Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 14 (1984)

Heft: 3

Rubrik: Pro Senectute : 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: 11.07.2025

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

SECRÉTARIATS 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

Le piéton dans le trafic routier

Le pot de terre contre le pot de fer

Cette comparaison empruntée à une fable de La Fontaine, c'est l'adjudant Champion, chef de la Brigade de prévention routière de la Gendarmerie cantonale vaudoise, qui l'a faite lors de l'assemblée extraordinaire de la Fédération romande des fédérations de clubs d'aînés (FRFCA), tenue récemment à Yverdon-les-Bains, sous le thème «Comment se déplacer au 3e âge?»

Créée en juin 1983, cette Fédération qui se veut l'un des porte-parole des personnes âgées pour défendre leurs intérêts et faire valoir leurs revendications auprès des instances officielles, des autorités et du public en général, a tôt fait de passer à l'action sous l'impulsion de son dynamique président, M. L. Décorvet de Genève. C'est ainsi que devant les responsables des fédérations et des associations de clubs d'aînés, quatre conférenciers ont traité, avec exposés, dias et discussions à l'appui, des problèmes du piéton âgé, abordant le sujet sous tous ses angles, du point de vue médical, social en passant par les barrières architecturales et la sécurite routière. Et ce fut à M. Pierre Aubert, ancien conseiller d'Etat vaudois et membre du comité de Pro Senectute-Vaud qu'il appartint d'en faire la synthèse.

Se déplacer au 3e âge... c'est le pied

C'est effectivement bien souvent une question de pieds. Au cours des ans, on accorde une attention toute particulière à son visage, aux rides naissantes, et, paradoxalement, on s'occupe fort peu de ses pieds qui, pourtant, doivent nous soutenir, nous permettre de marcher une vie entière! Mme Kreienhofer, de l'Hôpital cantonal de Genève, la première à prendre la parole, a insisté sur la nécessité de soigner ses pieds si l'on veut se déplacer toute son existence sans trop de problèmes. Avec l'âge les pieds perdent de leur élasticité, se déforment souvent, sont quelquefois la proie d'infections d'où l'importance de soins appropriés — elle en fit succinctement le tour — et du choix judicieux des chaussures qui doivent non seulement être de qualité mais bien adaptées aux pieds. Signalons que dans certains cantons romands Pro Senectute dispose d'un service de pédicure ambulatoire pour les personnes âgées qui ont des difficultés à se déplacer.

«Nous sommes tous des handicapés en puissance»

C'est en ces termes que M. Weber, de Pro Infirmis, Yverdon-les-Bains, attaqua son exposé sur les barrières architecturales. Il y a en Suisse 20 000 grands handicapés, parmi lesquels 15% de personnes âgées. La plupart pourraient vivre seuls s'ils ne rencontraient pas des barrières architecturales qui les rendent dépendants. Descendre ou monter un trottoir, entrer dans un ascenseur ou aux WC, accéder à un immeuble public ou à son appartement, autant d'actes élémentaires de la vie courante qu'en fauteuil roulant on ne peut accomplir à cause d'escaliers, de marches, de portes trop étroites, d'ascenseurs exigus. C'est un problème de taille dont les communes sont conscientes et qui devrait attirer l'attention et la réflexion des architectes, en vue de l'application de mesures aptes à y remédier. Des lois enfin sur la construction devraient être édictées pour pallier ces inconvénients majeurs pour les handicapés.

La sécurité du piéton

C'est le piéton qui est le plus vulnérable dans le trafic routier. Selon les statistiques les risques quadruplent en avançant en âge. Comment améliorer la sécurité du piéton, du piéton âgé en particulier? Plusieurs mesures s'imposent. S'il est nécessaire de sensibiliser les conducteurs à la vie d'autrui, de créer des trottoirs, d'aménager des passages sous voie aux endroits névralgiques particulièrement dangereux, il est indispensable de rendre les piétons eux-mêmes attentifs aux risques qu'ils courent et de les éduquer, de les obliger à prendre leurs responsabilités pour assurer leur intégrité physique. Les personnes âgées avant tout doivent s'adapter à la rapide évolution du trafic. S'il y a encore quelques décennies le piéton était roi, il n'en va plus de même aujourd'hui.

