Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 12 (1982)

Heft: 5

Rubrik: Genève : vie sociale

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: 13.12.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

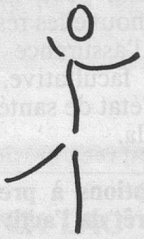
Mai

Mai, joli mai,
Tout sourit,
Soyons gais.

Articulation des jambes

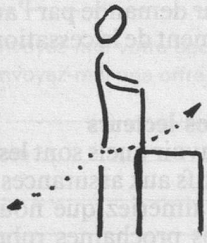
Debout

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.

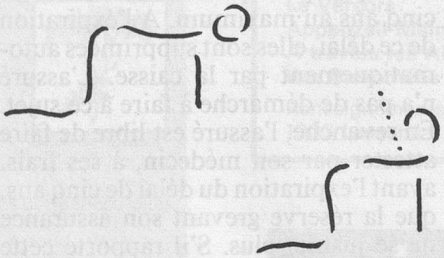
232. Balancer la jambe gauche en avant et en arrière souplement en se tenant au dossier de la chaise; la jambe stationnaire se fléchit et se tend souplement.



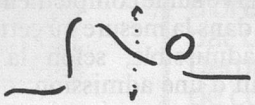
Articulation du torse

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.



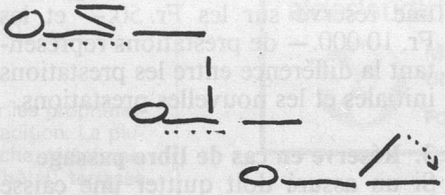
234. Bras tendus en avant, le torse baissé, poitrine près du sol, mains posées sur le sol: balancer légèrement le torse de haut en bas, petits mouvements rapides (6–8 fois) se reposer et répéter (6–8 fois).



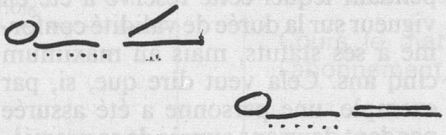
Exercices au sol

Sur le dos

235. Bras le long du corps, jambe droite collée au sol, fléchir 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 chanque cas à l'ophtalmologue.
Ce service comprend: deux postes d'assistants sociaux, deux ergothérapeutes, un secrétariat situé dans

Apprendre à se faire guider correctement.

l'annexe du foyer. Son organisation actuelle tient compte des éléments suivants: l'importance accordée de plus en plus ces dernières années au maintien à domicile des personnes âgées; la volonté de diminuer le travail administratif et de consacrer un maximum de temps aux handicapés de la vue qui le consultent.

Ergothérapeutes et assistants sociaux partagent leur activité entre les visites à domicile — ce qui représente à peu près la moitié de leur temps de travail — et le centre de jour qui fonctionne une fois par semaine, le jeudi, au foyer des aveugles. Leurs efforts tendent à **soutenir moralement et psychiquement** les personnes soudainement atteintes d'un handicap visuel ou dont le handicap augmente peu à peu; conseiller leur entourage;

intervenir pratiquement par des techniques de réadaptation allant de «trucs» très simples permettant de continuer tout de même à vivre chez soi et à se déplacer selon les cas, à des enseignements spécialisés: Braille, canne longue, par exemple. (Un cours plus complet de réadaptation pratique et sociale pour adultes est donné chaque année à Lausanne pendant quatre mois.) Au centre de jour, les personnes handicapées sont transportées par le bus du foyer. Le repas de midi est pris sur place et la journée comprend une succession de moments d'activités diverses, de discussion et de détente. Le but recherché consiste surtout à donner à chacun la possibilité de partager avec d'autres ses problèmes, de réapprendre un peu à utiliser son corps et de trouver sur place un entourage stimulant;

effectuer toutes sortes de démarches administratives ou d'ordre juridique, en particulier tout ce qui a trait aux assurances sociales, à l'obtention de la carte de bus gratuite;

donner des conseils pour le choix, l'achat sur place et l'utilisation de matériel conçu spécialement pour les handicapés de la vue et dont le service est le dépositaire: cannes blanches (plusieurs modèles), montres et réveils spéciaux, ustensiles de cuisine, jeux de société, Optacon (appareil de lecture), macro-lector et TV-lecteur;

