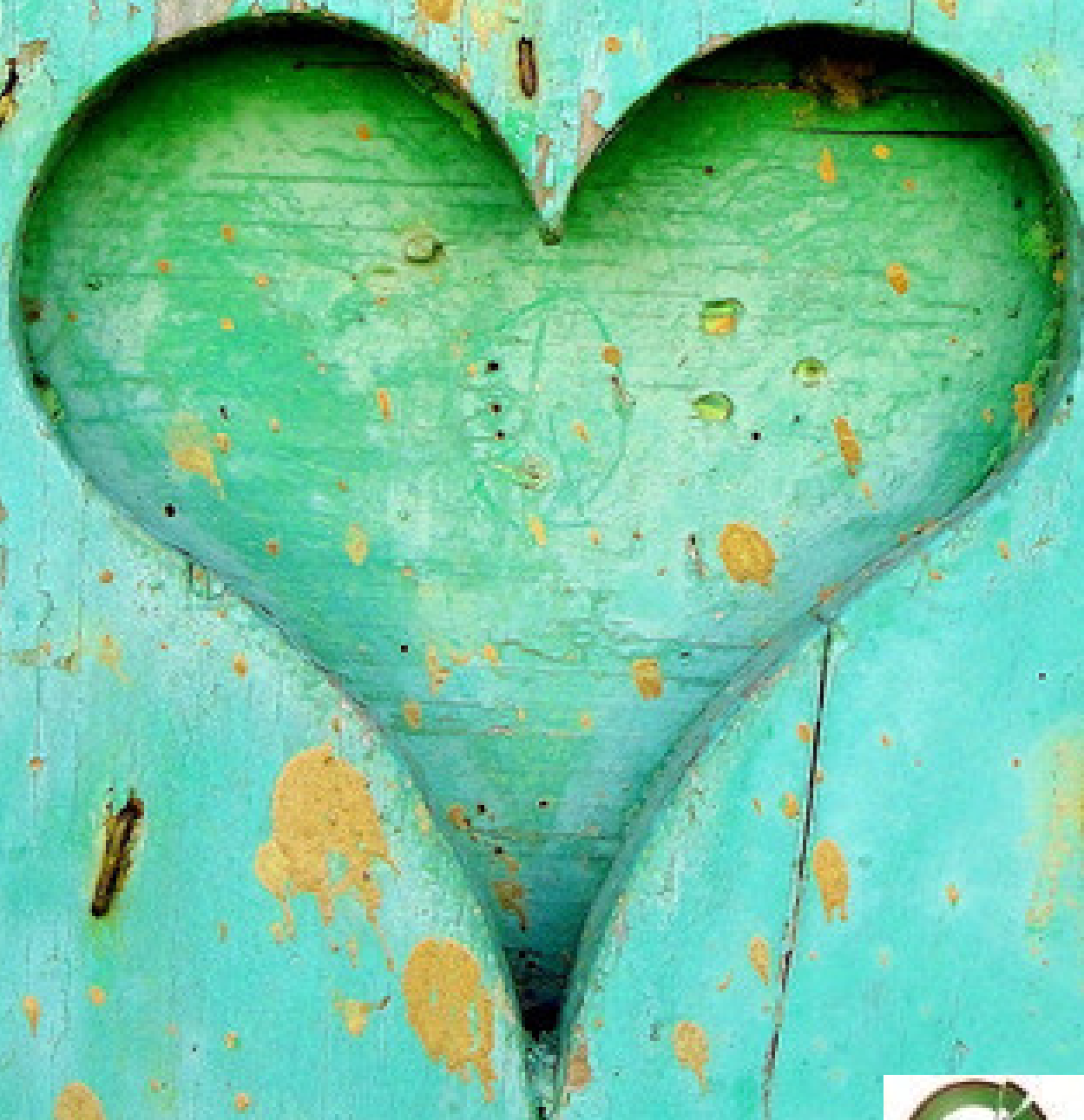


# **Le GEM à domicile**

**Newsletter n° 5**

**Trucs et astuces pour s'occuper**



**Citation de la semaine :**

**"La simplicité, c'est l'harmonie parfaite  
entre le beau, l'utile et le juste"**

**Franck Lloyd Wright**



# Sommaire

## Bricolage :

- Liquide vaisselle page 3
- Boules désodorisantes pour les chaussures page 4
- Bougeoir en bulle de cire page 5

