Gym des aînés à domicile : février

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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

Service social de la Ville de Genève

13 et 27 février, journées de ski de fond. Départ de la place Dorcière à 8 h. 45 (passeport nécessaire). Prix de la sortie: Fr. 15.—. Inscription auprès de Betty Bertoncello, animatrice, Service social, c.p. 88, 1211 Genève 4.

Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI/Genève)

Session sur la pédagogie de la santé (Fondation Soleil).

6-7 mars, la pédagogie de la santé;
13-14 mars, l'alimentation vivante;
20-21 mars, anatomie du corps énergétique.

Délai d'inscription: 6 février, Ecole «Le Bon Secours», tél. 022/46 21 41.

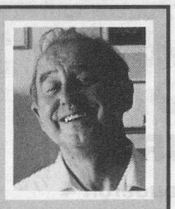
Club des aînés de Caritas, rue de Carouge 53, tél. 022/20 21 44.

Mardi 14 février, au foyer de jour «L'Oasis» (adresse ci-dessus), dès 14 h. 30: diapositives sur la Corse (commentaire historique et géographique). Goûter.

Vendredi 24 février, Palladium, dès 14 h. 30: tréteaux lyriques «Il faut marier Maman», de Guy Lafarge. Distribution des billets à Caritas le lundi 30 janvier dès 14 h. 15.

O. B.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Février

Ne vivons ni dans le passé, ni dans l'avenir.
Vivons de notre mieux la minute présente, toute neuve, pleine d'espérance.
(Sœur A.-M.)

Exercices avec une canne, un parapluie ou un bâton

Debout

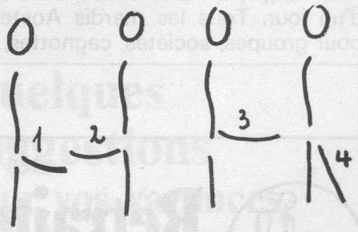
345. Tenir la canne derrière le corps, contre les cuisses, prise des mains serrée ou large, lever les bras en arrière, le plus haut possible (1-2) en redressant le torse, baisser la canne en relâchant le torse (3).

346. Poser la canne sur le sol, devant les pieds, passer un pied par-dessus, puis l'autre et revenir en arrière, souplement. Equilibre...

Articulations des jambes

Debout

347. Balancer la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et la poser en avant, bras levés souplement de côté. (1-2-3-4.)

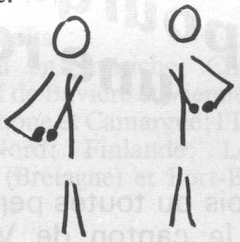


348. Marcher 4 pas en avant, mains au-dessus de la tête (1-4). Marcher 4 pas en avant, mains à la nuque (5-8). Marcher 4 pas en avant en baissant les bras de côté (9-12).

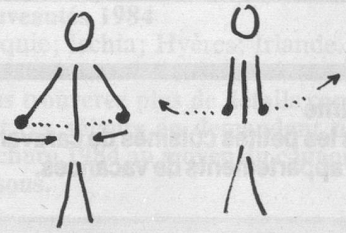
Musculature abdominale

Assis

349. Se frictionner (masser) avec l'extrémité des doigts des 2 mains réunies, sous les côtes, 10 fois à gauche, 10 fois à droite.

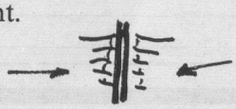


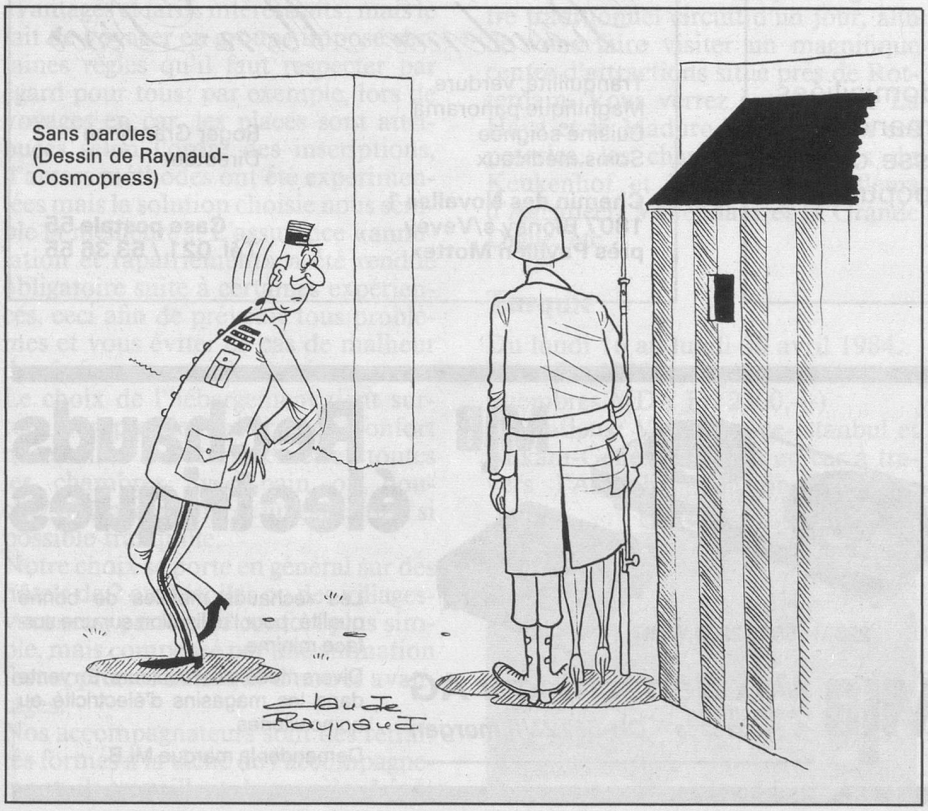
350. Placer ses poings fermés à gauche et à droite du ventre, le presser en déplaçant les mains vers le centre (le nombril), puis vers l'extérieur.



Exercice isométrique

351. Prendre un livre entre les mains, doigts écartés, presser ce livre avec les mains le plus fort possible. 6 sec. en respirant.





Sans paroles
(Dessin de Raynaud-Cosmopress)