Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 14 (1984)
Heft: 9

Artikel: Louis Perrochon : 80 ans
Autor: Durussel, J.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829887

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: 15.07.2025

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

BIENNE

Continuité à Pro Senectute

M. Häberli, vous êtes marié, père de deux grands fils et vous avez 46 ans. En «funi», vous faites chaque jour les trajets aller et retour de votre domicile d'Evilard à votre bureau de la rue du Collège. «Aînés» 3/83 vous souhaitait la bienvenue. Aujourd'hui, vous vous exprimez.

M. H. — En tant que successeur de M. Hotz j'ai repris la direction du bureau de Bienne le 1er mars 1983. Auparavant — durant seize ans — j'ai travaillé aux œuvres sociales de la ville. Pendant plus de vingt ans, j'ai aussi été secrétaire de Pro Senectute pour le district de Bienne. Ainsi, j'ai pu assumer ma nouvelle tâche sans trop de risques d'impréparation et M. Hotz, au début, m'a secondé durant trois mois. Mon prédécesseur et ami a développé notre service d'entraide de façon exemplaire. Petit à petit, il a mis sur pied plusieurs services qui tous fonctionnent à merveille. De ce fait, mon activité est conditionnée par deux facteurs principaux. En premier lieu, le contact personnel qui permet de découvrir chez l'interlocuteur tous les problèmes concernant la vieillesse: conseils, aides financières et autres, services de toutes sortes. J'attache une très grande importance à ce fait qui représente une bonne part de mon activité. A cela j'ajoute les services dont nous sommes responsables (service au foyer avec aides ménagères et familiales, service de nettoyage à domicile, service des repas, pédicure, etc.). Par ces prestations variées, nous aidons bon nombre d'aînés(ées) à maintenir leur bien-être, leur environnement, leurs habitudes. En bref: à vivre aussi agréablement que possible. D'autres activités encore, par exemple: la gym, le club du dimanche, diverses rencontres, les cours de l'Université populaire permettent de lutter contre l'isolement. Terminons par une note gaie. Dernièrement, je surveillais à la gare un départ pour l'Italie. Arrive une grand-maman avec un immense parasol sous le bras en plus de ses bagages. Elle voulait de l'ombre, mais... gratuitement!

E. H.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Septembre

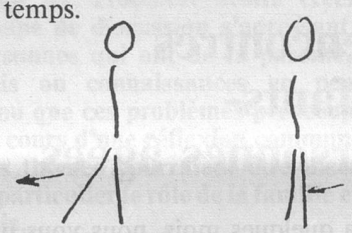
Exprimons notre amour par un sourire, un mot aimable, une lettre, un coup de fil, un geste d'affection gratuit.

Sœur A. M.

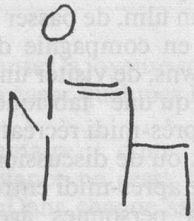
Articulation des jambes

Debout

383. Marcher de côté, lentement: poser le pied gauche à gauche de côté (1), rassembler le pied droit (2). 5 pas à gauche, 10 temps, 5 pas à droite, 10 temps.



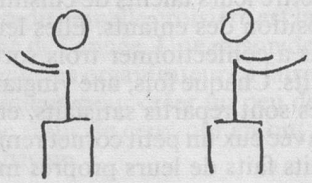
384. Se tenir à une chaise, lever le plus haut possible la jambe gauche fléchie (5 fois), idem à droite (5 fois).



Articulation des épaules

Assis

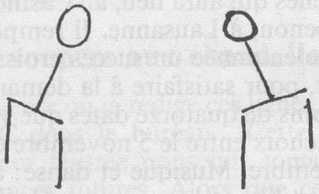
385. Balancer les bras à gauche côté, horizontalement, avec un petit mouvement de ressort (1 - 2), idem à droite (3 - 4) (3 fois à gauche et 3 fois à droite).



Articulation des hanches

Assis

386. Se tenir à la chaise, balancer le corps à gauche et à droite en soulevant la cuisse gauche, puis la cuisse droite.

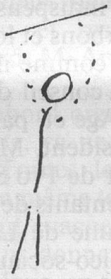


Exercices avec une canne ou un bâton

Debout

387. Passer la canne derrière la tête, plusieurs fois.

388. Lever la canne en avant en haut, regard sur la canne (1 - 2), baisser la canne en avant en bas (3).



Exercice respiratoire

Assis

389. Mains sur le ventre, respirer profondément d'abord avec le ventre, puis avec la poitrine, expirer longuement. Cette respiration se fait sans bouger les épaules.

