Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 14 (1984)

Heft: 10

Rubrik: Genève : vie sociale

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: 11.07.2025

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

GENÈVE: vie sociale

Echos et propos

La Fondation Soleil ou l'autogestion de la santé

«La santé cela s'apprend» et cela se cultive, dans tous les sens du terme. Voilà ce que répète, sur toutes les notes de la gamme et depuis 10 ans, *la Fondation Soleil,* créée en 1974 à Genève et qui a pour but d'aider les bien portants à se maintenir en bonne forme et les fragiles à améliorer leur état. Partant de ce principe peu à peu redécouvert ces dernières années, qu'il existe un rapport direct et étroit entre le mode de vie — les habitudes alimentaires en particulier — et le bien-être, *la Fondation Soleil* veut attirer l'attention de tous sur la responsabilité que nous avons dans la gestion de notre santé, ce capital irremplaçable dont nous devons être le gardien vigilant. Elle s'est donc spécialisée dans la diffusion d'informations sur la santé par tous les moyens possibles. Sans prendre position ni diriger la démarche de ceux qui la consultent, elle se contente de faire des suggestions, de montrer un éventail de possibilités d'apprentissage de la santé parmi lesquelles elle les aide à sélectionner les techniques simples et efficaces susceptibles de leur convenir le mieux.

Au fil des ans, le président de la fondation, le Dr Ch. Schaller, a créé avec ses collaborateurs un vaste domaine puisque les diverses activités se déroulent dans 5 villas situées dans le quartier de Chêne-Bourg, au milieu de la verdure. Chacun a libre accès en particulier à celle située au Petit-Senn 32 (tram 12), où l'on peut à loisir se documenter, se renseigner, flâner en appréciant le charme de l'aménagement de cette ancienne maison genevoise et du jardin d'herbes situé à proximité. C'est une très agréable promenade qui n'engage à rien.

Pour explorer le «pays de la santé», *la Fondation Soleil* propose les moyens et «outils» suivants:

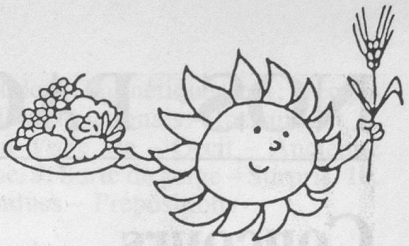
«Soleil-diffusion»: librairie spécialisée; maison d'édition qui a créé une collection intitulée «Savoir...» mieux se nourrir, voir, être en forme etc...; galerie-boutique cadeaux;

«Bibliothèque Soleil» comprenant plus de 4000 ouvrages à disposition pour l'étude ou le prêt (moyennant une cotisation annuelle de Fr. 50.—) et une salle d'anatomie (planches, mannequins...);

«Buis», Bureau d'information santé qui renseigne, par téléphone et sur rendez-vous, sur les moyens permettant à chacun d'améliorer son équilibre de santé: stages et séminaires, techniques de développement personnel, thérapies, alimentation naturelle etc. Il n'est pas question de soigner ni de prendre parti, mais de montrer les orientations possibles et de donner des adresses, de conseiller tout au plus. Paiement laissé à l'appréciation de chacun.
Permanence téléphonique le mardi, mercredi, jeudi et vendredi, de 10 h. à 12 h., tél. 022/49 28 18, à l'adresse mentionnée ci-dessus, où se déroulent les activités qui viennent d'être énumérées.

«Le déjeuner de Soleil»: atelier de nutrition, pour améliorer l'équilibre alimentaire et explorer les ressources de la cuisine naturelle. Apprendre à remplacer peu à peu les aliments dénaturés par des aliments pleins de vitalité et à diversifier les menus en préparant des mets à base de céréales et de végétaux: graines germées, jeunes pousses qui transforment les salades traditionnelles en plats complets, digestes et très nutritifs.
Inscription obligatoire (nombre de places limité). Fr. 30.— par atelier (Fr. 15.— pour personnes en âge d'AVS) dégustation comprise. Se renseigner au 022/48 53 35 (10 h. à 12 h.).
Adresse: «Les Chênes», route de Sous-Moulin 41, Chêne-Bourg.

«Jardin Soleil»: verger, potager et jardin d'herbes aromatiques, médicinales et comestibles. Le tout cultivé avec le désir de retrouver le contact perdu avec la nature et, bien sûr, sans engrais chimiques ni pesticides. Des stages sont consacrés aux méthodes de culture naturelle, à la connaissance et à l'utilisation des plantes. Recherches et travaux sont effectués sur: la santé des sols, le compostage, la culture en appartement. Quelques bocaux pour la



germination des graines et de minuscules carreaux pour les jeunes pousses suffisent comme matériel; il est très facile, d'après *la Fondation Soleil,* d'apprendre à devenir jardinier(e) d'intérieur. Les plantes décorent l'appartement et l'embaument avant de... finir dans votre assiette!
Renseignements, tél. 022/48 96 76.

Conférences, cours, séminaires, ateliers portant sur l'autogestion de la santé: «thérapies nouvelles», médecines douces, massages, régénération visuelle, aromathérapie, méthode Simonton: cancer «self-help» etc.
Inscription à l'avance obligatoire. Se renseigner au 022/48 53 35 (10 h. à 12 h.).
Le programme trimestriel des cours et conférences est envoyé sur demande.
Les cours se déroulent «Aux Cèdres», route de Sous-Moulin 3.

Renseignements généraux sur *la Fondation Soleil,* tél. 022/48 96 76.

O. B.

Pratique du social

Sur cassettes, les conférences d'UNI 3

De très nombreux membres de l'Université du troisième âge suivent avec assiduité les conférences données, de septembre à juin, le mercredi et le vendredi à 15 h., à l'auditoire Piaget d'UNI II. Tous ne savent pas toutefois que, dans la grande majorité des cas, ces conférences sont enregistrées sur cassettes à l'intention des personnes n'ayant pas eu la possibilité de se rendre sur place le jour dit. Ce service fonctionne depuis plusieurs années et met les enregistrements à la disposition de toute personne s'y intéressant, qu'elle soit ou non membre d'UNI 3. Un catalogue peut être consulté ou demandé au secrétariat, rue de Candolle 6 (le matin), tél. 022/20 93 33, int. 2042. Prix de vente des cassettes: Fr. 10.—. Délai d'obtention: au maximum 2 semaines.

O. B.