

# Gym des aînés : février

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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



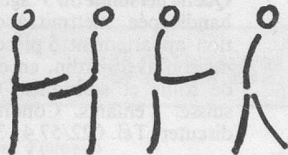
## Février

Si la neige tombe, essayez de la trouver belle...

### Articulation des hanches

Debout

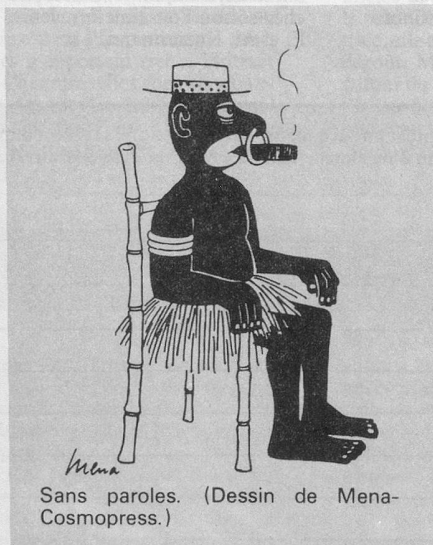
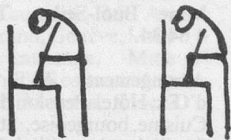
56. Se tenir à une paroi, une table ou à sa petite fille et balancer la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et la poser en avant (1-2-3-4).  
Idem avec la jambe droite.



### Mobilité de la colonne, des hanches, des jambes

Debout

57. Se tenir à la chaise. Poser un pied sur la chaise, toucher le pied avec la main libre (éventuellement avec les 2 mains, sans tomber, «se couper les ongles!»).



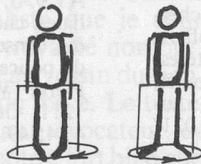
Sans paroles. (Dessin de Mena-Cosmopress.)

### Articulation des pieds

Assis

58. a) Pieds posés à plat, légèrement écartés. Tourner les pieds en cercle en dedans: lever la pointe des pieds le plus haut possible, (les talons restent au sol), les tourner l'une contre l'autre, puis les écarter.

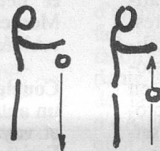
b) Tourner les pieds en dehors: lever les pointes des pieds, les écarter, les rapprocher, faire des petits cercles.



### Adresse et coup d'œil avec la petite balle

Debout

59. Tenir la petite balle devant soi (avec une ou deux mains); la laisser tomber à la verticale, la saisir au vol quand elle rebondit. Le corps reste souple, les genoux aussi.



### Préparation pour les exercices au sol

Debout

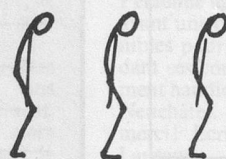
60. Se tenir au placet d'une chaise, poser un genou sur le sol, puis l'autre, se relever.



### Equilibre, souplesse

Debout

61. Marcher lentement en avant en fléchissant légèrement les jambes à chaque pas. Corps décontracté, genoux souples.



## Travaux à l'aiguille

## Bricolage

Dorianne



## Le pull ligne «T»



## Un sourire au petit coin

Pour couvrir de façon amusante le rouleau de papier hygiénique de réserve, j'ai imaginé des genres de bonnets, de grandeur appropriée, que j'ai tricotés ou crochetés avec des restes de laine en variant les couleurs de façon inattendue.

J'ai utilisé pour les yeux, le nez et la bouche du feutre découpé et collé. Avec des pompons trop grands et fous j'ai fabriqué des cheveux, ou avec de la laine lisse, des tresses que j'ai nouées joliment avec un ruban de velours.

Dorianne