Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 14 (1984)
Heft: 3

Rubrik: Gym des aînés à domicile : mars

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: 17.07.2025

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

vient faire ma toilette et tous les 15 jours j'ai la visite de l'infirmière de la Croix-Rouge.
»Grâce à différents «trucs» et appareils, j'arrive à m'habiller toute seule. Ensuite j'essaie de faire un peu de rangement dans ma salle de séjour mais cela devient de plus en plus difficile. Autrement, j'écoute la radio, je lis: une voisine me prête des romans d'amour, le soir je regarde la télévision. Avant, je faisais partie d'un club, mais il a changé de local et mon fauteuil roulant m'empêche de franchir les escaliers de l'entrée.
»Je ne reçois pas beaucoup de visites, j'ai encore une amie française ici à Genève mais on se voit peu car elle a aussi ses problèmes. Une ancienne aide-ménagère me téléphone régulièrement, nous allons parfois manger ensemble.
»Mais le plus dur à passer ce sont les week-ends et les périodes de fêtes. Cette année j'ai eu le cafard entre Noël et Nouvel an. Quand on est désœuvré, on n'a parfois plus le goût de vivre. On aimerait avoir quelqu'un pour pouvoir sortir un peu. Heureusement, je dors comme une marmotte.
»Vous savez, le 10 avril prochain je vais avoir 80 ans.
»En France, on dit que lorsqu'on mange des huîtres pour la première fois de l'année on peut faire un vœu... moi, je souhaite vivre jusqu'à cent ans» me dit-elle en riant aux éclats.
Un bel exemple d'optimisme, ne trouvez-vous pas?

Hélène Maillard

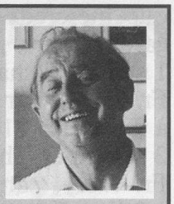
⅄ VAUD

Va et redécouvre ton pays

Verrerie d'art de Nonfoux près d'Yverdon

Si vous désirez participer à cette excursion d'une demi-journée, annoncez-vous vite! Il ne reste, en effet, que quelques jours; délai d'inscription: 9 mars! Cet art, plusieurs fois millénaire, dont les différentes facettes vous seront présentées par un couple bien sympathique, est fascinant!
Et, au retour, arrêt à Yverdon pour déguster une assiette froide au Motel des Bains.
Alors, serez-vous des nôtres?
Dates, 9, 10, 11, 12 et 13 avril 1984.
Renseignements et inscription à Pro Senectute-Vaud, tél. 021/36 17 21.

Gym des aînés à domicile



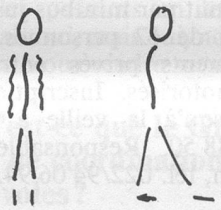
Louis Perrochon

Mars

Une belle vieillesse est une victoire de l'âme sur le corps.

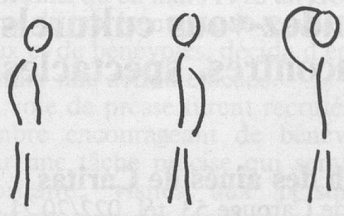
Sœur A. M.

Pas
352. Marcher en avant sur les pointes des pieds (hanches et genoux tendus, petits pas, bras décontractés) et marcher en avant, naturellement. Alterner.



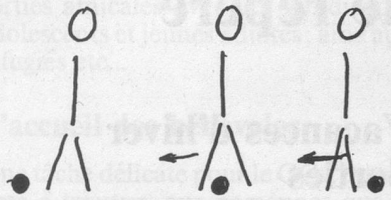
Exercice de tenue

Debout
353. Corps relâché, les bras pendant le long du corps, redresser le corps en posant les mains sur les cuisses, puis en les croisant sur la tête. Relâcher le corps en baissant souplement les bras.

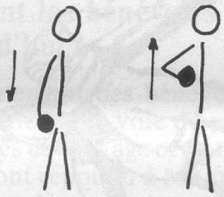


Exercices avec une canne, un parapluie, un bâton

Debout
354. Poser la canne sur le sol, à gauche du pied gauche: poser le pied gauche par-dessus, puis le pied droit, id. à droite (d'abord tranquillement, puis plus vite souplement).



355. Tenir la canne des 2 mains derrière le corps, sur les fesses: se frotter le dos le plus haut possible en montant les bras ensemble ou un bras après l'autre.



Articulation du genou

Sur le dos
356. Placer une balle, un peloton, sous le genou gauche, jambe tendue, presser la balle avec le genou en tirant les doigts de pied contre le corps. (5-10 fois) id. à droite.

357. Jambes tendues, serrer la balle entre les genoux (10 fois).

Respiration

Debout
358. Respirer profondément devant une fenêtre ouverte, se détendre.