

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 14 (1984)
Heft: 6

Rubrik: Amusons-nous...

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>

Gym des aînés à domicile

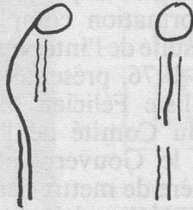
Louis Perrochon



Articulation de la colonne vertébrale

Debout

374. Décontracter le corps, le torse légèrement fléchi en avant, le redresser (le mouvement part des hanches jusqu'à la tête), en inspirant, maintenir le corps droit. Relâcher en expirant.



Juin

Ne nous imposons pas. Ne nous effaçons pas. Demeurons disponibles pour ce que nous pouvons ou devons faire.

Sœur A. M.

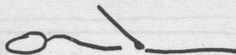
Articulation de la hanche et du genou

Couché «à plat ventre»

372. Fléchir la jambe gauche en arrière sur la cuisse et la poser sur le sol (10 fois) idem à droite.



373. Lever la jambe gauche tendue le plus haut possible et la poser sur le sol (10 fois) idem à droite.



Exercice au sol

Sur le dos

376. Jambes écartées tendues: contracter les fesses 6 sec., répéter.



Relaxation et respiration.

AMUSONS-NOUS...

Mots croisés faciles

(Ce problème ne participe pas au concours mensuel)

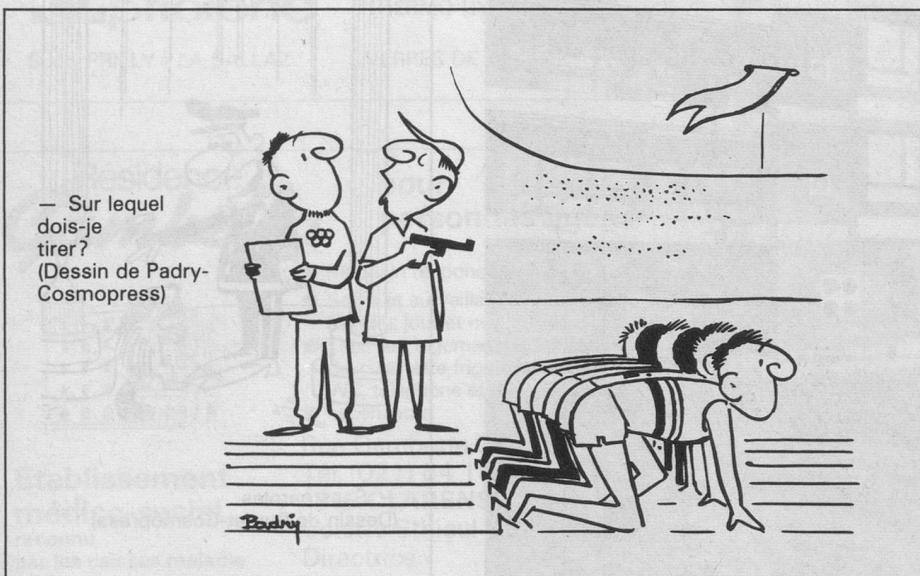
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2				■						
3									■	
4										■
5					■		■			
6		■					■			
7										
8						■				
9										
10										

Horizontalement: 1. Sont chargées d'enseigner. 2. Diastase - Sa chanson est célèbre. 3. Servent d'engrais. 4. Anéanties. 5. Surface - Isolé. 6. Court - Dieu égyptien. 7. Se fâchent facilement. 8. Prénom féminin - Couches. 9. Touchées - Bord. 10. Passe - Habitation primitive.

Verticalement: 1. Fruits. 2. On en fait des paniers - Ville italienne en italien. 3. Propre - Ville d'Espagne. 4. Phonétiquement: se trompèrent - A la fin des vers. 5. Profondément perturbé. 6. Pièce de résistance - Possessif. 7. Une liste mélangée - Masse considérable et pesante. 8. Mise dans un compartiment - Prendra connaissance. 9. Adverbe de lieu - Assurances. 10. Ancêtre de l'ONU - Fatiguée.

Solution du problème précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	P	A	R	T	E	N	A	I	R	E
2	O	P	E	R	A	■	N	O	U	S
3	U	P	■	I	U	L	E	■	E	S
4	S	L	I	P	■	A	L	E	S	E
5	S	A	L	L	E	■	M	■	N	■
6	I	U	L	E	■	■	M	O	N	T
7	E	D	I	S	O	N	■	T	O	I
8	R	I	■	N	A	R	I	N	E	■
9	E	R	O	S	■	R	I	O	■	L
10	S	A	■	P	E	D	A	N	T	S



— Sur lequel dois-je tirer?
(Dessin de Padry-Cosmopress)

Padry