Amusons-nous!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

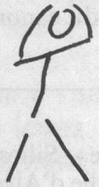
Juin

Pensons qu'il y a toujours plus malheureux que nous et que le meilleur moyen de soulager notre souffrance, c'est de soulager celle des autres.

Articulations des jambes

Debout

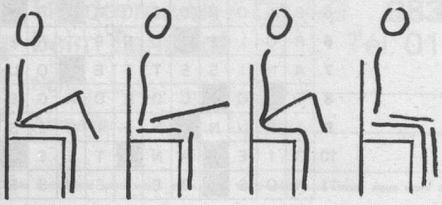
303. Marcher en avant avec paumes des mains réunies au-dessus de la tête, avec léger mouvement asymétrique des épaules (pied gauche et coude droit en avant).



Articulations des hanches

Assis

304. Fléchir la jambe gauche, la tendre, la fléchir et poser le pied gauche. 8 à 10 fois. Idem à droite.

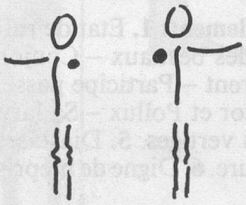


305. Se tenir à la chaise, lever les deux jambes tendues en avant, les croiser l'une sur l'autre, une fois gauche dessus, puis droite dessus, mouvement continu 8 à 10 fois. Repos et répéter 8 à 10 fois.

Articulations de la colonne et des bras

Debout

306. Bras gauche de côté, bras droit en avant, paumes des mains dessus, changer la position des bras en passant par le bas (près des cuisses), les genoux sont souples, mouvements coulés. 10 fois et répéter.



Mouvement isométrique

Debout

307. Mains aux hanches, contracter la musculature abdominale (tirer le ventre en arrière) 6 secondes en respirant normalement.

Amusons-nous!

Isabelle Chanson

Musique

Voici une liste de treize œuvres musicales célèbres ainsi que les noms de leurs compositeurs. Trouvez pour chaque œuvre, son auteur.

1. Missa solemnis
2. Symphonie du Nouveau-Monde
3. Aïda
4. La Moldau
5. Les Quatre Saisons
6. Le Concerto en Fa
7. Les Noces de Figaro
8. Carmina Burana
9. Le Chevalier à la Rose
10. Gisèle
11. Le Sacre du Printemps
12. La Truite
13. Le Vaisseau fantôme

R. Strauss; W.-A. Mozart; I. Stravinski; A. Vivaldi; A. Dvorak; R. Wagner; B. Smetana; C. Orff; F. Schubert; A. Adam; G. Verdi; L.-V. Beethoven; G. Gershwin.

Où sont nés ces fromages?

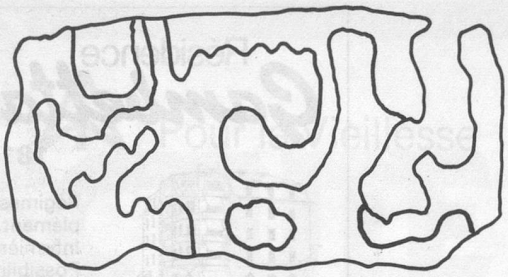
Voici une liste de huit célèbres fromages suisses et de leurs régions d'origine. A vous de faire correspondre régions et fromages!

1. Tilsit; **2.** Tête de moine; **3.** Gruyère; **4.** Vacherin Mont-d'Or; **5.** Marenda; **6.** Schabziger; **7.** Sbrinz; **8.** Bratkäse.

A. Valais; **B.** Glaris; **C.** Abbaye de Rougemont (FR); **D.** Oberland bernois; **E.** Obwald-Nidwald; **F.** Vallée de Joux; **I.** Thurgovie; **J.** Abbaye de Bellelay.

Observation

Combien y a-t-il de régions différentes dans cette figure?



