Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 10 (1980)

Heft: 4

Rubrik: Gym des aînés : avril

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: 16.12.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

Avril

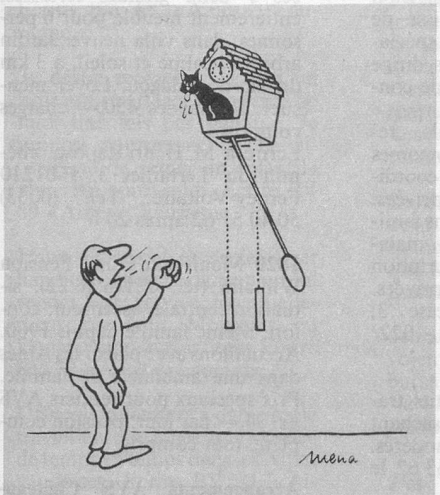
Tout chante et refleurit
Oubliez vos soucis!

Articulation des hanches

Debout

67a. Entrer dans sa baignoire... Se tenir au dossier de la chaise, lever haut la jambe gauche, la poser en avant à côté de la chaise; id. avec la jambe droite.

67b. Même exercice, mais faire un demi-tour à droite, sur la jambe droite, en posant la jambe gauche.



Sans paroles
(Dessin de Mena-Cosmopress)

Articulation des poignets

Assis

68. Tourner les mains en cercle (contre le corps = en dedans) aussi en dehors (10 et 10 fois).

Adresse et souplesse pour le dos

Assis, jambes légèrement écartées

69. Passer une balle autour du pied gauche, puis autour du pied droit, en 8 (10 fois).

Exercice au sol, suite de la préparation

70. Se mettre sur les 2 genoux, poser la main gauche sur le sol, puis la fesse gauche, puis la main droite en tournant le corps à la position assise, jambes légèrement fléchies. Pour se relever, faire les mouvements inverses: main droite, les genoux, les genoux, main gauche et debout en s'appuyant toujours sur la chaise.

Solution des jeux de la page 20

La dame du jour

1. Il est demeuré le même. 2. Dix centimètres; la «moyenne» est passée de 1,52 à 1,62 m. 3. Plus petit; de 1% au début du siècle, il n'est plus que de 0,6%. 4. Plus tôt. En 1900, les dames avaient surtout des enfants entre 23 et 40 ans, actuellement entre 20 et 30. 5. Non, la proportion diminue. 6. Plus clairs. Les brunes ne représentent que 18% contre 22 pour les blondes et près de 60% pour les nuances claires (blond foncé, châtain). 7. Les romans sont en tête avec 35%, puis les récits historiques 17%. 8. Les mariées l'emportent avec 49% contre 36%.

Dans la police

Ciel, Lice, Pile, Poil, Poli, Pôle, Ploie, Plie, Ploc!, Eloi, Loïc.

Les bonnes manœuvres

Le premier train va de A à B par la voie secondaire D et laisse 4 wagons sur cette voie. Il retourne par la voie normale N au delà de A. Le second train va de B vers A par la voie N. Il revient vers B par la voie D en poussant les 4 wagons laissés par le premier train. Le premier train prend la voie D en direction de B. Le second poursuit son voyage vers A par la voie N où il laisse les 4 wagons. Le premier train passe de la voie D à la voie N où il raccroche ses 4 wagons et poursuit sa route.

Le juste compte

Trente carrés. Soit 1 grand, 4 composés de 9 petits, 9 composés de 4 petits et 16 petits.

Quel est le chemin parcouru par Lolo, le ver à pomme, à travers ce fruit géant?