Le GEM à domicile

Newsletter n° 2

Trucs et astuces pour s'occuper

Pierre, gagnant du concours photo de la semaine dernière sur le thème "Ma tête au réveil".

Dicton de la semaine :

Boire du café empêche de dormir. Par contre, dormir empêche de boire du café.

Philippe Geluck

AFTC 14

GEMça

Sommaire

Bricolage :

- Patchwork de ciels page 3
- Lingettes de ménage page 4
- Toile cirée page 5

Couture :

- Un tablier avec une chemise page 6

Recettes :

- Filets de dinde au vinaigre balsamique page 7
- Masque gommant au miel page 8

La page d'Histoire page 9

Culture page 10

Jeux page 11

Concours page 14

Bricolage

Aujourd'hui je fais

UN PATCHWORK DE CIELS

Matériel :

- Un petit meuble à relooker
- des magasines
- un cutter et des ciseaux
- une règle
- du papier de verre (facultatif)
- du vernis colle (ou recette de colle en bas de page)
- un pinceau
- un chiffon
- une vieille carte (type carte bancaire)

1. Découper des images dans un magasine. Ici ce sont des ciels mais on peut imaginer un autre thème comme la mer ou encore la forêt.
2. Si le meuble est en méalminé, il faut frotter du papier de verre sur toute sa surface pour le rendre un peu moins lisse.
3. Commencer par positionner les images les plus grnades à quelques edroits bien visibles du meuble. Les coller avec le vernis colle au pinceau.
4. Compléter le patchwork avec les images plus petites, en jouant avec les contrastes de couleur. On peut les faire se chevaucher. Bien enduire de colle les bords des images.
5. Au besoin, enlever les bulles d'air en allant du centre de l'image vers l'extérieur, à l'aide d'un chiffon ou de la carte bancaire usagée.
6. Enduire le tout de vernis colle pour protéger les images des salissures et de la lumière.

Recette de colle maison :

- 1 verre de farine
- 1 verre d'eau
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc

1. Délayer de la farine dans un petit peu d'eau au fond d'une casserole, puis ajouter progressivement le reste de l'eau en mélangeant bien.
2. Mettre sur le feu et faire épaissir.
3. Ajouter le vinaigre qui évite le jaunissement de la colle.

Bricolage

Aujourd'hui je fais

DES LINGETTES DE MENAGE

Matériel :

- **Un vieux jean**
- **du vinaigre blanc**
- **une cuillère à soupe de bicarbonate de soude**
- **du romarin ou de l'huile essentielle**
- **un grand bocal**
- **Une passoire**
- **Un vaporisateur**

1. **Verser du vinaigre blanc dans le pot jusqu'à atteindre le quart, puis autant d'eau. Verser dans une casserole, y mettre le romarin puis faire chauffer.**
2. **Laisser infuser jusqu'au lendemain (pour aller plus vite ou choisir un autre parfum on peut utiliser de l'huile essentielle).**
3. **Découper des rectangles dans un vieux jean, de tailles variables entre 12 et 20cm de côté.**
4. **Retirer le romarin du bocal et ajouter le bicarbonate. Mélanger.Plonger les coupons de jean dans le bocal sans les plier, jusqu'à remplir celui-ci. L'agiter pour bien imprégner le tissu.**
5. **Retourner le bocal dansune passoire posée sur un récipient et laisser s'égoutter afin que les lingettes soient bien humidifiées, mais pas détrempées. Elles se conserveront humides sans moisir.**
6. **Verser le liquide obtenu dans un vaporisateur : on obtient en bonus un produit nettoyant pour toutes les surfaces. Conserver les lingettes dans le bocal fermé. Les laver après usage.**

