

Gym des aînés à domicile : mars

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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 des genoux



Debout

64. Se tenir à la chaise, fléchir les deux genoux le plus possible, lentement, doucement, plus rapidement (10 à 20 fois).

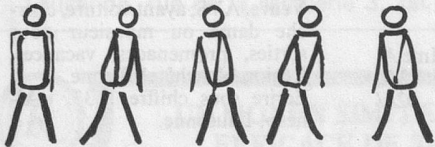
Mars

Mois du printemps, de l'espérance. Soyons contents et souriants!

Articulation des hanches

Debout

62a. Jambes écartées: pousser les hanches à gauche de côté (10 fois).



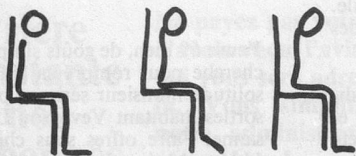
62b. Même exercice à droite (10 fois).

62c. Alternier gauche et droite (10 fois). Les genoux sont souples, fléchissent un peu naturellement.

Articulation du pied

Assis

63. Soulever les talons le plus haut possible (les pointes des pieds restent sur le sol). A faire un pied après l'autre ou simultanément.



Adresse

Debout ou assis

65a. Passer la balle d'une main dans l'autre, toujours plus rapidement. Aussi en éloignant les mains (donc lancer la balle).

65b. Laisser tomber la balle, la saisir quand elle rebondit.

Exercices au sol, suite de la préparation

66. Se tenir à une chaise, poser un genou sur le sol, puis l'autre, poser la main gauche, puis la fesse gauche sur



le sol, se remettre sur les genoux, appuyer les 2 mains sur la chaise, se relever. (2-3-4 fois).

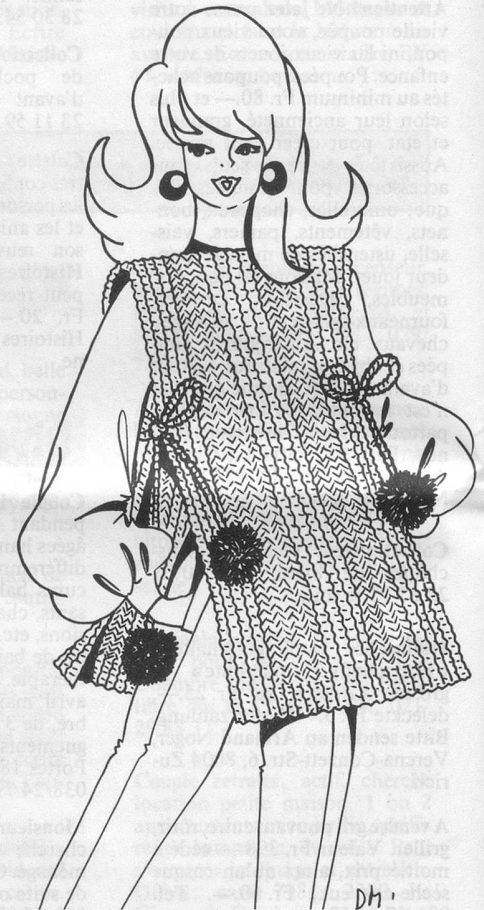
Travaux à l'aiguille



Bricolage

Dorianne

La tunique «tout-usage»



Trois erreurs...

dans notre texte sur le centenaire Henri Dufaux (dernier numéro d'«Aînés»):

Mme Dufaux s'appelait Meriam Rocher (et non Rochet). Ce n'est pas l'usine Motosacoche qui fut vendue à M. Failloubaz, autre pionnier de l'aviation suisse, mais, bien entendu, l'usine d'aviation Dufaux. Quant aux deux lions sculptés par le grand-père paternel, ils n'ornent pas l'entrée du Parc de La Grange, mais celle du parc de la Perle du Lac.

Pardon, pardon, pardon.

G. G.



— Alors, expliquez-moi pourquoi vous êtes entré avec elle, si vous n'êtes pas ensemble?
(Dessin de Uber-Cosmopress)

Froid = trucs

Le froid est revenu avec le verglas et des trottoirs glissants. Un excellent moyen d'éviter les chutes est d'avoir dans son sac une paire de bas mousse ou collants usagés que l'on peut enfiler par-dessus les chaussures. Ce moyen n'est peut-être pas très élégant mais en cas de patinoire, c'est une excellente façon de rester debout!