

# **Le GEM à domicile**

**Newsletter n° 7**

**Trucs et astuces pour s'occuper**



**Citation de la semaine :**

**"Le bonheur est un état d'esprit. Il s'agit de la façon dont vous regardez les choses." Walt Disney**



# Sommaire

## Bricolage :

- Collage de journaux page 3
- Miels médicinaux page 4
- De la litière pour mon chat page 5

## Couture :

- Un cordon d'appareil photo page 6

## Recettes :

- Gelée de rose page 7
- Gommages page 8

La page d'Histoire page 9

Culture page 10

Les rendez-vous de la semaine page 11

Jeux page 12

Concours page 15

# Bricolage



Aujourd'hui je fais

## Un collage de journaux

### Matériel :

- de vieux journaux
- de la colle et un pinceau
- des ciseaux
- un chiffon

Le 3 Mai est la journée de la liberté de la presse, prenons donc la liberté de découper dans la presse des articles rigolos afin d'en recouvrir une porte de placard, ou autre meuble...

1. Sélectionner et découper les pages des journaux en les tailles.
2. Coller d'abord les plus grandes , à l'aide du pinceau trempé dans la colle, puis organiser les petites tout autour.
3. Bien maroufler avec le chiffon pour pousser l'air du centre des papiers vers l'extérieur.
4. On peut passer un vernis ou le laisser tel quel : le jaunissement des articles apportera un petit côté vintage !



# Bricolage



## DES MIELS MEDICINAUX

### Anti-grippe

- 1 petit pot de miel
- 1 tête d'ail

1. Peler les gousses d'ail et les mettre dans un pot de miel.
2. Laisser infuser pendant 1 mois, puis filtrer. On peut alors consommer les gousses.
3. Consommer 2 cuillères à café de miel à l'ail par jour en cas de grippe ou en prévention pendant les maladies de l'hiver

### Adoucissant pour la gorge

1 petit pot de miel  
des pommes de pin vertes

1. Cueillir les pommes de pin alors qu'elles sont encore vertes (fermées et collantes de sève).
2. Les laisser infuser dans le miel pendant 1 mois, puis filtrer.
3. Ce miel accompagne merveilleusement le thé et les tisanes, auxquels il ajoute un parfum "bonbon des Vosges". Il est décongestionnant et apaise les maux de gorge.

### Stimulant

- 1 petit pot de miel
- 1 rhizome de gingembre
- 1 bâton de cannelle

1. Couper le gingembre en fines lamelles et les laisser infuser pendant 1 mois dans le miel. On retirera la cannelle au bout d'une semaine.
2. Filtrer et consommer tel quel ou dilué dans de l'eau chaude additionnée d'un jus de citron. C'est le remède des chanteurs, pour se chauffer la voix, et un stimulant qui aide à combattre les infections. On peut aussi l'appliquer en cataplasme.



### Anti-septique

1 petit pot de miel  
1 poignée de thym

1. Laisser infuser le thym dans le miel pendant 1 mois, puis filtrer.
2. Prendre 1 à 2 cuillères à café de miel au thym pour combattre le rhume et l'encombrement des bronches. Les propriétés antiseptiques du miel sont renforcées par celles du thym ; on peut donc en mettre sur une plaie pour aider la cicatrisation .

# Bricolage



Idée  
recyclage



## De la litière pour chat

### Matériel :

- du papier journal
- du bicarbonate de soude
- du liquide vaisselle
- de la terre de sommières



1. Déchiqueter le papier journal en petits morceaux.
2. Le faire macérer dans une marmite d'eau chaude avec un peu de liquide vaisselle.
3. Vider l'eau et la renouveler, cette fois sans liquide vaisselle, pour rincer.
4. Essorer cette bouillie autant que possible, puis la mélanger avec le bicarbonate de soude.
5. L'égréner dans un plat et la laisser sécher au soleil pendant 2 jours.
6. Verser la litière dans un bac et la saupoudrer de terre de sommières, qui à la fois absorbe les liquides et désodorise.



# Couture

## Un cordon d'appareil photo

### Matériel :

- Un foulard
- des chutes de faux cuir
- 2 petits anneaux
- 2 petits mousquetons
- une machine à coudre



1. Découper deux petits sabliers dans le faux cuir.
2. Les coudre solidement aux extrémités du foulard en inclant les anneaux qui tiendront les mousquetons (récupérés sur des porte-clés).

# Recette de cuisine



## Gelée de rose

### Ingrédients

- 10 roses très parfumées
- 60CL d'eau
- du sucre à confiture avec pectine
- 1 citron



### Préparation

1. Cueillir, le matin, une dizaine de roses très parfumées. Les faire macérer dans 60CL d'eau frémissante pendant 10 minutes.
2. Laisser refroidir, puis filtrer en pressant les pétales.
3. Peser le liquide à la rose. Le mélanger avec le même poids de sucre à confiture et le jus du citron.
4. Faire bouillir en remuant pendant 5 minutes, puis verser en pot.

# Recette cosmétique



## Gommage Corps tonique et hydratant

### INGRÉDIENTS :

- 3 cuillères à café de noix de coco râpée
- 2 cuillères à café de sucre
- 4 cuillères à café d'huile de coco



## Gommage Visage détox

### INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de yaourt
- 1/2 cuillère à café de charbn actif
- 5 gouttes d'huile essentielle de tee tree
- 1 pincée depoudre de noyau d'olive





# La page d'Histoire

## Mais que s'est-il passé le 4 Mai des années passées? Voici un petit récap'

### Dans le monde un 4 mai

- Journée internationale des pompiers le 4 mai de chaque année.
- Jour du Souvenir en Afghanistan, en souvenir des martyrs et des handicapés.
- Fête de la Jeunesse en Chine en commémoration du 4 mai 1919 .
- Fête de la littérature à Taïwan.
- Journée de l'oiseau aux Etats-Unis d'Amérique.
- Repos national au Japon.
- Journée de Cassinga en Namibie en mémoire du massacre du même nom en 1978.
- Journée nationale du souvenir aux Pays-Bas.
- Anniversaire du couronnement du Prince au Royaume des Tonga.
- Bonne fête aux Sylvain, Eneour, Florian, et leurs dérivés. Bonne fête également aux Antonine et Florimond. A la saint Antonin, les amoureux se prennent la main. C'est à la saint Antonin, que vend son vin le malin.

### ça s'est passé un 4 Mai

- 4 mai 1855 : William Walker, un aventurier et flibustier, quitte San Francisco pour conquérir plusieurs pays d'Amérique Latine. Il réussira son projet puisqu'il sera président du Nicaragua un an plus tard.
- 4 mai 1919: En Chine, 3000 étudiants manifestent à Pékin, devant la porte Tian'anmen pour protester contre la présence japonaise induite par le traité de Versailles.
- 4 mai 1945: Capitulation de l'Allemagne par la signature de la convention de Lunebourg. La capitulation vaut pour les troupes au nord-ouest de l'Allemagne mais également les Pays-Bas et le Danemark
- 4 mai 1979: Margaret Thatcher devient la première femme Premier ministre au Royaume-Uni. On la surnommera la Dame de Fer.
- 4 mai 1990: La République socialiste soviétique de Lettonie proclame la restitution de son indépendance, à la fin de l'occupation soviétique.
- 4 mai 1994: Yasser Arafat et Yitzhak Rabin signent l'Accord du Caire, afin de concrétiser le projet d'autonomie de Gaza et Jéricho. Ils recevront le prix Nobel de la paix quelques mois plus tard.
- 4 mai 2000 : Internet est touché, pour la première fois, par un virus qui va se propager de façon massive. Le virus, connu sous le nom "I Love You" se propage via une fausse lettre d'amour. Il touchera plus de 3 millions de machines en quatre jours seulement, et plus de 10% du parc informatique connecté à Internet sera touché.
- 4 mai 2010: Le tableau de Picasso "Nu au plateau de sculpteur" est vendu aux enchères chez Christie's à New York. Adjudgé 106,4 millions de dollars, il devient l'oeuvre d'art la plus chère jamais vendue aux enchères.

