Gym des aînés : avril 1981

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 4

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

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

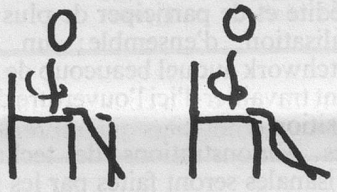
Avril 1981

Voici les fleurs... c'est le printemps.
Soyez heureux, soyez contents,
Vous tous que le soleil attend!

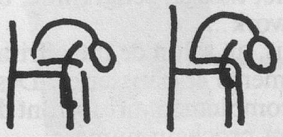
Articulation des jambes

Assis

147. Tendre les jambes croisées en avant, changer le croisement (dessus-dessous) plusieurs fois, mains sur le ventre.



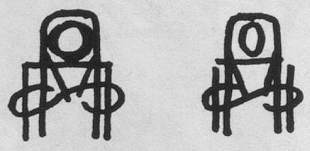
148. Fléchir le torse en avant en faisant glisser les mains le long des jambes de la chaise, se redresser.



Petite balle

Assis

149. Passer la petite balle sous la jambe gauche de la chaise, puis sur votre jambe droite et sous la jambe droite de la chaise, puis sur votre jambe gauche et continuer sous la jambe gauche de la chaise (passer la petite balle d'une main dans l'autre, en 8, sous les jambes avant de la chaise).

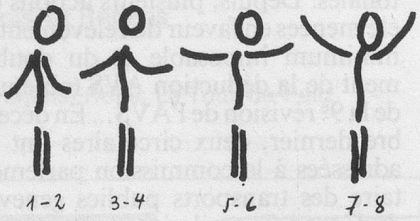


150. Lancer la balle en hauteur, la rattraper, augmenter et diminuer la hauteur.

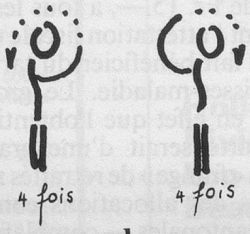
Articulation des bras

Debout

151. Balancer un bras en avant, l'autre en arrière. Commencer par de petits mouvements, puis augmenter la hauteur et diminuer (compter, par exemple, 8 temps pour le crescendo et 8 temps pour le decrescendo).



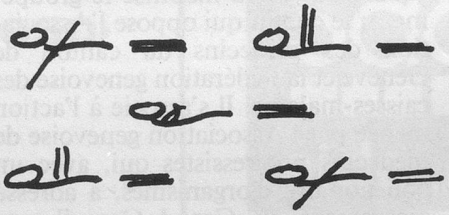
152. Tourner les bras en cercle en avant, 4 fois et tourner les bras en cercle en arrière 4 fois (1–8 t.).



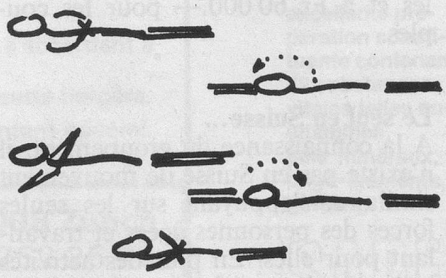
Exercices au sol

Sur le dos

153. Bras de côté, lever les bras à la verticale, les croiser, main droite sur l'épaule gauche, main gauche sur l'épaule droite en expirant; tendre les bras à la verticale, les baisser de côté en inspirant.



154. Mains jointes sur le ventre, lever les bras en avant en haut (elles touchent le sol), les fléchir, mains sur la nuque, tendre les bras, les baisser en avant, mains jointes sur le ventre.



Reposez-vous en respirant et en restant quelques minutes complètement relaxés.

«Aînés» à Dubrovnik

Nous rappelons le voyage-vacances organisé par «Aînés» et Lavanchy Voyages S.A. Lausanne, à Dubrovnik (Yougoslavie) **du 10 au 24 mai 1981,** dont nous avons parlé en détail dans notre dernier numéro, page 9. Voyage en avion de ligne, pension complète, logement en chambre à 2 lits dans un palace 3 étoiles + 4 excursions et 1 repas gastronomique. **Prix, de Lausanne à Lausanne: Fr. 1590.—,** par personne, pour 15 jours de vacances dans une merveilleuse région.
Pour plus de détails, prière de consulter notre dernier numéro (No 3/81) ou de téléphoner au journal (021/ 22 34 29).

Merveille de la nature

Rien de plus surprenant que la germination d'un grain de café.
Une petite réclame, au coin de la page d'un périodique, et à laquelle je répondis, me mit en possession de trois grains de café.
«Comment planter et soigner votre caféier» disait le dépliant aimablement joint à ce minuscule envoi, et suivaient sept conseils.
Je plantai mes grains un 13 mars, et la première manifestation lilliputienne se fit le 1er juillet, soit trois mois et 18 jours après.
Ce fut d'abord un grain, dans les jours suivants qui fit son apparition: il coiffait une frêle tige qui, lorsqu'elle eut atteint cinq centimètres, sembla se figer. Temps d'arrêt déconcertant.
Puis, peu à peu, d'une lenteur indescriptible, je perçus une transformation dans le grain, un gonflement se produisait de part et d'autre de la fissure, puis, un écartèlement qui provoqua l'effritement du grain qui perdait de sa personnalité!
Grâce au soleil ardent de juillet, j'assistai à une naissance: sortant de sa vulve, c'était un tout petit chou qui ne demandait qu'à se libérer de sa gangue.
Et qui se transforma, mais toujours très lentement, en feuilles d'un vert vivant, solides et ne craignant point les dépaysements que leur créent toutes nos fantaisies.
Et voilà, à quoi l'on passe son temps lorsque la retraite vous surprend...

Marguerite-Marie Marot