

Gym des aînés à domicile : juillet-août

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 7-8

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.

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 bistrots » 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

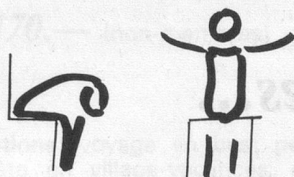
Bonnes vacances, séjours heureux, Soit à la Manche ou à Montreux...

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).

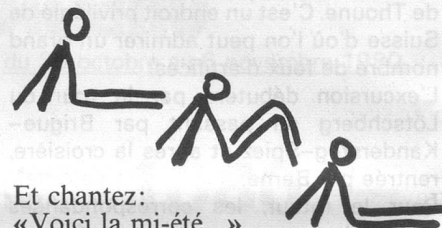
Petite balle. Adresse

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