

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 12 (1982)  
**Heft:** 9

**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:** 08.11.2024

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

# PRO SENECTUTE



Pour la Vieillesse

## SECRETARIATS CANTONAUX:

Genève, 5, 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  
Bienna, 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

## GENÈVE

### 3 lustres de gym des aînés

Ça valait bien une fête! Ce 15<sup>e</sup> anniversaire fut célébré le 10 juin dans une ambiance joyeuse, par près de 700 personnes, dans la salle communale que les autorités d'Onex avaient mise gratuitement à disposition. Une salle fleurie, une assistance surtout féminine, enthousiaste; un spectacle varié mêlant jeunes et aînés, une collation et un petit orchestre entraînant, celui des «Décontractés»... Bref, une journée mémorable et une réussite de plus à mettre à l'actif du Groupement genevois de la gymnastique des aînés (GGGA).

La vice-présidente, Mlle Monique Humbert, responsable de Pro Senectute Genève, souhaita une bienvenue chaleureuse à l'assistance, aux personnalités officielles, aux représentants des communes genevoises et aux envoyés spéciaux de plusieurs cantons romands et de Berne, siège de la Fédération de la gymnastique des aînés.

Fort agréablement organisée, la fête permit d'applaudir plusieurs vaillants groupes de gym d'aînés venus de toutes les régions du canton, ainsi que l'adorable petite troupe dansante et costumée d'enfants de l'«Onésienne». N'oublions pas les monitrices qui se livrèrent à d'excellentes démonstrations de cette gymnastique bienfaisan-

te pour le corps, le cœur et l'esprit de ses adeptes. Mlle Humbert exprima la gratitude du GGGA pour ceux qui l'aident financièrement: la Confédération, l'Etat de Genève, les communes, la Loterie romande et le Sport-Toto. A notre tour de féliciter le Groupement genevois de sa bonne santé et de son dynamisme, et de lui souhaiter un

Les élèves gymnastes assistent à une démonstration de leurs monitrices.



Les jeunes danseurs de l'«Onésienne» remportèrent un triomphe pleinement mérité.



(Photos Y. D.)

Des exercices pour aînés qui font travailler toutes les parties du corps. Soigneusement dosés...

avenir qui s'annonce sous les meilleurs auspices.

Il est intéressant de faire plus ample connaissance de ce monde d'ânés gymniques de Genève. Le rapport de la commission technique pour 1981 nous fournit de nombreuses informations sur la vie du GGGGA.

Pas de grandes démonstrations en 81, mais du travail en profondeur pour réaliser une restructuration nécessaire à la bonne marche du groupement. Vu l'extension des cours, en particulier de ceux dans les pensions, le nombre de moniteurs et monitrices, les sollicitations à toutes sortes de travaux concernant les ânés, la coordination s'est avérée très difficile pour la direction technique.

Parallèlement à cette restructuration, les monitrices et moniteurs ont fondé des groupes de quartier destinés à permettre une meilleure collaboration entre eux.

Les deux recyclages annuels obligatoires ont eu lieu au printemps et en automne au Collège de la Florence. Ils ont réuni une cinquantaine de participants. Un demi-jour de recyclage pour monitrices et moniteurs enseignant dans les homes et pensions a eu lieu en automne.

Quant aux cours de gymnastique à Genève, ils ont réuni près de 2000 participants, dont 451 pour les homes et pensions. Le nombre des cours pour le canton s'est élevé à 95, donnés par 63 monitrices-moniteurs.

Les cours d'été 1981, implantés en ville et à la campagne, ont été fréquentés, de juin à août, par 1345 personnes.

La commission technique tient à remercier tous ceux qui contribuent au bon fonctionnement du GGGGA. Et l'avenir? Il importera, souligne la commission technique, de se préoccuper de la diminution et du vieillissement des cours, et de trouver le contact avec les personnes en pré-retraite en leur offrant des cours à leur mesure.

A noter qu'à fin décembre, 34 pensions bénéficiaient de cours assurés par 21 monitrices. La responsable des pensions, Mme Odette Kugel, souligne dans son rapport que «d'une manière générale, nos cours d'animation sont attendus avec impatience chaque semaine, et que plusieurs pensions aimeraient avoir un deuxième cours hebdomadaire», ce qui n'est malheureusement pas possible pour le moment.

