

Kit Farmoderm
avec des
activités
simples et
ludiques pour
les seniors





Voici ce que vous trouverez
à l'intérieur du kit :

1

PAPILLON EN ORIGAMI : GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Un excellent guide sur la façon de réaliser un origami simple mais
magnifique

2

LABYRINTHE : TROUVEZ LA SORTIE

Un excellent jeu pour entraîner votre cerveau

3

SUDOKU

Le jeu parfait pour garder votre esprit actif

4

GYMNASTIQUE DOUCE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

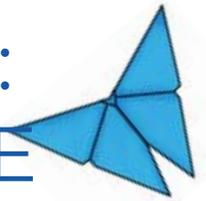
Les meilleurs exercices pour les seniors alités expliqués étape
par étape

5

CUISINER EN FAMILLE

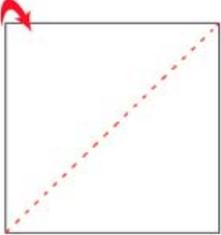
Une recette simple expliquée en détail pour cuisiner tous
ensemble

PAPILLON EN ORIGAMI : GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE

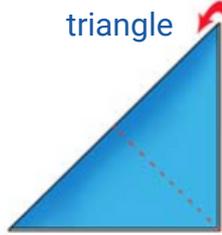


Nécessaire : Papier origami. (Sinon, vous pouvez également utiliser une feuille de papier carrée).

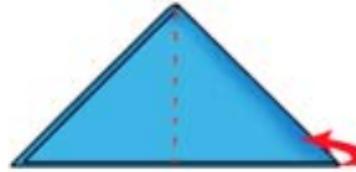
1 Pliez le papier en diagonale



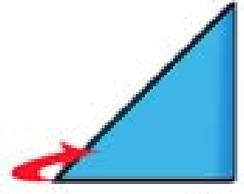
2 Pliez-le à nouveau pour former un triangle



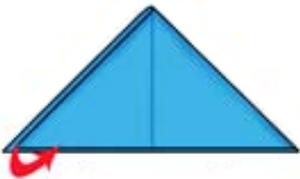
3 Pliez-le encore une fois



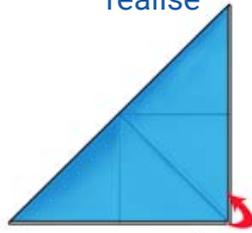
4 Dépliez le dernier pli réalisé



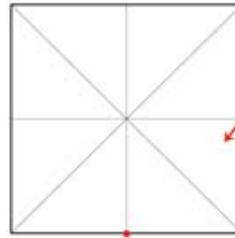
5 Ouvre encore



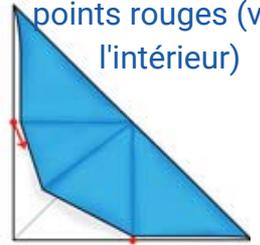
6 Ouvrez également le premier pli réalisé



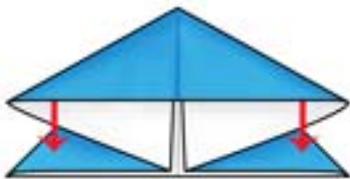
7 Ouvrez le carré et pliez-le en diagonale



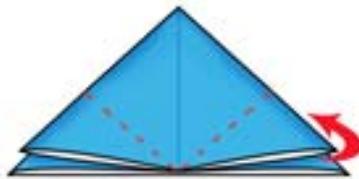
8 Joindre les deux côtés marqués des points rouges (vers l'intérieur)



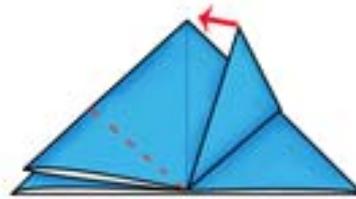
9 Pliez correctement les plis



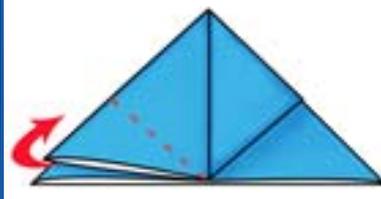
dix Pliez la couche supérieure droite vers le centre



