Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 10 (1980)

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: 05.12.2025

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

Gym des aînés à domicile

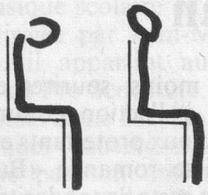
Louis Perrochon

Décembre

Bonnes fêtes à chacun, mes pensées et mes vœux, surtout soyez jeunes, confiants et heureux.

Articulation de la nuque

Assis



114. Pencher la tête en avant et en arrière, très lentement (10 fois).

115. Tourner la tête à gauche, puis à droite, très lentement (10 fois).

116. Passer les mains derrière la nuque en descendant sous les oreilles, sous le menton; (massage) 10 fois.

Articulation des jambes

Debout

117. Marcher à gauche avec des pas rompus: poser le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, continuer avec le pied gauche, etc. Même exercice à droite. Attention à l'équilibre et rechercher une certaine grâce, mais oui...

118. Marcher rapidement, presque sur place, en faisant de tout petits pas, toujours avec aisance!

Assis

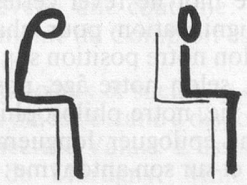
119. Jambes tendues: croiser les pieds, gauche sur droit, puis droit sur gauche, assez rapidement. Les pieds ne touchent plus le sol; (5 fois, repos et encore 5 fois).

Articulation du torse, des jambes

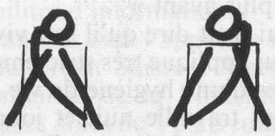
Assis

120. Se lever et s'asseoir sans se pencher en avant, comme si l'on avait un objet sur la tête; 5 fois.

121. Laisser tomber le corps (relâchement), le redresser en le tournant à gauche, puis à droite, avec un air hautain et supérieur!



122. Jambes écartées tendues: toucher le pied gauche avec la main droite, id. de l'autre côté; 6 fois.

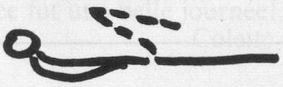


Debout

123. Attacher son soulier: poser un pied sur la chaise (d'abord en se tenant), se pencher en avant pour toucher le pied des 2 mains.

Sur le dos

124 a) Mains sous les fesses, fléchir, puis tendre la jambe gauche; id. avec la jambe droite.



124 b) Fléchir la jambe gauche pendant que la jambe droite se tend. Poser les pieds au début, puis sans poser les pieds (4–5 fois).

124 c) Fléchir et tendre les deux jambes ensemble, poser les pieds. Essayer de répéter l'exercice 2–3 fois, sans poser les pieds.

Et chantez: «Joyeux Noël!»

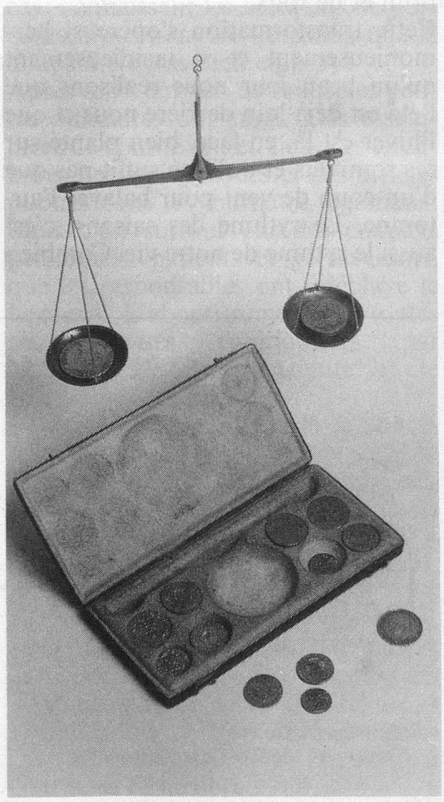
votre argent

questions réponses

Par le Service romand d'information du Crédit Suisse

Ne pas trébucher sur «trébuchet»

Mlle G. S., Vevey: Arbitrez, si possible, une petite controverse linguistique: une amie affirme que le mot «trébuchet» — trouvé dans des mots croisés — désigne un piège pour prendre les petits oiseaux. J'ai su, pour ma part, que cela avait quelque chose à voir avec la numismatique. Qui a raison?

Pas d'arbitrage possible: vous avez toutes deux raison! Pour ce qui est des pièges à oiseaux, nous ne sommes pas qualifiés pour vous répondre en détail.

En ce qui concerne les monnaies, voici: autrefois, les changeurs n'avaient pas beaucoup de moyens de contrôler la valeur des innombrables pièces en circulation, hormis par leur poids et leur épaisseur. Ils disposaient depuis le XIVe siècle de «trébuchets»,