Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 10 (1980)

Heft: 2

Rubrik: Nos travaux à l'aiguille : bricolage

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

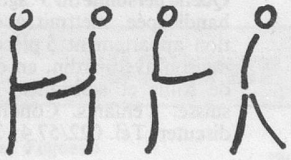
Février

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

Articulation des hanches

Debout

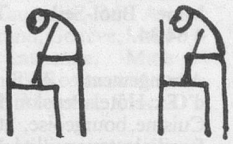
56. Se tenir à une paroi, une table ou à sa petite fille et balancer la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et la poser en avant (1-2-3-4).
Idem avec la jambe droite.



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!»).



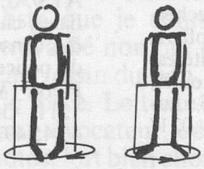
Sans paroles. (Dessin de Mena-Cosmopress.)

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.

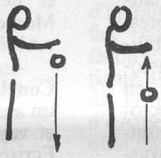
b) Tourner les pieds en dehors: lever les pointes des pieds, les écarter, les rapprocher, faire des petits cercles.



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

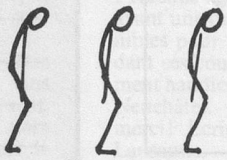
Debout

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

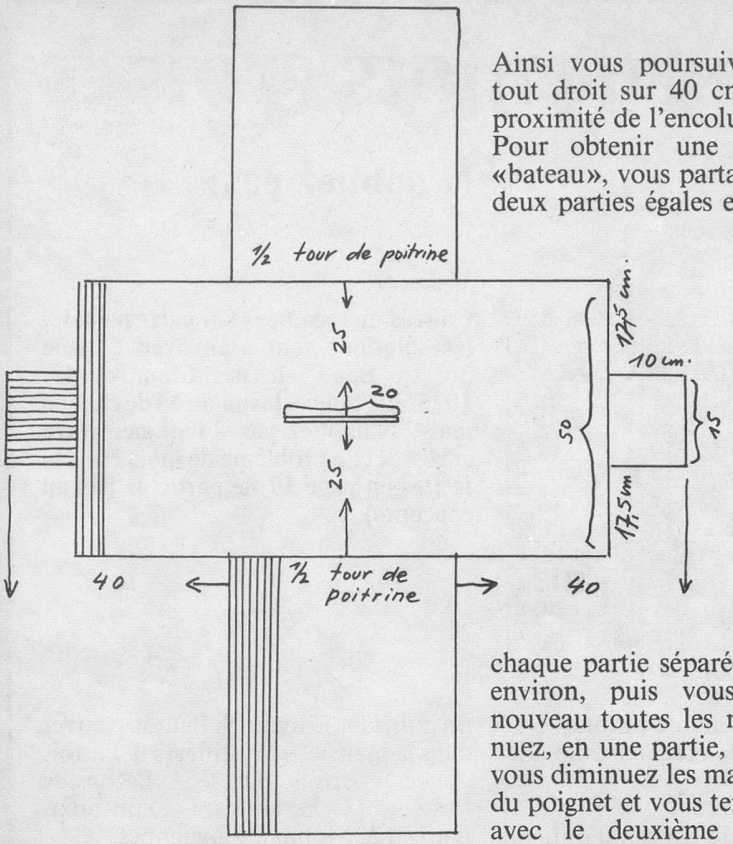
Dorianne

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 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

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.

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.