

ETE &

Centre Sésame

PROGRAMME N°5



Loisirs

Serviette de plage et son coussin

Comment recycler des serviettes de bain en serviettes de plage avec oreiller intégré? Original, non ? Des boutons qui permettent de replier la serviette de plage et de le porter en sac. Ce sac de plage est même équipé de poches pour transporter votre crème solaire et votre livre préféré ! Ne vous inquiétez pas, ce projet est facile à réaliser, même pour les personnes qui ne possèdent que des notions de base en couture.

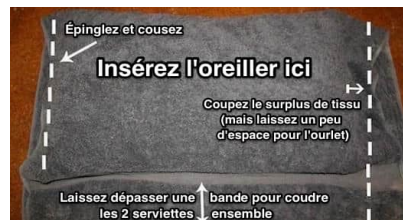
Matériels:

2 serviette-éponge
(neuves ou vieilles)
1 oreiller
Du fil



Technique:

- Prenez une des serviettes et étalez-la devant l'oreiller.
- Coupez les bords de la serviette, de manière à ce qu'elle soit un tout petit peu plus large que l'oreiller (si nécessaire, vous pourrez toujours réduire la largeur plus tard).
- Prenez l'autre serviette et enveloppez-la autour de l'oreiller. Prenez soin de laisser dépasser une bande de la serviette le long du bas de l'oreiller. Gardez les découpes qui serviront pour faire les anses du sac.
- Enlevez l'oreiller et cousez le premier côté.
- Cousez la seconde serviette le long du bas de l'oreiller.
- Et maintenant, au tour des liserés ! Prenez six morceaux de tissu et cousez-les ensemble pour faire une bande de la même longueur que la serviette.



- *Pliez la bande en deux sur toute sa longueur.*
- *Coupez-la dans le sens de la longueur pour faire deux bandes égales.*
- *Pliez chaque bande en deux et repassez-les.*
- *Toujours avec votre fer à repasser, préparez un rentré de 1 cm de chaque côté des deux bandes, et ce, sur toute leur longueur.*
- *Cousez les deux bandes de chaque côté de la serviette.*
- *Maintenant, roulez l'oreiller et la serviette pour repérer l'emplacement des poches et des anses du sac.*
- *Épinglez et cousez les poches de chaque côté du sac.*
- *Pour fabriquer les anses, utilisez les chutes de la serviette que vous avez coupées à la largeur de l'oreiller. Choisissez les dimensions des anses qui vous conviennent. Pour mon sac de plage, j'ai utilisé des anses de 78 cm de longueur et 15 cm de largeur.*
- *Cousez les anses.*
- *Cousez les boutons...*
- *... et enfin, cousez les boutonnères !*



Resultat :

*Et voilà, votre sac de plage qui se transforme en serviette avec coussin intégré est prêt.
Facile, n'est-ce pas ?*

En tout cas, je sens que vous allez faire des envieux sur la page ou à la piscine !

A vous de créer !!!

Santé, Bien-être

Sport Cérébral

COMMENT JOUER LE LABYMEL' ?

Du **départ** (le mot barré dans la grille) à l'**arrivée** (la lettre entourée de bleu qui est la dernière du dernier mot), retrouvez tous les mots de la liste ci-dessous présentés en zig-zag (voir exemple). Retrouvez-les **en vous déplaçant d'une case à l'autre et dans toutes**

Liste des mots

~~CERISE~~

~~CLEMENTINE~~

~~GRENADE~~

~~KIWI~~

~~MURE~~

E	R	E	M	C	E
C	L	S	U	I	N
O	K	E	R	T	N
W	I	D	E	E	
L	G	N	A	C	M
N	R	E	G	L	E

les directions possibles, à l'exception de la diagonale. **Les mots ne se croisent pas et les lettres ne sont utilisées qu'une fois**, les lettres non utilisées formant l'énigme. Bien sûr, comme dans tout labyrinthe, il y a des impasses. A vous de choisir la bonne voie.

L'énigme : **COING**

LABYMEL'

Observer le ciel

Surface visible d'un astre



APOGEE

ASTRAL

~~ATMOSPHERE~~

COMETE

ECLIPSE

GLOBE

LUMINOSITE

METEORE

NOCTURNE

OPTIQUE

PHASE

PLANETE

PLUTON

RAYON

ROTATION

SOLSTICE

SPATIALE

TERRE

ZENITH

ZODIAQUE

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

Sa capitale est Kampala.



ABIDJAN	CROCODILE	GUEPARD	RHINOCEROS
AGADIR	DJIBOUTI	HIPPOPOTAME	SENEGAL
ALGERIE	ELEPHANT	HYENE	TROPICAL
AUTRUCHE	ETHIOPIE	MARRAKECH	TUNISIE
BOTSWANA	GABON	MOZAMBIQUE	ZIMBABWE
CAMELEON	GAZELLE	NAIROBI	
CAMEROUN	GIRAFE	NIGERIA	
CASABLANCA	GORILLE	OUAGADOUGOU	

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

Vie quotidienne

Realisation d' un Piège à moustiques



**FABRIQUEZ UN PIÈGE A
GAZ CARBONIQUE CONTRE
LES MOUSTIQUES**

Pour fabriquer votre **piège à moustique**, vous aurez besoin de créer un contenant puis un mélange de sucre et de levure qui les attirera à l'intérieur pour les piéger.

Voici le matériel nécessaire :

- Une bouteille en plastique de 2L de préférence
- un cutter ou un couteau
- une paire de gants de protection
- 50 g de sucre roux
- 1 g de levure de boulanger
- une feuille de papier noire et du ruban adhésif ;



Préparation du contenant du piège à moustiques :

Avant toute chose, enfiler les gants de protection. A l'aide du cutter ou du couteau aiguisé, découpez la bouteille afin d'obtenir deux morceaux. L'un des morceaux doit correspondre à un tiers de la bouteille et comprendre le goulot, l'autre doit faire les deux tiers de la bouteille avec le fond. Le mélange sera préparé dans le fond de la bouteille.

Préparation du mélange naturel :

Versez l'eau tiède dans la partie basse de la bouteille et ajoutez-y le sucre. Vous devez mélanger jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous. Laissez bien refroidir le mélange afin de ne pas altérer les propriétés de la levure de boulanger que vous allez incorporer. Une fois le mélange refroidi, émiettez la levure de boulanger à la surface de l'eau, sans mélanger.

Finaliser la préparation du piège à moustiques naturel :



Pour terminer votre piège à moustiques maison, retournez le goulot de bouteille sur la partie contenant la préparation. Le goulot doit tremper dans la préparation. Entourez la bouteille d'une feuille de papier noir que vous fixerez à l'aide du ruban adhésif. Selon la température, votre piège naturel sera prêt après environ 2 semaines de fermentation. Placez-le, dès le départ, dans un endroit où il ne bougera pas pour ne pas mélanger la levure à l'eau (rebord de fenêtre ou table). Ce piège à moustique a une durée de vie d'environ 2 à 3 semaines. Pour ne pas être en rupture de piège, préparez-en un nouveau 1 à 2 semaines après la mise en place du premier, vous pourrez ainsi le remplacer facilement.



*Vous avez été piqué par un moustique
Voici comment soulager naturellement
une piqûre de moustique*

Le vinaigre

Si vous avez dans vos placards du vinaigre de vin ou de cidre, mélangez-en un peu dans un bol avec de l'eau. Imbibez des compresses de cette solution et appliquez-les sur votre piqûre.

Cette solution vous apaisera très rapidement grâce à **la présence d'acide acétique dans le vinaigre** qui possède des vertus antiseptiques.

