

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 1

Rubrik: Gym des aînés à domicile : janvier 1981

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: 13.01.2026

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

s'inscrire. Rendez-vous aux différents points de départ, selon horaires respectifs. Le n° 180 renseigne dès 10 h., les jours de sortie, si l'excursion a lieu ou si elle est annulée. L'encaissement du montant de la sortie se fait dans le car.

Les autres comités des cantons romands organisent également des après-midi de ski de fond dans le courant de l'hiver. Renseignements auprès des responsables:

Pro Senectute Bienne, Collège 8, 2502 Bienne, tél. 032/22 20 71.

Pro Senectute Fribourg, rue St-Pierre 26, 1700 Fribourg, tél. 037/22 41 53.

Pro Senectute Jura, av. de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 066/22 30 68.

Pro Senectute Vaud, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021/36 17 21.

Pro Senectute Jura-Bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032/91 21 20.

Pro Senectute Neuchâtel, rue des Parcs 15, 2000 Neuchâtel, tél. 038/24 56 56.

Pro Senectute Valais, av. de la Gare 52, 1870 Monthey, tél. 025/71 28 53.

Et bon hiver à tous!

BIENNE

Rappel

Le premier cours de préparation à la retraite aura lieu le mardi 27 janvier, à 20 h. 15, Ecole professionnelle, rue Wasen 1. Finance de cours: Fr. 42.— par personne; Fr. 63.— par couple; Fr. 7.— pour 1 soir. Le secrétariat de l'Université populaire vous renseigne le matin de 09 h.-12 h., au n° 23 57 03. Le dernier moment pour s'inscrire; le soir même avant le cours!

Ski de fond pour débutants et pratiquants

Aux Prés-d'Orvin, 6 mardis de suite; les 13, 20, 27 janvier et les 3, 10, 17 février. Vous pouvez vous annoncer le soir avant jusqu'à 16 h. à Pro Senectute, rue du Collège 8, tél. 22 20 71.

Les frais se montant à Fr. 4.— plus Fr. 4.80 d'assurance accidents à Pro Senectute (pour un an). Un deuxième plus, pour les frais de transport. Au moment où nous écrivons, nous ne savons pas à combien reviendra le trajet Bienne-Prés-d'Orvin et retour. A tous, bonne chance. E. H.

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Janvier 1981

Bonne année à vous tous!

Santé, courage et paix.

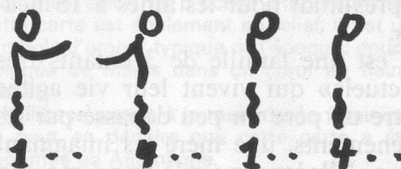
Et soyez confiants,

Chaque jour que Dieu fait.

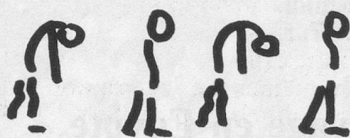
Articulations des jambes, du torse, des bras

Debout

125. Fléchir et tendre légèrement les jambes en balançant les bras en avant et en arrière, mais avec un temps fort, tous les trois temps (1, 2, 3, 4, 5, 6, 1, 2, 3, 4, 5, 6, etc.). Compter à haute voix, appuyer sur un et quatre.



126. Marcher, un peu fléchi en avant, comme un «petit vieux»... puis très haut, fièrement!



127. Se tenir au dossier de la chaise, travailler l'articulation du pied (lever très haut le talon gauche, puis le droit, pédaler).

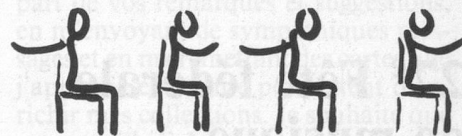


Articulations du torse et des bras

Assis

128. a) Balancer le bras gauche en avant et le bras droit en arrière.

128. b) Id. en regardant le bras qui balance en arrière.



128. c) Id. en regardant le bras qui balance en avant. (Le haut du corps est souple, il suit le mouvement.)

129. Lever les bras de côté (bras gauche à gauche, bras droit à droite), (1-2); 3 petits mouvements de ressort en arrière (3-4-5), baisser les bras (6).

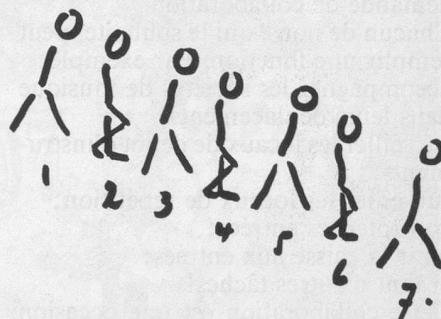


130. Bras tendus en avant, mains jointes, fléchir légèrement les bras en tournant les mains, dos des mains contre le corps, tendre les bras en avant en retournant les mains face à face.

Mobilité

Debout

131. Alternier 3 pas rompus avec 1 pas en avant. Poser le pied gauche en avant, rassembler le pied droit contre le pied gauche 3 fois et poser le pied gauche en avant. (1-2 ... 3-4 ... 5-6 ... 7.) Id. à droite.



Petite balle

Debout

132. Marcher et frapper la petite balle sur le sol, la reprendre au vol, en marchant.