## Couture :

- Bandeau articulé page 6

## Recettes :

- Smoothie bowl page 7
- Lotion anti-points noirs 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

## Mon liquide vaisselle

### Matériel :

- 1,5 L d'eau
- 30g de savon de marseille
- 70g de savon noir
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de tensioactifs (sci ou scs que l'on peut commander sur aroma-zone)
- 2 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe
- Une bouteille vide



### Préparation :

1. Faire chauffer tous les ingrédients , sauf l'huile essentielle, dans une casserole jusqu'à ébullition.
2. Retirer du feu et ajouter l'huile essentielle.
3. Laisser refroidir le mélange et attendre qu'il durcisse, puis le mixer.
4. Remplir sa bouteille en laissant un espace vide pour pouvoir secouer le produit.

# Bricolage



## BOULES DESODORISANTES pour les chaussures

### Matériel :

- deux capsules de kinder surprise (oui oui, ceux que vous avez mangé à Pâques !!! )
- deux sachets de thé usagés
- du bicarbonate de soude
- de l'huile essentielle de lavande
- Une agrafeuse
- Un clou ou une punaise

1. Percer les capsules de Kinder surprise de nombreux trous.
2. Ouvrir les sachets de thé usagés, vider le thé et les remplir de bicarbonate de soude. Les fermer avec l'agrafeuse.
3. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle sur chaque sachet.
4. Disposer ces boules dans les chaussures à désodoriser et laisser agir pendant la nuit



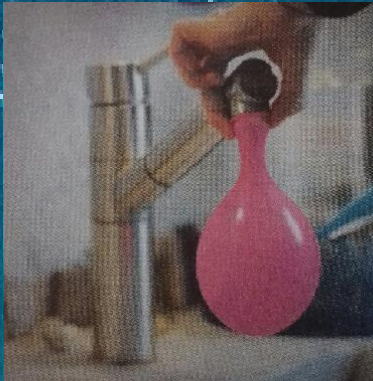
# Bricolage



## DES BOUGEOIRS en bulles de cire

### Matériel :

- des restes de bougies
- une casserole
- un bol profond
- des ballons de baudruche
- des pinces à linge
- du papier sulfurisé
- des bougies chauffe-plat



1. Mettre les restes de bougie à fondre au bain-marie dans le bol profond calé dans une casserole d'eau chaude.
2. Remplir d'eau les ballons de baudruche en les enfilant sur l'embout d'un robinet. Les fermer avec des pinces.
3. Tremper plusieurs fois chaque ballon dans la cire foncue en tournant pour bien les enduire. Les laisser sécher sur du papier sulfurisé.
4. Quand les coques de cire sont solidifiées, ôter les pinces, vider l'eau et retirer les ballons. Déposer une bougie chauffe-plat au fond de chaque bougeoir.





# Couture

## Un bandeau articulé

### Matériel :

- Un morceau de tissu de 90x7 cm
- 2 mètres de fil métallique (ou de câble électrique)
- Une machine à coudre



1. **Replier le tissu sur lui-même dans la longueur, endroit contre endroit, et couper les extrémités en biseau.**
2. **Le coudre à 5mm du bord, tout autour sauf sur quelques centimètres.**
3. **Retourner votre tissu**
4. **Couper un morceau de fil métallique de la taille du pourtour de cette bande de tissu. Le faire rentrer à l'intérieur en le pliant.**
5. **Surpiquer tout autour pour maintenir ce fil au plus près du pourtour du bandeau.**

# Recette de cuisine



## Smoothie bowl



Manger du beau, ça fait du bien ! C'est sur ce postulat que s'est développé la vague du smoothie bowl, aux Etats-Unis . Au-delà de l'aspect nutritionnel, c'est aussi une façon de prendre dix minutes méditatives, le matin pour faire de l'art comestible. ça tombe bien, on a du temps ...

