

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 3 (1973)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Les pages de Pro Senectute

### **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:** 14.03.2025

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

## Voyages et vacances

Il y a plus de 800 000 personnes âgées en Suisse. Au moins la moitié d'entre elles voudraient faire un voyage de temps à autre ou prendre quelques vacances, en un mot changer d'horizon. En consultant « Aînés » depuis janvier, on voit bien que tout le monde y a pensé en même temps : les possibilités, les offres se multiplient et l'on a l'embarras du choix. Mais avec ces 400 000 candidats aux vacances du Troisième Age, y en a-t-il vraiment trop ? En somme y en a-t-il assez ? C'est ce que dira l'expérience.

En attendant, la Fondation suisse Pour la Vieillesse/Pro Senectute tient avant tout à ce que les personnes âgées puissent réaliser leur rêve d'évasion dans des conditions conformes à leurs possibilités physiques et économiques, avec le personnel spécialisé (touristique, médical, etc.) dont elles ont besoin. C'est ce qui fait la différence considérable entre le tourisme ordinaire et les Voyages et Vacances organisés ou approuvés par Pro Senectute. Et c'est aussi pourquoi après les Voyages IAO et les vacances romandes, nous poursuivons ici la présentation des voyages spécialement conçus pour les aînés.

### Quand vous voudrez... une fin de semaine à Paris

Le Secrétariat des Vacances romandes porte à la connaissance des responsables de clubs et de groupes d'aînés qu'il met à leur disposition, avec la collaboration du Bureau suisse du Tourisme et de la Société nationale des Chemins de fer français (SNCF), un « Voyage de fin de semaine à Paris ».

Il s'agit d'un voyage standard, qui peut s'organiser pour n'importe quelle fin de semaine, du vendredi matin au dimanche soir, pour des groupes d'au moins 10 personnes (meilleur nombre: de 20 à 30, mais il n'y a pas de limite).

Prix : Fr. 195.— par personne, comprenant le voyage aller et retour en chemin de fer 2<sup>e</sup> classe, avec places réservées, la pension complète à l'hôtel (chambre à deux lits), la visite de Paris et une excursion à Versailles. Service d'un guide suisse et accompagnement Pro Senectute.

Pour tous renseignements complémentaires et détails, s'adresser, 15 jours d'avance, au Secrétariat des Vacances romandes Pro Senectute, 51, rue du Maupas, 1004 Lausanne.

### Les vacances valaisannes du Troisième Age fribourgeois

Voici les renseignements promis, sur ces vacances fribourgeoises, déjà brièvement annoncées dans *Aînés* de mars:

Pro Senectute de Fribourg organise 12 jours de vacances en groupe, aux *Mayens-de-Sion* (1400 m, Valais), à la maison *Bon-Accueil*, du 17 au 28 septembre 1973. Le programme comprend des promenades dans les environs, des excursions en autocar, des réunions de divertissement, etc.

Le prix, pour la pension complète (sans les boissons), en chambre de un ou deux lits (toutefois, les chambres à un lit sont en nombre limité) est fixé à Fr. 245.— par personne. Renseignements et inscriptions au Centre Pro Senectute de Fribourg (adresse page 19).

### Une, deux ou trois semaines, à votre choix sur la côte dalmate, en Yougoslavie

Ces vacances du Troisième Age, organisé par les *Voyages Kuoni* en collaboration avec *Pro Senectute*, ont déjà été annoncées brièvement en février. En voici maintenant le programme:

Le voyage se fait en avion, de Genève ou de Zurich à l'aéroport yougoslave de Split. De là, il se poursuit en autocar, le long de la célèbre Côte dalmate, jusqu'à *Bréla*, ravissante station balnéaire, où deux hôtels modernes vous attendent (catégories A et B), près de la plage, dans des forêts de pins. Vous y passerez une, deux ou trois semaines, comme vous l'aurez décidé (d'avance, bien entendu). Les bains de mer et de nombreuses possibilités d'excursions dans cette contrée privilégiée, à *Dubrovnik* (l'illustre *Raguse* des temps passés) ou sur les îles de l'Adriatique sont à votre disposition (et cela peut se décider sur place). Le retour en Suisse se fait par le même chemin.

