Gym des aînés à domicile : avril

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

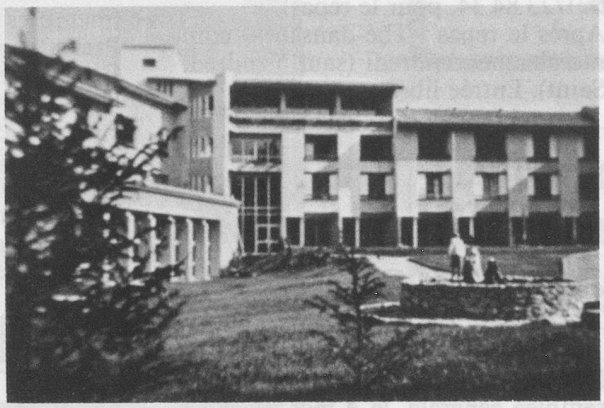
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vacances actives au domaine de MOUSQUETY

Une nouvelle façon de découvrir la Provence



Tous ceux qui aiment la Provence et apprécient le repos tout en désirant s'initier à l'artisanat provençal et se faire de nouveaux amis seront comblés par ce séduisant programme de vacances.
Le «domaine de Mousquety» est situé au centre de la Provence, à 30 km d'Avignon, au bord de la Sorgue, charmante rivière qui actionne encore de grandes roues à eau.
Ce domaine comprend un grand parc de 25 hectares, un château, un centre de vacances avec restaurant panoramique et bungalows, et une vieille ferme aménagée en atelier d'artisanat.
Mousquety appartient à une des plus importantes caisses de pension françaises et seuls les adhérents peuvent y situer leur vacances. Mais grâce à des accords exceptionnels, les lecteurs d'«**Aînés**» et les amis de **Migros** ont la possibilité de pouvoir y passer 13 jours en mai 1984.

Ce sont donc des vacances idéales et exclusives pour tous ceux et toutes celles qui apprécient un séjour original dans un cadre unique et à des conditions très avantageuses.
Un programme d'animation fort séduisant est offert: selon la devise de «participation sans obligation», la direction du domaine de Mousquety propose des activités corporelles pour ceux qui veulent garder leur forme physique, de l'artisanat pour ceux qui sont prêts à découvrir leurs possibilités créatrices, des excursions d'une demi-journée ou d'une journée et des soirées enrichissantes et divertissantes. Il y en a pour tous les goûts à Mousquety!
Toute une équipe d'animateurs est sur place. En plus, les organisateurs suisses ont prévu un accompagnement par des personnes compétentes à partir de Genève et Zurich.
Ce programme de vacances aura lieu **du 10 au 23 mai 1984.** Son prix: **Fr. 645.–** (chambre 2 lits, bain/WC). Supplément pour chambre à 1 lit.
Le voyage n'est pas compris dans cet arrangement. Si la demande est suffisante, il sera possible d'organiser un billet collectif à partir de Genève.

Amis lecteurs, si vous désirez recevoir un prospectus détaillé, adressez-vous à:
Fédération des coopératives Migros, Bureau pour les questions du 3e âge, Limmatstrasse 152, 8031 Zurich, ou à **M. Jean Chable, chemin Beau-Rivage 15, Lausanne. Tél. 021/27 41 94.**

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Avril

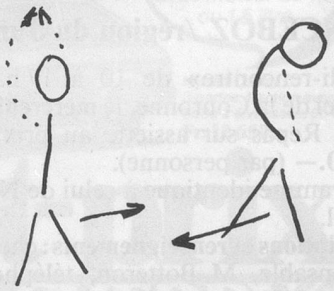
Ne regrettons pas les joies du passé; rappelons-nous plutôt que nous les avons eues et remercions Dieu de nous les avoir données.

Sœur A. M.

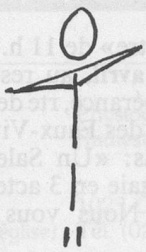
Articulation des jambes

Debout

359. Marcher 8 pas en avant en levant les bras en avant en haut (se redresser), marcher 8 pas en arrière en baissant les bras en avant en bas (se relâcher) (équilibre – prudence).



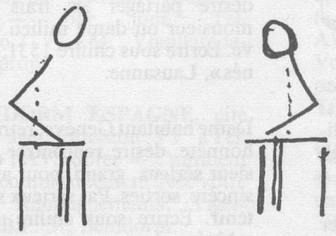
360. Marcher sur la pointe des pieds, bras fléchis, mains aux clavicules. Se reposer en marchant normalement. On peut compter 8 et 8.



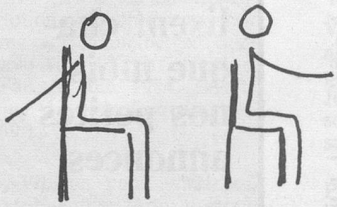
Articulation de la hanche

Assis

361. Se tenir des 2 mains à la chaise, balancer le corps à gauche en soulevant la fesse droite, idem inversement. (8-10 fois).



362. Balancer un bras en avant et en arrière, le haut du corps monte et descend souplement, il accompagne le mouvement.

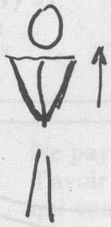


363. = 362, mais en balançant un bras en avant et l'autre en arrière; le haut du corps suit le mouvement souplement.

