

Trucs

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 6

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

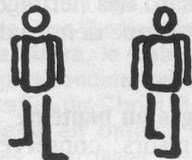
Juin 1981

Quand le soleil de juin
Nous réchauffe et revient,
Il nous faut être heureux,
Confiants, généreux.

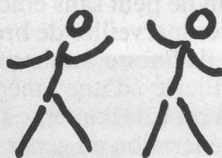
Articulation des jambes et des pieds

Debout

163. Marcher, les pieds très en dehors (8 t.); marcher, les pieds très en dedans (8 t.).



164. Marcher lentement avec de longs pas et des grands mouvements de bras.



Articulation des mains

Assis

165. Main contre main: écarter les paumes des mains, les bouts des doigts restent ensemble.

166. Main contre main: écarter les bouts des doigts, les poignets restent ensemble.



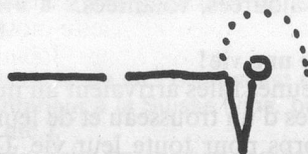
167. Main contre main: tourner les mains contre soi et en avant.



Exercices au sol

168. Se coucher sur le côté droit, main droite sous la tête: lever le bras gauche à la verticale, puis par-dessus la tête pour toucher le sol (3 t. pour lever le bras, 1 t. pour le baisser de côté; 5 fois). Même exercice sur le côté gauche, en levant le bras droit (5 fois).

169. Se coucher sur le dos, position relâchée, respirer tranquillement; un moment de détente et de repos.



TRUCS

Vous avez peut-être déjà adopté le système des duvets nordiques. Il existe un moyen simple de les rendre plus ou moins chauds suivant la saison. En hiver, si vous n'avez pas tout à fait assez chaud, sortez le duvet de sa housse. Prenez une couverture de laine (dimension légèrement supérieure au duvet), étalez-la bien à plat au sol et posez votre duvet par-dessus. Rabattez les bords de la couverture sur le duvet, et fixez-les l'un à l'autre au moyen de grosses pressions métalliques. Le printemps revenu, vous n'aurez qu'à «dépressionner» la couverture pour n'avoir que le duvet. Il faut mettre une pression à chaque coin du duvet plus une entre chaque coin (donc au moins 8).

Solution des jeux de la page III couverture

Observez bien

C'est le chien, bien sûr.

Grille surprise

B A L

O I E

L E S

En remplaçant bougie par *chandelle*, scie par *égoïne* et sabre par *arme*:

C A L

O I E

L E A

Chez les octogénaires

1. Non: 67 ans. 2. Oui: 81. 3. Oui: 88.
4. Non: 78. 5. Oui: 89. 6. Oui: 83.
7. Oui: 84. 8. Oui: 92. 9. Non: 72.
10. Non: 75. 11. Oui: 82. 12. Non:
77. 13. Oui: 89. 14. Non: 70.

Autobus lausannois

Le choix des destinations,
L'originalité des circuits,
La qualité des prestations

une brochure à réclamer
à notre bureau au 20 33 41

ou en passant
Place Centrale, 1003 Lausanne

Prochainement:
la Suisse, l'Angleterre, la France, l'Italie, etc.

Le Colibri

Mme Sylvia Dubois

1883 ARVEYES-
VILLARS

Tél. 025/35 21 52

Au cœur des Alpes vaudoises, 1200 m, site splendide, plein sud, «Le Colibri», petit foyer d'accueil, vous attend pour un séjour ou vacances de repos (petits enfants acceptés de 4 à 10 ans). Culte quotidien.

Prière instante à nos abonnés

Ne payez pas votre abonnement avant d'avoir reçu l'avis de renouvellement qui vous sera adressé au moment voulu. Vous simplifierez le travail de notre administration. Nous vous en remercions !