

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 4 (1974)
Heft: 6

Rubrik: Les pages de Pro Senectute

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: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nouvelle réalisation du Bureau central d'aide sociale, le Foyer Eynard-Fatio vient d'ouvrir ses portes



Le Foyer Eynard-Fatio à la Gradelle, Genève. Photo J.-P. Landenberg

Destiné à l'accueil de 84 personnes âgées moyennement handicapées et fruit d'une fructueuse collaboration entre un service social à caractère privé et les pouvoirs publics, le Foyer Eynard-Fatio vient d'ouvrir ses portes au chemin du Pré-du-Couvent, dans le quartier de la Gradelle, à Genève.

Situé dans le prolongement de l'immeuble déjà existant, comprenant 90 studios pour personnes âgées ainsi que l'Infirmerie du Prieuré-Butini, réalisation due également à l'initiative du Bureau central d'aide sociale, le nouveau Foyer est enserré dans un magnifique cadre de verdure et jouit, du fait de son orientation, d'un ensoleillement maximal. Destiné à compléter l'équipement genevois en faveur des «troisième et quatrième âges», cet immeuble comprend six étages sur rez-de-chaussée et il est pourvu d'un équipement médical important.

Priorité aux aînés!

M. Daniel-François Ruchon, directeur du Bureau central d'aide sociale, explique comment cette réalisation a été rendue possible:

— Nous avons pu acquérir un terrain magnifiquement situé à la Gradelle grâce à la vente d'un autre terrain, qui se trouvait à Colovrex et sur lequel se trouvait autrefois la Maison des femmes convalescentes. Les fonds privés pour la construction, fournis par notre bureau et par le Comité genevois de la Fondation pour la vieillesse, atteignent environ un million de francs. Une grosse subvention de l'Etat de Genève, de l'ordre de quatre millions, et une hypothèque d'un montant

équivalent, ont permis l'achèvement de l'immeuble; les hausses du coût de la construction ont heureusement pu être prises en charge par des apports de la Loterie romande.

— D'où vient le nom de ce foyer?

— Nous l'avons baptisé Foyer Eynard-Fatio dans un sentiment de gratitude à l'égard d'une famille genevoise qui a fait beaucoup pour le développement des activités du Bureau central d'aide sociale depuis nombre d'années. J'ajoute que la construction de ce foyer répond à un besoin très précis, puisque en 1969, au début des travaux, l'équipement institutionnel genevois pour les personnes âgées était déficitaire de plus de 250 lits.

— Dans quelle direction ont porté vos efforts?

— Nous avons d'abord voulu que cet établissement, tout en disposant d'un équipement médico-social important, reste un véritable foyer pour chacun de ses habitants. C'est pourquoi chaque personne y trouve en entrant sa boîte à lettres privée, elle peut amener ses propres meubles, des objets personnels, des livres, etc., et installer ainsi sa chambre à sa guise pour s'y sentir vraiment chez soi.

Une maison où on peut rencontrer ses amis, boire un verre, manger avec sa famille

M. Michel Antille, le jeune et dynamique directeur du Foyer Eynard-Fatio, parle avec enthousiasme de son établissement, qui s'est ouvert en février dernier:

«Au rez-de-chaussée, nous avons installé une infirmerie de huit lits. Cela permet à un pensionnaire malade de rester avec son conjoint et de ne pas se sentir isolé. Dans toute la mesure du possible, nous gardons les malades au foyer. Nous avons aussi un cabinet médical avec salle d'attente et salle de soins, un laboratoire d'analyses, une salle de physiothérapie, nous allons équiper une salle pour l'ergothérapie.

» Sur chaque étage, nous trouvons huit chambres individuelles et trois chambres pour couples. Toutes ces chambres ont un balcon ensoleillé, des WC privés et un cabinet de toilette. Dans chaque logement, on peut installer la télévision et brancher un raccordement de téléphone absolument individuel, avec numéro indépendant.

» Sur chaque étage également, nous découvrons une cuisine, des cases à provisions pour chaque pensionnaire, un petit bureau pour la personne de garde, une salle de séjour très bien meublée, confortable, accueillante. La bibliothèque commence à se couvrir de bouquins.»

