

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 10

Rubrik: Gym des aînés à domicile : octobre

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: 14.01.2026

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

Pratique du social

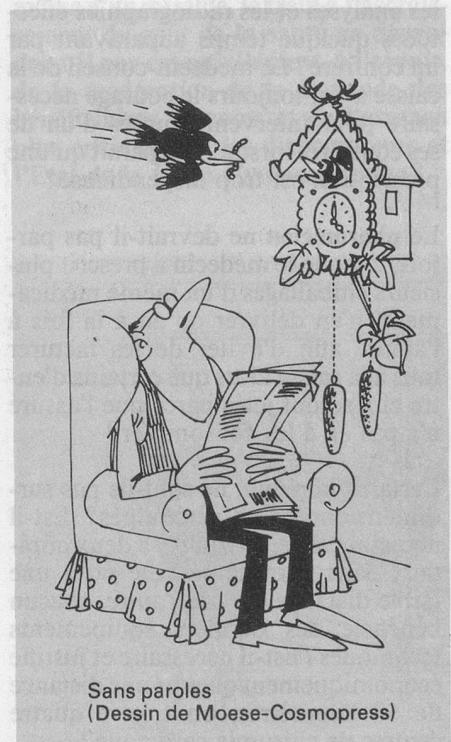
Actualisations

Un remaniement important de la brochure «Séjours courte durée», qui a déjà connu trois éditions, est actuellement effectué en collaboration entre le Centre d'information et de coordination pour personnes âgées (CICPA) et le CREDIS. Il s'agit d'un relevé des établissements — hôtels, pensions, maisons d'accueil et de convalescence... — situés en plusieurs régions francophones de Suisse, à l'exception du canton de Genève, qui conviennent particulièrement aux personnes âgées. Les indications données le sont sous la responsabilité des établissements en question, auxquels une circulaire vient d'être adressée afin d'actualiser les données réunies jusqu'ici.

Toute personne désirant signaler un lieu d'hébergement de ce type, ou tout établissement souhaitant figurer dans cette brochure, dont la réédition s'effectuera ces prochains mois, est appelée à prendre contact avec le CREDIS, Mme B. Dommen.

Complétée et actualisée, l'édition 81 du «Répertoire genevois des institutions et groupements à vocation sociale», de 87 pages, indique les buts et activités de quelque 300 organismes, classés par similitude d'action, de même que leurs adresses. Un index alphabétique a été introduit dans cette réédition. Une mise à jour périodique est prévue. Coût: Fr. 12.— Commandes: CREDIS, tél. 43 27 00.

O. B.



Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

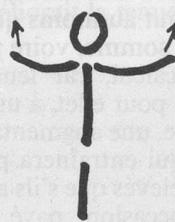
Octobre

*Mois du raisin, de la vendange,
Sortez encore avant l'hiver;
Il faut sortir quand «ça demande»,
Et pour bien vivre, se mettre à l'air!*

Exercices au sol

184. De la position couchée «à plat ventre», mains posées sur le sol, sous le menton: redresser un peu le torse en inspirant, relâcher le torse en expirant (5 fois).

185. Même position de départ: tendre et flétrir les bras (5-7 fois). Ces deux exercices se font calmement, tranquillement.



Articulation des bras

Debout

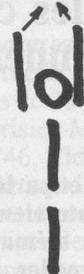
186 a. Bras levés de côté, les balancer 3 fois, légèrement en arrière (donc un bras à gauche, l'autre à droite du corps).



186 b. Bras levés obliques en haut, les balancer 3 fois, légèrement en arrière.



186 c. Bras levés en haut, les balancer 3 fois en arrière. Mouvements liés, sans brusquerie.



Articulation des jambes

Debout

187 a. S'accroupir en se tenant à une chaise (4-5 fois).



187 b. S'accroupir sans se tenir (si possible) pour toucher le sol avec les mains.



Exercice avec la petite balle

188. Serrer fortement la petite balle, 10 fois dans la main droite, 10 fois dans la main gauche.

Exercices de respiration