

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	10 (1980)
<b>Heft:</b>	6
<b>Rubrik:</b>	Travaux à l'aiguille : bricolage : jolies, faciles, les ceintures

### **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:** 21.02.2026

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

## Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon



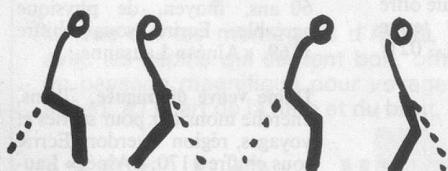
## Juin

*C'est le mois des foins,  
Des fleurs au jardin,  
Restons souriants, heureux et  
contents...*

### Articulation des hanches, déplacement du poids du corps

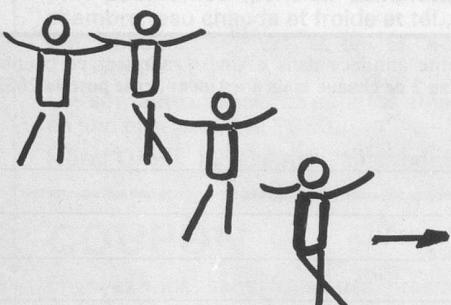
Debout

76. Se tenir éventuellement à une chaise. Poser la jambe gauche en avant, porter le poids du corps sur la jambe gauche, fléchir et tendre plusieurs fois cette jambe gauche, puis, porter le poids du corps sur la jambe droite en arrière, fléchir et tendre légèrement plusieurs fois cette jambe droite (répéter plusieurs fois). Changer de jambe: jambe droite en avant.



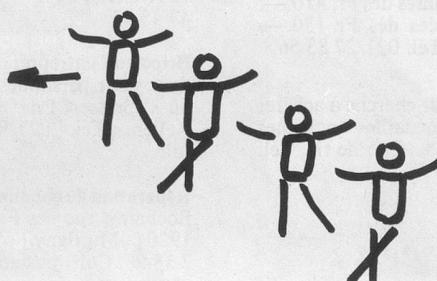
### Mobilité

Debout



77. a) Marcher 4 pas à gauche de côté, en croisant le pied droit devant (1-8 temps) de suite à droite (1-8 t.). b) Marcher 4 pas à gauche de côté, mais

en croisant le pied droit derrière (1-8 temps), de suite à droite (1-8 t.). Les bras sont levés souplement de côté.



### Articulation des orteils et des doigts

Assis

78. Fléchir puis tendre les orteils et les doigts, 20 fois.

### Exercice avec la petite balle

Debout

79. Prendre la petite balle dans la main gauche, la passer par-dessus la tête dans la main droite, la passer sous les jambes et continuer par-dessus la tête.

### Exercice au sol

80. S'asseoir, s'appuyer sur les deux mains posées sur le sol, fléchir et tendre alternativement les jambes. (Une jambe se fléchit pendant que l'autre se tend.)



### Exercices respiratoires et de relaxa-tion.

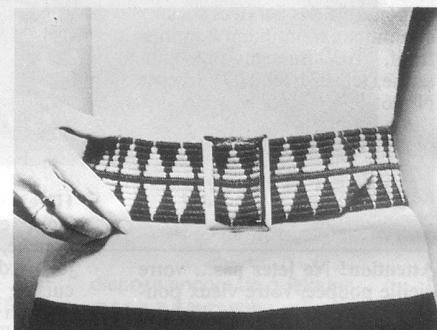
## Travaux à l'aiguille

### Bricolage

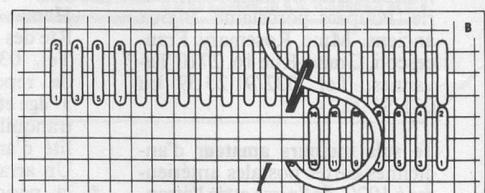
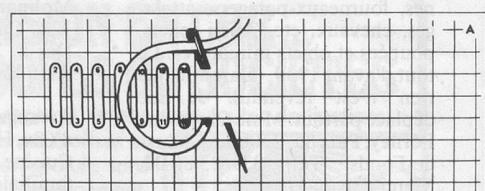
## Jolies, faciles,

Pour agrémenter vos tenues estivales, nous vous proposons deux modèles de ceinture, faciles à faire et que vous pourrez broder à votre fantaisie.

Le premier modèle est au point gobelins droit large: le fond est violet et les motifs sont brodés en 5 nuances de rose.

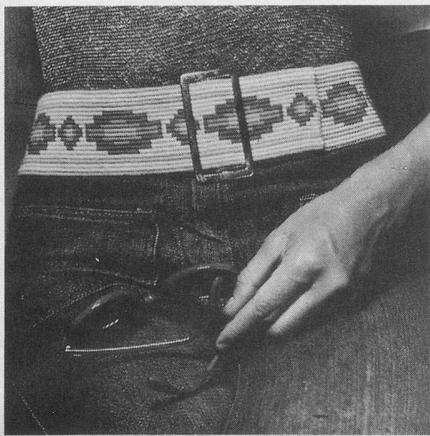


Fournitures: canevas unifil: choisissez longueur et largeur de la ceinture en fonction de votre tour de taille et de la boucle qui la fermera — laine tapissérie DMC violet (8 éch.) — 5 nuances de rose (2 éch. de chaque coloris).

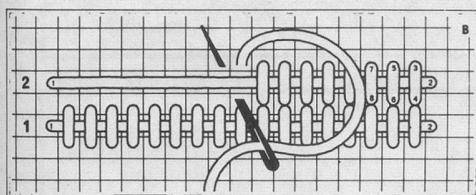


L'autre ceinture est présentée dans des tons plus vifs, fond jaune pâle, motifs en dégradé du rouge au jaune or.

# les ceintures



Fournitures: canevas unifil n° 16 — fil retors à broder DMC orange (3 éch.), jaune or (5 éch.), jaune pâle (8 éch.) et rouge (4 éch.).



Les finitions sont les mêmes pour les deux: couper le canevas tout autour de la broderie en laissant une petite marge. La replier sur l'envers et la fixer par un point de chausson. Coudre la boucle.

Il va sans dire que vous pouvez donner libre cours à votre fantaisie pour les couleurs et les motifs car il est très facile de créer soi-même un modèle pour mettre en valeur et «habiller» une tenue un peu trop «classique».

Les modèles proposés sont extraits de l'album «La Tapisserie facile», collection «Apprendre pour créer», publiée par les Editions DMC.

## La recette de Tante Jo

### carottes à la crème

Je vous ai indiqué récemment une façon amusante de préparer des carottes. Il est une recette toute simple qui vous permet aussi de déguster ce légume si sain et pas cher:

**Il vous faut:** (pour 2 personnes)  
250 g de carottes;  
35 g de beurre;  
une petite tasse de crème fraîche;  
citron, sel, poivre.

Gratter les carottes. Les faire cuire environ 40 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Les faire doré au beurre dans une poêle. Saler, poivrer. Au dernier moment, verser la crème fraîche sur les carottes et laisser réchauffer **sans bouillir**. Servir bien chaud en arrosant d'un peu de jus de citron.

## Trucs en vrac

Vous devez rapidement coudre à la machine un objet simple, et vous n'avez pas le temps de le faufiler. Epinglez votre travail en mettant les épingle perpendiculairement au sens de la couture. Vous pourrez coudre à la machine sans problème en passant par-dessus les épingle; il est vraiment rarissime qu'une aiguille se casse.

Avec la belle saison revenue, quel plaisir de faire des bouquets mélangés. Si vous utilisez de petites fleurs et qu'elles basculent dans le vase, vous pouvez improviser un mini «pique-fleurs» en prenant le filet en plastique qui entoure habituellement les citrons et les oranges. Vous mettez ce filet en boule au fond du vase et vous y piquez vos fleurs. Quand le bouquet sera fané, vous jetterez le tout (sauf le vase!) sans regret.

Qu'il est désagréable, quand l'on coud à la main, d'avoir un fil qui s'entortille et fait des nœuds... Cela se produira moins facilement si vous enfilez votre fil dans l'aiguille avant de couper la longueur que vous souhaitez. En effet, le fil est entortillé, à la fabrique, dans un sens précis (ce que l'on ignore souvent), et si l'on en tient compte, cela facilite le travail.

Vos petits enfants viennent de prendre leur bain, et la baignoire est pleine de jouets mouillés que vous n'avez pas envie d'essuyer un à un. Placez-les dans un filet à commissions plastifié, secouez-les un peu et suspendez-les par exemple au robinet de la baignoire.

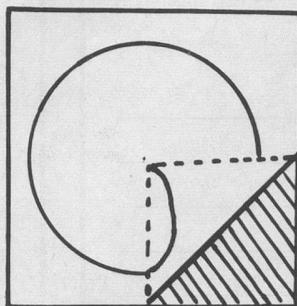
Comment faire sécher un sac en plastique que l'on a dû laver? Tout simplement en le plaquant mouillé contre les «catelles», l'ouverture en bas.

## Solution des jeux de la page 21

### Où vivaient-ils?

1. Séville.
2. Venise.
3. Rome.
4. Elseneur.
5. Ferrare.
6. Madrid.
7. Schönbrunn.
8. Paris.
9. Londres.
10. Vérone.

### Le cercle à malice



Il suffit de rabattre un des coins de la feuille sur le centre du cercle et de commencer le tracé sur l'envers de la feuille. On relève ensuite le coin pour boucler le cercle, sans avoir levé le crayon.

### Des personnages fabuleux

1. Centaure.
2. Cyclope.
3. Pégase.
4. Dragon.
5. Faune ou Satyre.
6. Sphinx.
7. Griffon.
8. Licorne.

### Les triangles disparus

