Gym des aînés à domicile : janvier 1981

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 1

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

s'inscrire. Rendez-vous aux différents points de départ, selon horaires respectifs. Le n° 180 renseigne dès 10 h., les jours de sortie, si l'excursion a lieu ou si elle est annulée. L'encaissement du montant de la sortie se fait dans le car.

Les autres comités des cantons romands organisent également des après-midi de ski de fond dans le courant de l'hiver. Renseignements auprès des responsables:

Pro Senectute Bienne, Collège 8, 2502 Bienne, tél. 032/22 20 71.

Pro Senectute Fribourg, rue St-Pierre 26, 1700 Fribourg, tél. 037/22 41 53.

Pro Senectute Jura, av. de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 066/22 30 68.

Pro Senectute Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021/36 17 21.

Pro Senectute Jura-Bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032/91 21 20.

Pro Senectute Neuchâtel, rue des Parcs 15, 2000 Neuchâtel, tél. 038/24 56 56.

Pro Senectute Valais, av. de la Gare 52, 1870 Monthey, tél. 025/71 28 53.

Et bon hiver à tous!

BIENNE

Rappel

Le premier cours de préparation à la retraite aura lieu le mardi 27 janvier, à 20 h. 15, Ecole professionnelle, rue Wasen 1. Finance de cours: Fr. 42.— par personne: Fr. 63.— par couple; Fr. 7.— pour 1 soir. Le secrétariat de l'Université populaire vous renseigne le matin de 09 h.–12 h., au n° 23 57 03. Le dernier moment pour s'inscrire; le soir même avant le cours!

Ski de fond pour débutants et pratiquants

Aux Prés-d'Orvin, 6 mardis de suite; les 13, 20, 27 janvier et les 3, 10, 17 février. Vous pouvez vous annoncer le soir avant jusqu'à 16 h. à Pro Senectute, rue du Collège 8, tél. 22 20 71.

Les frais se montant à Fr. 4.— plus Fr. 4.80 d'assurance accidents à Pro Senectute (pour un an). Un deuxième plus, pour les frais de transport. Au moment où nous écrivons, nous ne savons pas à combien reviendra le trajet Bienne–Prés-d'Orvin et retour. A tous, bonne chance. E. H.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

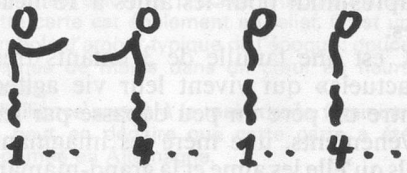
Janvier 1981

Bonne année à vous tous!
Santé, courage et paix.
Et soyez confiants,
Chaque jour que Dieu fait.

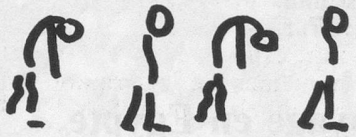
Articulations des jambes, du torse, des bras

Debout

125. Fléchir et tendre légèrement les jambes en balançant les bras en avant et en arrière, mais avec un temps fort, tous les trois temps (**1**, 2, 3, **4**, 5, 6, **1**, 2, 3, **4**, 5, 6, etc.). Compter à haute voix, appuyer sur un et quatre.



126. Marcher, un peu fléchi en avant, comme un «petit vieux»... puis très haut, fièrement!



127. Se tenir au dossier de la chaise, travailler l'articulation du pied (lever très haut le talon gauche, puis le droit, pédaler).

Articulations du torse et des bras

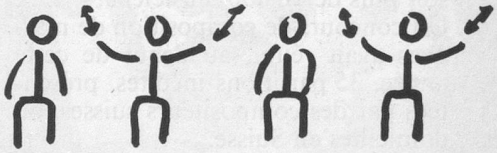
Assis

128. a) Balancer le bras gauche en avant et le bras droit en arrière.

128. b) Id. en regardant le bras qui balance en arrière.

128. c) Id. en regardant le bras qui balance en avant. (Le haut du corps est souple, il suit le mouvement.)

129. Lever les bras de côté (bras gauche à gauche, bras droit à droite), (1-2); 3 petits mouvements de ressort en arrière (3-4-5), baisser les bras (6).

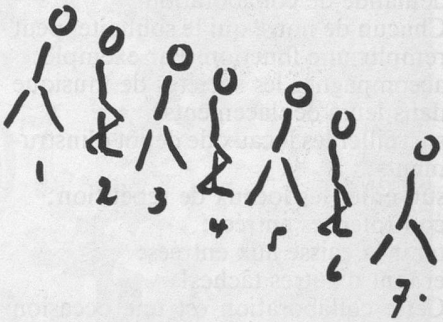


130. Bras tendus en avant, mains jointes, fléchir légèrement les bras en tournant les mains, dos des mains contre le corps, tendre les bras en avant en retournant les mains face à face.

Mobilité

Debout

131. Alterner 3 pas rompus avec 1 pas en avant. Poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit contre le pied gauche 3 fois et poser le pied gauche en avant. (1-2 ... 3-4 ... 5-6... 7.) Id. à droite.



Petite balle

Debout

132. Marcher et frapper la petite balle sur le sol, la reprendre au vol, en marchant.