

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 10 (1980)
Heft: 3

Rubrik: Gym des aînés à domicile : mars

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: 10.01.2026

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



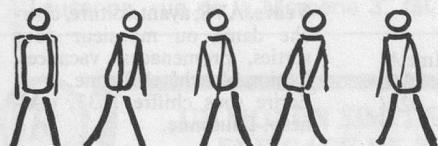
Mars

Mois du printemps, de l'espérance. Soyons contents et souriants!

Articulation des hanches

Debout

62a. Jambes écartées: pousser les hanches à gauche de côté (10 fois).



62b. Même exercice à droite (10 fois).

62c. Alterner gauche et droite (10 fois). Les genoux sont souples, fléchissent un peu naturellement.

Articulation du pied

Assis

63. Soulever les talons le plus haut possible (les pointes des pieds restent sur le sol). A faire un pied après l'autre ou simultanément.



Trois erreurs...

dans notre texte sur le centenaire Henri Dufaux (dernier numéro d'«Aînés»):

Mme Dufaux s'appelait Meriam Rocher (et non Rochet). Ce n'est pas l'usine Motosacoche qui fut vendue à M. Failloubaz, autre pionnier de l'aviation suisse, mais, bien entendu, l'usine d'aviation Dufaux. Quant aux deux lions sculptés par le grand-père paternel, ils n'ornent pas l'entrée du Parc de La Grange, mais celle du parc de la Perle du Lac.

Pardon, pardon, pardon.

G. G.

Articulation des genoux



Debout

64. Se tenir à la chaise, fléchir les deux genoux le plus possible, lentement, souplement, plus rapidement (10 à 20 fois).

Adresse

Debout ou assis

65a. Passer la balle d'une main dans l'autre, toujours plus rapidement. Aussi en éloignant les mains (donc lancer la balle).

65b. Laisser tomber la balle, la saisir quand elle rebondit.

Exercices au sol, suite de la préparation

66. Se tenir à une chaise, poser un genou sur le sol, puis l'autre, poser la main gauche, puis la fesse gauche sur



le sol, se remettre sur les genoux, appuyer les 2 mains sur la chaise, se relever. (2-3-4 fois).

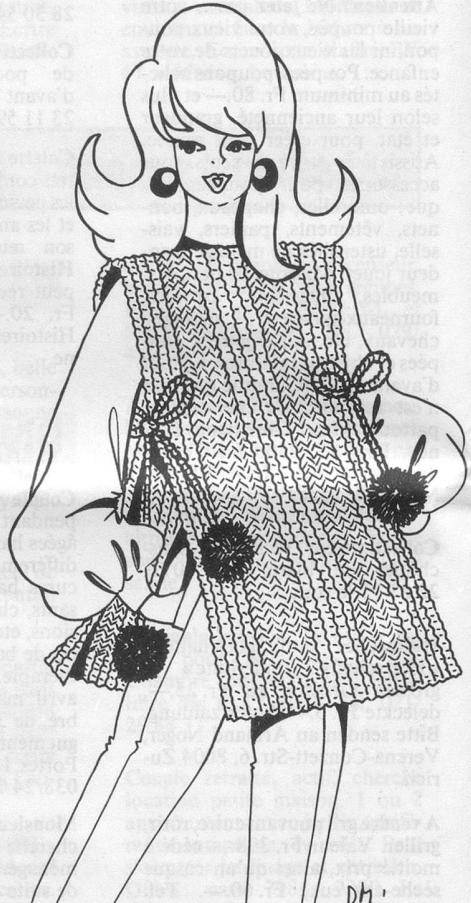


Travaux à l'aiguille Bricolage



Dorianne

La tunique «tout-usage»



Froid = trucs

Le froid est revenu avec le verglas et des trottoirs glissants. Un excellent moyen d'éviter les chutes est d'avoir dans son sac une paire de bas mousse ou collants usagés que l'on peut enfiler par-dessus les chaussures. Ce moyen n'est peut-être pas très élégant mais en cas de patinoire, c'est une excellente façon de rester debout!