

# Gym des aînés à domicile : janvier 1980

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (1980)**

Heft 1

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.

**Gym  
des aînés  
à domicile**



Louis Perrochon

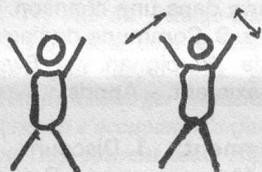
**Janvier 1980**

La page est tournée, bonne nouvelle année! Confiance toujours en essayant de garder le sourire et de faire du bien autour de soi.

**Articulation des épaules**

**Debout**

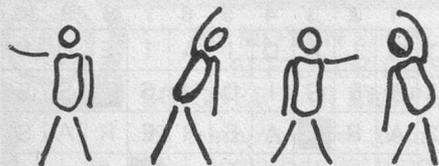
49. Lever les bras en avant, oblique en haut (1-2), 3 mouvements de ressort (3-4-5) (petits mouvements en avant, en arrière), baisser les bras en avant en bas (6). — Genoux souples.



**Mobilité  
de la colonne vertébrale**

**Debout**

50. Lever le bras gauche de côté (1-2), fléchir le torse à droite de côté (3-4) le bras suit le mouvement du corps, mouvement lié, redresser le torse en baissant le bras gauche de côté (5). Idem à droite.



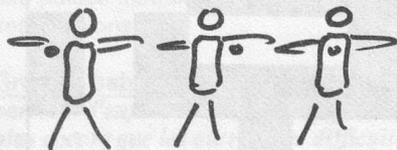
**Mobilité  
des mains et coup d'œil**

**Debout**

51. Lancer une petite balle d'une main dans l'autre, devant le corps. D'abord, mains rapprochées, puis de plus en plus

éloignées. Les genoux sont souples et le corps suit le mouvement des mains, léger balancement.

(Une petite balle ou un autre objet: gomme, une clef, un trousseau de clefs, un porte-monnaie..., mais il serait bien d'acquérir une petite balle pour la suite des leçons.)



**Articulation des pieds**

**Assis**

52. Pieds posés à plat:

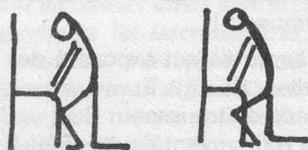
- a) lever la pointe du pied gauche 10 à 20 fois;
- b) id. avec la pointe du pied droit;
- c) id. en alternant (pédaler)
- d) lever les 2 pointes à la fois, aussi en frappant le sol.



**Exercice préparatoire  
pour les exercices au sol**

**Debout**

53. Se tenir à une chaise, mettre un genou sur le sol, se relever. Idem avec l'autre genou. Plusieurs fois.



**Articulation des hanches,  
genoux et pieds**

**Debout**

54. Se tenir au dossier d'une chaise, marcher sur place en frappant le pied gauche, tous les 4 temps; idem avec le pied droit — puis tous les 3 temps.



55. Respirer profondément en laissant les bras de côté.

**Laurent**

**Angélique**

**filleuls d'«Aînés»**



Dans notre prochain numéro (février 1980) nous vous dirons comment Angélique et Laurent, les petits filleuls d'«Aînés», ont passé leur fête de Noël.

Bien sûr, nous avons pensé à eux, de votre part. Angélique et Laurent ont reçu un cadeau utile. Et nous n'avons pas oublié leurs frères et sœurs. Nous vous dirons tout en février! En raison des fêtes de fin d'année, nous avons dû «boucler» ce numéro plus tôt, afin d'être sûrs que nos abonnés le recevraient avant le début de l'an nouveau.

Au 20 novembre 1979, nous avons encore reçu les dons suivants: Mlle J. T. Genève Fr. 5.—; Mme L. G. Puplinge Fr. 20.—; Mme M. P. Rolle Fr. 10.—; E. Sch. La Chaux-de-Fonds Fr. 10.—; Mme A. A. Fribourg Fr. 10.—; Mme B. Le Locle Fr. 20.—; Mme C. St. La Chaux-de-Fonds Fr. 20.—; Mme J. F. Carouge Fr. 5.—; Mlle M. J. Corseaux Fr. 20.—; Mlle J. T. Genève Fr. 5.—. Total général au 20 novembre 1979: Fr. 4354.55.

Les personnes désirant participer à notre action en faveur de nos petits protégés peuvent adresser leur don au **ccp. 17-688, Société de Banque Suisse, Fribourg**. Prière de préciser au dos du coupon: «Aînés» parrainages, **compte 66-851 759**.

Grâce à vous tous, Angélique et Laurent ont vécu un beau Noël. Grâce à vous tous, nous utiliserons l'argent disponible au gré de leurs besoins. Merci de tout cœur!