

# Nos travaux à l'aiguille : bricolage

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 2

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



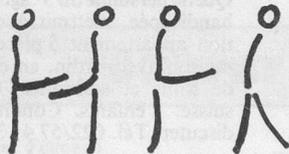
## Février

Si la neige tombe, essayez de la trouver belle...

### Articulation des hanches

Debout

56. Se tenir à une paroi, une table ou à sa petite fille et balancer la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et la poser en avant (1-2-3-4).  
Idem avec la jambe droite.



### Mobilité de la colonne, des hanches, des jambes

Debout

57. Se tenir à la chaise. Poser un pied sur la chaise, toucher le pied avec la main libre (éventuellement avec les 2 mains, sans tomber, «se couper les ongles!»).



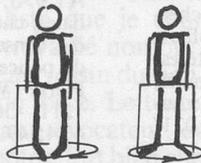
Sans paroles. (Dessin de Mena-Cosmopress.)

### Articulation des pieds

Assis

58. a) Pieds posés à plat, légèrement écartés. Tourner les pieds en cercle en dedans: lever la pointe des pieds le plus haut possible, (les talons restent au sol), les tourner l'une contre l'autre, puis les écarter.

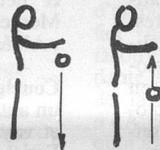
b) Tourner les pieds en dehors: lever les pointes des pieds, les écarter, les rapprocher, faire des petits cercles.



### Adresse et coup d'œil avec la petite balle

Debout

59. Tenir la petite balle devant soi (avec une ou deux mains); la laisser tomber à la verticale, la saisir au vol quand elle rebondit. Le corps reste souple, les genoux aussi.



### Préparation pour les exercices au sol

Debout

60. Se tenir au placet d'une chaise, poser un genou sur le sol, puis l'autre, se relever.



### Equilibre, souplesse

Debout

61. Marcher lentement en avant en fléchissant légèrement les jambes à chaque pas. Corps décontracté, genoux souples.



## Travaux à l'aiguille

## Bricolage

Dorianne



## Le pull ligne «T»

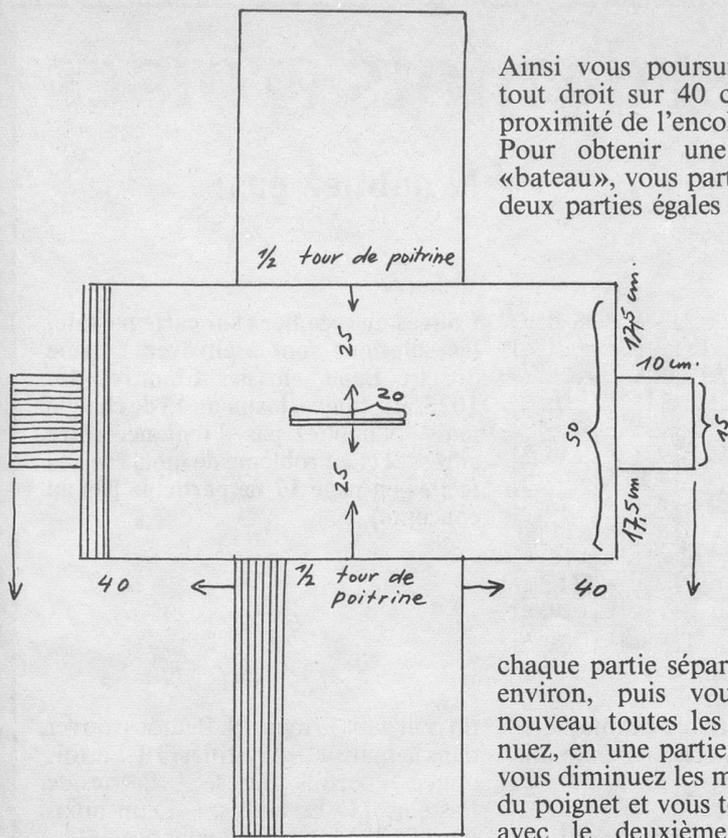


## Un sourire au petit coin

Pour couvrir de façon amusante le rouleau de papier hygiénique de réserve, j'ai imaginé des genres de bonnets, de grandeur appropriée, que j'ai tricotés ou crochetés avec des restes de laine en variant les couleurs de façon inattendue.

