Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 13 (1983)
Heft: 2

Rubrik: Chronique du MDA

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

Février

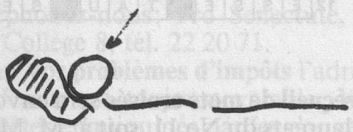
Quand nous oppresse mal
ou détresse,
Tu prends soin de notre sort,
Tu nous délivres, Tu nous fais vivre...

Cantique 265

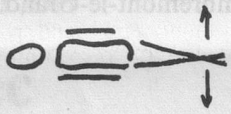
Exercices isométriques

Allongé dans son lit, sur le dos

281. Presser la tête sur l'oreiller, très fort, en respirant normalement, pendant 5—7 secondes.

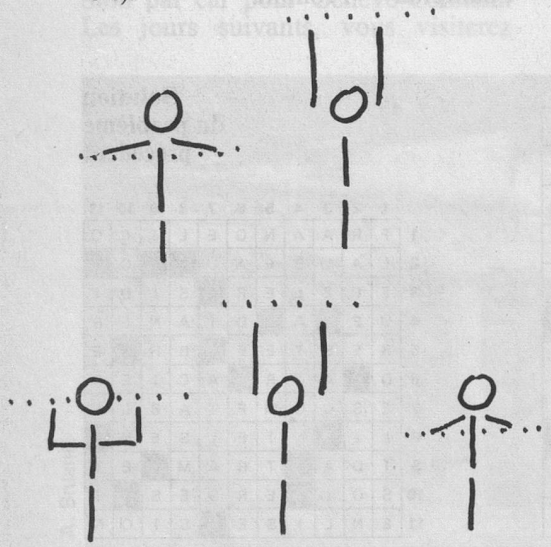


282. Croiser les pieds, les serrer très fort, essayer de les séparer, durant quelques secondes. Mettre une fois le pied gauche dessus, puis le pied droit.

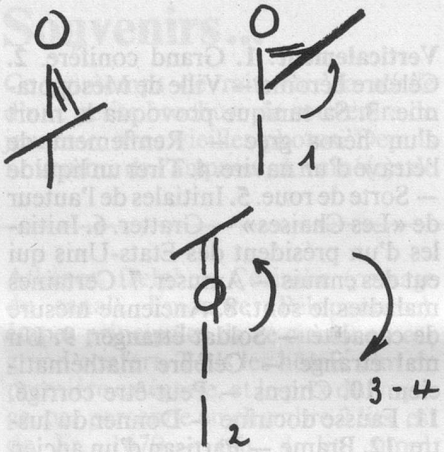


Exercices avec un parapluie, une canne ou un bâton

283. Tenir la canne des 2 mains, horizontalement, bras fléchis, devant la poitrine, tendre les bras en haut (1), les fléchir en passant la canne derrière la tête, si possible (2), les tendre en haut (3), les fléchir devant la poitrine (4), (6 fois).



284. Tenir la canne des 2 mains horizontalement, bras tendus, devant les cuisses, lever les bras tendus, en avant en haut (1—2), les baisser, bras tendus, en avant en bas (3—4), (aussi en 2 temps, donc plus rapidement).



Articulation des jambes

Assis sur le sol

285. Jambes allongées, fléchir la jambe gauche sur la jambe droite, tirer le pied gauche avec les 2 mains, contre le corps, tenir dans cette position pendant 5—6 secondes, tendre la jambe gauche; idem à droite.

Debout

286. Respirations profondes. Relaxation dans un fauteuil, en admirant le ciel.

CHRONIQUE DU **MDA**

TIVOLI 8
LAUSANNE
TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

Depuis décembre 1980, le journal «Mon Œil» tente une expérience originale: réaliser une publication qui parte des besoins, des préoccupations des jeunes. Se voulant un instrument de dialogue, «Mon Œil» réussit progressivement son pari: offrir une alternative à la presse du show-business et miser sur la participation. Ce pari dure depuis deux ans, non sans difficultés, bien sûr.

Dans le cadre des associations de Jeunesse qui regroupent 71 associations de jeunesse et d'enfants, différents animateurs se sont préoccupés de l'absence de toute publication romande destinée aux 12—16 ans. Ceci dès 1978. Soucieux d'offrir autre chose que les journaux dont la matière première est la seule vie artificielle des vedettes ou la science-fiction, ces animateurs ont mis sur pied un groupe de travail. Comprenant des représentants de centres de loisirs, des responsables de mouvements et de services sociaux, le groupe s'est constitué en association chargée d'éditer «Mon Œil». Dès la préparation du lancement du journal, un certain nombre d'objectifs furent clairement définis.

Nos voyages de Pâques

Nice

Du vendredi 25 mars
au jeudi 7 avril 1983.
Prix: Fr. 1000.—
(membres MDA Fr. 950.—).
Prestations: Voyage en car, pension complète à l'hôtel Royal, Excursions.

Pise—Rome—Florence

Du jeudi 31 mars
au mercredi 6 avril 1983.
Prix: Fr. 870.—
(membres MDA Fr. 820.—).
Prestations: Circuit en car, pension complète, tours de ville et excursions.

Marbella (Costa del Sol)

Du jeudi 31 mars au jeudi 14 avril 1983.
Prix: Fr. 1390.—
(membres MDA Fr. 1340.—).
Prestations: Vols Genève—Malaga—Genève, transferts, 4 excursions, pension complète à l'hôtel Cortijo Blanco.

Jeunes et Vieux :

«Mon Œil» doit être le journal des jeunes et non un journal pour les jeunes pensé pour eux par des adultes. Dans le concret, cela signifie que «Mon Œil» accueille les poèmes, les bandes dessinées, et autres textes produits par les jeunes.

