Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 12 (1982)

Heft: 1

Rubrik: Gym des aînés à domicile : janvier 1982

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

Aînés infirmes

Prenons une carte du Jura bernois. Tirons un trait du sud-ouest de Renan jusqu'au bout de la combe de Chaluet; ça fait près de 50 km de la frontière neuchâteloise à la frontière soleuroise. Et ce n'est pas du terrain plat!... ni au sud, ni au nord de cette ligne. Ce sont aussi des kilomètres de chemins malaisés, caillouteux, ravinés, boueux, dans les pâturages et les forêts, avec en hiver du verglas et des «gonfles». Ce sont encore: des fermes isolées avec chiens hargneux, des «clédars», des barbelés. — Pourquoi cette «introduction» un peu géographique et un peu décousue? — Parce que c'est en relation directe avec M. Erard, Mmes Botteron et Girod de Pro Senectute à Tavannes.

Dans «Aînés» 2/82, vous lirez la suite. A bientôt!

Clubs d'aînés

Deux ans déjà! Le 16 janvier 1980, à Sonceboz, était créée l'association des clubs d'aînés du Jura bernois et de Bienne romande. (Voyez «Aînés» 3/80). M. Tièche de Reconvilier en est toujours de dynamique président.

Les clubs étaient présents à Fribourg, le 21 octobre et le comité prépare déjà pour septembre un grand rassemblement d'aînés. N'en disons pas plus pour le moment.

E. H.

A votre bon cœur m'ssieurs–dames!...

Du 15 au 24 janvier vous serez hélés dans la rue par des jeunes vendeurs: «Achetez *Y en a point comme nous 24 janvier!*».

Il s'agit d'un journal typiquement vaudois, comme son nom l'indique, vendu en 1982 en lieu et place du traditionnel insigne du 14 avril, au profit de Pro Senectute et du Centre vaudois d'aide à la jeunesse.

Faites bon accueil à ces jeunes. Vous ne regretterez pas vos Fr. 2.—!

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Janvier 1982

Bonne année dans la confiance,
le calme et la paix.
De cœur avec vous.

Histoire vraie

Une monitrice dit à ses élèves de 70 à 90 ans: «J'ai suivi le cours de répétition annuel ce dernier samedi; je suis «remontée», il faut que ça marche, et plus vite, et plus haut, et plus à fond, encore, encore, allez-y.» Ces dames quittent la leçon *trop* fatiguées.

Il eût fallu dire: «Je rentre du cours, travaillons tranquillement, chacun selon ses forces et ses possibilités, pas d'excès, ni d'imprudence pour que vous puissiez dire aussi, comme cette dame de Granges: Ça fait rudement de bien!»

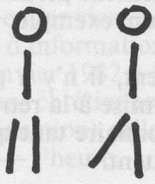
Essayez donc de faire ces petits exercices calmement, mais très régulièrement.

Articulation des jambes

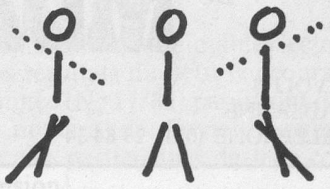
Debout

202. Marcher légèrement, la tête haute, les bras souples, puis, marcher lourdement, le corps légèrement penché en avant.

203 a. Poser la jambe gauche à gauche de côté, croiser la jambe droite devant, poser la jambe gauche à gauche de côté (1–3), poser la jambe droite à droite de côté, croiser la jambe gauche devant et poser la jambe droite à droite de côté (4–6), les bras pendent le long du corps.



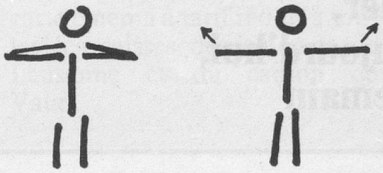
203 b. Idem, bras tenus horizontalement, mouvements souples, coulés, être comme une danseuse!



Assis

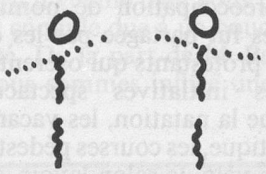
204. Frictionner légèrement les tempes du bout des doigts.

205. Bras fléchis, mains aux clavicules (devant le corps à la hauteur des épaules), les tendre de côté (1 t.) avec 2 mouvements de ressort (2–3) (petits mouvements en avant, en arrière), le corps bien droit, fléchir les bras, mains aux clavicules en relâchant le corps (4).



Debout

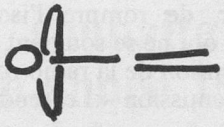
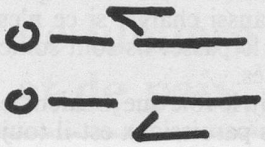
206. Voler comme une mouette: fléchir et tendre légèrement les articulations des pieds, des genoux, des hanches, du dos, bras levés souplement de côté. Rythme à 2 t. (1.2.–3.4.) ou à 3 t. (1.2.3.–4.5.6.). Beaucoup de souplesse.



Exercices au sol

Sur le dos

207. Bras de côté, posés sur le sol, fléchir les avant-bras sur les bras, les tendre de côté. (Aussi avec 2 mouvements de ressort, les mains touchant 3 fois les épaules (1.2.3.–4.)



208. Pédaler (fléchir et tendre alternativement les jambes).