# Culture

**Film à voir** : "Time out"  
réalisé par Andrew Niccol



**Livre à écouter** : "L'arbre des  
possibles et autres histoires" de  
Bernard Werber



**Musique** : Les Croquants " Le  
Tourbillon de la vie"



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

# Rendez-vous de la semaine

---

---

---

## Concert des Rolling Stones !!!

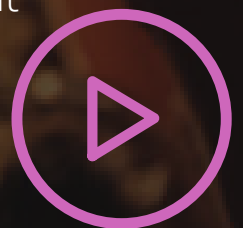
Les Rolling Stones ont suivi le mouvement, et s'apprêtent à diffuser une série d'anciens concerts intitulée « Extra Licks ». Ces performances rares seront à suivre en streaming gratuit sur leur chaîne Youtube, chaque dimanche, dès le 3 Mai.

Pour voir le concert du dimanche 3 Mai cliquez sur le bouton



## Allez à l'Opéra de Paris

Carmen, le Lac des cygnes ou encore le Barbier de Séville, pendant le confinement, l'Opéra de Paris dévoile une belle programmation de spectacles accessibles gratuitement en ligne. Cette semaine retrouvez "Le songe d'une nuit d'été" en cliquant sur le bouton.



# Jeux



Voici un lien vers des jeux  
de société en ligne  
*Cliquez sur le Dé*



Lien vers des puzzles  
en lignes  
*Cliquez sur le puzzle*



Mots mêlés : Développement durable



ARBRE  
BIO  
CARBONE  
CLIMAT  
DECHETS  
DIVERSITE  
DURABLE  
ECOLO  
ENERGIE  
  
EOLIENNE  
ESPECES  
NATURE  
OGM  
PETROLE  
POLLUTION  
RESPECT  
VERT

# Jeux



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I													
II													
III													
IV					■								
V						■					■		
VI			■	■	■					■			
VII				■			■		■				
VIII					■			■					
IX											■		
X									■				
XI										■			
XII											■		
XIII				■									

## HORIZONTALEMENT

I. A donc rendu les armes. II. Passe donc de "visage pâle" à "peau rouge". III. A forcément sa place dans la famille des "Beaux hamais". IV. Cet ingénieur fut entre autres le fondateur de BMW. Sur Mame dans le Val-de-Maine. V. Il recouvre de vastes surfaces en Europe, en Chine et aux Etats-Unis. Au coeur d'un lieu saint. Symbole d'une unité de mesure physique. VI. Préfixe. Élément architectural. Grecque dans un sens comme dans l'autre. VII. Symbole d'une unité de mesure du système international. Un quartier de Roanne. Rien qu'à entendre ce mot et ça jette "un froid". VIII. Mena, mais dans le sens inverse. En novembre et décembre mais pas en octobre. Nom donné par les Tahitiens aux étrangers. IX. Auriez donc une attitude qui dénote un comportement de mépris. Un quartier de la Villette. X. Qui concerne l'art du médecin. Respecté l'ordre du jour. XI. Toutes petites écailles. Certains prétendent qu'il repose sur rien et que ce n'est qu'une illusion. XII. Général spartiate qui dirigea avec Thémistocle la flotte grecque à la bataille de Salamine. Suffixe que l'on ajoute à un adjectif numéral. XIII. Grâce à "l'Origine des sentiments moraux" ce philosophe allemand fut promu docteur en philosophie. Boissons emblématiques des Pieds-Noirs.