«Mon Œil» veut permettre aux jeunes, en répercutant leur parole vraie, de dépasser l'indifférence et la résignation. Les vertus à encourager dans la génération montante: la participation, le sens critique constructif, l'esprit de dialogue (toutes les vérités doivent pouvoir s'exprimer), le désir de s'engager activement pour améliorer ce qui n'est pas parfait dans la société.

«Mon Œil» doit ouvrir l'horizon des jeunes, les sensibiliser aux problèmes graves de l'heure. Dans les faits, «Mon Œil» propose un certain nombre de dossiers (environnement, consommation, bientôt les relations jeunes—personnes âgées!), des reportages sur la vie de jeunes d'autres pays, des textes sur la paix ou l'école, des concours de posters sur des thèmes variés.

Le prochain dossier de «Mon Œil» «Jeunes et Vieux»

Comment participer au dossier?:
en faisant une enquête auprès d'aînés du voisinage: ce qui leur manque, ce qu'ils attendent des jeunes;
en composant un poème d'amour à vos grands-parents;
en rédigeant un texte pour ou contre les vieux: cela dépend de vos expériences;
en établissant le portrait-robot du vieux ou de la petite vieille que vous aimeriez être: physiquement et moralement;
en dressant le catalogue des qualités et des défauts des aînés que vous rencontrez;
en imaginant une bande dessinée dont les héros seraient des personnes âgées;
en rendant compte des expériences positives des rencontres entre jeunes et personnes âgées;
en proposant des moyens concrets pour améliorer la communication entre les générations; etc.
Les travaux individuels ou collectifs (en classe, voilà un bon sujet de dissertation) doivent nous parvenir jusqu'au 1er mars.

Bon pour un numéro de «Mon Œil» à envoyer au MDA, Tivoli 8, 1007 Lausanne

Nom
Prénom
Rue
NP/localité

Je souscris un abonnement en faveur de
Nom
Prénom
Rue
NP/localité

Veuillez me faire parvenir un bulletin de versement
Date
Signature

De leur côté, des groupes d'aînés de Suisse romande se poseront également des questions sur les jeunes : ce qu'ils leur reprochent, ce qu'ils en attendent, ce qu'ils apprécient chez eux. Tout cela, joint à vos productions, constituera notre dossier. Alors, au boulot!

Avis: nous attendons votre point de vue pour compléter ce dossier. M. G.

Par ailleurs, «Mon Œil» vous intéresse-t-il? vous souhaitez découvrir ce que disent et pensent des jeunes Romands, vous voulez offrir un abonnement d'essai à un jeune de votre famille ou de votre entourage (Fr. 10.— = 4 numéros)? Rien de plus simple. Il suffit de remplir le coupon ci-dessus.

Notre grand voyage en 1983...

La Chine

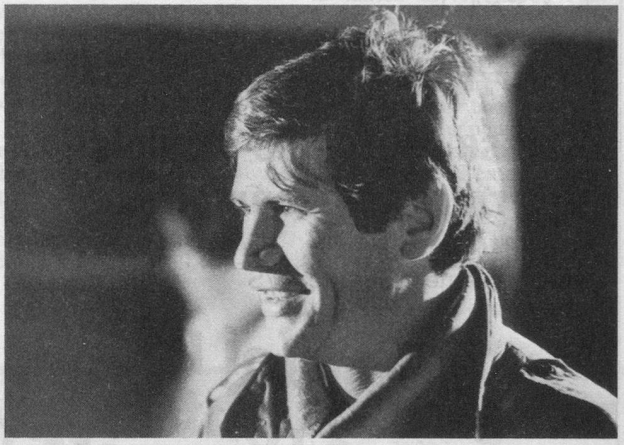
Du mercredi 11 mai
au mercredi 1er juin 1983.
Prix: Fr. 5600.—.

Prestations: Vols Zurich—Pékin—Zurich, logement en pension complète durant tout le circuit, les transports à l'intérieur du pays, en train, bateau et avion, toutes les visites et excursions. L'accompagnement par un guide local ainsi que par un animateur du MDA, les frais de visa et les cours de préparation.

Circuit: Zurich—Beijing (Pékin)—Zhengzhou—Luoyang—Xian—Chongqing—Wuhan—Changsha—Guilin—Beijing—Zurich.
Cet itinéraire a été choisi par des membres de notre association ayant déjà voyagé en Chine et qui nous l'ont recommandé comme étant un des plus beaux circuits pour découvrir ce pays insolite.
Des cours de préparation à ce voyage sont prévus afin de vous renseigner le mieux possible avant de partir. Nous vous recommandons de vous inscrire le plus rapidement possible.

Inscription:
MDA, Tivoli 8, 1007 Lausanne.

Présentation de nos voyages


(Photo TV romande)

Dans le cadre de la journée de présentation de nos voyages qui aura lieu le vendredi 25 février 1983, nous avons pu nous assurer la présence de la vedette de l'émission «La Chasse au Trésor», soit **Philippe de Dieuleveut.**

Prix de la journée: Fr. 40.— comprenant, le voyage en car, le repas et l'animation.
Lieu: Destination surprise.
Inscriptions au moyen du coupon ci-contre à nous retourner d'ici au vendredi 18 février (dernier délai) à MDA, Tivoli 8, 1007 Lausanne.

Coupon
Journée avec Philippe de Dieuleveut

Nom
Prénom
Rue
NP/localité
Nombre de personnes
Je verse ce jour la somme de Fr.
sur le c.c.p. 10-11936, MDA Lausanne
(Prière d'indiquer au dos du bulletin: «Journée Philippe de Dieuleveut»)