

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 14 (1984)
Heft: 1

Rubrik: Gym des aînés à domicile : janvier

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: 20.01.2026

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

Détermination du cas pénible selon les règles applicables pour les rentes extraordinaires (valable dès le 1^{er} janvier 1984)

	Fr.	Fr.	Fr.
Limite de revenu:			27 500.—
Salaire mari		41 600.—	
Conciergerie		7 800.—	
Allocations familiales		1 920.—	
		51 320.—	
./.. Assurance maladie (205.— × 12)	2 460.—		
Cotisations AVS/AI/APG/AC (5,30% de 49 400.—)	2 618.—		
Déduction forfaitaire pour les autres assurances et les impôts	2 070.—		
	7 148.—	7 148.—	
		44 172.—	aux 2/3 29 448.—
Excédent de ressources:			1 948.—

Si cette épouse invalide avait demandé sa rente à partir du 1^{er} janvier 1984, la décision aurait été négative, car elle ne remplit pas les conditions du cas pénible. Comme elle recevait déjà sa rente en 1983, elle va continuer à la recevoir jusqu'à la prochaine révision périodique.

2. L'obligation de cotiser à l'AVS des personnes âgées de plus de 62/65 ans
Les personnes qui, ayant atteint 62 ans (femmes) ou 65 ans (hommes), reçoivent une rente AVS et exercent encore une activité lucrative doivent continuer

à cotiser à l'AVS. Mais, elles cotisent sur leur revenu diminué d'une franchise. Cette franchise qui était de Fr. 900.— par mois ou Fr. 10 800.— par année en 1983 a passé à Fr. 1000.— respectivement Fr. 12 000.— en 1984. G. M.

Bibliographie

Alexandre Sabin: **Prairies de Mots**. Editions Philippe Golay.

Alexandre Sabin est le nom de plume d'un journaliste que l'on entend régulièrement sur les ondes de la Radio romande. Il y présente les questions qui concernent la campagne et son environnement, et défend la nature, ses beautés et ses ressources. Ses émissions sont toujours accompagnées de séquences musicales suggestives et douces. On retrouve dans ses vers cette musique et les images qu'elle évoque.

Quentin Debray, **L'Esprit des Mœurs**. Editions P.-M. Favre, Lausanne.

L'auteur, né en 1944, est professeur agrégé de psychiatrie à l'Université René Descartes, à Paris. Il s'est attaché à l'étude des structures et significations des comportements quotidiens. Pour donner une idée du contenu de ce passionnant ouvrage, bornons-nous à citer quelques chapitres: L'alphabet gestuel; espaces et échanges; les lois de la famille; faims et festins; un plaisir à faire; pentes et contre-pentes de l'habitat; etc.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Janvier

Dieu tout puissant, tout t'appartient,
L'an qui finit et l'an qui vient.

Exercices au sol

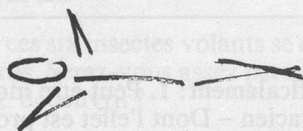
Assis

340. Jambes tendues, fléchir le torse en avant pour se frictionner les pieds, si possible, ou les jambes ou les genoux.



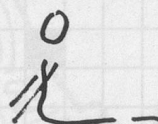
Couché sur le dos

341. Mains à la nuque, coudes baissés, croiser les pieds dessus, dessous, 10 fois, se reposer, répéter.



Assis

342. Tourner le torse à droite, pour toucher le sol à droite, des 2 mains, idem à gauche, 10 fois.

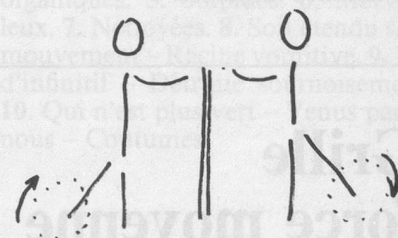


Articulations des jambes et des hanches

Debout

343. Se tenir au dossier d'une chaise, faire un cercle avec la jambe gauche en avant et en arrière. Commencer par de

petits cercles et les agrandir en levant plus haut la jambe, idem à droite.



Exercice isométrique

344. Se tenir à 50 cm d'une paroi, les pieds à plat, mains contre la paroi, pousser des 2 mains très fort, 6 secondes en respirant normalement.

