

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 9

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

#### **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:** 22.02.2026

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

que de tels frais existent lorsqu'en raison des soins à donner et durant assez longtemps des membres de la famille subissent une diminution du revenu qu'ils tirent d'une activité lucrative. Pour les bénéficiaires qui reçoivent une allocation d'impotent, le montant de cette allocation est porté en déduction de la facture avant prise en charge par les PCG.

**f) Régimes alimentaires:** les personnes qui doivent suivre un régime alimentaire spécial parce qu'elles souffrent d'une affection peuvent recevoir une indemnité forfaitaire si le coût du régime alimentaire est supérieur au coût d'une alimentation normale.

Pour avoir droit à cette indemnité, il suffit de présenter à l'organe compétent pour les PC un certificat médical attestant qu'un régime doit être suivi. Pour les diabétiques, le certificat doit préciser si des injections d'insuline sont aussi prescrites. Les indemnités annuelles sont de:

Fr. 1200.— pour les diabétiques, sans insuline;

Fr. 2100.— pour les diabétiques, avec insuline.

Pour les autres affections, le montant de l'indemnité est fixé de cas en cas.

**g) Frais de transport:** en cas d'accident ou dans les autres cas d'urgence, les frais de transport en ambulance ou par un autre moyen de transport convenant aux circonstances, ainsi que les indemnités appropriées pour les personnes accompagnantes nécessaires peuvent être pris en charge.

**h) Participation et franchises facturées par les caisses maladie:** il s'agit ici des premiers frais qui ne sont pas pris en charge par la caisse maladie à laquelle l'ayant droit a adhéré. Pour leur prise en charge par les PCG, il suffit de présenter les décomptes ou factures reçus de la caisse maladie.

**i) Autres frais:** d'autres frais tels que poches pour anus artificiel, traitements de pédicure prescrits par un médecin, piles pour appareils acoustiques, vaccins peuvent également être pris en charge.

G. M.

## Avis à nos lecteurs

Le mois prochain, nous vous donnerons toutes informations concernant les moyens auxiliaires.

Avant la fin de l'année, vous aurez tous les détails concernant l'indexation des rentes AVS/AI au 1<sup>er</sup> janvier 1984 et l'amélioration des PC.

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

# Septembre

*Evitons tout ce qui nous fait mal vieillir: l'egoïsme, l'oisiveté, les rancœurs, la jalouse, les regrets, l'envie...*

## Articulations des poignets

### Assis

**314.** Bras légèrement fléchis, levés en avant: fléchir les 2 mains à gauche de côté, puis à droite de côté.



Idem, mais fléchir la main gauche à gauche de côté et la main droite à droite de côté, puis la main gauche à droite de côté et la main droite à gauche de côté (les mains se regardent): 10-15 fois.



**316.** Marcher le haut du corps souple, mais les jambes et les pieds raides (petits pas), comme un pantin...

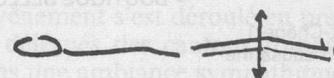


### Sur le dos

**317.** Contracter la musculature des jambes, 6 secondes en respirant normalement. (C'est aussi un exercice isométrique) 5 fois.



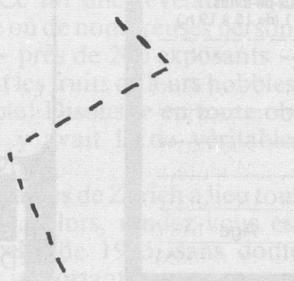
**318.** Secouer les jambes légèrement, ensemble ou alternativement (les mollets frappent légèrement le sol).



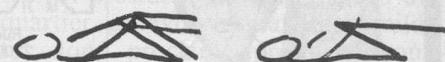
## Articulations des jambes

### Debout

**315.** Marcher 5 pas obliques à gauche en avant et 5 pas obliques à droite en avant, souplement.



**319.** Fléchir les 2 jambes et tirer les genoux avec les 2 bras contre le torse, tendre les jambes. Répéter 4-5 fois.



## Articulations des jambes, retour au calme

### Debout

**320.** Marcher tranquillement en respirant.