Départs de Zurich, chaque samedi, du 28 avril au 23 juin.  
Départs de Genève, chaque samedi, du 2 au 23 juin.

Prix par personne, comprenant le voyage aller et retour en avion et en autocar, le séjour d'une semaine à *Bréla*, dans un hôtel de cat. B, chambre à 2 lits côté montagne avec bain, pension complète, toutes les taxes, assurances, hôtesse *Kuoni* et *Pro Senectute*: avant-saison (départs de Zurich, du 28 avril au 26 mai), Fr. 409.—; mi-saison (départs de Genève, du 2 au 23 juin), Fr. 518.—. Pour les séjours de 2 ou 3 semaines, chambre côté mer, hôtel cat. A, etc., le prospectus illustré vous renseignera. Demandez-le au centre d'information *Pro Senectute* de votre canton ou région.

### Trois croisières aux îles grecques, avec séjour d'une semaine à Rhodes

Egalement organisées par les *Voyages Kuoni* et *Pro Senectute*, et annoncées dans *Aînés* de février, ces croisières comprendront chacune une semaine sur le M/V *Aphrodite*, bateau de 400 places de la compagnie grecque *Med Sun Lines Ltd.*, et une semaine de vacances sur l'île historique de *Rhodes*, dans un hôtel battant neuf. En voici le programme:

Trajet en chemin de fer, de Suisse à *Ancône* (Italie), où l'on s'embarque sur le M/V *Aphrodite*. Trois jours de navigation en Méditerranée, avec escales au *Pirée* (visite d'*Athènes*) et à *Bodroum* (Turquie). A *Rhodes*, vous avez le choix entre trois hôtels (cat. A et B). Le retour se fait de nouveau en trois jours de croisière, avec arrêts aux îles de *Crète* et de *Santorin*, un jour à *Athènes* et débarquement à *Ancône* (hôtel), d'où le train vous ramènera en Suisse le dernier jour.

Dates: ce programme sera réalisé trois fois: du 12 au 27 mai, du 19 mai au 3 juin et du 26 mai au 10 juin.

Prix par personne, comprenant les trajets en chemin de fer (2<sup>e</sup> classe) et en bateau (cabines de 4 places, sans fenêtre) avec pension complète, le séjour à *Rhodes* dans un hôtel de cat. B, avec pension complète (chambres à 2 lits, avec bain ou douche), taxes, assurances et hôtesse: de Lausanne Fr. 990.—; de Genève Fr. 1007.—. Pour le train en 1<sup>re</sup> classe, les cabines à 2 ou 1 place, avec fenêtres, l'hôtel cat. A, les excursions, etc., le prospectus illustré vous renseignera en détail. On le trouve dans les centres d'informations *Pro Senectute*.





Au premier cours pour moniteurs de natation du troisième âge, chaque mouvement est soigneusement étudié et exercé. Et l'on y apprend aussi les mouvements interdits, pour les reconnaître et les éviter.

## La natation pour tous les âges

On l'a bien vu dans *Aînés* de février 1973, qui nous montrait M. Théophile Waldi, jeune sportif de 82 ans, participant à la *Coupe de Noël* de 1972, à Genève: la natation est un exercice pour tous les âges. On nous parle même, dans la presse, de bébés qui savent nager avant de savoir marcher. Et l'on nous parle maintenant de grands-parents qui nagent avec délice, bien que ne pouvant plus si bien marcher. L'eau soutient, amortit, seconde le jeu des muscles. La natation est le seul genre de sport qui mette tout le corps en mouvement équilibré, sans charger la colonne vertébrale.

A la suite de la gymnastique, la natation a donc fait son entrée dans les loisirs et exercices de la vieillesse. Un peu partout, jusqu'en Valais et dans les Montagnes neuchâteloises, on signale que des groupes se sont formés, que des gens de plus de 70 ans y ont appris à nager. L'apparition des piscines chauffées et des piscines couvertes favorise énormément cette heureuse évolution.

