Gym des aînés à domicile : décembre

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 12

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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

lée, désireuse de passer quelques heures en compagnie agréable, peut participer à ces rencontres qui ont lieu chaque dimanche. Elles comprennent un repas pris en commun et une animation assurée jusqu'à 16 h. environ. S'inscrire à la réception de Caritas-Genève, avant le jeudi précédant la rencontre. Contribution aux frais de repas et d'animation: Fr. 10.—. Renseignements, s'adresser à Mlle M. Sarrasin.

8 décembre, Cercle des Vieux-Grenadiers, rue de Carouge 92, 11 h. 30., *Fête de l'Escalade.* Prix: Fr. 19.—. Inscriptions dès le 28.9.

25 décembre, «Oasis», 12 h., *repas de Noël des isolés.* Prix: Fr. 10.—. Inscriptions dès le 5.12.

30, 31 décembre et 1er janvier, Salle centrale, 14 h. 30, théâtre musical, «L'Auberge du Cheval blanc». Distribution des billets le 12.12 à Caritas, dès 14 h. 15.

Association des vieillards, invalides, veuves et orphelins (AVIVO), rue du Vieux-Billard 25, tél. 022/29 13 60.

22 décembre, Grand Casino, 14 h. 30 et 16 h., *arbre de Noël* à l'intention des personnes âgées, invalides, isolées du canton. Spectacle fantaisie. Inscriptions par téléphone, jusqu'à concurrence des places disponibles (2000).

Centre artisanal et de détente, route de la Chapelle 22, tél. 022/ 43 93 43.

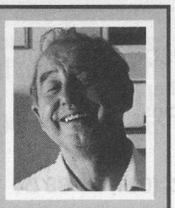
26, 29 décembre et 2 janvier, le centre sera ouvert de 10 h. à 16 h. et accueillera toute personne âgée cherchant de la compagnie. Boissons froides et chaudes disponibles. Apporter son repas, qui peut être réchauffé sur place.

Fédération des clubs d'aînés du canton de Genève

7 décembre, Grand Casino, 14 h. 30, soirée Karsenty, «Treize à Table» de M.-G. Sauvajon. Prix des billets: Fr. 3.—. Inscriptions dans les clubs.

O. B.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

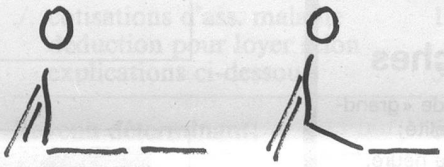
Décembre

Que le Nouvel An qui revient tous les ans,
Vous trouve heureux, contents et reconnaissants.

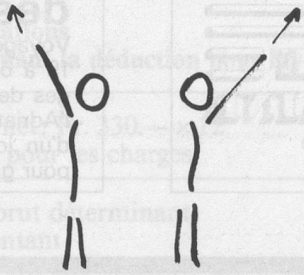
Exercices au sol

Assis

334. Poser les mains sur le sol, soulever le bassin 5 fois, repos, répéter.



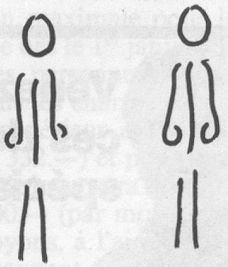
335. Lever le bras gauche de côté en haut (1-2), le tendre et le relâcher 3 fois (3-4-5) (regard oblique à gauche en haut), baisser le bras de côté (6). Idem à droite.



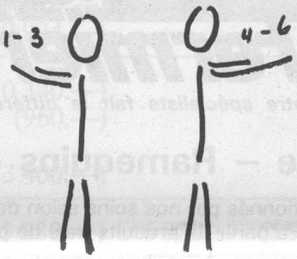
Articulations de la colonne et des bras

Debout

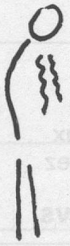
336. Les bras sont le long du corps, tourner les mains en avant et en arrière. Les bras et les épaules suivent le mouvement.



337. Lever les 2 bras à gauche de côté, balancer les bras à droite de côté et 2 mouvements de ressort (1-2-3) (regard à droite), les balancer à gauche de côté et 2 mouvements de ressort (4-5-6), regard à gauche.



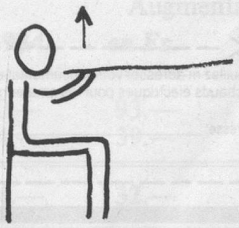
338. Pencher le haut du corps légèrement en avant, secouer les épaules et les bras souplement.



Exercice isométrique

Assis

339. Placer les mains sous une table, un bureau, les soulever (presser contre le haut) 6 secondes en respirant. Relâcher. Répéter 5 fois.



En cette fin d'année pensez à vos parents et amis: offrez un abonnement à «Aînés»!