— Qu'est-ce qui a le plus de succès?

— La dernière création, un salon de coiffure, a rencontré immédiatement un très vif succès, on s'y bouscule presque, ces dames sont très coquettes. La cafétéria, ouverte toute la journée, offre à des prix imbattables boissons sans alcool et vins de bonne qualité. On peut inviter des parents ou des amis

pour les repas, en payant une somme très modique. Chaque pensionnaire est absolument libre d'aller et venir jour et nuit, de partir en vacances, etc.; ce n'est pas une pension et nous essayons de laisser à chacun la possibilité d'organiser son existence en gardant ses petites habitudes personnelles. Les gens sont «chez eux»: par exemple, ils ont leur nom à leur porte, comme à leur domicile privé.

— Avez-vous déjà un programme d'animation?

— Oui, cela commence. Nous organisons une sortie chaque semaine, en car, à travers la campagne genevoise que nos pensionnaires redécouvrent avec grand plaisir. Chaque semaine également, des soirées récréatives, organisées ou libres, rassemblent la plupart des pensionnaires. (Il faut dire aussi que tous les locaux communautaires sont très accueillants: matériaux bruts aux chaudes couleurs, brique rouge, tissus sympathiques et confortables, équipement fonctionnel et quand même à l'échelle humaine. *Réd.*)

— Comment les nouveaux arrivants découvrent-ils la maison et le quartier?

— Nous avons préparé pour eux une petite plaquette d'accueil et d'information, qui donne toutes sortes de renseignements et qui est illustrée de dessins humoristiques. Mais c'est surtout en discutant avec voisins et voisines, en se rencontrant dans la maison que les nouveaux venus s'adaptent rapidement à leur nouveau genre de vie.

Que cela soit sur les grandes terrasses, au septième et au premier étage, dans les divers salons ou dans le vaste parc-promenade qui entoure la maison, les occasions de sortir sans risque de rencontrer des voitures sont nombreuses. A entendre les pensionnaires eux-mêmes, âgés de 60 à 94 ans, la cuisine est excellente, ce qui a aussi son importance!

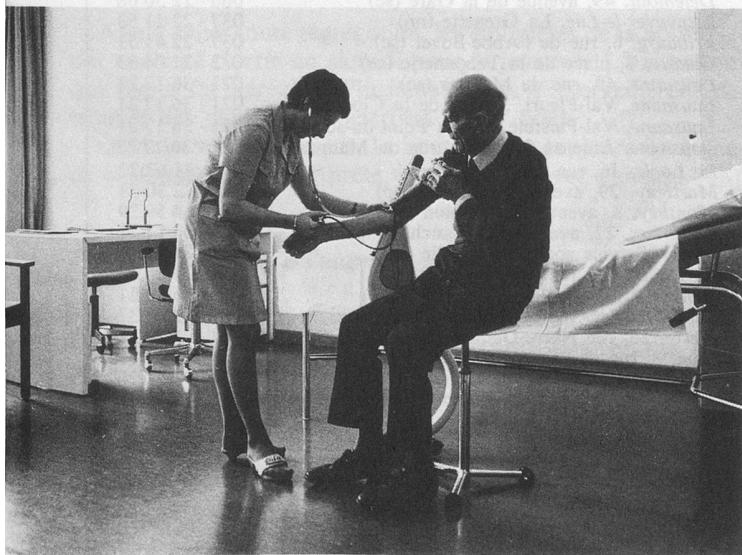
— Monsieur Antille, vous semblez vraiment être un directeur comblé! Quel est votre objectif principal pour l'avenir?

— Avant tout, favoriser les contacts, lutter contre la solitude. Heureusement, j'ai pour m'aider un personnel tout à fait disposé à consacrer une partie de son temps de travail — et même de son temps libre — à l'animation de la maison, chacun selon ses talents. C'est un avantage très important pour la bonne marche générale, aussi important que la présence d'infirmières compétentes et les pensionnaires, qui sont actuellement 44, mais qui seront prochainement plus de 80, en sont très reconnaissants.