Bricolage

Aujourd'hui je fais

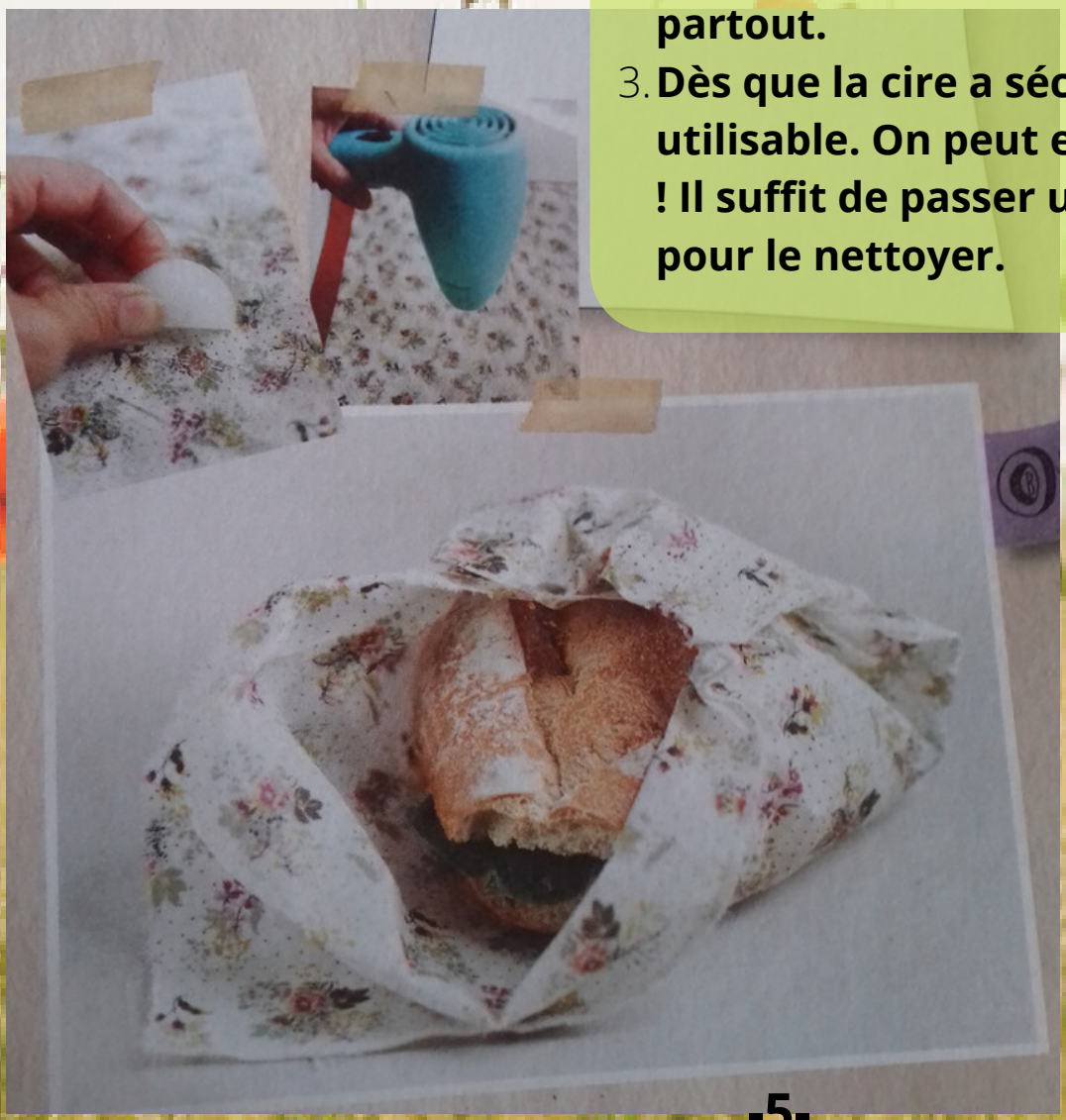
Je fais un geste pour la planète, je réduis mes déchets

DE LA TOILE CIREE
pour remplacer le film alimentaire

Matériel :

- **Un coupon de tissu en coton léger**
- **un reste de bougie**
- **un sèche cheveux**

