Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 9 (1979)

Heft: 12

Rubrik: Gym des aînés à domicile : décembre

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: 02.10.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

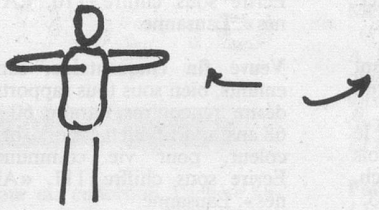
Décembre

Une dame âgée de 90 ans me remercie pour ces petits exercices de gymnastique qu'elle fait chaque matin. «Ils me font du bien et m'égaient». Qui dit mieux?

Mobilité de la colonne vertébrale

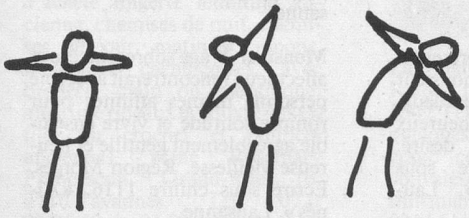
Assis

43. Bras fléchis à l'horizontale, mains aux clavicules (les mains se touchent devant le corps): tourner le torse à gauche en tirant le coude gauche en arrière (les mains gardent le contact. Idem à droite.



On peut aussi faire des petits mouvements de ressort (répéter plusieurs fois la fin du mouvement).

44. Joindre les mains derrière la tête, pieds écartés: fléchir le torse à droite (petit mouvement de ressort), puis à gauche (aussi avec 1 ou 2 petits mouvements de ressort).

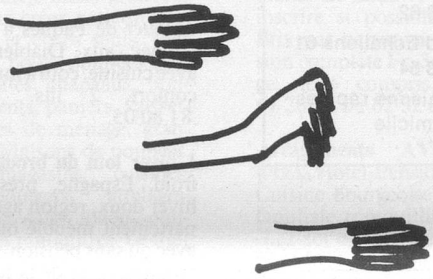


Souplesse des doigts et des mains

Assis

45. Poser les mains sur la table: jouer du piano!

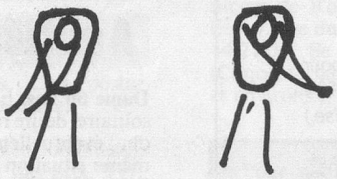
46. Poser les mains sur la table: soulever très haut les poignets en laissant la pointe des doigts sur la table. Répéter 20 à 30 fois.



Mobilité de la colonne vertébrale

Debout

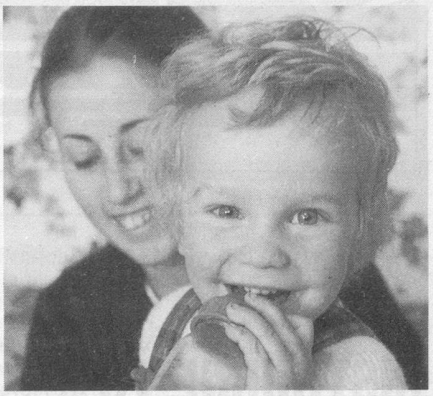
47. Pieds écartés, torse fléchi en avant: balancer les bras à gauche et à droite de côté, comme une trompe d'éléphant.



48. Inspirer en levant les bras légèrement de côté, baisser les bras en expirant. C'est surtout un exercice respiratoire à faire 5, 6 fois. Bien vider les poumons.

Et bientôt ce sera Noël, le Nouvel-An. Alors: bonnes fêtes pour tous, avec mes vœux et mes pensées spéciales aux isolés.

Laurent Angélique filleuls d'«Aînés»



Nous vous raconterons bientôt comment vos deux protégés ont vécu leur fête de Noël. Pour l'instant, nous nous bornons à vous dire qu'ils vont bien tous les deux et qu'ils se réjouissent de Noël pour allumer les bougies de leur

arbre et surtout pour déballer leurs cadeaux...
Nous vous remercions sincèrement de votre générosité au nom de Laurent et Angélique.

Total précédent: Fr. 3889.55
Au 30 octobre 1979,
nous avons encore reçu:
M. A. M. citoyen du monde, Bienne, Fr. 100.—; M. B., Lausanne, Fr. 20.—; H. Sch., Pully, Fr. 10.—; Mme E. A., Genève, Fr. 10.—; A. G., Grand-Saconnex, Fr. 10.—; R. A., Petit-Lancy, Fr. 20.—; E. Sch., La Chaux-de-Fonds, Fr. 10.—; Mlle M. J., Corseaux, Fr. 20.—; J. G., Erde, Fr. 50.—; Mme N. B., Denges, Fr. 20.—; Mme A. A., Fribourg Fr. 10.—; B. L.-P., Lausanne, Fr. 20.—; Mlle I. W., Thônex, Fr. 10.—; A. A., Curtilles, Fr. 30.—.
Total au 30 octobre 79: Fr. 4229.55