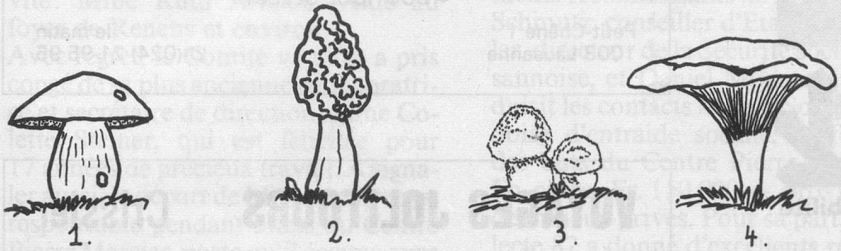
Jeux de mots
Jeux de lettres

1. Quel mot courant, dans l'ordre alphabétique, trouve-t-on entre: **confessionnel et confiance?**
2. Ecrit-on **douçâtre** ou **douceâtre?**
3. Dit-on **un** ou **une pamplemousse?**
4. Dit-on **il a retrouvé la vue** ou **il a recouvré la vue?**
5. Dans l'ordre alphabétique, quel est le premier mot de quatre lettres, commençant par **h?**

Vous trouverez les solutions de nos jeux en page III couverture

Champignons

Etes-vous un bon «champignonneur»? Pour le savoir, trouvez le nom de chacun des champignons dessinés dans la liste ci-dessous.



A. Pied-de-mouton
B. Chanterelle
C. Pleurote
D. Agaric
E. Amanite
F. Morille
G. Cortinaire
H. Bolet
I. Lycoperdon (Pet-de-loup)

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. Port du Chili. **2.** Prophète juif – Indivisible – Symbole chimique. **3.** Participe passé – Possessif – Pieu aiguisé à un bout. **4.** Possessif – Bâtiment ponté. **5.** Bête – Relâches. **6.** Composés de vers particuliers. **7.** Phonétiquement: elle ne dit pas – Peuvent se rouler au printemps. **8.** Félidés – Petit cube. **9.** Matière colorante – Pronom. **10.** Symbole chimique – Temps d'examens.

Verticalement: 1. Possède un magnifique château. **2.** Folie. **3.** Mesure d'ailleurs – Fils de patriarche – Court, plat ou long. **4.** Malséant en société – Bénéfices. **5.** Verset accompagnant un psaume. **6.** Un peu d'eau – Courbées. **7.** Période – Privés d'une moitié. **8.** On ramasse ces pommes en forêt – Mesure. **9.** Poissons – Deux c'est assez, trois c'est trop. **10.** Pièces honorables – Viscère.

Solution du problème précédent

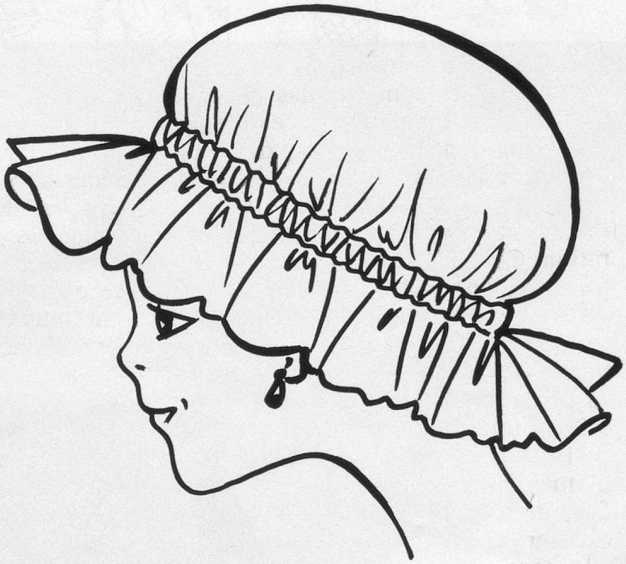
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	S	U	S	P	E	N	S	I	O	N
2	A	T	T	A	Q	U	E	R	A	I
3	R	I	■	R	■	■	P	O	S	E
4	B	L	O	T	T	I	■	N	I	L
5	A	E	R	E	E	■	T	E	E	■
6	C	■	A	N	N	E	E	■	N	D
7	A	R	C	A	D	I	E	N	N	E
8	N	■	L	I	O	N	■	S	E	L
9	E	T	E	R	N	E	L	■	S	A
10	S	U	S	E	■	R	U	E	■	I

