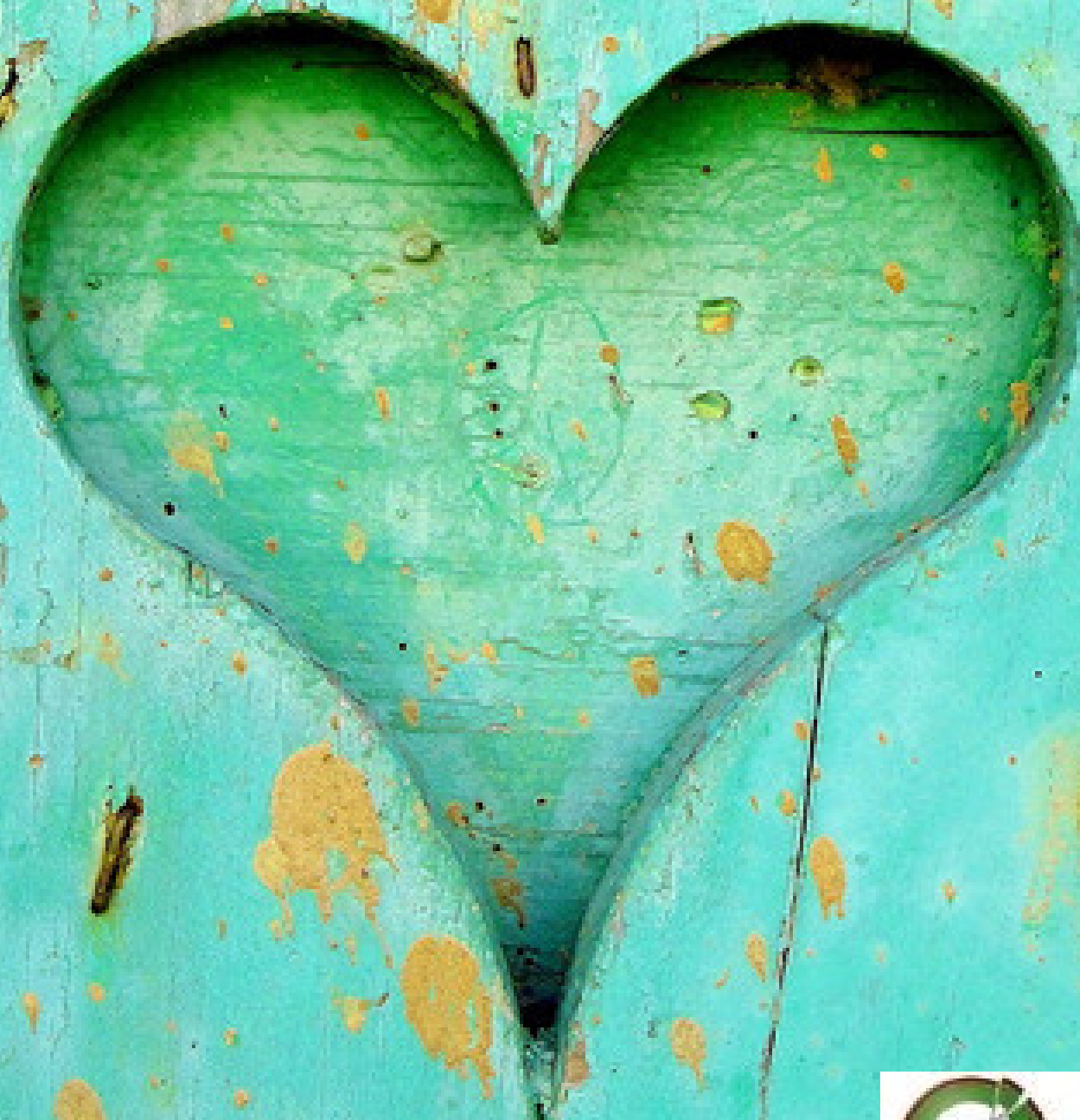


# Le GEM à domicile

Newsletter n° 9

Trucs et astuces pour s'occuper



Citation de la semaine :

"L'éternité c'est long, surtout vers la fin."