Quant aux assurances sociales traitées par M. Guy Métrailler, chef de service à la commune de Lausanne, avec l'aisance que seule une parfaite maîtrise du problème peut donner, elles sont l'affaire du spécialiste qui, seul, vient à bout de ce labyrinthe. Il faut savoir cependant que les prestations complémentaires permettent notamment, dans une certaine mesure, de prendre en charge des frais non couverts par l'assurance maladie et de financer les moyens dits auxiliaires tels chaise roulante, cannes anglaises etc... qui facilitent les déplacements et, par conséquent, maintiennent l'indépendance de la personne âgée.

Jacqueline Mayor-Schwegler

NEUCHÂTEL

Camp de marche

Du 18 au 22 juin, à Château-d'Œx, 1000 m.
Hôtel *Alpina-Rosat,* confortable, vue, situation ensoleillée.
Prix: Fr. 245.— tout compris.
Renseignements: Marianne Rieder, Pro Senectute, 038/24 56 56

NEUCHÂTEL

Clubs de midi

Le Locle

Ayant débuté modestement il y a une dizaine d'années, avec des moyens de fortune (on se faisait à manger soi-même, dans un local pas toujours approprié) le Club de Midi a atteint au Locle sa vitesse de pointe, puisque plus de nonante personnes retraitées assistaient au dernier repas de l'an 1983. Et ce, dans un cadre et des conditions qui ont bien changé.

Au home?

En effet, depuis l'ouverture du nouveau home médicalisé La Résidence, c'est là que nous trouvons une fois par mois un abri privilégié pour notre dîner commun, sous la forme d'une grande et claire salle polyvalente où le cuisinier de l'établissement met à notre disposition un repas copieux d'une finesse remarquable (bienheureux pensionnaires...). Alors qu'au début nous hésitions à adopter cette solution, craignant des réticences de la part de nos compagnons, valides, à diriger leurs pas vers le home pour cette réjouissance mensuelle, le succès remporté par les Clubs de Midi (836 participants en 1983) nous a prouvé qu'au contraire une maison bien conçue, avec cafétéria accueillante et profusion de plantes, peut devenir un lieu de rencontre et d'échanges: nombreux sont ceux qui viennent plus tôt ou restent plus tard, qui pour rendre visite aux connaissances que la santé a contraintes à quitter leur appartement, qui pour prendre un petit apéro ou se retrouver plus longuement après le repas.
La barrière psychologique instinctive qui peut s'élever en chacun de nous face au home est ainsi levée de la plus heureuse façon; à sillonner ces locaux, à voir le personnel à l'œuvre, à goûter l'excellente cuisine, on apprend que le home peut être un lieu vivant et attachant.

Grâce aux bénévoles

Nous ne saurions assez insister sur l'importance de l'entraide: presque toutes fidèles dès l'origine, une bonne demi-douzaine de dames ont pris en main diverses tâches d'organisation: mise sous enveloppe des circulaires-convocations, adressage, distribution de la majorité d'entre elles, comptabilité; préparer les tables, servir les autres en mangeant soi-même à la sauvette, débarrasser, tout cela en parfaite bonne humeur et fraternité.
Vu le taux de fréquentation et la grandeur de la salle mise à notre disposition, nous ne sommes malheureusement pas en mesure d'accueillir de nouveaux membres pour l'instant.
En conclusion, sur la base des contacts chaleureux et enrichissants noués lors de ces repas, nous pouvons dire que ce qu'il est convenu d'appeler le troisième âge est très vivant au Locle.

Au Val-de-Travers

Les clubs de Midi fonctionnent de la même manière dans plusieurs localités. Pour renseignements, adressez-vous à la permanence de Pro Senectute à Fleurier, Grand-Rue 7, tél. (038) 61 35 05.

