

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : mars

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

## Articulation des genoux



### Debout

64. Se tenir à la chaise, fléchir les deux genoux le plus possible, lentement, doucement, plus rapidement (10 à 20 fois).

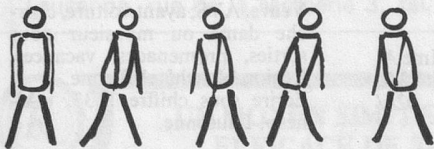
## Mars

Mois du printemps, de l'espérance. Soyons contents et souriants!

## Articulation des hanches

### Debout

62a. Jambes écartées: pousser les hanches à gauche de côté (10 fois).



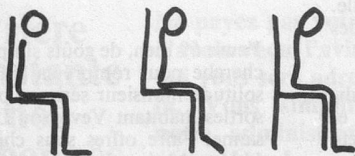
62b. Même exercice à droite (10 fois).

62c. Alternier gauche et droite (10 fois). Les genoux sont souples, fléchissent un peu naturellement.

## Articulation du pied

### Assis

63. Soulever les talons le plus haut possible (les pointes des pieds restent sur le sol). A faire un pied après l'autre ou simultanément.



### Adresse

#### Debout ou assis

65a. Passer la balle d'une main dans l'autre, toujours plus rapidement. Aussi en éloignant les mains (donc lancer la balle).

65b. Laisser tomber la balle, la saisir quand elle rebondit.

## Exercices au sol, suite de la préparation

66. Se tenir à une chaise, poser un genou sur le sol, puis l'autre, poser la main gauche, puis la fesse gauche sur



le sol, se remettre sur les genoux, appuyer les 2 mains sur la chaise, se relever. (2-3-4 fois).

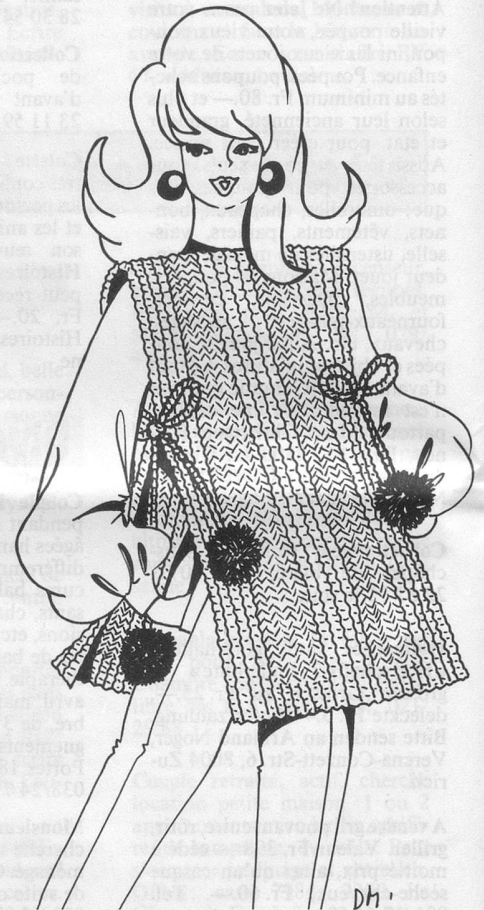
## Travaux à l'aiguille



## Bricolage

Dorianne

## La tunique «tout-usage»



## Trois erreurs...

dans notre texte sur le centenaire Henri Dufaux (dernier numéro d'«Aînés»):

Mme Dufaux s'appelait Meriam Rocher (et non Rochet). Ce n'est pas l'usine Motosacoche qui fut vendue à M. Failloubaz, autre pionnier de l'aviation suisse, mais, bien entendu, l'usine d'aviation Dufaux. Quant aux deux lions sculptés par le grand-père paternel, ils n'ornent pas l'entrée du Parc de La Grange, mais celle du parc de la Perle du Lac.

Pardon, pardon, pardon.

G. G.



— Alors, expliquez-moi pourquoi vous êtes entré avec elle, si vous n'êtes pas ensemble?  
(Dessin de Uber-Cosmopress)

## Froid = trucs

Le froid est revenu avec le verglas et des trottoirs glissants. Un excellent moyen d'éviter les chutes est d'avoir dans son sac une paire de bas mousse ou collants usagés que l'on peut enfiler par-dessus les chaussures. Ce moyen n'est peut-être pas très élégant mais en cas de patinoire, c'est une excellente façon de rester debout!