

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 12 (1982)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Oikoumene : savoir cueillir les fleurs...

#### **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:** 29.12.2025

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

# Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Juin

*Tiens-toi droit, tiens-toi bien,  
Ne renvoie pas à demain l'exercice de  
maintien  
qui soulage et fait du bien!*

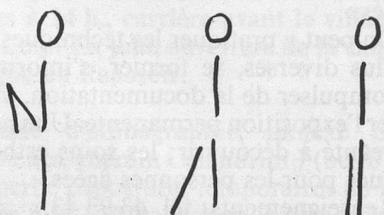
### Articulation des jambes

#### Debout

237. Poser la jambe gauche en avant en balançant les bras en avant et de côté avec un petit mouvement de ressort (1-2), idem à droite, sans baisser les bras (3-4), continuer à gauche (5-6), à droite (7-8), baisser les bras (9).



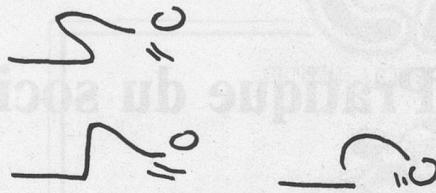
238. Marcher de côté en levant haut le genou de la jambe qui se déplace : lever haut le genou gauche (1), le baisser en posant le pied gauche de côté (2), rassembler le pied droit (3) et continuer à gauche, plusieurs fois. Idem à droite.



### Articulation du torse

#### A genoux

239. Mains posées sur le sol, cuisses poussées en arrière, les bras sont poussés en avant: incliner le torse en le poussant en avant, sans déplacer les mains, retour en arrière en faisant le dos rond (comme un escargot qui avance en rampant), 5 à 10 fois.



#### Assis

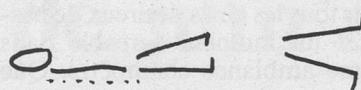
240. Mains à la nuque: incliner le torse en avant en inspirant, le redresser en le relâchant et en expirant. A faire lentement.



### Exercices au sol

#### Sur le dos

241. Jambes écartées, bras le long du corps, tourner les pieds en dedans, puis en dehors, plusieurs fois.



242. Jambes fléchies: soulever le bassin le plus haut possible. Respirer profondément, se relaxer.



Sans paroles  
(Dessin de Raynaud —  
Cosmopress)



### Message



## Savoir cueillir les fleurs...

Depuis quelques semaines, c'est le printemps, l'éclosion des fleurs, la splendeur des formes et des couleurs. Votre œil est-il assez frais et assez ouvert pour en jouir totalement? Votre âme assez juvénile pour en apprécier le message? Votre cœur assez avide de renouveau pour en capter les ondes et les parfums de joie et d'espérance? Chaque année à cette époque chaleureuse, il me semble revivre et rejoindre les printemps de mes vingt ans. C'est si bon d'avoir, sinon toujours, du moins de temps à autre, vingt ans. Que voulez-vous, le miracle, ça existe. Mais oui, laissez-vous envouter en cette période lumineuse où l'on peut constater que tout recommence quand on croit que c'est fini, qu'après le froid reviennent les chaleurs, que la nature, apparemment morte, se réveille, que l'hiver n'arrête jamais pour toujours l'enchantedement du réveil de la nature. Le printemps de la vie, le printemps éternel, c'est une question de foi. En automne et en hiver, j'espère. Au printemps je vois que c'est vrai, ce que j'ai espéré. Nous sommes, vous et moi, en un automne plus ou moins avancé de l'existence. Certains se trou-

vent déjà au plus fort de l'hiver, avec ses froidures, ses bourrasques, ses embouteillages moraux. Avec peut-être des désespérances invincibles. Oh! je sais, ce n'est pas une période facile, que celle de l'hiver de la vie. Même pas toujours l'automne. Cueillir des fleurs...

Oui, en toutes saisons... Il y a les fleurs de la jeunesse, celles qu'on arrache, piétine, vilipende, saisit, déflore sans discernement; celles qui passent trop vite parce qu'on n'a pas su en humer le parfum, longuement, en toute connaissance et en toute conscience; celles qu'on regrette parfois amèrement plus tard, quand c'est trop tard.