Articulation de la colonne vertébrale

Debout

364. Saisir les mains derrière le dos, les tirer le plus haut possible en arrière en haut.



365. Faire quelques respirations profondes.

L'Université du 3e âge de Neuchâtel

C'est en 1977 que l'Université de Neuchâtel, sous l'impulsion du recteur J.-B. Grize, a organisé pour la première fois des cours destinés à des personnes du 3e âge, soit deux ans après celle de Genève.

Ouverte à toute personne au bénéfice d'une retraite, notre U3A s'efforce d'offrir aux aînés la possibilité d'approfondir leurs connaissances ou d'en acquérir de nouvelles, ainsi que de favoriser les contacts et les échanges entre les personnes âgées et l'Université qui connaît ainsi une heureuse ouverture vers l'extérieur. Il va de soi qu'aucune formation ou titres particuliers ne sont exigés de nos étudiants qui s'acquittent d'une taxe annuelle de Fr. 60.— pour l'ensemble des cours offerts (environ 100 heures).

Le programme de ces cours est fixé en fonction des désirs des personnes inscrites et des offres des professeurs, consultés chaque année à la fin du semestre d'hiver. De cette façon, nous cherchons à varier nos programmes et à apporter des informations dans des domaines très divers, capables d'intéresser tous les milieux.

De fait, jusqu'à maintenant, nos cours ont pris quatre formes différentes:

1. De véritables cycles d'une vingtaine d'heures articulés autour d'un thème: Notre vie quotidienne et la chimie d'aujourd'hui; Physique et médecine; La faune africaine; Aspects du Moyen Age; De la métallurgie préhistorique à la métallurgie contemporaine... etc.

2. De nombreuses conférences variées touchant à la littérature, à la théologie, à l'histoire, au droit, à l'économie, etc. Il vaut la peine de noter à ce propos que certains de ces exposés ont été présentés par des étudiants du 3e âge qui, par ce biais, ont retrouvé l'occasion de manifester une activité digne du plus vif intérêt.

3. Dans cette perspective, un troisième type de cours a été proposé: une formation accélérée d'aide bibliothécaire-documentaliste. Une douzaine de retraités ont suivi ce stage et, par la suite, ont rendu d'appréciables services dans les Instituts et bibliothèques universitaires.

4. Enfin, les aînés ont le loisir de s'inscrire à des «ateliers» (étude du latin; lecture et interprétation d'œuvres littéraires; connaissance des champignons; recherche de néologismes et de régionalismes dans la presse... etc.).

Il va de soi que des excursions culturelles ou scientifiques sont organisées pour illustrer l'un ou l'autre des sujets présentés, et que nous cherchons également à favoriser les échanges avec d'autres U3A de Suisse ou de l'étranger.

A l'heure actuelle, quelque 300 personnes (dont une trentaine au Val-de-Travers, où nous avons implanté une «antenne») participent à nos activités qui ont lieu, en principe, tous les mardis et jeudis après-midi.

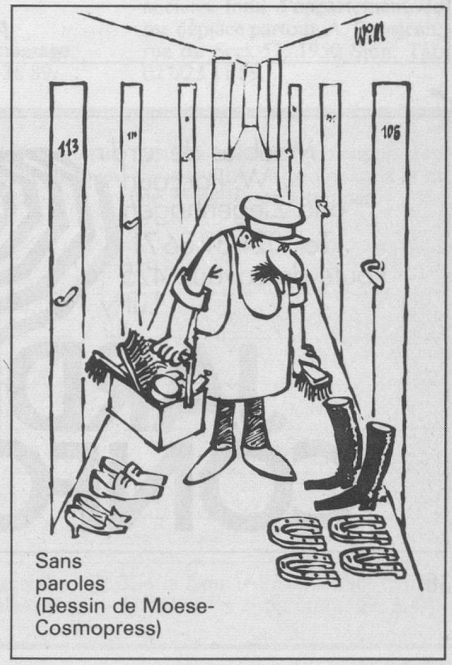
En raison du succès remporté par cette entreprise, notre Université du 3e âge a été dotée en 1980 d'un statut juridique définitif et d'une organisation propre, indépendante des Facultés, mais étroitement liée au Rectorat. Sur le plan administratif, deux organes ont été mis en place:

a) Une commission ad hoc, présidée par le Recteur et composée d'un représentant de chaque Faculté et de quatre représentants des étudiants aînés.

b) Un directeur, chargé de l'organisation générale de l'U3A et de ses activités spécifiques.

Relevons que notre U3A fait partie de l'Association internationale des Universités du 3e âge, et qu'elle participe activement aux travaux du Comité de liaison des U3A de Suisse (Genève, Neuchâtel, Bâle, Lausanne, Fribourg et Berne). En outre, elle s'est vu confier l'organisation du XIe Congrès international des U3A qui se déroulera du 26 au 28 septembre 1984 dans les locaux de l'Université de Neuchâtel. Nous aurons l'occasion d'en reparler.

Le directeur:
René Jeanneret



Sans paroles
(Dessin de Moese-Cosmopress)