

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 12 (1982)
Heft: 4

Rubrik: Gym des aînés à domicile : avril

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: 05.03.2026

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



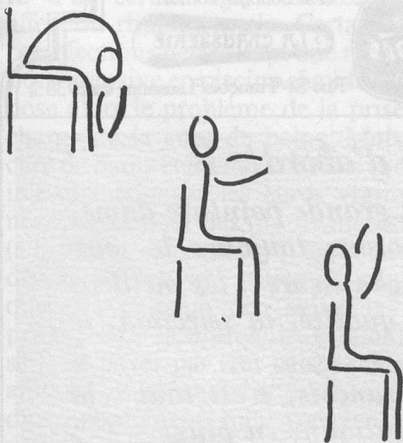
Avril

*La neige fond sur la montagne,
Le soleil monte à l'horizon,
Comme il fait beau dans nos campagnes,
Quant tout renaît en cette saison!*

Articulation du torse

Assis, pieds écartés

223. Frapper les mains entre les pieds, devant le corps, bras tendus, au-dessus de la tête (1-2-3). Attention au «tour-nis».



224. Tourner le torse à gauche pour poser un objet (livre, mouchoir, linge), avec les deux mains, sur la chaise, derrière soi, tourner le torse de l'autre côté pour reprendre l'objet.



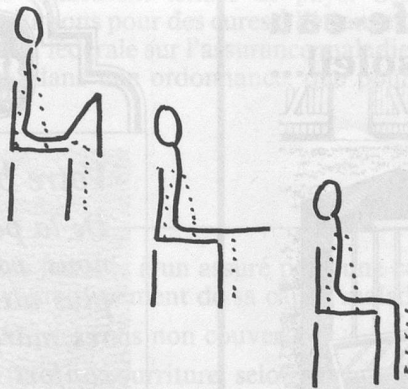
Articulation des jambes

Assis

225. Lever le genou gauche le plus haut possible en le tirant avec la main gauche et le toucher avec le coude droit. Idem inversément.



226. Se tenir à la chaise et fléchir, tendre et baisser plusieurs fois la jambe gauche. Idem avec la jambe droite.



227. Idem, mais les deux jambes ensemble.

Exercices d'adresse avec la petite balle

228. Lancer la balle en hauteur, frapper les mains, reprendre la balle au vol.

229. Dribbler: faire rebondir 20 fois la balle sur le sol, sans arrêt.

Respirer longuement, tranquillement.

Bibliographie



Marie Bettens-Geyer: Une Voix

Rien n'annonçait ce charmant recueil de poèmes. Il n'est pas l'œuvre d'un écrivain connu; il est apparu modestement sur les rayons de la Librairie de l'Ale, à Lausanne. Modestement, sans bruit, sans tapageuse.

L'auteur, 80 printemps, a consigné dans *Une Voix* des poèmes composés au cours des ans. Une cinquantaine de poèmes qu'on ne peut lire avec indifférence. Chaque strophe appelle la suivante, c'est-à-dire que leurs qualités poétiques, leur délicatesse et leur charme invitent, poussent à en savoir toujours plus. C'est rythmé, ô combien; une vraie musique. Idée géniale que celle qui a poussé à l'édition d'*Une Voix*. Il eût été navrant que tant de qualités tombassent dans l'oubli. Alors, chers lecteurs, si vous êtes sensibles à une poésie authentique, bourrée de cœur, d'enthousiasme et de foi en la vie, procurez-vous ce recueil. Il vous fera du bien. Vous lirez et relirez, comme nous l'avons fait, ces «reflets d'une vie, toute d'action et de méditation, vécue dans la reconnaissance».

L'Adieu

Aux jardins effeuillés de nos tendres amours,
Nous irons, à la nuit, nous aimer de tendresse.
En nos sages élans revivront, tour à tour,
La douceur, les émois des premières caresses.
— Le sommeil ne vient plus, le sommeil est-il là?
Il est si court, déjà, le temps qui reste à vivre,
Qu'on peut bien le porter, un peu triste, un peu las
Au pas des souvenirs qu'une veille délivre!... —
Un soleil apaisé rougeoit à l'horizon.
Aux branches des tilleuls il n'y a plus d'abeille.
C'est, pour nos cœurs amis, la très douce saison.
Tant de fruits déjà mûrs, emplissent nos corbeilles!
— Le sommeil ne vient plus, le sommeil est-il là?
Voici que se précise une aurore nouvelle.
On peut bien l'espérer puisqu'on va, un peu las,
Au pas de cet Ami qui l'annonce éternelle... —
Pourquoi dire des mots... écoute au temps qui fuit,
L'interminable Adieu des êtres et des choses!
Tandis qu'en nos jardins le rêve se poursuit,
Dans le discret parfum d'une dernière rose.