Gym des aînés à domicile : décembre

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Band (Jahr): 9 (1979)

Heft 12

PDF erstellt am: 29.05.2024

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

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

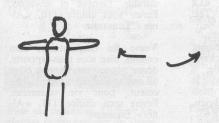
Décembre

Une dame âgée de 90 ans me remercie pour ces petits exercices de gymnastique qu'elle fait chaque matin. «Ils me font du bien et m'égaient». Qui dit mieux?

Mobilité de la colonne vertébrale

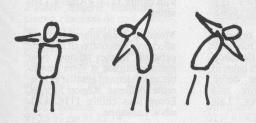
Assis

43. Bras fléchis à l'horizontale, mains aux clavicules (les mains se touchent devant le corps): tourner le torse à gauche en tirant le coude gauche en arrière (les mains gardent le contact. Idem à droite.



On peut aussi faire des petits mouvements de ressort (répéter plusieurs fois la fin du mouvement).

44. Joindre les mains derrière la tête, pieds écartés: fléchir le torse à droite (petit mouvement de ressort), puis à gauche (aussi avec 1 ou 2 petits mouvements de ressort).

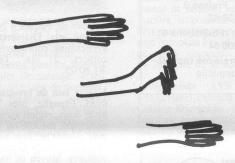


Souplesse des doigts et des mains

Accie

45. Poser les mains sur la table: jouer du piano!

46. Poser les mains sur la table: soulever très haut les poignets en laissant la pointe des doigts sur la table. Répéter 20 à 30 fois.



Mobilité de la colonne vertébrale

Debout

47. Pieds écartés, torse fléchi en avant: balancer les bras à gauche et à droite de côté, comme une trompe d'éléphant.





48. Inspirer en levant les bras légèrement de côté, baisser les bras en expirant. C'est surtout un exercice respiratoire à faire 5, 6 fois. Bien vider les poumons.

Et bientôt ce sera Noël, le Nouvel-An. Alors: bonnes fêtes pour tous, avec mes vœux et mes pensées spéciales aux isolés.

Laurent Angélique

filleuls d'«Aînés»



Nous vous raconterons bientôt comment vos deux protégés ont vécu leur fête de Noël. Pour l'instant, nous nous bornons à vous dire qu'ils vont bien tous les deux et qu'ils se réjouissent de Noël pour allumer les bougies de leur



arbre et surtout pour déballer leurs cadeaux...

Nous vous remercions sincèrement de votre générosité au nom de Laurent et Angélique.

Total précédent: Fr. 3889.55 Au 30 octobre 1979,

nous avons encore reçu:
M. A. M. citoyen du monde, Bienne,
Fr. 100.—; M. B., Lausanne, Fr. 20.—;
H. Sch., Pully, Fr. 10.—; Mme E. A.,
Genève, Fr. 10.—; A. Grand-Saconnex,
Fr. 10.—; R. A., Petit-Lancy,
Fr. 20.—; E. Sch., La Chaux-de-Fonds,
Fr. 10.—; Mlle M. J., Corseaux,
Fr. 20.—; J. G., Erde, Fr. 50.—; Mme N.
B., Denges, Fr. 20.—; Mme A. A.,
Fribourg Fr. 10.—; B. L.-P., Lausanne,
Fr. 20.—; Mlle I. W., Thônex, Fr. 10.—;
A. A., Curtilles, Fr. 30.—.
Total au 30 octobre 79: Fr. 4229.55