

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 11 (1981)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Notre page de jeux

### 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>**

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



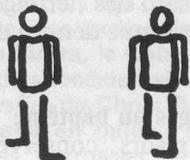
## Juin 1981

*Quand le soleil de juin  
Nous réchauffe et revient,  
Il nous faut être heureux,  
Confiants, généreux.*

### Articulation des jambes et des pieds

Debout

**163.** Marcher, les pieds très en dehors (8 t.); marcher, les pieds très en dedans (8 t.).



**164.** Marcher lentement avec de longs pas et des grands mouvements de bras.



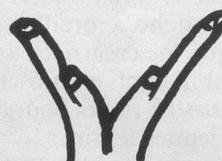
### Articulation des mains

Assis

**165.** Main contre main: écarter les paumes des mains, les bouts des doigts restent ensemble.



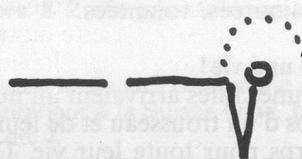
**166.** Main contre main: écarter les bouts des doigts, les poignets restent ensemble.



**167.** Main contre main: tourner les mains contre soi et en avant.

### Exercices au sol

**168.** Se coucher sur le côté droit, main droite sous la tête: lever le bras gauche à la verticale, puis par-dessus la tête pour toucher le sol (3 t. pour lever le bras, 1 t. pour le baisser de côté; 5 fois). Même exercice sur le côté gauche, en levant le bras droit (5 fois).



**169.** Se coucher sur le dos, position relâchée, respirer tranquillement; un moment de détente et de repos.

## Trucs

Vous avez peut-être déjà adopté le système des duvets nordiques. Il existe un moyen simple de les rendre plus ou moins chauds suivant la saison. En hiver, si vous n'avez pas tout à fait assez chaud, sortez le duvet de sa housse. Prenez une couverture de laine (dimension légèrement supérieure au duvet), étalez-la bien à plat au sol et posez votre duvet par-dessus. Rabattez les bords de la couverture sur le duvet, et fixez-les l'un à l'autre au moyen de grosses pressions métalliques. Le printemps revenu, vous n'aurez qu'à «dépressionner» la couverture pour n'avoir que le duvet. Il faut mettre une pression à chaque coin du duvet plus une entre chaque coin (donc au moins 8).

### Solution des jeux de la page III couverture

#### Observez bien

C'est le chien, bien sûr.

#### Grille surprise

B A L  
O I E  
L E S

En remplaçant bougie par chandelle, scie par égoïne et sabre par arme:

C A L  
O I E  
L E A

#### Chez les octogénaires

1. Non: 67 ans. 2. Oui: 81. 3. Oui: 88.
4. Non: 78. 5. Oui: 89. 6. Oui: 83.
7. Oui: 84. 8. Oui: 92. 9. Non: 72.
10. Non: 75. 11. Oui: 82. 12. Non: 77. 13. Oui: 89. 14. Non: 70.

## Autobus lausannois

Le choix des destinations,  
L'originalité des circuits,  
La qualité des prestations

une brochure à réclamer  
à notre bureau au 20 33 41

ou en passant  
Place Centrale, 1003 Lausanne

Prochainement:  
la Suisse, l'Angleterre, la France, l'Italie, etc.

## Le Colibri

Mme Sylvia Dubois  
1883 ARVEYES-VILLARS  
Tél. 025/35 21 52

Au cœur des Alpes vaudoises, 1200 m, site splendide, plein sud, «Le Colibri», petit foyer d'accueil, vous attend pour un séjour ou vacances de repos (petits enfants acceptés de 4 à 10 ans). Culte quotidien.

Prière  
instante  
à nos  
abonnés

Ne payez pas votre abonnement avant d'avoir reçu l'avis de renouvellement qui vous sera adressé au moment voulu. Vous simplifierez le travail de notre administration. Nous vous en remercions !



## Notre page de jeux

Claude-Marcel Laurent

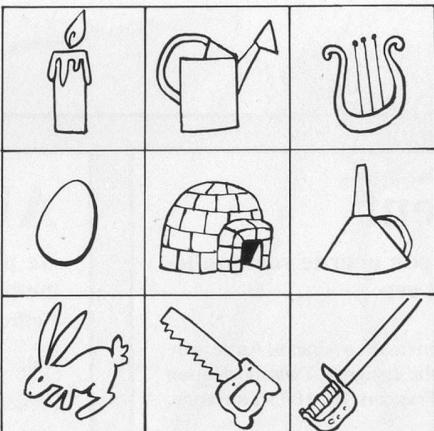
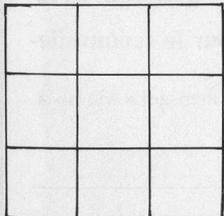
### Observez bien

Un père et son fils pêchaient à la ligne. En observant le dessin pouvez-vous dire qui a pris le plus gros poisson ?



### Grille surprise

Remplissez la grille muette avec les initiales des objets trouvés dans chaque case correspondante. Certains objets pouvant représenter d'autres mots; cherchez une variante comportant un prénom.



### Chez les octogénaires

Voici des personnages célèbres à des titres divers. Quels sont ceux qui sont devenus octogénaires? Répondez chaque fois par **oui** ou **non**.

Quel âge ont-il atteint? 1. Léonard de Vinci. 2. Tolstoï. 3. Charlie Chaplin. 4. Le Corbusier. 5. Michel-Ange. 6. René Clair. 7. Victor Hugo. 8. Picasso.