La Fondation suisse Pour la Vieillesse favorise la natation des aînés. Elle a organisé récemment son premier cours pour moniteurs de natation du Troisième Age, à Zurich, à la piscine de la clinique Balgrist. Ce cours a réuni 39 élèves jeunes et moins jeunes, qui ont appris soigneusement, non seulement comment enseigner les mouvements justes, mais aussi comment éviter les mouvements faux, que le nageur âgé ne doit pas se permettre.

Moyennant quoi le vieux nageur se sent aussi jeune que les autres.

Dans la piscine chauffée à bonne température, la joie des jeux nautiques est accessible à tous les âges. Et l'on s'y sent de nouveau assez jeune pour affronter toutes les tempêtes.

(Photos Candide Lang, Adliswil)



# Actualités Pro Senectute

## A Sion, on joue à la pétanque

Un *Club de pétanque* pour les aînés a été mis sur pied à Sion. Il est animé par M. Fernand Roserens et ouvert à toutes les personnes âgées, dames et messieurs. La première rencontre a eu lieu vendredi 7 mars 1973.

Pendant la saison froide, l'activité sportive se déroule dans le sous-sol du bâtiment de la *Rentenanstalt*, en face du cinéma *Lux*, où une place a été aménagée pour ce jeu. Lorsque viendra la belle saison, les aînés de la pétanque se retrouveront sur le terrain du *Vieux-Stand*, à côté du Centre professionnel.

Ceux et celles qui désirent adhérer à ce Club de pétanque peuvent se renseigner et s'inscrire au *Centre Pro Senectute* de Sion (adresse page 19).

## Un Club d'aînés à Savièse

Le 25 février 1973, un Club d'aînés s'est constitué à Savièse (Valais), sous l'égide de Pro Senectute. Il est ouvert aux dames et aux messieurs. Ses responsables sont Mme Berthe Debons, présidente, et Mme Julie Héritier, secrétaire-caissière, toutes deux domiciliées à Savièse.

Les personnes qui s'intéressent à ce club ou voudraient y adhérer peuvent obtenir tous les renseignements auprès de la présidente ou de la secrétaire, ou au *Centre Pro Senectute* de Sion (adresse page 19).

## Des repas chauds à domicile pour les aînés de Monthey ?

Le *Centre Pro Senectute* et la *Commission communale des personnes âgées* de Monthey (Valais) désirent connaître les personnes âgées ou handicapées qui souhaiteraient bénéficier d'un service de livraison de repas chauds à domicile. Il ne s'agit, pour le moment, que d'une enquête préalable. Les personnes intéressées voudront bien s'annoncer au *Service social de la Commune*, place Centrale, 1870 Monthey, tél. 025 - 4 17 17.

## Un nouveau service de Pro Senectute

Le *Comité de direction* de la *Fondation suisse Pour la Vieillesse/Pro Senectute* a créé un *Service central d'information*, de presse et de documentation, qui a commencé ses travaux — tout d'abord préparatoires — en janvier 1973. A cet effet, il a nommé chef de l'information M. Peter Rinderknecht, Dr ès lettres, premier titulaire de ce poste au sein de la *Fondation*.

Après avoir fonctionné 15 ans dans l'enseignement supérieur, M. Rinderknecht a été chef du *Service de presse et d'information* de la maison *Brown-Boveri*, à Baden, jusqu'en 1972. Mais il a aussi rédigé deux livres *Silva*, assuré pendant 20 ans la rédaction du « *Kirchenbote* », organe de l'Eglise réformée du canton de Zurich, publié plusieurs ouvrages et abondamment collaboré à l'activité de diverses œuvres sociales, telles que *Pain pour le prochain*, *Helvetas*, *Lambaréné*, etc.

