

# Astuces pour le quotidien

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2020)**

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

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.

# 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.



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 avantagusement 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](http://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](mailto:info@parkinson.ch)