

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**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:** 02.04.2025

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

# PRO SENECTUTE

Pour la Vieillesse

## SECRETARIATS 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, 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

10 MAI 1980

## En deux actes, une grande journée vaudoise

Ce samedi-là, le soleil revenu, le Comité vaudois Pro Senectute tenait son assemblée générale annuelle à Beaulieu. Présidée pour la dernière fois par M. Jean-Jacques Luzio, cette réunion était le prélude à une grande fête, celle du 15<sup>e</sup> anniversaire de la gymnastique des personnes âgées. Une journée bien remplie qui se déroula le plus aimablement du monde.

### 1<sup>er</sup> acte: l'assemblée générale

Un ordre du jour chargé en raison notamment du réjouissant développement des divers services de Pro Senectute. Bornons-nous à la physionomie générale de cette assemblée réunissant une

*La passation des pouvoirs: le D<sup>r</sup> Jean Wertheimer (à gauche) succède au président Jean-Jacques Luzio.*

soixantaine de personnes et quelques invités parmi lesquels M. Gilbert Sandoz, chef de service à la Prévoyance et Aide sociales, Mme Josette Zmijewski, représentant la Croix-Rouge, et M. Fred Gorgerat, de l'UBS, représentant la Fondation Mercier. Le président Luzio annonça le départ pour cause de santé de Mlle Nelly Matile, chef du service d'Aide au foyer. Mlle Matile s'aquitta de sa tâche avec cœur et dévouement, ce qui lui vaut la reconnaissance du Comité vaudois. Elle est remplacée par Mme Danièle Genhart. Quant à Mme Pierrette Binggeli, elle reprend la gestion du centre de rencontre du Cotterd (bâtiment de la Maison du Peuple à Lausanne), un « pendant » du Centre de jour de Florimont qui sera inauguré dans quelques semaines. Rapports d'activité, financier, des vérificateurs, sont adoptés. Nous publierons des extraits du rapport présidentiel dans notre numéro de septembre.

### Deux démissions

M. Armand Fracheboud, ancien directeur du service AVS de Lausanne, puis du Bureau vaudois d'adresses, entra au comité de Pro Senectute en 1956 à la demande du président d'alors, le pasteur Oscar Schwitzguebel. Il déploya au sein du comité une activité féconde, notamment au moment de la dernière Fête des Vignerons. Après un amical hommage rendu à M. Fracheboud par son ami l'abbé Catto, le démissionnaire fut élu membre d'honneur en reconnaissance de son dévouement à la cause des aînés. C'est en termes émus que M. Fracheboud rappela quelques souvenirs.

Autre démission très regrettée, celle du président Jean-Jacques Luzio chef des Services sociaux de La Tour-de-Peilz, qui a œuvré au sein du comité vaudois pendant 15 années, comité qu'il présida avec grande distinction pendant 8 ans. Sous l'impulsion d'un président aussi dynamique que profondément humain, les services de Pro Senectute se sont réorganisés et la collaboration avec les autorités cantonales et communales s'est développée. La Fondation est actuellement reconnue comme véritable

*Autre démission, celle de M. Armand Fracheboud nommé membre d'honneur de Pro Senectute Vaud. Fleurs et accolade.*



partenaire de l'action sociale en faveur de la vieillesse. M. Luzio y est pour beaucoup.

*(Réd. – Nous nous plaignons à souligner que l'équipe rédactionnelle du journal « Aînés » a toujours trouvé auprès de M. Luzio amitié et encouragements. Nous prenons congé de ce distingué président en le remerciant de la sympathie qu'il manifeste à notre journal).*

C'est au professeur Jean Wertheimer que revient la mission et la responsabilité d'assurer la succession de M. Luzio.

#### Le professeur Wertheimer

Vaudois, âgé de 45 ans, père de trois enfants, il a fait ses études à St-Maurice et Lausanne où il a obtenu son diplôme de médecine en 1961.