J.-P. Freymond

Foyer Eynard-Fatio: l'infirmérie.

Photo J.-P. Landenberg



Actualités romandes

Une nouvelle victoire du bon sens et de Pro Senectute

Assurance-maladie et accidents pour les aînés du Valais

Selon un sondage récent, le Valais compte encore actuellement près de dix mille personnes de plus de 60 ans sans assurance-maladie.

Cela signifiait — jusqu'à présent — dix mille personnes sans assurance, parce qu'elles ne s'étaient pas affiliées avant l'âge de 60 ans, et menacées, en cas de maladie ou d'accident, de devoir payer elles-mêmes tous leurs frais médicaux, pharmaceutiques et d'hospitalisation, à une époque où ces frais ne cessent d'augmenter.

Les organes valaisans de Pro Senectute s'étaient largement rendu compte du souci majeur que cette situation imposait à tous ces aînés. Ce problème épique exigeait une solution et c'est en décembre 1972 que les premiers contacts eurent lieu, entre l'Autorité cantonale et Pro Senectute Valais.

Et maintenant, cette lacune est comblée: dès le 1^{er} janvier 1975, les habitants du Valais âgés de plus de 60 ans auront enfin la possibilité de s'affilier à une caisse-maladie, grâce à l'appui total que Pro Senectute a pu trouver auprès des députés valaisans qui, le 28 mars 1974, en séance du Grand Conseil, ont adopté un décret en faveur du troisième âge.

Une formule généreuse et raisonnable

Il s'agissait donc d'ouvrir les portes de l'assurance aux aînés et d'encourager les caisses à les accepter. Comment le faire par des moyens réalistes et adaptés aux possibilités budgétaires de ce canton?

D'abord, par un subventionnement approprié: aux caisses qui auront donné aux personnes âgées la possibilité de s'assurer, pendant la «période d'action»; et aux assurés de situation économique modeste.

Ensuite, par la signature d'une convention entre l'Etat, d'une part, les fédérations valaisannes de caisses-maladie et les sociétés de secours mutuels, d'autre part, donnant aux personnes âgées qui ne l'avaient pas fait auparavant la possibilité d'entrer dans une caisse-maladie reconnue.

Six mois pour s'assurer

La solution adoptée par la Haute Assemblée valaisanne prévoit les options suivantes: assurance facultative (pas d'obligation, chacun reste libre); pas de limite d'âge pour les aînés domiciliés dans le canton depuis le début de 1974 (les caisses ne pourront pas refuser quelqu'un sous prétexte qu'il est trop vieux); ouverture de l'assurance pendant une «période d'action» limitée à six mois (probablement du 1^{er} juillet au 31 décembre 1974); entrée en vigueur de l'assurance, pour les nouveaux affiliés, le 1^{er} janvier 1975; enfin, fixation de cotisations supportables pour les assurés, en même temps que suffisantes pour les caisses, grâce à une contribution des pouvoirs publics.

Il est également prévu que les bénéficiaires seront assurés contre les accidents au même titre que contre la maladie. L'assurance doit couvrir les soins ambulatoires et les frais d'hospitalisation en chambre commune. L'assurance ne devrait être, ni trop onéreuse, ni soumise à des réserves excessives.

Conditions et cotisations

Pour fixer la prime d'assurance de façon équitable, certains problèmes devront être résolus. Ce sont notamment:

Le délai d'attente. L'article 13 de la Loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMA) précise que la durée du «stage», c'est-à-dire la durée d'affiliation exigée d'un nouveau membre pour qu'il ait droit aux prestations en cas de maladie, ne peut pas dépasser trois mois.

L'état de santé. L'article 5 de la Loi fédérale exige que toutes les réserves soient pérémises au bout de cinq ans, au plus.

L'établissement éventuel d'un contrat collectif pour les personnes âgées, qui constitueraient alors une catégorie spécifique d'assurés.

L'égalité de traitement. Il faut éviter qu'il se produise une inégalité de traitement entre les personnes âgées qui bénéficieront des nouvelles mesures en s'affiliant après avoir atteint 60 ans, et celles qui se sont affiliées avant 60 ans, mais quand même tardivement et paient, à cause de cela, des cotisations élevées.