### Ingrédients :

- des fruits frais
- de la verdure (chou kale, céleri branche, pousses d'épinard...)
- du lait végétal (de riz, d'avoine...)
- un épaississant (banane, flocons d'avoine, graines de chia ou de lin, tofu soyeux...)
- des superaliments ( baies de goji, spiruline, fèves de cacao crues...)
- des aliments croquants (graines, fuits à coque, granola maison...)



1. Mixer au blender les fruits frais avec le lait végétal, les feuilles, les fruits secs et les céréales ou graines choisies, afin d'obtenir une texture onctueuse. Conseil: quelle que soit la recette, mettre au moins 1/2 banane, qui assure à la fois la texture onctueuse et le goût sucré.
2. Verser le smoothie dans un bol, puis le décorer avec des ingrédients complémentaires croquants, en prenant le temps de faire une jolie disposition.
3. Déguster tant que tout est frais. Changer de recette fréquemment pour garantir la diversité des apports nutritifs et suivre les saisons.

# Recette cosmétique



## INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de miel épais

## LOTION ANTI- POINTS NOIRS



## PRÉPARATION :

1. Mettre le miel et le bicarbonate de soude sur un gant de toilette humide et frotter délicatement.
2. Rincer

**Variante :** on peut adoucir avec de l'huile végétale ou du gel d'aloé vera





# La page d'Histoire

**Mais que s'est-il passé le 13 Avril des années passées?  
Voici un petit récap'**

## **Dans le monde un 20 avril**

- Fête nationale officielle de Kabylie en Algérie.
- Fêtes de Ridvan en Irak chaque vingt avril.
- Jour des enfants au Mexique.
- Bonne fête aux Odette, Catwallon, Serv et leurs variantes et dérivés.
- S'il tonne à la Saint-Simon d'avril, vendangeur prépare tes barils.
- A Saint-Théodore, fleurit chaque bouton d'or.

## **Que s'est il passé un 20 Avril ?**

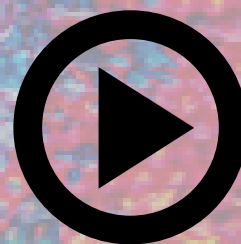
- 20 avril 1534: Jacques Cartier, navigateur malouin, part de Saint-Malo (Bretagne, France), pour trouver la route du Nord pour atteindre les Indes. A défaut de la trouver, il découvrira le Labrador et le Canada.
- 20 avril 1792 : Début des guerres de la Révolution française : la France déclare la guerre à l'Autriche, la Prusse à la France.
- 20 avril 1887 : Un commissaire français, Guillaume Schnaebelé, est enlevé par des policiers allemands, menant les deux pays au bord de la guerre.
- 20 avril 1962 : A Alger, on arrête le chef de l'OAS, le général Raoul Salan.
- 20 avril 1980 : A Broadway, on célèbre la 3388ème et dernière représentation de Grease.
- 20 avril 2013 Au Sichuan, en Chine, un séisme de magnitude 6,6 frappe Ya'an et sa région.

# Culture

**Film à voir** : "Les choristes"  
réalisé par Christophe Barratier



**Livre à écouter** : "L'alchimiste"  
de Paulo Coelho



**Musique** : "Shallow" Lady Gaga et  
Bradley Cooper



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

# Rendez-vous de la semaine

## Photo de l'espace le jour de votre anniversaire

La Nasa a mis en ligne un outil pour découvrir ce que voyait le télescope Hubble le jour de votre anniversaire.

Les chercheurs et les astronomes scrutent l'Univers, nous révélant tous les jours de nouvelles images prises à travers des télescopes.

Et Hubble fait partie des plus importants d'entre eux : lancé le 24 avril 1990 en orbite basse autour de la Terre, le télescope spatial fonctionne sans discontinuer depuis bientôt 30 ans.

