

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : juillet-août

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.07.2025

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

parler avec d'éventuels émigrés de ces pays, faisant partie de notre entourage. Avoir aussi l'œil et l'oreille sur l'actualité soit par la presse écrite, la radio ou la télévision. Il y a aussi des films documentaires à voir où encore des œuvres de cinéma, de théâtre, d'auteurs de ces pays. Certaines conférences peuvent également nous intéresser.

Aimer se documenter, aimer découvrir, le voyage commence déjà. L'on peut être en état de voyage toute l'année à la maison... non loin... où à l'autre bout de la planète, si nous savons être curieux sur le monde.

Goûter à une autre nourriture, à un autre confort, à une autre langue, à un autre rythme de vie, fait partie de l'aventure que provoque inévitablement le voyage. Partir avec des idées préconçues et définies, n'est pas un vrai voyage, pour moi. Bien au contraire, partir avec l'idée que tout peut être différent, nous permettra soit de repousser cette différence, soit d'en tirer profit, ce qui peut à long terme influencer notre comportement. Admettre que cela est toujours possible est un signe de vie, de jeunesse, d'ouverture, à l'inverse de ceux qui se renferment sur eux-mêmes et que finalement, seule l'habitude maintient. Ils deviennent souvent vieux avant l'heure.

On est loin du voyage où l'addition des kilomètres fait exploiter, ou encore « la grande bouffe et les bistrotts » sont à la une. Il est enrichissant qu'un groupe ayant fait un voyage, se retrouve à nouveau, après. A travers les photos, les films, et les commentaires, apparaît ce que chacun a fait, a vu et a retenu de son séjour, et, bien sûr, le plaisir de pouvoir dire: nous avons appris quelque chose.

Marc Guignard

## Comptoir suisse

Comme chaque année, le MDA tiendra un stand à la Foire nationale de Lausanne. Des objets, créés par les aînés, seront exposés et vendus à ce stand. A l'ouvrage!

Pour plus de renseignements, le 021/ 23 84 34 informe.

## Théâtre municipal de Lausanne

A l'instar des années passées, les aînés pourront bénéficier d'une saison théâtrale durant l'hiver, rassemblant les spectacles Karsenty et ceux des Artistes associés.

Les personnes intéressées sont priées de s'adresser à notre bureau, Tivoli 8, pour la réservation des abonnements.

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

## Juillet-août

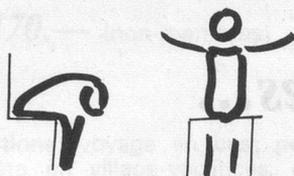
Bonnes vacances, séjours heureux, Soit à la Manche ou à Montreux...

### Articulation de la hanche

#### Assis



81. Lever la jambe gauche fléchie le plus haut possible, assez rapidement, (10-15 fois). Idem avec la jambe droite.



82. Fléchir le torse en avant pour toucher les pieds avec les mains en expirant, redresser le torse en levant les bras de côté et en inspirant. Exercice tranquille. (1-2-3-4 pour inspirer et 1-2-3-4 pour expirer.)

83. Frotter la nuque de haut en bas et le long du cou, derrière les oreilles, tranquillement. Détente.

### Mobilité

#### Debout

84. Marcher 4 pas à gauche de côté en croisant le pied droit devant, puis derrière (1-8 temps). Changement à chaque pas. Idem à droite (1-8).

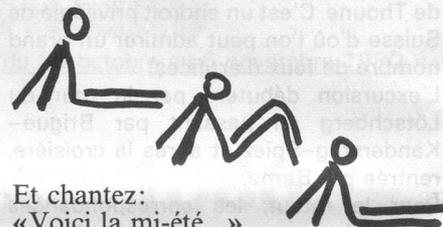
### Petite balle. Adresse

#### Debout

85. Dribbler = frapper la balle chaque fois qu'elle rebondit.

### Exercice au sol

86. S'asseoir avec appui des mains, jambes tendues, les fléchir ensemble et les tendre... 2-3 fois.



Et chantez:  
«Voici la mi-été...»

## 1820-1920: le Léman, carrefour des transports

Cette exposition à la Maison du Léman, à Nyon, permettra de jeter un regard curieux sur un passé somme toute récent. Elle est réalisée non seulement avec des objets appartenant au musée, mais encore avec des prêts soit d'autres musées (Musée des Transports, Lucerne; Musée PTT, Berne), soit par les entreprises de transport concernées (MOB, N-StC-M, CGN, par exemple).

Documents d'époque, manuscrits ou imprimés (plans, horaires, affiches, règlements, billets, actions), photographies nombreuses satisferont les visiteurs passionnés d'histoire ou nostalgiques d'un temps qu'ils ont quelque peu connu. (Durée de l'exposition: jusqu'au 14 décembre 1980).

ML