Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 5

Artikel: Publicité sans âge
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-825955

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: 01.07.2025

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

La vieillesse et l'art de vieillir

Je pense que tous, nous avons le secret désir de ne pas vieillir. Nul, cependant, n'échappe à cette destinée, ni l'homme, ni l'animal, ni la plante. L'inexorable vieillissement est une lente évolution vers un ralentissement, une diminution des forces physiques, plus rapide que celle du potentiel intellectuel.

Sans être spectaculaire, cette transformation se fait sentir après un effort, par exemple. Le sujet ressent une fatigue inhabituelle. Ces premières sensations se présentent dès l'âge de quarante ans, sans pour autant nuire à l'état général.

Physiquement, petit à petit, nous subissons une déshydratation, une usure de nos organes, une perte d'énergie. Moralement, nous nous sentons vieillir et un certain pessimisme s'installe en nous. Les goûts, les besoins changent, entraînant une modification de l'existence elle-même.

Vieillir est un art qui demande du renoncement. Les efforts de la science, et partant ceux de la médecine, ne peuvent supprimer le vieillissement. C'est donc vous seul qui, par votre comportement, contribuerez à retarder votre vieillesse. La lutte pour la sauvegarde de l'équilibre, de la lucidité, est un problème quotidien.

– Modérez votre alimentation. Ne confondez pas appétit et gourmandise.
– Vivez à un rythme régulier et dormez. Le sommeil est un irremplaçable récupérateur d'énergie.
– Intéressez-vous aux problèmes extérieurs. Gardez en éveil une saine curiosité.

On n'est pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années. On devient vieux dès l'instant où l'on renonce. Les soucis, les chagrins, la peur même de vieillir favorisent la décrépitude.

Pratiquez aussi l'amour du prochain, cette vertu qui implique la tolérance. Une telle attitude peut devenir une manière de vivre. Elle vous assure l'amitié de tous ceux qui vous approchent, ceci à l'âge où l'on en a le plus besoin.

De toute urgence...

Une amie de la grande famille d'« Aînés » cherche pour début août un appartement de 3 pièces, même dans un ancien immeuble. L'essentiel est que cet appartement ne soit pas situé trop loin du centre de Lausanne Merci à toute personne pouvant venir en aide à cette grand-maman et aux deux étudiants qui aimeraient pouvoir continuer à vivre chez elle. Prière d'écrire à la rédaction.

GENÈVE

UN GRAND ÉVÉNEMENT EN VUE

Dans ses numéros 3 et 4, « Aînés » a consacré de nombreuses pages à des réalisations genevoises en faveur des personnes âgées. Prochainement, nous nous intéresserons à d'autres sujets genevois, notamment aux belles maisons de vacances de Gryon, au nouveau club en voie de création au Grand-Saconnex, etc.

Cet automne, un événement marquera d'une pierre blanche l'intense activité déployée à Genève en faveur du 3e Age : l'inauguration, le 1er octobre 1971, d'un hôpital de gériatrie ultra-moderne, comportant 320 lits, à Chêne-Thonex, qui sera entièrement réservé aux personnes âgées. Cet établissement constituera une véritable synthèse de ce qui a été réalisé de mieux ailleurs dans ce domaine. Nous lui consacrerons un grand reportage au moment opportun.

PUBLICITÉ SANS ÂGE

Qui résisterait au sourire de cette grand-maman ? Qui douterait d'une sécurité si gentiment affirmée ?