A Neuchâtel

Le Club se réunit une fois par mois aux Valangines. Se renseigner à Pro Senectute, Côte 48 a, Neuchâtel, tél. (038) 24 56 56.

Information «vacances»

Dates et lieux des séjours:

Le Maillon, Les Chevalleyres sur Blonay, séjour pour handicapés en âge AVS du 14 au 26 mai 1984;

Douanne, village de vacances de la Montagne de Douanne, du 20 au 26 mai 84;

Hôtel Ca Mimosa, Caslano/TI, du 26 mai au 2 juin 1984;

Crêt-Bérard, Puidoux/Chexbres, du 22 au 31 juillet 1984;
Centre de rencontres de **Cartigny**/GE, du 13 au 21 août 1984.

Pour tout renseignement, s'adresser à Pro Senectute, av. Léopold-Robert 53 à La Chaux-de-Fonds, tél. (039) 23 20 20.

L'«Eclusier» s'est ouvert à Neuchâtel

Depuis septembre 1983, Neuchâtel a son foyer de jour. Au n° 38 de la rue du Seyon, face à la masse imposante du château, ce foyer jouit d'une situation magnifique. Il dispose d'une terrasse et d'un espace gazonné où les usagers se réjouissent de pouvoir se réinstaller pour prendre le soleil dès le retour des beaux jours.
Rappelons ce qu'est un foyer de jour: un lieu destiné à accueillir pour la journée, de façon plus ou moins régulière, des personnes âgées ou des personnes handicapées afin de prendre en charge leurs problèmes sociaux ou thérapeutiques tout en leur offrant des possibilités d'occupation.
Un foyer de jour est donc une structure médico-sociale dont l'un des buts est le maintien à domicile. Il s'inscrit dans une optique thérapeutique, ce qui le distingue des centres de rencontres ou clubs d'aînés. C'est pourquoi l'équipe

JURA BERNOIS

Les 1100 ans de Saint-Imier

Nous ferons diverses approches de Saint-Imier durant cette année du 1100e... cette fois-ci par un timbre et une médaille.
En effet, un timbre-poste de 50 centimes marque l'événement. C'est la quatrième fois que le fait se produit en Suisse et, nos plus anciens timbres — ceux de Zurich — datent de 1843! En 1941 nous avons un timbre de 10 pour les 750 ans de Berne. Les PTT émettent en 1978 un timbre de 40 pour les 800 ans de Lucerne. L'automne 1983, voit l'émission d'un 20 ct. pour les 2000 ans de Martigny. Le «Lausanne ville olympique» n'est pas un timbre anniversaire.
Revenons à Saint-Imier. Un document de l'an 884 atteste l'existence de «Sancti Hymerii». Il s'agit de l'acte de donation de la région imérienne à l'abbaye de Moutier-Grandval. A cet endroit, au début du 7e siècle, le moine-défricheur Imier fait édifier un oratoi-

