

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 12 (1982)
Heft: 10

Rubrik: Gym des aînés à domicile : octobre

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



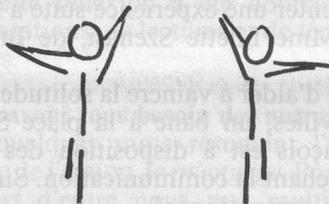
Octobre

Le temps d'automne vient doucement, marchez, sortez en respirant... profondément.

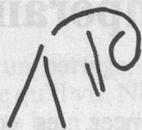
Articulation des jambes, des bras et du dos

Debout

258. Marcher avec les mains derrière la nuque (avancer le coude droit avec le pas gauche en avant, mouvement asymétrique).



259. Marcher lourdement, le corps penché en avant, les bras pendent le long des jambes.

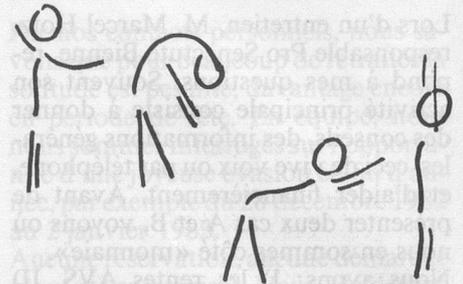


260. Alternier 258 et 259: 8 pas le corps bien droit et 8 pas le corps penché en avant.

Articulation du torse

Debout

261. Bras de côté: laisser tomber le torse et les bras en bas (1), redresser le torse par l'inclinaison en levant les bras en avant en haut (2-3), baisser les bras de côté (4).



Exercice au sol

Sur le dos

262. Bras le long du corps, lever la jambe gauche vers l'intérieur du corps, en diagonale, le plus haut et le plus loin possible à droite. Idem avec la jambe droite.



Respiration profonde. Relaxation.

Belle Madame Fourrure spécialiste pour

pelisses sur mesure, modèles rajeunissants toutes tailles, dès Fr. 1400.—, tout compris. Transformations, réparations. Vente **prix** étudiés. Grand choix, collection 82-83. Harpe 27, 1007 Lausanne, tél. 27 59 34. Ligne Bus No 2, Jordils ou Métro. Seul fourreur sous la gare.

Offre spéciale aux lectrices d'«Aînés» 15% de réduction sur tous traitements

Traitements beauté spécifiques pour lutter contre les signes de vieillissement, du docteur G. M. Collin.

CORPS	Massages, drainage lymphatique.
CHEVEUX	Contre la chute, favorise la repousse.
VISAGE	Le lifting progressif, «3 masques».
MAINS	Contre les taches; manucure.

Pour tous renseignements ou prendre rendez-vous à l'Institut

Siréna-Cléo

Croix-Rouges 2 1007 Lausanne Téléphone (021) 22 00 71

Depuis 276 ans reflet des événements mondiaux et suisses de l'année

l'almanach du

**Messenger
boîteux**
1983



vient de paraître

En vente partout: Fr. 6.—
Achetez-le dès aujourd'hui

Pour monter un réseau de représentations en Suisse romande et dans le canton de Berne,

CHERCHONS PERSONNES DE CONFIANCE pour collaboration en tant qu'agent libre. Il n'est pas nécessaire d'être motorisé. Ce travail à temps partiel conviendrait aussi à personnes retraitées ayant l'esprit jeune. Faire offres détaillées à M. Pierre Rochat, case postale 374, 1020 Renens.