Conclusion

L'heureux dénouement du débat parlementaire sur l'assurance-maladie et accidents nous apporte un grand soulagement.

Dès que toutes les modalités auront été définitivement arrêtées, nous reviendrons, bien entendu, sur ce sujet, dans «Aînés» et dans la presse locale.

G. ZUFFEREY,
rapporteur de la Commission au Grand-Conseil

O. ROBYR,
Pro Senectute

Dans la Broye et la Gruyère fribourgeoises

Un centre d'information à Estavayer-le-Lac

Pour seconder Mme Jules Chassot, secrétaire-caissière du Comité de district, qui a assumé jusqu'à présent la principale charge de Pro Senectute dans le district de la Broye, le Comité cantonal fribourgeois de la Fondation suisse Pour la Vieillesse vient d'ouvrir, à Estavayer-le-Lac, un nouveau Centre d'information au service des personnes âgées.

C'est ainsi qu'à partir du 28 mai 1974, le dernier mardi de chaque mois, de 9 heures à midi, à «La Grenette» d'Estavayer, Mlle Marie-Laurence Tâche, collaboratrice sociale de Pro Senectute, sera à disposition des personnes âgées qui ont besoin de renseignements, de conseils, de démarches et autres services utiles.

Et des changements à Bulle

Pour des raisons d'organisation, et à cause des fêtes (Ascension, Fête-Dieu) et des vacances, quelques changements doivent être apportés au calendrier d'ouverture du Centre d'information de Bulle pour ces prochains mois. Ce centre ne sera pas ouvert, comme jusqu'à présent, les 2^e et 4^e jeudis de chaque mois, mais, de mai à septembre, les jeudis 30 mai, 20 juin, 4 juillet, 22 août et 26 septembre.

L'endroit des consultations reste le même: salle de la Justice de paix, Hôtel de Ville, 2^e étage, à Bulle. Les personnes âgées de la Gruyère sont priées de noter ces dates, auxquelles

elles trouveront sur place sœur Marie-Françoise Bise, assistante sociale de Pro Senectute, pour lui confier leurs problèmes et difficultés.

Vacances en Valais

Le secrétariat des vacances romandes communique:

Vous aimez la montagne et les coins pittoresques...

Vous ne connaissez pas encore le Valais et vous avez envie de le découvrir...

Ou, au contraire, il vous plairait de revoir un coin de pays que vous aimez...

Albinen, du 21 au 29 septembre 1974.

Albinen, près Loèche, Valais, est un petit village valaisan typique à 1300 m d'altitude. Vous pourrez

– y faire de jolies balades,

– participer aux excursions préparées pour vous,

– ou vous reposer devant un beau panorama.

Logement dans 2 hôtels simples et confortables.

Prix du séjour. Au départ de Delémont: Fr. 320.—; de Neuchâtel: Fr. 300.—; de Lausanne: Fr. 290.—

Tous renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès du Centre d'action sociale Pro Senectute Jura-Nord, Case postale 209, 2800 Delémont 1.

A Genève, plus qu'un mois

Les personnes âgées qui ne sont pas encore assurées contre la maladie n'ont plus qu'un mois pour «rattraper ça», car le délai expire le **30 juin 1974**. Si c'est votre cas, renseignez-vous aujourd'hui-même auprès de la Fédération genevoise des caisses-maladie (1 bis, place du Cirque, tél. 022 - 212297) ou de la Fondation pour la Vieillesse (3, place de la Taconnerie, tél. 022 - 210433). C'est ici le dernier rappel: le mois prochain, il sera trop tard.

