

Gym des aînés à domicile : septembre

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 9

PDF erstellt am: **11.07.2024**

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.

Continuité à Pro Senectute

M. Häberli, vous êtes marié, père de deux grands fils et vous avez 46 ans. En «funi», vous faites chaque jour les trajets aller et retour de votre domicile d'Evilard à votre bureau de la rue du Collège. «Aînés» 3/83 vous souhaitait la bienvenue. Aujourd'hui, vous vous exprimez.

M. H. — En tant que successeur de M. Hotz j'ai repris la direction du bureau de Bienne le 1^{er} mars 1983. Auparavant — durant seize ans — j'ai travaillé aux œuvres sociales de la ville. Pendant plus de vingt ans, j'ai aussi été secrétaire de Pro Senectute pour le district de Bienne. Ainsi, j'ai pu assumer ma nouvelle tâche sans trop de risques d'impréparation et M. Hotz, au début, m'a secondé durant trois mois. Mon prédécesseur et ami a développé notre service d'entraide de façon exemplaire. Petit à petit, il a mis sur pied plusieurs services qui tous fonctionnent à merveille. De ce fait, mon activité est conditionnée par deux facteurs principaux. En premier lieu, le contact personnel qui permet de découvrir chez l'interlocuteur tous les problèmes concernant la vieillesse: conseils, aides financières et autres, services de toutes sortes. J'attache une très grande importance à ce fait qui représente une bonne part de mon activité. A cela j'ajoute les services dont nous sommes responsables (service au foyer avec aides ménagères et familiales, service de nettoyage à domicile, service des repas, pédicure, etc.). Par ces prestations variées, nous aidons bon nombre d'aînés(ées) à maintenir leur bien-être, leur environnement, leurs habitudes. En bref: à vivre aussi agréablement que possible. D'autres activités encore, par exemple: la gym, le club du dimanche, diverses rencontres, les cours de l'Université populaire permettent de lutter contre l'isolement. Terminons par une note gaie. Dernièrement, je surveillais à la gare un départ pour l'Italie. Arrive une grand-maman avec un immense parasol sous le bras en plus de ses bagages. Elle voulait de l'ombre, mais... gratuitement!

E. H.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Septembre

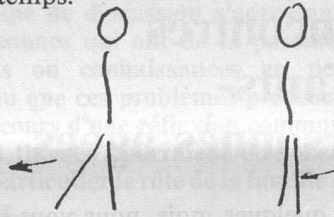
Exprimons notre amour par un sourire, un mot aimable, une lettre, un coup de fil, un geste d'affection gratuit.

Sœur A. M.

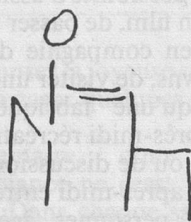
Articulation des jambes

Debout

383. Marcher de côté, lentement: poser le pied gauche à gauche de côté (1), rassembler le pied droit (2). 5 pas à gauche, 10 temps, 5 pas à droite, 10 temps.



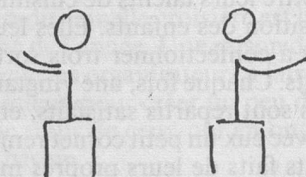
384. Se tenir à une chaise, lever le plus haut possible la jambe gauche fléchie (5 fois), idem à droite (5 fois).



Articulation des épaules

Assis

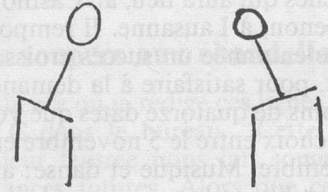
385. Balancer les bras à gauche côté, horizontalement, avec un petit mouvement de ressort (1 - 2), idem à droite (3 - 4) (3 fois à gauche et 3 fois à droite).



Articulation des hanches

Assis

386. Se tenir à la chaise, balancer le corps à gauche et à droite en soulevant la cuisse gauche, puis la cuisse droite.



Exercices

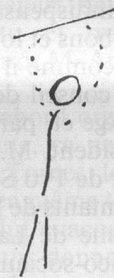
avec une canne ou un bâton

Debout

387. Passer la canne derrière la tête, plusieurs fois.



388. Lever la canne en avant en haut, regard sur la canne (1 - 2), baisser la canne en avant en bas (3).



Exercice respiratoire

Assis

389. Mains sur le ventre, respirer profondément d'abord avec le ventre, puis avec la poitrine, expirer longuement. Cette respiration se fait sans bouger les épaules.

Louis
Perrochon



La Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées nous envoie le message suivant: