

CORONAVIRUS COVID-19

Suspension de toutes les activités jusqu'au 30 Juin 2020, inclus

Pour cet 11^e envoi : Nous vous proposons de la « Couture »

Avec la récupération de vos vieux jeans ou de vieilles chemises en chambray, vous pouvez faire des Cache-pots, voici des modèles :

Fournitures : des jeans, des chemises en chambray, fil, 1 aiguille, ciseaux

CACHE-POT RESILLE

Découpez un tube dans une manche de jean en chambray, cousez un côté pour former le fond. Réalisez des découpes horizontales en quinconce sur toute la hauteur pour obtenir un effet ajouré.

CACHE-POT POCHE

Découpez une poche dans un jean et un rectangle de la largeur de la poche sur 40 cm de haut. Cousez la poche dans le bas sur ce rectangle de tissu, pliez-le en deux en rabattant le tissu derrière la poche. Passez le fil de coton avec une aiguille au travers des épaisseurs de tissu de chaque côté au niveau de la pliure pour former une anse.

CACHE-POT A REVERS

Découpez une moitié de jambe de jean pour obtenir un tube. Gardez la partie ourlée pour le haut du cache-pot et cousez l'autre pour former le fond. Selon la longueur du tube, faites un seul revers ou roulez plusieurs fois le tissu.



de la part de Raymonde Ruffloch, intervenante couture

Les 10 Commandements...de l'équilibre *par Hélène de la Fédération Seniors Moselle*

1. Tu lèveras la tête pour te déplacer car regarder autour de toi te permettra d'évoluer plus en sécurité dans ton environnement.
2. Tu regarderas vers le sol pour franchir un obstacle ; pavés, marches,... fais attention, des obstacles il y en a dehors et chez toi.
3. Tu arrêteras les imprudences car tu es plus fragile que lorsque tu avais 20 ans.
4. Tu garderas un téléphone en permanence sur toi ou à proximité car un accident se produit toujours par surprise.
5. Tu te tiendras à la rampe dans les escaliers car elle n'est pas là juste pour décorer.
6. Prends garde aux tapis, dans l'idéal tu les enlèveras car ils sont un danger chez toi.
7. Tu lèveras tes pieds davantage pour ne pas trébucher.
8. Tu arrêteras de te déplacer dans le noir car tu ne vois pas ce qui est sur ton chemin et tu perds tous tes repères ; la lumière enfin tu allumeras.
9. Tu adopteras des astuces pour ne pas glisser dans la salle de bain comme mettre une serviette humide plutôt qu'un tapis antidérapant, etc... plein de solutions s'offrent à toi.
10. Ecoute ton corps et sois vraiment plus vigilant quand tu es fatigué.

Prenez toujours Soin de Vous et de vos Proches