Adresses de Pro Senectute en Suisse romande

Biénné, 18, rue Alexandre-Schöni (cp)	032 - 21 25 24
Bulle, Hôtel de ville, 2 ^e étage (np)	037 - 22 41 53
Bussigny, Cité Riant-Mont (np)	021 - 36 17 21
Château-d'Œx, Ecole primaire (np)	029 - 4 73 08
La Chaux-de-Fonds, 27, rue du Parc (sc)	039 - 23 20 20
Delémont, 49, avenue de la Gare (sc)	066 - 22 30 68
Estavayer-le-Lac, La Grenette (np)	037 - 22 41 53
Fribourg, 6, rue de l'Abbé-Bovet (sc)	037 - 22 41 53
Genève, 3, place de la Taconnerie (sc)	022 - 21 04 33
Lausanne, 49, rue du Maupas (sc)	021 - 36 17 21
Lausanne, Val-Fleuri, 34, ch. de la Clochette (np)	021 - 36 17 21
Lausanne, Val-Paisible, ch. du Point-du-Jour (np)	021 - 36 17 21
Lausanne, Aide au foyer, 51, rue du Maupas (sc)	021 - 36 17 23
Le Locle, 36, rue du Marais (np)	039 - 31 62 22
Martigny, 29, avenue du Léman (np)	026 - 2 30 31
Monthey, 8, avenue du Simplon (np)	025 - 4 59 39
Montreux, 22, avenue des Planches (np)	021 - 36 17 21
Morat, Service social de la ville (cp)	037 - 71 21 14
Neuchâtel, 11, rue des Parcs (cp)	038 - 24 56 56
Renens, Cité des Pierrettes (np)	021 - 36 17 21
Saint-Maurice, Hospice Saint-Jacques (np)	025 - 3 73 33
Sierre, 15, rue Notre-Dame-des-Marais (np)	027 - 5 26 28
Sion, 3, rue des Tonneliers (np)	027 - 2 07 41
Tavannes, 4, rue du Pont (cp)	032 - 91 21 20
Vevey, 14, rue du Simplon (np)	021 - 36 17 21

Avant toute visite, prière d'écrire ou de téléphoner.

sc = secrétariat cantonal, avec centre permanent.

cp = centre régional permanent.

np = non permanent.

Une boutique du troisième âge à La Chaux-de-Fonds

Court, long, mi-long, classique, flou, les couturiers jouent avec les longueurs et les formes et chacun se pique à leur jeu.

Pour permettre aux personnes âgées de renouveler leur garde-robe, de choisir tranquillement, une assistante sociale a eu l'idée de créer une Boutique du troisième âge à La Chaux-de-Fonds. Elle prit des contacts avec d'autres institutions et c'est ainsi que Centre social protestant, Caritas et Fondation Pour la Vieillesse travaillèrent d'un commun accord à étudier le projet. Après quelques mois de réflexion et de recherche, l'association Boutique du troisième âge devenait réalité, le local trouvé et aménagé par une équipe bénévole permettait d'inaugurer un magasin aux caractéristiques exceptionnelles: la Boutique du troisième âge.

Depuis le printemps 1971 le service et l'accueil sont assurés. Les visiteurs s'émerveillent devant le riche choix.

On reçoit... on revend...

Le stock se renouvelle régulièrement grâce aux dons de vêtements en parfait état, lavés chimiquement, qui parviennent à la boutique. Chaque pièce est minutieusement contrôlée, étiquetée, mise en rayon.

Une trentaine d'équipières, toutes bénévoles, consacrent quelques heures chaque semaine à recevoir les nombreux visiteurs et acheteurs, à garnir les rayons, à trier, à décorer... C'est ainsi que les prix peuvent être modiques. Que trouve-t-on en rayon? Des robes, des tailleur, des ensembles, des costumes pour hommes, des chaussures...

La démocratie règne au sein du groupe. Chaque année, les équipières se réunissent en assemblée générale pour élire leur comité: présidente, caissière, secrétaire. Tous les deux ans, la présidente change.

D'autre part, une réunion plénière rassemble une fois par mois toutes les travailleuses et c'est l'occasion pour elles d'échanger leurs expériences et de mettre au point divers détails pratiques. Ce travail communautaire, instauré dès la genèse de la boutique, où jeunes et vieux ont collaboré, est remarquablement enrichissant.

Animation ou le troisième âge au service de la jeunesse

Afin d'éviter toute ségrégation, les équipières de la boutique ont souhaité ouvrir un samedi pour la jeunesse. L'animation qui régna fut agréable. Plusieurs jeunes s'émerveillèrent de trouver des châles, des pèlerines à leur goût.

