

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**Heft:** 2

**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:** 15.01.2026

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

# GENÈVE: vie sociale

## Points de repère

Université du 3<sup>e</sup> âge, rue de Cannolle 6, tél. 022/20 93 33, int. 2042.

**Conférences à UNI II, 15 h. 15:** 1<sup>er</sup> février, Comment vivait, que pensait un paysan grec il y a 27 siècles ? Hésiode nous le raconte, M. O. Reverdin, professeur à l'Université; 3 février, L'UNICEF et la révolution au profit de la survie des enfants, M. U. Cancellieri, UNICEF; 8 février, Les femmes et l'art (projection), Mme V. Anker, Fonds national de la recherche scientifique; 10 février, Le nationalisme russe aujourd'hui, M. G. Nivat, professeur à l'Université; 15 février, La médecine et la morale, Dr R. Mach, professeur honoraire à l'Université; 17 février, Diderot et son époque, M. J. Starewski, professeur à l'Université; 22 février, Le ballet moderne, M. J.-P. Pastori, journaliste (projections); 24 février, Soleil, alimentation et maladie des os (projections), Dr J.-Ph. Bonjour, professeur à l'Université; 29 février, La cellule, unité de vie (projections), M. G. de Haller, professeur à l'Université.

### Visites commentées

14 février, Hôpital cantonal, son organisation, visite des cuisines et de la centrale de traitement du linge; 7, 14, 21 (et 28 ?) février, Coop Varembe; 14 et 28 février, Services industriels, services financiers.

Centre social protestant, secteur troisième âge, rue du Village-Suisse 14, tél. 022/20 78 11.

8 et 21 février, 9 à 17 h. env., journée de ski de randonnée dans la région du Brassus. Prix de la course: Fr. 16.—.

Cours de danse: une heure par semaine jusqu'à fin mars. Cours de natation, une heure par semaine dans l'une des piscines scolaires suivantes: Avanchet-Parc, Bachet-de-Pesay, Bernex,

Contamines, Liotard, Onex, Petit-Lancy, Perly et Vernier (eau à 27-28°) et dans 8 autres piscines du canton.

3 au 17 juin, vacances balnéaires à l'Adriatique, Lido di Jesolo (Venise). Petit hôtel proche de la mer, piscine sur place, promenades, bains, excursions à Venise et dans les îles. Prix du séjour tout compris (voyage aller et retour en car, pension, chambre à 1 ou 2 lits, excursions), de Fr. 720.— à Fr. 850.—. Inscriptions immédiates.

boz). Entretenir des contacts avec d'autres groupements actifs dans le même domaine.

Contact: Mme Aebersold, chemin des Muguet 5, 1234 Vessy, tél. 022/84 22 21.

**Groupe d'échange et de formation sur les problèmes des personnes âgées (GEFPA), aumônerie de l'Hôpital de gérontologie.**

Ce groupe a pour but de permettre aux personnes âgées de s'exprimer sur ce qui les concerne et les préoccupent et de favoriser un dialogue avec les diverses professions médico-sociales qui s'occupent d'elles. Il organise chaque année une journée de réflexion sur un thème donné. La prochaine aura lieu le 18 février, de 8 h. 45 à 17 h., à l'Ecole genevoise de soins infirmiers «Le Bon Secours», av. de Champel 47, et concernera *La personne âgée et son entourage*. Présentation du GEFPA, témoignages, exposé, partage en groupes, synthèse.

Inscriptions d'ici le 6 février, auprès de M.-L. Gallina, rue Canonnière 13, 1202 Genève. Prix de la journée, repas compris: Fr. 15.— pour les personnes âgées.

### CAD

Centre artisanal et de détente route de la Chapelle 22, tél. 022/44 37 50.

25 février, 14 h., au CAD (TPG: bus M, arrêt La Chapelle-parking), réunion d'information sur la culture biologique avec le groupe «Jardinage biologique» dont il a été question dans notre dernière chronique. Désireux d'étendre et de diversifier ses activités, ce groupe s'adresse aux jardiniers amateurs et professionnels, producteurs agricoles, amis de la nature, et leur propose une participation active en faveur de l'espace vital et de notre santé qui en dépend. Voici, dans ses grandes lignes, le programme qu'il envisage:

- échanger des informations, expériences, idées et conseils au sujet de la culture biologique;
- discuter de la littérature à ce sujet. Organiser excursions et visites;
- suivre ou donner des cours et conférences sur la pratique de la culture biologique, le compostage, la façon de soigner un verger etc.;
- échanger semis, plantes, matériel;
- réintroduire d'anciennes espèces de légumes et fruits disparus de nos jours;
- créer des emplacements de compostage;
- essayer d'acquérir, en coopératives, des terrains communautaires à proximité des quartiers d'habitation (cités satellites);
- permettre aux enfants de grandir dans un entourage harmonieux et d'avoir accès à tout ce qui les attire spontanément dans la nature;
- éventuellement, constituer une section de l'Association suisse pour le jardinage et la culture biologique (AJCB), organisation qui compte plus de 5000 membres en Suisse, plus de 70 exploitants qui cultivent la terre biologiquement et 32 groupements régionaux, dont un en Suisse romande (Sonne-

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

22 et 24 février, au Palladium, «Il faut marier Maman». S'inscrire dans les clubs;

27 février, 14 h., concours de scrabble au club des aînés de la Jonction. Renseignements: Mme Reymond-Denzler, tél. 022/57 15 10. Inscriptions d'ici le 20 février;

27 mars, 15 h., après-midi littéraire à la salle des Eaux-Vives, rue des Eaux-Vives 82-84:

«Littérature et théâtre (Littéra-nés): c'est la possibilité, pour tous ceux qui le désirent, de faire connaître au public réuni cet après-midi un texte ou un poème — d'un auteur de leur choix ou encore de leur cru — à lire ou à réciter (1 à 5 min.). Ceux qui ne tiennent pas à présenter eux-mêmes leur production pourront se faire remplacer par d'autres;

présentation du nouveau spectacle que la troupe «Le Vieux Théâtre» est en train de monter.

