

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 11 (1981)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Notre page de jeux

### **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:** 13.01.2026

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

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Mars 1980

*La neige fond dans la campagne,  
L'hiver s'en va tranquillement.  
Faut s'exercer  
Messieurs, Mesdames,  
En attendant le vrai printemps.*

### Exercices avec la petite balle

#### Debout

**137.** Marcher et frapper la petite balle sur le sol tous les 4 temps (chaque fois sur le pas gauche).

**138.** Même exercice, mais tous les 3 temps (une fois sur le pas gauche, une fois sur le pas droit, alternativement).

**139.** Lancer la petite balle d'une main dans l'autre, horizontalement, en augmentant et diminuant la distance.

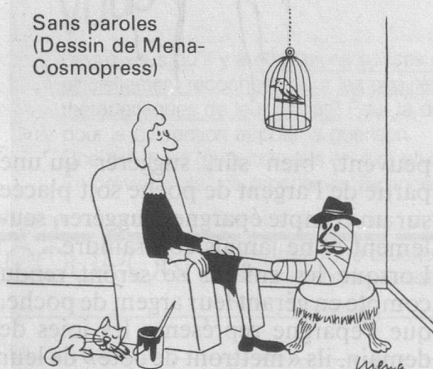
### Articulation des poignets

#### Assis

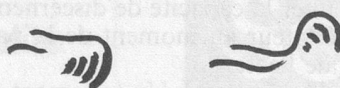
**140.** Coller les coudes au corps et tourner les mains en cercle en avant plusieurs fois, puis en arrière plusieurs fois.



Sans paroles  
(Dessin de Mena-  
Cosmopress)



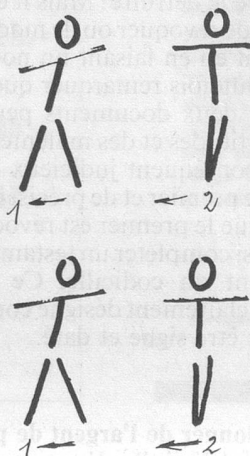
**141.** Secouer les mains de haut en bas.



### Articulation des jambes

#### Debout

**142.** Bras levés doucement de côté pour tenir l'équilibre, marcher de côté (poser le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, poser le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, etc. Id. à droite).

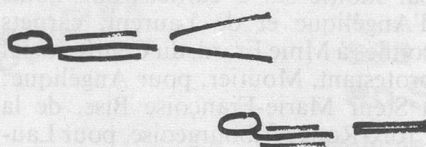


**143.** Même exercice, mais 4 pas à gauche de côté (8 temps) et 4 pas à droite de côté (8 temps); plusieurs fois.

### Exercices au sol

#### Sur le dos

**144.** Ecarter et fermer les jambes, d'abord en les laissant sur le sol, puis en les soulevant légèrement.



**145.** Se tourner sur le côté gauche, revenir sur le dos. Id. à droite.

### Souplesse

#### Debout

**146.** Marcher à petits pas autour de la chambre. Respirer.

*N'oubliez pas d'admirer le ciel et les nuages et la neige...*

## Les assurances sociales



Guy Métrailler

## Les subsides

### aux caisses maladie ou aux assurés dans les cantons romands

Après avoir présenté les systèmes vaudois et fribourgeois, examinons ceux des autres cantons.

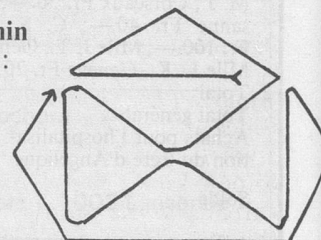
#### Genève

**Pour les assurés, à l'exception des «personnes âgées», l'Etat accorde une subvention annuelle aux caisses maladie qui remplissent les conditions suivantes:**

- avoir dans le canton leur siège, une agence ou une section régulièrement constituée;
- avoir signé et appliquer les conventions tarifaires lorsque celles-ci lient plus de deux caisses représentant au moins 60 000 assurés donnant droit à la subvention;
- avoir au moins 500 assurés donnant droit à la subvention ou la moitié pour les sections ou les agences si l'effectif total de la caisse en Suisse atteint 5000 membres;

## Solution des jeux de la page III couverture

**Le bon chemin**  
Par exemple:



admettre les candidats au moins jusqu'à l'âge de 60 ans révolus; exiger des cotisations qui ne soient pas supérieures à: Fr. 81.— par mois pour les assurés de la classe 1; Fr. 97.— par mois pour les autres assurés.

