

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 2

Rubrik: Actualités

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° 2
Février 1990
20^e 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 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

La basilique Saint-Basile-le-Bienheureux à Moscou. Les cloches de cet édifice ont sonné à Nouvel An 1989 pour la première fois depuis la Révolution de 1917.

Photo Y. D.

SOMMAIRE

- 2 DOCTEUR NATURE
4 NOUVELLES MÉDICALES
5 RESTEZ EN FORME
6 VOTRE SANTÉ
9 SOS CONSOMMATEURS
10 CUISINE
14 DES AUTEURS DES LIVRES
18 LES ANNÉES FOLLES
20 L'ANIMAL CET INCONNU
23 LES VOYAGES D'AÎNÉS
25 LE RETRAITÉ DE MOSCOU
29 MESSAGES ŒCUMÉNIQUES
30 MOTS CROISÉS
32 NOUVELLE
37 AÎNÉS ACTIFS
38 VOYAGES ET TOURISME
42 PRO SENECTUTE
46 SOCIAL GENÈVE
48 LE MOUVEMENT DES AÎNÉS
50 LES TUYAUX DE LA POLICE
51 LES ASSURANCES SOCIALES
53 PETITES ANNONCES

RENÉ HUG ÉDITORIAL

Le tourisme et les voyages prennent de plus en plus d'importance dans le public. Ces trois dernières années, 9 ménages suisses sur 10 ont accompli, en moyenne, chacun trois voyages. Avec l'âge, la fréquence des voyages se multiplie par 1,5, au niveau de la classe «60 ans et plus». Selon une enquête, sur les quelque 1,2 million de personnes âgées que compte notre pays, les régions les plus prisées par nos aînés sont, dans l'ordre, les Grisons, le Tessin, le Valais, l'Oberland bernois et la Suisse orientale. L'Italie, la France, l'Autriche, l'Espagne et l'Allemagne fédérale sont les pays voisins les plus visités. Les CFF ont, de leur côté, fait une étude et ils ont découvert que la distance de voyage moyenne parcourue par les aînés s'élève à 95 km par voyage et par personne. Pour les déplacements à l'intérieur du pays, 52% des voyageurs de plus de 60 ans empruntent le chemin de fer. Ce sont des estimations, certes, mais il n'en demeure pas moins le fait que, de plus en plus, nos aînés cherchent à changer d'horizons. Une preuve de santé tant physique qu'économique, et qui n'a pas échappé à tous ceux qui organisent des déplacements spécifiques pour cette catégorie de clientèle. Ils ont pris à cœur cette mission d'un genre nouveau, dans l'intérêt de tous ceux qui cherchent à découvrir de nouveaux paysages. Dans ce numéro d'«Aînés» (page 38), nous vous présentons plus en détail les premiers résultats de l'enquête en question. Peut-être vous donnera-t-elle quelques idées d'évasion...

Dernière minute

Notre voyage habituel à Amélie-les-Bains aura lieu du 29 mars au 12 avril 1990. Détails dans le prochain «Aînés», ou en téléphonant au 021/312 34 29.

ACTUALITÉS

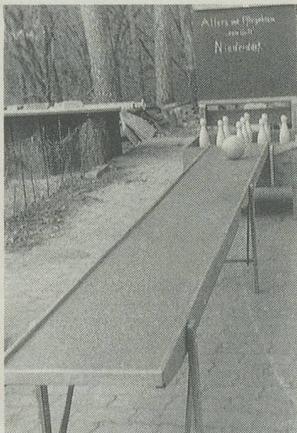


Bon appétit

Un choix de 60 menus livrés chaque jour à domicile aux personnes du troisième âge? C'est une nouvelle formule offerte aux organisations sociales chargées de cette mission. Nous nous sommes rendus dans les coulisses de cette initiative, à Cressier, dans le canton de Neuchâtel, pour vous en rapporter de précieux renseignements. Vous pourrez les connaître en consultant notre numéro de mars.

Quilles

Un inventeur continue d'inventer quand il est à la retraite! C'est la raison pour laquelle l'un d'entre eux, M. Marcel Karrer, d'Arbaz (VS), nous envoie la photo de sa dernière invention: un jeu de quilles se présentant sous la forme de trois modèles différents: «salon», «midi» et «senior». Le premier est un jeu de table qui est présenté sous forme de malette et les deux autres ont, par exemple, la faveur des homes de personnes âgées. M. Karrer nous signale également qu'il est prêt à conseiller nos lecteurs qui s'intéressent aux questions relatives aux inventions. Son numéro de téléphone: 027/38 39 20.



Autodéfense

Le Service des sports de la Ville de Genève organise des cours d'autodéfense, orientés sur de la gymnastique, l'art de tomber sans mal, et d'esquiver les coups portés par un agresseur, ainsi que sur des mouvements de défense simple, mais très efficaces. Trois sessions sont annoncées: l'une avait lieu en janvier, la seconde est prévue en mars et la dernière en septembre. Nous aurons l'occasion de revenir sur cette initiative dans nos colonnes.

Qui de nef?



Lunettes

Les lunettes suivent aussi la mode. Mais si leur exclusivité répond à un critère de style, leur qualité revêt une importance capitale. Ainsi, par exemple, les lunettes polaroid, dont le filtre à 7 couches absorbe 99% des éblouissements gênants et 100% des rayons ultra-violets nocifs. Parallèlement, ces filtres améliorent le contraste visuel. Les rayons du soleil réfléchis par une surface plane, telle que le sable, l'eau, la neige ou les chaussées mouillées provoquent des éblouissements gênants. Les lunettes polarisantes améliorent la visibilité comme par enchantement afin que la lumière du soleil soit sans ombres.

Exposition

La septième exposition destinée aux aînés «Senioren-Messe» se déroulera dans les halles de la Zuspa à Zurich du 24 au 29 avril prochains. Cette année, les visiteurs pourront découvrir un secteur spécialement consacré au domaine de la santé, ainsi qu'un vaste panorama des offres touristiques proposées sur le marché pour les personnes du troisième âge.



Compact Disc

La technologie moderne nous permet aujourd'hui d'acquérir les plus belles œuvres musicales avec une fidélité de reproduction extraordinaire grâce à l'utilisation des compact-discs. Cependant, il est important de prendre grand soin de ces disques d'un nouveau genre. Une entreprise allemande a créé une boîte spéciale qui permet de ranger douze de ces disques et de préserver ainsi les enregistrements de la poussière et des dégradations qui pourraient survenir.

Support de dos

La façon de s'asseoir est importante. Une bonne position est le meilleur remède contre les douleurs dorsales. Des orthopédistes suédois ont conçu le support de dos «Spina-Bac», qui présente deux grands avantages par rapport aux supports de dos existants: sa grande maniabilité et la façon dont il peut être réglé pour épouser la forme de la colonne vertébrale.