Après des stages à Lausanne et Boston (USA), il a été nommé chef de clinique, puis médecin-adjoint et médecin chef de l'hôpital psychogériatrique de Prilly avant de devenir médecin directeur du Service de psychogériatrie du secteur Centre en 1974, service auquel a été rattaché en 1977 l'hôpital psychogériatrique de Gimel. En 1974 il a été nommé privat-docent de l'Université de Lausanne. En 1979, il est professeur.

Auteur ou co-auteur de nombreuses publications, M. Wertheimer a reçu le Prix Simon en 1972, conjointement avec les professeurs Muller, Ciompi et le Dr Villa. Il est membre de la Commission cantonale de gérontologie. Etant donné ses connaissances en gérontologie et gériatrie et son expérience pratique, sa présidence donnera au comité cantonal de Pro Senectute une dimension scientifique et un éclat particuliers.

Après son élection, le nouveau président remercia, disant notamment: « Ne craignez pas une sorte de médicalisation de Pro Senectute, l'essentiel étant de favoriser l'épanouissement de la personne âgée en évitant de créer de nouveaux besoins ». (« Aînés » publiera l'allocution du prof. Wertheimer dans son prochain numéro.)

M. Luzio exprima sa gratitude à tous, sans oublier l'ancien conseiller fédéral H.-P. Tschudi, président de la Fondation suisse pour la Vieillesse, et la Municipalité de La Tour-de-Peilz qui lui a permis d'accomplir son mandat. Il se plut à souligner l'excellente collaboration du directeur de Pro Senectute Vaud, M. Daniel Girardet.

## 2<sup>e</sup> acte: les 15 ans de la gym

4000 personnes, c'est ce qu'il fallait pour remplir la grande halle du Palais de Beaulieu. Tous gymnastes, dames et messieurs, venus des principales régions du canton de Vaud, pancartes et sourires en tête, pour se retrouver et fraterniser et pour célébrer le 15<sup>e</sup> anniversaire de la Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées, en collaboration avec Pro Senectute. Démonstrations de gym et de danse, messages des autorités, chants et récital Henri Dès. Le tout organisé et présidé avec talent par Jean Carrel.

Ce fut un spectacle varié, coloré, donné par des groupes pleins d'ardeur et de gentillesse. La vedette incontestée de la démonstration fut M. Louis Perrochon à qui la gym pour personnes âgées doit tout puisqu'il en fut l'inventeur et l'initiateur. Si le Canton de Vaud compte aujourd'hui plus de 4000 gymnastes âgés répartis en 200 groupes, et si la Suisse possède plus de 3000 groupes, c'est à Louis Perrochon qu'on le doit, comme le rappela en termes excellents la présidente de la Fédération, Mme J. Durussel (Voir « Aînés » n° 3/1980: l'interview de Mme Durussel).

#### Le salut du canton

Le conseiller d'Etat P. Aubert apporta le salut des autorités cantonales; « C'est l'honneur et la richesse d'une communauté que de conserver au milieu d'elle les personnes âgées, afin qu'elles donnent leur expérience et partagent leur sagesse.

« Un quartier ou un village sans enfants et sans vieillards n'est plus une société humaine complète. Il importe donc, et nous nous y employons, de ne rien négliger pour que la vie trépidante et agitée de notre époque manifeste néanmoins les égards dus aux anciens en leur facilitant

un déroulement paisible et agréable de leur vie quotidienne.

« Pourtant, bénéficier de la sécurité et vivre au milieu de la cité ne suffisent pas. Il faut encore la joie de vivre. Et cette joie de vivre, c'est vous, Mesdames et Messieurs, qui nous démontrez combien vous êtes capables de l'exprimer et de nous en donner la plus belle des leçons.

» On ne se félicitera jamais assez de cette conjonction heureuse qui fit, en 1965, se rencontrer le pasteur Schwitzguebel et l'inspecteur cantonal de gymnastique Louis Perrochon. Le pasteur Schwitzguebel est aussi l'animateur et l'organisateur qui ne craint pas de se saisir d'une grande idée et qui sait comment la mener à chef.