*Le [vinaigre de cidre](#) sera moins agressif que le vinaigre de vin mais tous deux seront aussi efficaces pour soulager les démangeaisons.
Évidemment si vous avez du vinaigre bio, c'est encore mieux.*

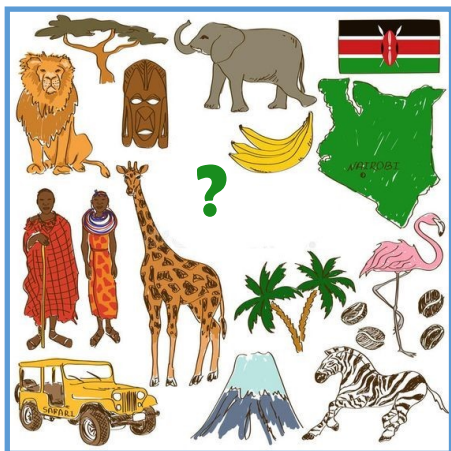
Le bicarbonate de soude

Ce n'est pas la première fois qu'on vous recommande d'avoir toujours des réserves de bicarbonate de soude. Ce produit a en effet de très nombreuses vertus. Pour apaiser les démangeaisons à la suite d'une piqûre de moustique, **mélangez 3 cuillères à soupe de bicarbonate dans un verre d'eau**. Plongez des compresses dans la solution et appliquez-les sur les piqûres les plus douloureuses.

En quelques minutes vous serez soulagé car le bicarbonate de soude freine le développement de l'inflammation. Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes d'eau dans une cuillère de bicarbonate de soude jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez ensuite cette pâte sur les piqûres et la démangeaison disparaîtra. Cette méthode peut aussi être utilisée en cas de varicelle ou d'urticaire.

Culture

Saviez-vous trouver le pays qui se cache dans ces illustrations ?





Avez-vous trouvé tous les pays?

Vie de Famille

Un Cadre Photo Fait Maison Pour Un Souvenir De Vos Vacances

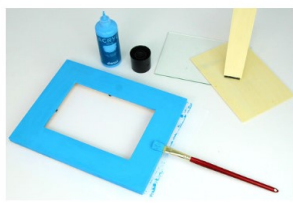


Matériel :

- Un cadre en bois
- Des coquillages
- De la colle silicone
- De la peinture acrylique bleue et un pinceau
- Une photo du format adapté à votre cadre

Étape 1 :

Retirer la vitre, puis peindre le cadre en bleu. Laisser ensuite sécher la peinture pendant 20 minutes.



Étape 2 :

Avec de la colle silicone (pratique car sa texture est épaisse), coller les coquillages tout autour du cadre en variant les formes.

Conseil : Ajouter l'embout applicateur à la colle silicone afin de pouvoir contrôler facilement le dosage.





Étape 3 :

La colle a un pouvoir adhérent dès la pose mais vous pourrez revenir sur votre collage même quelques heures après.

Pour un collage définitif, laisser sécher pendant 24 heures.

Étape 4 :

Remettre la vitre et ajouter la photo à l'intérieur du cadre.



A vous de jouer

Information aux familles

SEMAINE DU JOURNALISME organisée par le CLAS

L'association Forum solidarité organise
une semaine de **stage de pré-rentrée**
afin de préparer la rentrée scolaire
pour les enfants scolarisés au primaire et collège.

du lundi 24 au vendredi 28 Août 2020

*L'objectif est de préparer la rentrée en ré-abordant
avec plaisir les disciplines scolaires
de façon ludique et épanouissante.*

Au programme :

- *Elaboration d'un journal*
- *Reportages animalier, culinaire, culturel et nature*

Inscriptions obligatoires avant le 22/08/2020

Renseignements et inscriptions auprès de
Mme GRENADOU Charlotte,
Coordinatrice du CLAS: 06.66.82.38.45

Centre Social Sésame

1 rue des Tilleuls 31 830 Plaisance-du-Touch
05 62 13 52 57 - centre.sesame@save-touch.org



Agrément « Centre Social »