Gym des aînés à domicile : mai

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 5

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

⩓ JURA BERNOIS

Association bienvenue et changements

En septembre 1983 — sous la présidence de M. Marc Jeanneret du CSP de Moutier — sept services sociaux privés se groupent en association. Ce sont: Pro Infirmis-Bienne/Service social pour handicapés de la vue-Berne/Pro Senectute-Tavannes/Service social pour maladies de longue durée-Bienne/Caritas-Delémont/Centre social protestant, CSP-Moutier/Service social Boillat-Reconvilier. Depuis quelques semaines, l'Association se présente à nous par un dépliant **très bien** conçu. On y trouve une cinquantaine de renseignements dont voici un exemple: «Foyer d'accueil transitoire, Pierre-Jolissaint 20, St-Imier. Téléphone 039/41 41 48. Chambres à disposition pour femmes menacées de brutalités ou personnes sortant de clinique. Prix de la nuitée: Fr. 14.—». On peut se procurer ce dépliant aux services mentionnés ci-dessus ou à Courtelary au Bureau d'information sociale. Lecteur, lectrice, signalez ce qui précède aux aînés, invalides, handicapés, mal-voyants, personnes en difficulté. Encore un mot: ces divers services assurent la gratuité et la discrétion.

AÎNÉS 3/84 annonçait brièvement le changement de présidence à l'Association des clubs d'aînés. Sans M. Tièche, président sortant, et Madame, aidés par de nombreux amis et collaborateurs bénévoles, il n'y aurait pas de club d'aînés à Reconvilier, ni d'Association. Relevons le gros travail de Mme Geiser de Cortébert, secrétaire de l'Association et vice-présidente de la FRFCA. A tous et à toutes, nous souhaitons de bien pouvoir continuer.

Les mêmes vœux à M. Jacques Fritschi de Malleray, qui dès le lundi 2 juillet prochain remplacera M. Erard à Pro Senectute — Tavannes.

E. H.

Merci!

La collecte traditionnelle effectuée en octobre 1983 par les 26 comités cantonaux de Pro Senectute a rapporté 4,362 millions de francs, résultat à nouveau en augmentation par rapport à l'année précédente malgré la situation économique tendue dans certains cantons. Grâce à la collecte à domicile, système en usage dans 19 cantons, les frais généraux n'ont pas excédé 8,5% en gros, ce qui laisse un produit net réjouissant de quelque 4 millions de francs, dont 94% restent à disposition des comités cantonaux. Par rapport à 1982, l'augmentation réalisée est de 223 000 francs, soit de 5,4%. Pro Senectute est fortement dépendante des fonds ainsi récoltés pour pouvoir faire face au constant accroissement des impératifs de l'aide à la vieillesse; elle exprime donc toute sa gratitude aux donateurs comme aux collecteurs bénévoles de tout le pays, pour la confiance qui lui est témoignée et la coopération dont elle a bénéficié.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Mai

Ne vivons ni dans le passé, ni dans l'avenir, vivons de notre mieux la minute présente, toute neuve, pleine d'espérance.

Sœur A. M.

Articulation des jambes

Debout

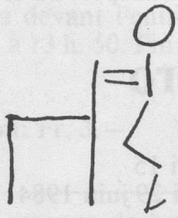
366. Alterner marcher 8 pas en avant et 8 pas sur place, en chantant!

367. Alterner marcher 8 pas en avant et 8 pas en arrière.

Articulation des hanches

Debout

368. Se tenir au dossier d'une chaise, fléchir les jambes le plus possible en levant les talons (s'accroupir) tranquillement.

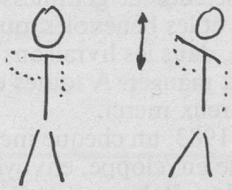


369. Mains sur les hanches: essayer de tourner les hanches en cercle à gauche, plusieurs fois, puis à droite (tourner le bassin).

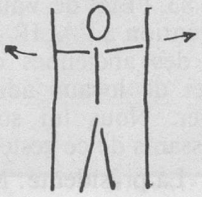
Articulation de l'épaule

Assis ou debout

370. Poser la main gauche sur l'épaule gauche: lever et baisser plusieurs fois l'épaule gauche souplement. (Le bras fléchi accompagne le mouvement).



Exercice isométrique

Debout

371. Se placer dans un corridor ou une porte et pousser des 2 mains le mur ou les montants, comme pour les démolir. Tenir 6 secondes en respirant normalement.