

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 12 (1982)  
**Heft:** 3

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

### **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>**

pour tous. Ceux qui défendent la première thèse sont ceux qui ont un loyer élevé, mais sans l'avoir nécessairement voulu, parce qu'ils ont dû se loger dans un immeuble récent dans lequel le loyer est plus élevé que dans une construction ancienne. Pour ceux-là, il serait effectivement juste de pouvoir tenir compte de l'entier du loyer, sans fixer de déduction maximale. Mais cette solution pourrait entraîner des abus dans le sens d'un encouragement à prendre un appartement résidentiel aux frais des PC. C'est pourquoi la solution choisie nous paraît équitable et elle tient compte, dans une certaine mesure, de la modification des prix des loyers, puisque la déduction maximale a évolué de la façon suivante depuis l'entrée en vigueur des PC en 1966:

	Personne seule	Couple
1.1.1966	Fr. 750.—	Fr. 1200.—
1.1.1971	Fr. 1200.—	Fr. 1800.—
1.1.1973	Fr. 1500.—	Fr. 2100.—
1.1.1975	Fr. 1800.—	Fr. 3000.—
1.1.1977	Fr. 2400.—	Fr. 3600.—
1.1.1982	Fr. 3400.—	Fr. 5100.—

A la suite de l'augmentation du prix du mazout, le supplément pour chauffage et eau chaude (les charges) a sensiblement augmenté ces dernières années, ce qui a déséquilibré le budget de certains bénéficiaires. Pour tenir compte de cet élément, la loi sur les PC permet, dès le 1<sup>er</sup> janvier 1982, d'ajouter au loyer net un forfait de Fr. 400.— ou Fr. 600.— pour les charges. Là aussi, la solution du forfait a été retenue par souci d'équité et de simplification. En effet, si l'on avait retenu la solution des charges effectives, il aurait fallu demander ensuite à chaque bénéficiaire d'apporter son décompte de chauffage pour savoir s'il avait reçu une avance trop importante des PC et lui demander de rembourser la différence ou s'il avait reçu une avance insuffisante et lui payer un complément.

\* \* \*

M. R. C. à N. nous demande ce que devrait payer une succession sur des éléments non déclarés du vivant du testateur. Si cette question concerne les impôts, elle doit être posée à une autorité fiscale. Si cette question concerne les PC, la prestation sera recalculée en tenant compte des éléments cachés et le montant touché à tort sera exigé pour les cinq dernières années.

G. M.

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



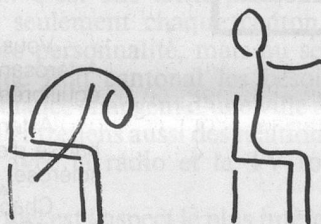
## Mars

*Dernières giboulées, c'est l'avant printemps. Il faut donc espérer et rester confiants.*

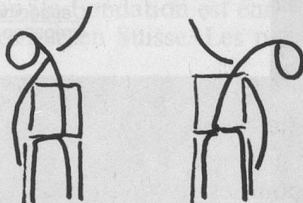
### Articulation du torse

#### Assis

214. Fléchir le torse en avant, la tête près des genoux, en levant les bras en arrière. Redresser le torse en levant les bras en avant. A faire lentement, attention au «tournis»!



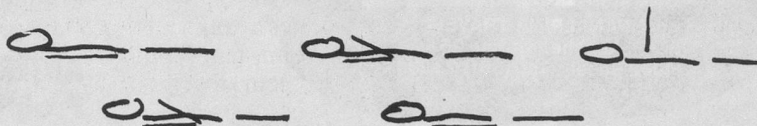
215. Bras levés de côté: fléchir le torse à gauche et toucher le pied gauche avec la main gauche, idem à droite.



### Articulation des bras Exercice au sol

#### Sur le dos

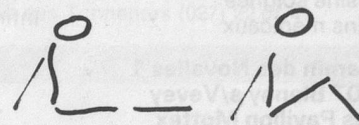
216. Bras le long du corps, fléchir les avant-bras sur les bras, les tendre à la verticale, les fléchir, les baisser (1-4).



### Articulation des jambes Exercice au sol

#### Assis

217. Appuyer les mains sur le sol, fléchir la jambe gauche, la tendre en avant, idem avec la jambe droite.

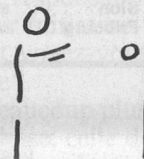


218. Pédaler, toujours avec appui des mains, donc une jambe se fléchit pendant que l'autre se tend.

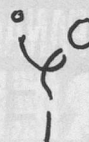
### Exercices d'adresse, de réaction

#### Debout

219. Lancer la petite balle contre le mur, la recevoir.



220. La lancer par derrière son dos, doucement.



221. Idem, mais essayer de la recevoir!...

222. Exercices de respiration profonde, lentement, retour au calme.