

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : février

### **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:** 15.03.2025

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

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Février

*Quand nous oppresse mal  
ou détresse,  
Tu prends soin de notre sort,  
Tu nous délivres, Tu nous fais vivre...*  
Cantique 265

CHRONIQUE  
DU

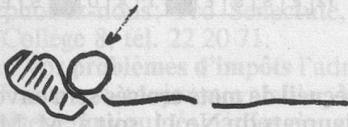
# MDA

TIVOLI 8  
LAUSANNE  
TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

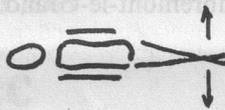
### Exercices isométriques

#### Allongé dans son lit, sur le dos

**281.** Presser la tête sur l'oreiller, très fort, en respirant normalement, pendant 5-7 secondes.

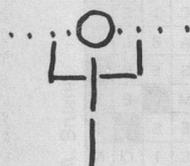
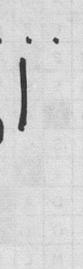
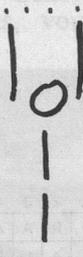
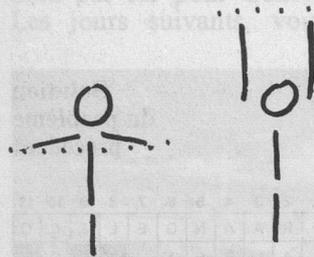


**282.** Croiser les pieds, les serrer très fort, essayer de les séparer, durant quelques secondes. Mettre une fois le pied gauche dessus, puis le pied droit.

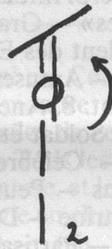
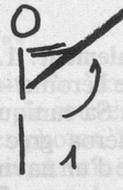


### Exercices avec un parapluie, une canne ou un bâton

**283.** Tenir la canne des 2 mains, horizontalement, bras fléchis, devant la poitrine, tendre les bras en haut (1), les fléchir en passant la canne derrière la tête, si possible (2), les tendre en haut (3), les fléchir devant la poitrine (4), (6 fois).



**284.** Tenir la canne des 2 mains horizontalement, bras tendus, devant les cuisses, lever les bras tendus, en avant en haut (1-2), les baisser, bras tendus, en avant en bas (3-4), (aussi en 2 temps, donc plus rapidement).



### Articulation des jambes

#### Assis sur le sol

**285.** Jambes allongées, fléchir la jambe gauche sur la jambe droite, tirer le pied gauche avec les 2 mains, contre le corps, tenir dans cette position pendant 5-6 secondes, tendre la jambe gauche; idem à droite.



#### Debout

**286.** Respirations profondes. Relaxation dans un fauteuil, en admirant le ciel.

Depuis décembre 1980, le journal «Mon Œil» tente une expérience originale: réaliser une publication qui parte des besoins, des préoccupations de jeunes. Se voulant un instrument de dialogue, «Mon Œil» réussit progressivement son pari: offrir une alternative à la presse du show-business et miser sur la participation. Ce pari dure depuis deux ans, non sans difficultés, bien sûr.

Dans le cadre des associations de Jeunesse qui regroupent 71 associations de jeunesse et d'enfants, différents animateurs se sont préoccupés de l'absence de toute publication romande destinée aux 12-16 ans. Ceci dès 1978. Soucieux d'offrir autre chose que les journaux dont la matière première est la seule vie artificielle des vedettes ou la science-fiction, ces animateurs ont mis sur pied un groupe de travail. Comprenant des représentants de centres de loisirs, des responsables de mouvements et de services sociaux, le groupe s'est constitué en association chargée d'éditer «Mon Œil». Dès la préparation du lancement du journal, un certain nombre d'objectifs furent clairement définis.

## Nos voyages de Pâques

### Nice

Du vendredi 25 mars  
au jeudi 7 avril 1983.

**Prix:** Fr. 1000.—  
(membres MDA Fr. 950.—).

**Prestations:** Voyage en car, pension complète à l'hôtel Royal, Excursions.

### Pise—Rome—Florence

Du jeudi 31 mars  
au mercredi 6 avril 1983.

**Prix:** Fr. 870.—  
(membres MDA Fr. 820.—).

**Prestations:** Circuit en car, pension complète, tours de ville et excursions.

### Marbella (Costa del Sol)

Du jeudi 31 mars au jeudi 14 avril 1983.

**Prix:** Fr. 1390.—  
(membres MDA Fr. 1340.—).

**Prestations:** Vols Genève—Malaga—Genève, transferts, 4 excursions, pension complète à l'hôtel Cortijo Blanco.