Louis Perrochon

La Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées nous envoie le message suivant:

Courrier des lecteurs

Sierre-Zinal

De M. Marcel Tamini, St-Léonard

Vous avez consacré la première page de votre N° 7/8 à la course Sierre-Zinal. Je pense intéresser vos lecteurs en apportant quelques précisions à ce sujet qui me tient particulièrement à cœur.

La course à pied Sierre-Zinal est à sa onzième édition. J'y ai moi-même participé quatre fois malgré mes 73 ans bien sonnés. Je trouve cette course extraordinaire, exaltante par la beauté des paysages traversés, par l'amitié qui lie les participants, par la fête populaire qui, à Zinal, réunit coureurs, organisateurs et spectateurs. La distance est de 31 km, avec une dénivellation de 2000 mètres. Elle fut créée en 1974 par Jean-Claude Pont, guide, professeur, écrivain, et mon fils Noël Tamini, fondateur et rédacteur responsable de «Spiridon», revue internationale de course à pied. La popularité de la course à pied (course hors stade) est pour beaucoup l'œuvre de cette revue. Je vous en remets un exemplaire sous ce pli.

Réd. — Merci à M. Tamini pour son message et son envoi. «Spiridon» paraît six fois l'an. En mai 1984, cette revue comptait 9852 abonnés. Son tirage est de 13 000 exemplaires. Nous la recommandons chaleureusement à tous les amis de la course à pied. («Spiridon», 1922 Salvan, téléphone 026/6 12 12.)

Monsieur Perrochon,

Il y aura vingt ans en janvier prochain que vous avez donné votre première leçon de gymnastique aux habitants de la cité de «Val-Paisible» à Lausanne. Vous avez ensuite préparé de nombreuses monitrices. Si vous désiriez que les exercices soient correctement exécutés, vous mettiez aussi l'accent sur les valeurs spirituelles et affectives, le contact, la joie, le respect d'autrui, l'enthousiasme.

La Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées est fière de son président d'honneur. Les quelque cinq mille personnes âgées qui se réunissent chaque semaine dans les nombreux groupes vaudois pour faire des exercices, nager ou danser, vous disent merci et vous adressent des vœux chaleureux à l'occasion de votre 80e anniversaire.

Pour le comité: J. Durussel

«Aînés» se joint à ces félicitations et ajoute ses vœux chaleureux à ceux de la fédération à l'intention de son cher collaborateur et ami Louis Perrochon.

Les UNI 3 en fête

Pour la première fois, le congrès international des U3A se tiendra en Suisse, à Neuchâtel, du 26 au 28 septembre. Tous ceux qui le souhaitent et surtout les auditeurs des U3A sont invités à participer à la journée d'ouverture, le mercredi 26 septembre, à la Cité universitaire, av. de Clos-Brochet 10.

Programme

9 h. 30 Souhaits de bienvenue.

10 h. 15 «La recherche pour et avec les personnes âgées dans les universités du troisième âge», par le Dr J.-P. Junod, professeur à l'Université de Genève.

A l'issue de la conférence, vin d'honneur offert par l'Université de Neuchâtel.

12 h. 15 Dîner à la Cité universitaire.

14 h. Messages.

14 h. 30 «La recherche en gérontologie sociale et la décision politique en faveur des personnes âgées», par le professeur S. Mayence, directeur de l'Institut européen inter-universitaire de l'Action sociale, Marcinelle.

16 h. Fin de la manifestation.

On se réjouit de la présence à cette journée de M. Pierre Vellas, le fondateur des universités du 3e âge.

Prix de la journée: Fr. 25.—, repas de midi compris.

Moyens de transport

Pour les personnes qui le souhaiteraient, nous pourrons organiser un car au départ de Lausanne.

Pour s'inscrire

Fribourg	Uni 3 p.a. Secrétariat de l'Université populaire Rue de Romont 12 1700 Fribourg Tél. (037) 22 77 10
Jura bernois	M. Jean Botteron Parc 1 2710 Tavannes Tél. (032) 91 28 04
Vaud	«Connaissance 3» Avenue de Tivoli 8 1007 Lausanne Tél. (021) 23 84 34
Genève	Université du 3e âge Rue de Candolle 6 1211 Genève 4 Tél. (022) 20 93 33
Neuchâtel	Direction de l'U3A Université de Neuchâtel Avenue du 1er-Mars 26 2000 Neuchâtel Tél. (038) 25 38 51

Bulletin d'inscription

à nous retourner avant le 20 septembre

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/localité _____

J'inscris ____ personne(s) à la journée d'ouverture du Congrès des Uni 3 à Neuchâtel, le 26 septembre.

Ce bulletin est à renvoyer à l'adresse correspondante de votre canton.