

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 13 (1983)

Heft: 6

Rubrik: Gym des aînés à domicile : juin

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: 12.12.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



Juin

Pensons qu'il y a toujours plus malheureux que nous et que le meilleur moyen de soulager notre souffrance, c'est de soulager celle des autres.

Articulations des jambes

Debout

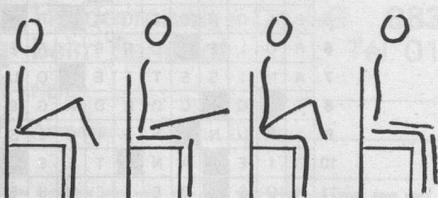
303. Marcher en avant avec paumes des mains réunies au-dessus de la tête, avec léger mouvement asymétrique des épaules (pied gauche et coude droit en avant).



Articulations des hanches

Assis

304. Fléchir la jambe gauche, la tendre, la fléchir et poser le pied gauche. 8 à 10 fois. Idem à droite.



26

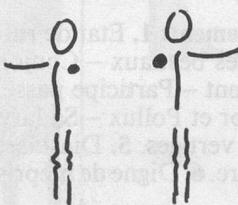
305. Se tenir à la chaise, lever les deux jambes tendues en avant, les croiser l'une sur l'autre, une fois gauche dessus, puis droite dessus, mouvement continu 8 à 10 fois. Repos et répéter 8 à 10 fois.



Articulations de la colonne et des bras

Debout

306. Bras gauche de côté, bras droit en avant, paumes des mains dessus, changer la position des bras en passant par le bas (près des cuisses), les genoux sont souples, mouvements coulés. 10 fois et répéter.



Mouvement isométrique

Debout

307. Mains aux hanches, contracter la musculature abdominale (tirer le ventre en arrière) 6 secondes en respirant normalement.



Amusons-nous !



Isabelle Chanson

Musique

Voici une liste de treize œuvres musicales célèbres ainsi que les noms de leurs compositeurs. Trouvez pour chaque œuvre, son auteur.

1. Missa solemnis
2. Symphonie du Nouveau-Monde
3. Aïda
4. La Moldau
5. Les Quatre Saisons
6. Le Concerto en Fa
7. Les Noces de Figaro
8. Carmina Burana
9. Le Chevalier à la Rose
10. Gisèle
11. Le Sacre du Printemps
12. La Truite
13. Le Vaisseau fantôme

R. Strauss; W.-A. Mozart; I. Stravinsky; A. Vivaldi; A. Dvorak; R. Wagner; B. Smetana; C. Orff; F. Schubert; A. Adam; G. Verdi; L.-V. Beethoven; G. Gershwin.

Où sont nés ces fromages ?

Voici une liste de huit célèbres fromages suisses et de leurs régions d'origine. A vous de faire correspondre régions et fromages !

1. Tilsit; 2. Tête de moine; 3. Gruyère; 4. Vacherin Mont-d'Or; 5. Marenda; 6. Schabziger; 7. Sbrinz; 8. Bratkäse.

A. Valais; B. Glaris; C. Abbaye de Rougemont (FR); D. Oberland bernois; E. Obwald-Nidwald; F. Vallée de Joux; I. Thurgovie; J. Abbaye de Bellelay.