Ici Genève

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 2

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

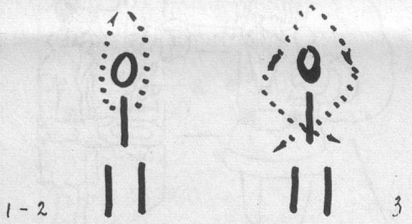
Février

Déjà février, l'hiver va passer!
Restez bien au chaud,
sans vous enrhumer.

Articulation des bras Respiration

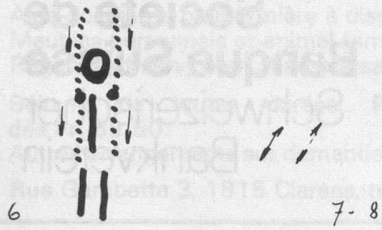
Debout

133. Lever les bras en avant en haut en inspirant (1–2), les baisser de côté en



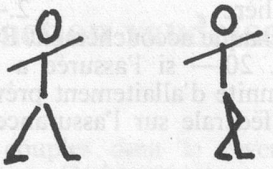
bas en expirant (3) (les bras balancent souplement devant le corps), lever les

bras de côté en haut (4–5), les baisser en avant en bas en expirant (6), les balancer légèrement en avant, en arrière (7–8) (les mouvements sont liés, coulés) et recommencer (1–8).



Debout

134. Lever les bras souplement de côté pour tenir l'équilibre (comme avec un balancier) et marcher en plaçant un pied devant l'autre en le touchant. Aussi marcher en arrière, pied à pied.



Respiration

Assis

135. Respirer avec une seule narine (boucher l'autre!), changer.

Articulation des hanches

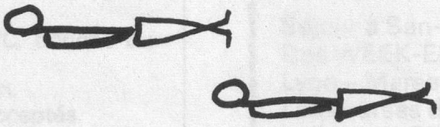
Debout

136. Tourner les hanches en cercle (pousser les hanches à gauche, en arrière, à droite et en avant), faire un petit cercle tranquille, lié (idem à droite).

Exercices au sol

Toutes les articulations

137. Prudence pour se mettre sur le dos. Voir exercices du mois de septembre.
Couché sur le dos, mains sous les fesses: soulever légèrement les jambes, croiser les pieds l'un sur l'autre, poser les pieds croisés pour se reposer, puis faire plusieurs fois l'exercice sans poser les pieds.



138. Respirer profondément en ouvrant et fermant les bras souplement (bras de côté, puis sur la poitrine).

Ici Genève

L'embarras du choix!

Ski
4 et 17 février, journée de ski de randonnée au Brassus, Jura vaudois. Départ gare routière 8 h. 45, retour vers 18 h. Inscriptions au minimum 3 jours à l'avance*. 24 février au 3 mars, séjour de neige, chalet Florimont, Gryon s/Bex, 1200 m, ski de fond et promenades pédestres. Inscription immédiate, Hospice général, service des personnes âgées, tél. 36 31 32. Possibilité d'organiser d'autres séjours jusqu'à Pâques en fonction des inscriptions. Début mars, semaines de ski de fond à Evolène organisées par le Service des sports de la Ville de Genève. Inscription immédiate, tél. 20 22 11.

Rythme–Danse*
2 cours en février/mars (10 leçons) en fonction des inscriptions reçues.

Gymnastique
Une centaine de cours sont organisés dans l'ensemble du canton par le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés. Renseignements et inscriptions, tél. 28 88 16.

Patinage et natation
Pour les bénéficiaires de l'AVS/AI, entrée à prix réduit à la patinoire et piscine du Centre sportif des Vernets. S'adresser au Service des sports de la Ville, tél. 20 22 11.

Matinées sportives
Selon la saison, balades, pétanque, ski, voile. Renseignements sur le programme d'activités du Service des sports de la Ville dans le prochain numéro de la revue.

Cours de cuisine, diététique
Organisé une fois l'an, en fonction des inscriptions.

Cours d'éducation routière*
Donné en toute période de l'année, avec la collaboration de la Brigade

d'éducation routière de la police, à la demande d'un club d'aînés, d'un quartier, d'une paroisse.

Cours de langues
Pour les membres de l'UNI 3e âge, cours gratuits de conversation en anglais, le 2e lundi du mois, 15 h. 15, UNI II, salle 130. Renseignements: M. Goutorbe, tél. 58 18 13. Inscriptions pour d'éventuels cours en espagnol et italien: secrétariat UNI 3e âge, tél. 20 93 33, int. 2042 (9 h. à 11 h.). Pour débutants et avancés, cours d'anglais organisés deux fois par semaine par le Mouvement des aînés (MDA), avenue Sainte-Clotilde 9, salle 206. Nouveaux groupes formés courant janvier. Renseignements tél. 021/ 23 84 34.

Natation*
Bachet de Pesay, Ecole du Bachet, vendredi 16 h. 30, renseignements: M. Béguelin, tél. 43 27 61.
Contamines, Michel-Chauvet 22, lundi et jeudi 16 h. 30 et 17 h. 30. Renseignements: monitrice, tél. 48 05 04; Mme Rivet, tél. 36 32 66.
Liotard, groupe scolaire, Liotard 66, lundi et vendredi, 16 h. 15 et 17 h. 15. Renseignements: Mme Sulliger, tél. 33 76 18; Mme Filliettaz, tél. 33 78 05.
Perly, groupe scolaire, mercredi 16 h., renseignements: Mme Maison, tél. 56 17 93.
Onex-Parc, Bois de la Chapelle, vendredi 8 h., renseignements: M. Ramseier, tél. prof. 92 93 56, privé 42 13 72.
Petit-Lancy, groupe scolaire, rue des Bossons, vendredi 16 h. 30 et 17 h .30, jeudi 18 h. et 19 h. Renseignements: M. Lévèque, tél. 92 13 61; Mme Sulliger, tél. 33 76 18.
Vernier-Ranches, école des Ranches, rue du Village, vendredi 18 h. 30, renseignements: Mlle Perron, tél. 93 13 87.
Avanchet-Parc, groupe scolaire, rue Grand-Bay 13, mercredi 18 h. 30, renseignements: Mme Sulliger, tél. 33 76 18.

