

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 10 (1980)

**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:** 06.02.2026

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

genre de celle de Pro Senectute se doit d'étudier les formes les plus appropriées de l'aide qu'elle doit apporter, les besoins se modifiant constamment, et d'en définir les moyens. Et M. D. Girardet de conclure en faisant des observations concernant le financement des différents services de la Fondation et en relevant la valeur inestimable de l'immense bénévolat au service du Comité vaudois.

## Nouvel-an à Cannes

du 28 décembre 1980  
au 4 janvier 1981

Seul ou seule pour les fêtes de fin d'année? Vous avez quelque appréhension à la perspective de ces jours où vous ne serez pas entouré(e) des vôtres?

**Pro Senectute-Vaud** a pensé à vous. Suite aux expériences très positives des années passées, à Locarno et à Ascona, la Fondation met sur pied un séjour à Cannes, Côte d'Azur.

Le voyage s'effectuera en autocar confortable, l'aller par la France et la Vallée du Rhône, le retour par l'Italie et le val d'Aoste. L'hôtel choisi, en pension complète, est situé en ville de Cannes, à 5 min. de la mer. Chambres avec salle d'eau, douche et WC. De merveilleuses excursions sont prévues chaque jour, pour ceux qui aimeraient visiter la région. Une soirée de réveillon du tonnerre avec les animateurs de Pro Senectute-Vaud.

Le prix pour 8 jours est de **Fr. 698.—**

Il comprend:  
voyage en car au départ de Lausanne;  
repas à l'aller et au retour;  
pension complète dans un hôtel de 2<sup>e</sup> catégorie, nouvelles normes;  
logement dans des chambres à 2 lits avec douche et WC. (Chambres individuelles limitées, supplément Fr. 105.—);  
excursions quotidiennes;  
animation par les accompagnateurs de Pro Senectute-Vaud;  
infirmière à disposition.

Tous renseignements complémentaires peuvent être obtenus à Pro Senectute-Vaud, case postale 73, 1000 Lausanne 9, tél. (021) 36 17 21 où les inscriptions doivent être adressées. Voyage limité à 40 personnes.

**Gym  
des aînés  
à  
domicile**



Louis Perrochon

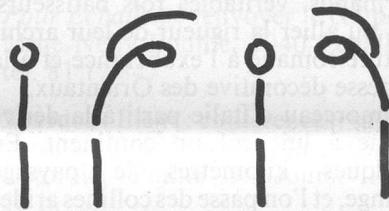
## Octobre

*Voici l'automne et le beau temps  
Soyons heureux et confiants.*

### Articulations du torse et des bras

**Debout**

**96a.** Lever le bras gauche de côté en haut et fléchir le torse à droite de côté, 1-2; deux petits mouvements de ressort, 3-4; redresser le torse en baissant le bras gauche de côté en bas, 5. (5 fois.)



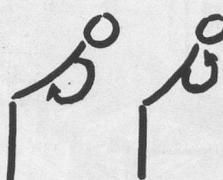
**96b.** Idem avec le bras droit. (5 fois)

**96c.** Même exercice en alternant gauche et droit, 1-5 puis 6-10.

**97.** Le torse légèrement incliné en avant: balancer les bras en dedans et en dehors, légèrement. Exceptionnellement, les jambes restent tendues. (10 fois).



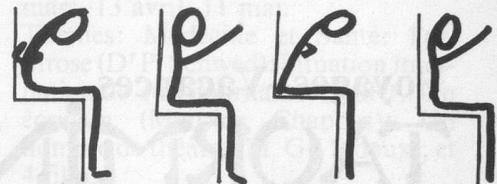
**98.** Le torse légèrement incliné en avant: faire des petits cercles avec les bras, dans un sens, puis dans l'autre (aussi avec jambes tendues) 1-10. (10 fois).



### Articulation des bras et des épaules

**Assis**

**99.** Mains jointes sur la poitrine: tendre les bras en avant. (Relâchement du torse quand les mains sont sur la poitrine, puis se redresser quand on tend les bras en avant.) (10 fois.)



**100.** Même exercice, mais en tournant les paumes des mains dessus.

### Articulation des jambes et des genoux

**Debout**

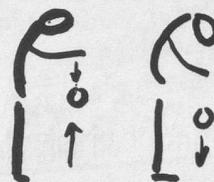
**101.** Se tenir à une chaise: courir sur place. (Soulever un pied après l'autre en fléchissant les genoux souplement et assez rapidement.) (20 fois.) Se reposer et recommencer.



### Petite balle

**Debout**

**102.** Essayer de dribbler. Laisser tomber la balle, la frapper légèrement quand elle rebondit, plusieurs fois. C'est un exercice d'adresse.



### Couché sur le dos

(Pour celles qui ont réussi cet exploit!)

**103.** Lever les bras en avant en haut en inspirant, les baisser de côté en expirant.



Terminer cette série en chantant:  
«Ah! oui que je suis à mon aise...»