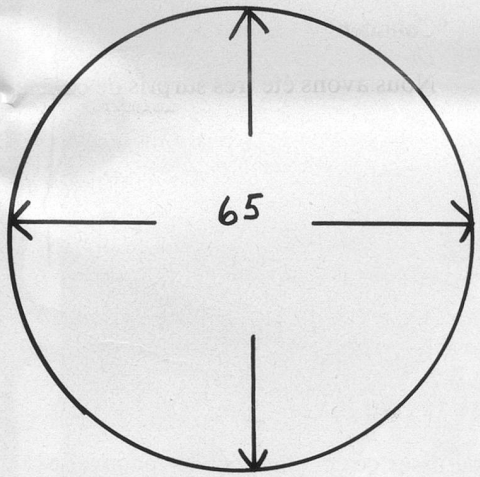
Travaux à l'aiguille

Bricolage

Dorianne

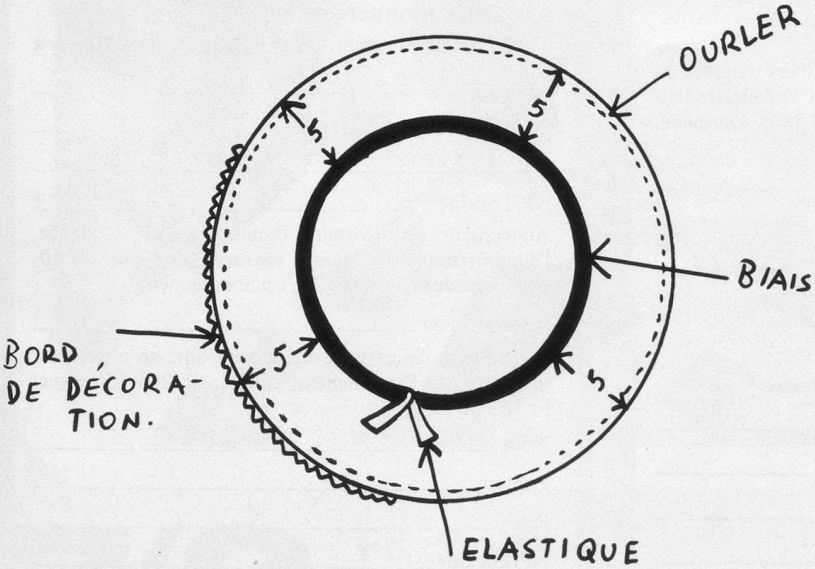
Bonnet de nuit





Dans un tissu souple couper un cercle de diamètre 65 cm.
Ourler le bord.
Appliquer, du côté intérieur du tissu, à 5 cm du bord extérieur, un ruban en biais de 1 cm de large.
Glisser à travers le passage ainsi obtenu un ruban élastique, longueur tour de tête. L'assembler en cercle et froncer ainsi le bonnet à sa base.
Pour faire plus joli, ajouter un ruban de décoration (broderie anglaise, par ex.) tout autour du bord.

Dorianne



Solutions des jeux

des pages 25 et 27

Musique

1. Missa solemnis: L. V. Beethoven
2. Symphonie du Nouveau-Monde: A. Dvorak
3. Aïda: G. Verdi
4. La Moldau: B. Smetana
5. Les Quatre Saisons: A. Vivaldi
6. Le Concerto en Fa: G. Gershwin
7. Les Noces de Figaro: W.-A. Mozart
8. Carmina Burana: C. Orff
9. Le Chevalier à la Rose: R. Strauss
10. Giselle: A. Adam
11. Le Sacre du Printemps: I. Stravinski
12. La Truite: F. Schubert
13. Le Vaisseau fantôme: R. Wagner

Où sont nés ces fromages?

1.—**I** Thurgovie
2.—**J** Abbaye de Bellelay
3.—**C** Abbaye de Rougemont (FR)
4.—**F** Vallée de Joux
5.—**A** Valais
6.—**B** Glaris
7.—**D** Oberland bernois
8.—**E** Obwald-Nidwald

Observation

Il y a six régions différentes dans la figure.

Jeux de mots, jeux de lettres

1. Confetti
2. Douceâtre
3. Pamplemousse est masculin d'après l'usage et les botanistes. L'Académie le fait toutefois féminin!
4. Il a recouvré la vue.
5. Haie

Champignons

1. Bolet
2. Morille
3. Lycoperdon (Pet-de-loup)
4. Chanterelle
5. Amanite