

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Amusons-nous!

### **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



## Amusons-nous!

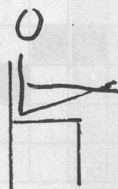
Isabelle Chanson



## 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.*

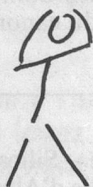
**305.** Se tenir à la chaise, lever les deux jambes tendues en avant, les croiser l'une sur l'autre, une fois gauche dessus, puis droite dessus, mouvement continu 8 à 10 fois. Repos et répéter 8 à 10 fois.



### Articulations des jambes

#### Debout

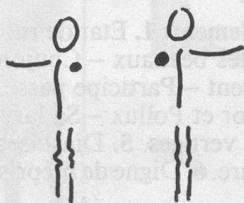
**303.** Marcher en avant avec paumes des mains réunies au-dessus de la tête, avec léger mouvement asymétrique des épaules (pied gauche et coude droit en avant).



### Articulations de la colonne et des bras

#### Debout

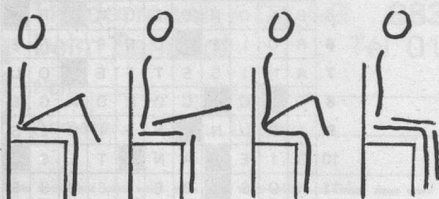
**306.** Bras gauche de côté, bras droit en avant, paumes des mains dessus, changer la position des bras en passant par le bas (près des cuisses), les genoux sont souples, mouvements coulés. 10 fois et répéter.



### 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.



### Mouvement isométrique

#### Debout

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



## Musique

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

1. Missa solennis
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. Stravinski; 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?

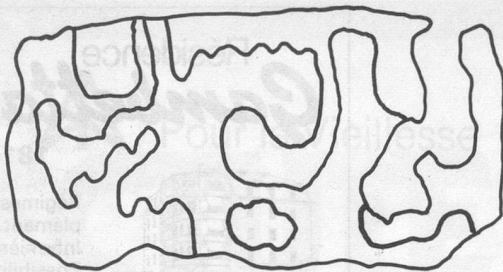
Voici une liste de huit célèbres fromages suisses et de leurs régions d'origine. A vous de faire correspondre régions et fromages!

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.

## Observation

Combien y a-t-il de régions différentes dans cette figure ?



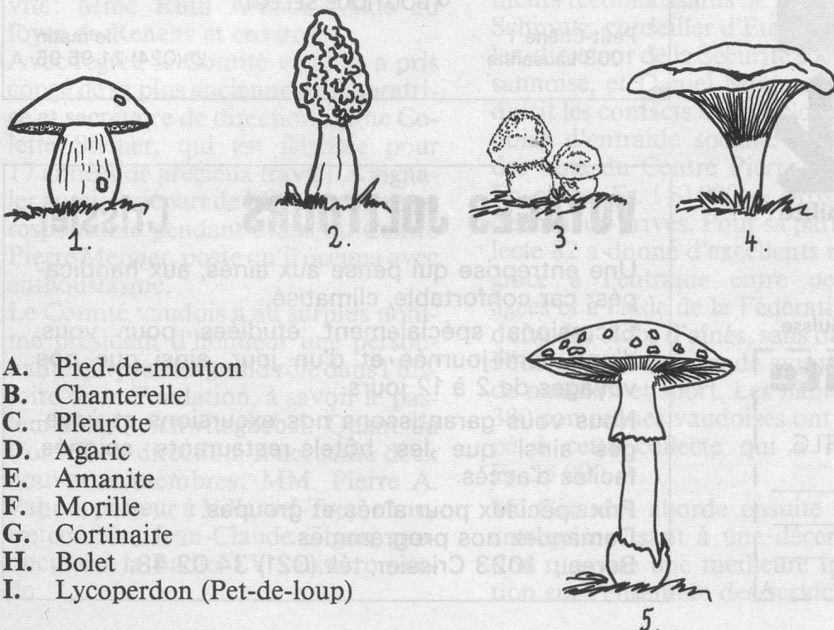
## Jeux de mots Jeux de lettres

1. Quel mot courant, dans l'ordre alphabétique, trouve-t-on entre : **confessionnel** et **confiance** ?
2. Ecrit-on **douçâtre** ou **douceâtre** ?
3. Dit-on **un** ou **une** **pamplemousse** ?
4. Dit-on **il a retrouvé la vue** ou **il a recouvré la vue** ?
5. Dans l'ordre alphabétique, quel est le premier mot de quatre lettres, commençant par **h** ?

