Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 3

Rubrik: Gym des aînés à domicile : mars 1980

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: 08.07.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Mars 1980

La neige fond dans la campagne,
L'hiver s'en va tranquillement.
Faut s'exercer
Messieurs, Mesdames,
En attendant le vrai printemps.

Exercices avec la petite balle

Debout

137. Marcher et frapper la petite balle sur le sol tous les 4 temps (chaque fois sur le pas gauche).

138. Même exercice, mais tous les 3 temps (une fois sur le pas gauche, une fois sur le pas droit, alternativement).

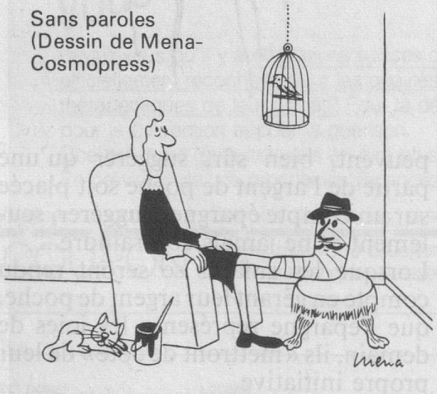
139. Lancer la petite balle d'une main dans l'autre, horizontalement, en augmentant et diminuant la distance.

Articulation des poignets

Assis

140. Coller les coudes au corps et tourner les mains en cercle en avant plusieurs fois, puis en arrière plusieurs fois.

Sans paroles
(Dessin de Mena-Cosmopress)

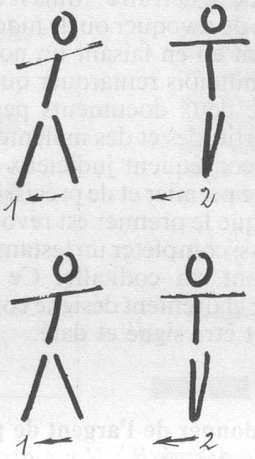


141. Secouer les mains de haut en bas.

Articulation des jambes

Debout

142. Bras levés souplement de côté pour tenir l'équilibre, marcher de côté (poser le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, poser le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, etc. Id. à droite.

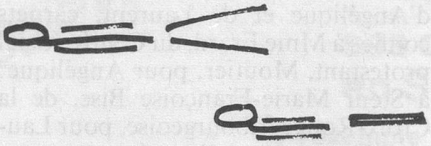


143. Même exercice, mais 4 pas à gauche de côté (8 temps) et 4 pas à droite de côté (8 temps); plusieurs fois.

Exercices au sol

Sur le dos

144. Ecarter et fermer les jambes, d'abord en les laissant sur le sol, puis en les soulevant légèrement.



145. Se tourner sur le côté gauche, revenir sur le dos. Id. à droite.

Souplesse

Debout

146. Marcher à petits pas autour de la chambre. Respirer.

N'oubliez pas d'admirer le ciel et les nuages et la neige...

Les assurances sociales

Guy Métrailler

Les subsides

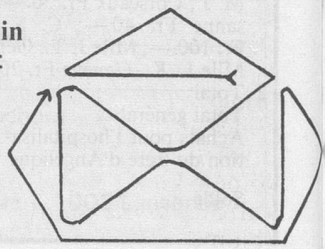
aux caisses maladie ou aux assurés dans les cantons romands

Après avoir présenté les systèmes vaudois et fribourgeois, examinons ceux des autres cantons.

Genève

Pour les assurés, à l'exception des «personnes âgées», l'Etat accorde une subvention annuelle aux caisses maladie qui remplissent les conditions suivantes:
avoir dans le canton leur siège, une agence ou une section régulièrement constituée;
avoir signé et appliquer les conventions tarifaires lorsque celles-ci lient plus de deux caisses représentant au moins 60 000 assurés donnant droit à la subvention;
avoir au moins 500 assurés donnant droit à la subvention ou la moitié pour les sections ou les agences si l'effectif total de la caisse en Suisse atteint 5000 membres;

Solution des jeux

de la page III couverture

Le bon chemin
Par exemple: