

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 9 (1979)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Bons voisins

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



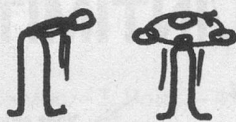
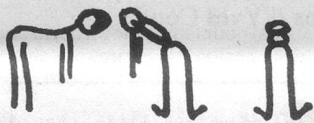
# Novembre

Un vieux camarade me dit que ces petits exercices l'amuse, qu'il est trop fort pour les pratiquer et pourtant, toutes ses articulations semblent grippées. Vanité des vanités... Relis l'Ecclesiaste, mon ami.

## Mobilité de la colonne vertébrale

### Debout

34. Incliner le torse en avant, le fléchir à gauche, (le tourner) en arrière, à droite, revenir en avant; redresser le corps. C'est un exercice de circumduction, le torse incliné tourne de gauche à droite, en avant.

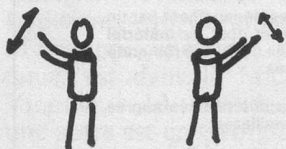


35. Bras levés en avant: balancer les 2 bras à gauche de côté; id. à droite.

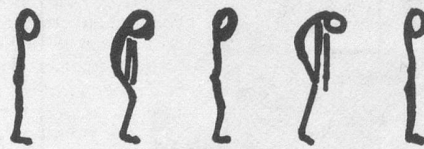


36. = 35, mais avec trois petits mouvements de ressort à gauche et 3 à droite. (1.2.3.4 et 5.6.7.8)

(Le mouvement de ressort est un petit mouvement de va et vient à la fin du mouvement principal).



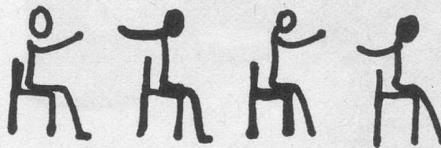
37. Relâcher le torse, le redresser.



## Articulation des épaules et du torse

### Assis

38. Balancer le bras gauche en avant, en arrière, paume de la main dessus, en suivant la main du regard et en tournant le torse. Id. avec le bras droit.

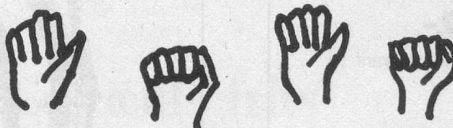


39. Balancer les bras: l'un en avant, l'autre en arrière, en même temps. Le corps reste souple.



## Articulation de la main

40. Extension des doigts, fléchir les doigts, les tendre. (20 fois ou plus.)



41. Ecarter les doigts, les serrer, les écarter (20 fois...).



## Articulation des genoux

### Debout

42 Se tenir au dossier d'une chaise: fléchir assez à fond les jambes et les tendre (5 à 10 fois).

# Bons Voisins

Ecrivez à «Aînés», case postale 2633, 1012 Lausanne

N'oubliez pas! Cette rubrique a été créée afin d'aider nos lecteurs à rendre service par le biais de petites annonces gratuites. Vous désirez venir en aide à votre prochain? Les Bons Voisins sont là pour vous faciliter la tâche.

**Qui m'aidera** à sortir de ma solitude? J'habite Prilly/Lausanne, me sens très seule et souhaiterais qu'une ou deux aînées me fassent une petite visite une fois par semaine. Ecrire sous chiffre 40 B.V., «Aînés», Lausanne.

**Rendrais visite** à handicapés, isolés ou malades à Lausanne. Ecrire sous chiffre 41 B.V., «Aînés», Lausanne.

**Aimerais correspondre** et recevoir des personnes isolées. J'habite la campagne, face aux montagnes (Dents-du-Midi). Ecrire sous chiffre 42 B.V., «Aînés», Lausanne.

**Quelle personne** sachant jouer aux cartes, au binocle, viendrait jouer avec solitaire? Région Clarens-Montreux. Ecrire sous chiffre 43 B.V., «Aînés», Lausanne.

**Quelle gentille dame** de Lausanne ayant voiture viendrait sortir maman de 80 ans (souffrant de vertiges), une fois par semaine. Offre les 4 heures. Mille mercis d'avance. Ecrire sous chiffre 44 B.V., «Aînés».

**Demoiselle cinquantaine**, de confiance, offre un peu de son temps: repas, raccommodages, garde enfants, etc. Région Neuchâtel. Ecrire sous chiffre 45 B.V., «Aînés», Lausanne.

**Dame a perdu son chien**. Qui lui donnerait un caniche nain? Ecrire sous chiffre 48 B.V., «Aînés», Lausanne.

**Qui aurait un petit orgue** ou piano d'occasion à offrir à personne aimant la musique mais n'ayant pas les moyens d'en acheter un? Ecrire sous chiffre 46 B.V., «Aînés», Lausanne.

**Désire rencontrer** une personne avec voiture pouvant me sortir de temps en temps. Je suis en fauteuil roulant et seule. J'ai 75 ans, j'habite Genève. Ecrire sous chiffre 47 B.V., «Aînés», Lausanne.