

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Genève : vie sociale

#### **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:** 10.12.2025

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

# GENÈVE: vie sociale

## Echos et propos

### Pour une bonne préparation à la retraite

«Celui qui ne se réjouit pas du lendemain dégringole physiquement et psychiquement. Statistiquement, les inactifs tombent, les actifs restent en bonne santé. C'est pourquoi il est indispensable, pour les retraités, de se trouver un centre d'activité qui soit un moteur de vie. Il faut transformer l'idée que trop de gens se font de la retraite comme un brevet de vieillesse et en finir avec cette fatalité qui fait passer de l'engrenage du travail à l'engrenage du fauteuil...!»

Ainsi s'exprimait le Dr Paul Tournier lors d'une récente conférence de presse au cours de laquelle étaient précisés les objectifs du CIRR: Centre d'information et de réflexion sur la retraite, case postale 165, 1211 Genève 2. Organisme privé et bénévole, qui ne se réclame d'aucune idéologie politique et d'aucune confession, il était représenté par deux autres de ses animateurs: Mme B. Maurer et M. M. Bunel. Crée à Genève au printemps 1981, le CIRR a compté parmi ses fondateurs le professeur W. Geisendorf, qu'un décès brutal enleva en 1982 à la présidence de l'Université du 3<sup>e</sup> âge. Son objectif consiste à sensibiliser le plus grand nombre possible de personnes à l'importance que revêt une préparation à la retraite bien structurée et intervenant suffisamment tôt dans le déroulement de la carrière professionnelle pour que l'intéressé ait le temps de mettre toutes les chances de son côté avant de «sauter le pas». Estimant primordial que les retraités restent intégrés à la vie, le CIRR a appli-

qué sa réflexion aux moyens permettant de faire partager sa conviction par les diverses couches de la population et a décidé d'agir par l'intermédiaire des chefs d'entreprise. Une circulaire envoyée cet automne à un bon millier d'entre eux dans le canton a apporté des réponses prouvant qu'il est indispensable de diversifier les manières de présenter cette préparation à la retraite.

A la demande, le CIRR peut conseiller, donner des idées, aider l'entreprise intéressée à la question à élaborer un programme d'animation et de formation, déléguer des conférenciers pour animer des cours; deux des animateurs sont prêts à mettre leur propre expérience professionnelle dans ce domaine au service de qui le leur demandera. Mme Maurer pour l'Union de Banques Suisses et M. Bunel pour la Société suisse des gestion du personnel — qui regroupe 15 entreprises — ont tous deux, à titre personnel, une longue pratique à leur actif en matière de préparation à la retraite des employés et de leurs conjoints. Il s'agit de cours touchant à tous les aspects de la vie: santé; vie relationnelle, personnelle et familiale; sécurité sociale; loisirs etc... A la fin, chaque participant reçoit une documentation très précieuse à connaître, le renseignant en particulier sur les services et organismes sociaux du canton qu'il peut consulter en cas de nécessité.

Connaissant bien ce qui existe déjà à Genève à cet égard (voir ci-dessous), le CIRR s'adresse en premier lieu aux entreprises qui n'ont pas manifesté jusqu'ici d'intérêt pour cette question, ou qui manquent de l'infrastructure voulue pour le faire.

#### Programmes de préparation à la retraite

##### Aperçu de ce qui se pratique à Genève

Suivant les cas, il s'agit de soirées-débats, d'une série d'entretiens, ou encore d'un séminaire. De toute manière, ces rencontres qui sont animées par des personnes compétentes, médecins, professeurs, responsables d'institutions, sont considérées comme faisant partie du temps de travail. Des initiatives dans ce domaine sont prises en particulier par:

les grandes banques;  
l'Etat de Genève qui propose à tout membre de la fonction publique ayant

atteint 55 ans de participer à un séminaire de son choix par an; la Direction de l'arrondissement postal de Genève; certaines mairies, pour les habitants de la commune; la Société coopérative Migros-Genève; la Société suisse de gestion du personnel qui invite les futurs retraités à un cycle de 4 conférences se déroulant sur 3 années consécutives, afin de les sensibiliser «en douceur»; l'Organisation des Nations Unies; Swissair, qui organise un «séminaire résidentiel» de 3 jours hors du lieu de travail; le Grand Passage, Coop-Genève; l'Hospice général qui dispose d'un service de conseil et d'animation et d'une documentation très complète qu'il met à la disposition des entreprises.

O. B.

## Points de repère

**Uni 3<sup>e</sup> âge**, rue de Candolle 6, tél. 022/20 93 33, int. 2042.

**Conférences à UNI II, 15 h. 15.** : 2 décembre, «Les clés de la croissance économique» (projections), M. O. De La Grandville, professeur à l'Université; 7 décembre, «Du 3<sup>e</sup> âge improvisé au 3<sup>e</sup> âge incorporé», M. A. Comte, vice-président de l'Université du 3<sup>e</sup> âge; 9 décembre, «L'affaire Pierre Fatio», M. E.-L. Dumont, historien; 14 décembre, «Actualités médico-dentaires et progrès odonto-techniques» (projections), Dr J. Holz, professeur à l'Université; 16 décembre, «L'œil et l'éternité: approche de quelques-uns des hauts-lieux illustrant la pensée et la foi des Egyptiens en période pharaonique» (projections), M. J.-E. Berger, directeur de l'agence de voyage «Pour l'art», Lausanne.

