

Gym des aînés à domicile : juin

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 6

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.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



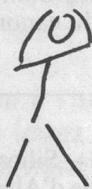
Juin

Pensons qu'il y a toujours plus malheureux que nous et que le meilleur moyen de soulager notre souffrance, c'est de soulager celle des autres.

Articulations des jambes

Debout

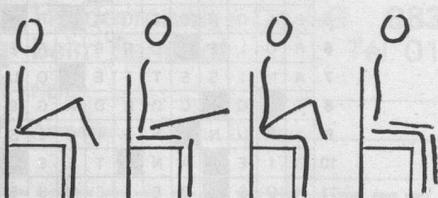
303. Marcher en avant avec paumes des mains réunies au-dessus de la tête, avec léger mouvement asymétrique des épaules (pied gauche et coude droit en avant).



Articulations des hanches

Assis

304. Fléchir la jambe gauche, la tendre, la fléchir et poser le pied gauche. 8 à 10 fois. Idem à droite.



26

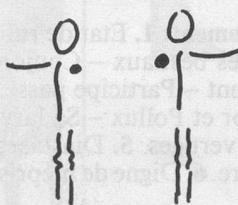
305. Se tenir à la chaise, lever les deux jambes tendues en avant, les croiser l'une sur l'autre, une fois gauche dessus, puis droite dessus, mouvement continu 8 à 10 fois. Repos et répéter 8 à 10 fois.



Articulations de la colonne et des bras

Debout

306. Bras gauche de côté, bras droit en avant, paumes des mains dessus, changer la position des bras en passant par le bas (près des cuisses), les genoux sont souples, mouvements coulés. 10 fois et répéter.



Mouvement isométrique

Debout

307. Mains aux hanches, contracter la musculature abdominale (tirer le ventre en arrière) 6 secondes en respirant normalement.



Amusons-nous !



Isabelle Chanson

Musique

Voici une liste de treize œuvres musicales célèbres ainsi que les noms de leurs compositeurs. Trouvez pour chaque œuvre, son auteur.

1. Missa solemnis
2. Symphonie du Nouveau-Monde
3. Aïda
4. La Moldau
5. Les Quatre Saisons
6. Le Concerto en Fa
7. Les Noces de Figaro
8. Carmina Burana
9. Le Chevalier à la Rose
10. Gisèle
11. Le Sacre du Printemps
12. La Truite
13. Le Vaisseau fantôme

R. Strauss; W.-A. Mozart; I. Stravinsky; A. Vivaldi; A. Dvorak; R. Wagner; B. Smetana; C. Orff; F. Schubert; A. Adam; G. Verdi; L.-V. Beethoven; G. Gershwin.

Où sont nés ces fromages ?

Voici une liste de huit célèbres fromages suisses et de leurs régions d'origine. A vous de faire correspondre régions et fromages !

1. Tilsit; 2. Tête de moine; 3. Gruyère; 4. Vacherin Mont-d'Or; 5. Marenda; 6. Schabziger; 7. Sbrinz; 8. Bratkäse.

A. Valais; B. Glaris; C. Abbaye de Rougemont (FR); D. Oberland bernois; E. Obwald-Nidwald; F. Vallée de Joux; I. Thurgovie; J. Abbaye de Bellelay.