

Couvertures en Polaires

QUAND DES SURVIVANTES D'ABUS SEXUELS viennent à notre retraite, elles reçoivent trois choses. Premièrement, notre livre et notre cahier d'exercices Retrouver L'espoir, deuxièmement, un journal, et troisièmement, une couverture polaire.

Au fur et à mesure que nous avons travaillé avec les participantes à la retraite, nous avons remarqué que ces simples couvertures en polaire apportent un immense confort et une grande sécurité à ces femmes qui doivent faire face à des situations intenses, émotionnelles et parfois difficiles.

En plus d'avoir quelque chose de doux et de réconfortant, les participantes commentent souvent combien cela signifie pour elles que quelqu'un se soucie assez d'elles pour fabriquer ou faire don de ces couvertures.

Merci pour votre don et pour votre soutien à ces merveilleuses et fortes survivantes d'abus sexuels subis dans l'enfance.



Matériel nécessaire

- ♦ 1 morceau de polaire (2½ yards de long, 48 pouces de large/ 2m30 de long, 1m22 de large)
- ♦ Ciseaux
- ♦ Règle

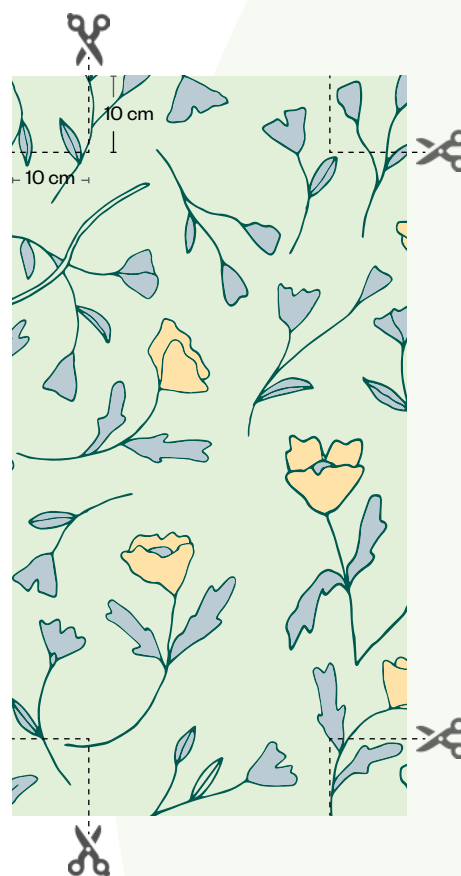
Étape 1

Étendez la polaire sur une surface plane.
Elle doit être de 2m30 sur 1m22.



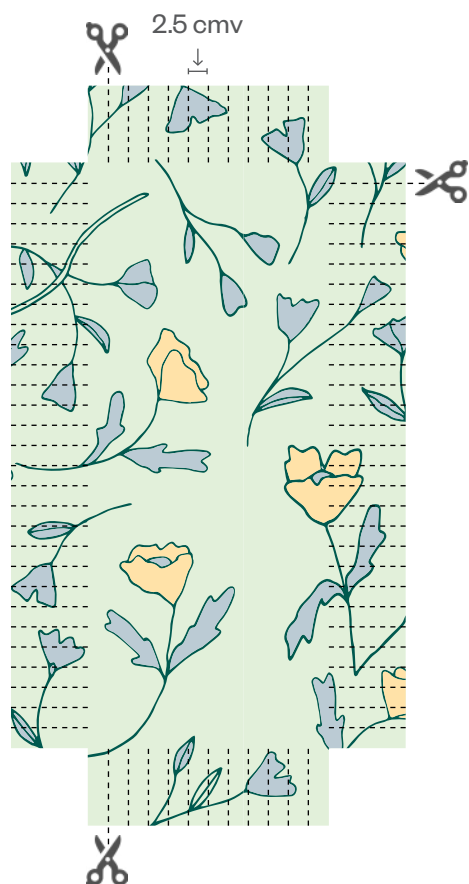
Étape 2

Coupez un carré de 10 cm dans les quatre coins.



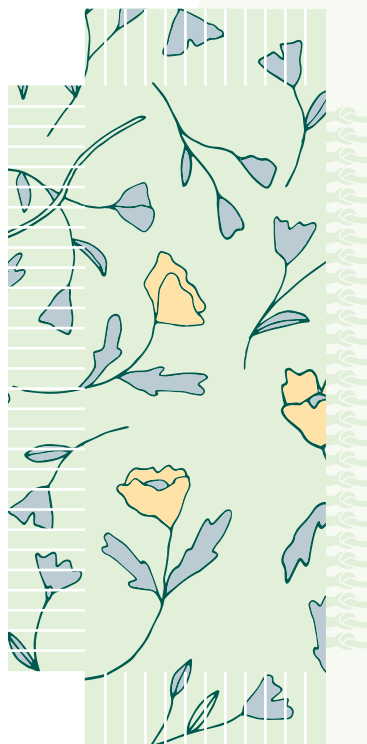
Étape 3

Coupez des bandes de 10 cm de long, le long des quatre côtés de la polaire. Essayez de garder les bandes d'environ 2.5 cm de large.



Étape 4

Attachez chaque bande en un seul nœud, le nœud se trouvant à la base de la bande sur les quatre côtés.



FAUX

Deux bandes attachées ensemble.



FAUX

Nœud à l'extrémité



CORRECT

Nœud à la base