Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 14 (1984)

Heft: 11

Rubrik: Gym des aînés à domicile : novembre

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 21.05.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Novembre

Si nous ne pouvons plus donner aux jeunes l'enthousiasme, donnons-leur la confiance et soyons instruments de concorde, c'est encore une belle tâche.

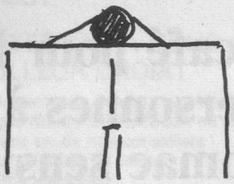
Sr. A. M.

Articulation de la nuque

Assis

397. Mains sur les cuisses: tourner la tête à gauche pour regarder en bas par-dessus l'épaule gauche, lentement (1 — 3) revenir le regard en avant (4).

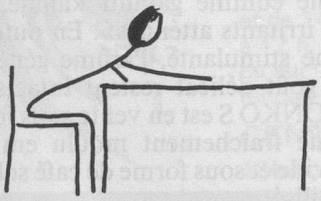
398. Assis devant une table; poser les mains écartées sur la table, toucher la table avec le front, relever la tête en redressant le torse.



Articulation de la colonne vertébrale

Assis

399. Devant une table, la chaise un peu en arrière: poser les mains écartées sur la table, incliner le torse (1 — 2), redresser le torse (3 — 4).

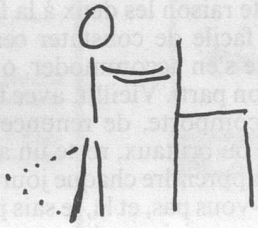


Articulation des jambes

Debout

400. Pas gauche de côté, croiser la jambe droite devant la jambe gauche de côté, continuer à gauche de côté, plusieurs fois. Idem à droite.

401. Se tenir à une chaise, frapper le sol du pied gauche en le déplaçant en avant et à gauche de côté en 4 temps (1 — 4) (jambe gauche écartée) et retour à la position normale (5 — 6) en frappant le pied 4 fois.



Exercice isométrique

Debout ou assis

402. Fléchir les doigts, crocher les 2 mains et tirer le plus fort possible vers l'extérieur (6 secondes, en respirant).

Respirations profondes, retour au calme!

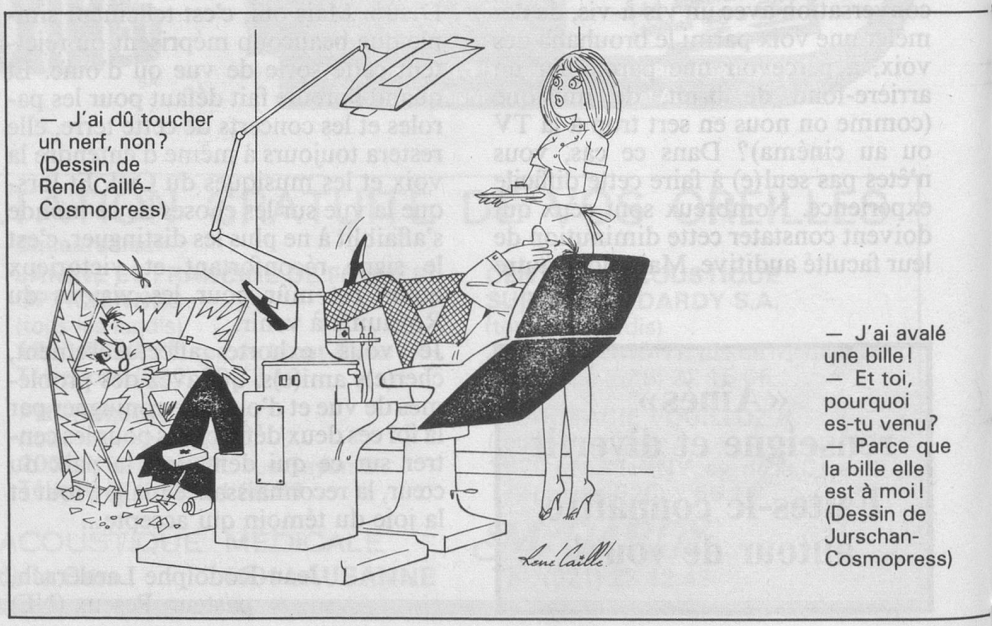
GENÈVE: vie sociale

Les repas à domicile

Créé en 1966, le service des repas à domicile de l'Hospice général a pris au cours des années une extension considérable puisqu'on ne compte pas moins de 153 392 repas livrés dans le canton en 1983, dont le tiers composé de repas régime.

Clientèle

Ce service est à la disposition de toute personne qui, du fait de son âge ou de quelque handicap, éprouve de la difficulté à s'alimenter de façon satisfaisante. La moyenne d'âge de ceux y ayant recours est de 80 ans. Souvent seuls chez eux, ils apprécient le passage du livreur non seulement en fonction de la simplification que représente pour eux la livraison de leur repas, mais aussi pour le réconfort, même très passager, qu'apporte la venue d'un familier auquel il est possible de demander un service à l'occasion, ou de faire part d'une préoccupation. C'est un moment attendu, un jalon dans la



— J'ai dû toucher un nerf, non? (Dessin de René Caillé-Cosmopress)

— J'ai avalé une bille! — Et toi, pourquoi es-tu venu? — Parce que la bille elle est à moi! (Dessin de Jurschan-Cosmopress)