M. Rinderknecht est l'un des trois membres du *Conseil d'administration* de la *Société coopérative « Aînés »* fournie par Pro Senectute. Il y représente le *Secrétariat central*. Son nouveau service est aussi l'une des sources d'information des *Pages de Pro Senectute*, qu'il alimente en nouvelles sur l'activité des organes centraux suisses de la *Fondation*. Nous lui souhaitons une fructueuse activité au service de la *Vieillesse* et beaucoup de satisfaction dans ses relations avec *Aînés* et la *Suisse romande*.

## L'occasion fait le larron

*L'homme n'est pas toujours aussi bon que Jean-Jacques Rousseau le croyait. Dans la seule ville de Berne, vingt vols sont annoncés chaque jour à la police. Et il y a ceux, tout aussi nombreux, qu'on n'annonce pas.*

*Ce qui a frappé la police de Berne, c'est que de nombreux vols à la tire se font au détriment de personnes âgées, qui sont trop souvent distraites, oublieuses, imprudentes ou trop confiantes. Cela se passe dans les magasins, gares, tramways, devant les kiosques, dans les groupes qui attendent le feu vert à un carrefour, en un mot partout où il y a une certaine densité de personnes et où l'attention se fixe sur autre chose : marchandise à choisir, horaire à consulter, difficulté de gravir un marche-pied, observation des signaux et de la circulation, etc.*

*La recherche des voleurs devient toujours plus difficile, car ils opèrent sans bruit et avec une rapidité diabolique. Les moyens modernes de locomotion leur facilitent énormément la besogne. Ils ne se tiennent souvent que quelques instants dans une ville. Une fois le coup réussi, ils disparaissent en un clin d'œil à travers la frontière.*

*Il y a deux ans déjà la police municipale de Berne a pris une heureuse initiative : elle a envoyé des conférenciers dans les clubs d'aînés et réunions de personnes âgées, pour instruire les participants sur les dangers du trafic moderne et la manière de les éviter. Cet hiver, c'est le directeur de la police, M. Bratschi, et le commissaire aux affaires criminelles, M. Dürrmüller, qui se sont rendus en personne dans les assemblées d'aînés, pour mettre les vieilles personnes en garde contre les pickpockets, les habiles voleurs à la tire. A l'aide de diapositives, ils ont instruit leurs auditeurs sur les méthodes raffinées de la « confrérie des longs-doigts ». Les participants en ont été si grandement intéressés que la conférence des deux chefs de police a dû finalement être répétée plus de trente fois dans des groupes d'aînés.*

*La police de la ville fédérale a reconstitué, sur la base de ses rapports, toute une série de situations ayant facilité le vol. Elle en a fait des photographies révélatrices, à l'aide dequelles il est possible d'expliquer « ce qui s'est passé ». Ici, se sont des voyageurs pressés de monter dans le train. Une vieille dame a de la peine et cela retarde tout le monde. Un monsieur, du plat de la main, la pousse doucement dans le wagon. Elle lui dira même « merci ! ». Mais, de l'autre main, il ouvre le sac qui pend au bras de grand-mère et en sort le porte-monnaie. La voyageuse était trop occupée à franchir l'obstacle pour penser à ça. Elle ne s'en apercevra que lorsqu'on lui demandera son billet : « Mais qu'est-ce que j'ai fait de mon porte-monnaie ? »*

*A un autre endroit, c'est une acheteuse qui monte par un escalier roulant. Toute à son affaire d'en sortir, elle ne voit pas que, pendant qu'un inconnu lui tend la main pour lui faciliter l'opération, un autre individu, derrière elle, se sert dans son sac à main ou dans la poche de son manteau.*

*Où là encore, un vieux monsieur paie son achat ou son billet, ou le port d'un paquet à un guichet. Pour ça, il a besoin de ses deux mains. Il pose sa valise par terre, compte soigneusement la monnaie et hop!... la valise a disparu. Elle n'avait pas l'air très luxueuse, plutôt vieille et usée. Mais un voleur avait observé que le vieux monsieur ne la lâchait jamais. C'était assez pour soupçonner que son contenu — des montres, des bijoux, peut-être ? — valait mieux que son apparence. Et il a attendu patiemment qu'un seul instant d'inattention lui permette de s'en emparer.*

