

# Le GEM à domicile

Newsletter n° 1

Trucs et astuces pour s'occuper



**Dicton de la semaine :**  
*Les petits ruisseaux font les  
grandes rivières*



# Sommaire

## Bricolage :

- Filet de savonnettes page 3
- Plante verte en patate douce page 4
- Carte postale à faire pousser page 5

## Couture :

- Masque en tissu page 6

## Recettes :

- Oeuf cocotte aux poireaux page 10
- Shampoing aux oeufs page 11

La page d'Histoire page 12

Culture page 13

Jeux page 14

Concours page 17

# Bricolage



## UN FILET DE SAVONNETTES

### Matériel :

- des restes de savon
- un bas ou un collant usagé

1. Mettre les bouts de savon dans le bas ou le collant.
2. Faire un noeud puis découper ce qui dépasse.
3. Ce petit paquet peut être utilisé comme savonnette : dès qu'il est humidifié, la mousse passe à travers les mailles du filet très fin !



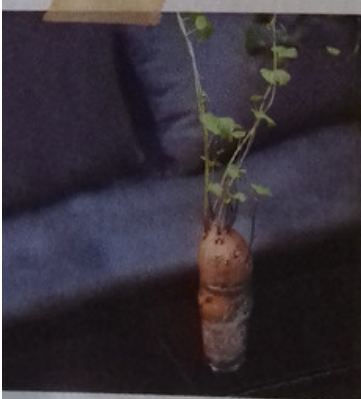
# Bricolage



## UNE PLANTE VERTE EN PATATE DOUCE

### Matériel :

- Une patate douce
- Un grand verre
- De l'eau et du temps



1. Mettre la patate douce dans un grand verre d'eau : elle doit tenir debout dedans sans toucher le fond.
2. Attendre plusieurs semaines, en veillant à ce qu'elle ait toujours de l'eau.
3. Les premières petites pousses seront les fines racelles blanches dans l'eau. Puis on verra, au sommet, des petites pointes violettes, au bout d'un mois, voire un mois et demi. Ensuite, les tiges et les feuilles pousseront très vite.
4. Comme les tiges sont assez fragiles, on peut les guider à l'aide de tuteurs ou bien les laisser librement transformer la maison en jungle !

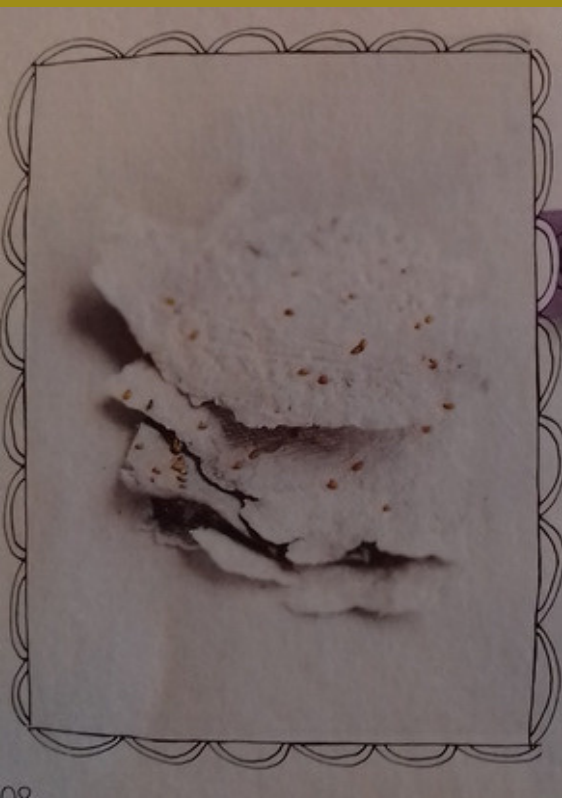
# Bricolage



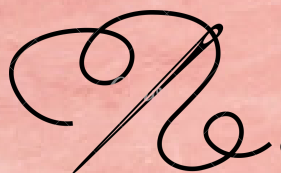
## UNE CARTE POSTALE EN PAPIER à FAIRE POUSSER

### Matériel :

- Un journal
- Une bassine
- Des graines
- Une passoire
- Un robot mixeur
- Un torchon
- Une enveloppe
- Des ciseaux



1. Déchiqueter les feuilles de papier journal et les faire tremper dans une bassine d'eau pendant au moins une demi-journée.
2. Les passer au mixeur pour les réduire en bouillie.
3. Y incorporer les graines en mélangeant cette fois-ci à la main.
4. Mettre cette bouillie dans la passoire et presser pour extraire le plus d'eau possible. Achever d'extraire l'eau en pressant un torchon dessus.
5. Mettre le papier bien à plat et laisser sécher .
6. Quand le papier est sec, le découper en forme de carte postale et l'envoyer avec des explications. Il faudra arroser la carte un peu chaque jour pour la voir pousser. On peut également la mettre en pleine terre.