Franz Kafka



AFTC 11

GEMca



# Sommaire

## Bricolage :

- Range-clés page 3
- Jardin suspendu page 4
- Spray anti-mouches page 5

## Couture :

- Tapis en serviettes page 6

## Recettes :

- Barres de céréales salées page 7
- Infusion jambes lourdes page 8

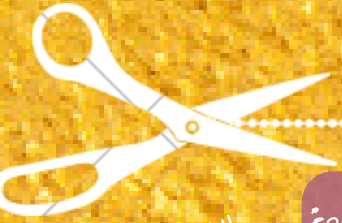
**La page d'Histoire** page 9

**Culture** page 10

**Jeux** page 11

**Concours** page 14

# Bricolage



Aujourd'hui je fais

## Un range-clé récup'

### Matériel :

- Une branche
- de la peinture acrylique
- des crochets
- ficelle



1. Lors de votre promenade quotidienne, ramassez une jolie branche.
2. Peignez des bandes de couleurs de tailles différentes .
3. Vissez les crochets à intervalles réguliers dans votre branche.
4. A chaque extrémité de la branche accrochez votre ficelle.
5. Votre range-clés récup' est prêt , vous n'avez plus qu'à le suspendre ! Il peut aussi être utilisé pour ranger vos foulards ou vos bijoux!

# Bricolage



## UN JARDIN SUSPENDU

### Matériel :

- des petites plantes
- de l'argile
- du terreau
- de la sphaigne (ou du terreau à la sphaigne)
- de la mousse des bois
- une bassine
- du fil solide noir ou de la ficelle colorée
- du fil de fer fin



1. Mettre de l'argile à tremper dans de l'eau pendant quelques heures pour qu'elle ramolisse.
2. Mélanger un tiers d'argile, un tiers de terreau et un tiers de sphaigne dans la bassine, afin d'obtenir une pâte homogène et facile à modeler.
3. dénuder délicatement les racines de la plante choisie.
4. Former une boule de pâte autour des racines, puis l'envelopper de mousse.
5. Maintenir cette mousse au moyen de fil ou de ficelle, en entourant la sphère de toutes parts, puis faire un noeud. On peut choisir de rendre le fil invisible ou au contraire très marqué.
6. Fixer le fil de fer à ce maillage ou le passer à travers la sphère, de façon à pouvoir la suspendre.
7. Pour l'arroser, vaporiser de l'eau ou immerger la sphère.

# Bricolage



## Spray anti-mouches

### Matériel :

- 1 cuillère à soupe de vodka
- 1 cuillère à soupe d'huile d'amande
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- 10 gouttes d'huile essentielle de basilic
- 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle



1. Verser tous les ingrédients dans un vaporisateur. Bien secouer pour mélanger.
2. Vaporiser sur les rideaux et autres tissus d'ameublement de la maison.



# Couture

## Je recycle mes vieilles serviettes en tapis de bain

### Matériel :

- 3 ou 4 serviettes de bain
- des ciseaux
- du fil, une aiguille et des épingles.



1. Coupez les serviettes en bandes de 7 cm de large.
2. Placez 3 bandes l'une sur l'autre et faites un point de couture pour les retenir ensemble. Tressez les bandes.
3. Arrivé au bout, cousez d'autres bandes aux 3 premières, tressez, etc. Vous pouvez aussi coudre toutes les bandes pour avoir 3 longues bandes, mais c'est beaucoup moins facile à tresser à cause de la longueur des bandes. Le compromis serait de coudre 2-3 longueurs de bandes à la fois au maximum.
4. Quand vous avez une longue tresse, vous l'enroulez sur elle-même en faisant un point de couture de temps en temps pour que ça reste bien en place.



