

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 2

Rubrik: Gym des aînés à domicile : février

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: 14.01.2026

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



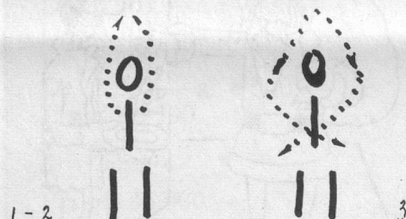
Février

*Déjà février, l'hiver va passer!
Restez bien au chaud,
sans vous enrhummer.*

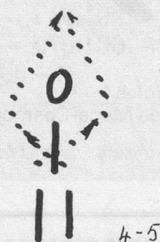
Articulation des bras Respiration

Debout

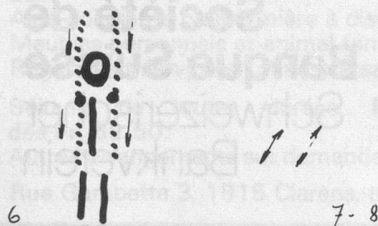
133. Lever les bras en avant en haut en inspirant (1-2), les baisser de côté en



bas en expirant (3) (les bras balancent doucement devant le corps), lever les

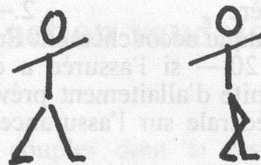


bras de côté en haut (4-5), les baisser en avant en bas en expirant (6), les balancer légèrement en avant, en arrière (7-8) (les mouvements sont liés, coulés) et recommencer (1-8).



Debout

134. Lever les bras doucement de côté pour tenir l'équilibre (comme avec un balancier) et marcher en plaçant un pied devant l'autre en le touchant. Aussi marcher en arrière, pied à pied.



Respiration

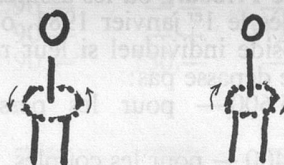
Assis

135. Respirer avec une seule narine (boucher l'autre!), changer.

Articulation des hanches

Debout

136. Tourner les hanches en cercle (pousser les hanches à gauche, en arrière, à droite et en avant), faire un petit cercle tranquille, lié (idem à droite).

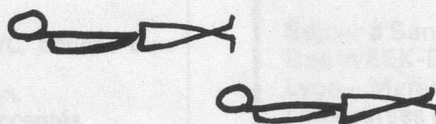


Exercices au sol

Toutes les articulations

137. Prudence pour se mettre sur le dos. Voir exercices du mois de septembre.

Couché sur le dos, mains sous les fesses: soulever légèrement les jambes, croiser les pieds l'un sur l'autre, poser les pieds croisés pour se reposer, puis faire plusieurs fois l'exercice sans poser les pieds.



138. Respirer profondément en ouvrant et fermant les bras doucement (bras de côté, puis sur la poitrine).

Ici Genève

L'embarras du choix!

Ski

4 et 17 février, journée de ski de randonnée au Brassus, Jura vaudois. Départ gare routière 8 h. 45, retour vers 18 h. Inscriptions au minimum 3 jours à l'avance*. 24 février au 3 mars, séjour de neige, chalet Florimont, Gryon s/Bex, 1200 m, ski de fond et promenades pédestres. Inscription immédiate, Hospice général, service des personnes âgées, tél. 36 31 32. Possibilité d'organiser d'autres séjours jusqu'à Pâques en fonction des inscriptions. Début mars, semaines de ski de fond à Evolène organisées par le Service des sports de la Ville de Genève. Inscription immédiate, tél. 20 22 11.

Rythme-Danse*

2 cours en février/mars (10 leçons) en fonction des inscriptions reçues.

Gymnastique

Une centaine de cours sont organisés dans l'ensemble du canton par le Groupement genevois pour la gymnastique des aînés. Renseignements et inscriptions, tél. 28 88 16.

Patinage et natation

Pour les bénéficiaires de l'AVS/AI, entrée à prix réduit à la patinoire et piscine du Centre sportif des Vernets. S'adresser au Service des sports de la Ville, tél. 20 22 11.

Matinées sportives

Selon la saison, balades, pétanque, ski, voile. Renseignements sur le programme d'activités du Service des sports de la Ville dans le prochain numéro de la revue.

Cours de cuisine, diététique

Organisé une fois l'an, en fonction des inscriptions.

Cours d'éducation routière*

Donné en toute période de l'année, avec la collaboration de la Brigade