J'ai utilisé pour les yeux, le nez et la bouche du feutre découpé et collé. Avec des pompons trop grands et fous j'ai fabriqué des cheveux, ou avec de la laine lisse, des tresses que j'ai nouées joliment avec un ruban de velours.

Dorianne



Ainsi vous poursuivez votre tricot, tout droit sur 40 cm environ, ou à proximité de l'encolure. Pour obtenir une encolure genre «bateau», vous partagez le travail en deux parties égales et vous travaillez

Comme on aime cet hiver la ligne qui élargit les épaules et rend mince le reste du corps, je me suis tricoté (on peut également le confectionner au crochet) mon pull, ligne «T». C'est facile à faire, vite terminé, amusant comme travail. On commence l'ouvrage par le bord, en tricot élastique: une maille à l'endroit - une maille à l'envers, par ex., d'une longueur de 10 cm environ, puis on augmente d'autant de mailles pour obtenir une largeur d'ouvrage de 50 cm environ. Vous aurez une manche assez bouffante, large, et vous utiliserez pour continuer le travail un point simple, qui ne serre pas.

chaque partie séparément sur 20 cm environ, puis vous rassemblez à nouveau toutes les mailles et continuez, en une partie, sur 40 cm. Puis vous diminuez les mailles à la largeur du poignet et vous terminez le travail avec le deuxième poignet de la deuxième manche.

En passant cet ouvrage par la tête, vous constaterez qu'il vous arrive jusqu'à la hauteur de la poitrine. Soigneusement, vous mesurez maintenant votre tour de poitrine, et en mesurant les manches, depuis le poignet vers le corps, vous les cousez ensemble sur environ 40 cm. Sur l'ouverture restante, tour de poitrine, vous reprenez les mailles, soit en deux parties, soit sur une aiguille ronde et vous tricotez le corps, très mince, éventuellement de façon élastique, comme le poignet, à la longueur désirée. En couvrant le bassin, c'est plus joli!

Dorianne

## La recette de Tante Jo

Que diriez-vous d'un délicieux dessert, inhabituel, facile à préparer, et qui «épatera» vos invités? Alors, faites, pour changer, un

## Soufflé à la cannelle

### Il vous faut:

4 œufs;  
4 cuillerées de farine;  
2 cuillerées de sucre;  
un demi-litre de lait;  
un peu de cannelle;  
une pincée de sel.

Battez vos œufs entiers; ajoutez-y le lait, la farine, le sucre, le sel et la cannelle et mélangez bien le tout. Versez dans un plat à gratin et mettez au four pendant 20 minutes. Servez chaud en saupoudrant de sucre et de cannelle.

Attention: ne «forcez» pas sur la cannelle!

Remarque: les soufflés sont plus légers et «montent» mieux si vous battez les blancs d'œufs en neige et les incorporez à la masse au moment de mettre au four.

## Solution des jeux de la page 16

### Les deux flèches

La flèche B est plus longue. En élevant une perpendiculaire à partir du point de rencontre des flèches, on constate que la flèche B s'écarte plus que la flèche A du pied de cette perpendiculaire.

### Quel passe-temps?

1. Bilboquet; 2. Violon; 3. Horlogerie; 4. Orgue (et piano); 5. Serrurerie; 6. Tennis; 7. Cartes; 8. Philatélie; 9. Chasse au faucon; 10. Flûte.

### Les comptes du coolie

Il gagnait 4 yens par jour. Il suffisait de ramener à un mois les deux locations. D'après le premier compte cela fait pour un mois 3 jours et demi de travail et 1 yen; d'après le second 4 jours de travail moins 1 yen. Donc 4 moins 3,5 soit une demi-journée de travail correspond à 2 yens et une journée entière à 4 yens.

### Quel proverbe?

Le mieux est l'ennemi du bien.