1. **Frotter intensément le morceau de bougie sur le coupon de tissu, recto verso, pour l'enduire de cire.**
2. **Poser le tissu sur un fond facile à nettoyer (type plaque de four), et passer le sèche cheveux à quelques centimètres du tissu, afin de faire fondre la cire. Veiller à ce que la cire soit bien répartie partout.**
3. **Dès que la cire a séché, la toile est utilisable. On peut emballer ses aliments ! Il suffit de passer un coup d'éponge pour le nettoyer.**

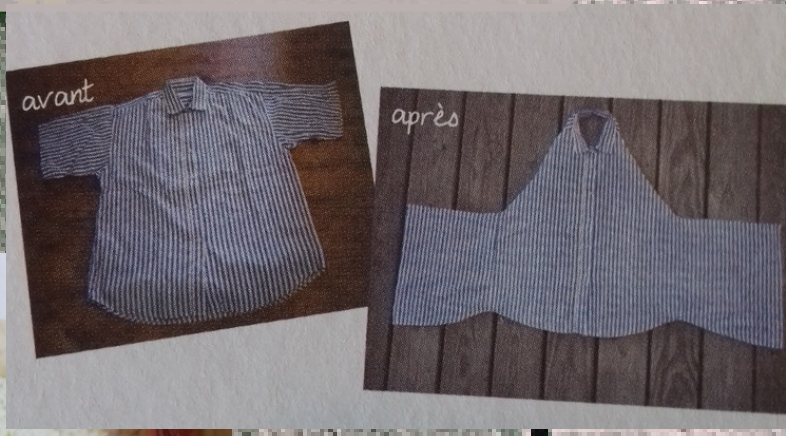


Couture

UN TABLIER AVEC UNE CHEMISE

Matériel :

- Une grande chemise d'homme usagée
- des ciseaux



1. Couper la chemise dans le dos, au milieu, de bas en haut, en s'arrêtant à 2cm du col.
2. Découper un arrondi autour du col, au niveau de la nuque, en s'arrêtant à la couture située aux clavicules.
3. A partir de ce point, couper de chaque côté en oblique, en prenant soin d'inclure la poche dnas le tablier.
4. Terminer par le dos. Sur la photo, c'est une coupe droite et horizontale. On peut prendre d'autres libertés : ces deux pans ne servent qu'à nouer le tablier. Et c'est tout ! Sauf si vous êtes une couturière et que vous avez envie de faire des ourlets ou d'ajouter un ruban.

Recette de cuisine

Filet de dinde au vinaigre balsamique

Ingrédients pour 1 personne :

- **1 filet de dinde**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- **1 poivron rouge**
- **1 gousse d'ail hachée**
- **1 brin de basilic ciselé**
- **1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique**
- **sel et poivre**

1. Salez et poivrez le filet de dinde. Faites le dorer à la poêle dans l'huile d'olive 3 minutes de chaque côté à feu vif. Réservez le au chaud dans un plat.
2. Pelez le poivron et coupez le en morcequx. Dans la même poêle, faites-les revenir avec l'ail 7 ou 8 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez le basilic et le vinaigre balsamique. Remettez le filet de dinde dans la poêle et laissez cuire 2 ou 3 minutes à feu doux en le retournant plusieurs fois. Servez la viande bien chaude.

Recette cosmétique

MASQUE GOMMANT AU MIEL

INGRÉDIENTS :

- **2 cuillères café de miel**
- **1 cuillère à café de sucre**
- **1cuillère à café de jus de citron**

PRÉPARATION :

1. **Dans un petit bol, mettre deux cuillères à café de miel et une cuillère à café de sucre.**
2. **Mélanger quelques instants et appliquer sur l'ensemble du visage et le cou.**
3. **Masser doucement en insistant sur les ailes du nez.**
4. **Laisser poser 20 minutes et rincer à l'eau tiède.**
5. **Appliquer une crème hydratante.**

La page d'Histoire

Mais que s'est-il passé le 30 Mars des années passées? Voici un petit récap'

