Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 5 (1975)

Heft: 6

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

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: 13.07.2025

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
Bienne, 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 027/22 07 41

1000 fervents gymnastes en Valais romand

Guerre à la «rouille» envahissante...

On a chanté sur tous les tons les mérites indiscutables d'une gymnastique adaptée au troisième âge. On a dit et redit les bienfaits que les personnes âgées en retirent si elle est pratiquée avec bon sens et mesure : respiration améliorée, sauvegarde de l'élasticité et de la résistance des muscles, meilleure circulation sanguine, etc Tout cela concourt non seulement à une bonne santé physique, mais à un solide moral.

Une nouveauté qui fait « tilt » !

Cette « gym » était, disons-le, impensable il y a un demi-siècle. Les aînés restaient en général chez eux — il y avait, bien entendu, des exceptions — et croyaient souvent que le meilleur de la retraite se passait dans un fauteuil ou au bistrot, en tapant le carton. Aujourd'hui, d'innombrables groupes encadrés par des spécialistes pratiquent une ou deux fois par semaine, cette gymnastique adaptée, apprennent à nager dans les piscines communales, s'adonnent au ski de promenade. A quand les Jeux olympiques du troisième âge ?

A mi-avril, les clubs de la Fédération de gymnastique pour le troisième âge et Pro Senectute-Valais nous avaient conviés à une grande manifestation qui fit de la belle salle de la Matze, à Sion, une véritable fourmilière. Plus

Monitrice de gymnastique des personnnes âgées, Mme Josette Bertelle (de dos) fait évoluer ses élèves dane la piscine de Colombey.

de 1200 spectateurs applaudirent à tout rompre 15 groupes de gymnastes à cheveux blancs qui, sur scène, se livrèrent à des démonstrations aussi variées que plaisantes d'où le folklore n'était pas absent. Charmant spectacle, en vérité ; l'enthousiasme éclatait autant dans la salle que sur scène.
Cette manifestation valaisanne nous donna l'occasion de nous entretenir de la gymnastique du troisième âge avec deux spécialistes, Mmes Odette Capponi et Raymonde Comte, directrices techniques, dont l'enseignement s'étend de Sierre à Vouvry, et qui « se partagent » le Valais romand. Les gracieuses monitrices qui se dépensent dans chaque localité possédant un groupe de personnes âgées, ont bénéficié de leur expérience.

« Pourquoi, avons-nous demandé à ces dames, pourquoi existe-t-il un groupe de gymnastique dans telle petite localité et pourquoi n'en existe-t-il pas dans telle autre, plus importante ? »

Réponse : « Les assistantes de Pro Senectute ont des contacts avec la population et voient la réaction des gens à l'évocation de la gymnastique. Le cas échéant, elles font appel à nous pour organiser une gymnastique locale. Avant toute chose, nous convoquons les aînés à une séance d'orientation. Il importe de disposer d'une monitrice à même de remplir sa tâche. Puis il faut trouver une salle. Avec 8 à 10 personnes, on peut se mettre à l'ouvrage. Nous, nous formons les monitrices et nous contrôlons la qualité de leur travail.
» Deux fois par an, un cours central destiné aux monitrices est organisé. Une bonne monitrice ne doit pas seulement être à même de démontrer clairement les exercices, elle doit encore être psychologue et doit savoir doser les leçons sans fatiguer. Il n'est pas facile de rassembler toutes ces qualités en une seule personne. Et puis, tout évolue, même la gymnastique. Nous avons le devoir de tenir nos monitrices au courant de toutes les innovations.
» Nous-mêmes nous sommes convoquées à des cours centraux réservés aux directrices et directeurs techniques. Le tout est patronné par la Fédération suisse pour la gymnastique des aînés, organisme présidé par M. Max Beer, de Berne, président du comité central, et Mlle Elizabeth Barth, présidente technique. Le comité a en son sein des représentants de la Croix-Rouge et de Pro Senectute, dont le Dr U. Braun, secrétaire central de la Fondation Pour la Vieillesse. »

