

# **Le GEM à domicile**

**Newsletter n° 11**

**Trucs et astuces pour se déconfiner  
en douceur !**



**Citation de la semaine :**

**"Le futur est trop incertain pour s'en  
mettre beaucoup en peine. "**

**Jean-François Sénault**



# Sommaire

## Bricolage :

- Répulsif anti-mites page 3
- Etui à écouteurs page 4
- Carte herbier page 5

## Couture :

- Une trousse pot page 6

## Recettes :

- Ketchup maison page 8
- Dentifrice en poudre page 9

**La page d'Histoire** page 10

**Culture** page 11

**Les rendez-vous de la  
semaine** page 12

**Jeux** page 13

**Concours** page 16



# Bricolage

Aujourd'hui je fais

## Un répulsif anti-mites

### Matériel :

- 30g de cire d'abeille
- 50g de bicarbonate de soude
- 30 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas ou de clou de girofle

1. **Faire fondre la cire d'abeille au bain-marie.**
2. **Incorporer le bicarbonate de soude et l'huile essentielle. Bien mélanger.**
3. **Verser rapidement la pâte obtenue dans un moule à glaçons et laisser prendre.**
4. **Démouler une fois que les petits blocs sont solidifiés et les répartir dans l'armoire à linge.**

# Bricolage



## Un étui d'écouteurs dans un flacon

### Matériel :

- Un petit flacon en plastique à bouchon vissé
- un cutter
- une image imprimée ou du masking tape
- de la colle



1. Bien choisir le petit flacon: en plastique un peu souple et surtout avec une base plane, car c'est là que se fera le pli.
2. Entailler les flans du flacon en commençant par "l'épaule" et en remontant vers le goulot, qui est la partie la plus difficile à couper. Entailler ensuite depuis la fente initiale vers le bas sans entamer la base. Répéter l'opération de chaque côté.
3. Plier le flacon sur la ligne médiane qui traverse la base. C'est le bouchon qui tiendra lieu de fermeture.
4. Coller une image à l'intérieur du flacon, ou le décorer avec du masking tape.

# Bricolage



Aujourd'hui je fais

## Une carte herbarier

### Matériel :

- des fleurs
- du papier canson
- de la colle
- des gros livres
- des feuilles blanches



1. **Cueillir des fleurs et des feuilles lors de votre balade quotidienne.**
2. **Les faire sécher entre deux feuilles blanches, et les placer sous un gros livre pendant plusieurs jours.**
3. **Une fois sèches, coller les fleurs joliment sur une feuille de canson que vous aurez coupée en deux.**
4. **Et voilà une jolie carte postale !**



# Couture

## Une trousse pot



### Matériel :

- 2 morceaux de tissu uni 18x25 cm
- 2 morceaux de tissus à motifs 18x25cm
- 1 mocreau de tissu uni 10x7cm
- 1 grand morceau de tissu à motifs 34x22 cm
- 1 morceau de tissu à motifs 5x7cm
- du thermocollant
- une fermeture éclair assortie de 20cm

Afin de réaliser cette trousse-pot toute mignonne suivez le lien vers la vidéo en cliquant sur play :



# Recette de cuisine



## Ketchup maison

### Ingrédients

- 1 oignon rouge (150g)
- 500g de tomates
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 6 clous de girofle
- huile d'olive
- sel poivre



### Préparation

1. Eplucher et émincer les oignon. Les faire revenir dans une sauteuse sur feu doux avec un peu d'huile d'olive et le sucre.
2. Peler les tomates, les couper en morceaux et les ajouter aux oignons, ainsi que tous les autres ingrédients.
3. Laisser mijoter et réduire à découvert pendant 30 minutes.
4. Retirer les clous de girofle et mixer la sauce finement. Ajuster l'assaisonnement au besoin. La sauce se conserve quelques jours au frais.

# Recette cosmétique



## Pu dentifrice en poudre

### INGRÉDIENTS :

- 2 coquilles d'oeufs (pour le calcium qui renforce l'email)
- 1 cuillère à soupe de sauge séchée (anti-bactérienne)
- 2 cuillères à soupe d'anis en grains ou en poudre) (pour l'haleine)
- 1 cuillère à soupe de cendre de bois tamisée (pour blanchir les dents)

### Préparation :

1. Mixer finement les coquilles d'oeufs au moulin à café de façon à en conserver une cuillère à soupe.
2. Y ajouter, dans le moulin, les autres ingrédients, et réduire en poudre fine.
3. Tremper la brosse à dents humide dans la poudre et frotter, puis rincer à l'eau.



