

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 13 (1983)
Heft: 3

Rubrik: Gym des aînés à domicile : mars

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



Mars

*Ayons toujours quelqu'un à aimer.
Quand on aime, on n'est jamais seul.*

Articulations des bras et des mains

Assis

287. a) Frapper avec la main droite qui est au-dessus, dans la main gauche qui est au-dessous, 10 fois, changer en frappant avec la main gauche dans la main droite, 10 fois. Répéter 1 à 3 fois.



b) Alternier, frapper 1 fois avec la main droite dans la main gauche, puis avec

la main gauche dans la main droite. 10 à 20 fois.

c) Frapper des 2 mains sur le genou gauche, 4 fois (1-4)



Frapper des 2 mains sur le genou droit, 4 fois (5-8)

Frapper main gauche sur genou gauche, main droite sur genou droit, 4 fois (9-12). Répéter 2 à 3 fois.

d) Frapper main droite sur genou gauche (1-4)

Frapper main gauche sur genou droit (5-8). Répéter 5 à 6 fois.

Articulations des jambes

Debout

288. Marcher librement 8 pas en avant, 8 pas en arrière; puis 6 en avant et 6 en arrière; puis 4 et enfin 2.

Faire des petits pas coulés, souples, bien rythmés.

Articulations des hanches

Assis

289. Fléchir la jambe gauche et gratter le mollet droit avec la pointe du pied gauche, idem inversement, 5 à 6 fois



Exercice isométrique

Assis

290. Placer la paume des mains contre le front et pousser la tête en avant contre les mains qui retiennent, durant 6 secondes, en respirant normalement. Répéter 4 à 5 fois. Se reposer entre chaque exercice en posant les mains sur les genoux.



Paysans de montagne: pourquoi donner?

Une petite brochure accompagnée d'un bulletin de versement est arrivée dans votre boîte aux lettres! C'est par ce moyen que l'Aide Suisse aux Montagnards lance cette année sa collecte.

D'intérêt privé, cette organisation ne bénéficie d'aucune subvention. Certes l'Etat assume des efforts importants en faveur de l'agriculture, mais il reste que les moyens d'existence de nombreux paysans de montagne sont encore fortement limités.

Leur travail est d'autant plus pénible qu'ils sont soumis aux rudes conditions qu'impose la nature: brièveté saisonnière des cultures, terrain raide et impraticable, menaces d'avalanches, risques d'inondations. Plus de six millions de francs ont permis à

l'Aide Suisse aux Montagnards de contribuer au financement des différents projets au bénéfice des paysans et communes de montagne, des corporations et sociétés coopératives.

Pour qu'ils puissent continuer à vivre, pour qu'ils ne soient pas condamnés à abandonner ce pourquoi ils ont déjà tant lutté, les habitants de ces régions méritent d'être soutenus.

Compte de chèque postal 10-272.

