Ici Genève

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 10

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ici Genève

Echos et propos

Sous le signe du Zodiaque
Certains adultes estiment, ou veulent laisser croire, que fêter leur anniversaire n'est désormais plus de mise. Leur âge ne le leur permet plus. Et pourtant, quel dommage de ne pas saisir là l'occasion d'une fête, d'autant plus si la compagnie est bonne! C'est l'opinion de l'équipe d'animation du Centre de détente et d'artisanat de la Fédération des clubs d'aînés du canton de Genève, 22 route de la Chapelle, qui ajoute même un petit piment au rituel. Chaque mois, un goûter réunit ceux des habitué(e)s du centre — y compris les bénévoles — dont l'anniversaire se situe pendant cette période (le rite s'interrompt pendant les deux mois d'été, mais on compense en septembre!). Chacun reçoit, comme carte d'invitation, une très jolie reproduction

du signe du Zodiaque auquel il appartient, accompagnée d'un texte extrait de «Santé et signes du Zodiaque». Ce passage signale les points faibles de la constitution physique des natifs de chaque signe et donne quelques conseils à cet égard, esquisse une description de leur personnalité, et suggère un régime alimentaire ad hoc ainsi que des exercices de respiration yoga. Que l'on accorde du crédit ou non à l'interprétation des thèmes astraux, l'intention est là!

Points de repère

Hobby
Concours de photographie 1981 de la Fédération des clubs d'aînés du canton, ouvert à tous les membres. Thèmes: enseignes sur potences et façades — rues avec leur animation, vie. Les photos doivent être prises par les concurrents eux-mêmes, en noir et blanc, format minimum 13/18–18/18. Date limite de réception: 20 janvier 1982. Renseignements: M. N. Dournow, rue des Rois 13, tél. 29 15 95.

Sports et balades
Du 5 au 11 octobre, semaine de randonnées à Evolène, Val d'Hérens, 1400 m: promenades accompagnées, excursions payantes. Offre du Service des sports de la Ville réservée aux aînés. Renseignements et inscriptions: Centre sportif des Vernets, mardi au vendredi, tél. 43 25 50.
A la mi-septembre, reprise des cours de natation dans 8 piscines de la ville et du canton. Renseignements: Centre social protestant, tél. 20 78 11.
Promenades d'automne pédestres et à bicyclette dans le canton, les 7 et 21 octobre. Se renseigner auprès du Centre social protestant, Service 3e âge, tél. 20 78 11.
Le 7 octobre, course finale surprise pour le club des aînés de Caritas.

Rencontres
Les 26 et 27 septembre, Journées internationales de la surdité organisées et animées en collaboration avec un grand nombre d'associations, communautés, clubs et amicales de sourds de Genève. Programme très varié se déroulant à la salle du Palladium et au Centre de Montbrillant, chemin de Vincy 2 bis.
Du 28 septembre au 3 octobre, à UNI II, Rencontres internationales de Genève sur le thème: l'exigence d'égalité. Renseignements: secrétariat des RIG, Promenade du Pin, tél. 29 82 55.
Les 13 et 27 octobre, réunion des membres du Groupement pour un changement des conditions de vie des retraités (ouverte à tous), à 14 h. 15 au restaurant de l'Arquebuse, rue du Stand 36. Renseignements: M. Santonin, tél. 92 10 25.

Ouvert le lundi, mercredi et vendredi de 20 h. à 24 h., le CRAL, Centre de rencontres, d'accueil et de loisirs, chemin de Vincy 2 bis, veut être le lieu où se retrouve la communauté des sourds et des malentendants de Genève. Il comprend une équipe d'animation de six personnes et un permanent social et propose: soirées récréatives, billard, activités manuelles. Un club des aînés y a été créé. Un mensuel «Les mains du CRAL», entièrement réalisé par la communauté, renseigne sur toutes les activités du centre qui comprend désormais une cafétéria inaugurée cet été.

