

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 13 (1983)
Heft: 3

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: 17.01.2026

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

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

L'itinéraire d'Amélia Christinat	1
Paris au fil du temps	5
Plumes et poils	7
Prostate et adénome	9
Des hommes, des femmes, de l'histoire	10
Les voyages d'«Aînés»	11
Rameau et le siècle aux rubans	13
Gastromanie...	15
Les trésors de Jean-Pierre Cuendet	17
Manger au singulier	19
Les assurances sociales	20
Message œcuménique	21
Genève, vie sociale	22
Notre page de mots croisés	25
Amusons-nous!	26
Les pages de Pro Senectute	29
Votre argent, questions-réponses	33
Gym des aînés à domicile	35
Chronique du MDA	36
Mots croisés géants: les lauréats	36
Petites annonces classées	39
Travaux à l'aiguille, recette, humour...	41

La solitude? Un remède!

La retraite... on s'embête.

De telles confidences désabusées, nous en entendons parfois. Parfois seulement, parce que les intéressés ne les formulent pas toujours spontanément. En avouant ce «manque» on peut se sentir un peu coupable, à moins que l'on évite d'en parler pour éviter toute intrusion dans sa vie privée. Bref, il y a des retraités qui s'ennuient, qui se plaignent d'être tenus à l'écart de la société depuis qu'ils ne produisent plus. Alors l'isolement s'installe; c'est parfois un drame. Pour ces aînés-là, les journées «sont à tuer». Il est pourtant possible de les animer, de les faire vivre...

S'installer dans l'inaction est dommageable et triste. Parce que les désœuvrés, faute de ressort et d'initiative, manquent de belles occasions de meubler leur esprit et de retrouver l'agilité de leurs doigts. Une assistante sociale appartenant à un important centre d'information de Pro Senectute, en Romandie, nous disait l'autre jour qu'elle cherchait un bénévole pour s'occuper d'un fichier. Des semaines de recherches furent nécessaires pour trouver une collaboratrice, mais celle-ci ne put se résoudre à venir régulièrement quelques heures chaque semaine trier les fiches et les classer, travail sympathique et utile, dans une ambiance d'amitié.

Nombreux sont les organismes sociaux qui cherchent des bénévoles pour accomplir toutes sortes de tâches importantes, socialement parlant. Des tâches moralement enrichissantes, valorisantes. Exemples: s'engager à rendre visite à des malades hospitalisés, à faire des courses pour des handicapés, à garder des enfants, à transporter des malades ou handicapés si l'on est motorisé, etc. Il y a beaucoup à faire... Mais encore faut-il que l'engagement soit tenu et qu'il ne cesse pas après une première prestation. Ce «pas vers l'autre» est le meilleur moyen de tourner le dos à l'isolement. Et si de telles activités devaient entraîner quelques menus frais, une solution existe toujours.

Alors, amis que le désœuvrement désespère, n'hésitez pas à prendre contact avec un des centres de Pro Senectute (adresses en page 31). Vous y serez bien reçus, et si ce centre n'a rien à vous proposer qui soit dans vos cordes, il saura vous orienter, vous donner une adresse où votre gentillesse, votre dévouement et vos talents pourront s'exprimer.

Des occupations utiles, valorisantes, riches en contacts humains, sources d'amitiés nouvelles. Pourquoi hésiter?

AÎNÉS

Tirage: 22 500 exemplaires

Administration
Yves Debraïne

Rédaction
Georges Gygax

Secrétariat
Isabelle Capt

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

Imprimeur
Presses Centrales Lausanne S.A.

Régie des annonces

Pour la Suisse romande:
Annonces Suisses S.A., «ASSA»
Place Bel-Air 2, 1002 Lausanne
Tél. 021/20 29 31

Pour la Suisse allemande et le Tessin:
Media-Agentur, Rolf Müller
Case postale 371, 8027 Zürich
Téléphone 01/202 33 93/94

Comité de fondation

D^r L.-M. Bircher
Claude Badel
Marc Guignard
† Bernard Peitrequin

Abonnements

Fr. 23.— par année
Etranger Fr. 27.—

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