

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 12 (1982)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : novembre

#### **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:** 01.01.2026

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

À BIENNE

# Dimanche: qui est disponible ?

La ville est presque déserte. Les restaurants offrant des repas à bon marché sont fermés. Les magasins, souvent lieux de rencontre des personnes âgées, sont fermés. Les occasions d'échapper à la solitude sont rares. La personne seule est particulièrement isolée en fin de semaine. Les handicapés sont encore plus exposés à un isolement total. Dans le but de réunir les personnes âgées et isolées en fin de semaine, de leur donner l'occasion de prendre un repas et de passer l'après-midi en commun, Pro Senectute a créé en 1980 le club du dimanche du 3<sup>e</sup> âge. Il remporte un succès inespéré: jusqu'à 150 personnes y participent par dimanche. En revanche, pour assurer la continuité de ces rencontres dominicales, nous avons besoin d'un plus grand nombre d'aides bénévoles. Elles nous sont indispensables pour le service, l'organisation, etc. Nous cherchons des *automobilistes* pour le transport des handicapés.

Nous adressons un appel à toute personne libre et disposée à collaborer quelques dimanches par année à cette belle cause. De jeunes retraités ou des couples pourraient y trouver une compensation reconnaissante. A défaut de votre collaboration et de votre aide, le club du dimanche ne fonctionnera plus!

D'avance, nous disons merci à toutes les personnes qui voudront s'annoncer le plus rapidement possible à Pro Senectute Bienné, rue du Collège 8, tél. 22 20 71.

rassemblés, plus une cafétéria. Les âgés du quartier peuvent y prendre leurs repas. Chaque étage a un coin de repas avec possibilité de cuire et de faire la vaisselle. On y rencontre les pensionnaires du home et des locataires-pensionnaires. Un studio coûte de Fr. 350.— à Fr. 600.— selon le revenu. Très accueillant aussi, pour environ 20 personnes, un grand local avec cheminée et cuisine. A louer Fr. 35.— par soir, plus le prix du bois. Le tout est financé par la Confédération, le canton, la ville, Pro Senectute, la paroisse, les privés.

Nos félicitations aux responsables, promoteurs et administrateurs, sans oublier les dames.

E. H.

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Après ces efforts, retrouver son calme, se relaxer un court moment. Suite de la leçon, exercices habituels.

## Novembre

Il a paru dans «Aînés» du mois d'octobre 1981 des considérations intéressantes concernant la gymnastique pour les personnes âgées. L'auteur a fait une analyse savante de la gymnastique qu'il appelle complète et de la gymnastique rythmique. Les exercices que nous vous proposons dans ce journal sont préparés pour des personnes seules qui ne peuvent rejoindre un groupe. Ils sont sans prétention, n'ont pour but que de maintenir les articulations en bon état, de stimuler la volonté et d'apporter une certaine détente physique. Ils sont statiques ou mouvement, lents ou rapides. A chacun et à chacune de les adapter à ses possibilités, en évitant, bien sûr, les accidents.

Je vais introduire, dès maintenant, dans chaque leçon 1 ou 2 exercices «isométriques», nom compliqué qui veut dire, à peu près: «augmenter la tension du muscle, donc le fortifier».

Prenons deux exemples.

### Exercices isométriques

#### Muscles du cou

##### Assis

263. Placer les mains derrière la tête, doigts croisés, pousser la tête en arrière fortement, contre les mains qui résistent (durée 6 secondes, respiration normale).



#### Muscles des bras

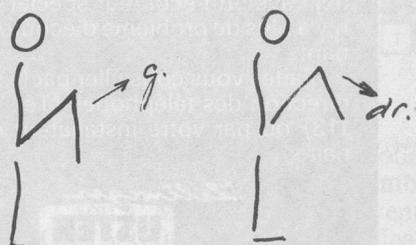
##### Assis

264. Placer ses mains sous une lourde table, les soulever sans pouvoir vaincre la résistance du meuble (6 sec.).

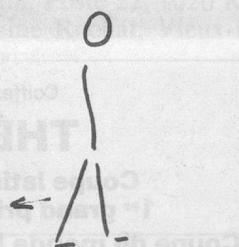
#### Articulation des jambes

##### Debout

265. Marcher en avant en levant la jambe gauche fléchie haut, oblique à gauche, idem en levant la jambe droite fléchie haut oblique à droite.



266. Marcher en arrière, à petits pas, le corps bien droit.



#### Exercices au sol

##### Assis

267. Mains posées sur le sol à gauche et à droite des cuisses, jambes légèrement fléchies, tourner les genoux serrés, à gauche et à droite pour toucher le sol.



268. Mains posées sur le sol à gauche et à droite des cuisses, jambes tendues. Frapper les mollets sur le sol, souplement, ensemble ou l'un après l'autre.



Respiration profonde. Relaxation.