Chronique du MDA : activités romandes

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1979)**

Heft 9

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

CHRONIQUE DU **MDA**

TIVOLI 8
LAUSANNE
TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

Activités romandes

Comptoir suisse

Le MDA, comme ces dernières années sera présent à la foire nationale de Lausanne, au stand n° 265, 2e étage du bâtiment principal. Occasion pour les aînés qui ne connaissent pas encore notre Mouvement de venir nous rendre visite.

Vaud

Promenades pédestres
Le jeudi 13 septembre, les mardis 25 septembre et 2 octobre. Renseignements: MDA, tél. (021) 23 84 34.

Manifestations diverses
9 octobre: Débat d'information civique en vue des élections fédérales avec la participation de conseillers nationaux du canton, salle des 22 Cantons (Buffet de la Gare), 15 h.
14 octobre: Théâtre municipal Lausanne: à 15 h. « Mon père avait raison » de Sacha Guitry.
21 octobre: Théâtre municipal Lausanne: à 15 h. « La Famille Tot » d'Istvan Orkény.
22 octobre: Ouverture des cours de « Connaissance 3 » au Palais de Beaulieu.
28 octobre: Théâtre municipal Lausanne: à 15 h., « Le Préféré » avec Jean Piat.

Genève

20 septembre: (après-midi) course surprise en bus, Fr. 15.—, « 4 heures » compris. Inscription à notre bureau.
11 octobre: débat d'information civique en vue des élections fédérales avec la participation de conseillers nationaux du canton, salle communale de Plainpalais, 15 h.
22 octobre: participation à la fête des aînés de Suisse romande, pour inscription voir page 33.
25 octobre: 14 h. 30, au Cazard, rencontre avec Mme Simone Rapin, professeur d'art dramatique, « Une femme, une carrière d'artiste ».

Neuchâtel

18 septembre: (après-midi) course surprise en bus, Fr. 15.—, « 4 heures » compris.
10 octobre: débat d'information civique en vue des élections fédérales avec la participation de conseillers nationaux du canton, Eurotel à 14 h. 30.
22 octobre: participation à la fête des aînés de Suisse romande, pour inscription, voir page 33.
Comme à Lausanne, des cours d'anglais organisés et adaptés aux aînés débuteront à Neuchâtel dans le courant d'octobre. S'inscrire à notre bureau.

Gym des aînés à domicile

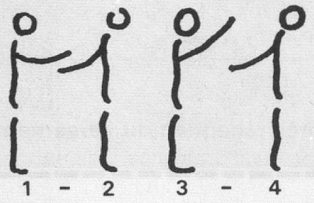
Louis Perrochon

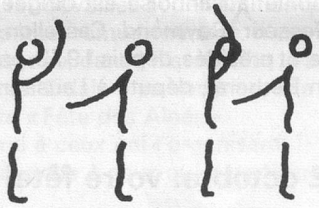
Septembre

Qu'il fait bon marcher dans la paix des bois...

Articulation des épaules, de la colonne, des genoux qui restent souples

Debout
23a Balancer le bras gauche en avant, en arrière, toujours plus haut, 1 – 2, 3 – 4, 5 – 6, 7 – 8. A 7, le bras est à la verticale (5 fois).



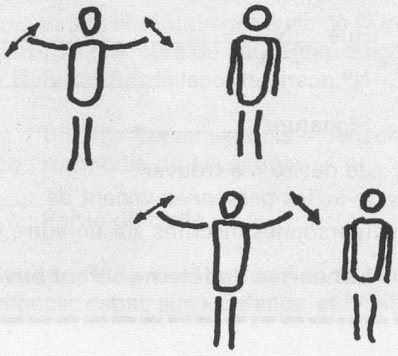


23b idem avec le bras droit

23c idem, mais alterner gauche et droit

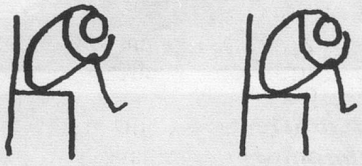
23d idem, mais les 2 bras ensemble.

24 Les 2 bras levés de côté, à l'horizontale, paumes des mains tournées dessus: tirer souplement les bras en arrière, en avant, petits mouvements de va-et-vient arrière – avant, 4 fois, puis baisser les bras, se reposer (5 fois).



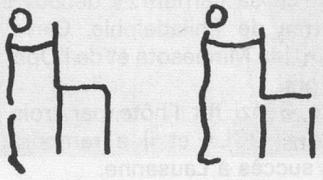
Articulation des hanches, de la colonne

Assis
25 Lever la jambe gauche fléchie, en haut, la saisir sous le genou avec les mains; toucher, si possible le genou avec la tête.



Articulation des pieds

Debout
26 Se tenir au dossier de la chaise, lever le talon droit (la pointe du pied reste sur le sol), le baisser, idem à gauche (20 fois).

27 Marcher 4 pas en avant, 4 pas sur place, 4 pas en arrière, plusieurs fois.

28 **Faire quelques respirations profondes, sans forcer.**