette bibliographie spécialisée est de 30 francs; un numéro spécimen gratuit peut être obtenu en tout temps auprès de Pro Senectute Suisse, service de documentation, Lavaterstrasse 60, 8002 Zurich (tél. 01/201 30 20).

## Vita Tertia 84 à la MUBA

Consacrée aux personnes âgées, au 3<sup>e</sup> âge selon la formule consacrée, l'exposition-foire-congrès Vita Tertia a pris place cette année dans les bâtiments rénovés de la Foire suisse d'échantillons de Bâle (MUBA). C'était la deuxième édition de cette manifestation qui a lieu tous les deux ans, la première fois en 1982. Stand vedette, celui de Pro Senectute, fort bien agencé, plaisant, où chaque visiteur pouvait s'informer sur la Fondation suisse pour la Vieillesse, ses buts, ses activités multiples, grâce à un personnel accueillant et parfaitement documenté. Fait réjouissant, si le public âgé était nombreux, nous avons constaté que le stand Pro Senectute était aussi fréquenté par de nombreux jeunes gens. A deux pas du stand, un «point de rencontre», noyau de l'exposition,

permettait aux visiteurs de tous âges d'être actifs, d'échanger leurs impressions et de trouver des motivations pour les activités en faveur des personnes âgées.

Vita Tertia 84 fut une indiscutable réussite grâce à sa formule d'exposition-conseils pour tout ce qui concerne le 3<sup>e</sup> âge. C'est, rappelons-le, M. F. Walthard, directeur de la MUBA, qui en eut l'idée. Cette mini-foire a eu et aura encore dans les années à venir le mérite d'encourager le dialogue par un secteur exposition et des présentations spéciales, sans oublier les nombreuses conférences qui rassemblerent autour des orateurs, tous spécialistes, un public attentif. Le programme du congrès fut ouvert le 12 mai par une allocution de l'ancien conseiller fédéral H. P. Tschudi, président de l'Assemblée des délégués de Pro Senectute.

Le stand Pro Senectute à Vita Tertia 84. M. Jean-Louis Delacour, secrétaire romand, et Mme Ursula Schoch, adjointe au service d'information, accueillent les visiteurs. «Aînés» était naturellement présent à la manifestation. (Photo G. G.)



## La période d'été une occasion...

### ...de faire une cure thermale

J'ai rencontré Mme J. (73 ans) à Genève. Depuis deux ans, elle va faire une cure de 3 semaines à Loèche-les-Bains afin d'améliorer une santé déficiente. Elle y retournera cette année encore. La cure représente pour elle, en plus du bienfait physique, un retour à ses origines, puisque Mme J. est Valaisanne. Elle apprécie particulièrement le paysage de cette région.

Tout au long de l'année, Mme J. sort peu à cause de son état de santé. Elle occupe son temps à tenir son appartement, avec l'aide hebdomadaire d'une aide-ménagère, et surtout, elle se consacre à ses «hobbies»: la graphologie et l'astrologie. Comme Mme J. a peu de contacts, elle s'est liée d'amitié avec... les pigeons du quartier qui lui rendent visite tous les jours!

«J'aime bien ma maison, mais j'aime aussi le grand air et la natation, c'est ce que m'apporte la cure à Loèche-les-Bains. En somme, c'est un peu mes vacances», dit-elle en souriant.

### Renseignements pratiques

Si vous aussi avez besoin de faire une cure thermale, si vos moyens financiers sont modestes,

sachez que vous pouvez obtenir une prise en charge financière: des fonds fédéraux sont prévus pour cela.

Pour bénéficier de cette prestation vous devrez remplir le formulaire prévu à cet effet et présenter un certificat médical ainsi qu'un justificatif de revenus (bordereau d'impôts ou décision de l'aide cantonale).

Sachez aussi que quelques établissements de cures sont reconnus par les caisses maladie et les prestations complémentaires.

Pour toute démarche dans ce sens, les assistants sociaux de Pro Senectute Genève sont à votre service. Tél. 21 04 33.

### ...de participer aux cours d'été de gymnastique

Cela fait 20 ans que Mme G. de Vernier fait de la gymnastique. Elle a d'abord commencé dans la société de gym de la commune puis, il y a 4 ans, souffrant du dos, elle s'est inscrite aux cours pour les aînés.

«Je fais de la gym toute l'année; quand les cours réguliers se terminent, je participe aux cours d'été qui ont lieu du mois de juin à fin août. J'aime ces cours; il y règne une bonne ambiance. Les exercices pratiqués sont doux, bien adaptés. Ils nous permettent de maintenir notre souplesse, de lutter contre la «rouille». On y pratique des mouvements que l'on ne fait pas à la maison. Ces exercices sont agrémentés d'accessoires tels que cerceaux, foulards, ballons, etc., on y fait des jeux, ce qui favorise la camaraderie. Lorsque j'ai mal au dos, j'y vais quand même: un peu d'exercice, ça dérrouille!