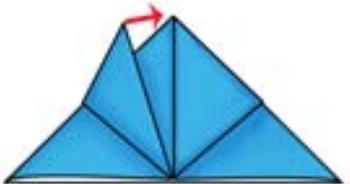
11 Rejoignez les conseils des deux coins



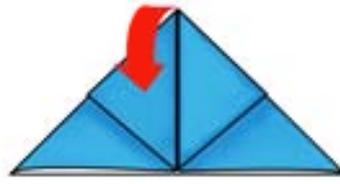
12 Répétez avec le côté gauche



13 Rejoignez les conseils des deux coins



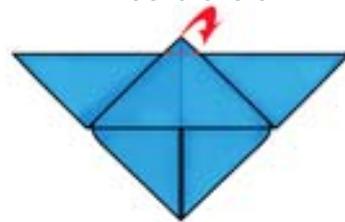
14 Retournez le papier horizontalement



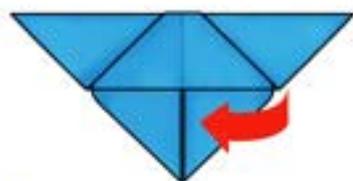
15 Pliez légèrement le bas du papier



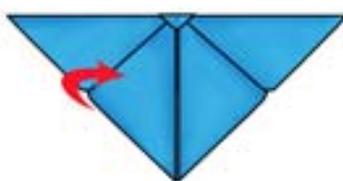
16 Pliez la pointe sur le bord droit



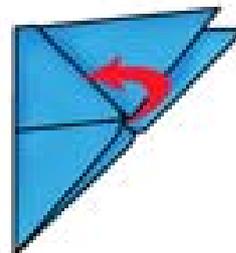
17 Retournez à nouveau le papier



18 Pliez le cadre en deux verticalement



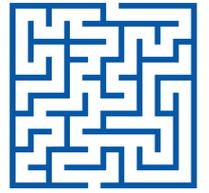
19 Ouvrez-le



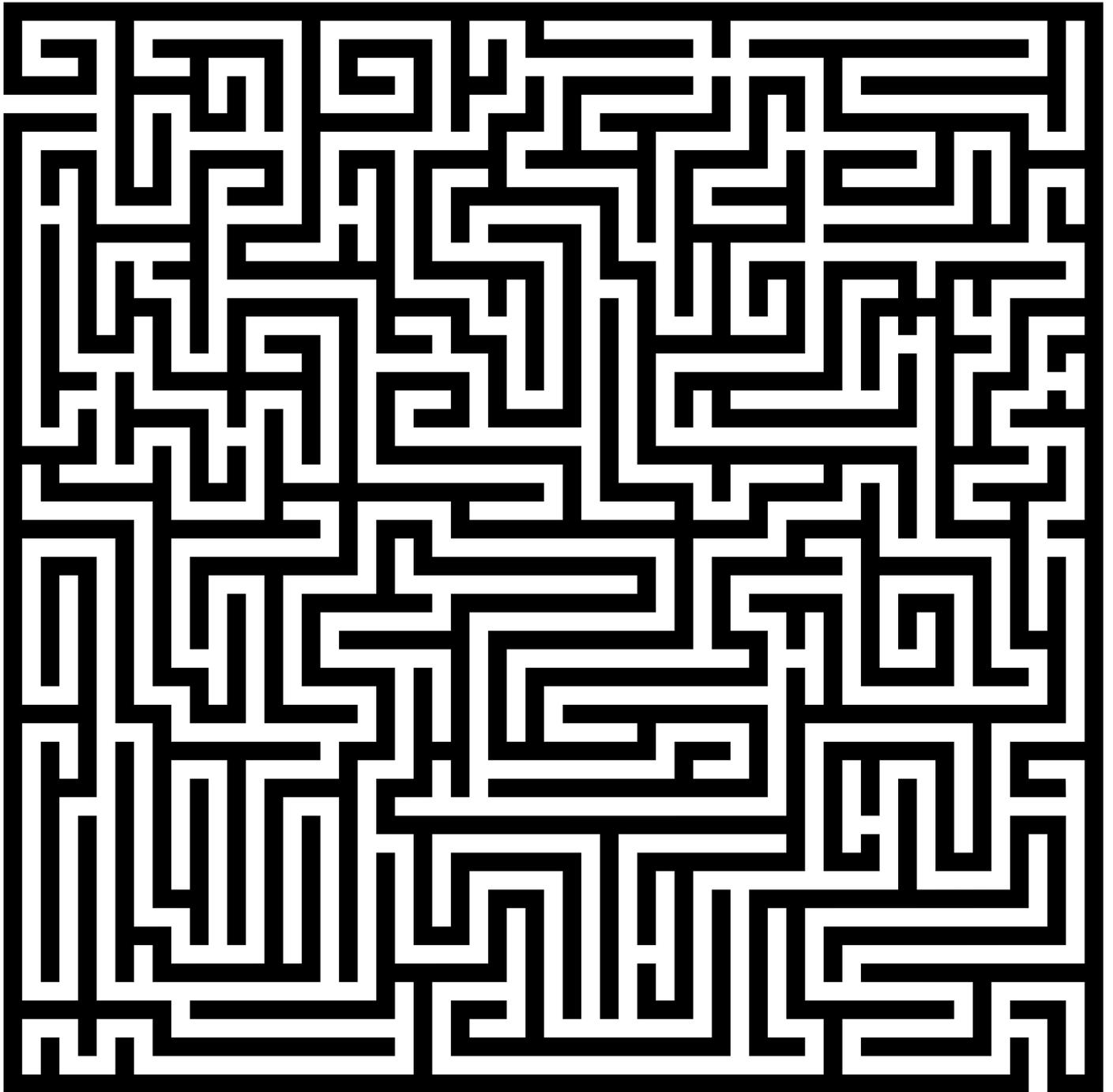
20 Voilà tu as un papillon !