# Couture

## Coudre un masque de protection



**Attention : Il ne s'agit en aucun cas un masque médical et n'a pas vocation à le remplacer.**

Ce tuto a pour objectif de proposer une alternative aux masques (introuvables) et de limiter la propagation des virus (mieux que rien). Face à la rupture de stocks de masques médicaux de protection, nous sommes tous concernés par la propagation du virus Coronavirus et aussi en désarroi face à la rupture de stock de masques médicaux quand des doutes sur notre santé s'installent, d'autant plus quand on vit avec des personnes fragiles, âgées ou en bas âge. Faute de mieux, ce tuto gratuit de masque de protection en tissu lavable vous servira peut-être.

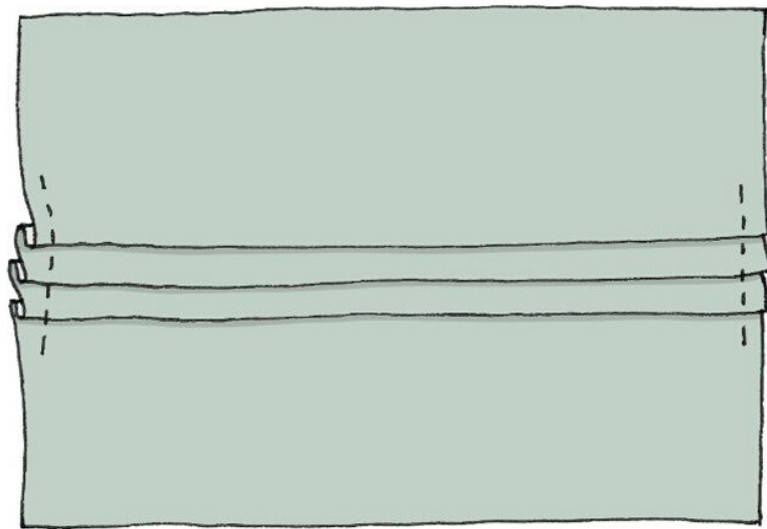
### Matériel pour un masque en tissu:

- Tissu extérieur : 21 X 19 cm (adulte), 19 X 17 cm (enfant) (ex : Liberty of London)
- Doublure : 21 X 19 cm (adulte), 19 X 17 cm (enfant) (ex : double gaze)
- Élastique plat de 4 mm de large : 26 cm X 2 (adulte), 23 cm X 2 (enfant)
- Fil à coudre assorti

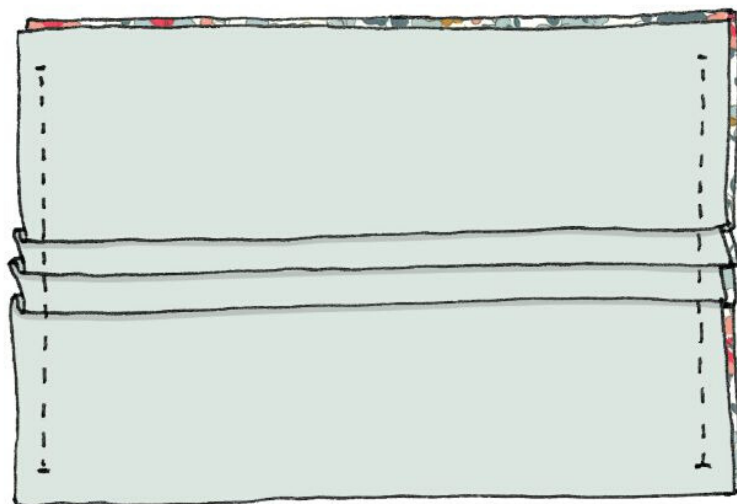
**Choisissez des tissus fins à moyens et doublez les couches de tissus pour avoir 4 épaisseurs de tissus ou y insérer une couche de molleton fin ou de polaire (100% polyester). (recommandé par le CHU de Grenoble)**

# Mode d'emploi

1. D'après le patron, découpez un rectangle dans le tissu extérieur et un rectangle dans la doublure. Marquez les repères pour les plis. Épinglez les plis au niveau des repères et bâtissez-les pour les maintenir.

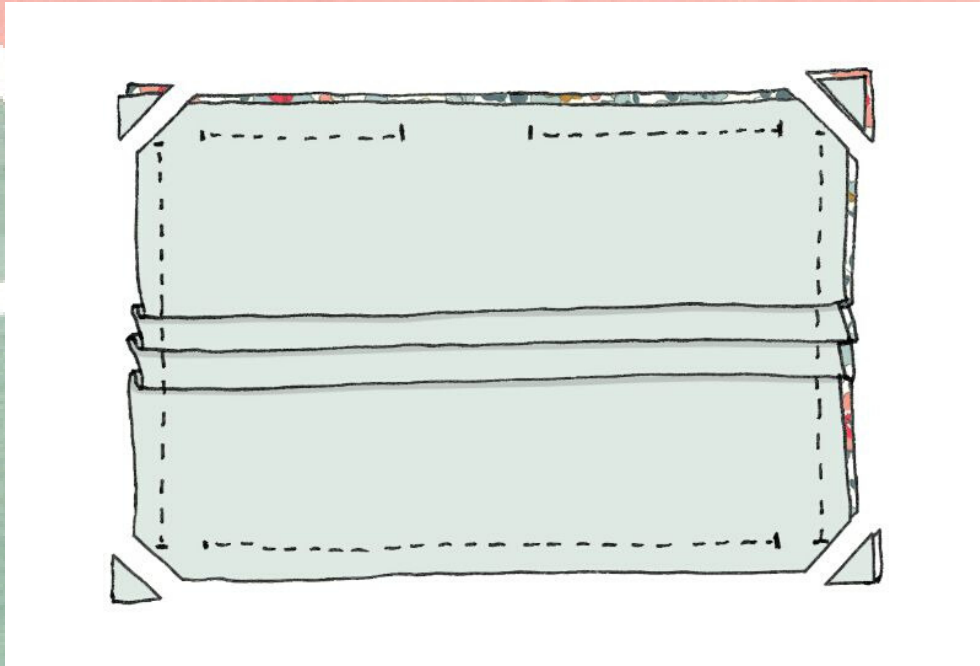


2. Posez les deux rectangles endroit contre endroit (en marquant bien les plis). Cousez les petits côtés à 1 cm du bord, en commençant et en arrêtant la couture à 1 cm des extrémités.



# Mode d'emploi

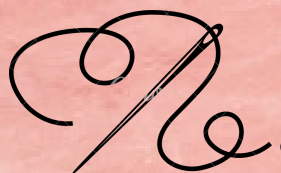
3. Cousez les grands côtés à 1 cm du bord, en laissant une ouverture de 1 cm au début et à la fin (pour le passage des élastiques), et une ouverture de 5 cm sur un des côtés (pour retourner sur l'endroit). Dégarnissez les angles.



4. Retournez sur l'endroit, puis fermez l'ouverture à points invisibles. Surpiquez les petits côtés à 1 cm du bord puis glissez les élastiques à l'aide d'une épingle à nourrice. Cousez solidement l'extrémité des élastiques.







# Patron

TAILLE ADULTE

TAILLE ENFANT

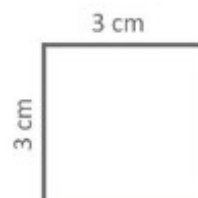
MASQUE DE PROTECTION

X 1 dans le tissu extérieur  
X 1 dans la doublure

Pliez le tissu sur les pointillés

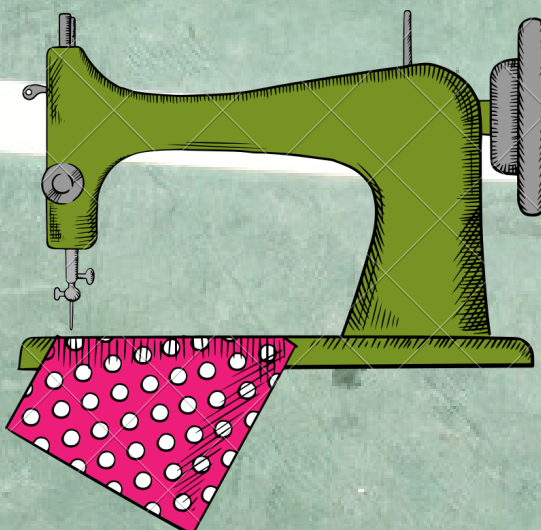
Pliez le tissu sur les pointillés

Pliez le tissu sur les pointillés



Modèle réservé à un usage privé. Toute utilisation commerciale de ce modèle est interdite

