Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 5

Rubrik: Gym des aînés : mai 1981

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

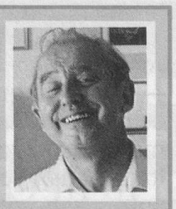
Terms of use

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



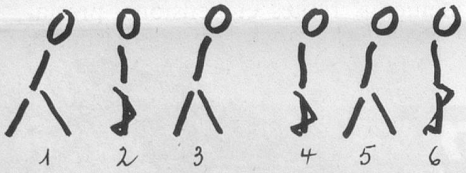
Louis Perrochon

Mai 1981

Il est de retour le joyeux mois de mai,
Amis, quels beaux jours, tout sourit, tout est gai...
Oui, faites que tous les jours de ce mois de mai soient beaux et gais!

Articulation des jambes, des pieds

Debout
155. Poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit, derrière le pied gauche, poser le pied gauche en avant (1–3), idem à droite (4–6), c'est ce qu'on appelle le «pas changé». A faire souplement plusieurs fois, les bras levés souplement de côté pour l'équilibre.

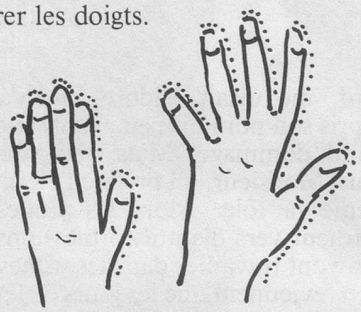


156. Marcher sur le bord extérieur des pieds (pour fortifier la musculature des pieds).

Articulation des mains

Assis
157. Détente des doigts: appuyer l'index contre le pouce et le détendre brusquement. Idem avec les 3 autres doigts. D'abord avec une seule main, puis les 2 mains ensemble.

158. Main contre main: écarter et serrer les doigts.

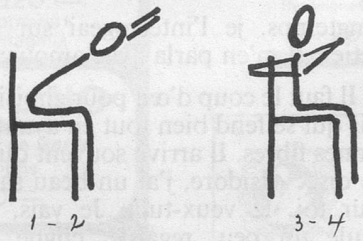


Musculature des cuisses et des jambes

Assis
159. Prendre la musculature, sous la cuisse à pleine main et la «secouer» légèrement, très décontractée, idem pour le mollet.

Musculature du dos et des bras

Assis
160. Incliner le torse en avant en tendant les bras en avant (1–2), redresser le torse en fléchissant les bras, mains aux clavicules (3–4), (c'est-à-dire bras fléchis devant la poitrine, le corps bien droit.)
Expirer en inclinant le torse, inspirer en le redressant (5–8 fois).



161. 160, mais avec une seule main, l'autre restant posée sur la cuisse (s'allonger encore davantage en avant...)

Agilité

Debout
162. Dribbler avec la petite balle (la faire rebondir plusieurs fois sur le sol).

Les assurances sociales

Guy Métrailler

Comment le degré d'invalidité est-il évalué?

Vous êtes peut-être parfois étonné(e) — voire choqué(e) — de constater que des personnes assez gravement atteintes dans leur santé ne bénéficient pas d'une rente AI, alors que d'autres qui exercent une activité leur rapportant un revenu d'une certaine importance en reçoivent une.
Pour que vous soyez à même de comprendre ces situations, nous allons essayer de vous expliquer quelques notions essentielles:

1. La définition de l'invalidité
Pour l'AI, l'invalidité est une invalidité *économique*. Au sens de l'art. 4 de la loi sur l'AI, l'invalidité est la *diminution de la capacité de gain*, présumée permanente ou de longue durée, qui résulte d'une atteinte à la santé physique ou mentale provenant d'une infirmité congénitale, d'une maladie ou d'un accident. Pour avoir droit à des prestations, il ne suffit donc pas d'être atteint dans sa santé physique ou mentale. Il faut, en plus, que cette atteinte ait une *conséquence d'une certaine gravité sur la capacité de gain* ou de travail de la personne qui en est victime. C'est ainsi, par exemple, qu'une femme paralysée des membres inférieurs, qui peut se déplacer dans un fauteuil roulant et continuer à exercer son métier de secrétaire avec le même salaire qu'auparavant n'aura