- **Le 30 Mars 1981 :** le président Reagan échappe à un attentat à Washington, entre son hôtel et sa voiture, Ronald Reagan est la cible d'un tireur. L'agresseur est John Hinckley Jr, 25 ans, le fils d'un magnat du pétrole de Denver. Celui-ci tire 6 balles à bout portant. Reagan est touché à la poitrine. Les médecins extraient la balle et la vie du président n'est pas en danger. Trois autres personnes sont blessées : un policier, un garde du corps et un assistant. Reagan, président depuis seulement trois mois est plus chanceux que Kennedy, abattu à Dallas le 22 novembre 1963.
- **30 Mars 2001 :** Le magazine "Le Point" révèle qu'en France l'amiante serait la cause de 3500 cancers par an.
- **30 Mars 1999 :** Au Brésil, le gouvernement permet l'accès à la carte de travail pour les enfants de 14 ans au lieu de 16 ans.
- **30 Mars 1988 :** Décès d'Edgar Faure.
- **30 Mars 1981 :** Attentat contre R. Reagan.
- **30 Mars 1968 :** Naissance de Céline Dion.
- **30 Mars 1950 :** Décès de Léon Blum.
- **30 Mars 1948 :** Naissance de Richard Gotainer.
- **30 Mars 1945 :** Naissance d'Eric Clapton.
- **30 Mars 1937 :** Naissance de Warren Beatty.
- **30 Mars 1933 :** Naissance de Jean-Claude Brialy.
- **30 Mars 1928 :** Naissance de Robert Badinter.
- **30 Mars 1853 :** Naissance du peintre hollandais Vincent Van Gogh.
- **30 Mars 1806 :** Joseph Bonaparte devient roi de Naples.

Culture

<u>Film à voir :</u> " Les Profs 1" de Pierre-François Martin-Laval

<u>Livre à écouter :</u> "Sherlock Holmes - Une affaire d'identité" de Arthur Conan Doyle

<u>Musique :</u> Luc Arbogast "Vox Clamantis"

Cliquez sur le lien pour voir/écouter

Jeux

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

Mots mêlés : Fruits et légumes

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

www.fortissimots.com

AIL	COTON	OIGNON
ANANAS	COURGE	ORANGE
AVOCAT	EPINARD	PATATE
BROCOLI	FRAISE	PECHE
CAROTTE	HARICOT	PERSIL
CELERI	LAITUE	POIS
CEPE	MACHE	POIVRON
CERISE	MELON	PRUNE
CHOU	NAVET	RADIS
CITRON	NOIX	TOMATE