C'est justement à l'occasion du 30ème anniversaire d'Hubble que la Nasa propose aux internautes de remonter le temps. "Hubble explore l'univers 24 heures sur 24, et 7 jours sur 7. Cela signifie qu'il a observé des merveilles cosmiques chaque jour de l'année, y compris le jour de votre anniversaire", peut-on lire sur le site officiel du télescope

Cliquez sur le télescope et sélectionnez votre date d'anniversaire pour savoir ce qu'a vu Hubble.



## Pluie d'étoiles filantes Mercredi 22 Avril

Tous les ans en avril, l'averse de météores des Lyrides est attendue par les passionnés d'étoiles. Cette année, elle a commencé le 16 et se terminera le 26 avril, ce qui laisse plus d'une semaine pour s'allonger dans l'herbe de son jardin (ou s'installer à son balcon) et admirer le spectacle. Chaque soir, 10 à 20 étoiles filantes pourront être observées dans le ciel.

**Le pic d'intensité se fera dans la nuit du Mercredi 22 au Jeudi 23 avril.**

# 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 : Science fiction

T	O	B	O	R	R	U	E	R	R	E	T	S	M	E
F	U	S	E	E	E	R	E	I	M	U	L	U	E	N
O	T	Y	N	S	E	E	T	E	N	A	L	P	L	I
R	I	S	P	E	T	L	U	C	C	O	U	E	O	H
D	R	A	O	C	I	B	I	L	B	O	R	R	G	C
I	P	T	T	F	S	T	C	O	C	U	I	H	E	A
N	S	N	I	E	A	Y	R	U	T	U	F	E	C	M
A	E	A	O	N	B	N	O	A	N	E	D	R	R	U
T	G	F	N	O	R	S	N	E	M	I	C	O	E	T
E	A	E	R	R	E	R	I	C	O	G	V	S	I	E
U	Y	G	F	T	U	L	I	R	N	A	C	E	C	M
R	O	R	E	S	A	L	D	O	S	M	S	A	R	P
A	V	A	T	A	R	N	T	F	T	I	P	I	O	S
O	N	G	A	L	A	X	I	E	R	S	T	A	S	E
D	Y	S	T	O	P	I	E	S	E	I	B	M	O	Z

ALIEN	GALAXIE
ANDROIDE	GOLEM
ASTRONEF	LASER
AVATAR	LUMIERE
CYBORG	MACHINE
BILBO	MAGIE
DYSTOPIE	MARTIEN
ESPACE	MONSTRE
ESPRIT	OASIS
ETOILE	OCCULTE
FANTASY	ORDINATEUR
FORCE	PLANETE
FUSEE	POTION
FUTUR	

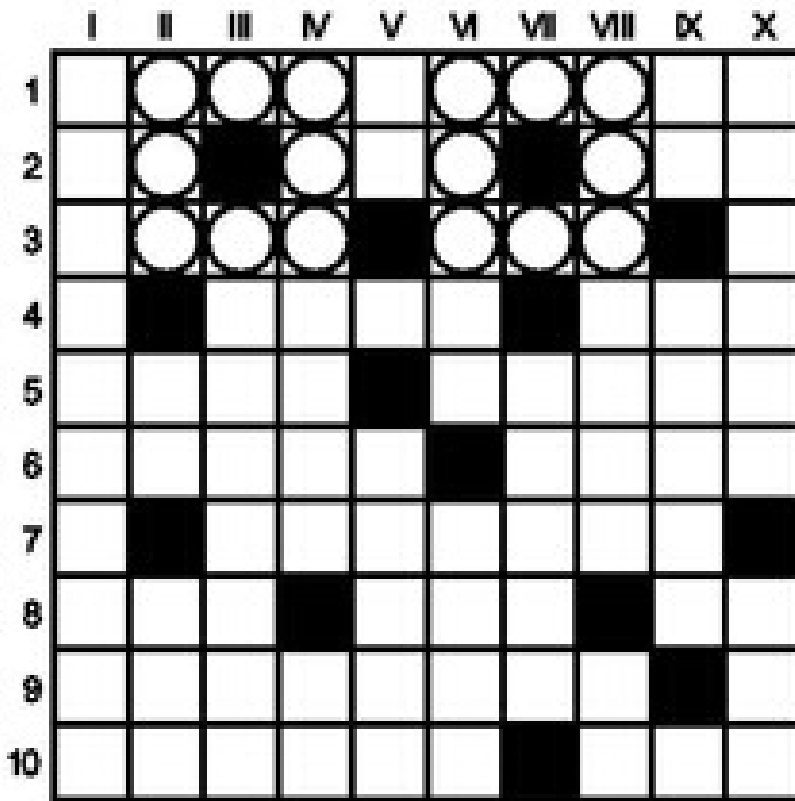
ROBOT
SABRE
SORCIER
SOUCOUPE
STASE
SUPERHEROS
SURNATUREL
TEMPS
TERREUR
UCHRONIE
UNIVERS
VOYAGE
ZOMBIES