Ces montants ne couvrent pas la participation aux frais de pension en cas d'hospitalisation qui sont à charge de l'assuré ou d'une assurance complémentaire conclue à cet effet.

Les subventions annuelles en faveur des caisses sont fixées de la façon suivante:

pour les caisses agréées pour l'assurance maladie obligatoire de certains salariés et qui offrent la possibilité d'assurance pour les conjoints et les enfants:

**pour les hommes:** en multipliant la subvention fédérale par le coefficient 0.629, soit **Fr. 27.30** par an pour 1980;

**pour les femmes:** en multipliant la subvention fédérale par le coefficient 0.364, soit **Fr. 84.55** par an pour 1980;

**pour les enfants:** en multipliant la subvention fédérale par le coefficient 0.727, soit **Fr. 42.45** par an pour 1980;

pour les caisses agréées pour l'assurance maladie obligatoire de certains salariés mais n'offrant pas la possibilité d'assurance pour les conjoints et pour les enfants et pour les caisses non agréées pour l'assurance obligatoire: Fr. 5.— par an pour les hommes; Fr. 16.— par an pour les femmes; Fr. 10.— par an pour les enfants.

#### Pour les «personnes âgées»

L'Etat accorde aux caisses en faveur des personnes admises conformément à la loi sur l'encouragement à l'assurance maladie des personnes âgées: une subvention de base égale à celle qui est versée pour les assurés plus jeunes, soit pour 1980:

**Fr. 27.30** par an et par homme;

**Fr. 84.55** par an et par femme;

#### Quel autre?

1. Pâtissier. 2. Couvreur. 3. Décorateur. 4. Zingueur. 5. Kinésithérapeute. 6. Parfumeur. 7. Expéditeur. 8. Bijoutier. 9. Vérificateur. 10. Libraire. 11. Miroitier. 12. Confiseur.

#### Ajoutez l'eau!

Pinceau (pinceau); obole (eau, bol); aussi (scie); poireau (poire); pipeau (pipe); anneau (âne); autour (tour); carreau (car); roseau (rose); plumeau (plume).

une subvention supplémentaire annuelle de Fr. 420.— pour les assurés de la classe 1, c'est-à-dire ceux dont le revenu déterminant ne dépasse pas **Fr. 14 840.**— pour les personnes seules et **Fr. 18 200.**— pour les couples. Le revenu déterminant est le revenu imposable.

Ainsi, pour les assurés de la classe 1, la cotisation est fixée à Fr. 90.— dont Fr. 35.— sont pris en charge par l'Etat et, pour les autres assurés, la cotisation est fixée à Fr. 108.—.

### Jura

#### 1. Conditions du droit au subside

L'Etat verse un subside pour les assurés de condition modeste qui résident dans le canton et qui sont assurés auprès d'une caisse maladie reconnue au sens des dispositions de la loi fédérale.

Peuvent bénéficier de ce subside:

a) les père et mère, veufs et veuves, personnes séparées judiciairement ou divorcées, les enfants mineurs vivant en ménage commun avec eux ou placés à leurs frais, ainsi que les époux sans enfants, lorsque le revenu déterminant de la personne responsable de leur entretien ne dépasse pas **Fr. 9500.—**;

b) les autres personnes dont le revenu déterminant n'excède pas **Fr. 6000.—**.

Pour les enfants qui ne sont pas soumis à l'impôt pour un revenu du travail, c'est la situation de la personne responsable de leur entretien qui est déterminante.

Le revenu déterminant est le revenu imposable (diminué de Fr. 1500.— pour les personnes mariées) auquel est ajouté le 3% de la fortune imposable. Il s'agit aussi bien du revenu et de la fortune imposables dans le canton que hors du canton.