*Si les voleurs qui opèrent ainsi à Berne parviennent à se soustraire à toute recherche en passant rapidement la frontière, qu'en sera-t-il dans les villes romandes de la périphérie helvétique ? Genève, par exemple, ou même Lausanne et Neuchâtel... La possibilité d'informer les personnes âgées sur le danger des vols à la tire est une utilité de plus des réunions d'aînés, telles que les organisent les services de Pro Senectute.*



## L'aménagement des loisirs dans les maisons de retraite du canton de Neuchâtel

En 1971 s'est constituée l'Association neuchâteloise des établissements et maisons pour personnes âgées (ANEMPA). Pour la Vieillesse/Pro Senectute est représentée au sein du Comité de l'ANEMPA, avec voix consultative. Des rencontres régulières permettent aux directeurs et directrices de ces institutions de partager leurs expériences, d'étudier des problèmes nouveaux.

L'une de ces séances a été consacrée au problème de l'animation dans les maisons de retraite. C'était précisément le sujet d'un travail de diplôme en élaboration. Mlles Crommelin et M.-C. Emery avaient donc été invitées à parler de leur recherche en cours. De cette discussion est né un intérêt renouvelé pour cette animation.

Depuis quelques années, la gymnastique se pratique régulièrement dans les homes et offre aux pensionnaires une heure de récréation. Des monitrices spécialisées, formées par Pour la Vieillesse, dispensent des cours adaptés aux possibilités de leurs « élèves ». Et c'est déjà un excellent dérivatif.

Les responsables ne se désintéressent pas d'autres formes d'animation, mais il manque de personnel qualifié, de locaux, de temps. Du degré de handicap physique ou mental des pensionnaires dépend également cette organisation.

Pourtant, quelques directeurs de homes ont eu recours à des « bricoleuses » expérimentées pour l'organisation de travaux manuels. Un effort est tenté et l'occupation varie selon les aptitudes et les goûts de chacun. On confectionne de très jolis objets: lampes, corbeilles, porte-habits, petits tapis de smyrne... Cette stimulation générale transforme l'ambiance de la maison. Une fois par an, une vente ou une kermesse permet d'ouvrir la maison aux parents, aux amis et au public en général. Le bénéfice ainsi réalisé sert à l'achat de matériaux nouveaux. Cet autofinancement encourage et ennoblit les « artisans ». Ce sentiment d'autonomie leur procure un nouvel épanouissement. Le résultat de ces journées ne réside pas dans l'apport financier uniquement, loin de là, mais dans les contacts avec l'extérieur, la valorisation de la personne.

L'animation se traduit aussi par la participation à des matinées ou des soirées récréatives; le match au loto de la veillée de la St-Sylvestre est attendu avec impatience.

Une directrice de pension lutte avec conviction contre l'idée que se fait souvent le public et selon laquelle « on entre en institution pour y attendre la mort ». Non! Il faut, dit-elle, la remplacer par une pensée active, créative: les pensionnaires doivent continuer à vivre dans une atmosphère paisible; il faut laisser à chacun la liberté d'action ou d'inaction suivant l'état physique ou mental, permettre le maximum d'initiatives, autoriser à meubler la chambre en lui donnant un cachet personnel...

L'expérience se concrétise et s'étendra peu à peu à toutes les maisons de retraite. Elles disposeront de nouvelles possibilités d'animation, nous le souhaitons vivement, et les organes neuchâtelois de la Fondation Pour la Vieillesse sont prêts à collaborer à cette étude.

## La gymnastique dans le Jura-Sud

La liste des groupes de gymnastique du Jura-Sud a paru dans *Aînés* de janvier 1973. Rappelons que ces groupes restent toujours ouverts à de nouveaux adhérents et qu'on peut s'adresser pour cela au Centre Pro Senectute de Tavannes ou à Mme Yvonne Krieg, instructrice, à Belprahon, qui fourniront volontiers tous les renseignements. Voici quelques modifications, corrections ou nouveautés à ce sujet:

A *Corgémont*, les séances ont maintenant lieu lundi, à 14 heures, à la salle du Doyen-Morel (et non plus le jeudi, à la salle de paroisse catholique).

