

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 4

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

### **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:** 16.03.2025

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

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



## Avril

*Avons toujours quelque chose à faire, quelqu'un à qui il faut penser, pour lequel il faut intercéder, c'est aussi le secret d'une vieillesse heureuse.*

### Articulations des épaules, des bras, des mains

Assis

291. Ecrire en l'air, avec le bras droit, les chiffres de 1 à 10. Idem avec le bras gauche.

Idem mais avec les 2 mains ensemble. Faire de grands mouvements.

### Articulations des jambes

Debout

292. Pas de patineur: glisser le pied gauche oblique en avant, en portant le poids du corps sur le pied gauche (1-2). Idem à droite (3-4). Faire 8 à 10 pas avec élégance!

292



### Articulations des hanches

Assis

293. Fléchir la jambe gauche sur le genou droit, saisir la jambe gauche avec la main droite pendant que la main gauche presse légèrement le genou fléchi vers le bas. Idem à droite.

293



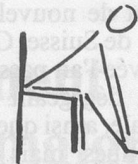
### Articulations de la colonne vertébrale

Assis

294. Tendre la jambe gauche en avant, lever le bras droit en arrière en haut, incliner le torse en avant en baissant le bras droit pour toucher le pied gauche, le corps restant incliné et non fléchi en avant.

Idem à droite.

294



### Exercice isométrique

Assis

295. Poser la main droite sur l'oreille droite, pousser la tête contre la main droite qui retient fortement, 6 secondes en respirant normalement. Se reposer en posant la main sur les genoux.

Idem avec la main gauche.

295



Rosier France



COIFFURE

M<sup>me</sup> P. BARBEY  
Tél. 24 70 95

Ouvert sans interruption  
de 8 h. 30 à 18 h. 30  
Le samedi de 8 h. à 15 h.  
Fermé le lundi et le mercredi

28, av. de France - Angle ch. des Rosiers - Lausanne

**RADIO SONORA**

W. Kopp  
Kopp & Pellegrino SNC  
Terreaux 16 - Lausanne - Tél. 23 55 27

Vente réparations toutes marques

**Location TV couleur**  
dès Fr. 40.- par mois (minimum 12 mois)



## Ewyanna et Viviane

J. Dupertuis

Corsetières diplômées

Spécialistes en : Prothèses pour ablations  
Corsets orthopédiques Ceintures médicales  
Costumes de bain et lingerie

Av. de la Gare 2  
1003 Lausanne - Tél. 021 / 23 04 86



**L'Oasis**

**HÔTEL-PENSION**  
La Prise-Imer, 2035 Corcelles (NE)

Situé dans un cadre de verdure et de tranquillité.  
Idéal pour vacances et convalescence. Chambres confortables.  
Nombreuses possibilités de promenades pédestres.  
Arrangements pour groupes et familles.

Pour tous renseignements et prospectus: tél. (038) 31 58 88.