

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 12 (1982)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : juin

### **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:** 06.10.2024

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

## Gym des aînés à domicile

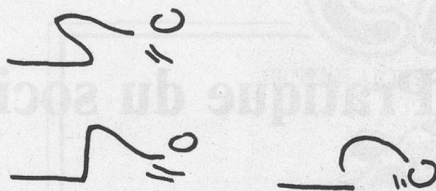
Louis Perrochon



### Articulation du torse

#### A genoux

239. Mains posées sur le sol, cuisses poussées en arrière, les bras sont poussés en avant: incliner le torse en le poussant en avant, sans déplacer les mains, retour en arrière en faisant le dos rond (comme un escargot qui avance en rampant), 5 à 10 fois.



#### Assis

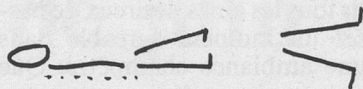
240. Mains à la nuque: incliner le torse en avant en inspirant, le redresser en le relâchant et en expirant. A faire lentement.



### Exercices au sol

#### Sur le dos

241. Jambes écartées, bras le long du corps, tourner les pieds en dedans, puis en dehors, plusieurs fois.



242. Jambes fléchies: soulever le bassin le plus haut possible. Respirer profondément, se relaxer.



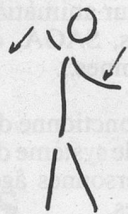
## Juin

*Tiens-toi droit, tiens-toi bien,  
Ne renvoie pas à demain l'exercice de maintien  
qui soulage et fait du bien!*

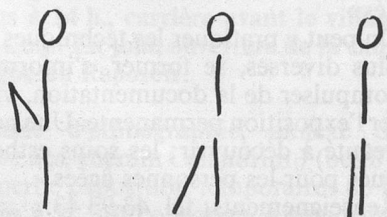
### Articulation des jambes

#### Debout

237. Poser la jambe gauche en avant en balançant les bras en avant et de côté avec un petit mouvement de ressort (1-2), idem à droite, sans baisser les bras (3-4), continuer à gauche (5-6), à droite (7-8), baisser les bras (9).



238. Marcher de côté en levant haut le genou de la jambe qui se déplace: lever haut le genou gauche (1), le baisser en posant le pied gauche de côté (2), rassembler le pied droit (3) et continuer à gauche, plusieurs fois. Idem à droite.



## Message

### Savoir cueillir les fleurs...

Depuis quelques semaines, c'est le printemps, l'éclosion des fleurs, la splendeur des formes et des couleurs. Votre œil est-il assez frais et assez ouvert pour en jouir totalement? Votre âme assez juvénile pour en apprécier le message? Votre cœur assez avide de renouveau pour en capter les ondes et les parfums de joie et d'espérance? Chaque année à cette époque chaleureuse, il me semble revivre et rejoindre les printemps de mes vingt ans. C'est si bon d'avoir, sinon toujours, du moins de temps à autre, vingt ans. Que voulez-vous, le miracle, ça existe. Mais oui, laissez-vous envoûter en cette période lumineuse où l'on peut constater que tout recommence quand on croit que c'est fini, qu'après le froid reviennent les chaleurs, que la nature, apparemment morte, se réveille, que l'hiver n'arrête jamais pour toujours l'enchantement du réveil de la nature. Le printemps de la vie, le printemps éternel, c'est une question de foi. En automne et en hiver, j'espère. Au printemps je vois que c'est vrai, ce que j'ai espéré. Nous sommes, vous et moi, en un automne plus ou moins avancé de l'existence. Certains se trou-

Sans paroles  
(Dessin de Raynaud —  
Cosmopress)