### 2. Montant des subsides

#### 2.1 Montant des subsides sur les cotisations

|                                       | Assurance des soins médicaux et pharmaceutiques | Assurance des soins médicaux et pharmaceutiques de 2.— à 5.— | Assurance des soins médicaux et pharmaceutiques de 6.— et plus | Assurance d'une indemnité journ. d'hospitalisation de 12.— au moins |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
|                                       | Par an  | Par an   | Par an   | Par an  |
| Personnes désignées sous chiffre 1 a) | 72.—  | 21.60  | 36.—   | 18.—  |
| Personnes désignées sous chiffre 1 b) | 45.—  | 14.40  | 21.60  | 18.—  |

### 2.2 Montant des contributions à d'autres frais

a) L'Etat verse aux caisses une contribution à leurs **frais d'administration** de Fr. 1.— par an et par assuré bénéficiaire du subside décrit sous chiffre 2.1;

b) L'Etat verse aux caisses pour les assurées bénéficiaires du subside décrit sous chiffre 2.1: une allocation de Fr. 25.— par **accouchement**; une allocation supplémentaire de Fr. 50.— pour celles qui **allaient** pendant dix semaines au moins.

c) L'Etat alloue aux caisses Fr. 1.— par an pour tout assuré auquel elles versent des prestations spéciales en cas de **tuberculose, de poliomyélite, d'affections rhumatismales** et autres maladies de longue durée.

### 3. Comment demander le subside?

Le subside doit être demandé à la **caisse** maladie qui dispose d'une formule spéciale à cet effet. Cette formule devra être attestée par l'autorité de taxation en ce qui concerne les éléments de revenu et de fortune. Le subside est versé à la caisse pour une durée de **quatre ans** commençant au début d'une année impaire (1981 à 1984).

Le mois prochain, la situation dans les cantons de Neuchâtel et du Valais.

G. M.



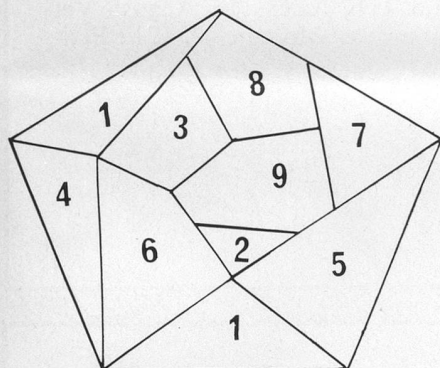


## Notre page de jeux

Claude-Marcel Laurent

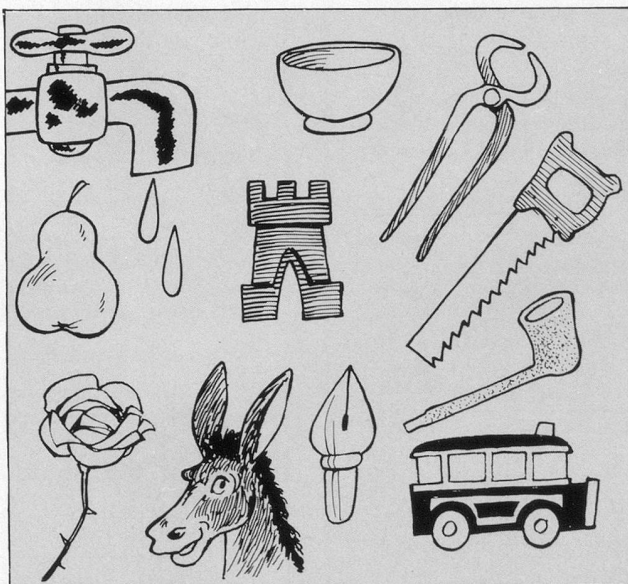
### Le duel

Pour ce jeu, il vous faut un adversaire, muni comme vous d'un crayon. Ce terrain comporte des cases numérotées de différentes valeurs. Chacun, à tour de rôle, marque de son signe (X pour l'un et O pour l'autre) la frontière d'un terrain (case) de son choix. Dès qu'un joueur a marqué la majorité des frontières d'un terrain (2 sur 3, 3 sur 4 ou sur 5) il gagne les points inscrits dans la case. Le vainqueur du duel est celui totalisant le plus de points quand toute nouvelle conquête n'est plus possible. Pensez, quand vous reproduirez le tableau de jeu, que rien ne vous empêche d'augmenter le nombre des cases.



