Genève : vie sociale

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 11

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

Novembre

Si nous ne pouvons plus donner aux jeunes l'enthousiasme, donnons-leur la confiance et soyons instruments de concorde, c'est encore une belle tâche.

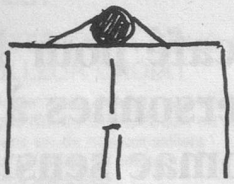
Sr. A. M.

Articulation de la nuque

Assis

397. Mains sur les cuisses: tourner la tête à gauche pour regarder en bas par-dessus l'épaule gauche, lentement (1 — 3) revenir le regard en avant (4).

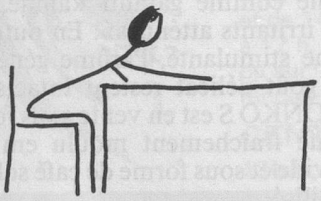
398. Assis devant une table; poser les mains écartées sur la table, toucher la table avec le front, relever la tête en redressant le torse.



Articulation de la colonne vertébrale

Assis

399. Devant une table, la chaise un peu en arrière: poser les mains écartées sur la table, incliner le torse (1 — 2), redresser le torse (3 — 4).

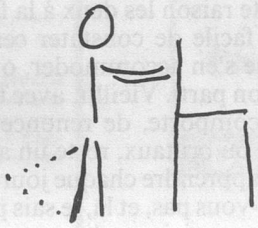


Articulation des jambes

Debout

400. Pas gauche de côté, croiser la jambe droite devant la jambe gauche de côté, continuer à gauche de côté, plusieurs fois. Idem à droite.

401. Se tenir à une chaise, frapper le sol du pied gauche en le déplaçant en avant et à gauche de côté en 4 temps (1 — 4) (jambe gauche écartée) et retour à la position normale (5 — 6) en frappant le pied 4 fois.



Exercice isométrique

Debout ou assis

402. Fléchir les doigts, crocher les 2 mains et tirer le plus fort possible vers l'extérieur (6 secondes, en respirant).

Respirations profondes, retour au calme!

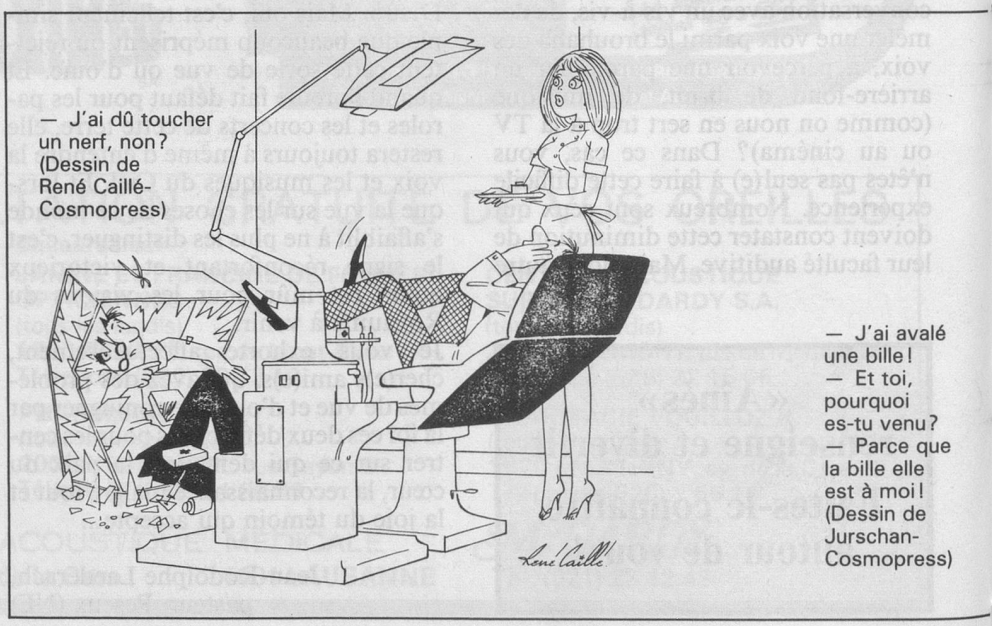
GENÈVE: vie sociale

Les repas à domicile

Créé en 1966, le service des repas à domicile de l'Hospice général a pris au cours des années une extension considérable puisqu'on ne compte pas moins de 153 392 repas livrés dans le canton en 1983, dont le tiers composé de repas régime.

Clientèle

Ce service est à la disposition de toute personne qui, du fait de son âge ou de quelque handicap, éprouve de la difficulté à s'alimenter de façon satisfaisante. La moyenne d'âge de ceux y ayant recours est de 80 ans. Souvent seuls chez eux, ils apprécient le passage du livreur non seulement en fonction de la simplification que représente pour eux la livraison de leur repas, mais aussi pour le réconfort, même très passager, qu'apporte la venue d'un familier auquel il est possible de demander un service à l'occasion, ou de faire part d'une préoccupation. C'est un moment attendu, un jalon dans la



— J'ai dû toucher un nerf, non? (Dessin de René Caillé-Cosmopress)

— J'ai avalé une bille! — Et toi, pourquoi es-tu venu? — Parce que la bille elle est à moi! (Dessin de Jurschan-Cosmopress)

journée, un peu d'air frais qui vient du dehors. Plusieurs centaines de personnes (600 environ) ont ainsi une possibilité quotidienne de contact avec l'extérieur grâce à l'équipe de 20 livreurs, hommes et femmes, qui parcourent les rues de la ville et du canton.