Ouverte vers l'extérieur, la boutique est toujours en quête de dialogue et se veut prête à collaborer avec chacun.

Dynamique... oui, à l'entraide

La boutique est réservée aux bénéficiaires de l'AVS. L'association poursuit un but non lucratif. Les recettes sont destinées, entre autres, à couvrir les frais généraux: location, chauffage, agencement, nettoyage chimique. L'excédent de recettes (éventuel) sera attribué à promouvoir un service «troisième âge» ou à un petit «luxe» pour une maison de retraite, par exemple. Ainsi tous les acheteurs sont assurés de participer à une action générale en leur propre faveur. N'est-ce pas merveilleux!



Rendez-lui visite

Signalons, pour les lecteurs qui voudraient visiter la boutique, qu'elle est située à la rue du Temple-Allemand 23, La Chaux-de-Fonds, en face de l'église catholique, dans une ancienne maison avec perron, entrée sur le côté est.

Elle est ouverte du lundi au vendredi, l'après-midi de 14 à 17 heures. Ils trouveront deux ou trois «vendeuses» disponibles pour les accueillir et leur faire visiter les lieux.

Elle n'est pas la seule

Si la boutique est unique dans le canton de Neuchâtel, il existe des vestiaires ou des magasins de vieux où on vend des articles à bas prix:

A La Chaux-de-Fonds: La Glaneuse, rue du Rocher.

A Neuchâtel: La Grapilleuse, rue de Neubourg 23; Vestiaire de la Croix-Rouge, rue des Parcs 11; Vestiaire de l'Entraide, paroisse catholique, rue de l'Ecluse 13.

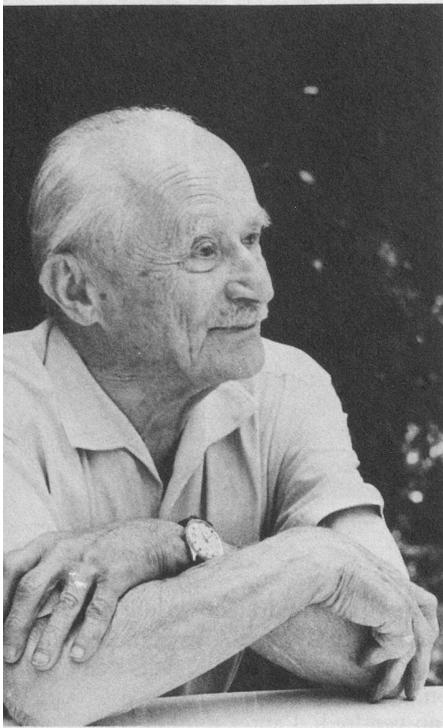
Actualités suisses

Une vieille coquette change de nom

Pendant 50 ans, la Fondation suisse Pour la Vieillesse a édité, sous le nom de «Pro Senectute», une revue trimestrielle s'occupant des problèmes de la vieillesse. En 1973, cette revue sur les personnes âgées est devenue la revue suisse-allemande pour les personnes âgées. Elle s'est entièrement transformée, pour devenir une publication vivante, suggestive, divertissante, en un mot quelque chose de semblable à «Aînés» en Suisse romande.

Le succès ne s'est pas fait attendre: le nombre de ses abonnés a plus que doublé en un an. Rajeunie, méconnaissable, il ne lui restait plus qu'à trouver un nouveau nom, celui qu'elle portait au temps où elle ne s'occupait que de science faisant un peu trop sérieux. Alors elle a ouvert un concours entre ses abonnés, qui ne lui ont pas proposé moins de 250 noms divers. Le gagnant avait proposé «Zeitlupe», ce qui veut dire quelque chose comme «Loupe du temps» ou «Le temps sous la loupe».

Et voilà: à passé 50 ans, la revue «Pro Senectute» est devenue la «Zeitlupe», la loupe à travers laquelle les aînés de Suisse allemande pourront regarder leur temps. Mais elle reste, bien entendu la revue alémanique de Pro Senectute, la grande sœur confédérée d'Aînés».



