

# Amusons-nous...

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 6

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

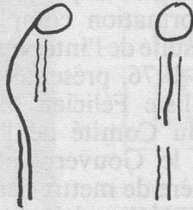
Louis Perrochon



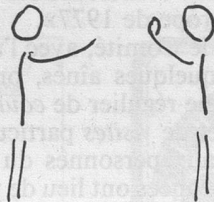
## Articulation de la colonne vertébrale

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.



375. Balancer le bras gauche en avant, en arrière en mettant la paume de la main dessus et en tournant le torse à gauche (extension). Relâcher le torse en balançant le bras en avant (répéter) idem avec le bras droit.



# 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	■	C	■	N	A	R	I	N
9	E	R	O	S	■	R	I	O	■	L
10	S	A	■	P	E	D	A	N	T	S

## Juin

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

Sœur A. M.

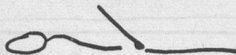
### Articulation de la hanche et du genou

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.

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



Padry