» Louis Perrochon, c'est le meilleur des techniciens et des praticiens de la gymnastique, car pour lui ce qui a toujours compté, c'est l'épanouissement de la personne, le développement des facultés créatrices, artistiques au même titre que corporelles... Mais encore fallait-il que Louis Perrochon paie de sa personne sans compter, et il le fit, en composant des exercices joyeux et adaptés, en formant des moniteurs, en multipliant les causeries de propagande, dans le canton, puis dans toute la Suisse, et en assumant la présidence du mouvement suisse. »

#### Le salut de Lausanne

Ce fut ensuite au tour du syndic de Lausanne, M. J.-P. Delamuraz, de saluer les participants. « La société d'aujourd'hui est une société anonyme où les rapports humains sont parfois malsades. Il y a un mur d'agressivité, une tendance à l'isolationnisme. On manque

*M. Louis Perrochon, le héros du jour, félicité par la présidente cantonale, Mme Durussel.*





*Une phase du spectacle donné par plusieurs groupes vaudois fidèles à une gymnastique bénéfique pour le corps et le moral...*

de fraternité. Il faut tout faire pour renverser la vapeur, pour faciliter les contacts humains...»

D'où la précieuse utilité d'une fédération comme celle qui est fêtée aujourd'hui. «Que cet exemple d'engagement soit imité et mette fin à la stupide politique de ségrégation... Vous vous accomplissez dans le sport, loin de tout vedettariat. Je vous en félicite et je vous dis ma joie de rencontrer des gens souriants et optimistes parce que, actuellement, c'est le sourire qui nous manque le plus.»

#### Le salut de Pro Senectute

Enfin, dernier orateur, M. Daniel Girardet, directeur de Pro Senectute Vaud, secrétaire général de la Fédération, a bâti son message sur quatre motifs: l'équilibre, la force, le charme et la joie. Il proposa quatre exercices libres de «gymnastique géronto-poético-cardio-basculaires» qui mirent l'assistance en joie. Souhaitant communiquer cette gaieté à nos lecteurs, voici ces 4 exercices qui mirent fin à la partie officielle.

#### 1<sup>er</sup> exercice: l'équilibre

*Mesdames et Messieurs, êtes-vous prêts? Tenez-vous sur une seule jambe, sur la pointe du pied, inclinez le buste à l'horizontale bras tendus, la jambe libre tirée en arrière! Parfait!*

*O merveilleux équilibre de l'homme sur cette terre, juché entre l'infiniment petit et l'infiniment grand, entre la matière et l'esprit, entre l'agréable et l'utile!*

*O merveilleux équilibre de la vie, du jour et de la nuit, de l'arbre tout entier, du vol de l'oiseau et celui d'une mélodie, de l'église au milieu de ses toits! O merveilleux partage entre l'amour et l'amitié, entre l'eau et le vin!*

#### 2<sup>e</sup> exercice: la force

*Je m'adresse à vous, Messieurs, vous qu'on appelle dans la riche et belle langue de la littérature « les vieux du pays »:*

*Bombes vos torsos, gonflez vos biceps, et surtout rentrez ce petit ventre! Prêts? En avant!*

*Sortez les poubelles, déplacez les meubles, retournez les matelas, débarrassez les cais-*

*ses de bouteilles vides, empoignez les sacs à commissions... et que ça suive un peu vite!*

*Les articulations grincent et la pompe à air siffle! Mais, je bouge, donc je suis, donc il vous faudra encore compter avec! Respect!*

*Notre bon maître Rabelais a dit: «Buvons toujours, nous ne mourrons jamais!». Alors, buvons et bougeons toujours! Santé!*

#### 3<sup>e</sup> exercice: le charme

*Mesdames, c'est à vous!*

*Ne faites qu'un joli tour sur vous-mêmes, avec votre grâce naturelle!*

*Merci, femme!*

*Merci, mère de la vie penchée sur les enfants,*

*Merci, éternel féminin! Corps immortel dressé sur les palais impériaux, un bras encadrant le ciel et faisant un grand signe à l'homme!*

