

# Gym des aînés à domicile : septembre

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 9

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.

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Septembre

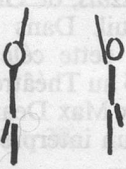
On me souffle le conseil suivant: *Pour rester jeune longtemps, il suffit de s'y entraîner de bonne heure!*

Et j'ajoute: *Il n'est jamais trop tard pour bien faire!*

### Articulation des jambes, des bras et des pieds

#### Debout

**251.** Bras en haut (si possible ou bras le long du corps): poser le pied gauche en avant en avançant l'épaule droite, poser le pied gauche en arrière (retour à la position de départ), poser le pied droit en avant en avançant l'épaule gauche en avant. Retour. Répéter l'exercice 5 à 10 fois, puis jusqu'à ce qu'il soit coulé, élégant...



**252.** Marcher sur le bord extérieur des pieds. 10 pas, se reposer et répéter.



**253.** Marcher sur le bord intérieur des pieds. 10 pas, se reposer et répéter.



Ces 2 exercices fortifient la musculature des pieds.

#### Assis

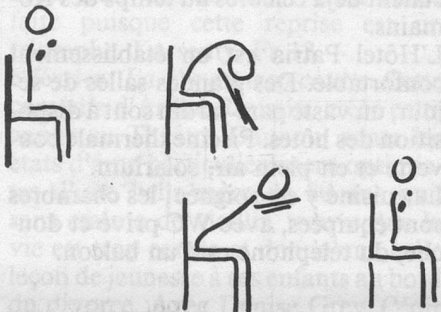
**254.** Se tenir à la chaise. Jambes levées et tendues en avant: les écarter, les serrer (5 fois), les poser, se reposer, répéter 5 fois.



### Articulation du torse

#### Assis

**255.** Ramer: bras fléchis, poings à la hauteur des épaules, fléchir le torse en avant en tendant les bras en bas, redresser le torse en levant les bras en avant et les fléchir (1.2.3.4).



**256.** Jambes écartées: tourner le torse à gauche pour saisir le dossier de la chaise avec les 2 mains, idem à droite.



### Exercice au sol

#### Assis

**257.** Jambes tendues, mains sur les genoux: baisser la pointe des pieds en pressant fort sur les genoux, relâcher (contracter les muscles extenseurs des genoux, les relâcher).



Respiration profonde, relaxation.

## «Moineau» joue et chante rétro!

Nous tenons à signaler à nos lecteurs que l'animateur accordéoniste et fantaisiste Robert Flaction, dit «Moineau», vient d'enregistrer une cassette, un vrai régal pour les amateurs de chansons rétro. 29 succès au total; durée 45 minutes. Tout un voyage à travers notre siècle, à travers les meilleurs moments de la chanson populaire.

A 20 ans, Moineau est accordéoniste professionnel, mais il ne tarde pas à former avec quelques musiciens un petit orchestre du samedi soir. Puis il entre en qualité d'animateur à Pro Senectute. Il anime de nombreux soupers aux chandelles de fin d'année, participe à des après-midi d'animation dans les clubs 3<sup>e</sup> âge, et au cours de croisières pour les aînés.

Sa cassette est une réussite. Moineau s'est attaché la collaboration de musiciens tels que Dante Luini, Jean-Louis Schmidt et Jacky Berner, de l'Ensemble romand.

Nos lecteurs ont la possibilité d'acquiescer cette excellente cassette pour le prix de Fr. 22.— tout compris, en remplissant le coupon ci-dessous. La cassette leur sera envoyée accompagnée d'un bulletin de versement.

### Bon de commande

à retourner à «Moineau», rue Centrale 8, 1350 Orbe

Je commande \_\_\_\_\_ cassette(s)  
«Moineau» joue et chante rétro, au prix de Fr. 22.— la pièce, tout compris.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

«Aînés» recommande vivement la cassette de «Moineau» à ses lecteurs