Films, conférences, visites
A partir du 17 octobre environ, quinzaine cinématographique sur le handicap: «Handicaptif», au Centre d'animation cinématographique (CAC), rue Voltaire 27, tél. 44 94 44.
Les 21 et 22 novembre, session sur l'importance du stress et des facteurs émotionnels dans la maladie cancéreuse. Délai d'inscription: un mois auparavant. Renseignements: Association suisse des infirmières et infirmiers, ASI/GE, tél. 47 03 51.
Le 13 octobre, conférence organisée par le club des aînés de Caritas sur le sujet: Mes églises autour du monde. Conférencière: Mme Meissner. Renseignements: Caritas, rue de Carouge 53, tél. 20 21 44.

Programme du semestre d'hiver de l'UNI 3e âge: conférences, visites commentées... S'adresser au secrétariat, rue de Candolle 6, tél. 20 93 33, int. 2042 (le matin).

Séjours de vacances
Propositions du Centre social protestant:
Hiver 82: 23 janvier au 6 février, Saanen, Oberland bernois, alt. 1150 m.
Eté 82: 1er au 15 juin, Lido-di-Jesolo (50 km de Venise), 22 août au 5 septembre, Château-d'Œx, alt. 970 m.
Inscriptions dans les plus brefs délais: service des activités du 3e âge, CSP, tél. 20 78 11.

Pratique du social

Actualisations

Un remaniement important de la brochure «Séjours courte durée», qui a déjà connu trois éditions, est actuellement effectué en collaboration entre le Centre d'information et de coordination pour personnes âgées (CICPA) et le CREDIS. Il s'agit d'un relevé des établissements — hôtels, pensions, maisons d'accueil et de convalescence... — situés en plusieurs régions francophones de Suisse, à l'exception du canton de Genève, qui conviennent particulièrement aux personnes âgées. Les indications données le sont sous la responsabilité des établissements en question, auxquels une circulaire vient d'être adressée afin d'actualiser les données réunies jusqu'ici.

Toute personne désirant signaler un lieu d'hébergement de ce type, ou tout établissement souhaitant figurer dans cette brochure, dont la réédition s'effectuera ces prochains mois, est appelée à prendre contact avec le CREDIS, Mme B. Dommen.

Complétée et actualisée, l'édition 81 du «Répertoire genevois des institutions et groupements à vocation sociale», de 87 pages, indique les buts et activités de quelque 300 organismes, classés par similitude d'action, de même que leurs adresses. Un index alphabétique a été introduit dans cette réédition. Une mise à jour périodique est prévue. Coût: Fr. 12.— Commandes: CREDIS, tél. 43 27 00.

O. B.

Sans paroles
(Dessin de Moese-Cosmopress)

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Octobre

Mois du raisin, de la vendange,
Sortez encore avant l'hiver;
Il faut sortir quand «ça demande»,
Et pour bien vivre, se mettre à l'air!

Exercices au sol

184. De la position couchée «à plat ventre», mains posées sur le sol, sous le menton: redresser un peu le torse en inspirant, relâcher le torse en expirant (5 fois).

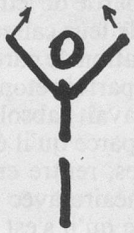
185. Même position de départ: tendre et fléchir les bras (5-7 fois). Ces deux exercices se font calmement, tranquillement.

Articulation des bras

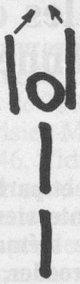
Debout

186 a. Bras levés de côté, les balancer 3 fois, légèrement en arrière (donc un bras à gauche, l'autre à droite du corps).

186 b. Bras levés obliques en haut, les balancer 3 fois, légèrement en arrière.



186 c. Bras levés en haut, les balancer 3 fois en arrière. Mouvements liés, sans brusquerie.



Articulation des jambes

Debout

187 a. S'accroupir en se tenant à une chaise (4-5 fois).

187 b. S'accroupir sans se tenir (si possible) pour toucher le sol avec les mains.

Exercice avec la petite balle

188. Serrer fortement la petite balle, 10 fois dans la main droite, 10 fois dans la main gauche.

Exercices de respiration