Gym des aînés à domicile : janvier

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 1

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

Détermination du cas pénible selon les règles applicables pour les rentes extraordinaires (valable dès le 1er janvier 1984)

	Fr.	Fr.	Fr.
Limite de revenu:			27 500.—
Salaire mari		41 600.—	
Conciergerie		7 800.—	
Allocations familiales		1 920.—	
		51 320.—	
./. Assurance maladie (205.— × 12)	2 460.—		
Cotisations AVS/AI/APG/AC (5,30% de 49 400.—)	2 618.—		
Déduction forfaitaire pour les autres assurances et les impôts	2 070.—		
	7 148.—	7 148.—	
		44 172.—	aux ⅔ 29 448.—
Excédent de ressources:			**1 948.—**

Si cette épouse invalide avait demandé sa rente à partir du 1er janvier 1984, la décision aurait été négative, car elle ne remplit pas les conditions du cas pénible. Comme elle recevait déjà sa rente en 1983, elle va continuer à la recevoir jusqu'à la prochaine révision périodique.

2. L'obligation de cotiser à l'AVS des personnes âgées de plus de 62/65 ans

Les personnes qui, ayant atteint 62 ans (femmes) ou 65 ans (hommes), reçoivent une rente AVS et exercent encore une activité lucrative doivent continuer à cotiser à l'AVS. Mais, elles cotisent sur leur revenu diminué d'une franchise. Cette franchise qui était de Fr. 900.— par mois ou Fr. 10 800.— par année en 1983 a passé à Fr. 1000.— respectivement Fr. 12 000.— en 1984.

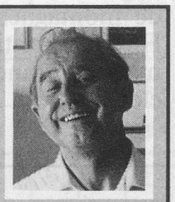
G. M.

Bibliographie

Alexandre Sabin: **Prairies de Mots.** Editions Philippe Golay.
Alexandre Sabin est le nom de plume d'un journaliste que l'on entend régulièrement sur les ondes de la Radio romande. Il y présente les questions qui concernent la campagne et son environnement, et défend la nature, ses beautés et ses ressources. Ses émissions sont toujours accompagnées de séquences musicales suggestives et douces. On retrouve dans ses vers cette musique et les images qu'elle évoque.

Quentin Debray, **L'Esprit des Mœurs.** Editions P.-M. Favre, Lausanne.
L'auteur, né en 1944, est professeur agrégé de psychiatrie à l'Université René Descartes, à Paris. Il s'est attaché à l'étude des structures et significations des comportements quotidiens. Pour donner une idée du contenu de ce passionnant ouvrage, bornons-nous à citer quelques chapitres: L'alphabet gestuel; espaces et échanges; les lois de la famille; faims et festins; un plaisir à faire; pentes et contre-pentes de l'habitat; etc.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Janvier

Dieu tout puissant, tout t'appartient,
L'an qui finit et l'an qui vient.

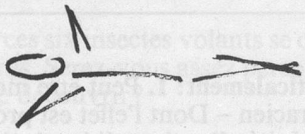
Exercices au sol

Assis

340. Jambes tendues, fléchir le torse en avant pour se frictionner les pieds, si possible, ou les jambes ou les genoux.

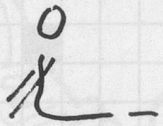
Couché sur le dos

341. Mains à la nuque, coudes baissés, croiser les pieds dessus, dessous, 10 fois, se reposer, répéter.



Assis

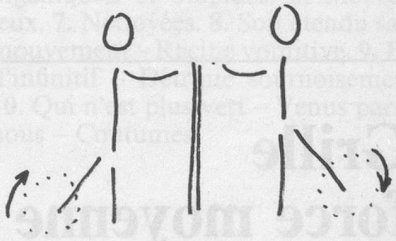
342. Tourner le torse à droite, pour toucher le sol à droite, des 2 mains, idem à gauche, 10 fois.

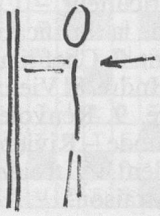


Articulations des jambes et des hanches

Debout

343. Se tenir au dossier d'une chaise, faire un cercle avec la jambe gauche en avant et en arrière. Commencer par de petits cercles et les agrandir en levant plus haut la jambe, idem à droite.



Exercice isométrique

344. Se tenir à 50 cm d'une paroi, les pieds à plat, mains contre la paroi, pousser des 2 mains très fort, 6 secondes en respirant normalement.