Les bons voisins

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1979)**

Heft 10

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

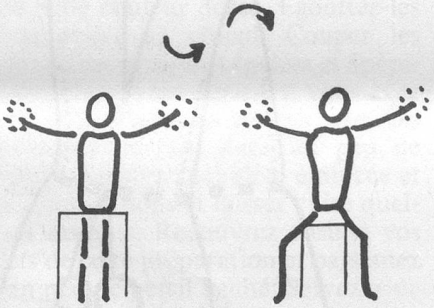
Octobre

Que le soleil d'octobre qui dore le raisin, vous accompagne encore tout le long des chemins.

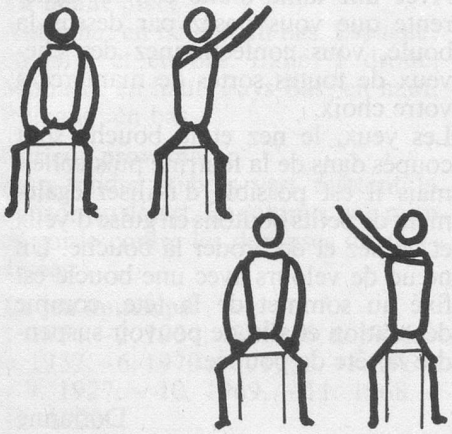
Articulation des épaules

Assis

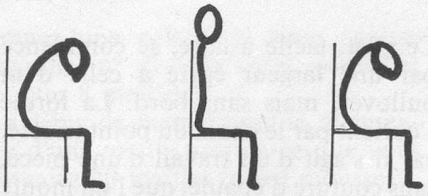
29. Lever les bras de côté, à l'horizontale, faire des petits cercles des bras, par le bas (10 fois) et par le haut (10 fois).



30. Mains fléchies (fermées) sur les cuisses (dos de la main dessus), tendre les bras oblique à droite en haut, en tendant les doigts et en inspirant, puis, à nouveau, mains sur les cuisses en expirant (5 fois); idem oblique à gauche (5 fois).

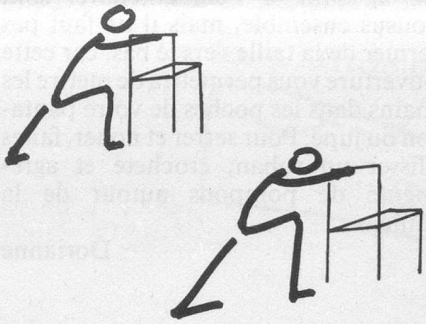


31. Relâcher le corps, le redresser.

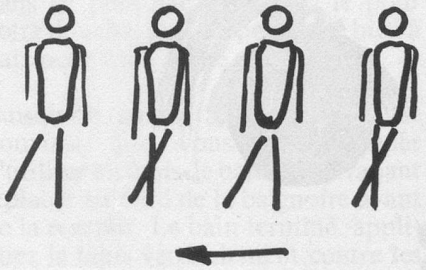


Debout

32. Se tenir au dossier d'une chaise: poser la jambe gauche tendue en arrière, sur la pointe du pied, poids du corps sur la jambe droite: fléchir et tendre légèrement la jambe droite plusieurs fois. Changer de côté.



33. Marcher de côté en croisant devant et derrière: poser la jambe gauche de côté, poser la jambe droite croisée devant la jambe gauche – poser à nouveau la jambe gauche de côté, puis poser la jambe droite croisée, derrière la jambe gauche. Continuer toujours à gauche; idem à droite.



Les Bons Voisins

Cette rubrique est destinée à rendre service aux lecteurs désireux d'aider leur prochain, en publiant une petite annonce gratuite. Faire un pas les uns en direction des autres, n'est-ce pas épatant? Aider «l'autre» qui en a besoin, et le faire spontanément, sans idée de récompense. Si elle correspond à cet idéal, votre petite annonce ne vous coûtera rien.

Je suis disponible pour faire de la lecture: allemand, français, anglais. Ecrire sous chiffre BV 37, «Aînés», Lausanne.

Je peux garder un enfant l'après-midi ou le soir; âge scolaire; surveillance de devoirs (j'ai reçu une très bonne instruction générale). Ecrire sous chiffre BV 38, «Aînés», Lausanne.

Dame genevoise aimant la nature, 80 ans, serait reconnaissante à personne ayant voiture de lui faire faire de temps à autre une petite sortie dans la campagne genevoise. Participerait volontiers aux frais. Ecrire sous chiffre BV 39, «Aînés», Lausanne.

Coupon à envoyer à «Aînés – Bons Voisins», case postale 2633, 1002 Lausanne.

Veuillez insérer le texte suivant (6 lignes maximum):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/Localité _____

Téléphone _____