

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**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:** 08.01.2026

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

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Juin

*Ne nous imposons pas. Ne nous effaçons pas. Demeurons disponibles pour ce que nous pouvons ou devons faire.*

Sœur A. M.

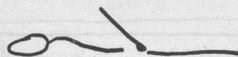
### Articulation de la hanche et du genou

#### Couché «à plat ventre»

372. Fléchir la jambe gauche en arrière sur la cuisse et la poser sur le sol (10 fois) idem à droite.



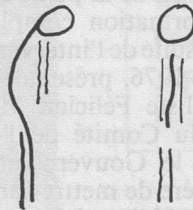
373. Lever la jambe gauche tendue le plus haut possible et la poser sur le sol (10 fois) idem à droite.



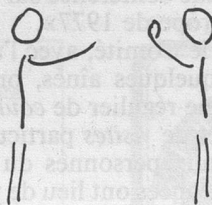
### Articulation de la colonne vertébrale

#### Debout

374. Décontracter le corps, le torse légèrement fléchi en avant, le redresser (le mouvement part des hanches jusqu'à la tête), en inspirant, maintenir le corps droit. Relâcher en expirant.



375. Balancer le bras gauche en avant, en arrière en mettant la paume de la main dessus et en tournant le torse à gauche (extension). Relâcher le torse en balançant le bras en avant (répéter) idem avec le bras droit.



### Exercice au sol

#### Sur le dos

376. Jambes écartées tendues: contracter les fesses 6 sec., répéter.



Relaxation et respiration.

## AMUSONS-NOUS...

### Mots croisés faciles

(Ce problème ne participe pas au concours mensuel)

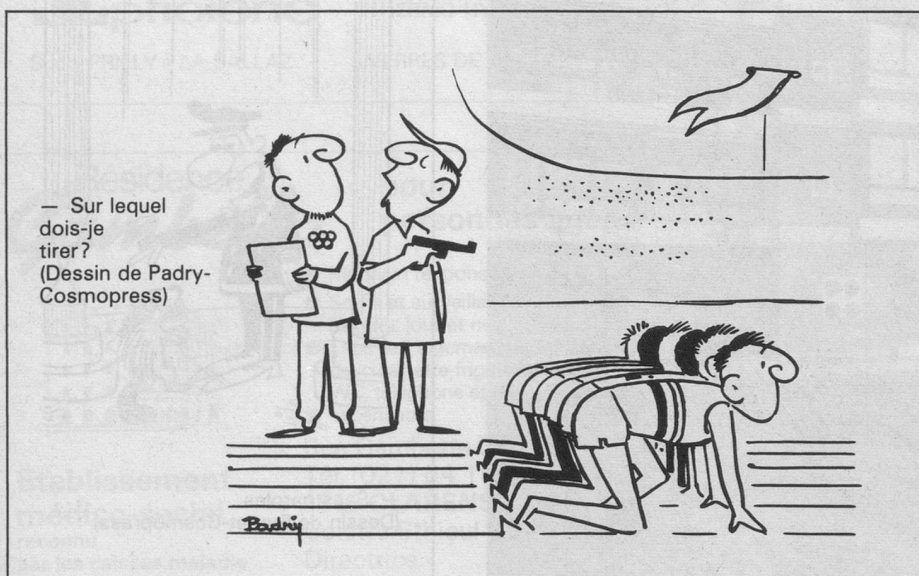
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**Horizontalement:** 1. Sont chargées d'enseigner. 2. Diastase – Sa chanson est célèbre. 3. Servent d'engrais. 4. Anéanties. 5. Surface – Isolé. 6. Court – Dieu égyptien. 7. Se fâchent facilement. 8. Prénom féminin – Couches. 9. Touchées – Bord. 10. Passe – Habitation primitive.

**Verticalement:** 1. Fruits. 2. On en fait des paniers – Ville italienne en italien. 3. Propre – Ville d'Espagne. 4. Phonétiquement: se trompèrent – A la fin des vers. 5. Profondément perturbé. 6. Pièce de résistance – Possessif. 7. Une liste mélangée – Masse considérable et pesante. 8. Mise dans un compartiment – Prendra connaissance. 9. Adverbe de lieu – Assurances. 10. Ancêtre de l'ONU – Fatiguée.

#### Solution du problème précédent

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



— Sur lequel  
dois-je  
tirer?  
(Dessin de Padry-  
Cosmopress)

Padry