

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 9 (1979)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : leçons journalières. Partie 2

#### **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:** 21.02.2026

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

## Gym des aînés à domicile

### Leçons journalières (2)



par  
Louis  
Perrochon

#### 4. Articulation du poignet

Assis sur une chaise: secouer les mains de haut en bas, souplement, plusieurs fois.

- a) Avec les bras en haut,
- b) avec les bras en avant, à l'horizontale,
- c) avec les bras en bas.

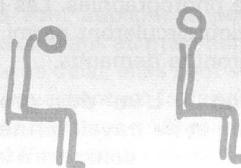
#### 5. Articulation de l'épaule



- a) Assis sur une chaise, main gauche sur l'épaule: tourner le coude en cercle en avant (10 fois) puis en arrière (10 fois),
- b) même exercice avec le bras droit (10 et 10 fois),
- c) même exercice, les 2 bras ensemble (10 fois).

#### 6. Articulation de la colonne cervicale (cou)

Pencher la tête, très lentement (4 temps) en avant, puis en arrière (4 temps) (5 fois).



#### 7. Articulation du genou

- a) A la station debout, se tenir au dossier d'une chaise: lever la jambe gauche fléchie en arrière, les genoux restent ensemble, la poser (10 fois),



- b) même exercice avec la jambe droite (10 fois),
- c) même exercice en alternant gauche et droite (10 fois).

#### Pour le mois d'avril

Vous pouvez reprendre sans danger les exercices connus du mois de mars... La répétition des exercices, la régularité de leur exécution, sont la seule garantie d'une réussite et pensez, en tournant les coudes, à cette dame de Granges qui disait: « Ça fait un rude bien ! » Joyeux et bon mois d'avril à tous et à toutes !

VOYAGES

**touriscar** S.A.

30 ans d'expérience

vous propose  
ses merveilleux voyages en car de luxe...

#### ... de Pâques et de Pentecôte

	3 jours	Fr. 385.—
Chutes du Rhin-Appenzell	3	360.—
Boîte aux Trésors	2	220.—
Bourgogne-Beaujolais	3	365.—
Alsace	3	335.—
Marseille Soleil	3	395.—
Rudesheim	4	490.—
Salzbourg-Tyrol	4	475.—
Venise-Dolomites	4	595.—
La Sardaigne	4	470.—
La Provence de Daudet	4	495.—
Cannes-Nice	4	695.—
Escapade en Corse	4	440.—
Riviera-Côte d'Azur	4	460.—
Paris-Belle Epoque	4	495.—
Il était une fois en France	4	495.—
Mont St-Michel	4	495.—
La Tunisie	4	640.—
Gastronomie en France	4	440.—
Bruxelles-Amsterdam	4	790.—
Rome Express	5	460.—
Hollande Circuit Tulipes	7	935.—
La Grèce-Athènes	9	1 195.—
Week-end en Bretagne	4	585.—
Madrid (avion)	5	645.—
Istanbul (avion)	5	660.—

... et également toutes vos vacances en avion

#### ... durant l'année 1979, en plus

	5 jours	Fr. 580.—
Au Pays des Santons	5	440.—
Riviera Fleurie	7	650.—
Circuit Côte d'Azur	7	850.—
Les Châteaux en Dordogne	7	820.—
Méditerranée atlantique	8	990.—
Vieille France	8	990.—
Normandie-Deauville-Jersey	10	1 195.—
Découverte de la Bretagne	12	1 355.—
La Corse	14	2 150.—
Londres et l'Ecosse	8	1 075.—
Au Fil du Danube	10	1 260.—
Les belles capitales d'Europe centrale	14	1 795.—
Espagne-Maroc	15	1 795.—
La Péninsule ibérique	7	895.—
Andorre-Barcelone-Palma	3	340.—
Grisons-Parc National	7	870.—
De Sardaigne en Corse	10 dès	445.—
Vacances balnéaires	13 dès	940.—
Cures à Abano-Monte Grotto		

RÉDUCTION AVS 5% SAUF À PÂQUES

Renseignements  
et inscription:

Brochure gratuite à votre agence  
de voyages ou auprès de

**TOURISCAR VOYAGES (021) 22 83 93**  
13, rue de Bourg, 1003 Lausanne