La gym 3<sup>e</sup> âge dans le canton de Genève, est donc vivante, et son succès croissant prouve qu'elle répond à un véritable besoin.

En route pour le 20<sup>e</sup> anniversaire!

▲ VAUD

## Centre Pierre-Mercier

### Catalogue des cours 1982-1983

#### Dessin, peinture et aquarelle

Atelier libre chaque mardi dès 14 h. Participation aux frais: Fr. 2.—. Pas d'inscription.

#### Peinture sur bois

Chaque mercredi dès 14 h. 10 leçons: Fr. 60.—.

#### Frivolité

Chaque mercredi dès 14 h. 10 leçons: Fr. 60.—.

#### Peinture sur porcelaine

Chaque mercredi dès 14 h. 10 leçons: Fr. 70.—.

#### Patchwork, tissage, macramé et rotin

Chaque mardi et vendredi, dès 14 h. 10 leçons: Fr. 60.—.

Sur demande, nous ouvrirons en plus les ateliers suivants: Photographie, cannage de chaises et marquetterie.

**A l'exception de la peinture sur porcelaine, les cours ci-dessus sont gratuits pour les personnes en âge AVS.**

#### Prévention de l'arthrose

Par l'apprentissage de mouvements appropriés et individualisés. Selon la méthode Mézières. 10 leçons: Fr. 80.—. Le mardi matin.

#### Gymnastique préventive

Pour toute personne ayant de la difficulté à se mouvoir. Selon la méthode Margareth Morris. 10 leçons: Fr. 60.—. Le lundi matin à 10 h.

#### Gymnastique Margareth Morris

Pour le 3<sup>e</sup> âge. 10 leçons: Fr. 60.—. Le lundi matin à 9 h.

#### Moments de conversation en langues étrangères

Animés par des personnes compétentes. Participation aux frais: Fr. 2.—. Pas d'inscription.

Anglais: le lundi à 13 h. 30 et 16 h. 30.

Italien: le mardi à 14 h. 30.

Allemand: le jeudi à 11 h.

#### La chorale des ânés

répète chaque lundi à 14 h. 30. Elle accueille avec grand plaisir de nouveaux chanteurs.

Renseignements et inscriptions au Centre Pierre-Mercier. Téléphone 021/23 04 23/24, Florimont 24, 1006 Lausanne.

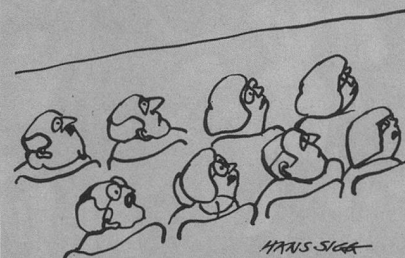
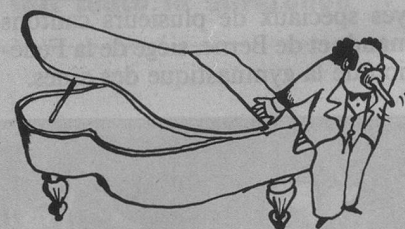
## Mézières:

### La «Nique à Satan»

C'est à l'heureuse initiative du président de Pro Senectute, le professeur Wertheimer, que nous devons le plaisir d'avoir assisté à cette belle fête de la musique, du chant, de la danse, des mimes, des couleurs et des costumes, présentée dans la «grange sublime» de Mézières. Heureuse initiative en vérité, dans un pays où, trop souvent, les sorties dites culturelles se résument à une course en autocar, suivie du traditionnel concours de jass et de l'assiette garnie à 4 heures.

Rien de tout cela à Mézières où tout un village, toute une région participent dans la joie et le dévouement à un spectacle de qualité, bien rôdé, bien en place, haut en couleurs et parfaitement mené de bout en bout, sans point mort, sans trou, mis à part quelques petites longueurs en 2<sup>e</sup> partie.

