

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Actualités : quoi de neuf?

### **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:** 14.01.2026

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



# aînés

N° 1  
Janvier 1990  
20<sup>e</sup> année

Mensuel pour une  
retraite plus heureuse

Administration  
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

Georges Bahisson – Josette Baud  
– J.-P. Crettenand – Georges Gy-  
gax – René Jeanneret – J.-R. Lae-  
derach – Pierre Lang – Jean V.-  
Manevy – Guy Métrailler – Lilia-  
ne Perrin – Renée Van de Putte –  
Marie-L. Ravanne – J.-P. de Sury  
– Paul Vincent – Yvette Z'Grag-  
gen.

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

## SOMMAIRE

- 2 DOCTEUR NATURE
- 3 NOUVELLES MÉDICALES
- 4 VOTRE SANTÉ
- 6 L'ANIMAL CET INCONNU
- 7 PLUMES POILS & CIE
- 9 PEINTURE
- 10 LES ANNÉES FOLLES
- 12 DES AUTEURS DES LIVRES
- 15 FRANC-PARLER
- 16 NOUVELLE
- 18 SOS CONSOMMATEURS
- 19 LES VOYAGES D'AINÉS
- 21 PEINDRE DANS LE BONHEUR
- 25 MESSAGES ŒCUMÉNIQUES
- 26 MOTS CROISÉS
- 28 VOTRE ARGENT
- 29 LES TUYAUX DE LA POLICE
- 30 UNI 3<sup>E</sup> AGE
- 31 PERSPECTIVES
- 32 LES ASSURANCES SOCIALES
- 34 RESTEZ EN FORME
- 36 PRO SENECTUTE
- 40 LE MOUVEMENT DES AINÉS
- 42 COURRIER
- 44 PETITES ANNONCES

N'oubliez pas d'écouter  
Créneau 3  
Une émission pour les  
retraités  
Samedi 13 janvier  
à 21 h  
FM 102.1  
Radio-Salève  
en collaboration avec  
votre journal «Aînés»

## RENÉ HUG ÉDITORIAL

Déjà 1990. Nous abordons ces jours-ci la dernière décennie du XX<sup>e</sup> siècle! Celle au cours de laquelle se parapheront les grandes découvertes de ces dernières années: la conquête de la lune, bien sûr, mais aussi la télévision, les réalisations électroniques sophistiquées et bien d'autres choses encore. La fin de ce siècle sera-t-elle le témoin d'une plus grande garantie de paix sur notre globe, on peut le souhaiter, d'autant plus que certains signes nous permettent aujourd'hui de l'augurer. Mais 1990, pour nous, votre journal «Aînés», c'est aussi et surtout le vingtième anniversaire de notre publication. Pendant vingt ans, les pages de notre mensuel ont cherché à apporter à ses lecteurs les informations indispensables à leur condition du troisième âge, sans oublier, à chaque fois, d'y ajouter le complément indispensable de récits, souvenirs et aussi d'humour. Ces pages se devaient d'être le reflet, comme le précise le sous-titre de notre journal, d'une retraite plus heureuse. En marquant cet important anniversaire, nous espérons poursuivre notre mission au plus près de votre satisfaction.

## Couverture

Connaissez-vous le peintre Walter Maflì? C'est un personnage qui mérite d'être connu et notre édition de janvier vous le présente. Rendez-vous avec lui en pages 21 à 24.

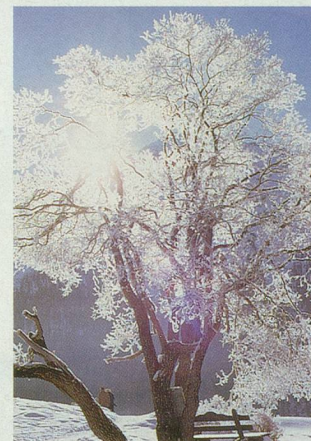


Photo Y. D.

## Bonne année!

Nous sommes au seuil de l'année 1990. C'est l'occasion pour nous de présenter nos vœux les plus sincères à tous nos collaborateurs et à nos lecteurs, en espérant que cette nouvelle année soit placée pour eux sous le signe de la prospérité et du bonheur. Toute l'équipe d'Aînés formule ses vœux les plus sincères pour que 1990 soit une bonne année pour chacun!