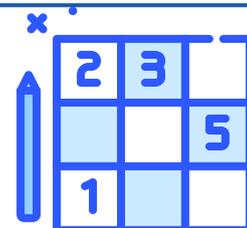
LABYRINTHE: TROUVER LA SORTIE



Quelle sera la bonne voie ?
Parcourez le labyrinthe et trouvez
une sortie !



SUDOKU



Résolvez le jeu avec logique et inventivité. Une excellente façon de garder votre esprit actif

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | 5 | | | | | 9 |
| | 8 | | 2 | 3 | 6 | | | |
| | | | 8 | | | | 1 | 6 |
| 1 | 5 | 8 | | | 7 | 4 | | 3 |
| 3 | | | | | | | | 2 |
| 2 | | 6 | 1 | | | 5 | 9 | 8 |
| 8 | 3 | | | | 2 | | | |
| | | | 4 | 5 | 1 | | 3 | |
| 4 | | | | | 8 | 9 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | | 5 | 2 | | | 3 | 4 | |
| 8 | | | | | 9 | 5 | 7 | 2 |
| | | | 4 | | 3 | | 9 | |
| 1 | 8 | | | | | | 6 | |
| | | 4 | | 7 | | 2 | | |
| | 9 | | | | | | 8 | 1 |
| | 7 | | 1 | | 8 | | | |
| 2 | 5 | 1 | 7 | | | | | 4 |
| | 3 | 8 | | | 2 | 9 | | 7 |



1. Flexion de la cheville



Le mouvement est très simple. Avec les jambes tendues, la personne âgée doit pointer les orteils d'un pied vers la tête, tandis que l'autre pied dans la direction opposée, en essayant de pousser le plus possible. Répétez l'exercice en alternant les pieds. Un assistant peut également pousser les orteils vers la tête et maintenir la position pendant 20 à 30 secondes.

