Gym des aînés à domicile : mai

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (1980)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.04.2024**

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

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.

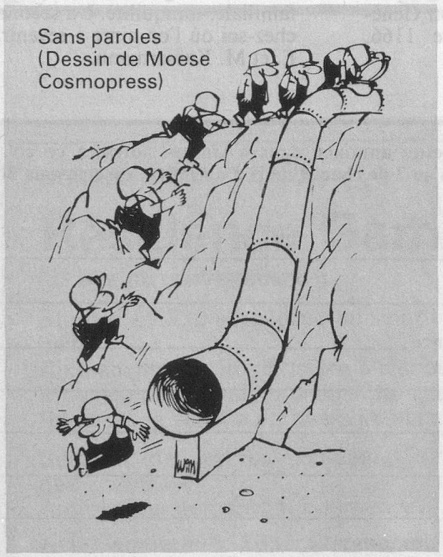
Articulation des mains

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);