

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**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:** 15.01.2026

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

## Continuité à Pro Senectute

M. Häberli, vous êtes marié, père de deux grands fils et vous avez 46 ans. En «funi», vous faites chaque jour les trajets aller et retour de votre domicile d'Evilard à votre bureau de la rue du Collège. «Aînés» 3/83 vous souhaitait la bienvenue. Aujourd'hui, vous vous exprimez.

M. H. — En tant que successeur de M. Hotz j'ai repris la direction du bureau de Bienne le 1<sup>er</sup> mars 1983. Auparavant — durant seize ans — j'ai travaillé aux œuvres sociales de la ville. Pendant plus de vingt ans, j'ai aussi été secrétaire de Pro Senectute pour le district de Bienne. Ainsi, j'ai pu assumer ma nouvelle tâche sans trop de risques d'impréparation et M. Hotz, au début, m'a secondé durant trois mois. Mon prédécesseur et ami a développé notre service d'entraide de façon exemplaire. Petit à petit, il a mis sur pied plusieurs services qui tous fonctionnent à merveille. De ce fait, mon activité est conditionnée par deux facteurs principaux. En premier lieu, le contact personnel qui permet de découvrir chez l'interlocuteur tous les problèmes concernant la vieillesse: conseils, aides financières et autres, services de toutes sortes. J'attache une très grande importance à ce fait qui représente une bonne part de mon activité. A cela j'ajoute les services dont nous sommes responsables (service au foyer avec aides ménagères et familiales, service de nettoyage à domicile, service des repas, pédicure, etc.). Par ces prestations variées, nous aidons bon nombre d'aînés(ées) à maintenir leur bien-être, leur environnement, leurs habitudes. En bref: à vivre aussi agréablement que possible. D'autres activités encore, par exemple: la gym, le club du dimanche, diverses rencontres, les cours de l'Université populaire permettent de lutter contre l'isolement. Terminons par une note gaie. Dernièrement, je surveillais à la gare un départ pour l'Italie. Arrive une grand-maman avec un immense parasol sous le bras en plus de ses bagages. Elle voulait de l'ombre, mais... gratuitement!

E. H.

### Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Septembre

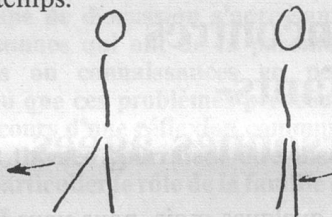
Exprimons notre amour par un sourire, un mot aimable, une lettre, un coup de fil, un geste d'affection gratuit.

Sœur A. M.

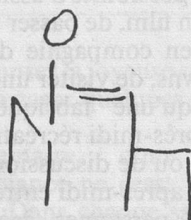
### Articulation des jambes

#### Debout

383. Marcher de côté, lentement: poser le pied gauche à gauche de côté (1), rassembler le pied droit (2). 5 pas à gauche, 10 temps, 5 pas à droite, 10 temps.



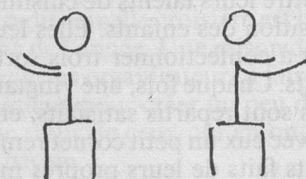
384. Se tenir à une chaise, lever le plus haut possible la jambe gauche fléchie (5 fois), idem à droite (5 fois).



### Articulation des épaules

#### Assis

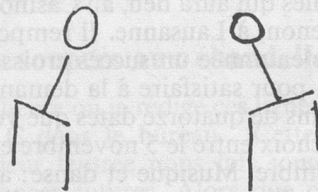
385. Balancer les bras à gauche côté, horizontalement, avec un petit mouvement de ressort (1 - 2), idem à droite (3 - 4) (3 fois à gauche et 3 fois à droite).



### Articulation des hanches

#### Assis

386. Se tenir à la chaise, balancer le corps à gauche et à droite en soulevant la cuisse gauche, puis la cuisse droite.



#### Exercices

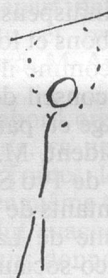
#### avec une canne ou un bâton

#### Debout

387. Passer la canne derrière la tête, plusieurs fois.



388. Lever la canne en avant en haut, regard sur la canne (1 - 2), baisser la canne en avant en bas (3).



#### Exercice respiratoire

#### Assis

389. Mains sur le ventre, respirer profondément d'abord avec le ventre, puis avec la poitrine, expirer longuement. Cette respiration se fait sans bouger les épaules.

Louis  
Perrochon



La Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées nous envoie le message suivant: