

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : octobre

### **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:** 21.02.2026

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

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Octobre

*Le bonheur est une attitude personnelle envers soi-même; le malheur est une attitude de recherche irréaliste.*

Sr A. M.

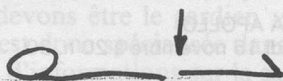
### Articulation des jambes

**Couché sur le dos**  
(sur son lit ou un tapis)

**390.** Plier le genou gauche (fléchir la jambe gauche) 10 fois; idem à droite.



**391.** Presser le genou gauche sur le tapis, en tirant le pied contre le corps. Tenir 6 secondes en respirant normalement. (exercice isométrique).



**392.** Ecarter les jambes, puis les serrer, d'abord en les laissant glisser sur le sol, puis en les soulevant légèrement. (5 à 10 fois).

### Articulation des bras et des épaules

**Debout**

**393.** Balancer le bras gauche en avant, le bras droit en arrière, doucement; les genoux se fléchissent et se tendent légèrement.



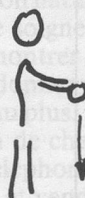
**394.** Bras croisés, mains posées sur l'épaule opposée: redresser le haut du corps en élevant les coudes et en s'étirant vers le haut en inspirant, relâcher le haut du corps en baissant les coudes et en expirant tranquillement.



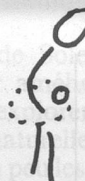
### Exercices avec une petite balle

**Debout**

**395.** Tenir la balle devant soi, la laisser tomber, rebondir, la saisir.



**396.** Passer la balle autour du corps, à la hauteur des hanches.



Respirer profondément.

### JURA BERNOIS

## Rencontre automnale

Aînés du Jura bernois et de Bienne romande, réservez l'après-midi du samedi 3 novembre.

Votre comité prépare une grande rencontre automnale à la Halle de gymnastique de Sonceboz.

Un riche programme vous sera proposé.

A ne pas manquer!



— Quelle coïncidence! Moi aussi je croyais que vous alliez sortir votre revolver!  
(Dessin de Mena-Cosmopress)

## Avis aux clubs, institutions sociales, etc.

Une assemblée, une manifestation en vue? «Aînés» peut intéresser vos membres. Aussi sommes-nous volontiers disposés à vous offrir des numéros à distribuer aux participants. Il suffit au responsable de remplir le coupon ci-dessous et de l'envoyer **15 jours avant la manifestation** à: «Aînés», case postale 2633, 1002 Lausanne. A titre de promotion, ces numéros seront offerts gratuitement.

### Commande de numéros gratuits

Nom

Rue

NP/localité

Tél.

demande \_\_\_\_\_ exemplaires gratuits d'«Aînés» pour la manifestation suivante:

organisée par

à envoyer pour le (date):

Signature