

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 6

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

### **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:** 02.02.2025

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

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

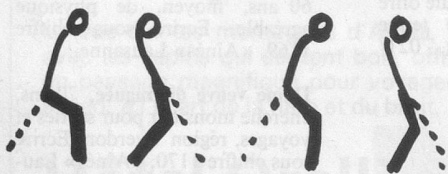
## Juin

*C'est le mois des foins,  
Des fleurs au jardin,  
Restons souriants, heureux et  
contents...*

### Articulation des hanches, déplacement du poids du corps

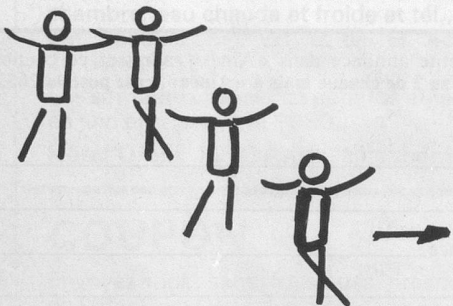
#### Debout

76. Se tenir éventuellement à une chaise. Poser la jambe gauche en avant, porter le poids du corps sur la jambe gauche, fléchir et tendre plusieurs fois cette jambe gauche, puis, porter le poids du corps sur la jambe droite en arrière, fléchir et tendre légèrement plusieurs fois cette jambe droite (répéter plusieurs fois). Changer de jambe: jambe droite en avant.



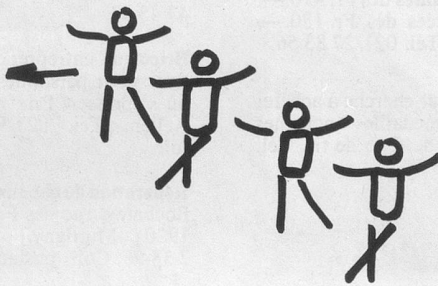
#### Mobilité

#### Debout



77. a) Marcher 4 pas à gauche de côté, en croisant le pied droit devant (1-8 temps) de suite à droite (1-8 t.). b) Marcher 4 pas à gauche de côté, mais

en croisant le pied droit derrière (1-8 temps), de suite à droite (1-8 t.). Les bras sont levés souplement de côté.



### Articulation des orteils et des doigts

#### Assis

78. Fléchir puis tendre les orteils et les doigts, 20 fois.

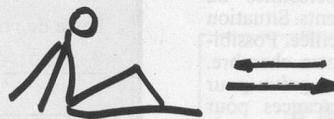
### Exercice avec la petite balle

#### Debout

79. Prendre la petite balle dans la main gauche, la passer par-dessus la tête dans la main droite, la passer sous les jambes et continuer par-dessus la tête.

### Exercice au sol

80. S'asseoir, s'appuyer sur les deux mains posées sur le sol, fléchir et tendre alternativement les jambes. (Une jambe se fléchit pendant que l'autre se tend.)

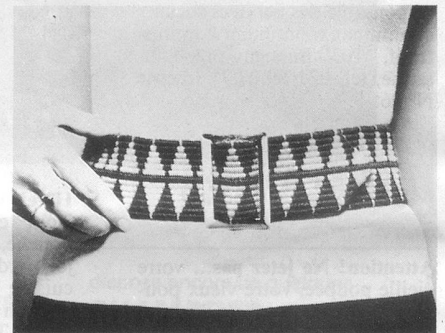


### Exercices respiratoires et de relaxation.

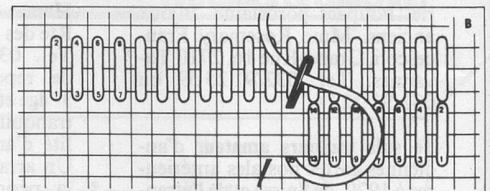
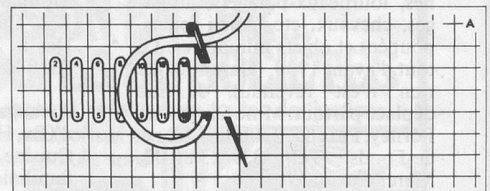
## Travaux à l'aiguille Bricolage

## Jolies, faciles,

Pour agrémenter vos tenues estivales, nous vous proposons deux modèles de ceinture, faciles à faire et que vous pourrez broder à votre fantaisie. Le premier modèle est au point gobelins droit large: le fond est violet et les motifs sont brodés en 5 nuances de rose.



**Fournitures:** canevas unifil: choisissez longueur et largeur de la ceinture en fonction de votre tour de taille et de la boucle qui la fermera — laine tapisserie DMC violet (8 éch.) — 5 nuances de rose (2 éch. de chaque coloris).



L'autre ceinture est présentée dans des tons plus vifs, fond jaune pâle, motifs en dégradé du rouge au jaune or.