Gym des aînés à domicile : mars

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

pour tous. Ceux qui défendent la première thèse sont ceux qui ont un loyer élevé, mais sans l'avoir nécessairement voulu, parce qu'ils ont dû se loger dans un immeuble récent dans lequel le loyer est plus élevé que dans une construction ancienne. Pour ceux-là, il serait effectivement juste de pouvoir tenir compte de l'entier du loyer, sans fixer de déduction maximale. Mais cette solution pourrait entraîner des abus dans le sens d'un encouragement à prendre un appartement résidentiel aux frais des PC. C'est pourquoi la solution choisie nous paraît équitable et elle tient compte, dans une certaine mesure, de la modification des prix des loyers, puisque la déduction maximale a évolué de la façon suivante depuis l'entrée en vigueur des PC en 1966:

	Personne seule	Couple
1.1.1966	Fr. 750.—	Fr. 1200.—
1.1.1971	Fr. 1200.—	Fr. 1800.—
1.1.1973	Fr. 1500.—	Fr. 2100.—
1.1.1975	Fr. 1800.—	Fr. 3000.—
1.1.1977	Fr. 2400.—	Fr. 3600.—
1.1.1982	Fr. 3400.—	Fr. 5100.—

A la suite de l'augmentation du prix du mazout, le supplément pour chauffage et eau chaude (les charges) a sensiblement augmenté ces dernières années, ce qui a déséquilibré le budget de certains bénéficiaires. Pour tenir compte de cet élément, la loi sur les PC permet, dès le 1er janvier 1982, d'ajouter au loyer net un forfait de Fr. 400.— ou Fr. 600.— pour les charges. Là aussi, la solution du forfait a été retenue par souci d'équité et de simplification. En effet, si l'on avait retenu la solution des charges effectives, il aurait fallu demander ensuite à chaque bénéficiaire d'apporter son décompte de chauffage pour savoir s'il avait reçu une avance trop importante des PC et lui demander de rembourser la différence ou s'il avait reçu une avance insuffisante et lui payer un complément.

* * *

M. R. C. à N. nous demande ce que devrait payer une succession sur des éléments non déclarés du vivant du testateur. Si cette question concerne les impôts, elle doit être posée à une autorité fiscale. Si cette question concerne les PC, la prestation sera recalculée en tenant compte des éléments cachés et le montant touché à tort sera exigé pour les cinq dernières années.

G. M.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

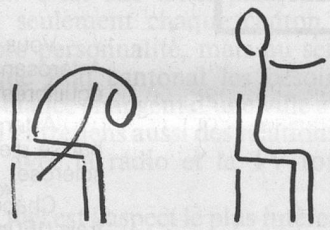
Mars

Dernières giboulées,
c'est l'avant printemps.
Il faut donc espérer
et rester confiants.

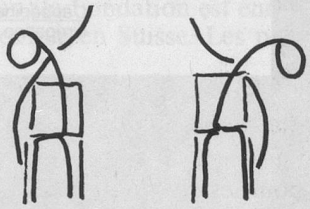
Articulation du torse

Assis

214. Fléchir le torse en avant, la tête près des genoux, en levant les bras en arrière. Redresser le torse en levant les bras en avant. A faire lentement, attention au «tournis»!



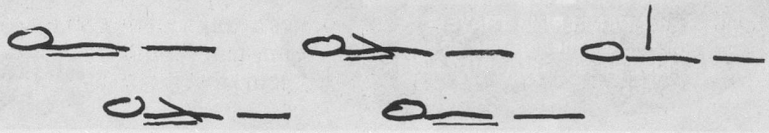
215. Bras levés de côté: fléchir le torse à gauche et toucher le pied gauche avec la main gauche, idem à droite.



Articulation des bras
Exercice au sol

Sur le dos

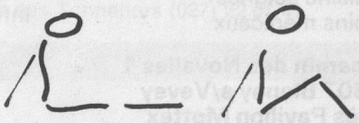
216. Bras le long du corps, fléchir les avant-bras sur les bras, les tendre à la verticale, les fléchir, les baisser (1–4).



Articulation des jambes
Exercice au sol

Assis

217. Appuyer les mains sur le sol, fléchir la jambe gauche, la tendre en avant, idem avec la jambe droite.

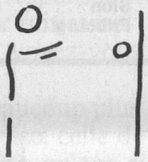


218. Pédaler, toujours avec appui des mains, donc une jambe se fléchit pendant que l'autre se tend.

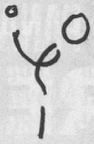
Exercices d'adresse, de réaction

Debout

219. Lancer la petite balle contre le mur, la recevoir.



220. La lancer par derrière son dos, doucement.



221. Idem, mais essayer de la recevoir!...

222. Exercices de respiration profonde, lentement, retour au calme.