Livraison des repas

Ils peuvent être livrés soit à titre de dépannage, par exemple pendant une période de convalescence, lors d'une absence de la famille etc..., soit pendant une longue période et sont portés à domicile entre 8 h. 30 et 12 h. 30, régulièrement ou à la fréquence souhaitée par l'intéressé(e). Le délai de livraison est au minimum de 24 h. au moment de la demande.
Selon le type de repas demandé, le passage du livreur s'effectue
— **du lundi au vendredi pour les repas à remettre à température.** Présentés en sachets sous vide d'air, ils peuvent être entreposés au réfrigérateur 3 jours au maximum. Il est donc possible de se procurer le vendredi les repas du week-end et il suffit de mettre le sachet 15 m à 20 min. au bain-marie;
— **du lundi au samedi inclus pour les repas chauds** présentés sur assiette compartimentée, à jeter après utilisation. Le repas du dimanche peut être fourni le samedi.

Types de repas

Quatre possibilités sont offertes:
Normal, sans sel, à remettre à température ou livrés chauds. **Diabétique, diabétique sans sel,** livrés chauds.
Les menus, élaborés par la diététicienne en collaboration avec les responsables des cuisines, sont conçus de manière à apporter les éléments nutritionnels nécessaires à une bonne alimentation. Deux cuisines privées et deux cuisines d'hôpitaux assurent la préparation de ces repas.

Paiement

Le montant d'un repas est de Fr. 8.—, ramené à Fr. 7.50 pour les bénéficiaires des prestations de l'Office des allocations aux personnes âgées. Le paiement s'effectue soit à la livraison soit, sur demande, par facture mensuelle.

Où s'adresser

Service des repas à domicile, Hospice général, Cours de Rive 12, tél. 022/36 31 32.

O. B.

Points de repère

Fédération des clubs d'aînés du canton de Genève

Concours «Le mot le plus long», du 19 novembre, 14 h. 30, Club Amat-Rothschild.
Concours photo prévu pour le 24 janvier 1985. Sujets: cours d'eau; statue ou sculpture. Remise des photos d'ici le 31 décembre.
Cours d'anglais
Inscriptions ou renseignements sur ces trois activités: Mme M. Reymond-Denzler, route de Soral 79, 1233 Confignon, tél. 022/57 15 10.
Théâtre: inscriptions dans les clubs, en temps voulu, pour les spectacles suivants: 7 et 8 novembre, *La Fille sur la Banquette arrière*; 5 et 6 décembre, *Gigi*; 29 et 31 décembre, *Hello Dolly*; 27 février, *Les Affaires sont les Affaires*; 15 et 16 mars, *Chansons d'Amour*; 17 mars, *Coppelia* (au Grand Casino, à l'exception de *Chansons d'Amour,* au théâtre Pitoëff).
Répétitions de l'Orchestre de la Suisse romande. Pour y assister, s'inscrire dès que possible au service des personnes âgées de l'Hospice général, tél. 022/36 31 32, qui remet sur demande une liste des programmes des deux séries de concerts proposés.
Tournoi de jass 1984, 7 novembre, 14 h., club des Pâquis.

Centre artisanal et de détente (CAD)
route de la Chapelle 22

Activités proposées: dentelle Ténériffe – frivolité – dentelle au fuseau – encadrements – tissage simple sur métier à tisser.
Le Centre recherche des dentelles (même s'il s'agit de petits morceaux), des modèles et de la documentation relative à la dentelle, ainsi que des restes de laine et des aiguilles à tricoter n°s 0, ½ ou 1. Renseignements: tél. 022/43 93 43.

Centre social protestant
Activités du 3e âge
case postale 177, 1211 Genève 8, tél. 022/20 78 11

Cours de rythme-danse d'une heure par semaine, jusqu'en décembre. Un cours rive droite et un cours rive gauche (Fr. 40.—).
Cours de natation donnés dans les piscines suivantes: Bachet-de-Pesay, Contamines, Liotard, Onex-Parc, Perly, Petit-Lancy, Vernier, Avanchet-Parc, Bernex.
Vacances d'hiver 85. Séjour pour personnes pratiquant le ski de randonnée et la marche de montagne, du 18 janvier au 1er février, Saanen. Inscriptions immédiates.
Vacances à la mer, 13 au 27 mai 85, Lido-di-Jesolo, près de Venise. Inscriptions ouvertes.

Club des aînés de Caritas
rue de Carouge 53, tél. 022/20 21 44

Au foyer de jour «L'Oasis» (adresse ci-dessus): 13 novembre, 14 h 30, loto-goûter; chaque semaine, à la même heure, le mercredi bricolage et le jeudi bricolage artistique; rencontre du dimanche, de 11 h. à 16 h., repas et animation. Au foyer *L'Accueil,* rue Alcide-Jentzer 8, repas communautaire le mardi à midi.

UNI 3 rue de Candolle 6
tél. 022/20 93 33, int. 2042

Club du dimanche: 4 novembre, «Foyers et maisons», Palexpo; 11 novembre, «Le médecin malgré lui», théâtre Am Stram Gram; 18 novembre, dimanche musical; 25 novembre, Institut et musée Voltaire. Renseignements: Mme L. Kogien, tél. 022/20 09 06.
Visites commentées, trimestre d'automne, le mardi après-midi, jusqu'au 11 décembre: chaque mardi, grands magasins «La Placette»; 13 et 27 novembre, service des eaux et usine des forces motrices; 13 novembre, Union européenne de radiodiffusion; 6 et 20 novembre, basilique de Notre-Dame; 13 et 20 novembre, UNICEF.
Conférences à UNI II, 15 h. 15, chaque mercredi et vendredi de novembre. Programme à demander au secrétariat.

O. B.