

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

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : septembre

### **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>**

CHRONIQUE  
DU

# MDA

TIVOLI 8  
LAUSANNE  
TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

## Activités romandes

### Comptoir suisse

Le MDA, comme ces dernières années sera présent à la foire nationale de Lausanne, au stand n° 265, 2<sup>e</sup> étage du bâtiment principal. Occasion pour les aînés qui ne connaissent pas encore notre Mouvement de venir nous rendre visite.

### Vaud

#### Promenades pédestres

Le jeudi 13 septembre, les mardis 25 septembre et 2 octobre. Renseignements: MDA, tél. (021) 23 84 34.

#### Manifestations diverses

9 octobre: Débat d'information civique en vue des élections fédérales avec la participation de conseillers nationaux du canton, salle des 22 Cantons (Buffet de la Gare), 15 h.

14 octobre: Théâtre municipal Lausanne: à 15 h. « Mon père avait raison » de Sacha Guitry.

21 octobre: Théâtre municipal Lausanne: à 15 h. « La Famille Tot » d'Istvan Orkény.

22 octobre: Ouverture des cours de « Connaissance 3 » au Palais de Beau-lieu.

28 octobre: Théâtre municipal Lausanne: à 15 h., « Le Préféré » avec Jean Piat.

### Genève

20 septembre: (après-midi) course surprise en bus, Fr. 15.—, « 4 heures » compris. Inscription à notre bureau.

11 octobre: débat d'information civique en vue des élections fédérales avec la participation de conseillers nationaux du canton, salle communale de Plainpalais, 15 h.

22 octobre: participation à la fête des aînés de Suisse romande, pour inscription voir page 33.

25 octobre: 14 h. 30, au Cazard, rencontre avec Mme Simone Rapin, professeur d'art dramatique, « Une femme, une carrière d'artiste ».

### Neuchâtel

18 septembre: (après-midi) course surprise en bus, Fr. 15.—, « 4 heures » compris.

10 octobre: débat d'information civique en vue des élections fédérales avec la participation de conseillers nationaux du canton, Eurotel à 14 h. 30.

22 octobre: participation à la fête des aînés de Suisse romande, pour inscription, voir page 33.

Comme à Lausanne, des cours d'anglais organisés et adaptés aux aînés débute-ront à Neuchâtel dans le courant d'octo-bre. S'inscrire à notre bureau.

**Gym  
des aînés  
à domicile**



Louis Perrochon

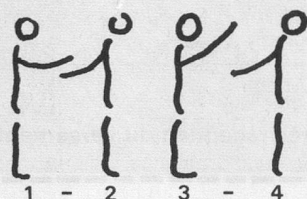
## Septembre

Qu'il fait bon marcher dans la paix des bois...

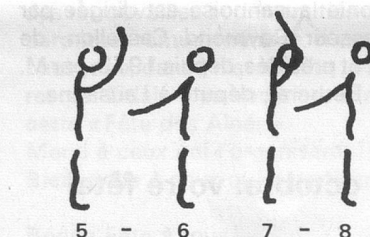
### Articulation des épaules, de la colonne, des genoux qui restent souples

#### Debout

23a Balancer le bras gauche en avant, en arrière, toujours plus haut, 1-2, 3-4, 5-6, 7-8. A 7, le bras est à la verticale (5 fois).



1 - 2 3 - 4



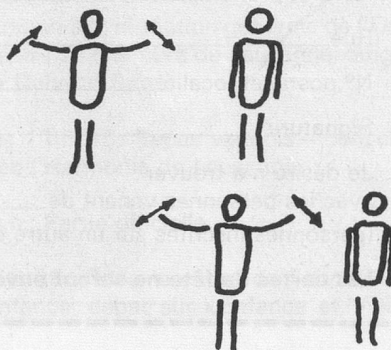
5 - 6 7 - 8

23b idem avec le bras droit

23c idem, mais alterner gauche et droit

23d idem, mais les 2 bras ensemble.

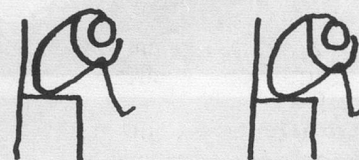
24 Les 2 bras levés de côté, à l'horizontale, paumes des mains tournées dessus: tirer doucement les bras en arrière, en avant, petits mouvements de va-et-vient arrière - avant, 4 fois, puis baisser les bras, se reposer (5 fois).



### Articulation des hanches, de la colonne

#### Assis

25 Lever la jambe gauche fléchie, en haut, la saisir sous le genou avec les mains; toucher, si possible le genou avec la tête.



### Articulation des pieds

#### Debout

26 Se tenir au dossier de la chaise, lever le talon droit (la pointe du pied reste sur le sol), le baisser, idem à gauche (20 fois).

27 Marcher 4 pas en avant, 4 pas sur place, 4 pas en arrière, plusieurs fois.

28 Faire quelques respirations profondes, sans forcer.