La musique de Frank Martin, écrite de main de maître, pleine d'humour et de drôlerie était jouée par un petit ensemble de souffleurs qu'il convient de féliciter. Je pense notamment aux multiples interventions périlleuses de la trompette, au trombone, excellent lui aussi, surtout dans le passage où il souligne l'emphase et la grandiloquence du bel-esprit-discoureur, au tuba à la sonorité splendide auquel F. Martin fait jouer le rôle du bègue, au basson radoteur, au contrebassiste et à ses pizzicati si précis, à la partie extrêmement chargée de la flûte que met constam-



Sans paroles  
(Dessin de Sigg-Cosmopress)

ment en valeur le mime Amiel (Jean des Lunes), excellent et omniprésent d'un bout à l'autre du spectacle. Un bravo très admiratif à tous ces souffleurs avec toutefois une légère réserve de côté de la percussion qui, chose étonnante pour des «bateurs» manquait quelque peu de rigueur rythmique.

À relever, au cours de la partition, quelques coups de chapeau voulus, à Saint-Saens et sa danse macabre, à Ambroise Thomas et son opéra Mignon, et, m'a-t-il semblé, à Kurt Weil et son Mahagony.

En résumé une partition sarcastique, pleine d'humour, sans prétention autre que porter à sourire, magnifiquement écrite pour les voix et l'orchestre, illustrant une histoire de A. Rudhardt où l'on chercherait en vain les sombres allusions politiques que les événements de 1932 pouvaient à la rigueur suggérer.

Robert Mermoud, quant à lui, réussit la gageure de maintenir le navire à flots alors qu'il risquait le chavirage au cours d'une joyeuse farandole où tous les participants dansent, jouent, chantent et se démènent et que le public tape des mains... pas très en mesure. Une petite sueur froide vite dissipée. Bravo donc au chef.

Comment ne pas citer aussi ces merveilles sans lesquelles Mézières ne serait plus Mézières? Des kilos de gâteau de Goumoens, de pain levé, de friandises préparées avec amour et prises d'assaut dès la chute du rideau, par des aînés dont l'appétit faisait plaisir à voir. On avait même pensé à ceux et celles dont le déplacement était difficile, et c'est à leurs places respectives qu'on leur apportait leur part. C'est assez dire l'ambiance chaleureuse et cordiale qui régnait grâce au dévouement de ces dames de Mézières.

Réussite totale donc, où rien ne manquait, pas même les quelques roulements de tonnerre d'un orage tout proche qui accompagnaient fort judicieusement les interventions des démons et de la sorcière. Edouard Gros

## 2 bougies pour «Le Cotterd»

A regret, en raison de l'abondance de la copie, nous devons renvoyer au prochain numéro l'article de Jacqueline Mayor sur le 2<sup>e</sup> anniversaire du «Cotterd», ce chaleureux centre de jour lausannois (place Chauderon 5). En attendant, nous renvoyons nos lecteurs à l'article que nous lui avons consacré dans notre N<sup>o</sup> 3, de mars 1982.

## Soupers aux chandelles

A peine rentrés de vacances on parle déjà de Noël et de ses festivités.

C'est en effet le dernier moment (délai d'inscription le 30 septembre) pour s'annoncer si l'on désire participer à l'un ou l'autre des repas aux chandelles organisés comme chaque année, par Pro Senectute-Vaud.

Cette fois-ci c'est le Château d'Aigle qui accueillera les aînés.

Les inscriptions sont déjà très nombreuses au secrétariat de la Fondation. Si nombreuse même qu'il a fallu prévoir 2 supplémentaires, les 2 et 4 novembre. Toutefois il y a encore quelques places pour les 14 et 16 décembre. Toutes les autres soirées prévues sont complètes.

Si donc vous désirez vous joindre à la joyeuse équipe de Pro Senectute-Vaud pour un souper aux chandelles et tout ce que cela comporte (visite de l'exposition du Château, apéritif, repas, musique, jeux, danse), faites-le sans tarder. Téléphonnez au (021) 36 17 21 ou inscrivez-vous en écrivant à «Va et redécouvre ton pays» case postale 73, 1000 Lausanne 9.

## Quand le club des aînés d'Aubonne est de sortie...

Pour clore une saison riche en réunions et en événements, les deux dynamiques responsables du club des aînés d'Aubonne, Mmes June Brot et Erica Chuat proposaient à leurs membres une broche à l'Arboretum, ce coin privilégié, propriété de la commune. Et nombreux furent ceux qui répondirent présents à l'invitation puisqu'ils furent 37 à prendre le chemin de la campagne en ce merveilleux lundi de juin.

