## Gym des aînés à domicile : mai 1983

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Band (Jahr): 13 (1983)

Heft 5

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

# Voyages-vacances

Sevrier

(au bord du lac d'Annecy)

du mercredi 18 au mardi 24 mai 1983

**Prix:** Fr. 470.— (membres MDA Fr. 420.—)

Prestations: voyage en car, pension complète (vin compris), excursions. Situé en haute-Savoie, SEVRIER est implanté dans un cadre de montagnes, au bord du lac renommé par sa beauté, près de la ville d'Annecy, à 500 m d'altitude.

Logement dans des appartements (modules) composés de 2 chambres indépendantes, douche et WC séparés.

Lozari (Corse)

du dimanche 12 au dimanche 26 juin 1983

**Prix:** Fr. 1300.— (membres MDA Fr. 1250.—)

Prestations: vol Genève—Calvi—Genève, transferts, séjour en pension complète au Village-Vacances (VVF) et 4 excursions.

LOZARI est situé à 9 km de l'Ile Rousse, 30 km de Calvi, 70 km de Bastia et 150 km d'Ajaccio.

Une odeur de maquis... c'est la Corse sauvage et c'est même une des plus belles régions de la Corse: la Balagne. Des oliviers aux alentours, de vieux villages secs, pareils à eux-mêmes depuis des siècles... et la mer, si proche qu'elle caresse le village de vacances. Logement en bungalows très confortables.

Alghero (Sardaigne)

du vendredi 17 juin au vendredi 1er juillet 1983

**Prix:** Fr. 1300.— (membres MDA Fr. 1250.—)

Prestations: voyage en car et en bateau — pension complète — excursions. ALGHERO fondée par les «Doria» fut une forteresse espagnole. La vieille ville d'ALGHERO, située à 2 km de l'hôtel est très intéressante à visiter. Cathédrale et Cloître Saint-François. ALGHERO est située sur la côte occidentale de l'Île. Le littoral se caractérise par de vastes plages de sable et de petites criques.

Logement à l'hôtel OASIS à 100 m de la plage — équipée d'une piscine.

Cervia (Italie — mer Adriatique) du samedi 18 juin au samedi 2 juillet 1983

**Prix:** Fr. 1090.— (membres MDA Fr. 1050.—)

**Prestations:** voyage en car — pension complète à l'hôtel CONCHIGLIA — excursions. Plage privée.

CERVIA, centre de séjour au bord de l'Adriatique, est à 20 km de Rimini. C'est une belle station située dans un cadre de verdure et qui offre aussi une plage de sable fin. Repos balnéaire bienfaisant.

Hôtel confortable situé sur la plage.

Davos (altitude 1560 m)

du dimanche 19 au dimanche 26 juin 1983

Prix: Fr. 670.— (Fr. 620.— pour membres MDA)

**Prestations:** Voyage en car — pension complète — excursions et visites.

De renommée mondiale, DAVOS est au cœur d'une des plus belles régions de notre pays, les Grisons. Logement à l'hôtel MOROSANI-POSTHOTEL au confort exceptionnel: piscine couverte, salle «fitness», sauna, solarium, terrasse ensoleillée.

# Gym des aînés à domicile Louis Perrochon

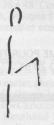
# Mai 1983

Ne nous négligeons pas. Maintenonsnous en forme physiquement, intellectuellement, spirituellement. Nous aurons moins de «misères» et nous serons moins à charge.

## Articulations des jambes

Debout

**296.** Alterner marcher en avant 8 pas et marcher sur place 8 pas en levant les genoux. Attention à l'équilibre.



297. Alterner marcher en avant 8 pas et marcher en avant 8 pas, mais avec mains aux clavicules et mouvements asymétriques: pied gauche en avant et coude droit en avant.



### Articulations des hanches

Assis

298. Lever le genou gauche en direction de l'épaule droite. Se tenir à la chaise. Idem, inversement.

**299.** Lever le genou gauche en haut, le toucher avec le coude gauche, le corps reste droit. Idem inversement.



#### Articulations de la colonne

Assis

300. Saisir avec les 2 mains la jambe gauche fléchie, au-dessous du genou, la tirer avec de petites flexions du torse en avant pour essayer de toucher le genou gauche avec la tête. Idem à droite.

301. Bras levés de côté, paumes des mains dessus: tourner les mains en arrière jusqu'à ce que les paumes des mains soient à nouveau dessus, bras «tordus», torse légèrement fléchi en avant. Revenir à la position de départ

## Exercice isométrique

en redressant le torse.

Debout

**302.** Doigts écartés, presser fortement le dessus d'une table, 6 secondes en respirant normalement. Repos. Répéter 5 à 6 fois.