# La page d'Histoire

## ça s'est passé un 8 juin

- 8 juin 632 : Mort du prophète Mahomet.
- 8 juin 793 : Première incursion des Vikings sur le royaume des Francs.
- 8 juin 1042 : Édouard le Confesseur devient roi des Anglo-Saxons (il légua son trône à Guillaume le conquérant).
- 8 juin 1903 : naissance de Marguerite Yourcenar (pseudonyme de Marguerite de Crayencour) qui fut la première femme accueillie à l'Académie française.

## ça s'est passé un 9 juin

- 9 juin 1660 : mariage de Louis XIV de France et de Marie-Thérèse d'Autriche.
- 9 juin 1815 : Acte final du Congrès de Vienne qui redéfinit les contours de l'Europe après la chute de Napoléon 1er.
- 9 juin 1999 : le cessez-le-feu met fin à la guerre du Kosovo.

## ça s'est passé un 10 juin

- 10 juin 1190 : mort de Frédéric Barberousse, empereur romain germanique (la légende veut qu'il se soit noyé pour avoir voulu se baigner avec son armure).
- 10 juin 1793 : fondation du Muséum national d'histoire naturelle de Paris.
- 10 juin 1944 : massacre d'Oradour-sur-Glane.
- 10 juin 1949 : le roman de science-fiction 1984 de George Orwell sort en librairie. Une société totalitaire sous le regard d'un chef omniprésent, « Big Brother ».

## ça s'est passé un 11 juin

- 11 juin 1144 : Naissance de l'art gothique à Saint-Denis.
- 11 juin 1842 : une loi décisive est promulguée qui va dessiner le futur réseau ferré français.
- 11 juin 1913 : droit de vote accordé aux femmes en Norvège.

## ça s'est passé un 13 juin

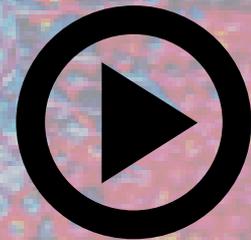
- 13 juin 323 av. J.-C : mort d'Alexandre le Grand à Babylone.
- 13 juin 313 : l'édit de Milan est signé, octroyant aux chrétiens la liberté de pratiquer leur religion dans l'empire romain.
- 13 juin 823 : naissance de Charles II le Chauve, petit-fils de Charlemagne. Il héritera de la Francie Occidentale (future France) et conclura avec ses deux frères le traité de Verdun (plus vieux document en ancien français, et acte de naissance de la France comme territoire indépendant).

# Culture

**Film à voir** : "HOME" de Yann  
Arthus-Bertrand



**Livre à écouter** : "Le fauteuil  
Hanté" de Gaston LEROUX



**Musique** : Larkin Poe "Mad as a  
hatter"



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

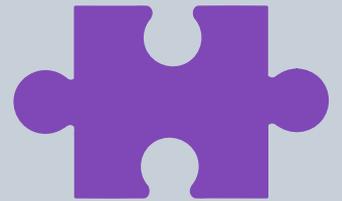
# Jeux



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



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



## SUDOKU

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

# Jeux



## MOTS MÊLÉS

Personnage de bande dessinée créé en 1929  
aux États-Unis par Elzie Crisler Segar.

AEDE  
BAGAGE  
BEBE  
BLAGUER  
BONDEE  
BUVARD  
CANDEUR  
CLERC  
DEFIE  
DOUCHER

EBLE  
ELIDE  
EVERTUE  
FOUGERE  
GAMINE  
GENCIVE  
HAMECON  
HERBE  
LIGE  
MAROTTE

OUVRIR  
PANEE  
PEDALE  
RECULER  
RENFLE  
ROBEE  
SERBE  
SORTIE  
STEPPE

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



# Concours

## Enigme du Père Fouras

C'est un repas peu ragoûtant,  
On peut la faire en paressant.  
Comparée à l'embryon,  
Elle est en cours d'évolution.  
Qui est-elle ?

Envoyez-moi votre réponse avant le vendredi 19 Juin 2020  
sur [sg.aftc14@yahoo.fr](mailto:sg.aftc14@yahoo.fr)

Réponse de l'enigme de la semaine dernière :  
Parfois mauvaise et redoutée,  
Elle peut faire des blessés.  
Qu'elle soit d'eau ou de reins.  
Elle est aussi mot de la fin.  
Qui est-elle ? **La chute**

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