## VERTICALEMENT

1. Disjoindre, dissocier en parlant de deux pièces de fonctionnement d'un mécanisme. 2. Est donc atteint du syndrome de "Clérambault". 3. Désigne entre autres un groupe de louveteaux dans les mouvements scouts. Dans certaines circonstances, sa tête est soutenue par un bras. 4. Sa bataille se termina par la victoire de Septime Sévère contre son rival Pescennius Niger en 194. Commune de France qui se situe dans l'aire géographique et dans la zone de production de l'AOP Valençay. 5. Prénom d'une actrice qui se fit connaître à 18 ans grâce à un film où elle joue le rôle de Lucy Hamon. Une des cinquante Néréides. Mit une auréole autour de la tête des saints. 6. Il fut fondé en 1983 par Rémy Rachou. Fromage du Bugey. 7. Tangué quand il est grand. Touchai au but. 8. Ville et cours d'eau en Bavière. Si vous y mettez bon ordre, ça vous donnera forcément des idées. 9. Cariset. En fin d'étape et en tête du peloton. Il oeuvrera à la création de l'Ecole Normale Supérieure de Sèvres. 10. Petite toile de tente à un seul mât. Une chanson de Félix Leclerc dans le répertoire de Céline Dion. 11. Les habitants de cette ville sont les Saglens. Peintre, sculpteur, poète et écrivain. Niais mais pas devant un tribunal. 12. Etude des problèmes stratégiques liés à la situation géopolitique de l'Europe. 13. On les a à l'oeil.

# Jeux



## Mots fléchés : jardinage

FLIEUR DES CHAMPS DÉCOR DU JARDIN	NON RELOGIQUE VARIÉTÉ DE PLANTE	MILLE ALLEMANDE	MIS EN TERRE PLANTE GEMMANTE	AMAS	NOTE DU CHEF ESPACE VERT	COUPON- ON JARDIN PLANTES OUIPASSANT L'IVER	
↳	↓	↓	↓	PLANTE SUCCLULANTE CAPITALE DE LA MONDOLIE	↓	↓	
LIQUEUR PALLIS		CRIST EN FAIT UN ACACIA DÉTENTE				QUATRE ROMAINS FLEUR ROYALE	
↳		↓	VIEILLE AU JARDIN JARDIN D'IVER		MÉMOIRE DE LA SÈNE NOY		
AGENT DE LIASON BOYMER		MOIS PENTAGON OUILE DE JARDINIER			VERVAL PILLET DE LA TRIBLE		
↳		↓		AUTRE DES MONTAGNES CHAPPEL CLAUDE	↓		
BOULE PETIT PER ANNE ÉPHEUX		DOMINA DEUX À NOM				FILS DE MOÏ TRIVIAL FORCÉ	
↳		↓	ÉCHAPPER			PRONOM PÉLÉCHÉ FUMURE	
APPLAINT DU DOURE VIEUX CO			ÇA SUITE COMME UNE TULPE OU UN GLAUC			COUPURE	
↳		PRONON- MEURE	HÉROÏQUE PHOTO- GRAPHIE DU COP			TERREUR	
RENDEZ HOMAGE	PÉRIODE DES FOMES QUANT ÉPHEUX					VILLE DES HAUTES- ALPES PÉLATION PÉLON	
↳	↓		BRAS PÉLON	TAPE SUR LE SYSTÈME	DIVAGUE TULPINE		
BRÛLE, BRÛLE ET APRÈS LA MAIN VERTE EN EST UN							
↳		FLEUR TROCQUE JARDIN				TERRE CENTE TEL UN BOSSA	
CILASSE DE PÉLATION VIEUX PÉCO					POURTE CLIMAT		TOUR OU MARTAGON
↳			FAIT L'AFFAIRE	OTTA		FEUILLE ARTICLE	
QUARANTE SANS VÉGÉTAL				OTTA			
↳		GRÈPE DE MARTAGON			DÉCOU- VERTE		

# Concours

## Enigme du Père Fouras

C'est un oiseau qui nage et n'est pas frileux.

Mais aussi un poisson plutôt onéreux. Cruel ou héroïque, il a pu se montrer Dans la Rome antique, en maître, il a régné. Qui est-il ?

Envoyez-moi votre réponse avant le vendredi 8 Mai 2020 sur [sg.aftc14@yahoo.fr](mailto:sg.aftc14@yahoo.fr)

Réponse de l'enigme de la semaine dernière :  
Je commence la nuit, je finis le matin.  
Je suis dans l'étang,  
Je suis dans le jardin.  
Et je passe deux fois dans l'année. Qui suis-je ?

**La lettre N**

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