Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 10 (1980)
Heft: 3

Rubrik: Travaux à l'aiguille : bricolage : la tunique "tout-usage"

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: 03.10.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

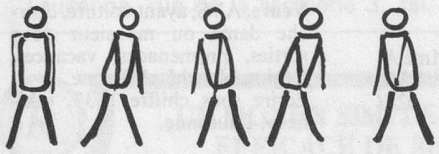
Mars

Mois du printemps, de l'espérance. Soyons contents et souriants!

Articulation des hanches

Debout

62a. Jambes écartées: pousser les hanches à gauche de côté (10 fois).



62b. Même exercice à droite (10 fois).

62c. Alterner gauche et droite (10 fois). Les genoux sont souples, fléchissent un peu naturellement.

Articulation du pied

Assis

63. Soulever les talons le plus haut possible (les pointes des pieds restent sur le sol). A faire un pied après l'autre ou simultanément.

Articulation des genoux

Debout

64. Se tenir à la chaise, fléchir les deux genoux le plus possible, lentement, souplement, plus rapidement (10 à 20 fois).

Adresse

Debout ou assis

65a. Passer la balle d'une main dans l'autre, toujours plus rapidement. Aussi en éloignant les mains (donc lancer la balle).

65b. Laisser tomber la balle, la saisir quand elle rebondit.

Exercices au sol, suite de la préparation

66. Se tenir à une chaise, poser un genou sur le sol, puis l'autre, poser la main gauche, puis la fesse gauche sur

le sol, se remettre sur les genoux, appuyer les 2 mains sur la chaise, se relever. (2-3-4 fois).

Travaux à l'aiguille Bricolage

Dorianne

La tunique «tout-usage»

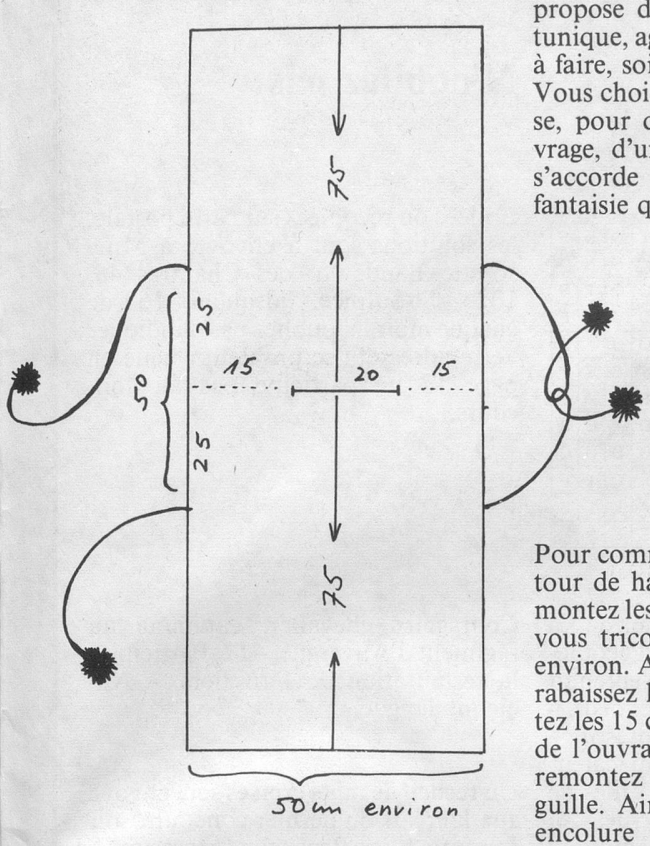
Trois erreurs...

dans notre texte sur le centenaire Henri Dufaux (dernier numéro d'«Aînés»):
Mme Dufaux s'appelait Meriam Rocher (et non Rochet). Ce n'est pas l'usine Motosacoche qui fut vendue à M. Failloubaz, autre pionnier de l'aviation suisse, mais, bien entendu, l'usine d'aviation Dufaux. Quant aux deux lions sculptés par le grand-père paternel, ils n'ornent pas l'entrée du Parc de La Grange, mais celle du parc de la Perle du Lac.
Pardon, pardon, pardon. G. G.

— Alors, expliquez-moi pourquoi vous êtes entré avec elle, si vous n'êtes pas ensemble?
(Dessin de Uber-Cosmopress)

Froid = trucs

Le froid est revenu avec le verglas et des trottoirs glissants. Un excellent moyen d'éviter les chutes est d'avoir dans son sac une paire de bas mousse ou collants usagés que l'on peut enfiler par-dessus les chaussures. Ce moyen n'est peut-être pas très élégant mais en cas de patinoire, c'est une excellente façon de rester debout!



