Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 10 (1980)

Heft: 1

Rubrik: Gym des aînés à domicile : janvier 1980

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: 13.12.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

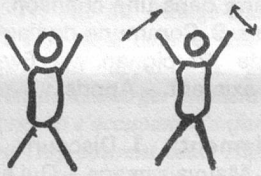
Janvier 1980

La page est tournée, bonne nouvelle année! Confiance toujours en essayant de garder le sourire et de faire du bien autour de soi.

Articulation des épaules

Debout

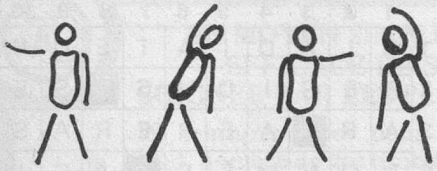
49. Lever les bras en avant, oblique en haut (1–2), 3 mouvements de ressort (3–4–5) (petits mouvements en avant, en arrière), baisser les bras en avant en bas (6). — Genoux souples.



Mobilité de la colonne vertébrale

Debout

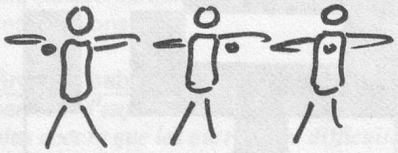
50. Lever le bras gauche de côté (1–2), fléchir le torse à droite de côté (3–4) le bras suit le mouvement du corps, mouvement lié, redresser le torse en baissant le bras gauche de côté (5). Idem à droite.



Mobilité des mains et coup d'œil

Debout

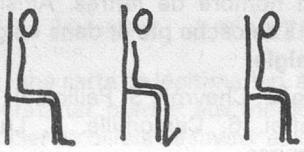
51. Lancer une petite balle d'une main dans l'autre, devant le corps. D'abord, mains rapprochées, puis de plus en plus éloignées. Les genoux sont souples et le corps suit le mouvement des mains, léger balancement.
(Une petite balle ou un autre objet: gomme, une clef, un trousseau de clefs, un porte-monnaie..., mais il serait bien d'acquérir une petite balle pour la suite des leçons.)



Articulation des pieds

Assis

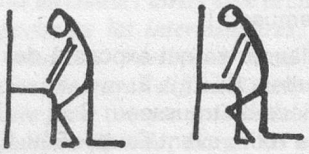
52. Pieds posés à plat:
a) lever la pointe du pied gauche 10 à 20 fois;
b) id. avec la pointe du pied droit;
c) id. en alternant (pédaler)
d) lever les 2 pointes à la fois, aussi en frappant le sol.



Exercice préparatoire pour les exercices au sol

Debout

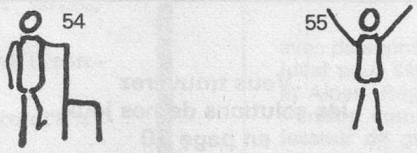
53. Se tenir à une chaise, mettre un genou sur le sol, se relever. Idem avec l'autre genou. Plusieurs fois.



Articulation des hanches, genoux et pieds

Debout

54. Se tenir au dossier d'une chaise, marcher sur place en frappant le pied gauche, tous les 4 temps; idem avec le pied droit — puis tous les 3 temps.



55. Respirer profondément en laissant les bras de côté.

Laurent Angélique filleuls d'«Aînés»

Dans notre prochain numéro (février 1980) nous vous dirons comment Angélique et Laurent, les petits filleuls d'«Aînés», ont passé leur fête de Noël.
Bien sûr, nous avons pensé à eux, de votre part. Angélique et Laurent ont reçu un cadeau utile. Et nous n'avons pas oublié leurs frères et sœurs. Nous vous dirons tout en février! En raison des fêtes de fin d'année, nous avons dû «boucler» ce numéro plus tôt, afin d'être sûrs que nos abonnés le recevraient avant le début de l'an nouveau.

Au 20 novembre 1979, nous avons encore reçu les dons suivants: Mlle J. T. Genève Fr. 5.—; Mme L. G. Puplinge Fr. 20.—; Mme M. P. Rolle Fr. 10.—; E. Sch. La Chaux-de-Fonds Fr. 10.—; Mme A. A. Fribourg Fr. 10.—; Mme B. Le Locle Fr. 20.—; Mme C. St. La Chaux-de-Fonds Fr. 20.—; Mme J. F. Carouge Fr. 5.—; Mlle M. J. Corseaux Fr. 20.—; Mlle J. T. Genève Fr. 5.—.
Total général au 20 novembre 1979: Fr. 4354.55.

Les personnes désirant participer à notre action en faveur de nos petits protégés peuvent adresser leur don au **ccp. 17–688, Société de Banque Suisse,** Fribourg. Prière de préciser au dos du coupon: «Aînés» parrainages, **compte 66–851 759.**
Grâce à vous tous, Angélique et Laurent ont vécu un beau Noël. Grâce à vous tous, nous utiliserons l'argent disponible au gré de leurs besoins. Merci de tout cœur!