est pluridisciplinaire (infirmière, assistante sociale, ergothérapeute, animateur, chauffeur) afin de pouvoir répondre aux différents besoins des usagers. L'équipe est restreinte, ce qui demande de ses membres une grande polyvalence. Elle est soutenue par un médecin-conseil.
A l'Eclusier se retrouvent des personnes âgées et/ou handicapées qui souffrent d'isolement ou qui traversent un moment critique de leur vie, ou dont le handicap est une lourde charge pour leur entourage.
En déchargeant la famille, en stimulant la personne à entreprendre diverses activités, le foyer de jour permet de retarder ou d'éviter dans toute la mesure du possible une hospitalisation ou un placement. Il peut servir aussi à préparer en douceur le placement en home lorsque celui-ci est devenu inéluctable. Il favorise la réintégration progressive après une période d'hospitalisation. Le rythme et la durée de fréquentation sont très variables selon les besoins. La journée débute par la tournée du chauffeur qui, avec son bus spécialement aménagé, passe chercher les usagers à leur domicile. A l'arrivée au foyer, le petit déjeuner est pris en commun. Il est suivi de diverses activités: jeux, lecture, gymnastique, préparation du repas avec la participation de ceux et celles qui souhaitent mettre la main à la pâte. C'est aussi le matin de préférence que sont donnés les soins éventuels. Après le repas de midi, sieste ou travaux manuels ou jeux, selon les goûts de chacun. Les activités sont variées mais non imposées. L'accent est mis sur les contacts, les échanges, la possibilité de demander de l'aide pour résoudre des problèmes personnels, matériels ou existentiels. Suit le goûter, après quoi le bus ramène chaque personne à son domicile.
Le foyer peut accueillir 10 à 12 personnes par jour. Pour tous renseignements ou pour convenir d'une journée d'essai, il suffit de prendre contact par téléphone au N° 25 00 50. Le prix de la journée est encore de Fr. 16.—/jour, transport compris, au moment de mettre sous presse (il est question de passer à Fr. 18.—), mais il est toujours possible de l'abaisser en cas de nécessité.
La meilleure définition de l'«Eclusier», c'est une habituée qui l'a donnée: «Ici, c'est une petite machine à faire du bonheur!».
Foyer de jour «L'Eclusier», rue du Seyon 38, 2000 Neuchâtel, tél. 25 00 50.

re dédié à St-Martin de Tours. Une chapelle remplace l'oratoire en 992. Une église est construite en 1146. Le cartulaire de l'Evêché de Lausanne, dont dépend la paroisse, mentionne en 1228, deux églises. Celle de St-Martin et la collégiale. La nef de l'église St-Martin est détruite en 1828. Par contre l'ancien clocher appelé: tour St-Martin, tour de la reine Berthe ou simplement vieille tour, n'est pas démoli. La dernière restauration de ce clocher a lieu de 1969-1971. Dans la partie inférieure de la fresque du 17e qui entoure le cadran, sur la face nord de la tour, figure cette inscription: «Veillez, car vous ne savez à quelle heure doit venir votre Seigneur.». Le graphiste Michel Dayer est l'auteur du timbre anniversaire; il a choisi comme sujet principal le cadran de la tour St-Martin.
La médaille commémorative officielle — un peu plus grande qu'une pièce de 5 Fr. — a deux créateurs-auteurs: le peintre Henri Aragon, pour le côté Collégiale et le jeune graphiste Patrick Voumard, pour le revers. Cet édifice imposant, d'architecture ottonienne est un des joyaux de l'art roman de notre pays. Le dimanche 8 janvier 1984, lors d'un culte solennel, la Collégiale a été «re-inaugurée» après deux ans de travaux : restauration, rénovation, archéologie. Si vous désirez en savoir plus, écrivez au Secrétariat du 1100e, 2610 Saint-Imier ou, téléphonez au 039/41 20 46.
Encore une date *historique* pour cette conclusion provisoire. Sous l'égide de Pro Senectute a été créé le 16 janvier 1980 («Aînés» 3/80), l'Association des clubs d'aînés du Jura bernois et de Bienne romande. Ceux de Saint-Imier sont présents. Si leur cité a maintenant 1100 ans, leur club d'aînés, environ 500 membres, est un des plus prospères du pays. Nous en parlerons dans un prochain numéro.
Quatre ans après ce fameux 16 janvier, Pro Senectute est toujours aux côtés de l'Association et prépare pour ce vendredi 9 mars une *très importante* assemblée à Sonceboz.