**Vous trouverez les solutions de nos jeux en page III couverture**

## Champignons

Etes-vous un bon «champignonneur» ? Pour le savoir, trouvez le nom de chacun des champignons dessinés dans la liste ci-dessous.



- A. Pied-de-mouton
- B. Chanterelle
- C. Pleurote
- D. Agaric
- E. Amanite
- F. Morille
- G. Cortinaire
- H. Bolet
- I. Lycoperdon (Pet-de-loup)

## Mots croisés faciles

(Ce problème ne participe pas au concours mensuel)

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 7  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 9  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**Horizontalement:** 1. Port du Chili. 2. Prophète juif – Indivisible – Symbole chimique. 3. Participe passé – Possessif – Pieu aiguisé à un bout. 4. Possessif – Bâtiment ponté. 5. Bête – Relâches. 6. Composés de vers particuliers. 7. Phonétiquement : elle ne dit pas – Peut se rouler au printemps. 8. Félidés – Petit cube. 9. Matière colorante – Pronom. 10. Symbole chimique – Temps d'examen.

**Verticalement:** 1. Possède un magnifique château. 2. Folie. 3. Mesure d'ailleurs – Fils de patriarche – Court, plat ou long. 4. Malséant en société – Bénéfices. 5. Verset accompagnant un psaume. 6. Un peu d'eau – Courbées. 7. Période – Privés d'une moitié. 8. On ramasse ces pommes en forêt – Mesure. 9. Poissons – Deux c'est assez, trois c'est trop. 10. Pièces honorables – Visère.

**Solution du problème précédent**

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1  | S | U | S | P | E | N | S | I | O | N  |
| 2  | A | T | T | A | Q | U | E | R | A | I  |
| 3  | R | I |   | R |   |   | P | O | S | E  |
| 4  | B | L | O | T | T | I |   | N | I | L  |
| 5  | A | E | R | E | E |   | T | E | E |    |
| 6  | C |   | A | N | N | E | E |   | N | D  |
| 7  | A | R | C | A | D | I | E | N | N | E  |
| 8  | N |   | L | I | O | N |   | S | E | L  |
| 9  | E | T | E | R | N | E | L |   | S | A  |
| 10 | S | U | S | E |   | R | U | E |   | I  |



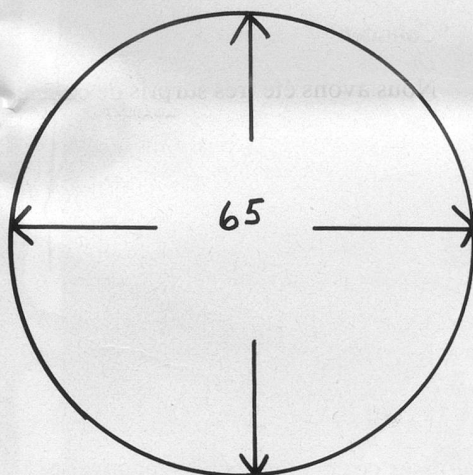
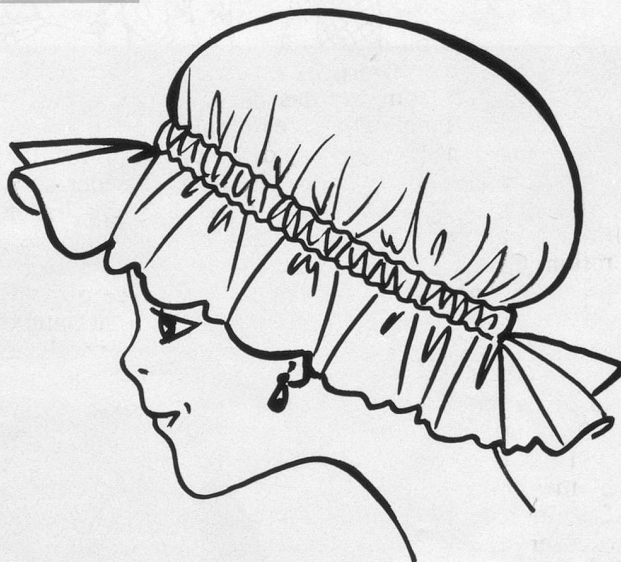
## Travaux à l'aiguille

