

Gym des aînés à domicile : juin

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 6

PDF erstellt am: **20.09.2024**

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.

Gym des aînés à domicile

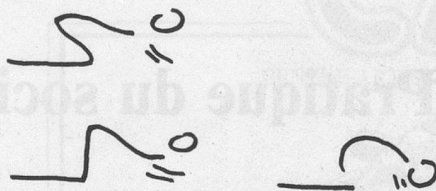
Louis Perrochon



Articulation du torse

A genoux

239. Mains posées sur le sol, cuisses poussées en arrière, les bras sont poussés en avant: incliner le torse en le poussant en avant, sans déplacer les mains, retour en arrière en faisant le dos rond (comme un escargot qui avance en rampant), 5 à 10 fois.



Assis

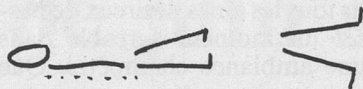
240. Mains à la nuque: incliner le torse en avant en inspirant, le redresser en le relâchant et en expirant. A faire lentement.



Exercices au sol

Sur le dos

241. Jambes écartées, bras le long du corps, tourner les pieds en dedans, puis en dehors, plusieurs fois.



242. Jambes fléchies: soulever le bassin le plus haut possible. Respirer profondément, se relaxer.



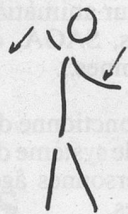
Juin

*Tiens-toi droit, tiens-toi bien,
Ne renvoie pas à demain l'exercice de
maintien
qui soulage et fait du bien!*

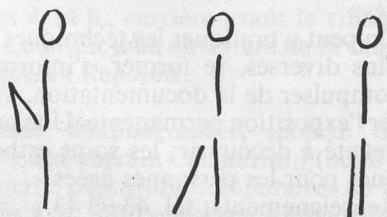
Articulation des jambes

Debout

237. Poser la jambe gauche en avant en balançant les bras en avant et de côté avec un petit mouvement de ressort (1-2), idem à droite, sans baisser les bras (3-4), continuer à gauche (5-6), à droite (7-8), baisser les bras (9).



238. Marcher de côté en levant haut le genou de la jambe qui se déplace: lever haut le genou gauche (1), le baisser en posant le pied gauche de côté (2), rassembler le pied droit (3) et continuer à gauche, plusieurs fois. Idem à droite.



Message

Savoir cueillir les fleurs...

Depuis quelques semaines, c'est le printemps, l'éclosion des fleurs, la splendeur des formes et des couleurs. Votre œil est-il assez frais et assez ouvert pour en jouir totalement? Votre âme assez juvénile pour en apprécier le message? Votre cœur assez avide de renouveau pour en capter les ondes et les parfums de joie et d'espérance? Chaque année à cette époque chaleureuse, il me semble revivre et rejoindre les printemps de mes vingt ans. C'est si bon d'avoir, sinon toujours, du moins de temps à autre, vingt ans. Que voulez-vous, le miracle, ça existe. Mais oui, laissez-vous envoûter en cette période lumineuse où l'on peut constater que tout recommence quand on croit que c'est fini, qu'après le froid reviennent les chaleurs, que la nature, apparemment morte, se réveille, que l'hiver n'arrête jamais pour toujours l'enchantement du réveil de la nature. Le printemps de la vie, le printemps éternel, c'est une question de foi. En automne et en hiver, j'espère. Au printemps je vois que c'est vrai, ce que j'ai espéré. Nous sommes, vous et moi, en un automne plus ou moins avancé de l'existence. Certains se trou-

Sans paroles
(Dessin de Raynaud —
Cosmopress)