Renseignements: M. N. Dournow, tél. 022/29 15 95. Date limite d'inscription: 20 février.

## Service social de la Ville de Genève

13 et 27 février, journées de ski de fond. Départ de la place Dorcière à 8 h. 45 (passeport nécessaire). Prix de la sortie: Fr. 15.—. Inscription auprès de Betty Bertoncello, animatrice, Service social, c.p. 88, 1211 Genève 4.

## Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI/Genève)

Session sur la pédagogie de la santé (Fondation Soleil).

6-7 mars, la pédagogie de la santé; 13-14 mars, l'alimentation vivante; 20-21 mars, anatomie du corps énergétique.

Délai d'inscription: 6 février, Ecole «Le Bon Secours», tél. 022/46 21 41.

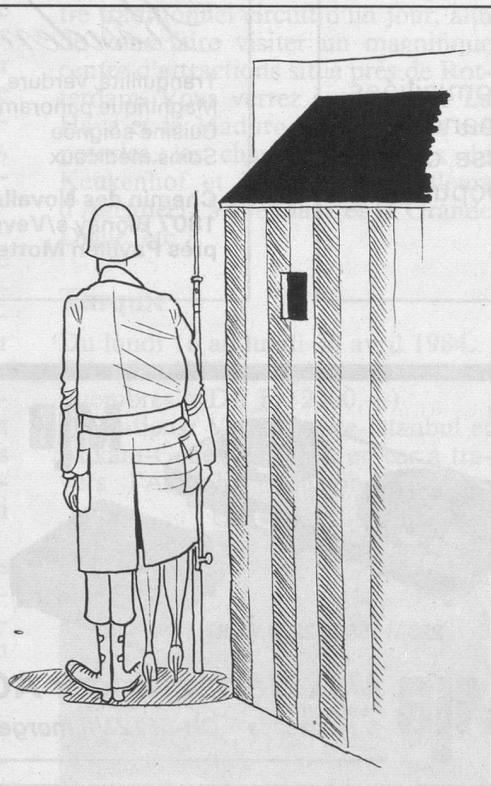
## Club des aînés de Caritas, rue de Carouge 53, tél. 022/20 21 44.

Mardi 14 février, au foyer de jour «L'Oasis» (adresse ci-dessus), dès 14 h. 30: diapositives sur la Corse (commentaire historique et géographique). Goûter.

Vendredi 24 février, Palladium, dès 14 h. 30: tréteaux lyriques «Il faut marier Maman», de Guy Lafarge. Distribution des billets à Caritas le lundi 30 janvier dès 14 h. 15.

O. B.

Sans paroles  
(Dessin de Raynaud-Cosmopress)



## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Février

*Ne vivons ni dans le passé, ni dans l'avenir.*

*Vivons de notre mieux la minute présente, toute neuve, pleine d'espérance.*

(Sœur A.-M.)

## Exercices avec une canne, un parapluie ou un bâton

### Debout

345. Tenir la canne derrière le corps, contre les cuisses, prise des mains serrée ou large, lever les bras en arrière, le plus haut possible (1-2) en redressant le torse, baisser la canne en relâchant le torse (3).

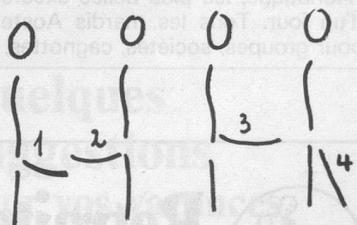


346. Poser la canne sur le sol, devant les pieds, passer un pied par-dessus, puis l'autre et revenir en arrière, souplement. Equilibre...

## Articulations des jambes

### Debout

347. Balancer la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et la poser en avant, bras levés souplement de côté. (1-2-3-4.)

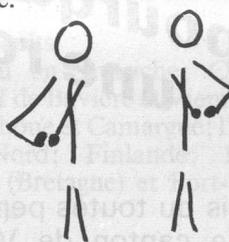


348. Marcher 4 pas en avant, mains au-dessus de la tête (1-4). Marcher 4 pas en avant, mains à la nuque (5-8). Marcher 4 pas en avant en baissant les bras de côté (9-12).

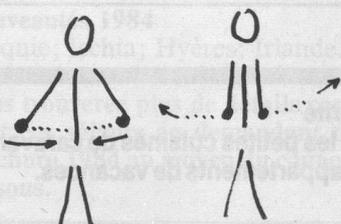
## Musculature abdominale

### Assis

349. Se frictionner (masser) avec l'extrémité des doigts des 2 mains réunies, sous les côtes, 10 fois à gauche, 10 fois à droite.



350. Placer ses poings fermés à gauche et à droite du ventre, le presser en déplaçant les mains vers le centre (le nombril), puis vers l'extérieur.



## Exercice isométrique

351. Prendre un livre entre les mains, doigts écartés, presser ce livre avec les mains le plus fort possible. 6 sec. en respirant.

