Une voix [Marie Bettens-Geyer]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **BookReview**

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

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

Heft 4

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

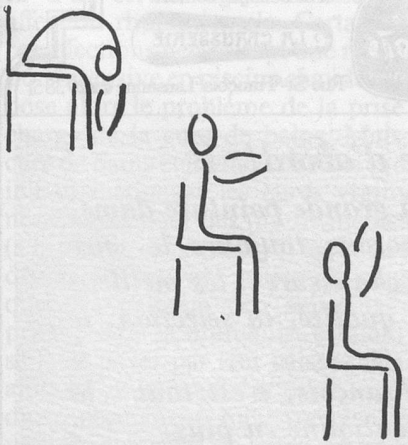
Avril

La neige fond sur la montagne,
Le soleil monte à l'horizon,
Comme il fait beau dans nos campagnes,
Quant tout renaît en cette saison!

Articulation du torse

Assis, pieds écartés

223. Frapper les mains entre les pieds, devant le corps, bras tendus, au-dessus de la tête (1–2–3). Attention au «tournis».



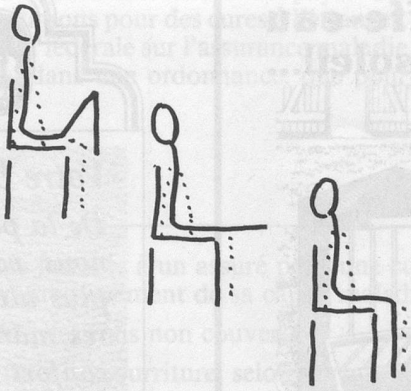
224. Tourner le torse à gauche pour poser un objet (livre, mouchoir, linge), avec les deux mains, sur la chaise, derrière soi, tourner le torse de l'autre côté pour reprendre l'objet.

Articulation des jambes

Assis

225. Lever le genou gauche le plus haut possible en le tirant avec la main gauche et le toucher avec le coude droit. Idem inversément.

226. Se tenir à la chaise et fléchir, tendre et baisser plusieurs fois la jambe gauche. Idem avec la jambe droite.



227. Idem, mais les deux jambes ensemble.

Exercices d'adresse avec la petite balle

228. Lancer la balle en hauteur, frapper les mains, reprendre la balle au vol.

229. Dribbler: faire rebondir 20 fois la balle sur le sol, sans arrêt.

Respirer longuement, tranquillement.

Bibliographie

Marie Bettens-Geyer: **Une Voix**

Rien n'annonçait ce charmant recueil de poèmes. Il n'est pas l'œuvre d'un écrivain connu; il est apparu modestement sur les rayons de la Librairie de l'Ale, à Lausanne. Modestement, sans bruit, sans pub tapageuse.

L'auteur, 80 printemps, a consigné dans **Une Voix** des poèmes composés au cours des ans. Une cinquantaine de poèmes qu'on ne peut lire avec indifférence. Chaque strophe appelle la suivante, c'est-à-dire que leurs qualités poétiques, leur délicatesse et leur charme invitent, poussent à en savoir toujours plus. C'est rythmé, ô combien; une vraie musique. Idée géniale que celle qui a poussé à l'édition d'**Une Voix.** Il eût été navrant que tant de qualités tombassent dans l'oubli. Alors, chers lecteurs, si vous êtes sensibles à une poésie authentique, bourrée de cœur, d'enthousiasme et de foi en la vie, procurez-vous ce recueil. Il vous fera du bien. Vous lirez et relirez, comme nous l'avons fait, ces «reflets d'une vie, toute d'action et de méditation, vécue dans la reconnaissance».

L'Adieu

Aux jardins effeuillés de nos tendres amours,
Nous irons, à la nuit, nous aimer de tendresse.
En nos sages élans revivront, tour à tour,
La douceur, les émois des premières caresses.
— Le sommeil ne vient plus, le sommeil est-il là?
Il est si court, déjà, le temps qui reste à vivre,
Qu'on peut bien le porter, un peu triste, un peu las
Au pas des souvenirs qu'une veille délivre!... —
Un soleil apaisé rougeoie à l'horizon.
Aux branches des tilleuls il n'y a plus d'abeille.
C'est, pour nos cœurs amis, la très douce saison.
Tant de fruits déjà mûrs, emplissent nos corbeilles!
— Le sommeil ne vient plus, le sommeil est-il là?
Voici que se précise une aurore nouvelle.
On peut bien l'espérer puisqu'on va, un peu las,
Au pas de cet Ami qui l'annonce éternelle... —
Pourquoi dire des mots... écoute au temps qui fuit,
L'interminable Adieu des êtres et des choses!
Tandis qu'en nos jardins le rêve se poursuit,
Dans le discret parfum d'une dernière rose.