

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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 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^e 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^{me} 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^{er}
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.