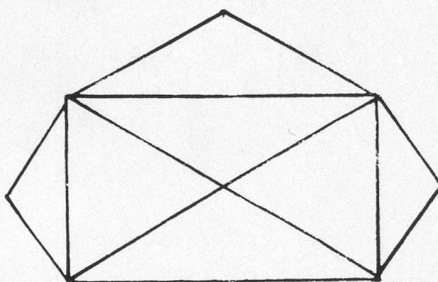
### Ajoutez l'eau!

Chacun de ces objets peut en donner d'autres. Il suffit d'ajouter de l'eau avant ou après son nom. Ainsi *tomate* donnerait *automate*; *rade* ferait *radeau* et *pot* deviendrait *poteau*.



Solutions en page 18

### Le bon chemin



Comment parcourir une seule fois toutes les lignes de cette figure sans lever le crayon ni couper un chemin déjà parcouru?

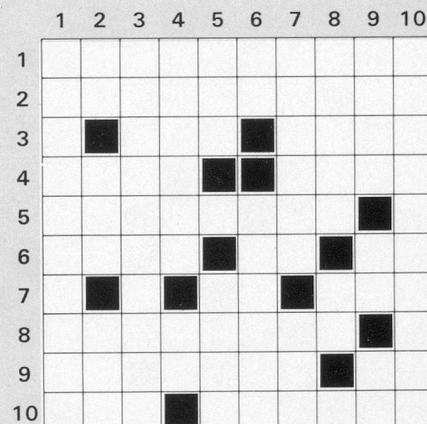
### Quel autre?

Bien des professions comportent l'exercice d'une activité complémentaire: sténo-dactylo, sellier-marochinier, etc. Cherchez un complément habituel à celles-ci:

1. Boulanger ... 2. Plombier ... 3. Tapissier ... 4. Tôlier ... 5. Masseur ... 6. Coiffeur ... 7. Emballeur ... 8. Horloger ... 9. Métreur ... 10. Papetier ... 11. Vitrier ... 12. Pâtissier ...

## Mots croisés faciles

(Ce problème ne participe pas au concours mensuel)



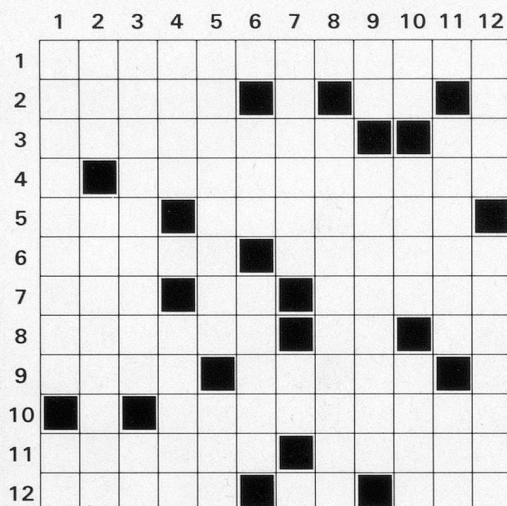
**Horizontalement:** 1. Insatisfaite. 2. Appréciation. 3. Article - Souverain musulman. 4. Peau épaisse - Obstiné. 5. Profondément entrés. 6. Gaz - Champion - Possessif. 7. Restes - Département français. 8. Fleuve de Sibérie. 9. Ravagées - Pronom. 10. Saison - Tragédie de Racine.

**Verticalement:** 1. Avide de gain. 2. Sur des plis - Seule - D'un auxiliaire. 3. Région d'Amérique du Nord. 4. Ile française - Préfixe. 5. Genres de tableaux - Audacieuse. 6. Possessif - Brisés. 7. Raccourcis - Côté de l'horizon. 8. Ville du sud de la France - Paresseux. 9. Abri - Note - Règle. 10. Orner de bandes de tissu.

