

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Impressum]

### **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:** 13.01.2026

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



# aînés

N° 10  
Octobre 1990  
20<sup>e</sup> année

Mensuel pour une  
retraite plus heureuse

Direction  
Yves Debraine

Rédaction  
René Hug

Secrétariat  
Marie-Laure Ravanne

Administration  
et rédaction:

Passage  
Saint-François 10  
1002 Lausanne  
tél. 021/312 34 29  
fax 021/312 68 28

Secrétariat ouvert  
de 9 h. à 11 h. 30  
et de 14 h. à 16 h. 30

Abonnements  
Fr. 31.- par année  
Etranger Fr. 35.-

Collaborateurs réguliers  
Josette Baud - J.-P. Crettenand -  
Georges Gygax - René Jeanneret  
- J.-R. Laederach - Pierre Lang -  
Jean V.-Manevy - Guy Métrai-  
ler - Liliane Perrin - Renée Van  
de Putte - Marie-L. Ravanne -  
J.-P. de Sury - Paul Vincent -  
Yvette Z'Graggen.

Maquette  
Géraldine Brügger

Imprimeur  
Presses Centrales  
Lausanne S.A.

Editeur  
Société coopérative Aînés

Régie des annonces  
Pour la Suisse romande:  
Annonces Suisses S.A.  
Assa  
Place Bel-Air 2,  
1002 Lausanne  
Téléphone 021/20 29 31

Pour la Suisse allemande  
et le Tessin:  
Media-Agentur, Rolf Müller  
Case postale 234,  
8059 Zürich  
Téléphone 01/202 33 93/94

Tirage  
24 000 exemplaires

Plusieurs sujets de ce nu-  
méro sont le reflet de l'ac-  
tivité des aînés dans la ré-  
gion genevoise. Raison  
pour laquelle notre couver-  
ture, représentant le jet  
d'eau, leur est dédiée. Ceci  
d'autant plus que la Fédé-  
ration genevoise des clubs  
d'aînés fête cette année  
son 20<sup>e</sup> anniversaire et  
qu'une grande fête sera or-  
ganisée en leur honneur le  
11 octobre prochain à Pa-  
lexpo. Photo Y. D.

## SOMMAIRE

- 2 VOTRE SANTÉ
- 3 NOUVELLES MÉDICALES
- 5 DOCTEUR NATURE
- 6 RESTEZ EN FORME
- 9 PLUMES, POILS & CIE
- 10 LES ANNÉES FOLLES
- 14 DES AUTEURS, DES LIVRES
- 17 CUISINE ASTROLOGIQUE
- 18 LES VOYAGES D'AÎNÉS
- 20 RENCONTRE HONGROISE
- 21 UNE GENEVOISE AU CHILI
- 25 LA RETRAITE EN ESPAGNE
- 26 MOTS CROISÉS
- 28 MESSAGES ŒCUMÉNIQUES
- 29 ÉCRITURE ET POÉSIE
- 30 LES ASSURANCES SOCIALES
- 32 SOS CONSOMMATEURS
- 33 LES TUYAUX DE LA POLICE
- 34 PRO SENECTUTE
- 38 LE MOUVEMENT DES AÎNÉS
- 45 PETITES ANNONCES

## RENÉ HUG ÉDITORIAL

Récemment, les responsa-  
bles de Pro Senectute-Ge-  
nève ont fait le point de  
l'activité de l'UAT (Unité  
d'accueil temporaire), si-  
tuée dans les locaux de la  
Résidence des Franchises.  
Le premier bilan de cette  
intéressante initiative relè-  
ve l'intérêt d'une telle en-  
treprise. Dans plus d'un  
tiers des cas, l'UAT a per-  
mis à des familles qui  
avaient une personne âgée  
à charge de prendre des  
vacances; dans près d'un  
tiers des cas, le conjoint a  
été soulagé pendant quel-  
que temps, et le dernier  
tiers des cas relève de cau-  
ses diverses. A l'occasion  
de la présentation de ces  
résultats, M<sup>me</sup> Monique  
Humbert, directrice de Pro  
Senectute-Genève, a lon-  
guement souligné l'effort  
consenti tout au long de  
l'année par les familles et  
les conjoints qui gardent et  
assument leur parent âgé.  
«C'est, a-t-elle précisé, un  
appui bénévole qui n'a pas  
de prix.» Et peut-être bien  
qu'il compte encore plus à  
Genève qu'ailleurs, parce  
que c'est dans les grandes  
villes que la solitude pèse  
le plus. Pour les aînés,  
comme aussi pour les plus  
jeunes. Et les unités d'ac-  
cueil temporaire permet-  
tent précisément à ceux qui  
ont une telle charge de s'en  
distancer, le temps de re-  
prendre leur souffle. Une  
action qui, malheureuse-  
ment, échappe trop sou-  
vent aux yeux du grand  
public.

## AVIVO

Les responsables de  
l'AVIVO réagissent vive-  
ment à la suite de la pro-  
chaine hausse des tarifs  
PTT décidée pour le 1<sup>er</sup>  
février prochain. L'asso-  
ciation estime que, par  
cette décision, le Conseil  
fédéral porte «un coup de  
couteau dans le dos des  
retraités». Elle rappelle  
également qu'une nouvel-  
le hausse de 4,5 à 6% est  
prévue l'année suivante.



Photo Nestlé

## Gastronomie

Brillat-Savarin, le fameux  
gastronome français, et  
son collègue allemand Eu-  
gen von Vaerst étaient  
d'accord sur un point: la  
chasse se mange en au-  
tomne ou en hiver. Un  
morceau de gibier bien  
préparé est une délicates-  
se du point de vue diététi-  
que et représente une  
viande de grande valeur.  
Par rapport à la viande de  
bœuf maigre, avec ses  
200 calories pour 100  
grammes de viande, le lièvre ou le sanglier a envi-  
ron moitié moins de calo-  
ries. Le chevreuil, quant à  
lui, en a encore un tiers en  
moins. Il faut noter, par  
ailleurs, la forte teneur en  
protéines qui est en  
moyenne de 20 à 25 gram-  
mes pour 100 grammes de  
viande.