Les débutants sont parfois «gauches» mais, très vite, ils y gagnent en sou-

plesse, ce qui influe favorablement sur leur santé et leur moral.

Pendant notre entretien, plusieurs personnes sont venues rendre visite à Mme G.: des collègues de la gym. Mme S., alerte septuagénaire, est arrivée à vélo! Ce qui m'a le plus frappée, c'est la gaîté, la joie de vivre qui se dégagent de ces personnes ainsi que leur enthousiasme et leur volonté d'aller de l'avant malgré tout.

Pour terminer Mme G. m'a dit: «Dommage qu'il y ait si peu d'hommes aux cours de gymnastique. Ils n'osent pas se lancer avec nous, je pense qu'ils sont timides... pourtant ils en auraient aussi besoin!»

Alors messieurs, à vous de jouer! Relevez le défi!

Le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés, GGGA, vous informe de l'organisation de **cours d'été** pour les mois de juillet et août dans les lieux suivants:

*Bouchet*  
Salle Pie-X jeudi 15 h.

*Saint-Gervais*  
Rue Argand mercredi 9 h.

*Plainpalais*  
Minoteries mardi 8 h. 30 et 9 h. 30

*Choulex*  
Salle communale lundi 18 h.  
et mercredi 9 h. 30

Fr. 2.— par leçon à payer sur place.

### Pour tout renseignement pratique

**Vous pouvez téléphoner au Groupement genevois pour la gymnastique des aînés au N° 28 88 16 ou passer à la place de la Taconnerie 3-5, du lundi au vendredi, le matin entre 9 h. et 11 h.**

H. Maillard

## A propos du nouveau tram 12

Pro Senectute est membre du groupe «transport» de l'Association handicapés, architecture, urbanisme. Avec l'accord des Transports publics genevois, nous vous communiquons les recommandations suivantes destinées plus particulièrement aux personnes à **mobilité réduite** et mal voyantes:

Nous vous recommandons d'utiliser la **porte N°1**, la plus proche du conducteur pour monter dans le nouveau tram 12 et en descendre.

Quels sont ses avantages par rapport aux autres portes?

Son passage est plus large; à l'extérieur et à l'intérieur, elle dispose d'un bouton poussoir (indiqué par l'illustration d'une voiture d'enfant) qui supprime la fermeture automatique de la porte. En actionnant ce bouton, vous indiquez au conducteur qu'une personne à mobilité réduite, mal voyante ou conduisant une voiture d'enfant est en train de monter ou de descendre.

C'est le conducteur qui, lorsque la porte est dégagée, commande la fermeture de la porte.

Toutes ces raisons nous incitent à vous prier instamment de ne pas utiliser les autres portes, qui sont seulement ac-

tionnées par l'automatisme. Cet automatisme, toutefois, ne peut pas refermer la porte tant que la pression est exercée sur un bouton d'ouverture ou sur le bouton rouge de la barre centrale.

Nous saisissons cette occasion pour remercier l'entreprise des TPG de l'intérêt manifesté face aux problèmes des personnes handicapées.

**Ce nouveau tram est à l'essai**, donc toutes vos remarques éventuelles peuvent nous aider à trouver les conditions maximales pour votre intégration parmi les nombreux usagers des transports publics.

Pro Senectute Genève  
Monique Humbert  
Secrétaire cantonale

## Pro Senectute et les clubs de loisirs des aînés du canton

C'est sur l'initiative de Pro Senectute qu'a eu lieu vendredi 27 avril dernier la journée annuelle des clubs de loisirs des aînés du canton.

C'est le dynamique club de la Béroche qui invitait cette année les 35 responsables de 11 clubs sur les 13 groupes constitués dans le canton.

Au programme de cette rencontre, un rappel des services de Pro Senectute dans tout le canton: aide individuelle aux personnes âgées en difficultés et à leurs familles, service de repas à domicile, activités sportives, vacances, appui en animation et financier aux clubs d'aînés. Un grand tour de table a ensuite permis aux délégués d'échanger leurs expériences, les bonnes surtout! Une petite ombre au tableau: la baisse d'effectif dans quelques clubs, baisse qui peut s'interpréter également de façon positive: les jeunes retraités savent encore s'occuper. Les meilleurs ne sont-ils pas à la tête des clubs de loisirs? Certains clubs toutefois peuvent compenser ou même augmenter leur fréquentation par des programmes toujours plus attractifs. Suivit un court exposé sur la prévention des accidents au foyer dans le cadre de la campagne du Bureau pour la prévention des accidents à Berne. Un film court métrage rappelait avec humour les règles élémentaires à respecter pour éviter les accidents de la route.

