Gym des aînés à domicile : mai

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 5

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

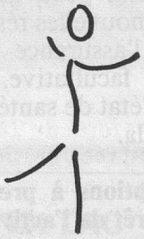
Mai

Mai, joli mai,
Tout sourit,
Soyons gais.

Articulation des jambes

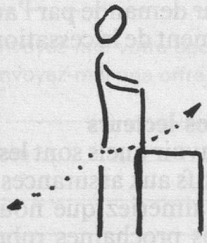
Debout

230. Balancer la jambe gauche en arrière en balançant les bras de côté (1–2) 10 fois.
Idem à droite.



231. Poser le pied gauche, à plat sur une chaise, en se tenant à la chaise.
Idem à droite.

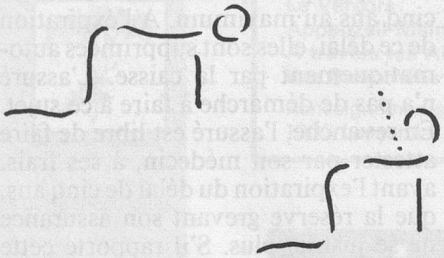
232. Balancer la jambe gauche en avant et en arrière souplement en se tenant au dossier de la chaise; la jambe stationnaire se fléchit et se tend souplement.



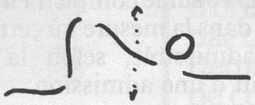
Articulation du torse

A genoux

233. Mains posées sur le sol, cuisses et bras à la verticale: lever le bras gauche de côté en haut en tournant la tête à gauche.
Idem à droite.



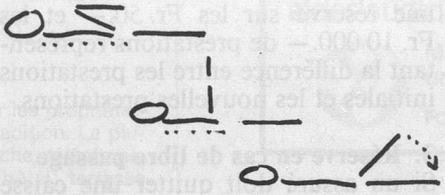
234. Bras tendus en avant, le torse baissé, poitrine près du sol, mains posées sur le sol: balancer légèrement le torse de haut en bas, petits mouvements rapides (6–8 fois) se reposer et répéter (6–8 fois).



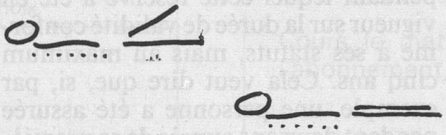
Exercices au sol

Sur le dos

235. Bras le long du corps, jambe droite collée au sol, fléchir la jambe gauche sur la poitrine (1–2), la tendre à la verticale (3–4), la baisser lentement (5–6–7–8).



236. Bras le long du corps, jambe droite collée au sol, écarter la jambe gauche (1–2), la ramener à côté de la jambe droite (3–4).



Exercice de respiration.

GENÈVE: vie sociale

Pour les handicapés de la vue

(chemin du Vallon 16, 1224 Chêne-Bougeries)

A Chêne-Bougeries se trouve situé dans un lieu paisible, un peu en retrait du chemin du Vallon et en bordure d'un parc public, le Foyer pour aveugles âgés reconstruit il y a cinq ans et complété par un bâtiment annexe comprenant des studios indépendants. Pour circuler de l'un à l'autre, les pensionnaires empruntent un sentier qui serpente dans le jardin, en suivant une main-courante rassurante.
Unique dans le canton, ce foyer, qui comprend 40 chambres individuelles, fonctionne — hélas! — au maximum de sa capacité.
Par contre, ce que l'on connaît moins, c'est l'existence du *Service social pour handicapés de la vue* qui dépend de l'Association pour le bien des aveugles et qui fonctionne dans sa forme actuelle depuis une année. Le comité de l'association a mis à la disposition du service social des moyens nouveaux pour **mieux répondre aux besoins de toutes les personnes gravement handicapées de la vue résidant dans le canton.** On entend par là les personnes qui ne peuvent plus lire les caractères d'imprimerie courants, ni s'orienter seules en terrain inconnu. Le service en connaît 400, dont 240 sont suivies régulièrement. Parmi celles-ci, le 25% environ sont des aveugles, les autres des malvoyantes; l'approche de ces deux phénomènes est très différente. Au début de la prise en charge, un rapport médical est demandé dans chanque cas à l'ophtalmologue.
Ce service comprend: deux postes d'assistants sociaux, deux ergothérapeutes, un secrétariat situé dans