Jeux

Mots-mêlés : Capitales du Monde

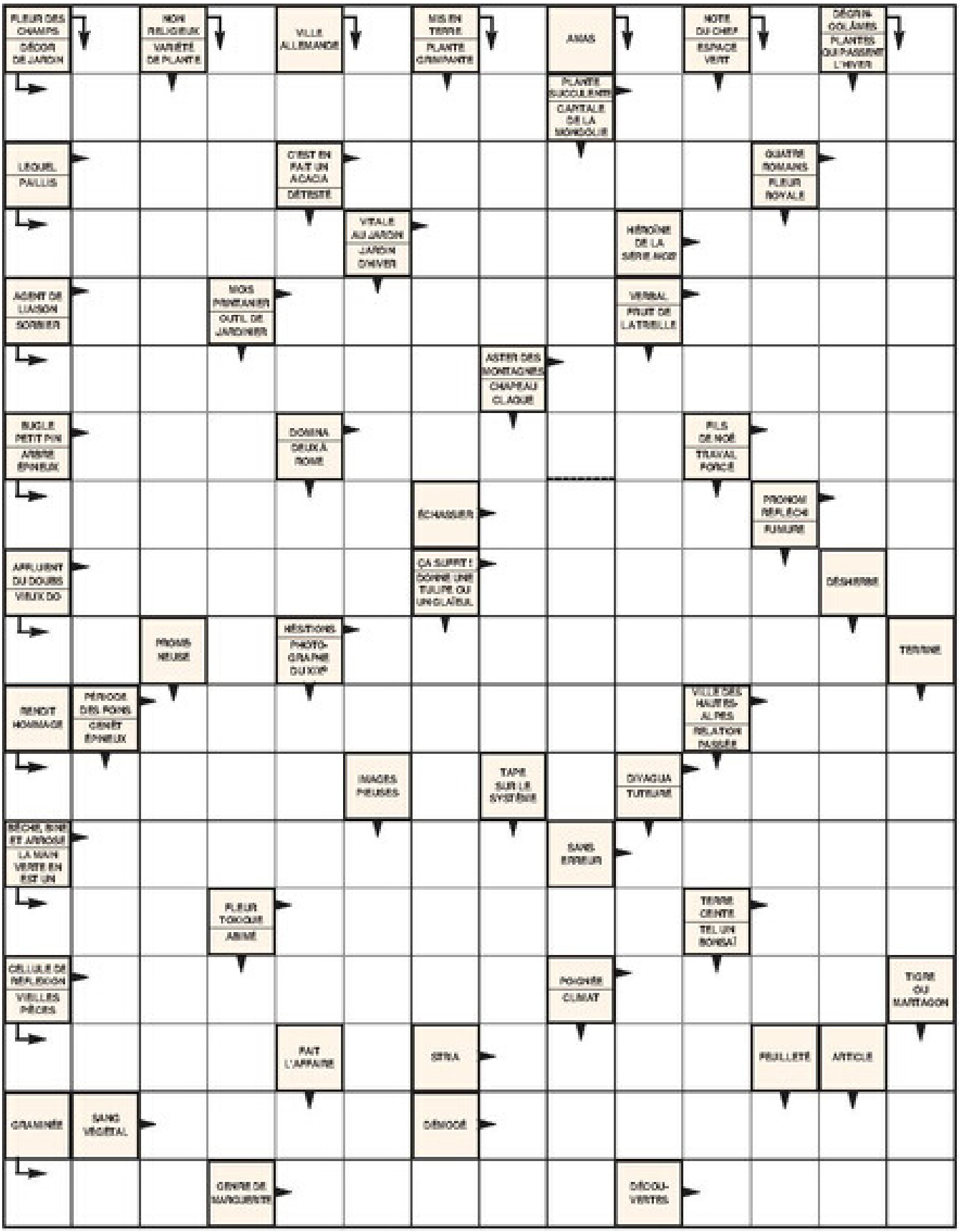
U	M	L	S	V	I	E	N	N	E	L	L	I	L	A
O	O	V	E	I	B	A	L	I	D	T	U	N	I	S
D	N	A	N	L	R	D	V	A	U	L	O	P	S	A
N	A	L	E	E	A	O	A	I	B	E	E	E	B	M
A	C	G	H	V	S	L	Q	Y	L	K	S	U	O	A
M	O	E	T	R	I	P	O	L	I	N	I	N	N	D
T	T	R	A	S	L	L	I	N	N	R	I	D	N	A
A	S	V	N	U	I	N	L	E	D	L	I	U	E	M
K	I	D	O	C	A	N	B	E	R	R	A	O	S	M
S	R	B	K	M	O	A	G	E	D	B	E	C	O	A
D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

www.fortissimots.com

ALGER
AMMAN
ATHENES
BAGDAD
BALE
BAMAKO
BERLIN
BOGOTA
BRASILIA
CANBERRA
CARACAS
DAKAR
DAMAS
DUBLIN
EREVAN
KABOUL
KATMANDOU
LILLE
LIMA
LISBONNE
LOME
LONDRES
MADRID
MANILLE
MONACO
MOSCOU
PANAMA
PARIS
PEKIN
PRAGUE
RABAT
RIYAD
ROME
SANAA
SEOUL
SINGAPOUR
SOFIA
TEHERAN
TIRANA
TRIPOLI
TUNIS
VARSOVIE
VIENNE
VILLE
VILNIUS

Jeux

Mots fléchés



Concours

Gagnez votre photo en première de couverture !!!

Thème : Déguisé !

Envoyez-moi votre photo avant vendredi 3 Avril 2020 sur sg.aftc14@yahoo.fr

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

Merci à Sandrine et Damien pour cette photo qui donne envie ! Miam! Des oeufs cocottes avec des oeufs tous frais !