## Ski de fond et luge

En étroite collaboration  
avec les offices régionaux

*René Hug*



## ACTUALITÉS

de tourisme, l'Office national suisse du tourisme publie cet hiver un bulletin spécial pour les fondateurs et les lugeurs. Nouveauté: de la mi-décembre à Pâques, le bulletin est diffusé aux médias non plus une fois, mais deux fois par semaine, le lundi et le jeudi. Il informe sur les conditions d'enneigement qui prévalent sur plus de 150 pistes de fond et 40 pistes de luge. D'autre part, le même organisme (ONST, case postale, 8027 Zurich) publie la liste des pistes de fond où l'on peut pratiquer ce sport avec son chien. A recommander aux aînés! On peut l'obtenir en faisant la demande par carte postale.

### Sécurité

L'Hospice général et le Service social de la Ville de Genève se tiennent à la disposition des intéressés pour répondre à toute demande de renseignements ou pour l'installation d'un dispositif de sécurité selon le système Téléalarm, avec une extension «main libre» permettant à l'utilisateur et aux répondants d'entrer en communication phonique lors d'un appel. L'expérience démontre qu'un appareil de sécurité est utilisé dans 90% des cas pour une recherche de convivialité et seulement dans 10% des situations pour des appels d'urgence.



### Pilote

Dans le cadre de leur formation, les pilotes de la compagnie aérienne Crossair apprennent beaucoup de choses. Pour eux, l'entraide n'est pas un vain mot: elle fait partie de leurs prestations! Il est fréquent de voir des personnes âgées au nombre des passagers des lignes aériennes régionales, qui sont desservies par les avions de Crossair.



Photo Prisma/PSI

### Alimentation

Avec l'âge, le besoin de nourriture de l'homme se modifie: il lui faut moins de calories, mais: d'autant plus forte raison, d'avanta-

ge de sels minéraux. Céréales et pain satisfont à cette double exigence, car ils sont pauvres en graisse et riches en substances nutritives. D'autre part, les personnes âgées doivent diminuer leur consommation de graisse et de sucre, prendre une nourriture riche en protéines, vitamines, sels minéraux et substances de lest, et donner la préférence, comme source d'énergie, aux aliments contenant de l'amidon, comme le pain et les céréales.



### Fer à repasser

Futuriste grâce à des technologies différentes et inédites, le fer de voyage signé Pierre Cardin est le premier modèle d'une nouvelle génération. Sans doute est-ce le fer à repasser de l'an 2000... on le trouve dans le commerce dès maintenant en divers coloris. Joli, n'est-ce pas? Un avantage; il ne prend pas de place en voyage!

### Aînés genevois

Vous qui désirez passer un agréable séjour de vacances, venez découvrir à St-Légier s/Vevey (480 m), le charme d'une ancienne maison de maître entourée d'un grand parc et

d'une magnifique vue sur la Riviera vaudoise... La Nouvelle Roseraie.

A des conditions avantageuses et sans vous préoccuper du transport, vous pourrez grâce à des aménagements spécialement conçus pour les aînés et dans une ambiance chaleureuse, profiter d'un séjour de repos, d'air pur et de détente. En outre, diverses activités et animations vous attendent... une évasion qui vous apportera sourire et vitalité!

Pour toutes informations: l'Hospice Général, 12, Cours-de-Rive, 1211 Genève 3, tél: 022/736 31 32 ou le centre social de votre quartier ou de votre commune.



### Emmenthal

L'emmenthal est l'un des fromages les plus prisés de nos contrées. Ce mois, on le trouve encore dans la cave à saler, en février, il passera en cave de fermentation. Une brochure vient de sortir de presse, éditée par l'Union suisse du commerce de fromage (case postale, 3001 Berne), qui l'enverra à toutes les personnes en faisant la demande. On peut, au gré des pages, suivre mois après mois la préparation et la maturation de l'emmenthal, et l'on apprend aussi pourquoi ce fromage a de si gros trous!