Le temps s'y prêtait à souhait, l'humour était au beau fixe. Pro Senectute-Vaud avait délégué ses animateurs qui, en tant qu'échanson et maître queux, développant leurs talents, se montrèrent tout à fait à la hauteur de leur tâche.

Les broches tournaient... La viande rôtissait allègrement répandant une odeur alléchante. Les aînées quant à elles, s'étaient chargées des salades, variées et délicieuses. Mais là ne s'étaient pas arrêtés le dévouement et la générosité de ces dames qui avaient aussi confectionné toutes sortes de gâteaux.

Les hommes peu nombreux dans ce club—qu'attendez-vous Messieurs?—s'étaient chargés du «clair», en fins connaisseurs.

L'ambiance était gaie et chaleureuse. Troquant son tablier de cuisinier contre un accordéon de fortune, Robert

Flaction en fit chanter et tourner plus d'une. Mlle Baudin sortit à son tour son instrument et c'est dans un duo de valse et de polkas qu'on termina avec l'arrivée de la nuit cette bien sympathique soirée.

Jacqueline Mayor

Le club des aînés d'Aubonne est l'un des clubs où la gaieté est de mise. Comment pourrait-il en être autrement lorsqu'on a deux personnes aussi jeunes et dynamiques à sa tête?

Mais il ne fait pas exception à la règle... à la loi du monde... il vieillit, lui aussi. Et c'est avec joie qu'il accueillerait de nouveaux membres pour renforcer ses rangs.

Tous ceux que cela intéresse—et qui seront les bienvenus—peuvent s'adresser à l'une ou l'autre des responsables:

Mme June Brot, Le Bornelet, 1170 Aubonne, tél. 76 52 34.

Mme Erica Chuat, La Chamarande, 1171 Bougy-Villars, tél. 76 60 15.

Réunions tous les lundis de 14 h. à 17 h. Salle Hermanjat.

## Assemblée générale annuelle

Pro Senectute Fribourg a tenu son assemblée générale annuelle le 18 juin à Tavel. Parmi la sympathique assistance, on notait la présence de deux préfets, MM. Willy Neuhaus (Singine) et Bernard Rohrbasser (Veveyse). Le président Henri Kaech, qui préside aux destinées de Pro Senectute Fribourg depuis 21 ans, sut, en termes excellents, rappeler les buts et les activités essentiels de la Fondation. Dans son introduction au rapport d'activité, M. Kaech releva notamment que «les rentes AVS et les prestations complémentaires ont été indexées une nouvelle fois en 1982. On pourrait croire que tout va bien et que la situation de nos aînés ne pose aujourd'hui plus de

problème sur le plan financier du moins. Cette appréciation est peut-être vraie pour un grand nombre de personnes âgées. Elle n'est pas exacte pour les autres qui représentent, selon les statistiques, le 15% environ. C'est principalement à ces personnes qui ne disposent pas encore d'un minimum vital décent, que Pro Senectute pense et entend développer pour elles, mais aussi pour l'ensemble des personnes âgées, sans distinction de confession, les services qu'elle a organisés depuis sa création en 1917 sur le plan suisse, et depuis 1948 sur le plan cantonal fribourgeois».

Les divers rapports (activité, comptes, vérificateurs) furent ensuite adoptés sans problème. Au point de vue financier, il faut relever que grâce aux efforts des comités des districts, la collecte 81 a donné de bons résultats: une augmentation de 11,8% alors que pour la Suisse romande dans son ensemble, une baisse de 7,6% a été enregistrée. En ce qui concerne les consultations individuelles, activité essentielle de Pro Senectute, nous renvoyons nos lecteurs à la page 34 de notre dernier numéro.

Il appartient à M. Willy Neuhaus, préfet de la Singine et membre du Comité suisse, de présenter le Cahier des objectifs de Pro Senectute, document qui

exigea quatre années de travail. «Aînés» a parlé de ce cahier dans son N° d'avril 1982. Il est néanmoins intéressant de rappeler que de 1966 à 1980, le nombre des centres d'information régionaux est passé de 7 à 75; celui des collaborateurs salariés de 60 à environ 300; celui des bénévoles de 4000 à environ 12 000, et le montant des subventions fédérales, de 3 à 12 millions de francs. Quant au budget général de la Fondation, il a passé de 6 à 35 millions de francs.

