Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 6

Rubrik: Trucs

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

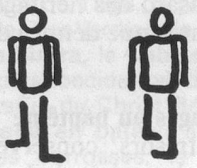
Juin 1981

Quand le soleil de juin
Nous réchauffe et revient,
Il nous faut être heureux,
Confiants, généreux.

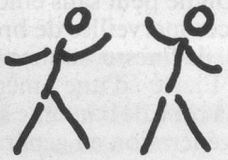
Articulation des jambes et des pieds

Debout

163. Marcher, les pieds très en dehors (8 t.); marcher, les pieds très en dedans (8 t.).



164. Marcher lentement avec de longs pas et des grands mouvements de bras.

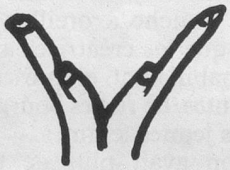


Articulation des mains

Assis

165. Main contre main: écarter les paumes des mains, les bouts des doigts restent ensemble.

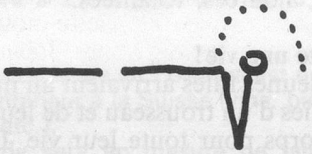
166. Main contre main: écarter les bouts des doigts, les poignets restent ensemble.



167. Main contre main: tourner les mains contre soi et en avant.

Exercices au sol

168. Se coucher sur le côté droit, main droite sous la tête: lever le bras gauche à la verticale, puis par-dessus la tête pour toucher le sol (3 t. pour lever le bras, 1 t. pour le baisser de côté; 5 fois). Même exercice sur le côté gauche, en levant le bras droit (5 fois).



169. Se coucher sur le dos, position relâchée, respirer tranquillement; un moment de détente et de repos.

Trucs

Vous avez peut-être déjà adopté le système des duvets nordiques. Il existe un moyen simple de les rendre plus ou moins chauds suivant la saison. En hiver, si vous n'avez pas tout à fait assez chaud, sortez le duvet de sa housse. Prenez une couverture de laine (dimension légèrement supérieure au duvet), étalez-la bien à plat au sol et posez votre duvet par-dessus. Rabattez les bords de la couverture sur le duvet, et fixez-les l'un à l'autre au moyen de grosses pressions métalliques. Le printemps revenu, vous n'aurez qu'a «dépressionner» la couverture pour n'avoir que le duvet. Il faut mettre une pression à chaque coin du duvet plus une entre chaque coin (donc au moins 8).

Solution des jeux

de la page III couverture

Observez bien
C'est le chien, bien sûr.

Grille surprise
B A L
O I E
L E S
En remplaçant bougie par *chandelle*, scie par *égoïne* et sabre par *arme:*
C A L
O I E
L E A

Chez les octogénaires
1. Non: 67 ans. 2. Oui: 81. 3. Oui: 88. 4. Non: 78. 5. Oui: 89. 6. Oui: 83. 7. Oui: 84. 8. Oui: 92. 9. Non: 72. 10. Non: 75. 11. Oui: 82. 12. Non: 77. 13. Oui: 89. 14. Non: 70.

Autobus lausannois

Le choix des destinations,
L'originalité des circuits,
La qualité des prestations

une brochure à réclamer à notre bureau au 20 33 41
ou en passant
Place Centrale, 1003 Lausanne

Prochainement:
la Suisse, l'Angleterre, la France, l'Italie, etc.

Le Colibri
Mme Sylvia Dubois
1883 ARVEYES-VILLARS
Tél. 025/35 21 52

Au cœur des Alpes vaudoises, 1200 m, site splendide, plein sud, «Le Colibri», petit foyer d'accueil, vous attend pour un séjour ou vacances de repos (petits enfants acceptés de 4 à 10 ans). Culte quotidien.

Prière instante à nos abonnés

Ne payez pas votre abonnement avant d'avoir reçu l'avis de renouvellement qui vous sera adressé au moment voulu. Vous simplifierez le travail de notre administration. Nous vous en remercions !