

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 10 (1980)
Heft: 9

Rubrik: Gym des aînés à domicile : septembre

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: 17.07.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



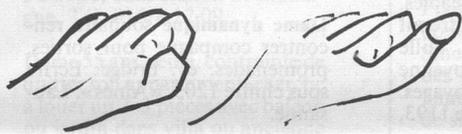
Septembre

Après les vacances, faut recommencer
A se bien détendre et puis s'allonger...

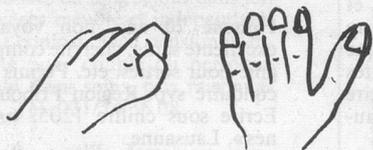
Articulation des mains, des doigts

Assis

87. Ouvrir et fermer les mains en plaçant les pouces dans la main et en dehors de la main.



88. Dos de la main tourné vers la figure, fléchir le pouce, puis les doigts l'un après l'autre contre le pouce, les



tendre brusquement. D'abord avec une seule main, puis avec les deux mains ensemble.

Articulation du torse

Assis

89. Incliner légèrement le torse en avant, les mains posées sur les genoux.

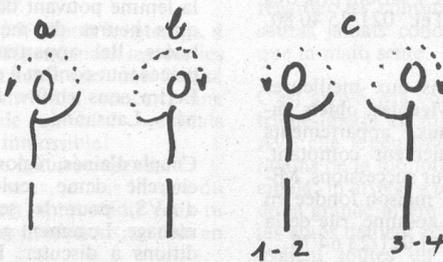
90. Incliner légèrement le torse en avant, le laisser tomber, les mains touchent le sol, le redresser (bien droit) (5-8 fois).



Articulation des bras

Debout

91. a) Tourner les bras en cercle, en avant en haut (5 fois). b) Tourner les bras en cercle en arrière en haut (5 fois). c) Tourner les bras un cercle en avant en haut, puis un cercle en arrière en haut (5 fois) (1.2-3.4).



Remarque: Commencer avec un bras.

Petite balle

Assis

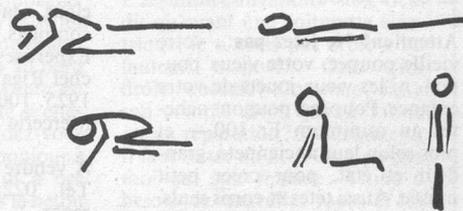
92. Serrer fort la petite balle dans la main (10 fois).

93. Passer la petite balle autour du corps d'une main dans l'autre (10 fois).

Exercices au sol

Pour se coucher sur le dos et se relever seule. A faire prudemment, d'abord essayer avec une personne présente.

94. Se mettre à genoux (avec ou sans la chaise), s'asseoir sur la fesse gauche s'allonger sur le côté gauche, se tourner sur le dos doucement, se retourner sur le côté gauche, en appuyant le sol du talon droit, fléchir les jambes et le



torse (se mettre en boule), se mettre à genoux en s'appuyant sur les mains, se relever sur une jambe, puis sur l'autre.

95. Exercice respiratoire: inspirer tranquillement en soulevant les bras.

Une «moto» pour handicapés

Après trois ans de recherches techniques, de longs essais et expertises en Suisse et en Allemagne, le premier Motomobile S 40 a été livré à son heureux propriétaire à Bâle. Comme Josef Böhler s'en servira pour son trajet quotidien au travail, c'est l'assurance invalidité qui a pris en charge le coût du véhicule. Le S 40 est un produit du constructeur suisse Condor S.A. à Courfaivre et il a été étudié par l'ingénieur Rolf Herzog, spécialiste

des techniques de réhabilitation à Bâle.

Cette «motocyclette pour handicapés» ne ressemble que de loin aux anciens véhicules de ce genre. Pour la première fois ont été employées les techniques modernes appliquées dans la construction des motos. Ainsi le S 40 se présente comme un véhicule révolutionnaire: bonne tenue de route, moteur à essence puissant et à grand rayon d'action, roues en métal allégé, siège anatomique avec appuie-tête de sécurité, etc. (Information et liste des revendeurs par: Hilfsmittelzentrale, Spitalstrasse 40 à 4056 Bâle, téléphone 061/57 02 02).

