

# Vous plairait-il d'échanger vos idées?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-829244>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

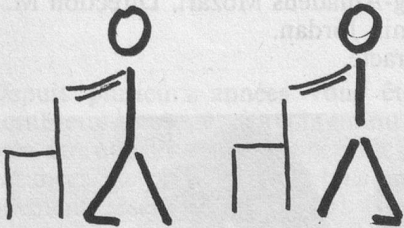
# Février

La neige qui tombe peut nous réjouir.  
Admirez ses ombres et ses coloris.

## Articulation du pied

### Debout

**209.** Poser le pied gauche fortement tourné en dedans, le poser en position normale. Le mouvement part de la hanche. Se tenir éventuellement à un meuble; id. à droite.

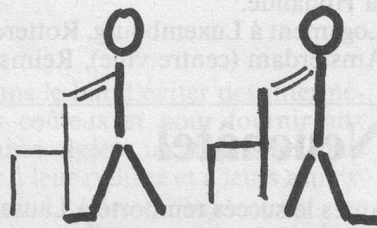


**Gym des aînés à domicile**



Louis Perrochon

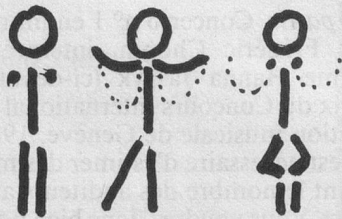
**210.** Idem, mais poser le pied en dehors.



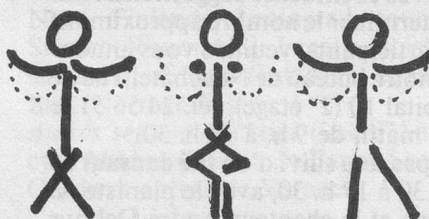
## Articulation des jambes et des bras

### Debout

**211a.** Jambes seules: poser la jambe gauche de côté (1-2); fléchir et tendre légèrement les genoux 1 fois (3-4); poser la jambe droite croisée devant la jambe gauche (5-6); fléchir et tendre légèrement les genoux 1 fois (7-8). Idem à droite (1-8).



**211b.** Bras seuls. Position de départ, bras levés en avant: balancer les bras en bas, près des cuisses et de côté (1-2); les balancer en bas, près des cuisses et en avant (3-4); les balancer en bas, près des cuisses et de côté (5-6); les balancer en bas, près des cuisses et en avant (7-8).



**211c.** = a + b. Bras levés en avant: poser la jambe gauche de côté en balançant les bras en bas, près des cuisses et de côté (1-2); fléchir et tendre légèrement les genoux, 1 fois, en balançant les bras en bas, près des cuisses et en avant (3-4); poser la jambe droite devant la jambe gauche en balançant les bras en bas, près des cuisses et de côté (5-6); fléchir et tendre légèrement les genoux, 1 fois, en balançant les bras en

bas, près des cuisses et en avant (7-8).

Idem à droite.

Remarque. C'est un pas croisé déjà étudié, accompagné de mouvements de bras, de côté et en avant en passant près des cuisses. Il faut commencer lentement, puis augmenter la cadence; bien lier les mouvements. C'est aussi un exercice pour le cerveau: coordination.

## Exercice au sol

### Sur le dos

**212.** Bras le long du corps, la jambe gauche reste collée au sol: fléchir la jambe droite sur la poitrine. Idem inversément.



Inspirer et expirer profondément. Relaxation.

## Vous plairait-il d'échanger vos idées?

Le groupe de réflexion «Aînés en recherche» vous invite à des **entretiens-débats** sur notre identité d'aînés, autour de différents thèmes: peut-on sortir de la solitude? Savons-nous écouter ceux qui nous entourent? Quelle est notre place dans la société? etc.

**Centre Pierre-Mercier**, Florimont 24, Lausanne. Les lundis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 février 1982 à 18 h., salle de billard, 2<sup>e</sup> étage.

Renseignements au secrétariat ou auprès de Betty Bezençon, tél. 28 77 23 ou Louis Spiro, tél. 51 17 48.

# AÎNÉS

renseigne et divertit.  
Faites-le connaître  
autour de vous!

## Des amitiés tessinoises

Elles nous sont envoyées par M. Walter Schweizer, dit «Casi», de Riva S. Vitale, accompagnées d'une belle photo qui nous montre ce génial bricoleur devant une de ses œuvres.

«L'âge donne la patience!», telle est la conclusion de la petite lettre de M. Schweizer que nous félicitons. Et nous le remercions des encouragements qu'il nous destine.

