

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 13 (1983)
Heft: 5

Rubrik: Gym des aînés à domicile : mai 1983

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: 08.02.2025

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

Voyages-vacances

Sevrier

(au bord du lac d'Annecy)
du mercredi 18 au mardi 24 mai
1983

Prix: Fr. 470.— (membres MDA
Fr. 420.—)

Prestations: voyage en car, pension
complète (vin compris), excursions.
Situé en haute-Savoie, SEVRIER est
implanté dans un cadre de montagnes,
au bord du lac renommé par sa beauté,
près de la ville d'Annecy, à 500 m d'alti-
tude.

Logement dans des appartements
(modules) composés de 2 chambres
indépendantes, douche et WC sépa-
rés.

Lozari (Corse)

du dimanche 12 au dimanche 26 juin
1983

Prix: Fr. 1300.— (membres MDA
Fr. 1250.—)

Prestations: vol Genève—Calvi—Ge-
nève, transferts, séjour en pension
complète au Village-Vacances (VVF)
et 4 excursions.

LOZARI est situé à 9 km de l'île
Rousse, 30 km de Calvi, 70 km de
Bastia et 150 km d'Ajaccio.

Une odeur de maquis... c'est la Corse
sauvage et c'est même une des plus
belles régions de la Corse: la Balagne.
Des oliviers aux alentours, de vieux
villages secs, pareils à eux-mêmes de-
puis des siècles... et la mer, si proche
qu'elle caresse le village de vacances.
Logement en bungalows très conforta-
bles.

Alghero (Sardaigne)

du vendredi 17 juin au vendredi
1^{er} juillet 1983

Prix: Fr. 1300.— (membres MDA
Fr. 1250.—)

Prestations: voyage en car et en bateau
— pension complète — excursions.

ALGHERO fondée par les «Doria»
fut une forteresse espagnole. La vieille
ville d'ALGHERO, située à 2 km de
l'hôtel est très intéressante à visiter.
Cathédrale et Cloître Saint-François.
ALGHERO est située sur la côte occi-
dentale de l'île. Le littoral se caracté-
rise par de vastes plages de sable et de
petites criques.

Logement à l'hôtel OASIS à 100 m de
la plage — équipée d'une piscine.

Cervia (Italie — mer Adriatique)
du samedi 18 juin au samedi 2 juillet
1983

Prix: Fr. 1090.— (membres MDA
Fr. 1050.—)

Prestations: voyage en car — pension
complète à l'hôtel CONCHIGLIA —
excursions. Plage privée.

CERVIA, centre de séjour au bord de
l'Adriatique, est à 20 km de Rimini.
C'est une belle station située dans un
cadre de verdure et qui offre aussi une
plage de sable fin. Repos balnéaire
bienfaisant.

Hôtel confortable situé sur la plage.

Davos (altitude 1560 m)

du dimanche 19 au dimanche 26 juin
1983

Prix: Fr. 670.— (Fr. 620.— pour
membres MDA)

Prestations: Voyage en car — pension
complète — excursions et visites.

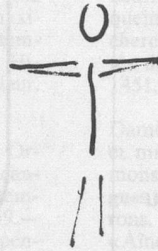
De renommée mondiale, DAVOS est
au cœur d'une des plus belles régions
de notre pays, les Grisons. Logement à
l'hôtel MOROSANI-POSTHOTEL
au confort exceptionnel: piscine cou-
verte, salle «fitness», sauna, solarium,
terrace ensoleillée.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

297. Alternner marcher en avant 8 pas
et marcher en avant 8 pas, mais avec
mains aux clavicules et mouvements
asymétriques: pied gauche en avant et
coude droit en avant.



Articulations de la colonne

Assis

300. Saisir avec les 2 mains la jambe
gauche fléchie, au-dessous du genou,
la tirer avec de petites flexions du torse
en avant pour essayer de toucher le
genou gauche avec la tête. Idem à
droite.



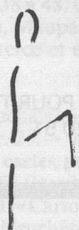
Mai 1983

*Ne nous négligeons pas. Maintenons-
nous en forme physiquement, intellec-
tuellement, spirituellement. Nous au-
rons moins de «misères» et nous se-
rons moins à charge.*

Articulations des jambes

Debout

296. Alternner marcher en avant 8 pas
et marcher sur place 8 pas en levant les
genoux. Attention à l'équilibre.



Articulations des hanches

Assis

298. Lever le genou gauche en direc-
tion de l'épaule droite. Se tenir à la
chaise. Idem, inversement.

299. Lever le genou gauche en haut, le
toucher avec le coude gauche, le corps
reste droit. Idem inversement.



301. Bras levés de côté, paumes des
mains dessus: tourner les mains en
arrière jusqu'à ce que les paumes des
mains soient à nouveau dessus, bras
«tordus», torse légèrement fléchi en
avant. Revenir à la position de départ
en redressant le torse.

Exercice isométrique

Debout

302. Doigts écartés, presser fortement
le dessus d'une table, 6 secondes en
respirant normalement. Repos. Répé-
ter 5 à 6 fois.