

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Gym des aînés à domicile : juillet-août

### **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:** 01.04.2025

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

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

## Juillet-août

Acceptons les conséquences de l'âge. Sachons reconnaître nos limites. Mettons en valeur les vertus qui s'appellent la sagesse, la bienveillance, la bonté, la patience, la sérénité et la paix.

Sœur A. M.

### Articulations des jambes

#### Debout

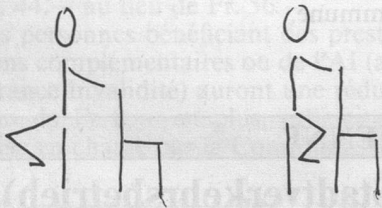
377. Pas lent: poser le pied gauche en avant en 3 temps (1-2 pour se redresser, 3 pour se relâcher) idem à droite (4-6).

378. = 377, mais en levant les bras de côté (1-2) et les baisser à 3. Idem à droite.

### Articulation de la hanche

#### Debout

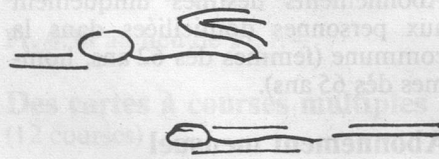
379. Se tenir à une chaise: lever la jambe gauche, genou et pied tournés à l'extérieur (1-2) 5 fois. Idem à droite.



### Exercices au sol

#### Sur le dos

380. Lever les bras en avant en haut à côté de la tête en fléchissant les jambes sur la poitrine (1-3), baisser les bras le long des jambes tendues sur le sol (4).

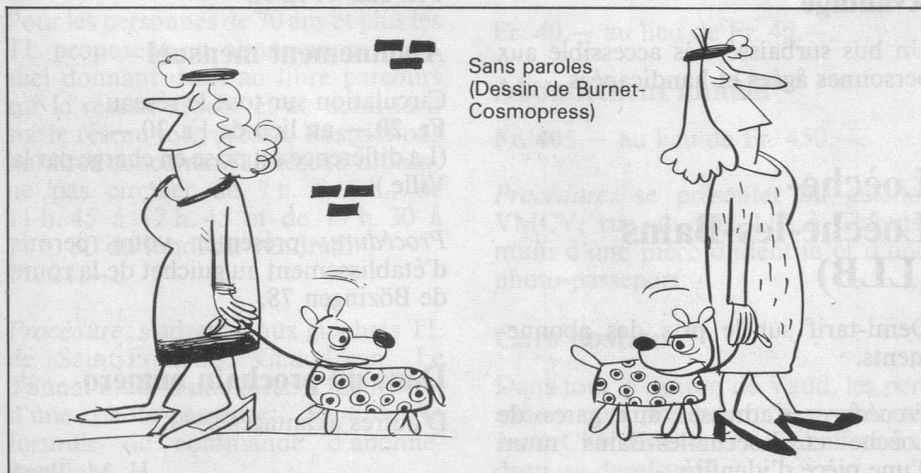
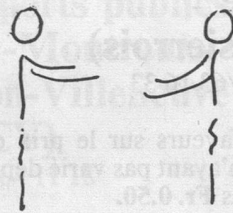


381. Pédaler (fléchir et tendre les jambes alternativement), bras croisés sur la poitrine ou mains sous les cuisses (c'est moins pénible).

### Relaxation

#### Debout

382. Fléchir et tendre légèrement les jambes en balançant légèrement les bras en avant et en arrière, en respirant tranquillement.



Sans paroles  
(Dessin de Burnet-Cosmopress)



## 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. Horrible. 2. Bruit violent. 3. Ile française - Interjection. 4. Ile française - Etonné. 5. Ile. 6. Phonétiquement: boisson d'enfant - Assemblages de deux pièces de bois. 7. Champion - Périodes. 8. Vieille colère - Au début et à la fin du soir. 9. Donne l'heure quand il est solaire - Fleur jaune. 10. On n'en voit pas la fin.

**Verticalement:** 1. Elle aime avec excès. 2. Imitent les moutons - On en trouve à l'Opéra. 3. Déplace - Poète grec de l'époque primitive. 4. Relatives à l'esprit - Phonétiquement: se trompèrent. 5. Déesse marine - Adverbe de lieu - Ecorce de chêne. 6. Prénom féminin - Conjonction. 7. Phonétiquement: n'a pas de religion - Peuvent être bleues. 8. Chose étrange. 9. Mammifères au poil soyeux. 10. Greffées - Aride.

Solution du problème précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	M	O	N	I	T	R	I	C	E	S
2	A	S	E	■	R	O	L	A	N	D
3	N	I	T	R	A	T	E	S	■	N
4	D	E	T	R	U	I	T	E	S	■
5	A	R	E	■	M	■	S	E	U	L
6	R	■	R	A	S	■	R	A	■	■
7	I	R	R	I	T	A	B	L	E	S
8	N	O	E	M	I	■	L	I	T	S
9	E	M	U	E	S	■	O	R	E	E
10	S	A	S	S	E	■	C	A	S	E