E. H.

FRIBOURG

Institutions pour personnes âgées:

Les regrets de l'association

Dans un communiqué, l'Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées (AFIPA) déplore qu'aucune réponse à la motion de M. Henri Liaudat, député, n'ait été formulée par le Conseil d'Etat, lors de la session d'automne du Grand Conseil. Le motionnaire demande que la loi du 21 février 1980 pour le subventionnement des soins spéciaux dans les établissements pour personnes âgées du canton de Fribourg soit respectée. En effet, selon l'AFIPA, l'application par le Conseil d'Etat de l'article 11, alinéa 2, n'est conforme ni à la lettre, ni à l'esprit de la loi votée par le législateur.
«En prenant en considération les revenus et fortunes des personnes âgées concernées, le Conseil d'Etat a décidé arbitrairement de subventionner les soins spéciaux jusqu'à concurrence de 70% au maximum, toute participation de caisse-maladie déduite. En réalité, cette décision pénalise les pensionnaires à faibles revenus de nos foyers», écrit l'association.
L'AFIPA a également été désagréablement surprise que, lors de la votation du budget 1984, aucun député ne soit intervenu afin de contrôler si l'enveloppe budgétaire des soins spéciaux, dans les homes pour personnes âgées, répond aux bases légales, soit au subventionnement à 100%. «Cette situation, qui touche de facto les pensionnaires, et non les institutions, ne va pas dans le sens de l'amélioration du bien-être des personnes âgées logées dans nos foyers», regrette l'AFIPA.
Pro Senectute-Fribourg ne peut que s'associer aux regrets de l'AFIPA et espérer que le législatif fribourgeois applique, dans les plus brefs délais, la loi pour le subventionnement des soins spéciaux dans les établissements en respectant son esprit et par égard aux pensionnaires.

Pro Senectute-Fribourg

Au service des personnes âgées handicapées

C'est par exemple par un coup de téléphone de l'hôpital à la Fondation pour la Vieillesse que commence la prise en charge d'une personne âgée handicapée. La personne qui vient de subir un handicap et qui désire vivre à son domicile a besoin d'un encadrement humain et d'un environnement matériel qui lui facilite la vie quotidienne.

C'est donc au moment de la sortie de l'hôpital que les assistants sociaux de Pro Senectute prennent le relais du Service social de l'hôpital et se rendent au domicile de la personne et font, avec elle, le point de la situation à différents niveaux:

Du point de vue matériel, l'installation à la maison nécessite des aménagements tels que, par exemple: un siège pour la baignoire, des poignées aux toilettes. Si la personne est en chaise roulante, il faut s'assurer que les portes sont assez larges, les seuils pas trop hauts, enlever les gros tapis, etc. Comme cette infrastructure peut coûter cher, l'assistant(e), social(e) évalue alors la situation financière de la personne. Pro Senectute participe parfois financièrement à cette installation ou aide la personne à faire les démarches administratives nécessaires si la situation l'exige.

Il s'agit ensuite de savoir quels sont **les services de maintien à domicile** auxquels la personne a recours, de compléter éventuellement ou de coordonner l'intervention de ceux-ci. Souvent aussi il faut faire accepter à la personne handicapée l'action de ces services extérieurs: aides-ménagères, extra-hospitalières, infirmière, repas à domicile, etc.

Une fois établis ces points de première nécessité, il faut **envisager la qualité de vie** de la personne.

Quelles sont les distractions possibles? Souvent, pour les personnes handicapées, la lecture, la radio et la télévision sont les seuls moyens de se distraire. Dans ces cas-là, et si la situation financière de la personne est précaire, Pro Senectute peut, par exemple, financer la location d'un poste de télévision ou l'abonnement à un journal.

Mlle Heidi Lang que j'ai rencontrée à Pro Senectute me dit que **le point le plus difficile à résoudre est celui des relations humaines de la personne handicapée à domicile** car ce sont en majorité des personnes seules.

Parfois celles-ci n'ont pour seuls contacts humains que les visites des services de maintien à domicile et celles de l'assistant(e) social(e). Il arrive quelquefois que des voisins fassent des visites et rendent des services... mais cela est assez rare.

Lorsque les personnes ont encore leur conjoint ou de la famille (enfants), les assistants sociaux étendent leur travail à l'entourage. Ils essaient de soulager le conjoint valide, qui souvent s'occupe de la personne handicapée jusqu'à la limite de ses propres forces, en lui proposant différentes possibilités d'arrangement pour pouvoir sortir, se distraire afin de préserver son équilibre. Le contact avec la famille est important car celle-ci participe au maintien à domicile de la personne en rendant divers services et surtout en apportant par ses visites un lien affectif indispensable.