9. Mme de Sévigné. 10. André Malraux. 11. Henri Dunant. 12. Jules Méliès. 13. d'Arsonval. 14. Wagner.

**Vous trouverez  
les solutions de nos jeux  
en page 22**

### Mots croisés faciles

(Ce problème ne participe pas au concours mensuel)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

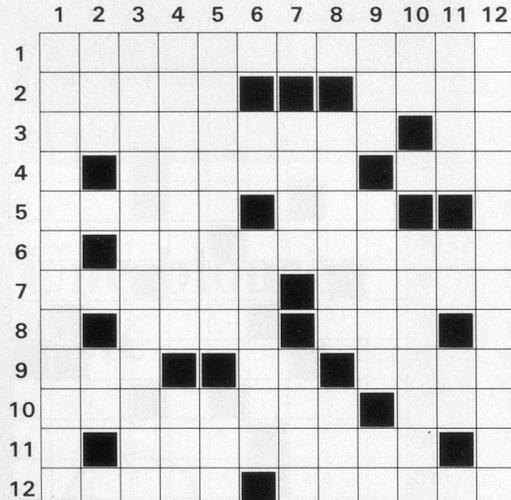
**Horizontalement:** 1. Poète lyrique. 2. D'un auxiliaire. – Poisson rouge. 3. Article. – Pas ailleurs. – Sorte d'argile. 4. Père de Jason. – Espace sablé. 5. Criât comme un cerf. – Unité monétaire bulgare. 6. Pronom. – Substance sucrée. 7. Note. – Parasite. 8. Puits naturel. – Se divertit. 9. Possèdent. – Faible. 10. Apparue. – Dont on se sert souvent.

**Verticalement:** 1. Compagne de nombreux ménages. 2. Artères. – Trait. 3. Pour Médor. – Décorations. – Indien. 4. Lieu de travail. – Règle. 5. Organe corné. – Précieux mais rare dans l'adversité. – A payer. 6. D'un pays d'Orient. 7. Possédé. – Absorbé. 8. On peut y trouver des perroquets. 9. Ville d'Italie. – Rivière d'Alsace. 10. Résumé écrit. – Possessif.

### Solution du problème précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	M	A	L	A	D	R	E	S	S	E
2	A	L	U	N		A	V	O	I	R
3	T	I	C				A	I	R	E
4	T	E	I	N	T	E	S		E	S
5	E	N	F	E	R	M	E	E		
6	R	E	E		O	U	R		L	A
7	H	E	R	C	U	L	A	N	U	M
8	O			O	B	E	S	I	T	E
9	R	A	O	U	L		A	I	N	
10	N	A	P	P	E	R	A		N	E

# Concours mensuel de mots croisés



Solution  
du problème  
 précédent

N'oubliez pas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

**Horizontalement:** 1. Constructeur du Palais Pitti. 2. Le portail de sa cathédrale est célèbre. – Pour les glaces. 3. Une vessie l'est parfois. – Article. 4. Pie. – Souvent chien. 5. Disposition d'habitation. – Ville d'eaux. 6. Une éruption peut l'être. 7. Pinnipèdes. – Psychologue autrichien. 8. Où l'air circule. – Pablo Casals a dû souvent se promener sur ses rives. 9. Œuvre de Julien Green. – Note. – Celui de Joinville est célèbre. 10. Auteur de Lamiel. – Ile. 11. Importante. 12. Homme politique né à Allahabad. – Commune de l'Aisne.

**Verticalement:** 1. Ville d'Indonésie. 2. Fit l'âne. – Note. 3. Etat le plus peuplé de l'Inde. 4. Vague. – Moitié du compositeur de Parsifal. 5. Multiplier. – Serré. 6. Symbole chimique. – Impératrice de Chine. 7. Sorti. – Unité monétaire. 8. Terrasse. – Pronom. 9. Marie, Suzanne, Hélène... et les autres. – Homère et compagnie... – Pronom. 10. Démonstratif. – N'ont aucune chance d'avoir un prix. 11. Région déprimée. – Pronom. – Dieu. 12. N'aide pas à trouver un emploi.

Collées ou recopiées sur carte postale, les solutions de ce problème sont à envoyer à Mme Josette Baud, chemin des Chantres 48, 1025 Saint-Sulpice, jusqu'au 15 de chaque mois. Prière d'indiquer votre adresse. (Le problème facile en page III couverture ne participe pas au concours.)

Un recueil de mots croisés sera envoyé aux lauréats du dernier concours, soit à: Mme Edmée Martin, Le Villaret, 1411 Essertines-sur-Yverdon; Mme Jeanne Handschin, rue de Fribourg 3, 1201 Genève; Mme Vve Robert Ferraris, Pierrefleur 13, 1004 Lausanne; Mme Y. Cottier, rue W.-Barbey 25, 1400 Yverdon; Mme Nelly Aerni, Louis-Favre 29, 2000 Neuchâtel.

## Abonnement

**Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.**

Je m'abonne pour un an au mensuel «Aînés». Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'**administration d'«Aînés»**, **passage Saint-François 10, 1003 Lausanne**, me fera parvenir «Aînés»

à partir du mois de \_\_\_\_\_

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement. Prix de l'abonnement annuel: Fr. 23.— (Etranger: Fr. 27.—).

Nom \_\_\_\_\_

prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

## Abonnement-cadeau

**Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.**

J'offre un abonnement d'un an au mensuel «Aînés» à

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'**administration d'«Aînés»**, **passage Saint-François 10, 1003 Lausanne**, enregistrera cet abonnement

dès le mois de \_\_\_\_\_

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement. Prix de l'abonnement annuel: Fr. 23.— (Etranger: Fr. 27.—).

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_