Dans son allocution, M. Kaech souligna la nécessité d'une collaboration suivie et efficace avec d'autres institutions sociales, et d'une contribution des autorités à tous les niveaux, y compris le cantonal.

Des remerciements et félicitations furent adressées au président Henri Kaech et à ses collaborateurs par M. Casimir Noël, de la direction des services sociaux. Celui-ci attira notamment l'attention de l'assemblée sur le problème de la fiscalité des vieux, domaine où les injustices sont nombreuses.

La réunion prit fin par un spectacle audio-visuel présenté par Michel Boni, assistant social, spectacle qui permit de faire en image le tour des principales activités de la Fondation suisse pour la Vieillesse.

## Impôts et minimum vital

La situation financière des rentiers AVS de condition modeste reste, on le sait, précaire, et ce malgré la 9<sup>e</sup> révision de l'AVS et la récente indexation des rentes au coût de la vie.

Une des difficultés pour les personnes âgées, pour équilibrer leur budget est, à côté des problèmes connus, tels que: hausse des loyers, des cotisations de la caisse-maladie, etc., l'imposition fiscale. Il y a quelques années, un grand nombre de personnes âgées dont le revenu était jugé insuffisant pour justifier une imposition avaient eu leur nom rayé du chapitre d'impôts par le Service cantonal des contributions.

Depuis quelques mois, nous constatons que ces dossiers ont été repris et que ces personnes de condition modeste seront à nouveau imposées. D'une manière plus générale, on consi-

tate également que les bénéficiaires des prestations complémentaires qui sont considérés par la Caisse cantonale de compensation comme n'ayant pas le minimum, sont imposées sur leur seule rente AVS, qui ne leur permettrait pas de vivre décemment.

L'exemple ci-dessous permettra de mieux comprendre ce problème aigu

### Calcul de l'impôt pour 1980

Revenus AVS (1978—1979)	Fr. 9456.—
Déductions: caisse maladie	Fr. 1008.—
déductions personnelles	Fr. 800.—
déductions rentiers AVS	Fr. 2000.—
Revenu imposable	Fr. 5648.—
Montant de l'impôt cantonal 1980	Fr. 210.90
Montant de l'impôt communal	Fr. 196.10
Total impôt 1980	Fr. 407.—
soit par mois	Fr. 34.—

D'après la calculation faite par la Caisse cantonale de compensation pour l'obtention de la prestation complémentaire, il manquait à Mme J., Fr. 190.— par mois pour lui assurer le minimum vital.

Or, nous constatons que c'est sur ce minimum vital que sont amputés les

qui touche les rentiers AVS bénéficiaires de prestations complémentaires: Mme J., de Fribourg, touche une rente AVS de Fr. 788.— par mois, ainsi qu'une prestation complémentaire de Fr. 190.—.

Sa caisse-maladie lui coûte mensuellement Fr. 84.— et son loyer s'élève à Fr. 385.— par mois.

Fr. 1008.—	Fr. 9456.—
Fr. 800.—	
Fr. 2000.—	Fr. 3808.—
	Fr. 5648.—
	Fr. 210.90
	Fr. 196.10
	Fr. 407.—
	Fr. 34.—

Fr. 34.— par mois pour le paiement des impôts! Sans commentaires...

(Ne serait-ce pas à la commune de Fribourg de faire le premier pas?)

Michel Boni, assistant social  
Robert Müller, secrétaire cantonal  
de Pro Senectute

## Rappel pour les vacances

**Lugano-Paradiso**, Hôtel de la Paix, du 11 au 18 octobre 1982.

Le voyage se fait en car très confortable qui reste à notre disposition durant tout le séjour.

**Prix:** Chambre à 1 lit et pension complète, voyage et excursions, tout compris: **Fr. 820.** — par personne. Chambre à 2 lits: **Fr. 725.** — par personne.

**Excursions:** Marché à Luino, Parc Safari à Piombino (Italie), Melide «Suisse en Miniature» et Morcote, Monte Bré et San Salvatore, etc.

**Dernier délai d'inscription:** 15 septembre 1982.

**Séjour de fin d'année à Ascona**, à l'Hôtel Mulino du 29 décembre 1982 au 7 janvier 1983.

**Prix:** **Fr. 550.** — par personne, chambre et pension complète (sans boissons). Supplément pour chambre à 1 lit **Fr. 55.** —.

