

Gym des aînés à domicile : février

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 2

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



Février

*Quand nous oppresse mal
ou détresse,
Tu prends soin de notre sort,
Tu nous délivres, Tu nous fais vivre...*
Cantique 265

CHRONIQUE
DU

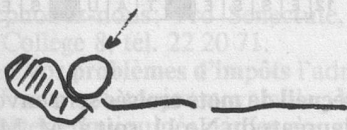
MDA

TIVOLI 8
LAUSANNE
TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

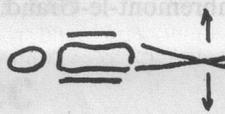
Exercices isométriques

Allongé dans son lit, sur le dos

281. Presser la tête sur l'oreiller, très fort, en respirant normalement, pendant 5-7 secondes.

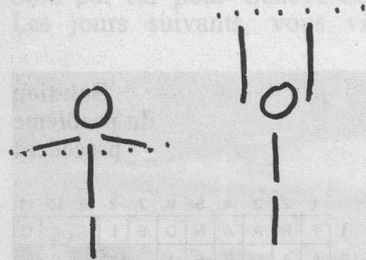


282. Croiser les pieds, les serrer très fort, essayer de les séparer, durant quelques secondes. Mettre une fois le pied gauche dessus, puis le pied droit.

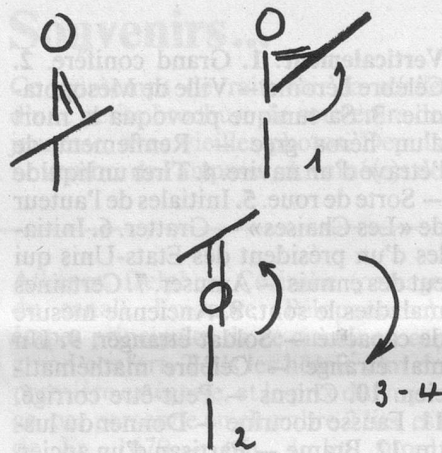


Exercices avec un parapluie, une canne ou un bâton

283. Tenir la canne des 2 mains, horizontalement, bras fléchis, devant la poitrine, tendre les bras en haut (1), les fléchir en passant la canne derrière la tête, si possible (2), les tendre en haut (3), les fléchir devant la poitrine (4), (6 fois).



284. Tenir la canne des 2 mains horizontalement, bras tendus, devant les cuisses, lever les bras tendus, en avant en haut (1-2), les baisser, bras tendus, en avant en bas (3-4), (aussi en 2 temps, donc plus rapidement).



Articulation des jambes

Assis sur le sol

285. Jambes allongées, fléchir la jambe gauche sur la jambe droite, tirer le pied gauche avec les 2 mains, contre le corps, tenir dans cette position pendant 5-6 secondes, tendre la jambe gauche; idem à droite.



Debout

286. Respirations profondes. Relaxation dans un fauteuil, en admirant le ciel.

Depuis décembre 1980, le journal «Mon Œil» tente une expérience originale: réaliser une publication qui parte des besoins, des préoccupations de jeunes. Se voulant un instrument de dialogue, «Mon Œil» réussit progressivement son pari: offrir une alternative à la presse du show-business et miser sur la participation. Ce pari dure depuis deux ans, non sans difficultés, bien sûr.

Dans le cadre des associations de Jeunesse qui regroupent 71 associations de jeunesse et d'enfants, différents animateurs se sont préoccupés de l'absence de toute publication romande destinée aux 12-16 ans. Ceci dès 1978. Soucieux d'offrir autre chose que les journaux dont la matière première est la seule vie artificielle des vedettes ou la science-fiction, ces animateurs ont mis sur pied un groupe de travail. Comprenant des représentants de centres de loisirs, des responsables de mouvements et de services sociaux, le groupe s'est constitué en association chargée d'éditer «Mon Œil». Dès la préparation du lancement du journal, un certain nombre d'objectifs furent clairement définis.

Nos voyages de Pâques

Nice

Du vendredi 25 mars
au jeudi 7 avril 1983.

Prix: Fr. 1000.-
(membres MDA Fr. 950.-).

Prestations: Voyage en car, pension complète à l'hôtel Royal, Excursions.

Pise - Rome - Florence

Du jeudi 31 mars
au mercredi 6 avril 1983.

Prix: Fr. 870.-
(membres MDA Fr. 820.-).

Prestations: Circuit en car, pension complète, tours de ville et excursions.

Marbella (Costa del Sol)

Du jeudi 31 mars au jeudi 14 avril 1983.

Prix: Fr. 1390.-
(membres MDA Fr. 1340.-).

Prestations: Vols Genève-Málaga-Genève, transferts, 4 excursions, pension complète à l'hôtel Cortijo Blanco.