

Gym des aînés à domicile : juillet-août

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 7-8

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.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Juillet-août

Acceptons les conséquences de l'âge. Sachons reconnaître nos limites. Mettons en valeur les vertus qui s'appellent la sagesse, la bienveillance, la bonté, la patience, la sérénité et la paix.

Sœur A. M.

Articulations des jambes

Debout

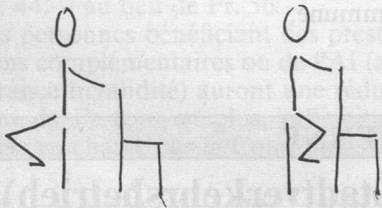
377. Pas lent: poser le pied gauche en avant en 3 temps (1-2 pour se redresser, 3 pour se relâcher) idem à droite (4-6).

378. = 377, mais en levant les bras de côté (1-2) et les baisser à 3. Idem à droite.

Articulation de la hanche

Debout

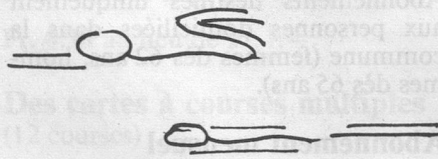
379. Se tenir à une chaise: lever la jambe gauche, genou et pied tournés à l'extérieur (1-2) 5 fois. Idem à droite.



Exercices au sol

Sur le dos

380. Lever les bras en avant en haut à côté de la tête en fléchissant les jambes sur la poitrine (1-3), baisser les bras le long des jambes tendues sur le sol (4).

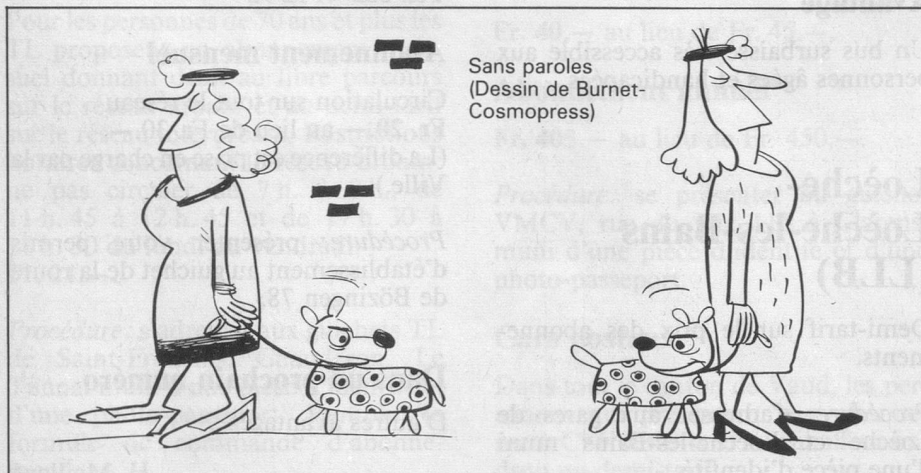
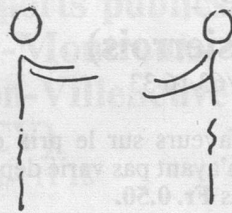


381. Pédaler (fléchir et tendre les jambes alternativement), bras croisés sur la poitrine ou mains sous les cuisses (c'est moins pénible).

Relaxation

Debout

382. Fléchir et tendre légèrement les jambes en balançant légèrement les bras en avant et en arrière, en respirant tranquillement.



Sans paroles
(Dessin de Burnet-Cosmopress)



Mots croisés faciles

(Ce problème ne participe pas au concours mensuel)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3							■			
4			■		■					
5										
6			■							
7		■			■			■		■
8				■		■		■		■
9							■			
10									■	

Horizontalement: 1. Horrible. 2. Bruit violent. 3. Ile française – Interjection. 4. Ile française – Etonné. 5. Ile. 6. Phonétiquement: boisson d'enfant – Assemblages de deux pièces de bois. 7. Champion – Périodes. 8. Vieille colère – Au début et à la fin du soir. 9. Donne l'heure quand il est solaire – Fleur jaune. 10. On n'en voit pas la fin.

Verticalement: 1. Elle aime avec excès. 2. Imitent les moutons – On en trouve à l'Opéra. 3. Déplace – Poète grec de l'époque primitive. 4. Relatives à l'esprit – Phonétiquement: se trompèrent. 5. Déesse marine – Adverbe de lieu – Ecorce de chêne. 6. Prénom féminin – Conjonction. 7. Phonétiquement: n'a pas de religion – Peuvent être bleues. 8. Chose étrange. 9. Mammifères au poil soyeux. 10. Greffées – Aride.

Solution du problème précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	M	O	N	I	T	R	I	C	E	S
2	A	S	E	■	R	O	L	A	N	D
3	N	I	T	R	A	T	E	S	■	N
4	D	E	T	R	U	I	T	E	S	■
5	A	R	E	■	M	■	S	E	U	L
6	R	■	R	A	S	■	R	A	■	■
7	I	R	R	I	T	A	B	L	E	S
8	N	O	E	M	I	■	L	I	T	S
9	E	M	U	E	S	■	O	R	E	E
10	S	A	S	S	E	■	C	A	S	E