

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

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: 26.11.2025

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

aînés

N° 10
Octobre 1990
20^e 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 Métrailler
- 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 numéro sont le reflet de l'activité des aînés dans la région genevoise. Raison pour laquelle notre couverture, représentant le jet d'eau, leur est dédiée. Ceci d'autant plus que la Fédération genevoise des clubs d'aînés fête cette année son 20^e anniversaire et qu'une grande fête sera organisée en leur honneur le 11 octobre prochain à Pallexpo. 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 responsables de Pro Senectute-Genève ont fait le point de l'activité de l'UAT (Unité d'accueil temporaire), située dans les locaux de la Résidence des Franchises. Le premier bilan de cette intéressante initiative relève l'intérêt d'une telle entreprise. Dans plus d'un tiers des cas, l'UAT a permis 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 quelque temps, et le dernier tiers des cas relève de causes diverses. A l'occasion de la présentation de ces résultats, M^{me} Monique Humbert, directrice de Pro Senectute-Genève, a longuement 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'accueil temporaire permettent précisément à ceux qui ont une telle charge de s'en distancer, le temps de reprendre leur souffle. Une action qui, malheureusement, échappe trop souvent aux yeux du grand public.

AVIVO

Les responsables de l'AVIVO réagissent vivement à la suite de la prochaine hausse des tarifs PTT décidée pour le 1^{er} février prochain. L'association estime que, par cette décision, le Conseil fédéral porte «un coup de couteau dans le dos des retraités». Elle rappelle également qu'une nouvelle hausse de 4,5 à 6% est prévue l'année suivante.



Photo Nestlé

Gastronomie

Brillat-Savarin, le fameux gastronome français, et son collègue allemand Eugen von Vaerst étaient d'accord sur un point: la chasse se mange en automne ou en hiver. Un morceau de gibier bien préparé est une délicatesse du point de vue diététique 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 environ moitié moins de calories. 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 grammes pour 100 grammes de viande.