www.livres-animés.com

# Jeux



## Mots croisés : Cyclope



Dans les bulles se trouvent deux mots à découvrir

### Horizontalement

- Ridé.
- Article étranger. Dynastie impériale chinoise. Démonstratif.
- Couvre-chef de gendarme. Support de balle.
- Irritant à l'odorat. Serpent.
- Arrose Saint-Petersbourg. Religieuse.
- Caprin. Capturé.
- Jargon.
- Argile de poterie. Pareil. Note.
- Raccourcis.
- Filets. Célèbre pour sa dépêche.

### Verticalement

- Chinoises.
- Bière anglaise. Sur anciens plis. TGV allemand.
- Drapeau.
- Fit des reproches. Article indéfini.
- Interjection. Préposition.
- Greffes. Station savoyarde ( les ).
- Pierre de joaillerie.
- Bloc de glace. Pronom personnel.
- Adverbe. Esses de violons.
- Pièces de gréments. Ile grecque.

# Jeux



## Mots fléchés : Amants littéraires

ALTES KM BATEAUX À VOILE		PERROQUIN AMANT DE JULIETTE		BOUC- DRAPE CAPITALE D'EUROPE		PROMON MÉLANGE TERRE DE MÉTALLURGE		AMANT DE TYRINTAS OROSMÉLIS		OROSMÉLIS
										CHAMP- ONON VIEUXMANS
AMANT DE CYRANO MONTAGNE D'AGE								ENVELOPPE CHAMVILLE		
					DROQUE					ÉTINQUE D'AGE
MORCEAU DE VIEUX PÊCHE DE VIEUX								PLACE DE MARCHÉ BOVIN		
					SARON EMBOURBA				MOT D'ENFANT FORME DE POISSON	
EXPLOIT		AMANT D'ADAM PESANT				VIEUX TANG				
					EMBOURBA LOUP DE MER			VIEUX DO COMÈRE		COÛTTE
AMANT D'ADAM CHÉRISSÉ	AMANT D'ADAM CHÉRISSÉ								COÛTION FEMME DE LA BIBLE	
					PAGE À OROSMÉLIS					ÉQUINÉ
AQUILLON AMANT DE CLARK BENT						VILLE ITALIENNE GRAND COUTUREUR				
					ONT CUISÉ DE GRAND COPAIN DE BARRE					
NOTE DE MUSIQUE AMANT DE QUÉBÉCOIS			CURE		ARTICLE			INTERAC- TION POISSON		DANS LA DAME
									PÊCHE	
TRAJETS										

# Concours

## Enigme du Père Fouras

Sans lui, pas de culture.  
Sa clé n'ouvre aucune serrure.  
Le gymnaste peut y exceller.  
Chacun peut le piétiner.  
Qui est-il ?

Envoyez-moi votre réponse avant le vendredi 24 Avril 2020  
sur [sg.aftc14@yahoo.fr](mailto:sg.aftc14@yahoo.fr)

Réponse de l'enigme de la semaine dernière :  
Jamais en retard il est souvent pressé,  
En rondelles il peut être découpé.  
Par lui, une couleur est qualifiée. Avec le poisson il  
est mariné.

Qui suis-je ? **LE CITRON**

**Bravo à Jacqueline qui a été la plus rapide à  
répondre !**

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