# Recette de cuisine

## Barres de céréales salées

### Ingrédients :

- 100g de flocons de céréales
- 100g de farine
- 120g de graines
- 100g d'olives noires dénoyautées
- 70g de raisins secs
- 30g de parmesan râpé
- 50g d'huile d'olive
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1/2 cuillère à café de thym
- sel et poivre



### Préparation :

1. **Mélanger tous les ingrédients après avoir concassé les olives.**
2. **Tasser cette pâte au fond de moules à minicakes en silicone.**
3. **Faire cuire au four à 180°C pendant 25 minutes. Laisser refroidir puis démouler. Les barres se conservent plusieurs jours dans une boîte.**

# Recette cosmétique



## Infusion d'orties contre les jambes lourdes

### Matériel :

- 10 feuilles de plantain
- 10 feuilles ou fleurs de pissenlit
- 10 feuilles d'orties
- 1L d'eau



1. Faire infuser les plantes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Boire tout au long de la journée.



# La page d'Histoire

**Mais que s'est-il passé le 26 Mai des années passées?  
Voici un petit récap'**

## **Dans le monde un 26 mai**

- National Sorry Day en Australie, en souvenir du tort causé aux familles aborigènes et indigènes.
- Anniversaire du Prince de la Couronne au Danemark chaque vingt-six mai.
- Fête du Jeu pour promouvoir les jeux coopératifs et non violents en France.
- Fête de l'indépendance en Géorgie.
- Fête des Mères en Pologne.
- Fête de l'indépendance en République coopérative du Guyana. Fête nationale en république de Molossia.
- Bonne fête aux Bérenger, Chang, Godon, Seog et leurs dérivés et variantes. Bonne fête également aux Eleuthère.
- Soleil à la saint Bérengère, présage d'un bel été et hiver.

## **ça s'est passé un 26 Mai**

- 26 mai 1942 : La Bataille de Bir Hakeim débute en Lybie, et sera la première victoire des Forces françaises libres de la deuxième Guerre mondiale alors que les forces étaient 10 fois supérieures en nombre du côté allemand. Elle durera jusqu'au 11 juin.
- 26 mai 1944 : Les villes françaises de Chambéry, Grenoble, Nice, Saint-Etienne et Lyon sont bombardées par les Alliés. L'objectif était de détruire les infrastructures de chemin de fer. 900 avions américains ont lâché leurs bombes à haute altitude, avec un total d'environ 164 tonnes de bombes pour la seule ville de Chambéry.
- 26 mai 1972 : Signature par Richard Nixon (USA) et Léonid Brejnev (URSS) à Moscou des accords SALT I concernant la limitation des armements stratégiques.
- 26 mai 1986 : La prison de la Santé est le théâtre d'une évasion spectaculaire, Michel Vaujour, braqueur condamné à 95 années de prison, s'évade par hélicoptère, piloté par son épouse Nadine, qui a pris des cours sous un faux nom. Un film sera tiré de cette histoire, La Fille de l'air avec Béatrice Dalle.
- 26 mai 1994 : Les relations diplomatiques reprennent entre les Etats-Unis d'Amérique et le Viêt Nam.

# Culture

**Film à voir** : "Les frères pétard"  
réalisé par Hervé Palud



**Livre à écouter** : "Le voyage  
d'Ulysse"



**Musique** : Goran Bregović -  
Kalashnikov



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

# 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 : bord de mer



ALGUE  
AMERRIR  
BAIE  
BARRAGE  
CRABE  
DIGUE  
ECLUSE  
ECUME  
ELEMENT  
ESTRAN  
ETALE  
HOULE  
ISTHME  
JETEE  
JUSANT  
LAGON  
LAISSE  
LITTORAL  
MAREE  
MARNAGE

MASCARET  
MEDUSE  
MER  
PASSE  
PHARE  
POLDER  
SABLE  
TEMPETE  
VAGUES  
VASIERE

www.funismots.com

# Jeux



## Sudoku

6			4					
4		8		1	6			7
	9	1	2					
						3	8	
3		7				5		9
	5	2						
					9	6	3	
9			7	6		2		4
					1			5

www.forthealmonds.com



# Concours

## Enigme du Père Fouras

Elle rentre toujours la première, Et  
sort toujours la dernière.  
Qui est-elle ?

Envoyez-moi votre réponse avant le vendredi 29 Mai 2020  
sur [sg.aftc14@yahoo.fr](mailto:sg.aftc14@yahoo.fr)

Réponse de l'enigme de la semaine dernière :  
Sa chevelure n'est pas brossée,  
Son noyau ne peut germer.  
Ponctuellement on l'aperçoit,  
Sur elle, ne planifiez pas. Qui est-elle ?

**La comète**

**Bravo à Bernard qui a été le premier à répondre**  
**!**

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