## A vos machines !!!



# Recette de cuisine



## Oeuf en cocotte au poireau

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 oeuf
- 1 blanc de poireau
- Une noix de beurre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180° (Th.6). Coupez les racines et le vert du poireau, ouvrez le blanc dans la longueur pour bien le laver et coupez-le en fines rondelles. Faire cuire 10 minutes dans une poêle avec le beurre.
2. Salez et poivrez, ajoutez la crème fraîche et prolongez la cuisson de 5 minutes à feu doux.
3. Mettez le poireau à la crème dans un ramequin et cassez un oeuf par dessus.
4. Recouvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez pour 8 à 10 minutes.



Utilisez cette idée pour vos petits restes de purée ou de pâtes qui, présentés dans des ramequins chapeautés d'un oeuf, deviendront de délicieuses entrées chaudes.

# Recette cosmétique



## SHAMPOING à L'OEUF

### INGRÉDIENTS :

- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- eau chaude

### PRÉPARATION :

1. **Battez le jaune d'oeuf dans un bol et transférez-le dans un flacon vide.**
2. **Ajoutez le vinaigre et la cannelle puis diluez le tout avec de l'eau chaude.**
3. **Secouez bien pour tout mélanger.**
4. **Répartissez sur les cheveux mouillés en malaxant et massant le cuir chevelu.**
5. **Laissez agir 2-3 minutes et rincez abondamment à l'eau froide ou tiède.**

**Utilisé régulièrement, les cheveux sont propres, doux et légers, bien brillants et bien hydratés.**

# La page d'Histoire

**Mais que s'est-il passé le 23 Mars des années passées?  
Voici un petit récap'**

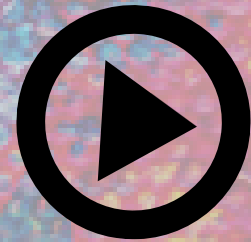
- **23 mars 1998:** le film Titanic obtient 11 oscars.
- **23 mars 1983:** Ronald Reagan présente l'Initiative de Défense Stratégique, une ceinture de satellites tueurs capable d'éliminer d'éventuels missiles soviétiques.
- **23 mars 1976:** début des " Jeux de 20 heures " avec Jacques Capellovici, Maurice Favières et Jean-Pierre Descombes.
- **23 mars 1965:** France Gall remporte pour la France le Grand Prix Eurovision de la Chanson avec " Une poupée de cire, poupée de son "
- **23 mars 1956:** rencontre historique entre le pape Paul VI et l'Archevêche de Cantorbéry.
- **23 mars 1954:** l'abbé Pierre fonde " Les compagnons d'Emmaüs ".
- **23 mars 1944:** les femmes obtiennent le droit de vote en France.
- **23 mars 1919 :** Mussolini crée le premier « Faisceau de combat » destinés à combattre le socialisme.
- **23 mars 1918:** la Lituanie proclame son indépendance.
- **23 mars 1918:** la grosse Bertha fait pleuvoir des obus sur Paris : 256 morts et 620 blessés.
- **23 mars 1911:** au dernier recensement, la France compte 39 605 000 habitants.
- **23 mars 1857:** inauguration du premier ascenseur installé dans un grand magasin construit par Graves Otis.
- **23 mars 1842:** mort de l'écrivain Stendhal.
- **23 mars 1801:** assassinat de Paul 1er , remplacé par Alexandre 1er.
- **23 mars 1792:** formation du ministère girondin.

# Culture

**Film à voir** : La Cage aux folles  
de Edouard Molinaro



**Livre à écouter** : L'homme qui  
plantait des arbres de Jean Giono  
/ lu par Philippe Noiret



**Musique** : Louis Armstrong "La  
vie en rose"



**Cliquez sur le lien pour voir/écouter**

# Jeux



## Mots mêlés : La montagne



www.tortillamots.com

- |           |          |              |
|-----------|----------|--------------|
| ALPAGE    | CHALET   | PISTE        |
| ALPES     | DÉGEL    | RANDONNÉE    |
| ALPINISME | ESCALADE | RAQUETTES    |
| ALTITUDE  | EVEREST  | REMONTÉE     |
| ANDES     | FORÊT    | ROCHEUSES    |
| APLOMB    | HIMALAYA | SIERRA       |
| ARMOR     | GLACIER  | SOMMET       |
| ASCENSION | MASSIF   | TÉLÉPHÉRIQUE |
| BALISAGE  | MONTAGNE | TERTRE       |
| CAMPING   | NEIGE    | TOURISME     |
| CANYONING | OISANS   | TRANSAT      |
| CASCADE   | PANORAMA | TREKKING     |