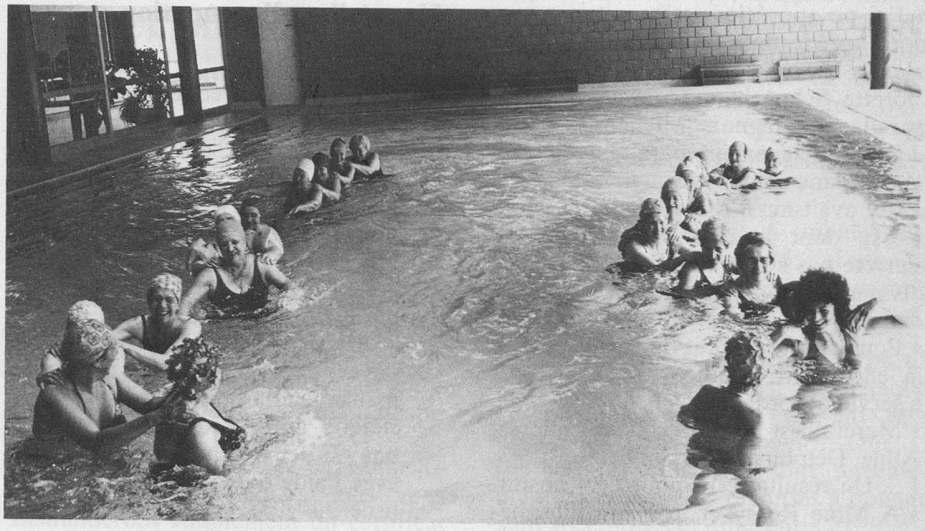
Devant 1000 spectateurs. exercices d'ensemble...

... et danses folkloriques en costumes

La Suisse alémanique la première...
« Cette gymnastique est partie « à la bonne franquette » en Suisse romande il y a une dizaine d'années. Elle existait déjà en Suisse alémanique. Elle est plus développée dans certains cantons, à Genève par exemple, que dans d'autres. Le Valais romand possède une soixantaine de groupes, soit environ 1000 gymnastes, femmes en grande majorité. A Martigny et à Saint-Maurice existent deux groupes de messieurs. Il est juste de rappeler qu'un Vaudois, M. Louis Perrochon, inspecteur cantonal, a joué un grand rôle dans son canton au point de vue gymnastique, et a inspiré de nombreuses réalisations valaisannes.
« Les prix sont très modestes : chaque leçon coûte Fr. 1.—. Le ou la gymnaste doit en outre payer Fr. 3.60 d'assurance pour la durée du cours. Pro Senectute gère le tout. Dans les asiles de personnes âgées, les cours sont gratuits. Notre but tient en quelques mots : sortir les gens de leur isolement, les maintenir en forme et créer de l'amitié. Cette gymnastique a été étudiée par des médecins suisses spécialement pour le troisième âge, en fonction de la mobilité des intéressés. Il faut apprendre à respirer, à se déplacer, à exercer ses réflexes. On dérouille ce qui est rouillé et on empêche de rouiller ce qui ne l'est pas encore... Les leçons doivent être harmonieuses, humaines. Il faut les préparer avec soin ; c'est important. Et il faut que la monitrice soit très vivante, gaie, optimiste. C'est pour elle une tâche idéaliste... Dans nos groupes, des élèves de 80 ans et plus ne sont pas rares. Nous en avons connu un à Monthey qui, à 90 ans, était un fidèle. Il se livrait aux exercices en pyjama et ne quittait jamais son chapeau... Nous avons aussi connu une dame de 80 ans qui n'hésitait pas à descendre d'Anzère à Ayent à pied, pour participer... Nous avons commencé très modestement, avec quelques personnes. Cela a fait boule de neige. Au début, le pantalon constitua un handicap pour certaines dames venues de villages haut perchés. Mais cette phase fut très brève, et le pantalon fut bientôt adopté par la majorité. Quant aux mobiles qui poussent les personnes âgées à s'intégrer à un groupe, ils sont de plusieurs sortes. Il y a d'abord la curiosité, puis le désir de se faire des amis et d'avoir un but de sortie. Quant à nos médecins, ils incitent souvent leurs patients âgés à participer à ces séances de gymnastique qui, en règle générale, durent une heure et sont hebdomadaires. »

(Texte et photos G. G.)

Mme Bertelle, responsable pour le Valais de la natation des personnes âgées, ne fait pas que commander. Elle participe à la liesse générale.