**Club du dimanche**: 4 décembre, Maison de la radio, 17 h., l'heure musicale, responsable M. Meyer, tél. 022/29 78 38; 11 décembre, Théâtre de Carouge, 17 h., «Le Dindon» de G. Feydeau, responsable W. Raymond, tél. 022/21 38 28; 18 décembre, déjeuner traditionnel UNI 3, responsable L. Kogien, tél. 022/20 09 06.

**Caritas**, rue de Carouge 53, tél. 022/20 21 44.

**Pour rompre la solitude: les rencontres du dimanche**, organisées au foyer de jour «L'Oasis», à l'adresse ci-dessus (rez-de-chaussée). Toute personne iso-

lée, désireuse de passer quelques heures en compagnie agréable, peut participer à ces rencontres qui ont lieu chaque dimanche. Elles comprennent un repas pris en commun et une animation assurée jusqu'à 16 h. environ. S'inscrire à la réception de Caritas-Genève, avant le jeudi précédent la rencontre. Contribution aux frais de repas et d'animation: Fr. 10.—. Renseignements, s'adresser à Mlle M. Sarrasin.

8 décembre, Cercle des Vieux-Grenadiers, rue de Carouge 92, 11 h. 30., *Fête de l'Escalade*. Prix: Fr. 19.—. Inscriptions dès le 28.9.

25 décembre, «Oasis», 12 h., *repas de Noël des isolés*. Prix: Fr. 10.—. Inscriptions dès le 5.12.

30, 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier, Salle centrale, 14 h. 30, théâtre musical, «L'Auberge du Cheval blanc». Distribution des billets le 12.12 à Caritas, dès 14 h. 15.

**Association des vieillards, invalides, veuves et orphelins (AVIVO)**, rue du Vieux-Billard 25, tél. 022/29 13 60.  
22 décembre, Grand Casino, 14 h. 30 et 16 h., *arbre de Noël* à l'intention des personnes âgées, invalides, isolées du canton. Spectacle fantaisie. Inscriptions par téléphone, jusqu'à concurrence des places disponibles (2000).

**Centre artisanal et de détente**, route de la Chapelle 22, tél. 022/ 43 93 43.

26, 29 décembre et 2 janvier, le centre sera ouvert de 10 h. à 16 h. et accueillera toute personne âgée cherchant de la compagnie. Boissons froides et chaudes disponibles. Apporter son repas, qui peut être réchauffé sur place.

**Fédération des clubs d'aînés du canton de Genève**

7 décembre, Grand Casino, 14 h. 30, soirée Karsenty, «Treize à Table» de M.-G. Sauvajon. Prix des billets: Fr. 3.—. Inscriptions dans les clubs.

O. B.

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



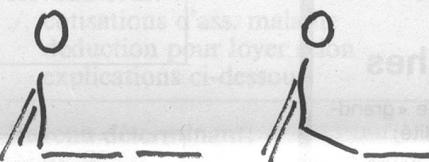
## Décembre

*Que le Nouvel An qui revient tous les ans,  
Vous trouve heureux, contents et reconnaissants.*

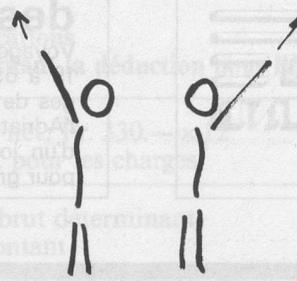
### Exercices au sol

#### Assis

334. Poser les mains sur le sol, soulever le bassin 5 fois, repos, répéter.



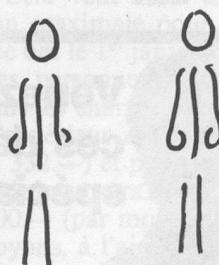
335. Lever le bras gauche de côté en haut (1-2), le tendre et le relâcher 3 fois (3-4-5) (regard oblique à gauche en haut), baisser le bras de côté (6). Idem à droite.



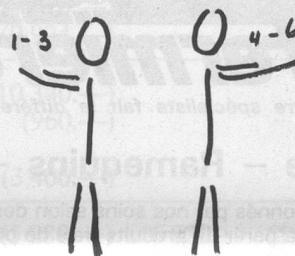
### Articulations de la colonne et des bras

#### Debout

336. Les bras sont le long du corps, tourner les mains en avant et en arrière. Les bras et les épaules suivent le mouvement.



337. Lever les 2 bras à gauche de côté, balancer les bras à droite de côté et 2 mouvements de ressort (1-2-3) (regard à droite), les balancer à gauche de côté et 2 mouvements de ressort (4-5-6), regard à gauche.



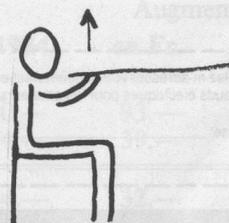
338. Pencher le haut du corps légèrement en avant, secouer les épaules et les bras souplement.



### Exercice isométrique

#### Assis

339. Placer les mains sous une table, un bureau, les soulever (presser contre le haut) 6 secondes en respirant. Relâcher. Répéter 5 fois.



**En cette fin d'année  
pensez  
à vos parents et amis:  
offrez un abonnement à «Aînés»!**