

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 12 (1982)  
**Heft:** 5

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

#### 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:** 16.01.2026

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

# Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Mai

Mai, joli mai,  
Tout sourit,  
Soyons gais.

### Articulation des jambes

#### Debout

230. Balancer la jambe gauche en arrière en balançant les bras de côté (1-2) 10 fois.  
Idem à droite.



231. Poser le pied gauche, à plat sur une chaise, en se tenant à la chaise.  
Idem à droite.



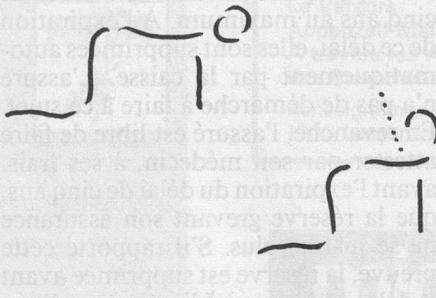
232. Balancer la jambe gauche en avant et en arrière souplement en se tenant au dossier de la chaise; la jambe stationnaire se fléchit et se tend souplement.



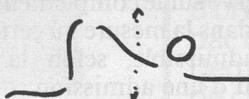
### Articulation du torse

#### A genoux

233. Mains posées sur le sol, cuisses et bras à la verticale: lever le bras gauche de côté en haut en tournant la tête à gauche.  
Idem à droite.



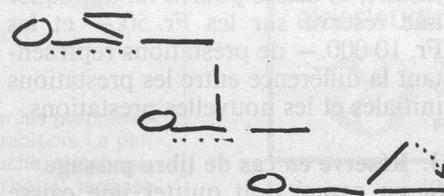
234. Bras tendus en avant, le torse baissé, poitrine près du sol, mains posées sur le sol: balancer légèrement le torse de haut en bas, petits mouvements rapides (6-8 fois) se reposer et répéter (6-8 fois).



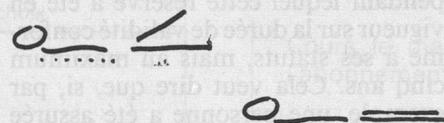
### Exercices au sol

#### Sur le dos

235. Bras le long du corps, jambe droite collée au sol, flétrir la jambe gauche sur la poitrine (1-2), la tendre à la verticale (3-4), la baisser lentement (5-6-7-8).



236. Bras le long du corps, jambe droite collée au sol, écarter la jambe gauche (1-2), la ramener à côté de la jambe droite (3-4).



Exercice de respiration.

# GENÈVE: vie sociale

## Pour les handicapés de la vue

(chemin du Vallon 16,  
1224 Chêne-Bougeries)

A Chêne-Bougeries se trouve situé dans un lieu paisible, un peu en retrait du chemin du Vallon et en bordure d'un parc public, le Foyer pour aveugles âgés reconstruit il y a cinq ans et complété par un bâtiment annexe comprenant des studios indépendants. Pour circuler de l'un à l'autre, les pensionnaires empruntent un sentier qui serpente dans le jardin, en suivant une main-courante rassurante.

Unique dans le canton, ce foyer, qui comprend 40 chambres individuelles, fonctionne — hélas! — au maximum de sa capacité.

Par contre, ce que l'on connaît moins, c'est l'existence du *Service social pour handicapés de la vue* qui dépend de l'Association pour le bien des aveugles et qui fonctionne dans sa forme actuelle depuis une année. Le comité de l'association a mis à la disposition du service social des moyens nouveaux pour mieux répondre aux besoins de toutes les personnes gravement handicapées de la vue résidant dans le canton. On entend par là les personnes qui ne peuvent plus lire les caractères d'imprimerie courants, ni s'orienter seules en terrain inconnu. Le service en connaît 400, dont 240 sont suivies régulièrement. Parmi celles-ci, le 25% environ sont des aveugles, les autres des malvoyantes; l'approche de ces deux phénomènes est très différente. Au début de la prise en charge, un rapport médical est demandé dans chaque cas à l'ophtalmologue.

Ce service comprend: deux postes d'assistants sociaux, deux ergothérapeutes, un secrétariat situé dans