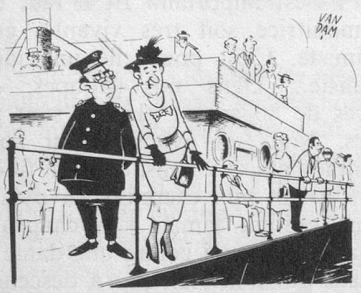


GENÈVE

Croisière sur le lac

Comme chaque année, la Fondation Pour la Vieillesse, Genève, organise une croisière sur le Petit-Lac. Cette promenade aura lieu le mercredi 18 juin prochain et réunira environ 600 à 800 personnes du troisième âge, réparties sur deux bateaux, le **Rhône** et le **Simplon.**

Sur chaque bateau, un orchestre animera cet après-midi qui, nous l'espérons, pourra compter le soleil parmi ses invités.



Si des fois nous coulions commandant, ça ne vous ferait rien de me mettre dans le même canot que ce grand brun là-bas ?
(Dessin de Van Dam-Cosmopress)

VALAIS

Joie de vivre à Morgins

Un de nos lecteurs, M. Camille Dayer, Martigny, ayant participé au camp de ski de Morgins, organisé par Pro Senectute, nous a adressé une charmante lettre dont voici quelques extraits : « ... de la une à la quatre, toutes les classes ont passé des heures avec l'Ecole de ski de Morgins. A ces jeunes professeurs nous devons toute notre reconnaissance pour la patience et l'amabilité d'un enseignement si efficace... Si les sapins savaient parler, ils diraient qu'ils ont vu passer des colonnes de skieuses dont le murmure n'avait rien de celui de la fontaine...

» J'ai pu apprécier ces monitrices aux noms prédestinés, pour qui les problèmes de ski sont résolus d'avance : Dorette Schneeberg (comme la neige sur la montagne), Micheline Blanc dont l'enseignement paraît aussi clair que « blanc comme neige ».

» Il y avait aussi Mme Rieder et Mme Rossy dont le rôle d'animatrice ne s'arrête pas sur la piste de ski. Je leur dis merci à toutes pour la « piste » de danse.

» Pour danser, il faut de la musique et là encore M. Medico (76 ans) nous a servi l'accordéon...

» Merci aussi à ces braves cuisinières, Aline, Delphine et Alexandrine.

» ... Un résultat cent pour cent positif.

» A Mme Rossy et, par son intermédiaire, à Pro Senectute, merci pour ces belles journées... Vivre vieux avec un cœur jeune, avec une âme saine dans un corps sain. »

C. D.

VAUD

† Gérard Champod

Le mercredi 16 avril 1975, une foule nombreuse a rendu les derniers devoirs au Dr Gérard Champod. Né à Yverdon et installé à Bercher en 1917, il s'est éteint le dimanche 13 avril. Toute sa carrière, il l'a vécue dans le Gros-de-Vaud. De loin à la ronde, ses nombreux patients venaient le consulter, certains de trouver auprès de lui compréhension et compétence. Humaniste, il a su, avec l'équipe du comité des conférences, intéresser toute la population de la région aux problèmes du monde contemporain ainsi qu'à l'histoire, aux sciences et aux arts.

Peintre lui-même, il regardait la nature avec l'œil d'un artiste.

Ainsi, les trois fils du menuisier Champod d'Yverdon ont porté le souci des peines de leurs semblables. Albert, l'aîné, fut missionnaire en Afrique où il mourut à 50 ans à Douala, au Cameroun. Maurice, le second, fut le fondateur de Pro Senectute. Emu par les difficultés nombreuses auxquelles les vieux doivent faire face, il eut l'idée de créer ce qui est devenu aujourd'hui la Fondation suisse Pour la Vieillesse. Nous sommes reconnaissants d'avoir connu de tels hommes et de pouvoir bénéficier de ce qu'ils ont fait. Nous sommes également heureux de pouvoir nous pencher sur leur vie grâce aux souvenirs égrenés par leur unique sœur survivante, Mlle Cécile Champod. Nous envisageons de mettre sur pied, avec son aide, une biographie de M. Maurice Champod.

L. Monthoux

Un atelier d'occupation à Lausanne

En collaboration avec les responsables du Centre de loisirs, un atelier d'occupation artisanal s'est ouvert dans les locaux du Cazard, Pré-du-Marché 15, à Lausanne, le 8 avril dernier.

