

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 13 (1983)
Heft: 11

Rubrik: Gym des aînés à domicile : novembre

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: 13.12.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

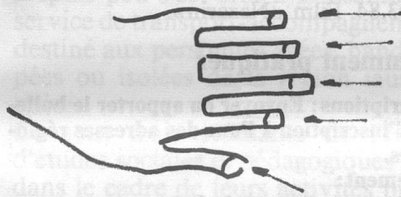


Le plaisir le plus délicat est de faire celui des autres. Rien ne vaut la joie que l'on porte en soi pour prolonger la jeunesse.
Sœur A.-M.

Articulations des doigts

Assis

327. Se frotter les doigts de la main gauche avec la main droite. Idem à droite. Comme un massage qui réchauffe et donne une certaine souplesse aux articulations qui se «rouillent».



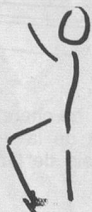
328. Bras fléchis doucement devant le corps, frapper les épaules avec les mains, 10 fois, se reposer en mettant les mains sur les genoux. Répéter.



Articulations des hanches et des genoux

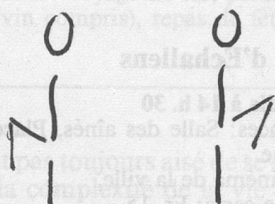
Debout

329. Piaffer... Se tenir à la chaise, fléchir le genou gauche et avec le pied gauche frotter le sol d'avant en arrière 10 fois; idem à droite.



Novembre

330. Lever le genou gauche en avant, le tourner à gauche de côté, le tourner en avant et poser le pied. Idem à droite.



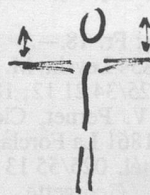
Articulations de la colonne

Assis

331. Fléchir les bras, mains aux clavicules, en fléchissant légèrement le haut du corps en arrière (1-2-3), baisser les bras (4).

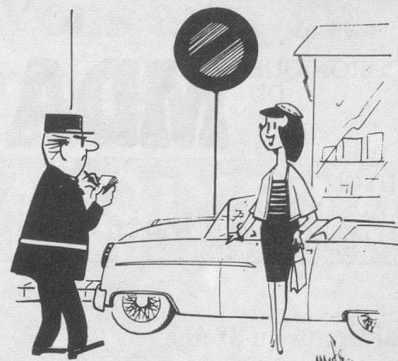


332. Mains à la nuque, tirer plusieurs fois les coudes en arrière (petits mouvements de ressort).

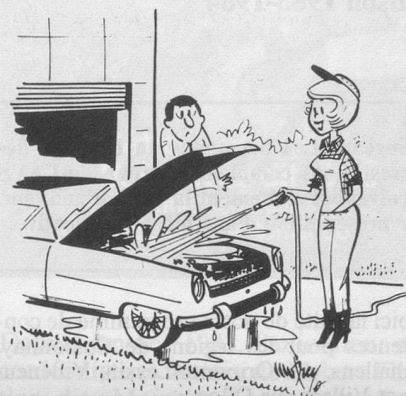


Exercice isométrique

333. Tirer la musculature abdominale en arrière (contraction 6 secondes en respirant). 5-6 fois.



— Ah! ces hommes! Quel prétexte allez-vous inventer pour connaître mon nom et mon adresse!
(Dessin de Mofrey-Cosmopress)



— Tu vois, je lave même ce que tu avais négligé depuis toujours...
(Dessin de Mofrey-Cosmopress)



— Je me déplace spécialement pour vous repeindre votre cuisine, et tout ce que vous trouvez, c'est de me coller une contredanse!...
(Dessin de Bernie-Cosmopress)