## Bricolage

Dorianne



## Bonnet de nuit



Dans un tissu souple couper un cercle de diamètre 65 cm.

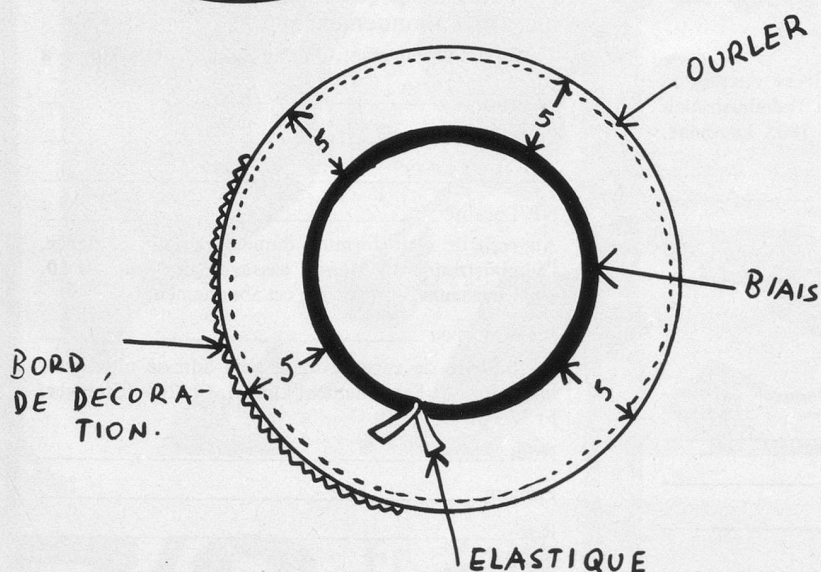
Ourler le bord.

Appliquer, du côté intérieur du tissu, à 5 cm du bord extérieur, un ruban en biais de 1 cm de large.

Glisser à travers le passage ainsi obtenu un ruban élastique, longueur tour de tête. L'assembler en cercle et froncer ainsi le bonnet à sa base.

Pour faire plus joli, ajouter un ruban de décoration (broderie anglaise, par ex.) tout autour du bord.

Dorianne



## Solutions des jeux

des pages 26 et 27

### Musique

1. Missa solemnis: L. V. Beethoven
2. Symphonie du Nouveau-Monde: A. Dvorak
3. Aïda: G. Verdi
4. La Moldau: B. Smetana
5. Les Quatre Saisons: A. Vivaldi
6. Le Concerto en Fa: G. Gershwin
7. Les Noces de Figaro: W.-A. Mozart
8. Carmina Burana: C. Orff
9. Le Chevalier à la Rose: R. Strauss
10. Giselle: A. Adam
11. Le Sacre du Printemps: I. Stravinski
12. La Truite: F. Schubert
13. Le Vaisseau fantôme: R. Wagner

### Où sont nés ces fromages ?

- 1.—I Thurgovie
- 2.—J Abbaye de Bellelay
- 3.—C Abbaye de Rougemont (FR)
- 4.—F Vallée de Joux
- 5.—A Valais
- 6.—B Glaris
- 7.—D Oberland bernois
- 8.—E Obwald-Nidwald

### Observation

Il y a six régions différentes dans la figure.

### Jeux de mots, jeux de lettres

1. Confetti
2. Douceâtre
3. Pamplemousse est masculin d'après l'usage et les botanistes. L'Académie le fait toutefois féminin!
4. Il a recouvré la vue.
5. Haie

### Champignons

1. Bolet
2. Morille
3. Lycoperdon (Pet-de-loup)
4. Chanterelle
5. Amanite