Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 10 (1980)
Heft: 5

Rubrik: Gym des aînés à domicile : mai

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

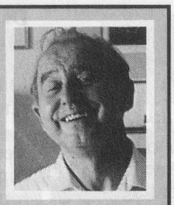
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

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

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Mai

Il est de retour le joli mois de mai,
Amis, quel beau jour, tout sourit, tout est gai!

Articulation des épaules

Assis

71a. Tourner l'épaule gauche en cercle en avant (10 fois) le bras pend le long du corps.

71b. Idem en arrière (10 fois).

71c et d. Idem avec l'épaule droite.

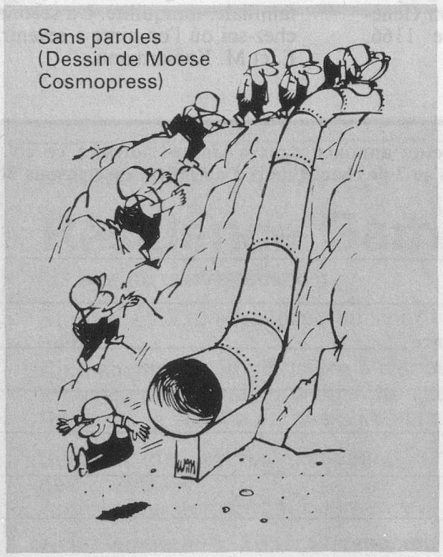
Articulation des mains

Assis

72. Les marionnettes, lentement et toujours plus rapidement.

73a. Secouer les mains, paumes dirigées contre la figure, à différentes hauteurs.

73b. Idem, mais secouer les mains en avant, le dos de la main est contre la figure.



Sans paroles
(Dessin de Moese
Cosmopress)

Adresse et assouplissement avec la petite balle

Debout

74a. Passer la petite balle (ou un objet semblable) autour du corps (hauteur de la ceinture) 8 fois par la gauche et 8 fois par la droite, en souplesse!

74b. Autour des genoux, 5 fois par la gauche et 5 fois par la droite.

74c. Autour des chevilles, 3 fois par la gauche, 3 fois par la droite.
Il faut faire très attention de ne pas tomber en avant (étourdissement.)

Exercices au sol

75a. S'asseoir sur le sol (voir exercice 70), s'appuyer sur les 2 mains posées sur le sol.

75b. Fléchir et tendre la jambe gauche 5 fois.

75c. Idem avec la jambe droite.

75d. Se relever (voir ex. 70).

Faire, pour terminer cette petite séance, quelques exercices respiratoires devant la fenêtre ouverte.

Travaux à l'aiguille

Bricolage

Dorianne

Une cape «chauffe-épaules» au crochet

Vous choisissez une laine épaisse et un gros crochet et vous commencez cette cape au point «bride», avec quelques mailles seulement.

A chaque deuxième tour, vous doublez chaque deuxième bride. Vous augmentez ainsi régulièrement l'envergure de cette cape. Vous continuez

Deux desserts

Sabayon

Je vous propose aujourd'hui un dessert pas comme les autres, que l'on trouve trop rarement dans les restaurants, et qui est pourtant bien simple à préparer: un sabayon.

Il vous faut:
3 œufs;
125 gr. de sucre;
1 verre de vin blanc;
1 citron.

Battez vos œufs entiers en mousse. Ajoutez le sucre, puis le verre de vin blanc, et enfin le jus et l'écorce râpée du citron. Placez votre mélange sur feu doux en continuant de battre jusqu'au premier signe d'ébullition. Versez dans un saladier, battez encore un peu. Servez tiède si possible. Et régalez-vous!

Tante Jo

Melons Chiquita

Ingrédients pour 4 personnes (480 calories/2008 joules par personne):
2 grands ou 4 petits melons sucrés (ou autres);