

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 2 (1924)  
**Heft:** 3

**Artikel:** La verte vieillesse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722492>

### **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:** 11.01.2026

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

der Jugend bildeten. Manche ziehen an schönen Tagen einen Sitz im prächtigen großen Spitalgarten vor, wobei sich bei den Männern wie auch täglich in ihrem Rauchsalon bald da bald dort ein gemütlicher Jaß etabliert.

An allgemeiner Unterhaltung kann hie und da etwas geboten werden. Außer den Weihnachtsfesten war früher besonders beliebt der Pfründerausflug, da Pfründer und Spitalangestellte in bunter Mischung in allen möglichen Vehikeln, 2 und 4spännigen Breaks, alten Omnibussen etc. über Land fuhren und dann in dem großen Spitalpark zu Brüglingen bei reichlicher Verpflegung und allerlei Spiel und Kurzweil sich vergnügten. Leider hat der Krieg mit seiner unerhörten Kostensteigerung diesem Vergnügen ein Ende gemacht. An die Stelle sind gelegentliche Kinematographenvorstellungen und andere Anlässe getreten.

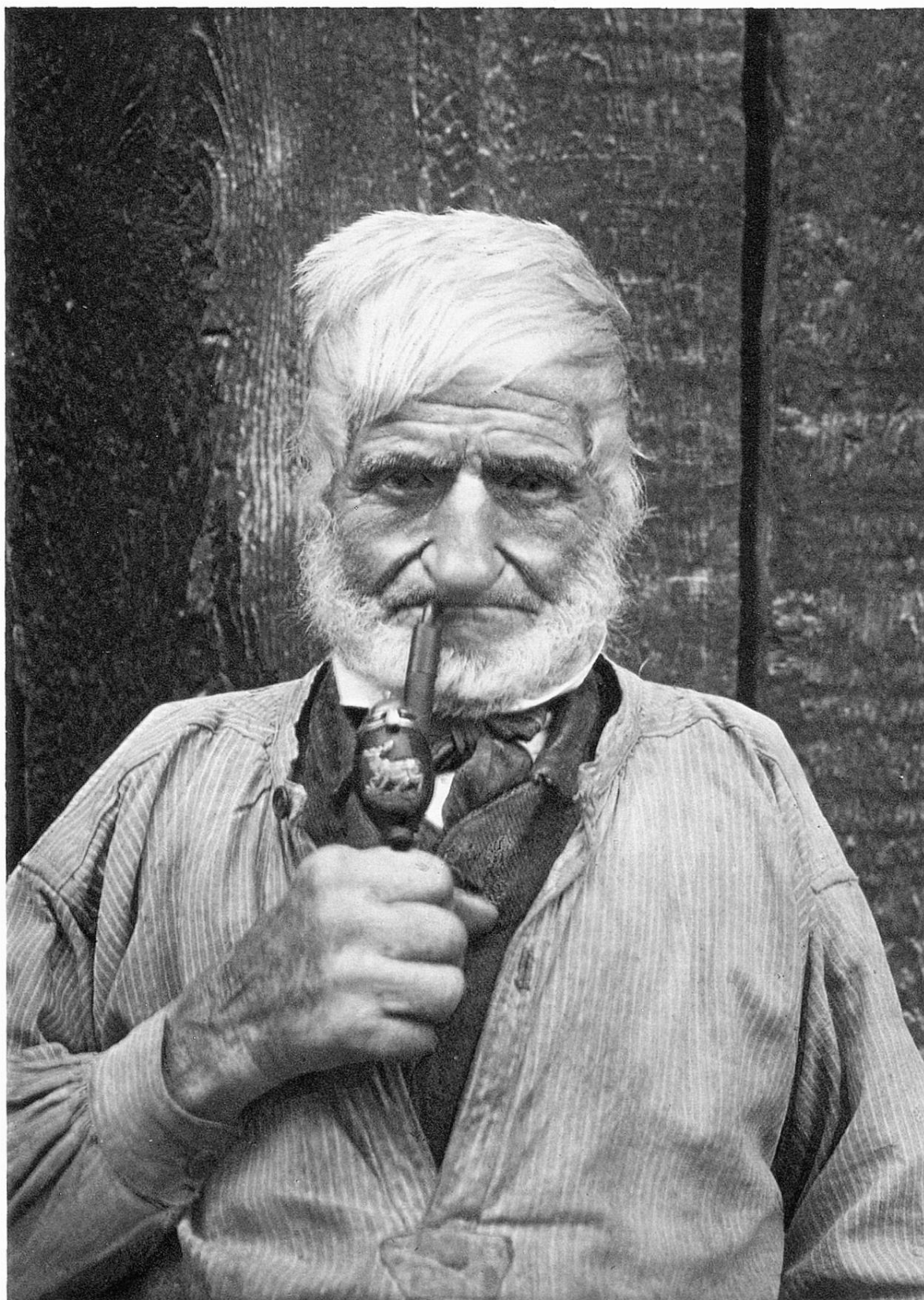
Im ganzen darf gesagt werden, daß die Pfrüderschaft von Basel wohl aufgehoben ist, so daß zufriedene Gemüter sich geborgen fühlen. Wie weit freilich ein nicht geringer Teil durch Streitsucht, Unzufriedenheit und Wunderlichkeiten aller Art das Dasein sich und andern verbittert, darüber sei der Schleier des Schweigens gebreitet.

