

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 12 (1982)  
**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

On me souffle le conseil suivant: *Pour rester jeune longtemps, il suffit de s'y entraîner de bonne heure!*  
Et j'ajoute: *Il n'est jamais trop tard pour bien faire!*

### Articulation des jambes, des bras et des pieds

#### Debout

251. Bras en haut (si possible ou bras le long du corps): poser le pied gauche en avant en avançant l'épaule droite, poser le pied gauche en arrière (retour à la position de départ), poser le pied droit en avant en avançant l'épaule gauche en avant. Retour. Répéter l'exercice 5 à 10 fois, puis jusqu'à ce qu'il soit coulé, élégant...



252. Marcher sur le bord extérieur des pieds. 10 pas, se reposer et répéter.



253. Marcher sur le bord intérieur des pieds. 10 pas, se reposer et répéter.



Ces 2 exercices fortifient la musculature des pieds.

#### Assis

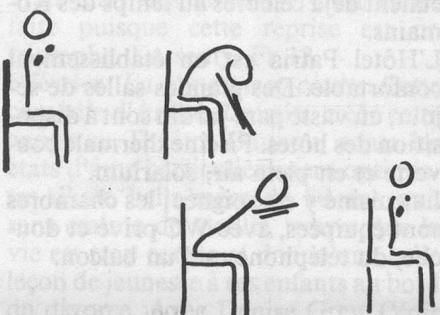
254. Se tenir à la chaise. Jambes levées et tendues en avant: les écarter, les serrer (5 fois), les poser, se reposer, répéter 5 fois.



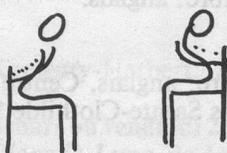
### Articulation du torse

#### Assis

255. Ramer: bras fléchis, poings à la hauteur des épaules, fléchir le torse en avant en tendant les bras en bas, redresser le torse en levant les bras en avant et les fléchir (1.2.3.4).



256. Jambes écartées: tourner le torse à gauche pour saisir le dossier de la chaise avec les 2 mains, idem à droite.



### Exercice au sol

#### Assis

257. Jambes tendues, mains sur les genoux: baisser la pointe des pieds en pressant fort sur les genoux, relâcher (contracter les muscles extenseurs des genoux, les relâcher).



Respiration profonde, relaxation.



## «Moineau» joue et chante rétro!

Nous tenons à signaler à nos lecteurs que l'animateur accordéoniste et fantaisiste Robert Flaction, dit «Moineau», vient d'enregistrer une cassette, un vrai régal pour les amateurs de chansons rétro. 29 succès au total; durée 45 minutes. Tout un voyage à travers notre siècle, à travers les meilleurs moments de la chanson populaire.

A 20 ans, Moineau est accordéoniste professionnel, mais il ne tarde pas à former avec quelques musiciens un petit orchestre du samedi soir. Puis il entre en qualité d'animateur à Pro Senectute. Il anime de nombreux soupers aux chandelles de fin d'année, participe à des après-midi d'animation dans les clubs 3<sup>e</sup> âge, et au cours de croisières pour les aînés.

Sa cassette est une réussite. Moineau s'est attaché la collaboration de musiciens tels que Dante Luini, Jean-Louis Schmidt et Jacky Berner, de l'Ensemble romand.

Nos lecteurs ont la possibilité d'acquérir cette excellente cassette pour le prix de Fr. 22.— tout compris, en remplissant le coupon ci-dessous. La cassette leur sera envoyée accompagnée d'un bulletin de versement.

### Bon de commande

à retourner à «Moineau», rue Centrale 8, 1350 Orbe

Je commande \_\_\_\_\_ cassette(s)  
«Moineau» joue et chante rétro, au prix de Fr. 22.— la pièce, tout compris.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

«Aînés» recommande vivement la cassette de «Moineau» à ses lecteurs