Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 140: Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana

Rubrik: Astuces pour le quotidien

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: 05.07.2025

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

Jeu de dés et de motricité

Développé par une physiothérapeute, notre jeu de dés et de motricité permet de s'entraîner de manière ludique pour rester mobile au quotidien.

Jeu de dés et de motricité – suivez les instructions pour réaliser les exercices et respectez les consignes de sécurité !

Copyright Susanne Brühlmann

Les jeux de dés sont divertissants car ils comportent une grande part de chance. Dans ce jeu, le dé détermine l'exercice à réaliser dans un petit programme d'activité physique. Libre à vous de jouer seul(e), en équipe ou de manière compétitive. Peu importe ! L'essentiel est de rompre la routine.

Chaque participant(e) déplace son pion de case en case et effectue la tâche correspondante en respectant les consignes. La valeur des dés n'étant jamais la même d'un jour sur l'autre, la sélection d'exercices est variée et le programme d'entraînement est différent chaque jour. Que vous jouiez seul(e), à deux, entre ami(e)s ou avec vos petits-enfants, tout le monde en profite. Essayez !

Ce jeu complète avantageusement l'activité physique journalière. Le plateau de jeu et les instructions sont disponibles gratuitement au téléchargement dans la boutique de Parkinson Suisse.

Exemples extraits du manuel

→ Piétinez énergiquement sur place pendant 60 secondes (en position debout ou assise).

→ Tenez-vous sur la pointe des pieds, puis déroulez le pied jusqu'à ce que vos talons touchent le sol (en position debout ou assise), 15x.

→ Balancez simultanément les deux bras d'avant en arrière, puis un bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière – 30 secondes dans chaque configuration (en position debout ou assise).

Disponible sur www.parkinson.ch > Boutique > Articles cadeaux ou au 043 277 20 77

Susanne Brühlmann, physiothérapeute à la clinique de réadaptation de Zihlschlacht et membre du comité de Parkinson Suisse

DVD *En marche, malgré tout*

Classique incontournable, ce DVD qui contient 70 exercices de mobilisation à l'attention des parkinsonien(ne)s s'avère très utile pour s'entraîner chez soi. Il a été développé par Parkinson Suisse en collaboration avec la physiothérapeute Susanne Brühlmann. Le DVD et la brochure qui l'accompagne sont disponibles en quatre langues : français, allemand, italien et anglais.

50 % de réduction
CHF 18.–
au lieu de 36.–
CHF 20.50 au lieu de 41.– pour les non-membres
Jusqu'à la fin du mois de février

Disponible auprès de Parkinson Suisse
043 277 20 77, info@parkinson.ch