L'expérience d'un ancien champion

Quelques minutes pour la santé

L'auteur de ce texte est né en Ukraine en 1889. A l'âge de 19 ans, il est déjà champion de son pays en gymnastique artistique. Comme tel, il participe à des concours internationaux. A 37 ans, il obtient en Tchécoslovaquie la 9^e place devant deux mille concurrents plus jeunes que lui. Or, les gouvernements communistes décidèrent la suppression des Sokols. Dès lors, M. Jeremijew pratiqua une gymnastique de chambre de son invention, et encore aujourd'hui, à 84 ans, il peut tenir tête à nombre de jeunes gens.

Nous avons choisi parmi plusieurs exercices utiles, ceux applicables aux deux sexes et qui ne demandent aucune installation particulière.

1. Exercice couché

En vous réveillant, enlevez les couvertures, et si la chambre est bien tempérée, ne vous gênez pas de vous débarrasser des vêtements de nuit qui entraveront vos mouvements et empêcheront la respiration de la peau. Mettez les mains sous la

nuque, soulevez les jambes, bien tendues, les genoux aussi serrés que possible, ramenés sur le visage. Faites un mouvement rapide, comme si vous vouliez que vos genoux touchent votre nez, puis ramenez lentement les jambes (toujours tendues) dans la position horizontale.

a) Faites avec les jambes tendues, des mouvements demi-circulaires de 30 à 40 cm en les écartant en bas et en les serrant l'une contre l'autre au sommet du cercle, pour toujours les ramener en position horizontale. Répétez deux fois, en respirant profondément une fois après chaque reprise. Vous pouvez faire le même exercice, mais en sens contraire.

b) Etendez les bras en avant, soulevez le torse et courbez-le jusqu'à toucher vos pieds avec vos mains. Remettez-vous doucement en position horizontale et répétez l'exercice encore une fois.

Note. Les personnes âgées ou de constitution fragile, au lieu de mettre les mains sous la nuque, peuvent allonger celles-ci le long du corps, les paumes tournées contre le lit et soulever leur torse en s'appuyant d'abord sur les coudes puis ensuite sur les mains. 10 à 20 mouvements respiratoires sont indispensables, au même rythme que l'exercice. On peut faire tous ces exercices au lit, mais il est préférable de s'allonger sur le sol.

2. Les exercices debout

Accroupissez-vous en pliant les genoux jusqu'au plancher et redressez-vous en faisant des cercles avec les bras, de haut en bas, ceci pour atteindre la position verticale. Soulevez simultanément une jambe, pointe de pied tendue en arrière aussi loin que possible, en écartant en même temps les bras de côté. Les paumes des mains sont dirigées vers le bas. Répéter quatre fois en changeant de jambe. Ne craignez pas de tomber, car la position des mains et de la jambe vous maintiendra en équilibre.

a) Soulevez les mains bien verticalement au-dessus de votre tête, les paumes en avant. Inclinez-vous, les genoux fortement tendus, et essayez de joindre le plancher sans détendre ou presque. Là est tout le succès de l'exercice. Relevez-vous en inspirant sans précipitation pour vous retrouver enfin dans la position initiale. Refaire trois ou quatre fois.

Nous ne pensons pas que la gymnastique soit une panacée contre les maladies, mais nous savons par une longue expérience, que la plus légère mais régulière gymnastique aidera l'être humain à se prémunir contre certaines maladies, voire à prolonger l'existence, cela à condition que ladite gymnastique ne soit ni fatigante ni ennuyeuse. Quelques minutes pour la santé peuvent épargner des heures de souffrance et de tristesse.

Michel Jeremijew

***Si vous avez Madame 60 ans et vous Monsieur 65 ans
avec la CARTE VERMEIL, 30 % de réduction***

sur les Chemins de Fer Français

Renseignements et vente

Gares — Agences de voyages

BUREAU OFFICIEL SNCF
3, rue du Mont-Blanc — 1211 GENÈVE 1
ET BUREAUX PRO - SENECTUTE

