

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, doucement, plusieurs fois.

- Avec les bras en haut,
- avec les bras en avant, à l'horizontale,
- avec les bras en bas.

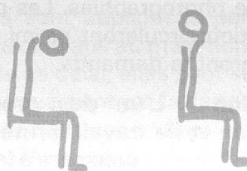
5. Articulation de l'épaule



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



- même exercice avec la jambe droite (10 fois),
- 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

Chutes du Rhin-Appenzell	3 jours	Fr. 385.—
Boîte aux Trésors	3	360.—
Bourgogne-Beaujolais	2	220.—
Alsace	3	365.—
Marseille Soleil	3	335.—
Rudesheim	3	395.—
Salzbourg-Tyrol	4	490.—
Venise-Dolomites	4	475.—
La Sardaigne	4	595.—
La Provence de Daudet	4	470.—
Cannes-Nice	4	495.—
Escapade en Corse	4	695.—
Riviera-Côte d'Azur	4	440.—
Paris-Belle Epoque	4	460.—
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

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

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