

Gym 3 à domicile : novembre

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **15 (1985)**

Heft 11

PDF erstellt am: **06.08.2024**

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.



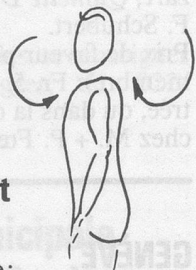
HENRI GIROD

Novembre

1. Assis ou debout

Cercle des épaules, en avant et en arrière:

- a) des deux ensemble, 8 à 10 fois;
- b) alterner gauche et droit avec cercles en avant 8 à 10 fois, id. avec cercles en arrière, 8 à 10 fois.



2. Assis

Saisis le siège: tends fortement tout le corps vers le haut, (inspiration) en résistant avec les mains sous le siège durant 5 secondes, puis relâchement, (expiration).

Répète 6 à 8 fois.



Rendons à César...

Depuis la parution des Nos 9 et 10, j'ai des scrupules.

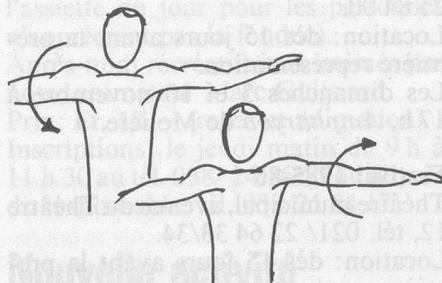
Je me vois obligé de formuler des excuses à l'endroit de certaines lectrices et certains lecteurs de ma connaissance, lesquels ne tarissent pas d'éloges au sujet de la clarté des textes accompagnant mes dessins, mais ne ménageant pas leurs quolibets relatifs à l'effigie qui coiffe cette chronique.

— *Tu as terriblement rajeuni!* m'a écrit une ancienne camarade de classe.

— *Etait-ce à l'époque où tu cherchais âme sœur?* raillait cette autre.

— *Avais-tu déjà fait ta première communion?* me téléphonait récemment ce contemporain avec qui nous parta-

Pour tous ces exercices, n'oublie pas de synchroniser ta respiration en insistant sur l'expiration; de respirer plus profondément si tu sens venir l'essoufflement.



3. Assis ou debout

10 cercles des bras de côté, dans un sens et dans l'autre.

4. Debout

Marche sur place en déroulant alternativement le pied gauche et le pied droit, en soulevant chaque fois tout le corps 20 fois, puis repos quelques secondes en expirant et reprendre 20 fois.



Un classeur pour votre «Dossier Logement»

Nous avons tous à la maison toutes sortes de documents qui concernent notre appartement: le bail, les hausses de loyer, diverses correspondances, etc... Souvent, tout cela est dispersé dans plusieurs enveloppes et tiroirs. Les papiers importants sont parfois perdus au milieu des superflus. «Où a donc bien pu passer mon état des lieux d'entrée?» Au moment où le gérant arrive pour visiter les locaux que je lui remets, ce n'est pas le moment de le chercher!

Pour éviter ces inconvénients, l'AVLOCA (Association vaudoise des locataires) vous propose l'achat d'un magnifique classeur (type «fédéral») préparé pour y ranger tout votre «Dossier Logement». Vous y trouverez des rubriques appropriées qui vous aideront à mettre de l'ordre dans vos documents. En plus, l'AVLOCA vous offrira, à l'intérieur de ce classeur, diverses informations indispensables: adresses utiles, conseils pratiques, certificat d'appartement, etc...

Tous les documents de l'appartement dans un seul classeur! pour Fr. 9.—! (port en sus).

Commandez le classeur «Dossier Logement» de l'AVLOCA, par téléphone au (021) 37 12 12 ou en écrivant à AVLOCA - Vaud, Borde 28 bis, 1018 Lausanne.

geons les joies de randonnées équestres.

Face à ces accablants messages, j'ai décidé de fournir des explications: lors de son passage chez moi, ce printemps, le Rédenchef, ami d'enfance, m'a demandé de collaborer au «Mensuel pour une retraite heureuse» et s'est emparé de cette «photo-passeport» qui lui rappelait nos folles années de jeunesse.

— Crois-moi, mon cher Georges, rendons à César... et accepte ce portrait, plus près de la réalité pour un chroniqueur qui jouit de sa retraite depuis deux ans déjà.

H. G.

(Réd. — C'est fait!)

Le tambour du régiment (Dessin de del Vaglio-Cosmopress)