Ce nouvel atelier a les particularités suivantes :

1. il sera artisanal et se différenciera par là du simple bricolage ;
2. il sera semi-permanent, c'est-à-dire ouvert de 14 à 17 heures les lundi, mardi, jeudi et vendredi ;
3. chaque après-midi sera réservé à une ou deux techniques enseignées avec l'aide d'une monitrice spécialisée.

Il est important de noter que chaque personne pourra venir aussi souvent qu'elle le désirera (sauf les mercredi et samedi), pour terminer son objet ou, simplement, retrouver d'autres personnes.

Toute personne en âge AVS sera la bienvenue.

Ce nouvel atelier s'ajoute ainsi aux 16 autres déjà organisés dans le canton de Vaud sous l'égide de Pro Senectute.

Son programme provisoire prévoit :

le lundi : ficelle tressée, rotin ; le mardi : bois, maquettes, dessin ; le jeudi : macramé ; le vendredi : tissage.

Selon les demandes des participants, d'autres techniques pourront être enseignées.

Renseignements à : Pro Senectute, Service des organisations collectives, Maupas 49-51, 1004 Lausanne, tél. 36 17 21 ou 36 17 22.

NEUCHATEL

Zigzags à travers le canton

Le Locle

Club de midi

Le comité du Conseil loclois pour le troisième âge organise, en collaboration avec Pro Senectute, un « Club de midi », club émanant d'un souhait des retraités. Pour faire connaître le service de repas à domicile, une dégustation fut proposée un jour à midi. Les participants trouvèrent le repas excellent. « Mais, dirent plusieurs, il n'est pas agréable de manger seul, ça n'a pas la même saveur, nous préférerions manger ensemble, n'est-ce pas possible ? »

Après une brève étude, la suggestion put se concrétiser. Depuis fin janvier, une vingtaine de retraités se retrouvent le dernier vendredi de chaque mois, à 12 heures, pour un repas communautaire. Les hôtesses : l'assistante sociale des FAR (Fabrique d'assortiments réunis) et les secrétaires Pro Senectute préparent les tables, servent le repas. Elles sont secondées par des participantes. L'heure du café est particulièrement gaie. L'animation toute spontanée émanant des personnes âgées déride chacun. On a de la peine à se quitter...

Amis lecteurs du Locle qui vous sentez seuls, nous sommes prêts à vous accueillir. Il vous suffit de téléphoner au service de repas à domicile, La Chaux-de-Fonds, tél. 23 20 53, pour vous inscrire.

Pro Senectute est prêt à soutenir la création de nouveaux « Clubs de midi » si des personnes âgées en expriment le désir.

Le Locle

Animation théâtrale troisième âge

Grâce au dynamisme, à l'enthousiasme et à l'intelligence de Mme Jan, comédienne et animatrice au TPR, quelques retraitées se retrouvent pour travailler. Ce mouvement de l'esprit et du corps revivifie.
Un spectacle original : « Répétition », comédie musicale, dont le scénario a été écrit à partir d'un jeu spontané, a été présenté avec brio à La Résidence. Quelques personnes âgées de la ville s'étaient jointes aux pensionnaires. Ce fut pour tous une heure de délassement extraordinaire.
Les aînés de la paroisse des Eplatures ont également applaudi avec enthousiasme ces artistes pleines de verve.
Ajoutons que Mme Jan pratique l'animation théâtrale également avec des enfants et des adultes. En ce moment, ce sont 9 jardinières d'enfants de la ville qui suivent son cours.

Et voilà... J'ai pas mis cinq minutes pour endormir le gosse. (Dessin de Faure-Cosmopress)

Le Locle - Neuchâtel - La Chaux-de Fonds - Les Ponts-de-Martel

Quatre clubs de loisirs animés, gérés par des aînés pour des aînés

Chaque quinzaine, d'octobre à mi-mai, quelque 1500 personnes âgées se retrouvent pour vivre ensemble quelques heures enrichissantes. Les programmes offrent un choix culturel varié, satisfaisant les goûts de chacun : conférences, films, diapositives, musique, théâtre, excursions d'un demi- ou d'un jour.
Dans plusieurs localités du canton : Saint-Aubin, Bevaix, Cortaillod, Colombier, Auvernier, La Coudre, Le Landeron, il existe également des clubs de loisirs. Ceux-ci sont généralement animés par des personnes plus jeunes. Le comité cantonal Pro Senectute subventionne ces clubs mais laisse à chaque groupe entière liberté d'action.
Au total, ce sont plus de 3000 retraiqui ont le privilège de se retrouver durant les longs mois d'hiver pour rompre leur solitude.
Un atelier d'occupation pour femmes fonctionne depuis l'automne dernier à La Chaux-de-Fonds. Chaque lundi après-midi, les aiguilles à coudre ou tricoter et les crochets vont bon train. Les animatrices sont imaginatives. Les travaux qu'elles proposent s'exécutent avec plaisir et bonheur.

