

Gym des aînés à domicile : juillet-août

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1979)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.

La recette de Tante Jo

Nous vous proposons aujourd'hui un plat consistant sans être lourd, vite préparé, bon marché, dont vous vous régalez.

Endives au jambon

Il vous faut :

2 ou 3 endives par personne;
quelques tranches de jambon (1 tranche pour 2 endives);
un peu de lait;
un peu de gruyère râpé, un peu de farine;
du sel, du poivre, de la muscade, une bonne noix de beurre.

Lavez vos endives; si elles sont grosses, fendez-les dans le sens de la longueur.

Prenez une casserole à fond plat que vous beurrerez. Rangez-y vos endives, en une seule couche de préférence. Salez, poivrez, ajoutez un peu de muscade. Faites bouillir puis laissez mijoter 20 à 30 minutes, suivant la quantité de légumes, avec un peu d'eau. Epongez ensuite les endives et enroulez chacune d'elles dans une moitié de tranche de jambon.

Préparez une béchamelle légère en faisant fondre une noix de beurre dans une casserole, en y ajoutant une cuillerée de farine puis, sans cesser de tourner, une tasse de lait chaud. Laissez épaissir la sauce. Versez ensuite dans un plat allant au four la moitié de votre sauce, disposez vos endives par-dessus, recouvrez du reste de la sauce, saupoudrez de fromage râpé et ajoutez quelques flocons de beurre.

Mettez votre plat dans le four bien chaud et faites gratiner quelques instants.

Vacances avec la Croix-Rouge, section de Fribourg

Séjour tessinois à Ascona, Hôtel Mulino.

Date: du mercredi 17 au vendredi 26 octobre 1979.

Prix: chambre à 1 lit (nombre restreint) et pension: Fr. 550.—; chambre à 2 lits et pension: Fr. 530.— par personne.

Délai d'inscription: 15 septembre 1979. Veuillez réserver vos places le plus tôt possible; elles sont limitées!

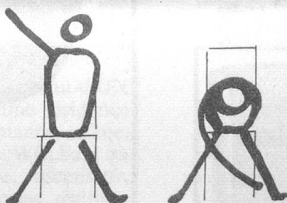
Juillet-Août

Profitez de la chaleur de l'été pour faire travailler vos articulations et n'oubliez jamais que la marche est le meilleur des sports pour les personnes du troisième âge. Bonnes promenades.

Articulation du dos

Assis

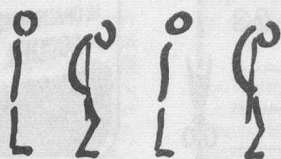
17. Jambes écartées: lever le bras droit oblique en arrière en haut, fléchir le torse oblique à gauche en avant, pour toucher le pied gauche avec la main droite. Id. de l'autre côté (5 fois à g. 5 fois à dr.)



18. Balancer les bras en avant, en arrière, en avant en se levant; s'asseoir et répéter 5 à 10 fois l'exercice.



19. Relâcher le haut du corps, puis le redresser.



Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Articulation de la hanche

Debout

20. Se tenir au dossier d'une chaise, balancer une jambe en avant et en arrière 10 à 20 fois, doucement.



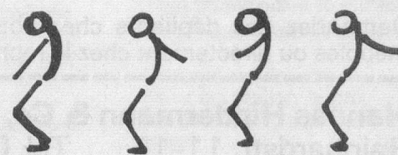
21. Poser un pied sur la chaise, se pencher en avant, comme si on voulait se couper les ongles. Changer de pied (10 fois).



Articulations de la colonne des hanches, des genoux, des pieds

Debout

22. Jambes légèrement écartées, pieds parallèles: fléchir et tendre légèrement les genoux (comme un petit ressort), en balançant légèrement les bras en avant et en arrière de chaque côté du corps et en respirant tranquillement, profondément (10-20 fois) = 1^{er} exercice de mars. A prendre tous les jours.



Ne pas oublier de faire quelques respirations profondes.