

# Gym des aînés à domicile : mars

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.07.2024**

## **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.

vient faire ma toilette et tous les 15 jours j'ai la visite de l'infirmière de la Croix-Rouge.

» Grâce à différents «trucs» et appareils, j'arrive à m'habiller toute seule. Ensuite j'essaie de faire un peu de rangement dans ma salle de séjour mais cela devient de plus en plus difficile. Autrement, j'écoute la radio, je lis: une voisine me prête des romans d'amour, le soir je regarde la télévision. Avant, je faisais partie d'un club, mais il a changé de local et mon fauteuil roulant m'empêche de franchir les escaliers de l'entrée.

» Je ne reçois pas beaucoup de visites, j'ai encore une amie française ici à Genève mais on se voit peu car elle a aussi ses problèmes. Une ancienne aide-ménagère me téléphone régulièrement, nous allons parfois manger ensemble.

» Mais le plus dur à passer ce sont les week-ends et les périodes de fêtes. Cette année j'ai eu le cafard entre Noël et Nouvel an. Quand on est désœuvré, on n'a parfois plus le goût de vivre. On aimerait avoir quelqu'un pour pouvoir sortir un peu. Heureusement, je dors comme une marmotte.

» Vous savez, le 10 avril prochain je vais avoir 80 ans.

» En France, on dit que lorsqu'on mange des huîtres pour la première fois de l'année on peut faire un vœu... moi, je souhaite vivre jusqu'à cent ans» me dit-elle en riant aux éclats.

Un bel exemple d'optimisme, ne trouvez-vous pas?

Hélène Maillard

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

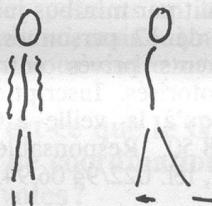
## Mars

*Une belle vieillesse est une victoire de l'âme sur le corps.*

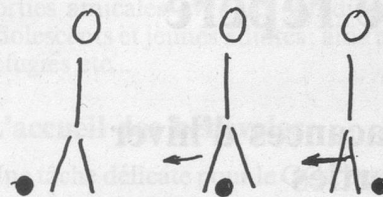
Sœur A. M.

### Pas

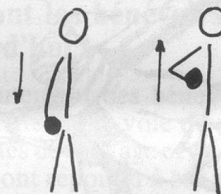
**352.** Marcher en avant sur les pointes des pieds (hanches et genoux tendus, petits pas, bras décontractés) et marcher en avant, naturellement. Alterner.



droite (d'abord tranquillement, puis plus vite souplement).



**355.** Tenir la canne des 2 mains derrière le corps, sur les fesses: se frotter le dos le plus haut possible en montant les bras ensemble ou un bras après l'autre.



### Articulation du genou

#### Sur le dos

**356.** Placer une balle, un peloton, sous le genou gauche, jambe tendue, presser la balle avec le genou en tirant les doigts de pied contre le corps. (5-10 fois) id. à droite.



**357.** Jambes tendues, serrer la balle entre les genoux (10 fois).



## VAUD

## Va et redécouvre ton pays

### Verrerie d'art de Nonfoux près d'Yverdon

Si vous désirez participer à cette excursion d'une demi-journée, annoncez-vous vite! Il ne reste, en effet, que quelques jours; délai d'inscription: 9 mars! Cet art, plusieurs fois millénaire, dont les différentes facettes vous seront présentées par un couple bien sympathique, est fascinant!

Et, au retour, arrêt à Yverdon pour déguster une assiette froide au Motel des Bains.

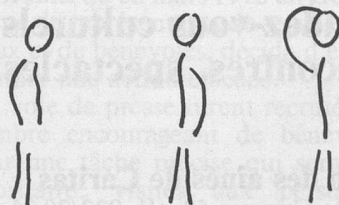
Alors, serez-vous des nôtres?

Dates, 9, 10, 11, 12 et 13 avril 1984. Renseignements et inscription à Pro Senectute-Vaud, tél. 021/36 17 21.

### Exercice de tenue

#### Debout

**353.** Corps relâché, les bras pendant le long du corps, redresser le corps en posant les mains sur les cuisses, puis en les croisant sur la tête. Relâcher le corps en baissant souplement les bras.



### Exercices avec une canne, un parapluie, un bâton

#### Debout

**354.** Poser la canne sur le sol, à gauche du pied gauche: poser le pied gauche par-dessus, puis le pied droit, id. à

### Respiration

#### Debout

**358.** Respirer profondément devant une fenêtre ouverte, se détendre.