

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 14 (1984)
Heft: 5

Rubrik: Gym des aînés à domicile : mai

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>

Association bienvenue et changements

En septembre 1983 — sous la présidence de M. Marc Jeanneret du CSP de Moutier — sept services sociaux privés se groupent en association. Ce sont: Pro Infirmis-Bienne/Service social pour handicapés de la vue-Berne/Pro Senectute-Tavannes/Service social pour maladies de longue durée-Bienne/Caritas-Delémont/Centre social protestant, CSP-Moutier/Service social Boillat-Reconvilier. Depuis quelques semaines, l'Association se présente à nous par un dépliant **très bien conçu**. On y trouve une cinquantaine de renseignements dont voici un exemple: «Foyer d'accueil transitoire, Pierre-Jolissaint 20, St-Imier. Téléphone 039/41 41 48. Chambres à dis-

position pour femmes menacées de brutalités ou personnes sortant de clinique. Prix de la nuitée: Fr. 14.— ». On peut se procurer ce dépliant aux services mentionnés ci-dessus ou à Courtelary au Bureau d'information sociale. Lecteur, lectrice, signalez ce qui précède aux aînés, invalides, handicapés, mal-voyants, personnes en difficulté. Encore un mot: ces divers services assurent la gratuité et la discrétion.

AÎNÉS 3/84 annonçait brièvement le changement de présidence à l'Association des clubs d'aînés. Sans M. Tièche, président sortant, et Madame, aidés par de nombreux amis et collaborateurs bénévoles, il n'y aurait pas de club d'aînés à Reconvilier, ni d'Association. Relevons le gros travail de Mme Geiser de Cortébert, secrétaire de l'Association et vice-présidente de la FRFCA. A tous et à toutes, nous souhaitons de bien pouvoir continuer.

Les mêmes vœux à M. Jacques Fritsch de Malleray, qui dès le lundi 2 juillet prochain remplacera M. Erard à Pro Senectute — Tavannes.

E. H.

Merci!

La collecte traditionnelle effectuée en octobre 1983 par les 26 comités cantonaux de Pro Senectute a rapporté 4,362 millions de francs, résultat à nouveau en augmentation par rapport à l'année précédente malgré la situation économique tendue dans certains cantons. Grâce à la collecte à domicile, système en usage dans 19 cantons, les frais généraux n'ont pas excédé 8,5% en gros, ce qui laisse un produit net réjouissant de quelque 4 millions de francs, dont 94% restent à disposition des comités cantonaux. Par rapport à 1982, l'augmentation réalisée est de 223 000 francs, soit de 5,4%. Pro Senectute est fortement dépendante des fonds ainsi récoltés pour pouvoir faire face au constant accroissement des impératifs de l'aide à la vieillesse; elle exprime donc toute sa gratitude aux donateurs comme aux collecteurs bénévoles de tout le pays, pour la confiance qui lui est témoignée et la coopération dont elle a bénéficié.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Mai

Ne vivons ni dans le passé, ni dans l'avenir, vivons de notre mieux la minute présente, toute neuve, pleine d'espérance.

Sœur A. M.

Articulation des jambes

Debout

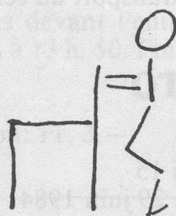
366. Alternier marcher 8 pas en avant et 8 pas sur place, en chantant!

367. Alternier marcher 8 pas en avant et 8 pas en arrière.

Articulation des hanches

Debout

368. Se tenir au dossier d'une chaise, fléchir les jambes le plus possible en levant les talons (s'accroupir) tranquillement.



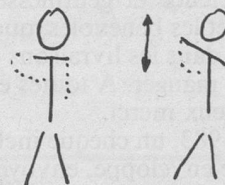
369. Mains sur les hanches: essayer de tourner les hanches en cercle à gauche, plusieurs fois, puis à droite (tourner le bassin).



Articulation de l'épaule

Assis ou debout

370. Poser la main gauche sur l'épaule gauche: lever et baisser plusieurs fois l'épaule gauche doucement. (Le bras fléchi accompagne le mouvement).



Exercice isométrique

Debout

371. Se placer dans un corridor ou une porte et pousser des 2 mains le mur ou les montants, comme pour les démolir. Tenir 6 secondes en respirant normalement.

