Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 13 (1983)

Heft: 12

Rubrik: Gym des aînés à domicile : décembre

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: 07.08.2025

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

lée, désireuse de passer quelques heures en compagnie agréable, peut participer à ces rencontres qui ont lieu chaque dimanche. Elles comprennent un repas pris en commun et une animation assurée jusqu'à 16 h. environ. S'inscrire à la réception de Caritas-Genève, avant le jeudi précédant la rencontre. Contribution aux frais de repas et d'animation: Fr. 10.—. Renseignements, s'adresser à Mlle M. Sarrasin.

8 décembre, Cercle des Vieux-Grenadiers, rue de Carouge 92, 11 h. 30., *Fête de l'Escalade.* Prix: Fr. 19.—. Inscriptions dès le 28.9.

25 décembre, «Oasis», 12 h., *repas de Noël des isolés.* Prix: Fr. 10.—. Inscriptions dès le 5.12.

30, 31 décembre et 1er janvier, Salle centrale, 14 h. 30, théâtre musical, «L'Auberge du Cheval blanc». Distribution des billets le 12.12 à Caritas, dès 14 h. 15.

Association des vieillards, invalides, veuves et orphelins (AVIVO), rue du Vieux-Billard 25, tél. 022/29 13 60.

22 décembre, Grand Casino, 14 h. 30 et 16 h., *arbre de Noël* à l'intention des personnes âgées, invalides, isolées du canton. Spectacle fantaisie. Inscriptions par téléphone, jusqu'à concurrence des places disponibles (2000).

Centre artisanal et de détente, route de la Chapelle 22, tél. 022/ 43 93 43.

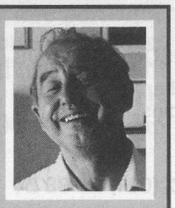
26, 29 décembre et 2 janvier, le centre sera ouvert de 10 h. à 16 h. et accueillera toute personne âgée cherchant de la compagnie. Boissons froides et chaudes disponibles. Apporter son repas, qui peut être réchauffé sur place.

Fédération des clubs d'aînés du canton de Genève

7 décembre, Grand Casino, 14 h. 30, soirée Karsenty, «Treize à Table» de M.-G. Sauvajon. Prix des billets: Fr. 3.—. Inscriptions dans les clubs.

O. B.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

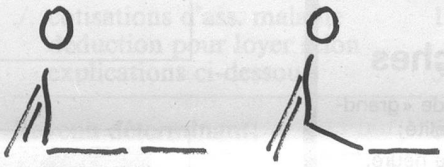
Décembre

Que le Nouvel An qui revient tous les ans,
Vous trouve heureux, contents et reconnaissants.

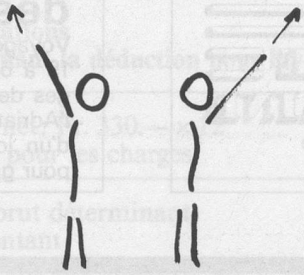
Exercices au sol

Assis

334. Poser les mains sur le sol, soulever le bassin 5 fois, repos, répéter.



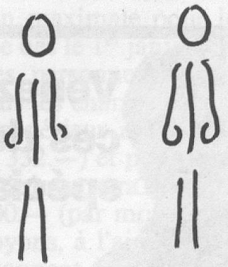
335. Lever le bras gauche de côté en haut (1-2), le tendre et le relâcher 3 fois (3-4-5) (regard oblique à gauche en haut), baisser le bras de côté (6). Idem à droite.



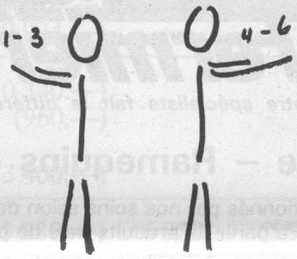
Articulations de la colonne et des bras

Debout

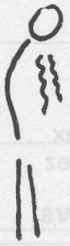
336. Les bras sont le long du corps, tourner les mains en avant et en arrière. Les bras et les épaules suivent le mouvement.



337. Lever les 2 bras à gauche de côté, balancer les bras à droite de côté et 2 mouvements de ressort (1-2-3) (regard à droite), les balancer à gauche de côté et 2 mouvements de ressort (4-5-6), regard à gauche.



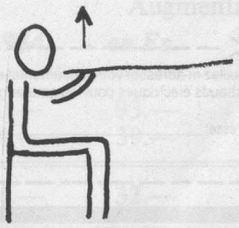
338. Pencher le haut du corps légèrement en avant, secouer les épaules et les bras souplement.



Exercice isométrique

Assis

339. Placer les mains sous une table, un bureau, les soulever (presser contre le haut) 6 secondes en respirant. Relâcher. Répéter 5 fois.



En cette fin d'année pensez à vos parents et amis: offrez un abonnement à «Aînés»!