

Idées

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **5 (1975)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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 du mois

Surprise du four (pour 4 personnes) : 1 kg. de pommes de terre, sel, muscade, 2-3 dl. de lait, 30 à 40 g. de beurre, 100 g. de lard en dés, 4 œufs, 2 cuillerées de fromage râpé, persil. Préparez une purée de pommes de terre, l'étaler dans un plat à gratin ou un moule à soufflé et formez 8 creux avec le dos d'une cuillère. Cassez un œuf dans 4 des creux et remplir les 4 autres des dés de lard préalablement légèrement rôtis à la poêle. Saupoudrez de fromage, glissez au four chaud environ 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris et le lard grillé. Décorez au milieu avec du persil. Voilà un plat peu coûteux, délicieux et qui présente bien...

Roi et mendiant

« Déjeune comme un roi, dîne comme un seigneur mais, le soir, contente-toi du repas d'un mendiant », c'est, selon un spécialiste de l'alimentation, un précepte valable en particulier pour toute personne au-dessus de 50 ans. Les organes de l'appareil digestif, estomac, foie, intestins, prennent de l'âge, eux aussi. Ils supportent mal une alimentation trop copieuse. Pour compenser, il faut couvrir le besoin en vitamines et sels minéraux avec des salades, des fruits, des légumes et des jus de fruits.

On peut copier...

... Cette idée qui est mise en pratique en Californie. Plusieurs hôpitaux fournissent aux personnes âgées handicapées et vivant seules un service apprécié. Chaque jour, sur demande, une

personne (bénévole) de ce service téléphonique à une heure convenue, pour prendre des nouvelles et s'enquérir d'éventuels besoins. Pour les isolés, c'est un facteur de sécurité, car si on ne répond pas au téléphone, l'hôpital envoie du personnel soignant capable d'intervenir efficacement. Une idée qu'il n'est pas interdit de mettre en pratique partout où cela est possible.

Comment garder les restes

Le jambon cru, de Parme, ou le jambon roulé, bien emballé dans du papier d'aluminium, coupé en portions, se garde au congélateur, à peu près deux mois. Le jambon cuit beaucoup moins longtemps, car il sèche et devient filandreux. La viande séchée des Grisons ou d'ailleurs se garde également, emballée de la même manière, plusieurs semaines. Si vous avez une cave bien fraîche, suspendez-y votre viande séchée. Jamais de pralinés au congélateur. Le beurre de cacao tourne et le chocolat blanchit et rancit.

Un bon bain...

Les Japonais prétendent qu'il existe pour chaque souffrance une sorte de bain approprié. Si vous êtes fatigués ou crispés et que vous ayez envie d'un simple bain passé dix heures du soir, vous avez peut-être des réticences à le faire couler si vous habitez un locatif ou une maison mal isolés. Voici un truc tout simple : faites couler votre bain, non pas par le robinet, mais par la pomme de la douche que vous couchez au fond de la baignoire. Pour

vider la baignoire, mettez le bouchon en biais sur l'orifice d'écoulement. Vos voisins ne remarqueront pratiquement pas que vous avez pris un bain.

Pitié pour vos plantes

Les plantes vertes n'aiment pas la fumée du tabac. Si vous avez des invités gros fumeurs, sortez les plantes de la pièce où vous recevez. Elles n'aiment pas non plus les courants d'air. Par grand froid, sortez vos plantes de la pièce que vous aérez. Elles aiment la lumière, pas le soleil trop fort. Un rideau léger entre la plante et la vitre est indispensable. Et n'oubliez surtout pas que toute plante a besoin d'eau. Les feuilles jaunies par manque d'eau ne reverdissent pas : elles tombent.



HOTEL ALPINA-ROSAT
1837 Château-d'Œx
Altitude 1000 m.
Tél. (029) 4 62 12

Cadre tranquille et agréable
Grand parc, vue imprenable
Idéal pour repos et convalescence - Tout confort - Lift
Cuisine très soignée - Sur demande, cuisine à régimes

simples et prix réduits en mai-juin-septembre octobre-novembre

Pour longs séjours, extrêmement avantageux.

**DURS D'OREILLES
GRANDE NOUVEAUTÉ**

Enfin nous pouvons vous présenter un appareil acoustique avec le nouveau microphone directionnel, qui vous procure une excellente audition même dans une ambiance très bruyante. Venez l'essayer, sans aucun engagement dans la maison spécialisée

J.P. SCHMID
ACOUSTIQUE
Petit-Chêne 38 (face cinéma Georges V)
Lausanne Tél. (021) 23 49 33

Etant fournisseur de l'Assurance invalidité et de l'AVS, nous nous occupons de toutes les démarches.