*Merci, femme!*

#### 4<sup>e</sup> exercice: la joie

*Tous ensemble, hommes et femmes, formez des couples, et dansez en chantant!*

*Sur cette terre, le temps d'une vie, on se salue, on se serre la main, et l'on se donne des baisers!*

*Grand-père et grand-mère s'appuyant l'un sur l'autre continuent un pas de deux sur le chemin de leur amour!*

*Mon Dieu, mon vieux Louis, si les petits enfants voyaient nos attendrissements, qu'est-ce qu'ils diraient?*

*Oh, ils diraient qu'entre leur jeunesse et notre vieillesse, c'est le grand écart... mais qu'il faut que vieillesse se passe!*

*Vois-tu, ma chère Rose, la jeunesse nous a toujours fait une révérence par devant et la nique dans le dos! Mais cette jeunesse, c'était la nôtre, t'en souvient-il? A la vieillesse, nous faisons malicieusement des pirouettes!*

*En vous remerciant de votre collaboration, je souhaite à la Fédération et à nos membres une première tranche de mille ans de bonheur! Et maintenant la fête continue!*

Une excellente chorale, celle du «Gay Vivre», forte de 250 exécutants, interpréta plusieurs chants sous la direction de Mme Mayor et de M. Chave. Enfin, dernier acte du programme, le tour de chant de la vedette internationale qu'est devenu Henri Dès, dont «Aînés» a souvent parlé et qui sut adapter son répertoire à l'auditoire de cette journée. Le 10 mai fut à Beaulieu une journée d'optimisme. Quelques heures claires, où beaucoup d'amitiés se sont réchauffées, et nouées beaucoup d'autres.

*Un chœur admirable composé de 250 chanteurs, celui du «Gay Vivre».*



## NEUCHÂTEL

### Service de repas à domicile et alimentation 3<sup>e</sup> âge

Il nous paraît judicieux aujourd'hui de vous parler du Service de repas à domicile, qui fonctionne depuis 1971 déjà à Neuchâtel et depuis 1972 à La Chaux-de-Fonds.

De cela découle toute une organisation fourmillante et discrète à la fois! Oui, trois fois par semaine, le lundi, mercredi et vendredi, des repas sont apportés à domicile, quel que soit l'étage, à qui en fait la demande. Ils sont servis bien durcis par la congélation. Ce procédé est plus pratique, plus sain. (On sait par exemple que l'épinard congelé a gardé plus de vitamines que le légume dit frais, qui peut être vendu plusieurs jours après sa cueillette. Ainsi la personne qui reçoit ce repas, toujours composé d'une viande, d'un légume et de pommes de terre ou de pâtes, peut décider du moment où elle le consommera en l'entreposant dans son frigo, ou en le dégelant dans une casserole contenant de l'eau, le laissant mijoter durant 20 minutes. Elle coupe alors l'emballage et sa table se garnira comme par magie! On peut, bien sûr, décongeler lentement le repas et le mijoter dans un doigt de beurre, si le foie le permet.

Une variété de 36 menus est offerte et tient l'appétit en éveil par ses couleurs attrayantes. Un choix de salades aux carottes, racines rouges et chou accompagne souvent nos repas.

Notre Service de repas à domicile est destiné avant tout aux personnes du 3<sup>e</sup> âge et aux handicapés, vu sa facilité de manutention. A l'occasion, nous dépannons d'autres foyers.

Ainsi donc, si votre conjoint est hospitalisé, ou que vous vous trouviez seul pour toute autre raison, évitez de mal vous alimenter, demandez nos repas, en téléphonant simplement, le matin de préférence, au 24 56 56 à Neuchâtel ou au 23 20 53 à La Chaux-de-Fonds.

Si vous êtes convalescents ou fatigués, profitez de ces repas qui ne coûtent que Fr. 5.—. Un coup de fil suffit.