# Jeux



Mots mêlés : L'eau dans tous ses états



- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| AMPLE     | DIGUE    | PECHE    |
| AQUAGYM   | DOUCHE   | PEDALO   |
| AQUATIQUE | ETANG    | PISCINE  |
| ATOLL     | EUREKA   | PLONGEE  |
| BAINS     | FLOTTER  | RAFTING  |
| BARQUE    | GROG     | RIVIERE  |
| BASSIN    | HAMMAM   | SAUNA    |
| BLEU      | JACUZZI  | SOURCE   |
| BOIRE     | JETSKI   | SPA      |
| BORD      | KAYAK    | THERMES  |
| BRASSE    | LAGON    | TITRE    |
| BULLE     | LAGUNE   | TRIMARAN |
| CALANQUE  | MARE     | VAGUE    |
| CASCADE   | MOULE    | VALSER   |
| CORNE     | NATATION | VOILE    |
| CRAWL     | OCEAN    | YACHT    |
| CRIQUE    | ORAGE    | YUCCA    |

# Jeux



## Mots fléchés

Avec les neuf cases numérotées, reconstituez le nom d'une place de Nancy, inscrite au patrimoine mondial par l'UNESCO.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

SOUCEUX DE SA MISE UNE PLACE A OBELIS- QUE (LA)	IL DEBITE DU BOIS AUCUNE- MENT	ATTRIBUT DE CUPIDON SONT DETEN- TEURS	LA PLACE SAINT MARC EN FAIT PARTIE STIMULA	POIL A LA TETE	CONJONC- TION PERE DE JASON	LA PLUS GRANDE PLACE DE LYON ASER
AU COEUR DE BOFFICIAUX (PLACE DES) BETE DE SOMME				SES FRUITS SONT LES FAINES		PROMON PERSONNEL A TOULOUSE ET A TRAIL (PLACE DU)
			LETTRE GRECOUE PRONOM REFLECHI	DESTINE AU CHANT POSSESSIF		
HEUREUX HOMME		DANS LE CENTRE DE NICE (PLACE) DANS LA TENUE D'VE				PAS CROYABLE
ORSEAU MARIN						
			CONTENU DE BROU		PIERT ACTION SUR DES CORDONS	
SUR LA TETE DU COQ	METTRA SUR LA PAILLE	GRANDE PLACE DE PEKIN			FEVETEMENT DE SOL GROS CHAT MALE	
MONOGENE			TELE UNE PLACE MOSCOVITE			
INSTRU- MENT A CORDES					PARTIE D'ECOLE TACHE	
						TYPE DE VACHE
IMPERFEC- TION	DRAME NIPPON CHARGE PESANTE				MERE DES CYCLOPES PAS POUR MOI	IL ADMIRE LA VELETTE
				SE MAINTIEN A LA SUR- FACE D'UN LIQUIDE	REGLE A PAFES, DANS LE MARAIS (PLACE DES)	NOTE LE 20 CALD Y EST UNE BRËM- SE PLACE
POSITION DANS UNE HIERARCHIE			GRAND RECIPIENT AGAVE DU MEXIQUE			SITE CENTRAL DE BUENOS AIRES (PLACE DEL MONAR)
EAU DE CHAGRIN				BATTENT AVEC VIOLENCE		
BOIS TROPICAUX	PIECE DE CORNET LOUP DE MER		ATOMES DES SIECLES ET DES SIECLES		ANCIEN COULEUR AUTOM- NALE	PRËNOM MASCULIN
				APPROCHE DE LA FIN PHASE LUNAIRE		
FLEUVE		RAMENER L'ORDRE				IL FAIT VOYAGER DES TOURISTES
VILLE DE BEL- GIQUE QUI A SA "GRAND- PLACE"						
					LA VILLE DE LA PLACE SAINT- PIERRE	



# Concours

Gagnez votre photo en première de couverture !!!

Thème : Ma tête au réveil

Envoyez-moi votre photo avant  
vendredi 27 Mars 2020  
sur [sg.aftc14@yahoo.fr](mailto:sg.aftc14@yahoo.fr)

N'hésitez pas à m'envoyer  
également les photos de vos  
bricolages !