Vacances d'été*
Séjours à Lido-di-Jesolo du 25 mai au 8 juin et du 7 au 21 septembre (Italie, près de Venise), inscriptions limitées, au plus tard fin février.

Impôts: permanence AVIVO
Les 28 janvier, 4, 11, 18, 25 février et 4 mars, permanence de l'AVIVO pour remplir les feuilles d'impôts, 9 h. à 12 h., 13 h. 30 à 17 h., Salle du Faubourg.

* Inscriptions au Centre social protestant, activités du 3e âge, rue du Village-Suisse 14, tél. 20 78 11, adresse postale: case 177, 1211 Genève 8.
Pour être tenu au courant des activités du CSP, s'inscrire au groupe SKIPA, cotisation annuelle Fr. 10.—, qui assure l'envoi régulier des programmes.

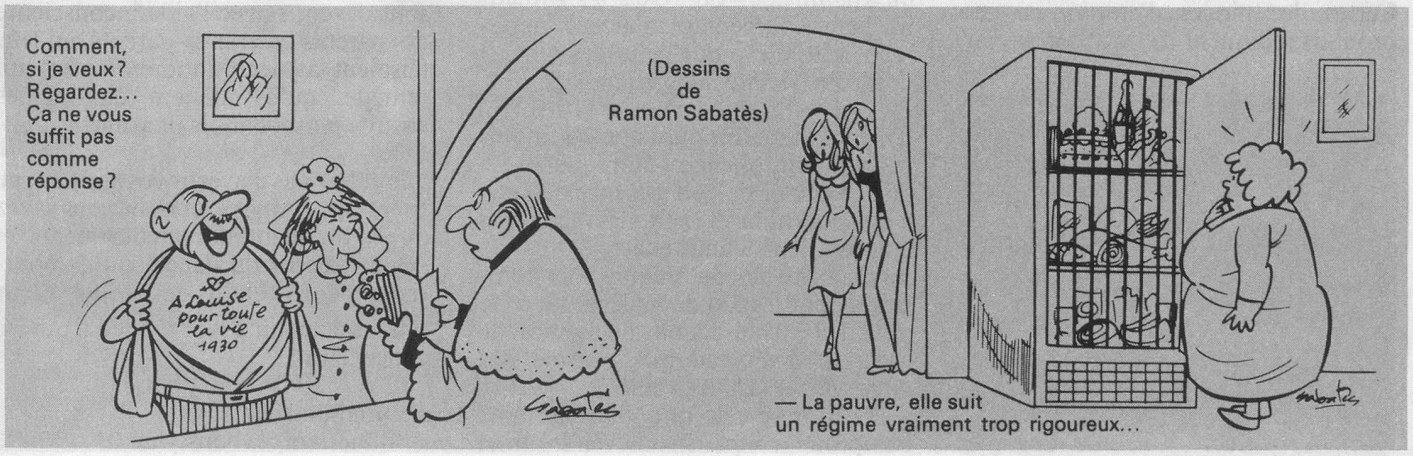
Memento

Fin janvier

Vendredi 30. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: Qu'est-ce que la grippe?».
14 h. 30, salle des fêtes de Thônex: «Piqûre Caraïbes» par le Théâtre musical de Genève. Séance pour les membres de l'AVIVO et des clubs d'aînés. Nombre de places limité.
20 h. 30, «Point de rencontre», Lancy sud, conférence du Dr Tournier: réflexions sur la solitude et les besoins d'échanges.

Février

Mercredi 4. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «L'Hospice général, institution genevoise: son passé, son présent, son avenir».
Vendredi 6. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «Alexandre Calame» (projections).
Mercredi 11. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «Terra Nostra» (Mexique).
20 h. 30, cours d'écologie humaine (voir ci-dessus).
Vendredi 13. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «Tourisme et loisirs: certitudes ou tromperies?» (projections).
Mercredi 18. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «Où orienter la recherche thérapeutique?»
Vendredi 20. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «La première humanité» (projections).
Mercredi 25. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «La Suisse», «Les journalistes sont des menteurs!».
20 h. 30, cours d'écologie humaine (voir plus haut).
Vendredi 27. 15 h. 15, conférence UNI 3e âge: «La porcelaine de la Compagnie des Indes» (projections).

Préannonces pour mars

Sessions organisées par l'Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI–GE):
9 et 10 mars, «Je dis non à la maladie»; inscriptions jusqu'au 9 février.
11, 12, 13 mars, «Je veux parler mieux», inscriptions jusqu'au 11 février.
Sessions organisées par l'Ecole de soins infirmiers «Le Bon Secours»:
16, 17, 18 mars, «La femme face au vieillissement, résolution de l'identité féminine»; inscriptions jusqu'au 16 février.
28, 29 mars, «Le massage: mieux vivre son corps, apporter du bien-être à l'autre»; inscriptions jusqu'au 27 février.