organiser des activités et des loisirs, en particulier: en collaboration avec les services sociaux romands pour handicapés de la vue qui, chaque année, offrent aux personnes âgées n'ayant pas la possibilité de prendre des vacances, deux séjours subventionnés par l'OFAS, dont l'un est axé sur la réadaptation. Par ailleurs, trois fois par an est organisé par le service un stage d'activités manuelles, à raison d'une demi-journée par semaine pendant deux mois, proposant l'apprentissage d'une technique artisanale que l'on peut ensuite poursuivre à domicile ou en s'intégrant à un groupe de voyants. Pour beaucoup d'activités, et les transports en particulier, intervient un groupe de bénévoles très précieux et qui ne sont jamais trop nombreux!

Le Service social pour handicapés de la vue est à la disposition de l'entourage des personnes handicapées de la vue et du public: tous les matins de 9 h. à 12 h., le mardi et le jeudi de 14 h. à 18 h., tél. 49 10 64.

O. B.

Points de repère

Vacances pour personnes âgées organisées par les communes genevoises

Les communes de Carouge, Chêne-Bourg, Grand-Saconnex, Lancy, Meyrin, Onex, Plan-les-Ouates prévoient en basse saison (mai–juin, août– septembre) des séjours de vacances s'adressant aux personnes en âge AVS qui y sont domiciliées. Renseignements: Centre d'information et de coordination pour personnes âgées. tél. 36 37 37, ou mairie de la commune, sauf dans les deux cas suivants: Grand-Saconnex, Centre d'information et de soins, tél. 98 91 34; Onex, Mme Larpin, Bureau des aînés, tél. 92 89 11.

Fédération des clubs d'aînés du canton de Genève

Un projet: la création d'un groupe s'intéressant au jardinage biologique. Renseignements: Mme Devegney, animatrice du Centre artisanal et de détente de la Chapelle-sur-Carouge, tél. 43 93 43;

cours d'anglais: 10 séances au prix de Fr. 2.50 de l'heure. C'est la dernière minute pour s'inscrire au 31 31 32, Hospice général, Mlle Rodrigue;

photographie: sujets proposés pour le prochain concours: aspects d'un lac, la vigne en toute saison;

tournoi de tennis de table 1982: le 10 mai à 14 h., au Club des aînés du Seujet, quai du Seujet 32. Renseignements: M. Haldiman, Club des Eaux-Vives, tél. 35 87 48, le mercredi après-midi.

La fédération, forte de 24 clubs (environ 4000 membres), présidée par Mme Marguerite Perrelet, tiendra son assemblée générale le 7 mai, à 14 h. 30, au local du Club Amat-Rothschild (Pâquis).

UNI 3e âge — Programme du trimestre de printemps

Visites commentées, le mardi: promenade à travers la commune de Vernier (en car), Institut Battelle, Conservatoire et Jardin botaniques, Musée Rath: «Sauver l'art? Conserver, restaurer, analyser», Promenade des Bastions: parcours dendrologique, Palais des expositions;

conférences à la salle Piaget, UNI II, chaque mercredi et vendredi à 15 h. 15, sur des sujets historiques, littéraires, médicaux, artistiques, économiques, sociaux.

Renseignements: secrétariat, rue de Candolle 6, tél. 20 93 33, int. 2042 (le matin).

Spectacles

1er mai: Bourse internationale d'échange de modèles réduits, Palexpo; 5 au 8 mai: Raymond Devos, Grand-Casino; 17 au 19 mai: *Porgy and Bess,* par le New York Harlem Opera Ensemble, Grand-Casino; 23 au 25 juin: le Ballet du Théâtre Kirov de Leningrad, patinoire de Genève. ▷

Echos et propos

Festival de théâtre de personnes âgées

Le premier du genre, ce festival se déroulera du 1er au 4 juillet prochain au Centre d'action culturelle de Mâcon (France), avec la participation d'une quinzaine de troupes non professionnelles de personnes âgées, en provenance de France, Belgique, Luxembourg, Suisse et val d'Aoste.
Le «Vieux-Théâtre», troupe genevoise de création récente, dont il a été question dans ces colonnes, présentera à Mâcon le spectacle qu'il a mis en scène avec virtuosité: monologues suivis de la pièce de René de Obaldia: «Edouard et Agrippine».

