

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : mai 1983

### **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>**

# Voyages-vacances

## Sevrier

(au bord du lac d'Annecy)  
du mercredi 18 au mardi 24 mai 1983

**Prix:** Fr. 470.— (membres MDA Fr. 420.—)

**Prestations:** voyage en car, pension complète (vin compris), excursions. Situé en haute-Savoie, SEVRIER est implanté dans un cadre de montagnes, au bord du lac renommé par sa beauté, près de la ville d'Annecy, à 500 m d'altitude.

Logement dans des appartements (modules) composés de 2 chambres indépendantes, douche et WC séparés.

## Lozari (Corse)

du dimanche 12 au dimanche 26 juin 1983

**Prix:** Fr. 1300.— (membres MDA Fr. 1250.—)

**Prestations:** vol Genève—Calvi—Genève, transferts, séjour en pension complète au Village-Vacances (VVF) et 4 excursions.

LOZARI est situé à 9 km de l'île Rousse, 30 km de Calvi, 70 km de Bastia et 150 km d'Ajaccio.

Une odeur de maquis... c'est la Corse sauvage et c'est même une des plus belles régions de la Corse: la Balagne. Des oliviers aux alentours, de vieux villages secs, pareils à eux-mêmes depuis des siècles... et la mer, si proche qu'elle caresse le village de vacances. Logement en bungalows très confortables.

## Alghero (Sardaigne)

du vendredi 17 juin au vendredi 1<sup>er</sup> juillet 1983

**Prix:** Fr. 1300.— (membres MDA Fr. 1250.—)

**Prestations:** voyage en car et en bateau — pension complète — excursions.

ALGHERO fondée par les «Doria» fut une forteresse espagnole. La vieille ville d'ALGHERO, située à 2 km de l'hôtel est très intéressante à visiter. Cathédrale et Cloître Saint-François. ALGHERO est située sur la côte occidentale de l'île. Le littoral se caractérise par de vastes plages de sable et de petites criques.

Logement à l'hôtel OASIS à 100 m de la plage — équipée d'une piscine.

**Cervia** (Italie — mer Adriatique) du samedi 18 juin au samedi 2 juillet 1983

**Prix:** Fr. 1090.— (membres MDA Fr. 1050.—)

**Prestations:** voyage en car — pension complète à l'hôtel CONCHIGLIA — excursions. Plage privée.

CERVIA, centre de séjour au bord de l'Adriatique, est à 20 km de Rimini. C'est une belle station située dans un cadre de verdure et qui offre aussi une plage de sable fin. Repos balnéaire bienfaisant.

Hôtel confortable situé sur la plage.

## Davos (altitude 1560 m)

du dimanche 19 au dimanche 26 juin 1983

**Prix:** Fr. 670.— (Fr. 620.— pour membres MDA)

**Prestations:** Voyage en car — pension complète — excursions et visites.

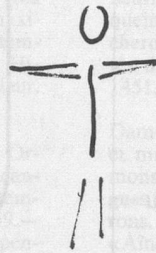
De renommée mondiale, DAVOS est au cœur d'une des plus belles régions de notre pays, les Grisons. Logement à l'hôtel MOROSANI-POSTHOTEL au confort exceptionnel: piscine couverte, salle «fitness», sauna, solarium, terrasse ensoleillée.

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

297. Alternner marcher en avant 8 pas et marcher en avant 8 pas, mais avec mains aux clavicules et mouvements asymétriques: pied gauche en avant et coude droit en avant.



## Articulations de la colonne

### Assis

300. Saisir avec les 2 mains la jambe gauche fléchie, au-dessous du genou, la tirer avec de petites flexions du torse en avant pour essayer de toucher le genou gauche avec la tête. Idem à droite.



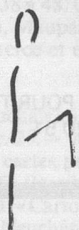
## Mai 1983

*Ne nous négligeons pas. Maintenons-nous en forme physiquement, intellectuellement, spirituellement. Nous aurons moins de «misères» et nous serons moins à charge.*

## Articulations des jambes

### Debout

296. Alternner marcher en avant 8 pas et marcher sur place 8 pas en levant les genoux. Attention à l'équilibre.



## Articulations des hanches

### Assis

298. Lever le genou gauche en direction de l'épaule droite. Se tenir à la chaise. Idem, inversement.

299. Lever le genou gauche en haut, le toucher avec le coude gauche, le corps reste droit. Idem inversement.



301. Bras levés de côté, paumes des mains dessus: tourner les mains en arrière jusqu'à ce que les paumes des mains soient à nouveau dessus, bras «tordus», torse légèrement fléchi en avant. Revenir à la position de départ en redressant le torse.

## Exercice isométrique

### Debout

302. Doigts écartés, presser fortement le dessus d'une table, 6 secondes en respirant normalement. Repos. Répéter 5 à 6 fois.