

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 11 (1981)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : juillet-août

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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

salaires de Fr. 15 000.—. A 40 ans, il a vieilli un peu, mais gagne Fr. 30 000.—. Cela lui fait Fr. 6625.— de rente annuelle: Fr. 550.— par mois... sans avoir payé de cotisations. Il peut en outre choisir: rente vieil. ou capital.

**Boillat.** Reconvilier. Salaire annuel assuré: 13 mois, sans les allocations. Le montant de coordination AVS est de Fr. 13 200.— Prenons Fr. 39 200.— moins Fr. 13 200.— = Fr. 26 000.— assurés. — Cotisations paritaires: 4,8%. La retraite est égale aux salaires assurés des 3 dernières années, fois 1% par année d'affiliation. Cela ne vous dit rien?... Prenons un ex. Une moyenne de Fr. 30 000.— de salaire assuré en 30 ans donne une rente annuelle de Fr. 9000.—. Divisé par 12 = Fr. 750.— et divisé par 13, tout près de Fr. 700.—.

**Tornos-Petermann-Bechler.** Moutier. Rentes de retraite et rentes invalidité, mêmes prestations. Cotisations paritaires 4%. Dans le cadre du groupe, les cotisations et prestations des caisses de retraite sont pratiquement identiques. Entré à 20 ans, un assuré aura à 65 ans, le maximum de retraite, soit le 59,5% du salaire assuré moyen. Si ce salaire assuré moyen est de Fr. 30 000.—, la retraite sera de Fr. 17 800.—, près de Fr. 1480.— par mois. Pour un assuré qui commence à 40 ans, la rente de retraite représente le 20,7% du salaire assuré moyen.

**Longines.** Saint-Imier. Caisse fondée le 1<sup>er</sup> janvier 1950. Rentes vieil. et rentes inval., mêmes prestations. Cotisations paritaires 6%. La rente vieillesse représente le 1,26% des salaires totaux cumulés. Sur le salaire soumis à l'AVS, un salaire de coordination de Fr. 3000.— par an est déduit. Ex.: entré à 40 ans avec un salaire de Fr. 30 000.—, un assuré arrive à l'âge de la retraite. Il a eu des augmentations et le total des salaires cumulés fait Fr. 925 000.—. Sa rente vieillesse sera de Fr. 11 655.— par an.

**TOUTES** les entreprises citées ont un service social efficace et bien rodé. Cela va de l'aide rapide en cas de coup dur aux prestations (rentes) importantes et de longue durée. Longines a, par ex., actuellement plus de 400 bénéficiaires de rentes diverses. Pour le groupe de Moutier, les rentes d'enfants inval. ou orphelins sont de Fr. 100.— par mois. On pourrait multiplier les exemples. Ce qui compte, c'est l'aperçu concernant les rentes (2<sup>e</sup> pilier) de la région.

Eugène Hofstetter

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

## Juillet-août

*Sortez, marchez beaucoup,  
Profitez des beaux jours,  
Du soleil, de l'été,  
De la nature en fleurs,  
Pour vous fortifier.*

### Articulation des jambes et des pieds

#### Debout

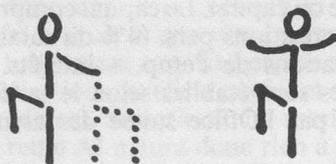
**170.** Marcher, les mains posées sur les cuisses, avec mouvements asymétriques des épaules. (Quand le pied gauche est posé en avant, avancer l'épaule droite et inversement.) Commencer très lentement, puis faire l'exercice avec aisance.

**171.** = 170. Mais sur la pointe des pieds.

### Exercices d'équilibre

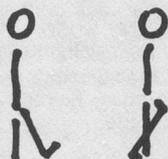
#### Debout

**172.** D'abord en se tenant au dossier d'une chaise: lever la jambe gauche fléchie en avant (10 fois), puis la jambe



droite (10 fois). Ensuite, sans se tenir, les bras levés de côté, pour l'équilibre. Prudence!

**173.** D'abord en se tenant au dossier d'une chaise, puis librement: poser la jambe gauche en avant sur le talon, puis la poser sur la pointe du pied, à droite, à côté du pied droit.



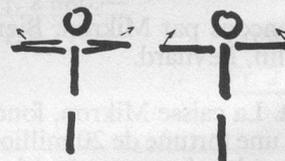
### Articulation du dos

#### Assis

**174.** Corps relâché, redresser le torse en le tournant à gauche lentement (1-2); relâcher le corps en avant (1).



**175.** Bras fléchis, mains aux clavicules (devant le corps, horizontalement): tirer légèrement 2 fois les coudes en arrière (1-2); tendre et balancer les bras de côté 2 fois (bras gauche à gauche et bras droit à droite); (3-4).

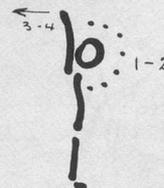


### Articulation des bras et des épaules

#### Debout

**176.** Balancer les bras en avant, en haut (1-2), (balancer veut dire aller et retour, sans arrêt).

**177.** Lever les bras en avant en haut (1-2), (mouvement lent); 2 mouvements de ressort (3-4); baisser les bras (5).



**Ne pas oublier d'adapter la respiration:** inspirer dans les extensions, les élévations, expirer dans les relâchements.