

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 11 (1981)
Heft: 6

Rubrik: Notre page de jeux

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: 02.04.2025

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

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

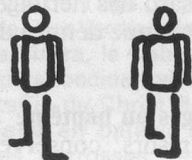
Juin 1981

Quand le soleil de juin
Nous réchauffe et revient,
Il nous faut être heureux,
Confiants, généreux.

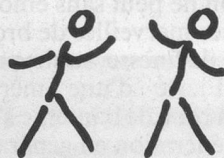
Articulation des jambes et des pieds

Debout

163. Marcher, les pieds très en dehors (8 t.); marcher, les pieds très en dedans (8 t.).



164. Marcher lentement avec de longs pas et des grands mouvements de bras.



Articulation des mains

Assis

165. Main contre main: écarter les paumes des mains, les bouts des doigts restent ensemble.



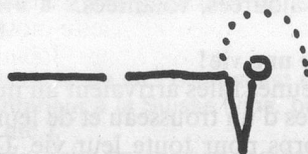
166. Main contre main: écarter les bouts des doigts, les poignets restent ensemble.



167. Main contre main: tourner les mains contre soi et en avant.

Exercices au sol

168. Se coucher sur le côté droit, main droite sous la tête: lever le bras gauche à la verticale, puis par-dessus la tête pour toucher le sol (3 t. pour lever le bras, 1 t. pour le baisser de côté; 5 fois). Même exercice sur le côté gauche, en levant le bras droit (5 fois).



169. Se coucher sur le dos, position relâchée, respirer tranquillement; un moment de détente et de repos.

TRUCS

Vous avez peut-être déjà adopté le système des duvets nordiques. Il existe un moyen simple de les rendre plus ou moins chauds suivant la saison. En hiver, si vous n'avez pas tout à fait assez chaud, sortez le duvet de sa housse. Prenez une couverture de laine (dimension légèrement supérieure au duvet), étalez-la bien à plat au sol et posez votre duvet par-dessus. Rabattez les bords de la couverture sur le duvet, et fixez-les l'un à l'autre au moyen de grosses pressions métalliques. Le printemps revenu, vous n'aurez qu'à «dépressionner» la couverture pour n'avoir que le duvet. Il faut mettre une pression à chaque coin du duvet plus une entre chaque coin (donc au moins 8).

Solution des jeux de la page III couverture

Observez bien

C'est le chien, bien sûr.

Grille surprise

B A L

O I E

L E S

En remplaçant bougie par *chandelle*, scie par *égoïne* et sabre par *arme*:

C A L

O I E

L E A

Chez les octogénaires

1. Non: 67 ans. 2. Oui: 81. 3. Oui: 88.
4. Non: 78. 5. Oui: 89. 6. Oui: 83.
7. Oui: 84. 8. Oui: 92. 9. Non: 72.
10. Non: 75. 11. Oui: 82. 12. Non:
77. 13. Oui: 89. 14. Non: 70.

Autobus lausannois

Le choix des destinations,
L'originalité des circuits,
La qualité des prestations

une brochure à réclamer
à notre bureau au 20 33 41

ou en passant
Place Centrale, 1003 Lausanne

Prochainement:
la Suisse, l'Angleterre, la France, l'Italie, etc.

Le Colibri

Mme Sylvia Dubois

1883 ARVEYES-
VILLARS

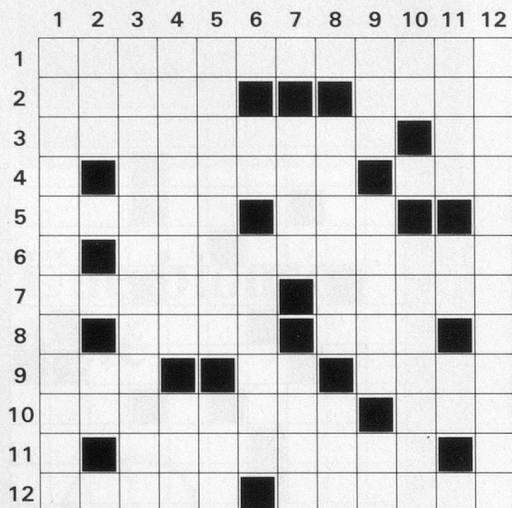
Tél. 025/35 21 52

Au cœur des Alpes vaudoises, 1200 m, site splendide, plein sud, «Le Colibri», petit foyer d'accueil, vous attend pour un séjour ou vacances de repos (petits enfants acceptés de 4 à 10 ans). Culte quotidien.

