Publicité sans âge

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-825955

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'OPTIMISME DE CATHERINE FOLLAND

La vieillesse et l'art de vieillir

Je pense que tous, nous avons le secret désir de ne pas vieillir. Nul, cependant, n'échappe à cette destinée, ni l'homme, ni l'animal, ni la plante. L'inexorable vieillissement est une lente évolution vers un ralentissement, une diminution des forces physiques, plus rapide que celle du potentiel intellectuel.

Sans être spectaculaire, cette transformation se fait sentir après un effort, par exemple. Le sujet ressent une fatigue inhabituelle. Ces premières sensations se présentent dès l'âge de quarante ans, sans pour autant nuire à l'état général.

Physiquement, petit à petit, nous subissons une déshydratation, une usure de nos organes, une perte d'énergie. Moralement, nous nous sentons vieillir et un certain pessimisme s'installe en nous. Les goûts, les besoins changent, entraînant une modification de l'existence elle-même.

Vieillir est un art qui demande du renoncement. Les efforts de la science, et partant ceux de la médecine, ne peuvent supprimer le vieillissement. C'est donc vous seul qui, par votre comportement, contribuerez à retarder votre vieillesse. La lutte pour la sauvegarde de l'équilibre, de la lucidité, est un problème quotidien.

– Modérez votre alimentation. Ne confondez pas appétit et gourmandise.

– Vivez à un rythme régulier et dormez. Le sommeil est un irremplaçable récupérateur d'énergie.

– Intéressez-vous aux problèmes extérieurs. Gardez en éveil une saine curiosité.

On n'est pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années. On devient vieux dès l'instant où l'on renonce. Les soucis, les chagrins, la peur même de vieillir favorisent la décrépitude.

Pratiquez aussi l'amour du prochain, cette vertu qui implique la tolérance. Une telle attitude peut devenir une manière de vivre. Elle vous assure l'amitié de tous ceux qui vous approchent, ceci à l'âge où l'on en a le plus besoin.

De toute urgence...

Une amie de la grande famille d'« Aînés » cherche pour début août un appartement de 3 pièces, même dans un ancien immeuble. L'essentiel est que cet appartement ne soit pas situé trop loin du centre de Lausanne Merci à toute personne pouvant venir en aide à cette grand-maman et aux deux étudiants qui aimeraient pouvoir continuer à vivre chez elle. Prière d'écrire à la rédaction.

GENÈVE

UN GRAND ÉVÉNEMENT EN VUE

Dans ses numéros 3 et 4, « Aînés » a consacré de nombreuses pages à des réalisations genevoises en faveur des personnes âgées. Prochainement, nous nous intéresserons à d'autres sujets genevois, notamment aux belles maisons de vacances de Gryon, au nouveau club en voie de création au Grand-Saconnex, etc.

Cet automne, un événement marquera d'une pierre blanche l'intense activité déployée à Genève en faveur du 3e Age : l'inauguration, le 1er octobre 1971, d'un hôpital de gériatrie ultra-moderne, comportant 320 lits, à Chêne-Thonex, qui sera entièrement réservé aux personnes âgées. Cet établissement constituera une véritable synthèse de ce qui a été réalisé de mieux ailleurs dans ce domaine. Nous lui consacrerons un grand reportage au moment opportun.

PUBLICITÉ SANS ÂGE

Qui résisterait au sourire de cette grand-maman ? Qui douterait d'une sécurité si gentiment affirmée ?