Après un sympathique repas pris en commun, on se retrouva pour aborder un thème de réflexion: «Est-il opportun de créer une fédération neuchâteloise des clubs?» Quatre groupes étaient formés pour dégager avantages et inconvénients. Représentants des clubs et de Pro Senectute se retrouvaient en plénum et décidaient de former un groupe de travail représentatif des districts pour approfondir le sujet.

C'est par un thé-goûter servi par le club accueillant de la Béroche que la manifestation a pris fin, non sans avoir fixé le rendez-vous de l'an prochain, cette fois dans le Val-de-Travers à Couvet.

## Repas à domicile, La Chaux-de-Fonds

Notre secrétariat est ouvert durant les vacances horlogères. Le service des repas intervient pour dépanner des personnes âgées, des convalescents ou des mères de familles absentes. Ceci pour de longues ou de courtes périodes.

### Repas surgelés

Ils sont variés pour tous les jours de la semaine, avec viande, légume, pommes de terre. Des desserts, compotes, complètent agréablement ces menus. Une équipe de bénévoles assure les livraisons le lundi, le mercredi et le vendredi. **Prix Fr. 6.—**

### Repas pour diabétiques, repas diététiques

Ces repas sont pasteurisés et se conservent au frigo environ 15 jours. Ils sont composés essentiellement de viande maigre. Ils conviennent aux estomacs délicats et présentent l'avantage d'être peu salés.

A la base d'un plan établi par le fournisser, le client choisit ce qui lui convient **15 jours à l'avance**, le mercredi de préférence, en fonction de son diabète ou de son régime. **Prix Fr. 7.—**

La préparation est simple: plonger les sachets séparément dans de l'eau tiède, amener à ébullition et laisser mijoter, sans couvrir, pendant 20 minutes environ.

Pour d'autres renseignements complémentaires, veuillez téléphoner au N° 039/23 20 53.

## Camp de marche à Adelboden

Du 3 au 7 septembre, **Fr. 265.—**. Hôtel confortable, ambiance sympathique, encadrement.

Renseignements et inscriptions: Mme Marianne Rieder, secrétariat Pro Senectute, rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. 24 56 56.

**«Aînés»  
renseigne et divertit  
Faites-le connaître  
autour de vous!**

## Cattolica et Lugano

Pour ceux qui désirent changer d'air et s'offrir, à des conditions intéressantes, un agréable dépaysement, Pro Senectute Jura propose:

### 15 jours à Cattolica

(Adriatique)

**du 4 au 19 septembre**

Voyage en car grand confort en deux jours (nuitée à Alessandria), et 12 jours de séjour balnéaire à Cattolica, à l'Hôtel Primavera, établissement confortable situé dans une rue tranquille, à 5 minutes de la plage et du port. Des excursions non comprises dans le prix du séjour seront organisées sur place. Un séjour bienfaisant, varié et coloré à souhait.

**Prix** au départ de la Suisse:

Fr. 830.— en ch. 2 lits avec eau courante;

Fr. 930.— en ch. 2 lits avec douche/WC;

Fr. 80.— de supplément pour ch. 1 lit.

Ces prix comprennent le voyage en 2 jours, 12 jours de séjour balnéaire, la pension complète, la chaise longue et le parasol sur la plage.

### 10 jours à Lugano

**du 8 au 17 octobre**

Voyage en car grand confort. Aller par le Simplon, retour par le Gothard.

L'Hôtel Meister est un très bon établissement avec jardin, situé dans un quartier calme de Paradiso (à 2 minutes du lac).

5 excursions seront organisées dans la région, dont une au marché typique de Luino (Italie).

**Prix:**

Fr. 965.— en ch. 2 lits avec douche/WC;

Fr. 110.— de supplément pour chambre 1 lit.

Pour toutes informations complémentaires: Pro Senectute Jura, case postale 209, 2800 Delémont 1. Tél. 066/22 30 68.

## ▲ VAUD

### «Va et redécouvre ton pays»

#### Sous le signe de la chaussure

Vous avez jusqu'au 3 août pour vous inscrire si vous désirez participer à cette excursion intéressante à Schönenwerd. Le musée de la chaussure qui s'y trouve recèle des trésors. Il abrite, notamment, une collection impressionnante issue de toutes les époques et de plusieurs continents. La plus ancienne sandale date de 1320 av. J.-C. Après un bon repas, l'après-midi sera consacré à un tour de ville d'Aarau et à une brève escale à la Centrale nucléaire de Gösgen. Une journée outre-Sarine bien remplie!

Dates: 3, 4, 5, 6 et 7 septembre.

