

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 9 (1979)  
**Heft:** 10

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

### **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>**



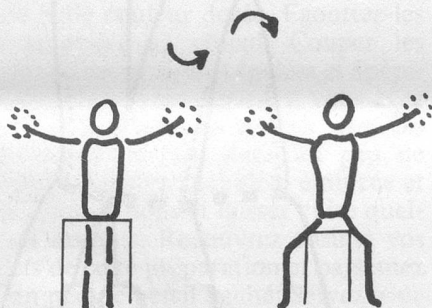
## Octobre

Que le soleil d'octobre qui dore le raisin, vous accompagne encore tout le long des chemins.

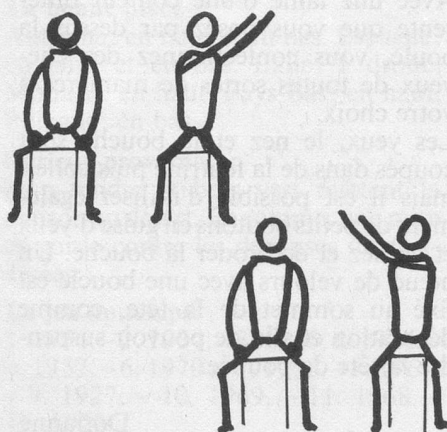
### Articulation des épaules

#### Assis

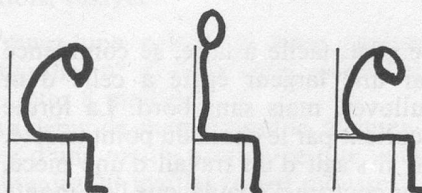
29. Lever les bras de côté, à l'horizontale, faire des petits cercles des bras, par le bas (10 fois) et par le haut (10 fois).



30. Mains fléchies (fermées) sur les cuisses (dos de la main dessus), tendre les bras oblique à droite en haut, en tendant les doigts et en inspirant, puis, à nouveau, mains sur les cuisses en expirant (5 fois); idem oblique à gauche (5 fois).

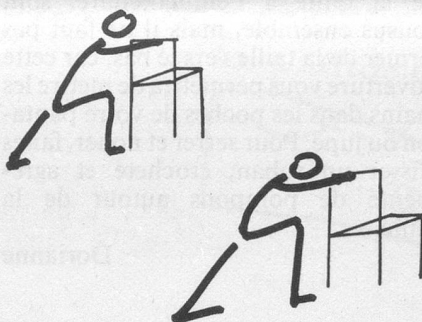


31. Relâcher le corps, le redresser.

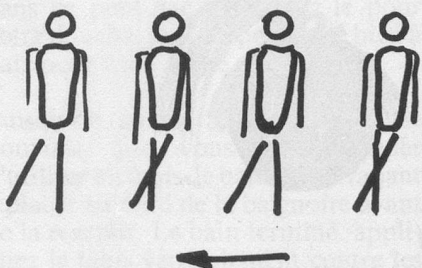


#### Debout

32. Se tenir au dossier d'une chaise: poser la jambe gauche tendue en arrière, sur la pointe du pied, poids du corps sur la jambe droite: fléchir et tendre légèrement la jambe droite plusieurs fois. Changer de côté.



33. Marcher de côté en croisant devant et derrière: poser la jambe gauche de côté, poser la jambe droite croisée devant la jambe gauche – poser à nouveau la jambe gauche de côté, puis poser la jambe droite croisée, derrière la jambe gauche. Continuer toujours à gauche; idem à droite.



# Les Bons Voisins

Cette rubrique est destinée à rendre service aux lecteurs désireux d'aider leur prochain, en publiant une petite annonce gratuite. Faire un pas les uns en direction des autres, n'est-ce pas épatant? Aider «l'autre» qui en a besoin, et le faire spontanément, sans idée de récompense. Si elle correspond à cet idéal, votre petite annonce ne vous coûtera rien.

**Je suis disponible** pour faire de la lecture: allemand, français, anglais. Ecrire sous chiffre BV 37, «Aînés», Lausanne.

**Je peux garder un enfant** l'après-midi ou le soir; âge scolaire; surveillance de devoirs (j'ai reçu une très bonne instruction générale). Ecrire sous chiffre BV 38, «Aînés», Lausanne.

**Dame genevoise aimant la nature**, 80 ans, serait reconnaissante à personne ayant voiture de lui faire faire de temps à autre une petite sortie dans la campagne genevoise. Participerait volontiers aux frais. Ecrire sous chiffre BV 39, «Aînés», Lausanne.

Coupon à envoyer à «Aînés – Bons Voisins», case postale 2633, 1002 Lausanne.

Veuillez insérer le texte suivant (6 lignes maximum):

---

---

---

---

---

---

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_