Pour les journées froides à venir, pour la maison ou à l'extérieur, je vous propose de vous confectionner cette tunique, agréable à porter et très facile à faire, soit en tricot, soit au crochet. Vous choisissez une laine assez épaisse, pour donner de la tenue à l'ouvrage, d'une couleur «mode» ou qui s'accorde avec tout, et le point de fantaisie que vous préférez.

Pour commencer, vous mesurez votre tour de hanches, divisez par deux et montez les mailles à cette mesure. Puis vous tricotez, tout droit, sur 75 cm environ. A 15 cm du bord droit, vous rabaissez les mailles sur 20 cm, tricotez les 15 cm restants et de l'autre côté de l'ouvrage, à 15 cm du bord, vous remontez les mailles et terminez l'aiguille. Ainsi vous aurez obtenu une encolure «bateau», de 20 cm, qui correspond à la ligne d'épaule.
Pour le dos, vous continuez le travail sur une longueur de 75 cm et vous terminez.
En passant cette tunique par la tête, vous mesurez depuis la ligne d'épaule 25 cm, vers le bas, du côté dos et du côté devant et vous attachez à ces points un ruban que vous aurez confectionné au crochet, ou en tresse, d'une longueur de 50 cm chacun et agrémenté d'un joli pompon à chaque bout.
Nouez et votre tunique tiendra correctement et chaudement et sera bientôt un de vos vêtements d'hiver préférés.

Dorianne

Brr! Quelle bise et mon manteau d'hiver n'est pas très chaud. Par chance, je possède un manteau de pluie en plastique (grand magasin, à Fr. 4.—) que j'enfile sous mon manteau d'hiver, par très grand froid. Ni vu ni connu, et la bise ne me transperce pas!

Les bottes d'hiver, c'est bien pratique, mais comment faire pour qu'elles gardent leur forme quand on ne les a pas aux pieds? Bien sûr il existe des embauchoirs. Mais un moyen beaucoup plus simple est de planter un clou à 1 m de hauteur env., d'y fixer une ficelle terminée par une pincette. Vous accrocherez vos bottes à cette pincette de manière que le talon ne touche pas le sol. Ainsi elles resteront bien droites.

Vous portez des lunettes et vous passez brusquement du froid au chaud. Il est désagréable de se retrouver en plein brouillard à cause de la buée qui s'est formée sur les lunettes! Pour éviter cet inconvénient, un bon conseil: avant de sortir, trempez vos lunettes dans une solution d'eau savonneuse (produit de vaisselle) et laissez-les sécher sans les essuyer. Ce truc ne dure pas très longtemps, il est à répéter.

La recette de Tante Jo

Pour changer un peu de l'éternel poulet grillé:

Poule panée

Il vous faut:
une poule;
1 oignon;
1 carotte;
un peu de jus de citron;
1 cube de bouillon;
1 œuf;
un peu de béchamelle (à base de bouillon);
un peu de panure;
sel et poivre.

Avant de faire cuire votre poule, frottez-la de jus de citron.
Cuisez-la ensuite dans du bouillon en compagnie de l'oignon et de la carotte.
Une fois la poule cuite, découpez-la en morceaux que vous passez ensuite dans une béchamelle assez épaisse, puis dans l'œuf battu et enfin dans la panure. Faites frire les morceaux à l'huile bouillante et servez bien chaud. Accompagnez de riz et d'une salade.

Solution des jeux de la page 17

Les verres récalcitrants

Voici les trois mouvements. En représentant par P un verre plein et V un verre vide, on a au départ PVPVPV. 1. Prendre le 2e et le 3e et les placer à gauche de la rangée VPP--VPV. 2. Prendre les deux derniers et les placer dans l'espace libre: VPPP VV. 3. Prendre les deux derniers verres VV et les placer en tête de la rangée: VVVPPP.

Le bon conseil

Après la noce la note.

Les bons pays

1. Espagne. 2. Brésil. 3. Chine. 4. Japon. 5. Inde. 6. Norvège (sprat). 7. France et non «Prusse» qui est une région. 8. Suède. 9. Canada. 10. Hongrie. 11. Pérou. 12. Russie.

Le partage des melons

Elle a coupé 4 melons en trois et 3 melons en quatre parts. Chaque convive a reçu un tiers et un quart de melon. En effet chacun devait recevoir 7/12 de melon soit 3/12 + 4/12 ce qui fait bien 1/4 plus 1/3.