Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 14 (1984)

Heft: 2

Rubrik: Gym des aînés à domicile : février

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: 10.08.2025

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

Service social de la Ville de Genève

13 et 27 février, journées de ski de fond. Départ de la place Dorcière à 8 h. 45 (passeport nécessaire). Prix de la sortie: Fr. 15.—. Inscription auprès de Betty Bertoncello, animatrice, Service social, c.p. 88, 1211 Genève 4.

Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI/Genève)

Session sur la pédagogie de la santé (Fondation Soleil).

6-7 mars, la pédagogie de la santé;
13-14 mars, l'alimentation vivante;
20-21 mars, anatomie du corps énergétique.

Délai d'inscription: 6 février, Ecole «Le Bon Secours», tél. 022/46 21 41.

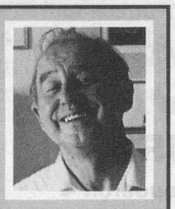
Club des aînés de Caritas, rue de Carouge 53, tél. 022/20 21 44.

Mardi 14 février, au foyer de jour «L'Oasis» (adresse ci-dessus), dès 14 h. 30: diapositives sur la Corse (commentaire historique et géographique). Goûter.

Vendredi 24 février, Palladium, dès 14 h. 30: tréteaux lyriques «Il faut marier Maman», de Guy Lafarge. Distribution des billets à Caritas le lundi 30 janvier dès 14 h. 15.

O. B.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Février

Ne vivons ni dans le passé, ni dans l'avenir.
Vivons de notre mieux la minute présente, toute neuve, pleine d'espérance.
(Sœur A.-M.)

Exercices avec une canne, un parapluie ou un bâton

Debout

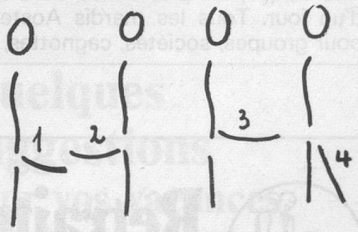
345. Tenir la canne derrière le corps, contre les cuisses, prise des mains serrée ou large, lever les bras en arrière, le plus haut possible (1-2) en redressant le torse, baisser la canne en relâchant le torse (3).

346. Poser la canne sur le sol, devant les pieds, passer un pied par-dessus, puis l'autre et revenir en arrière, souplement. Equilibre...

Articulations des jambes

Debout

347. Balancer la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et la poser en avant, bras levés souplement de côté. (1-2-3-4.)

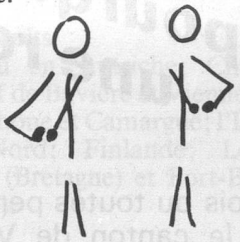


348. Marcher 4 pas en avant, mains au-dessus de la tête (1-4). Marcher 4 pas en avant, mains à la nuque (5-8). Marcher 4 pas en avant en baissant les bras de côté (9-12).

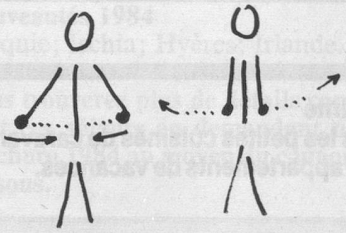
Musculature abdominale

Assis

349. Se frictionner (masser) avec l'extrémité des doigts des 2 mains réunies, sous les côtes, 10 fois à gauche, 10 fois à droite.

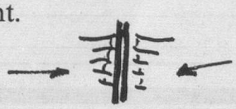


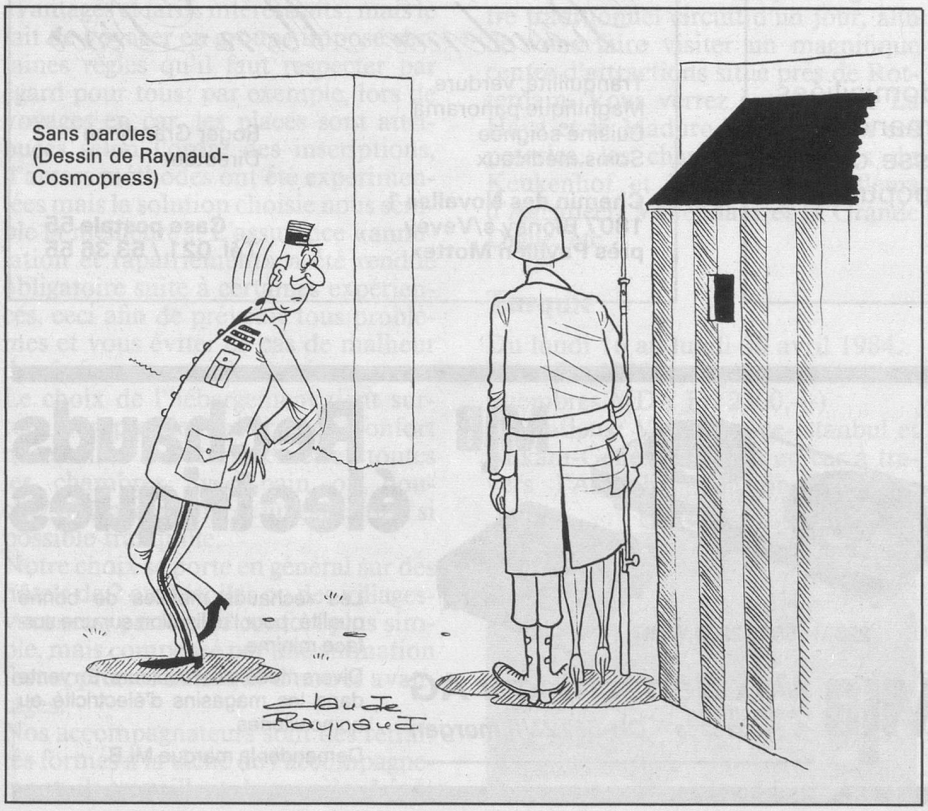
350. Placer ses poings fermés à gauche et à droite du ventre, le presser en déplaçant les mains vers le centre (le nombril), puis vers l'extérieur.



Exercice isométrique

351. Prendre un livre entre les mains, doigts écartés, presser ce livre avec les mains le plus fort possible. 6 sec. en respirant.





Sans paroles
(Dessin de Raynaud-Cosmopress)