

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 9

Rubrik: Gym des aînés à domicile : septembre

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



Septembre

*Lumière d'automne, tons dorés.
Sortez encore et respirez.*

Articulation du torse

Assis

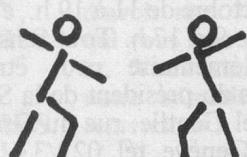
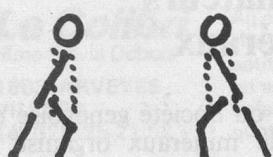
178. Bras fléchis mains à la nuque: fléchir le torse à gauche de côté, idem à droite. (Aussi avec mouvements de ressort = petit mouvement de répétition.)



Déplacement du poids du corps

Debout

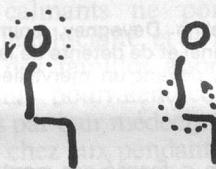
179. Jambes écartées: fléchir la jambe droite en portant le poids du corps sur la jambe droite, idem inversément. (Mouvement lié de balancement, les bras pendent le long du corps ou ils sont tenus levés de côté, mais c'est plus pénible.)



Exercices avec la petite balle

Assis

180. Passer la petite balle d'une main dans l'autre par-dessus la tête et par-dessous les jambes.

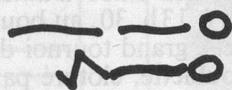


181. Dribbler (frapper la petite balle sur le sol pour la faire rebondir).



Exercices au sol

182. De la position couchée sur le côté, fléchir et tendre les jambes plusieurs fois (10 à 20).



183. De la position couchée sur le côté, se tourner «à plat ventre», se relever.



Message

Lettre ouverte aux lecteurs(trices)

A la suite de récents articles publiés ici, j'ai reçu un tel flot de lettres que je veux répondre d'abord à tous à la fois, alors que chacune de vos missives mérite une réponse particulière. Car les questions posées, les expériences faites, le récit de vos vies sont tous très précieux et ont retenu mon attention. Mais m'ont surtout rapproché de vous tous et toutes. Il me semble qu'avec vous et à travers vos lettres se sont établis des liens étroits et qu'une certaine intimité nous unit désormais. Le thème principal qui a entraîné une active correspondance est naturellement la mort. Nous, les aînés, nous en approchons à grands pas, souvent après la perte d'une ou plusieurs personnes chères. Il va de soi qu'après avoir donné un but, une raison d'être à la vie, on doit bien donner un sens à la mort. L'éventail en est grand, depuis cette correspondante pour qui la survie ou la vie éternelle est simplement de l'ordre matériel (mon corps mort nourrit les plantes, qui nourrissent les animaux, puis les hommes dans un cycle éternel auquel je participe ainsi) jusqu'aux croyants qui font confiance à la Bible et aux promesses qu'elle donne en Jésus-Christ ressuscité. Que d'affirmations magnifiques de foi et de paix j'ai lues dans vos lettres! En ce domaine, vos témoignages fermes, pleins de lumière et d'espérance ont été un vrai réconfort pour le pasteur que je suis, appelé à prêcher l'amour de Dieu jusque dans la mort. J'ai pu constater que la petite semence de la prédication pastorale ne tombait pas uniquement en terre inféconde, mais qu'elle portait des fruits abondants et bienfaisants.

Il y a aussi vos écritures, si lisibles et sûres, malgré l'âge; il y a cette lettre confiante de la nonagénaire qui écrit encore sans lunettes, mais qui ne peut