

Bons voisins

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 11

PDF erstellt am: **05.08.2024**

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.



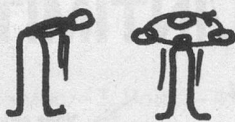
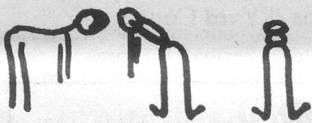
Novembre

Un vieux camarade me dit que ces petits exercices l'amuse, qu'il est trop fort pour les pratiquer et pourtant, toutes ses articulations semblent grippées. Vanité des vanités... Relis l'Écclésiaste, mon ami.

Mobilité de la colonne vertébrale

Debout

34. Incliner le torse en avant, le fléchir à gauche, (le tourner) en arrière, à droite, revenir en avant; redresser le corps. C'est un exercice de circumduction, le torse incliné tourne de gauche à droite, en avant.

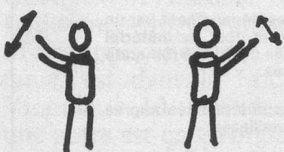


35. Bras levés en avant: balancer les 2 bras à gauche de côté; id. à droite.

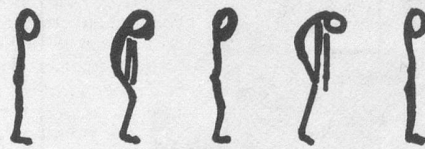


36. = 35, mais avec trois petits mouvements de ressort à gauche et 3 à droite. (1.2.3.4 et 5.6.7.8)

(Le mouvement de ressort est un petit mouvement de va et vient à la fin du mouvement principal).



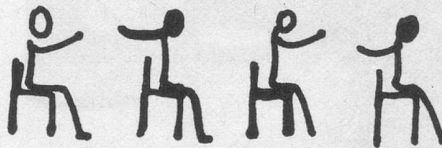
37. Relâcher le torse, le redresser.



Articulation des épaules et du torse

Assis

38. Balancer le bras gauche en avant, en arrière, paume de la main dessus, en suivant la main du regard et en tournant le torse. Id. avec le bras droit.



39. Balancer les bras: l'un en avant, l'autre en arrière, en même temps. Le corps reste souple.



Articulation de la main

40. Extension des doigts, fléchir les doigts, les tendre. (20 fois ou plus.)



41. Ecarter les doigts, les serrer, les écarter (20 fois...).



Articulation des genoux

Debout

42 Se tenir au dossier d'une chaise: fléchir assez à fond les jambes et les tendre (5 à 10 fois).

Bons Voisins

Ecrivez à «Aînés», case postale 2633, 1012 Lausanne

N'oubliez pas! Cette rubrique a été créée afin d'aider nos lecteurs à rendre service par le biais de petites annonces gratuites. Vous désirez venir en aide à votre prochain? Les Bons Voisins sont là pour vous faciliter la tâche.

Qui m'aidera à sortir de ma solitude? J'habite Prilly/Lausanne, me sens très seule et souhaiterais qu'une ou deux aînées me fassent une petite visite une fois par semaine. Ecrire sous chiffre 40 B.V., «Aînés», Lausanne.

Rendrais visite à handicapés, isolés ou malades à Lausanne. Ecrire sous chiffre 41 B.V., «Aînés», Lausanne.

Aimerais correspondre et recevoir des personnes isolées. J'habite la campagne, face aux montagnes (Dents-du-Midi). Ecrire sous chiffre 42 B.V., «Aînés», Lausanne.

Quelle personne sachant jouer aux cartes, au binocle, viendrait jouer avec solitaire? Région Clarens-Montreux. Ecrire sous chiffre 43 B.V., «Aînés», Lausanne.

Quelle gentille dame de Lausanne ayant voiture viendrait sortir maman de 80 ans (souffrant de vertiges), une fois par semaine. Offre les 4 heures. Mille mercis d'avance. Ecrire sous chiffre 44 B.V., «Aînés».

Demoiselle cinquantaine, de confiance, offre un peu de son temps: repasage, raccommodages, garde enfants, etc. Région Neuchâtel. Ecrire sous chiffre 45 B.V., «Aînés», Lausanne.

Dame a perdu son chien. Qui lui donnerait un caniche nain? Ecrire sous chiffre 48 B.V., «Aînés», Lausanne.

Qui aurait un petit orgue ou piano d'occasion à offrir à personne aimant la musique mais n'ayant pas les moyens d'en acheter un? Ecrire sous chiffre 46 B.V., «Aînés», Lausanne.

Désire rencontrer une personne avec voiture pouvant me sortir de temps en temps. Je suis en fauteuil roulant et seule. J'ai 75 ans, j'habite Genève. Ecrire sous chiffre 47 B.V., «Aînés», Lausanne.