2. Étirer le poignet



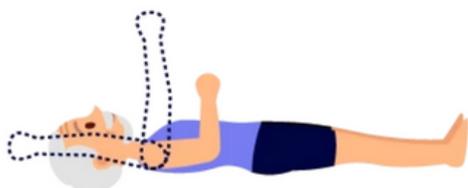
En position couchée, demandez à la personne âgée de baisser une main tandis qu'avec l'autre main, elle doit appliquer une légère pression. Cette position doit être maintenue pendant 20 à 30 secondes, puis elle doit être répétée avec l'autre main.

3. Étirement du cou



La personne âgée, en décubitus dorsal, doit ramener lentement l'oreille droite vers l'épaule droite jusqu'à ressentir un étirement du côté gauche du cou. Il conseille aux personnes âgées de maintenir cette position pendant 20 à 30 secondes, puis de se détendre. Répétez l'exercice en étirant le cou de l'autre côté.

4. Extension de l'épaule



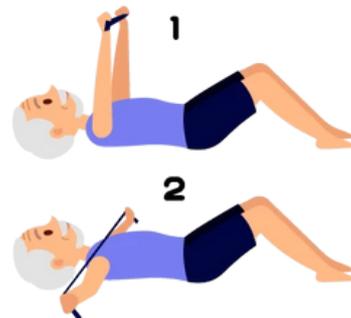
Fournissez à la personne âgée un objet léger et droit qu'elle peut saisir à deux mains, puis demandez-lui de contracter les muscles du ventre et de lever les mains au-dessus de sa tête le plus loin possible. Il est important de garder les coudes droits et le dos plat sur le matelas. Abaissez lentement vos mains.

5. Genoux contre poitrine



Demandez à la personne âgée (en position couchée) d'utiliser ses mains pour tirer lentement un genou vers la poitrine jusqu'à ce qu'elle ressente un léger étirement. Il doit maintenir cette position pendant 20 à 30 secondes puis répéter de l'autre côté.

6. Exercice avec élastique



Mettez à disposition des personnes âgées une bande de résistance qui doit être saisie avec les mains. Les mains doivent être écartées à la largeur des épaules et les paumes tournées vers le bas. Demandez-lui de serrer doucement ses omoplates pendant qu'il éloigne ses mains.

CUISINER EN FAMILLE : RECETTE SIMPLE MAIS SPÉCIALE

Cuisiner en famille est un moment privilégié qui fait du bien au cœur ❤️

Quenelles aux truffes

Recette pour 4 personnes

INGRÉDIANTS

Pour les gnocchis :

- 800 g de pommes de terre
- 220 gr de farine
- 1 œuf

Pour la sauce:

- 50 g de fromage Fontina
- 50 g de Taleggio
- 50 g de Toma Râpée
- 50 g de fromage Montasio
- 50 g de beurre
- 1 truffe fraîche ou crème de truffe
- sel et poivre noir



PRÉPARATION:

- Pour préparer les gnocchis, faites bouillir les pommes de terre, puis égouttez-les et écrasez-les au presse-purée sur une surface en bois, puis laissez refroidir.
- Placez l'œuf au centre et ajoutez la farine petit à petit, car vous en aurez peut-être besoin de moins (cela dépend du degré d'absorption de celle-ci et surtout du type de pommes de terre utilisé).
- Mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte, qui ne doit pas être trop dure, mais pas trop collante ; si nécessaire, ajoutez un peu plus de farine.
- Lorsque la pâte est homogène et compacte, formez des cordons et coupez-les en plusieurs morceaux d'environ 1 cm. Pour donner la forme traditionnelle aux gnocchis, placez-les sur les dents d'une fourchette et tirez-les vers vous avec votre doigt.
- A part, faire fondre les fromages (moins la fontine) avec le beurre dans une casserole.
- Faites cuire les gnocchis dans beaucoup d'eau bouillante salée et égouttez-les au fur et à mesure qu'ils émergent, puis disposez-les sur un plat de service et recouvrez avec la fontina finement tranchée et le reste du fromage.
- Si vous avez des truffes fraîches, parsemez les gnocchis de très fines tranches de truffe et de poivre noir.
- Si par contre vous avez de la crème de truffe, ajoutez-la à la sauce, puis, une fois cuite, saupoudrez l'assiette de poivre noir.