Centres d'information et de conseils Pro Senectute

Les travailleurs sociaux sont à disposition des personnes âgées et de leurs familles pour founir les renseignements concernant les activités et les aides. Prière de prendre rendez-vous par téléphone. Merci !
Neuchâtel, rue des Parcs 15, tél. (038) 24 56 56.
La Chaux-de-Fonds, rue du Parc 27, tél. (039) 23 20 20.
Le Locle, rue du Marais 36, tél. (039) 31 62 22, permanence le lundi après-midi.

FRIBOURG

Rhumatisants en cure

24 personnes âgées du canton se sont retrouvées à Loèche-les-Bains du 2 au 16 mai où elles ont entrepris de soigner leur rhumatisme. Parmi elles, plusieurs envisageaient depuis longtemps de faire une cure, mais n'avaient pas le courage de s'aventurer seules. Pro Senectute de Fribourg leur a offert son aide et les lecteurs d'« Aînés » auront le plaisir de lire un reportage détaillé sur ce séjour-cure dans le numéro de juillet-août.
A bientôt donc !

JURA ET BIENNE

Assurance maladie et accidents

Si vous avez plus de 60 ans et que vous n'êtes pas assurés auprès d'une caisse maladie, nous vous offrons la possibilité d'adhérer au contrat collectif que nous avons signé avec une caisse maladie.
Moyennant une prime mensuelle de Fr. 45.— vous serez couverts, en cas de maladie et accident, pour les frais de traitement médico-pharmaceutiques, ainsi que pour les frais d'hospitalisation en salle commune.
Au cas où vous ne seriez pas actuellement en parfaite santé, nous vous demanderons simplement un certificat médical, laissant à la caisse maladie le soin de juger s'il est nécessaire de faire une réserve.
Vous pouvez vous annoncer à notre bureau de Delémont, avenue de la Gare 49, tél. (066) 22 30 68, soit en vous présentant personnellement le mardi de 8 à 11 heures et de 14 à 17 heures, et le jeudi de 14 à 17 heures, soit en nous téléphonant ou en nous écrivant. Pour Tavannes (Jura-Sud), tél. (032) 91 21 20, et pour Bienne, tél. (032) 21 25 24.
Nous vous donnerons tous les renseignements que vous pourrez désirer.

JURA SUD

Organisations communautaires

Nous extrayons du « Rapport d'activité 1974 » de Pro Senectute-Jura Sud, les intéressantes lignes suivantes :

Les démarches d'organisation communautaire poursuivies à Tavannes, Tramelan et Reconvilier ont donné des résultats très intéressants, mais fort différents :

A Reconvilier depuis janvier 1974, un club de retraités connaît le succès. Il est né à la suite d'une enquête suscitée par nos soins et menée en collaboration avec des bénévoles dont plusieurs retraités. Ce club qui réunit mensuellement plus de 100 personnes est administré et animé par des retraités.
Ont également vu le jour à la suite de notre enquête : un service d'automobilistes bénévoles pour des transports chez le médecin, le coiffeur, etc. Des visites aux isolés seront également organisées et renforceront le bénévolat pratiqué en particulier depuis longtemps par les milieux d'Eglise.

A Tramelan un sondage d'opinion réalisé dans le cadre d'une rencontre interconfessionnelle (plus de 100 personnes) a permis d'ouvrir, en automne 1974, un club de cartes. Ce dernier réunit hebdomadairement une trentaine de personnes. La gestion de l'« entreprise » est entièrement entre les mains des retraités.

A Tavannes, nous nous sommes appuyés sur des offres qui ont abouti à des repas en commun et à un groupe de rencontre.

Est-il possible de prétendre, à partir de ces trois expériences, que chaque village, chaque région doivent être approchés individuellement ? Que si les besoins rencontrés sont sensiblement les mêmes, les réponses à donner sont spécifiques et différentes ?