Prière instante à nos abonnés

Ne payez pas votre abonnement avant d'avoir reçu l'avis de renouvellement qui vous sera adressé au moment voulu. Vous simplifierez le travail de notre administration. Nous vous en remercions !

Concours mensuel de mots croisés



Solution
du problème
précédent

1	L	A	U	B	A	R	D	E	M	O	N	T
2	E	N	T	A	M	E	T	A	U	R		
3	I	D	A	E	V	A	R	I	S	T	E	
4	S	O	M	B	R	E	R	E	N	T	I	
5	H	U	A				A	T	I	L		
6	M	I	R	O	M	E	S	N	I	L	L	
7	A	L	O	U	A	T	E	E	U	R	I	
8	N	L	D	E			A	N	D	E	S	
9	I	E	N	I	S	S	E	I	I	F	S	
10	O	A	N	T	A	L	G	I	Q	U	E	
11	S	E	N	O	R	B	R	O	U	T	E	
12	E	R	A	T	O	A	I	N	E	E	S	

N'oubliez pas:

Collées ou recopiées sur carte postale, les solutions de ce problème sont à envoyer à Mme Josette Baud, chemin des Chantres 48, 1025 Saint-Sulpice, jusqu'au 15 de chaque mois. Prière d'indiquer votre adresse. (Le problème facile en page III couverture ne participe pas au concours.)

Horizontalement: 1. Constructeur du Palais Pitti. 2. Le portail de sa cathédrale est célèbre. – Pour les glaces. 3. Une vessie l'est parfois. – Article. 4. Pie. – Souvent chien. 5. Disposition d'habitation. – Ville d'eaux. 6. Une éruption peut l'être. 7. Pinnipèdes. – Psychologue autrichien. 8. Où l'air circule. – Pablo Casals a dû souvent se promener sur ses rives. 9. Œuvre de Julien Green. – Note. – Celui de Joinville est célèbre. 10. Auteur de Lamiel. – Ile. 11. Importante. 12. Homme politique né à Allahabad. – Commune de l'Aisne.

Verticalement: 1. Ville d'Indonésie. 2. Fit l'âne. – Note. 3. Etat le plus peuplé de l'Inde. 4. Vague. – Moitié du compositeur de Parsifal. 5. Multiplier. – Serré. 6. Symbole chimique. – Impératrice de Chine. 7. Sorti. – Unité monétaire. 8. Terrasse. – Pronom. 9. Marie, Suzanne, Hélène... et les autres. – Homère et compagnie... – Pronom. 10. Démonstratif. – N'ont aucune chance d'avoir un prix. 11. Région déprimée. – Pronom. – Dieu. 12. N'aide pas à trouver un emploi.

Un recueil de mots croisés sera envoyé aux lauréats du dernier concours, soit à: Mme Edmée Martin, Le Villaret, 1411 Essertines-sur-Yverdon; Mme Jeanne Handschin, rue de Fribourg 3, 1201 Genève; Mme Vve Robert Ferraris, Pierrefleur 13, 1004 Lausanne; Mme Y. Cottier, rue W.-Barbey 25, 1400 Yverdon; Mme Nelly Aerni, Louis-Favre 29, 2000 Neuchâtel.

Abonnement

Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.

Je m'abonne pour un an au mensuel «Aînés». Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'administration d'«Aînés», passage Saint-François 10, 1003 Lausanne, me fera parvenir «Aînés»

à partir du mois de _____

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement. Prix de l'abonnement annuel: Fr. 23.— (Etranger: Fr. 27.—).

Nom _____

prénom _____

Rue _____

NP/Localité _____

Date _____

Signature _____

Abonnement-cadeau

Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.

J'offre un abonnement d'un an au mensuel «Aînés» à

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/Localité _____

Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'administration d'«Aînés», passage Saint-François 10, 1003 Lausanne, enregistrera cet abonnement

dès le mois de _____

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement. Prix de l'abonnement annuel: Fr. 23.— (Etranger: Fr. 27.—).

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/Localité _____

Date _____ Signature _____