### Solution du problème précédent

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1  | A | P | P | A | R | I | T | I | O | N  |
| 2  | S | O | S | I | E |   | E | L | E | E  |
| 3  | S | E | A | N | C | E |   |   | I | V  |
| 4  | I | L | L |   | O | C | E | L | L | E  |
| 5  | S | E | M | I | R | A | M | I | S |    |
| 6  | T |   | O | R | D | R | E | S |   | S  |
| 7  | A | R | D | U |   | T | U | I | L | E  |
| 8  | N | A | I | N |   | E |   | E | U | X  |
| 9  | C | I | E |   | I | N | E | R | T | E  |
| 10 | E | T | R | O | I | T |   | E | H |    |

# Concours mensuel de mots croisés



**Solution  
du problème  
précédent**

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1  | S | A | L | V | A | T | O | R | R | O  | S  | A  |
| 2  | A | R | E | O | L | E | S |   | E | S  | T  | E  |
| 3  | L | E | P | I | D | E |   | O | D | E  | U  | R  |
| 4  | M | O | I | R | E |   | S | C | I | R  | P  | E  |
| 5  | O | L | D | E | N | B | U | R | G |    | I  | R  |
| 6  | N | E | O |   | T | I | R | E | E |    | D  | A  |
| 7  | E | S | P | I | E | G | L | E | R | I  | E  | S  |
| 8  | L |   | T | A |   | L | O |   | A | R  | S  |    |
| 9  | L | E | E |   | M | E | N | D | I | E  |    | P  |
| 10 | O | C | R | E | E |   | G | U | E |    | N  | I  |
| 11 | S | U | E | U | R |   | E | R | N | E  | E  |    |
| 12 | E | S | S | E | S |   | S | E | T | T  | E  |    |

**N'oubliez pas:**

Collées ou recopiées sur carte postale, les solutions de ce problème sont à envoyer à Mme Josette Baud, chemin des Chantres 48, 1025 Saint-Sulpice, jusqu'au 15 de chaque mois. Prière d'indiquer votre adresse. (Le problème facile en page III couverture ne participe pas au concours.)

**Horizontalement:** 1. Ville du Pays de Galles. 2. El-Goléa, par exemple – Appris. 3. Passereau huppé – Participe passé. 4. Le cancre en a besoin. 5. Ville de Belgique – Genre de pyramide mexicaine. 6. Déshonoré – Commune de l'Ain. 7. Prénom féminin – Note – Bords. 8. Revenus – Abréviation pour une monnaie étrangère – Sur des plaques de voiture suisses. 9. Fils d'Isaac – Aigre. 10. Une jaquette peut l'être, mais pas un anorak. 11. Compositeur français naturalisé américain – Pronom ou règle – Possessif.

**Verticalement:** 1. Terrier – Partie de cave. 2. Paulo ou Francisco par exemple – Magistrat italien. 3. Homme d'Etat malgache – Participe passé. 4. Acte magique – On peut le faire dans un puits ou dans une petite baignoire. 5. Stérilisé – Hardi. 6. Appomattox ne lui fut pas favorable – Sortie. 7. Ville qui eut son roi – Note. 8. Passereau gris et rouge. 9. Symbole chimique – Ville d'Italie. 10. Participe passé – Franciscain italien – Rivière autrichienne. 11. Cruches – Trois sœurs. 12. Bœuf – Recueils de fables.

Un recueil de mots croisés sera envoyé aux lauréats du dernier concours, soit à: Mme Marie-Louise Chevallier, rue de France 8, 1337 Vallorbe; Mme Hermine Cousin, 2534 Orvin; M. Auguste Rossmann, av. Ernest-Pictet 32, 1203 Genève; Mme Paulette Raymond, 1111 Aclens; M. Auguste Vetterli, av. des Morgines 7, 1213 Petit-Lancy.

## Abonnement

**Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.**

Je m'abonne pour un an au mensuel «Aînés». Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'administration d'«Aînés», passage Saint-François 10, 1003 Lausanne, me fera parvenir «Aînés»

à partir du mois de \_\_\_\_\_

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement.  
Prix de l'abonnement annuel: Fr. 20.— (Etranger: Fr. 24.—).

Nom \_\_\_\_\_

prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

## Abonnement-cadeau

**Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.**

J'offre un abonnement d'un an au mensuel «Aînés» à

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'administration d'«Aînés», passage Saint-François 10, 1003 Lausanne, enregistrera cet abonnement

dès le mois de \_\_\_\_\_

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement.  
Prix de l'abonnement annuel: Fr. 20.— (Etranger: Fr. 24.—).

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_