### **La verte vieillesse.**

Qu'il est gentil de voir un vieillard alerte et souriant! Et combien de fois me suis-je dit, en rencontrant un de ces „jeunes vieux": c'est la vieillesse que je voudrais avoir! L'aurai-je vraiment? ... Je l'ignore, mais j'ose l'espérer, puisque nous vivons d'illusions et d'espoirs. Or quelle est la recette, la recette merveilleuse pour atteindre cette „verte vieillesse"? La voici, telle qu'elle me fut donnée par un septuagénaire aimable et souriant:

1<sup>o</sup> Ne jamais s'attarder ni à la table ni au lit. Manger et boire sobrement, plutôt trop peu que trop; se coucher et se lever de même. „La sobriété — a dit un sage — est la sagesse même: c'est la seule recette pour vivre longtemps".

2<sup>o</sup> Se donner du mouvement, prendre de l'exercice, faire de la marche et un peu de gymnastique respiratoire. Un cher



Hundertjähriger Junggeselle † in Marmorera (Graubünden)

Célibataire de 100 ans † à Marmorera (Grisons)





Hundertjährige † in Schlans (Graubünden)  
Femme centenaire † à Schlans (Grisons)

ami, bien plus âgé que moi, prenait chaque jour, malgré ses quatrevingts ans, sa leçon d'escrime, suivie d'une douche. Il pratiquait ce sport depuis l'âge de 30 ans, et disait gentiment: Il n'y a que ça pour me maintenir un peu droit, et assouplir mes articulations rouillées!

3° Ne pas se plaindre continuellement de n'être plus jeune; cela ne sert qu'à ennuyer ses interlocuteurs.

4° Ne pas raconter infatigablement ses souvenirs, mais garder assez de mémoire pour ne pas oublier qu'on a déjà raconté dix fois la même anecdote à la même personne. Ne pas parler de ses infirmités, elles n'intéressent que soi-même . . .

5° Ne pas vivre cloîtré; savoir sourire à ceux qui vous arrêtent; mais aussi savoir vivre seul s'il le faut, car — a dit Ibsen — „Le plus libre est celui qui est seul!“

6° Se contenter de ce qu'on a, et ne pas se plaindre toujours des temps actuels; s'occuper pour se distraire, sans toujours préférer le temps passé au temps présent. Savoir être „de son âge“, et se souvenir de la chanson:

Quand on n'a pas ce que l'on aime,  
Il faut aimer ce que l'on a!

Et mon septuagénaire ajoutait: Je mange peu le soir, je marche beaucoup le matin, je ne bois jamais d'eau de vie parce que c'est de l'eau de mort. Je fume ma pipe en regardant ce qui se passe autour de moi, . . . surtout en observant les enfants. Ainsi mon cœur reste jeune, et ma vieillesse est sereine!

Dr. Ml.

## Assistance aux vieillards à Genève.

Cet été, Mademoiselle Marie - Anne V o n d e r M u h l l, élève de l'Ecole d'Etudes sociales pour femmes à Genève, a présenté son travail de diplôme sur ce sujet plein d'actualité et digne d'intérêt. Par l'obligeance de l'auteur, nous sommes en mesure d'en donner quelques extraits. Le travail contient les chapitres suivants: 1) Statistique des vieillards dans la ville de Genève. La question de l'âge; 2) Coût de la vie. Nombres-indices; 3) Secours accordés, assistances diverses, assurances; 4) Occupations et gains divers; 5) Nationalités; 6) Graphique des budgets, et 7) Conclusion pratique, notamment en ce qui concerne l'Assurance-vieillesse.