Malgré toutes les difficultés qu'il y a à surmonter, les personnes handicapées préfèrent vivre chez elles, dans leur environnement.

Je tiens à saluer ici toutes les personnes, professionnelles ou non, qui rendent cela possible.

Madame V., un exemple parmi d'autres

Mme V. va bientôt fêter ses 80 ans. Cela fait plusieurs années qu'elle vit seule chez elle. A la maison, elle arrive à se déplacer avec des cannes mais la plupart du temps elle est en fauteuil roulant. Mme V. a une certaine malice dans la voix et un accent de «titi parisien»: «Le lundi et le vendredi, on vient me chercher pour aller au foyer de jour... le foyer de jour c'est un peu ma famille; le mercredi je reçois une aide-ménagère pendant deux heures, le jeudi une aide extra-hospitalière

---

La Gym des aînés en deuil

Le 18 janvier 1984, une nombreuse assemblée se recueillait au centre funéraire de Saint-Georges pour rendre hommage à Mme Adèle Moret. Professeur d'éducation physique, membre fondateur et responsable au sein de l'Association genevoise féminine de gymnastique et directrice technique du Groupement genevois pour la Gymnastique des aînés, Adèle Moret était une personnalité bien connue et appréciée dans le monde sportif féminin. Elle a fait bénéficier de ses capacités techniques et de son sens pédagogique aussi bien les pupillettes que les aînés et les monitrices de ces derniers. Grâce à elle la gym des aînés a progressé bien au-delà des limites de Genève. Pour les monitrices genevoises, Mme Moret était une directrice technique à laquelle chacune reconnaissait toute son autorité. Très stricte dans sa conception du devoir, très exigeante envers elle-même, elle se devait de l'être envers ses collègues. Au travers du travail accompli avec Adèle Moret, on découvrait son amitié et sa sensibilité.

Personne parmi les gymnastes aînés de Genève n'oubliera l'enthousiasme et la persévérance de Mme Moret lors de la préparation du dixième anniversaire. En 1982, l'année de ses 80 ans, Mme Moret consacrait encore ses dons et ses conseils à la réalisation du quinzième anniversaire de la Gymnastique des aînés de Genève.

Une autre qualité transparaissait dans l'activité intelligente que déployait Mme Moret: la volonté de servir les autres, les aînés, les moniteurs et monitrices.

Consciente de ses responsabilités, Mme Moret avait à cœur d'organiser l'enseignement d'une gymnastique de qualité aussi bien à Genève que dans toute la Suisse romande.

L'intelligence de Mme Moret s'accompagnait de dignité, d'honnêteté, de bonté et d'amour plein de délicatesse et de pudeur envers les autres. Sans cet amour tissé de discrétion, sans cette volonté d'aller au bout de ses ressources, jamais l'œuvre de Mme Moret n'aurait atteint ce degré de perfection.

Un sentiment de reconnaissance va également à Charles Moret. Toujours aux côtés de son épouse, à l'encourager et à l'épauler, il a grandement favorisé la disponibilité d'Adèle Moret.

Conscient du travail de leur ancienne directrice technique, les moniteurs et monitrices du Groupement genevois gardent d'elle un souvenir reconnaissant et s'efforceront de suivre l'exemple reçu.

