

# Des années à savourer

Autor(en): **G.N.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 6

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827797>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Des années à savourer

année mondiale  
des **1999** seniors

Retenez bien la date du 20 septembre prochain. Le Centre international de conférences de Genève (CICG) accueillera, durant toute la journée, un important forum dans le cadre de l'année mondiale des seniors.

Arrivé à l'âge de la retraite, les seniors sont confrontés à de nombreux problèmes, qui ne trouvent pas toujours une solution. Il fallait remédier à cela sans tarder et c'est le défi qu'ont relevé les responsables de l'association «Des années à savourer», qui porte si bien son nom. Un important forum a donc été mis sur pied.

Ce forum réunira quelques-uns des meilleurs spécialistes dans des domaines spécifiques. Ainsi, tout au long de la journée, huit thèmes intéressants les seniors seront-ils abordés, avant qu'un thé dansant ne mette un point d'orgue à cette manifestation.

En voici les grandes lignes, à quatre mois de cette manifestation dont l'importance n'échappera à personne: «La sécurité et la violence», «La conduite automobile au grand âge», «Les nouveaux moyens de communication et Internet», «La mobilité pour tous et avec tous», «Les moyens d'existence et la précarité», «Nos droits et les directives anticipées», «Notre alimentation», «L'architecture: intimité et convivialité».

En conclusion, le professeur Willy Pasini abordera, au cours d'une conférence, le thème suivant: «La force du désir n'a pas d'âge.» Un

thé dansant mettra un point final à cette journée. Début de la manifestation à 9 heures du matin. Les frais de participation (y compris le repas de midi) s'élèvent à 25 francs pour les personnes en âge AVS. Billets à l'entrée du CICG, 15, rue de Varembe.

G. N.

**Renseignements:**  
Association «Des années à savourer»,  
case postale 91,  
1211 Genève 16.



Des cours d'autodéfense pour faire face à l'insécurité

Photo Team Reporters/Alain Gavillet

## Croquer la vie!

**Cette nouvelle rubrique de conseils sur la santé émane de la Polyclinique de gériatrie (Poliger), dirigée par le professeur Charles-Henri Rapin. Elle paraîtra chaque mois.**

On entend parfois ceci: «Avec l'avance en âge, donc avec les modifications de mon corps, et surtout maintenant que je suis retraité, je dois moins manger!» Mais pas du tout!

Afin d'entretenir l'organisme, qui a parfois tendance à vous trahir, tant au plan physique que psychique, pour ne pas être fatigué pour un oui ou pour un non, afin d'éviter que les muscles ne fondent avec les années, que les os se décalcifient et finissent par se casser ou encore que la mémoire ne flanche, il faut faire

attention à ce que vous mangez... et faire de l'exercice, voire du sport.

Avec les années, la «machine» peut parfois avoir quelques problèmes et ne plus fonctionner aussi bien qu'avant. Il faut donc l'entretenir. Il est nécessaire de faire régulièrement des exercices physiques et de manger en quantités suffisantes, c'est-à-dire autant, et peut-être mieux qu'avant.

Les remarques et conseils que vous trouverez dans cette rubrique seront là pour vous rappeler que le corps et l'esprit, pour rester le plus longtemps possible en bon état, doivent être nourris correctement et suffisamment en énergie, mais aussi en protéines, en fer, en calcium, en vitamines et en fibres.

**Pr. Charles-Henri Rapin**

**Poliger, rue des Bains 35,  
1205 Genève.  
Tél. 022/809 82 11.**

CONSEIL SANTÉ