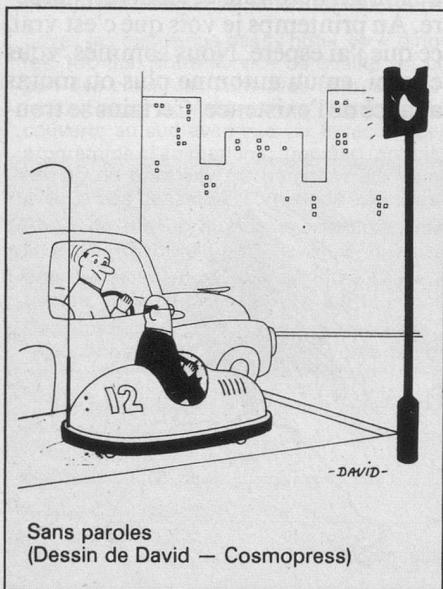
Il y a les fleurs de l'été, celles qui s'épanouissent, qu'on choisit avec soin avant de les sentir, qu'on cueille lentement, avec soin, avec délicatesse, pour ne pas les casser, les froisser; celles qui vous laissent pour le temps un souvenir durable et bienfaisant; celles pour lesquelles on rend grâce à Dieu de les avoir mises sur notre chemin.

Il y a les fleurs d'automne..., celles qui sentent la maladie, le renoncement, les abandons, la solitude.

Il y a les fleurs d'hiver, frêles, faibles, en train de se faner, de perdre leurs couleurs et leurs senteurs, leurs forces et leur éclat.

Nous sommes ces fleurs, certes. Mais des fleurs qui n'ont aucune raison de désespérer. Car pour la fleur humaine, il n'y a pas d'hiver définitif. Certes, tout homme est comme la fleur des champs; la fleur sèche et tombe. Mais, et je souligne ce «mais» d'espoir, mais la parole de Dieu demeure éternellement. Et cette parole est une parole de vie, où la fleur humaine participe au printemps éternel.

Jean-Rodolphe Laederach,  
pasteur, Peseux



Sans paroles  
(Dessin de David — Cosmopress)

# GENÈVE: vie sociale

## Pratique du social

### Programme des activités estivales du CAD

L'Hospice général met à la disposition des retraités du canton une propriété de 2 hectares située à La Chapelle-sur-Carouge. La Fédération des clubs d'aînés du canton de Genève, qui en apprécie les avantages depuis plusieurs années, participe à sa gestion.

Cette année, le *Centre artisanal et de détente (CAD)* ouvre ses portes le 1<sup>er</sup> juin, dans un cadre qui a été rénové grâce à un don de la Loterie romande. Le 25 mai a eu lieu l'inauguration officielle des nouvelles installations qui permettront d'accueillir tous les aînés désireux de passer un moment agréable dans une ambiance champêtre. Que vous veniez seul(e) ou en groupe, nos installations sont à votre disposition. Vous pouvez organiser une broche, utiliser les aires de jeux, découvrir des activités artisanales ou, tout simplement, boire une tasse de thé en bonne compagnie.

### Les différents pôles d'attraction du CAD

#### Le pavillon

Il fonctionne en tant que bureau accueil-information, cafétéria, salle polyvalente.

Nous mettons volontairement l'accent sur l'accueil et l'information au sens le plus large. L'accueil pour faciliter les contacts, les rencontres. L'information pour intéresser les visiteurs aux activités qui se dérouleront au CAD l'été, mais également à celles qui ont lieu en hiver dans le canton: les clubs; le groupe théâtre; le groupe ski de fond; les séances de projection (dias, films), les conférences, visites, promenades qui peuvent être facilement organisées en suivant les suggestions de *La Musarde*, catalogue «pense-loisirs» du secteur animation de groupements d'aînés, SAGA, déjà présenté dans ces colonnes...

La cafétéria fonctionne d'une manière souple, selon le système du self-service auquel les personnes âgées sont déjà bien habituées.

La partie salle à manger/salle de repli de ce pavillon peut en tout temps être transformée pour des séances audiovisuelles. Un programme varié sera proposé.

*Le rez-de-chaussée de la maison*  
C'est le centre artisanal, dont l'existence est bien connue des lecteurs d'*«Aînés»*.

On peut y pratiquer les techniques les plus diverses, se former, s'informer, compulser de la documentation, visiter l'exposition permanente. Une nouveauté à découvrir: les soins esthétiques pour les personnes âgées. Renseignements: tél. 43 93 43.

