Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 11

Artikel: Une suggestion très insolite?
Autor: Durand, Renée
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829731

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: 09.07.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

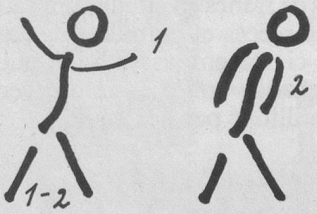
Novembre

Courage, volonté,
Confiance et bonté.
Santé!

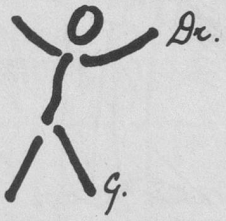
Mouvement, équilibre, coordination

Debout

189. Poser la jambe gauche en avant en balançant les bras de côté (1–2) idem à droite. (Donc bras gauche à gauche, bras droit à droite; balancer veut dire: aller et retour sans arrêt 1–2.)

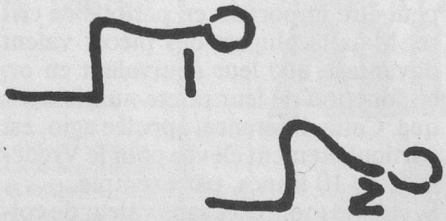


190. Pas gauche en avant, bras asymétriques, idem à droite. (Poser le pied gauche en avant en levant le bras droit en avant (2 t.), poser le pied droit en avant en levant le bras gauche en avant (2 t.). L'autre bras suit naturellement le mouvement, un peu de côté.)

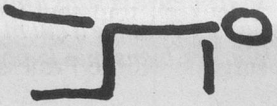


Exercices au sol

191. A genoux, mains posées sur le sol, un peu tournées en dedans, fléchir les bras, abaisser la poitrine, tendre les bras (5 fois).



192. Même position, tendre une jambe en arrière en la levant légèrement.



Articulation des poignets

Assis

193. Tourner les mains librement en avant, en arrière, les secouer de haut en bas.

194. Serrer très fort les mains (faire le poing), tendre rapidement les doigts.

Exercice avec la petite balle

Debout

195. Passer la petite balle rapidement autour du corps, à la hauteur des hanches, 10 fois et autour des genoux, 5 fois.

Une suggestion très insolite?

Nous, du 3e et 4e âges, nous sommes tous en direction de la grande évasion. Mais pour certains d'entre nous (lesquels?) il y aura une étape à accomplir, à supporter, sorte d'emprisonnement: la perte de la parole, probablement liée à quelque paralysie ou la perte de la maîtrise de parole.

C'est un avenir, certes, peu réconfortant, mais pourquoi d'une certaine manière, ne pas le regarder en face et prendre une décision, peu pénible à réaliser, mais qui pourra alléger quelques servitudes futures.

Ces servitudes ce sont des manies qui nous ont conquis ou des exigences dues à des défaillances corporelles.

Soyons-en conscients et prenons une feuille de papier et inscrivons à mesure qu'ils se présentent tous ces besoins, toutes ces habitudes, même les plus intimes. Pensons des pieds à la tête, des réactions à la lumière, au bruit, aux aliments détestés ou insupportés, etc.

Puis mettons un peu d'ordre, recopions ou éventuellement faisons recopier par une main amie, tirons quelques photocopies de ce texte, qui sera mis sous enveloppe avec la mention: «à ouvrir en cas de perte des moyens d'expression». Et remettons un exemplaire de cette liste à notre famille, éventuellement à des amis et glissons une enveloppe dans notre table de chevet.

Ainsi, en cas d'accident, le personnel soignant mis au courant par nous-mêmes saura mieux nous soulager, nous aider à supporter cette sombre étape et il nous sera reconnaissant d'avoir prévu notre collaboration qui lui permet de mieux deviner nos désirs et nos exigences.

Et n'oublions pas sur notre papier de remercier d'avance toutes les personnes qui nous consacreront peine, soins et dévouement.

Renée Durand
Carouge (GE)