Ce festival sera d'autant plus intéressant à suivre qu'il s'inscrit dans une «opération inter-âges», ambitieux projet mis au point grâce à l'action conjuguée du Centre d'action culturelle et d'une troupe de comédiens parisiens, les Farfadets, ayant tous dépassé les 65 ans. Pour créer dans la ville une animation au plein sens du terme, et provoquer une réflexion dont les ondes se propagent le plus loin possible, les organisateurs vont braquer les projecteurs sur les personnes âgées, au propre comme au figuré.
Thèmes de réflexion proposés:
la rencontre entre les générations;
le racisme entre les jeunes, moins jeunes, plus âgés;
le «3e âge»: une appellation souvent contestée.

C'est à travers la création dans tous les domaines que sera suscité le débat. En sus du festival sont prévus en effet:
du 1er au 31 juillet, deux expositions: «Art sans âge», peinture et sculpture; «Un autre visage de la vieillesse», photographies;
du 7 juin au 1er juillet, des forums-rencontres qui auront lieu chaque jour, sur des sujets divers incluant: la moto; l'évolution de la ville de Mâcon; les métiers d'autrefois; le racisme;
des moments de contes qui permettront à des personnes âgées de se rendre dans les écoles maternelles et primaires de la région pour redire aux enfants les histoires entendues autrefois.

O. B.

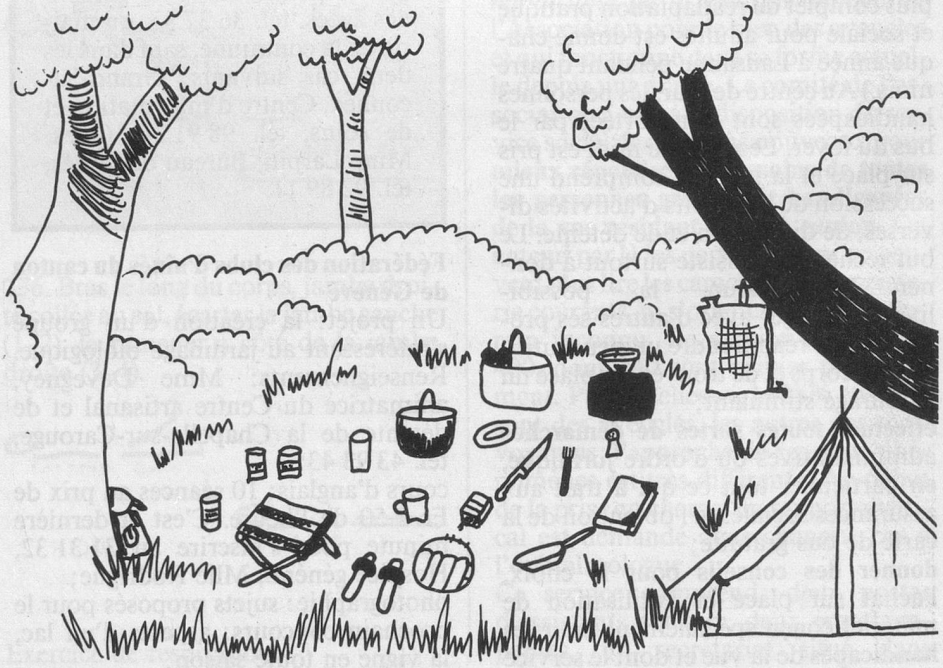
AMUSONS-NOUS...

Devinettes

Quelle heure est-il quand l'horloge sonne 13 coups?
Qu'est-ce qui est grand au lever du soleil, petit à midi, et encore plus grand le soir?
Je suis semblable à mes sœurs, mais quand on me frappe, je crie différemment. Qui suis-je?

Le clochard

Marc n'est pas prudent, il est parti chercher de l'eau à la rivière, laissant toutes les affaires du pique-nique sur place. Il n'a pas vu le clochard caché derrière l'arbre...

Vous trouverez les solutions de nos jeux en page III couverture

Voici ce qu'il trouvera en rentrant! Que lui manque-t-il?