Jacqueline Jordan

vient faire ma toilette et tous les 15 jours j'ai la visite de l'infirmière de la Croix-Rouge.
»Grâce à différents «trucs» et appareils, j'arrive à m'habiller toute seule. Ensuite j'essaie de faire un peu de rangement dans ma salle de séjour mais cela devient de plus en plus difficile. Autrement, j'écoute la radio, je lis: une voisine me prête des romans d'amour, le soir je regarde la télévision. Avant, je faisais partie d'un club, mais il a changé de local et mon fauteuil roulant m'empêche de franchir les escaliers de l'entrée.
»Je ne reçois pas beaucoup de visites, j'ai encore une amie française ici à Genève mais on se voit peu car elle a aussi ses problèmes. Une ancienne aide-ménagère me téléphone régulièrement, nous allons parfois manger ensemble.
»Mais le plus dur à passer ce sont les week-ends et les périodes de fêtes. Cette année j'ai eu le cafard entre Noël et Nouvel an. Quand on est désœuvré, on n'a parfois plus le goût de vivre. On aimerait avoir quelqu'un pour pouvoir sortir un peu. Heureusement, je dors comme une marmotte.
»Vous savez, le 10 avril prochain je vais avoir 80 ans.
»En France, on dit que lorsqu'on mange des huîtres pour la première fois de l'année on peut faire un vœu... moi, je souhaite vivre jusqu'à cent ans» me dit-elle en riant aux éclats.
Un bel exemple d'optimisme, ne trouvez-vous pas?

Hélène Maillard

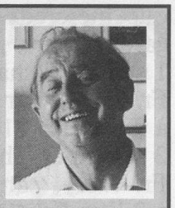
VAUD

Va et redécouvre ton pays

Verrerie d'art de Nonfoux près d'Yverdon

Si vous désirez participer à cette excursion d'une demi-journée, annoncez-vous vite! Il ne reste, en effet, que quelques jours; délai d'inscription: 9 mars! Cet art, plusieurs fois millénaire, dont les différentes facettes vous seront présentées par un couple bien sympathique, est fascinant!
Et, au retour, arrêt à Yverdon pour déguster une assiette froide au Motel des Bains.
Alors, serez-vous des nôtres?
Dates, 9, 10, 11, 12 et 13 avril 1984.
Renseignements et inscription à Pro Senectute-Vaud, tél. 021/36 17 21.

Gym des aînés à domicile



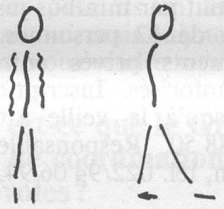
Louis Perrochon

Mars

Une belle vieillesse est une victoire de l'âme sur le corps.

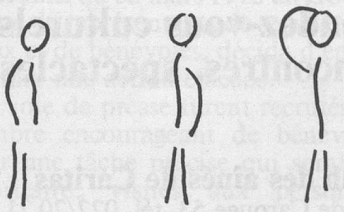
Sœur A. M.

Pas
352. Marcher en avant sur les pointes des pieds (hanches et genoux tendus, petits pas, bras décontractés) et marcher en avant, naturellement. Alterner.



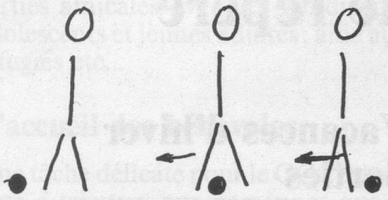
Exercice de tenue

Debout
353. Corps relâché, les bras pendant le long du corps, redresser le corps en posant les mains sur les cuisses, puis en les croisant sur la tête. Relâcher le corps en baissant souplement les bras.

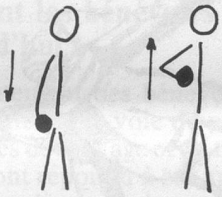


Exercices avec une canne, un parapluie, un bâton

Debout
354. Poser la canne sur le sol, à gauche du pied gauche: poser le pied gauche par-dessus, puis le pied droit, id. à droite (d'abord tranquillement, puis plus vite souplement).



355. Tenir la canne des 2 mains derrière le corps, sur les fesses: se frotter le dos le plus haut possible en montant les bras ensemble ou un bras après l'autre.



Articulation du genou

Sur le dos
356. Placer une balle, un peloton, sous le genou gauche, jambe tendue, presser la balle avec le genou en tirant les doigts de pied contre le corps. (5-10 fois) id. à droite.

357. Jambes tendues, serrer la balle entre les genoux (10 fois).

Respiration

Debout
358. Respirer profondément devant une fenêtre ouverte, se détendre.