

Gym des aînés à domicile : octobre

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **14 (1984)**

Heft 10

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



Octobre

Le bonheur est une attitude personnelle envers soi-même; le malheur est une attitude de recherche irréaliste.

Sr A. M.

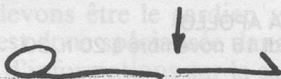
Articulation des jambes

Couché sur le dos
(sur son lit ou un tapis)

390. Plier le genou gauche (fléchir la jambe gauche) 10 fois; idem à droite.



391. Presser le genou gauche sur le tapis, en tirant le pied contre le corps. Tenir 6 secondes en respirant normalement. (exercice isométrique).



392. Ecarter les jambes, puis les serrer, d'abord en les laissant glisser sur le sol, puis en les soulevant légèrement. (5 à 10 fois).

Articulation des bras et des épaules

Debout

393. Balancer le bras gauche en avant, le bras droit en arrière, doucement; les genoux se fléchissent et se tendent légèrement.



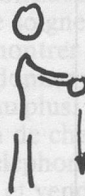
394. Bras croisés, mains posées sur l'épaule opposée: redresser le haut du corps en élevant les coudes et en s'étirant vers le haut en inspirant, relâcher le haut du corps en baissant les coudes et en expirant tranquillement.



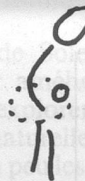
Exercices avec une petite balle

Debout

395. Tenir la balle devant soi, la laisser tomber, rebondir, la saisir.



396. Passer la balle autour du corps, à la hauteur des hanches.



Respirer profondément.

JURA BERNOIS

Rencontre automnale

Aînés du Jura bernois et de Bienne romande, réservez l'après-midi du samedi 3 novembre.

Votre comité prépare une grande rencontre automnale à la Halle de gymnastique de Sonceboz.

Un riche programme vous sera proposé.

A ne pas manquer!



— Quelle coïncidence! Moi aussi je croyais que vous alliez sortir votre revolver!
(Dessin de Mena-Cosmopress)

Avis aux clubs, institutions sociales, etc.

Une assemblée, une manifestation en vue? «Aînés» peut intéresser vos membres. Aussi sommes-nous volontiers disposés à vous offrir des numéros à distribuer aux participants. Il suffit au responsable de remplir le coupon ci-dessous et de l'envoyer **15 jours avant la manifestation** à: «Aînés», case postale 2633, 1002 Lausanne. A titre de promotion, ces numéros seront offerts gratuitement.

Commande de numéros gratuits

Nom _____

Rue _____

NP/localité _____

Tél. _____

demande _____ exemplaires gratuits d'«Aînés» pour la manifestation suivante: _____

organisée par _____

à envoyer pour le (date): _____

Signature _____