Voyage en train et excursions non compris.

Pour inscription et plus amples renseignements veuillez vous adresser à Pro Senectute Fribourg, rue Saint-Pierre 26, 1700 Fribourg, tél. 037/22 41 53.

## ▲ JURA

### Vacances à Château-d'Œx

Nous avons retrouvé à Château-d'Œx à la fin de leurs vacances, un groupe sympathique de 35 personnes du Jura. Logés au confortable Hôtel Beauséjour, au cœur de la station des Alpes vaudoises, les participants partageaient leur temps, selon la couleur du ciel, entre les balades le long des sen-

tiers faciles et pittoresques des environs et les parties de cartes, la lecture, ou le repos.

La cuisine de l'hôtel, adaptée à ses hôtes, tant par ses spécialités que par les nécessités de régime, contribuait efficacement à la réussite du séjour.

Des excursions en autocar, avec visites diverses, ont permis une moisson de souvenirs. Le photographe d'«Aînés» a pu participer à l'une d'entre elles et, à cette occasion, rassembler tout le monde sur un fond alpestre!

Mme Anne-Marie Philipoff, responsable de la Fondation pour la vieillesse du Jura animait, avec son dévouement et son entrain habituels ces journées trop vite passées.



## ▲ NEUCHÂTEL

### Démarrons ensemble: saison 82/83

Pro Senectute est l'affaire de tous les retraités. Contrairement à ce que l'on croit parfois, ce n'est pas une association de membres cotisants. Depuis plus de 60 ans, notre institution se préoccupe des problèmes de la vieillesse, du vieillissement en général. Le siège central est à Zurich. Pro Senectute compte sur vous amis lecteurs. La collaboration bénévole de nombreux retraités facilite la réalisation et la continuation de diverses activités: clubs de midi, livraisons de repas à domicile, animation, sport... Votre collaboration sera de plus en plus nécessaire pour répondre à vos aspirations et à vos besoins. Travailleurs sociaux et bénévoles ont un immense champ d'activité à explorer. Ensemble, ils étudieront les manières d'aider.

Savez-vous qu'en 1981, Pro Senectute a contribué, dans notre canton, à résoudre 377 problèmes financiers. Beaucoup de bénéficiaires AVS—des femmes plus particulièrement—ne vivent qu'avec de très modestes revenus. Il ne reste pas d'argent pour assumer les charges extraordinaires: lunettes, frais médicaux, appareils acoustiques, frais de combustible...

#### Campagne financière

**Octobre, c'est le mois de Pro Senectute, notre mois! et dans cette perspective nous sollicitons votre concours: vendredi 22 et samedi 23 octobre 1982.**

#### Vente de savonnettes

##### «Pro Senectute»

**A travers tous les districts des stands seront installés et il nous serait précieux de compter sur l'aide bénévole. Quelques heures d'animation à l'un ou l'autre de nos points de vente faciliteraient la tâche des organisateurs.**

Nous nous réjouissons d'avance de votre participation et vous remercions d'y associer vos parents amis et connaissances. Cette collecte de fonds est indispensable à notre institution.

Les vendeurs et vendeuses bénévoles s'inscriront le plus rapidement possible à nos secrétariats:

Neuchâtel	038/24 56 56
La Chaux-de-Fonds	
et Le Locle	039/23 20 20
Fleurier	038/61 35 05

lundi et jeudi matin

#### Gymnastique, natation, promenades pédestres

Le 3<sup>e</sup> âge fait aussi sa rentrée! Chaque semaine, selon les localités, une ou plusieurs disciplines sont exercées. Les cours sont mixtes et on peut y adhérer à partir de 55 ans. Le prix des leçons est calculé de manière à permettre à chacun d'y prendre part. Une assurance obligatoire couvre les frais éventuels d'accident. Les monitrices sont en formation permanente.

Outre l'entraînement physique les participants s'enrichissent de contacts nouveaux; l'esprit d'amitié et d'entraide émanant de chaque groupe contribue au mieux vivre.

La centralisation cantonale de ce secteur: formation, administration, renseignements est assumée par le secrétariat de Neuchâtel, téléphone 038/24 56 56.