

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 7 (1977)  
**Heft:** 11

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 10.01.2026

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

# aînés

No 11/77

7e année

Mensuel pour une retraite plus heureuse

Passage Saint-François 10 1003 Lausanne Téléphone (021) 22 34 29

**Administration**  
Yves Debraine  
Directeur

**Rédaction**  
Georges Gygax  
Rédacteur en chef

**Secrétariat**  
Paulette Corbaz

Rédaction de Genève  
« Credis »  
1212 Grand-Lancy  
Route de la Chapelle 22  
Téléphone (022) 43 27 00

**Editeur**  
Société coopérative « Aînés »  
Président :  
Claude Badel, Lausanne  
Vice-président :  
François-Xavier Charles  
Genève

**Imprimeur**  
Presses Centrales  
Lausanne S.A.

**Régie des annonces**



Annonces Suisses S.A.  
« ASSA »  
Place Bel-Air 2  
Téléphone (021) 20 29 31  
1002 Lausanne  
et succursales  
dans toute la Suisse

**Comité de fondation**  
Dr L.-M. Bircher  
Claude Badel  
Marc Guignard  
Bernard Peitrequin

**Prix du numéro**  
Fr. 2.—

**Abonnements**  
Fr. 20.— par année  
Etranger Fr. 24.—

Toute reproduction  
de textes ou photos  
interdite  
sans accord préalable  
avec la Rédaction

**Ce numéro est tiré  
à 20 000 exemplaires**

## Sommaire

**Photo de couverture :**  
Jean Nohain sur les genoux de son  
grand-père. À gauche, son frère  
Claude Dauphin.

**La joie de vivre  
de Jaboune** 3

**Le yoga pour garder  
la forme** 6

**Michel Philibert :**  
La retraite : préparation 8



**André Chabloz** 11  
Souvenirs d'adolescent

**Les aînés chez  
Saint-Nicolas** 13  
3 voyages surprise

**A Lyon avec « Aînés » : 15**  
Le Réveillon des solitaires



**Les assurances sociales** 16

**« Le Dernier  
Printemps »** 18  
vu par Henry Brandt

**Nos jeux** 23

**Pro Senectute** 24



**Mode pour handicapés** 30  
Nouvelle formule

**Concours de mots croisés** 32

## ÉDITORIAL

## D'un mois à l'autre

Sans doute avez-vous remarqué, chers lecteurs, que votre journal « Aînés » se transforme, s'améliore mois après mois. De nouvelles rubriques naissent, notamment une chronique bibliographique, des jeux, etc., chroniques qui se développeront au cours des prochains mois. Grâce à notre nouveau procédé d'impression (voir notre éditorial du numéro d'octobre), grâce aussi à l'effectif de nos abonnés qui augmente de façon réjouissante (ils seront bientôt 19 000) nos pages seront en règle générale plus nombreuses, et le rédacteur se sent déjà plus à l'aise au moment où il travaille, sur maquette, au dosage du contenu du journal.

Nous avons dû, avec chagrin, prendre congé d'une collaboratrice de valeur qui, depuis une année, assumait la rédaction de notre chronique médicale avec autant de compétence que de cœur. Le « Docteur Dé » qui a quitté ce monde le 23 septembre après une longue maladie supportée avec un courage exemplaire, n'était autre que le Dr Denise de Kaenel, oto-rhino-laryngologue à Lausanne, puis à Renens. Elle fit honneur avec plaisir à sa collaboration à « Aînés », et ses textes, vulgarisés et pliants, étaient à la portée de chacun. Nous garderons du « Dr Dé » le souvenir le plus amical et reconnaissant. Un éditorial, c'est court ! Celui-ci, assombri par le deuil, est néanmoins optimiste. « Aînés » va son petit bonhomme de chemin avec confiance et enthousiasme. Il s'efforce d'être toujours plus utile à la grande famille de ses lecteurs ; utile et délassant. Jean Nohain préside ce numéro de novembre. Puisse son inaltérable optimisme et sa joie de vivre qu'il sait si bien exprimer, être partagés par nos lecteurs.

« AINÉS »

## Prière instant à nos abonnés

Ne payez pas votre abonnement avant d'avoir reçu l'avis de renouvellement qui vous sera adressé au moment voulu. Vous simplifierez le travail de notre administration. Nous vous en remercions !