Gym des aînés à domicile : décembre

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Ces avantages ne sont pas accordés automatiquement. Pour les obtenir, il est nécessaire de demander une «taxation intermédiaire». Les formulaires ad hoc se trouvent au bureau communal des impôts. L'imposition des indemnités en capital n'est pas uniforme dans tous les cantons. Il existe même des différences très sensibles.
Si, après votre retraite, vous entendez regrouper vos placements, n'oubliez pas qu'une telle action peut entraîner des conséquences fiscales, spécialement s'il s'agit d'un canton prélevant une taxe sur les plus-values en capital, ce qui peut réserver des surprises désagréables. Nous vous suggérons d'en parler assez tôt avec votre banquier. Il pourra vous indiquer, tout à fait légalement, la voie à suivre pour réduire l'importance de cette taxation ou même l'éviter.

Dans les cas compliqués, il vous indiquera un conseiller fiscal compétent.

---

pas pour se lamenter, mais bien pour en jouir, dans la mesure de nos moyens...
Je souhaite avec ferveur que l'an prochain vous apporte les joies que vous en attendez. Malgré les coups durs, sachons conserver la pensée que nous avons tous, dans notre cadre bien précis, une mission à remplir sur terre, dédiée surtout aux autres. Joyeux Noël et bonne année à vous tous, fidèles lecteurs d'«Aînés», qui me faites la joie de me lire et d'apprécier ma modeste prestation.
A toutes les associations d'aînés qui se réunissent pour des après-midi de détente, j'aimerais apporter un modeste cadeau. Désireux de faire partager ma passion pour la cartophilie, j'ai sélectionné des sujets pour en faire une conférence imagée que j'intitule pompeusement: «La mode 1900 par l'ancienne carte postale». Du chapeau à la bottine, de l'élégante au sportif d'alors, je tente de rappeler l'évolution de la mode à la Belle Epoque, en m'appuyant sur plus de 400 cartes. Bien entendu, il ne vous en coûtera rien, mais il me faut pouvoir disposer d'un rétro-projecteur et d'un écran, sur place. Et puis, ayant comme tout le monde des obligations professionnelles, je ne suis pas toujours libre l'après-midi. Alors, si des responsables s'intéressent à ma collaboration amicale, ils pourront prendre contact avec moi pour déterminer une date convenant à chacun: Jean-Pierre Cuendet, 1162 Saint-Prex, tél. bureau 021/76 14 64. Je m'en réjouis à l'avance.

Gym des aînés à domicile

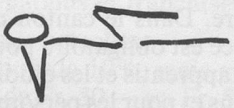
Louis Perrochon

Décembre

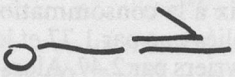
Rien n'sert d's'énerver, ni de s'exciter,
Le Nouvel an revient
quand même tous les ans...
Bonne nouvelle année à tous!

Articulation des hanches et des genoux

Exercices au sol
269. Couché sur le côté droit du corps, la main droite sous la tête, fléchir et tendre plusieurs fois la jambe gauche. Idem sur l'autre côté, fléchir et tendre plusieurs fois la jambe droite.



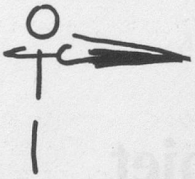
270. A plat ventre, fléchir alternativement les jambes en arrière, comme pour se donner des coups de pied au derrière.



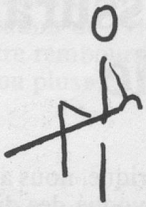
Debout
271. Fléchir et tendre légèrement les jambes en balançant les bras en avant et en arrière souplement, devant une fenêtre ouverte, en faisant de grandes respirations.

Exercices avec un parapluie, un manche à balai ou un bâton

Debout
272. Tenir le parapluie devant le corps horizontal, tendre brusquement le bras gauche à gauche de côté et le fléchir (1 — 2), idem avec le bras droit (3 — 4).

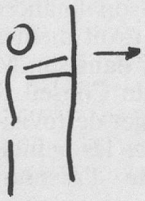


273. Tenir le parapluie incliné, devant les jambes, passer la jambe gauche par-dessus en avant et en arrière, plusieurs fois. Idem à droite.

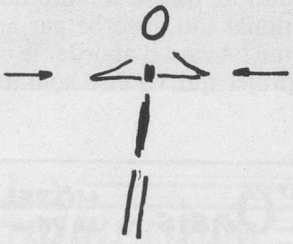


Exercices isométriques

Debout
274. Appuyer les 2 mains contre un mur, pousser très fort pendant 6 secondes.



275. Pousser les 2 mains l'une contre l'autre, très fort (6 secondes).



Respiration profonde, relaxation.