## ▲ BIENNE

### Rapport de Pro Senectute

Depuis des années, comme une maudite rengaine, les mêmes situations se présentent, les mêmes rapports se renouvellent et les pauvres, toujours les mêmes, sont les «paumés». Ci-après, trois mots et deux chiffres extraits du

## Saint-Ursanne

Il faudra se lever tôt... la route sera longue, mais quelle merveilleuse journée en perspective! Le voyage en soi sera déjà un vrai plaisir. Nous traverserons les Rangiers, Saignelégier, la Vue des Alpes... Et quel enchantement de découvrir Saint-Ursanne, charmante petite cité et sa collégiale!

Et si j'ajoute que cette balade aura lieu à la mi-septembre, vous imaginez les couleurs automnales des forêts du Jura: spectacle grandiose!

Dates:

10, 11, 12, 13 et 14 septembre.

Délai d'inscription: 10 août.

Pour tout renseignement et inscription: Pro Senectute-Vaud, Maupas 51, case postale, 1000 Lausanne 9. Tél. 021/36 17 21.

rapport 1983: «Aides accordées: 325; dépenses Fr. 81 509.—».

C'est brutal et ça signifie que 80% des «clients» de Pro Senectute sont au bénéfice de rentes complémentaires.

Par contre il est très réjouissant de constater que Pro Senectute jouit auprès de la population biennoise de beaucoup de sympathie. Une preuve, le montant de la collecte d'automne: Fr. 11 085.60. Magnifique résultat pour une ville où journallement il est question de difficultés, marasme, récession, chômage! E. H.

## ▲ JURA BERNOIS

### Aide financière

Durant le mois de juillet, M. Erard mettra au courant son successeur M. Fritschi et quittera définitivement Tavannes et... «Aînés», puisqu'avec ce départ prennent fin plusieurs années d'excellents contacts.

M. Erard: «Prenons un seul alinéa de mon rapport 1983. Il s'agit des demandes d'aide financière pour les person-

nes âgées ayant un budget restreint et ne pouvant que difficilement faire face à des frais extraordinaires. Notre service est intervenu en faveur de 72 personnes, pour un total de Fr. 38 832.—. A noter que 67 de ces personnes aidées étaient au bénéfice des prestations complémentaires à l'AVS. Ce qui est grave c'est que de nombreux retraités ont encore un revenu insuffisant. Il n'est pas évident que la pauvreté dans un pays d'abondance soit tellement plus facile à supporter que la misère dans un pays très pauvre. Le défi à plus de solidarité et d'équité subsiste. Il est

## ▲ VALAIS

### Cure thermale à Loèche-les-Bains

(1411 m)

Pro Senectute Valais organise (pour la 7<sup>e</sup> fois) une cure thermale pour les bénéficiaires de l'AVS, à Loèche-les-Bains, du 16 au 30 octobre.

Le séjour a lieu dans un hôtel confortable avec l'équipement nécessaire au traitement individuel, piscine dans l'établissement.

Chaque participant se met personnellement en rapport avec son médecin et sa caisse maladie.

Prix du séjour, selon la chambre choisie: de Fr. 1140.— à Fr. 776.— comprenant la pension, le service de l'hôtel sans les boissons, le transport de la gare de Sierre à l'hôtel, les services et le secrétariat d'accompagnement.

La fiche d'inscription ainsi que les renseignements complémentaires s'obtiennent auprès de la responsable du séjour:

Mme Yolande Viaccoz, assistante sociale, Pro Senectute, Hôtel de Ville. Case postale 431. 3960 Sierre, tél. 027/55 26 28.

Le secrétariat cantonal, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion, tél. 027/22 07 41, renseigne également.

Délai d'inscription: 1<sup>er</sup> octobre.

Pro Senectute Valais

vrai que nous vivons le paradoxe d'une époque où la solution de grandes questions passe souvent par l'utilisation de petits moyens valant surtout comme symboles d'une volonté de changement. Toutefois, en matière de revenu minimum, la politique des petits pas mise en place pour ces prochaines années n'est pas digne d'un Etat tel que le nôtre.

» Pour Pro Senectute, un objectif prioritaire subsiste: rompre l'isolement des personnes âgées et leur permettre de vivre dans une communauté vivante». E. H.

#### HÔTEL-PENSION

La Prise-Imer, 2035 Corcelles (NE)

Dans un cadre de verdure et de tranquillité, idéal pour des vacances individuelles ou en groupe. Séjour de courte et de longue durée. Ambiance et cuisine familiale.

Pour tout renseignement ou envoi de prospectus: tél. (038) 31 58 88.

### L'Oasis

Prière  
instante  
à nos  
abonnés

Ne payez pas votre abonnement avant d'avoir reçu l'avis de renouvellement qui vous sera adressé au moment voulu. Vous simplifierez le travail de notre administration. Nous vous en remercions!