A *Moutier*, les groupes de *dames* ont leurs séances le mardi, à 14 h. 30, et le mercredi, à 14 h. 45 et à 16 heures, au Foyer, ainsi que le mercredi, à 20 heures, à l'hôtel Suisse. Quant au groupe des *messieurs*, il a sa séance le mercredi, à 18 h. 45, à l'hôtel Suisse (il s'agit donc d'un groupe pour messieurs seulement).

A *Prêles*, un nouveau groupe s'est constitué. Il se réunit provisoirement tous les quinze jours, le mardi après-midi, à la « Classe préfabriquée ». Pour tout renseignement, s'adresser à Mme Christiane Stehlé, 2515 Prêles, tél. 85 18 95.

## Consultations de Pro Senectute dans le Pays-d'Enhaut

Depuis le 15 février 1973, le Centre de Pro Senectute de Lausanne organise *tous les jeudis, de 14 à 16 heures, à Château-d'Œx*, une permanence de consultation, au bureau de l'infirmière OMSV (bâtiment de l'école primaire). Une personne compétente s'y tient à disposition des personnes âgées, pour les aider à résoudre leurs problèmes d'ordre administratif ou pratique. Cette initiative complète l'équipement de Pro Senectute dans le Pays-d'Enhaut, où fonctionne déjà son Service d'aide au foyer.

## Pro Senectute et la 8<sup>e</sup> révision de l'AVS

La 8<sup>e</sup> révision de l'AVS n'a pas fini de faire couler de l'encre. De l'encre explicative et aussi de l'encre réclamatrice, voire revendicatrice, à laquelle Pro Senectute n'échappe pas.

Dans le canton de Fribourg, le Comité cantonal de la Fondation Pour la Vieillesse a organisé, dans la plupart des districts, des séances d'information, qui ont réuni en tout près de 1200 personnes. M. René Déglise et ses collaborateurs de la Caisse de compensation AVS y ont fourni toutes les explications, répondant sans se lasser aux questions des participants.

Dans le même canton, cependant, M. le député Henri Kaech, président du Comité fribourgeois de la Fondation, est intervenu au Grand Conseil en faveur d'une déduction pour loyer, applicable à certains anciens bénéficiaires de prestations complémentaires qui en auraient un grand besoin, comme cela se fait déjà dans la majeure partie des autres cantons.

Dans le canton de Genève, une pétition a été lancée, demandant au Grand Conseil la révision immédiate du système d'allocation aux personnes âgées. De même, le Grand Conseil genevois a accepté une motion de M. le député Pierre Schmid, demandant une série de mesures en faveur des personnes qui recevaient des prestations complémentaires avant la révision. Il y est même question d'une révision complète de la loi cantonale.

### Adresses de Pro Senectute en Suisse romande

Avant toute visite, prière d'écrire ou de téléphoner

Bienne, 18, rue Alexandre-Schöni	032 - 7 25 24
La Chaux-de-Fonds, 27, rue du Parc	039 - 23 20 20
Delémont, 49, avenue de la Gare	066 - 22 30 68
Fribourg, 6, rue de l'Abbé-Bovet	037 - 22 41 53
Genève, 3, place de la Taconnerie	022 - 24 92 67
Lausanne, 51, rue du Maupas	021 - 35 85 05
Monthey, 8, avenue du Simplon	025 - 4 59 39
Morat, Service social de la ville	037 - 71 21 14
Neuchâtel, 11, rue des Parcs	038 - 24 56 56
Sierre, 15, rue Notre-Dame-des-Marais	027 - 5 26 28
Sion, 3, rue des Tonneliers	027 - 2 07 41
Tavannes, 4, rue du Pont	032 - 91 21 20