## GENÈVE

### Gymnastique des aînés: la forme est bonne!

1950 personnes âgées participent chaque semaine aux cours de gymnastique dispensés par une cinquantaine de moniteurs et monitrices dans l'ensemble du canton de Genève sous l'égide du Groupement genevois pour la gymnastique des aînés (GGGA), que préside M. Robert Perret et dont le secrétaire exécutif est M. Charly Marti. Un excellent travail « en profondeur » est accompli grâce à l'entraînement et la disponibilité de chacun; des cours de recyclage sont

proposés aux moniteurs qui les suivent assidûment, et 1979 a vu s'ouvrir en une dizaine de lieux de nouveaux cours: c'est la situation réjouissante que décrit Mme Marie-Louise Sassi, responsable de la commission technique dans son rapport d'activité.

Les maîtres de pensions, formés par le Centre de coordination et d'information pour personnes âgées et le Centre de gériatrie s'intéressent désormais aussi à cette forme de loisirs dynamique et favorisant les contacts sociaux.

Ces cours sont ouverts à toute personne dès l'âge de 55 ans et sans limite d'âge supérieure; une assurance collective très bon marché couvre les risques d'accidents (rarissimes!). **Pour tous renseignements, s'adresser au secrétariat de la gymnastique des aînés, place de la Taconnerie 3, de 8 h. à 11 h. 30, téléphone 28 88 16. J.-P. Freymond**

## VAUD

### « Va et redécouvre ton pays » vous rappelle...

... le délai d'inscription au 31 juillet 1980 pour

**La visite du Musée d'horlogerie au Locle**

Accueillis par un carillon de 18 cloches de bronze, vous pénétrerez dans ce musée qui vous dévoilera le génie des horlogers et le secret de la mécanique de précision.

Après un repas substantiel, pris dans un restaurant du Col des Roches, promenade en bateau sur le lac des Brenets. Dates: 17 et 19 septembre 1980.

Prix: repas, visite du musée et bateau, Fr. 22.—.

Transport en car: Fr. 15.— à 20.—.

Ne manquez pas cette journée instructive et divertissante.

... le délai d'inscription au 31 août 1980 pour

**L'excursion au Marchairuz et à la Vallée de Joux**

Les célèbres tommes bien coulantes de la Vallée de Joux, vous connaissez? A s'en poulécher les babines!

Ce sera l'occasion de les goûter ou de les « regoûter », à l'Hôtel « Relais » du Col du Marchairuz, avant d'embarquer sur « Caprice II » pour une tournée en bateau sur le lac de Joux. Ça vous tente?

Dates: 6, 7, 8, et 10 octobre 1980.

Prix: Fr. 14.50 comprenant le repas et le bateau.

Transport en car: Fr. 10.— à 20.—.

## BIENNE

### Club du dimanche

En avril, nous écrivions ici-même: « Le dévouement et la disponibilité des collaboratrices et collaborateurs pourront seuls assurer la continuité du club ».

Eh! bien, ça continue, ça se rode et marche bien! Bravo!

Le 18 mai passé, lors de la quatrième rencontre, 10 personnes étaient aux petits soins de 73 aînés pour leur servir le repas de midi.

Pour le moment, une expérience unique en Suisse... à suivre.

### Vacances pour le 3<sup>e</sup> âge

A Amden, du 31 août - 6 sept. 80 auront lieu les vacances organisées par Pro Senectute - Bienne.

**Amden SG / 1100 m.**

Participez à ce séjour de vacances et de repos; vue merveilleuse sur le lac de Walenstadt et les Alpes glaronnaises.

**Soldanella**

Notre hôtel est situé un peu au-dessus du village avec bonne communication par autobus pour Amden et Weesen. Nous organisons promenades et excursions selon les possibilités de chacun. Prix: 6 jours pension complète, chambre à 2 lits avec eau courante: Fr. 290.—. Dans ce prix, le voyage en autocar est inclus.

E. H.