



# LA LETTRE D'INFORMATION

**CONFINES, GARDONS LE LIEN #3**

## Bien Vivre

### Dentifrice :

Quelques uns d'entre nous, dans les ateliers du jeudi, ont eu l'occasion de fabriquer leur dentifrice. Certes, la texture n'est pas aussi crémeuse et agréable en bouche que votre dentifrice habituel. En voici une recette simple et économique :

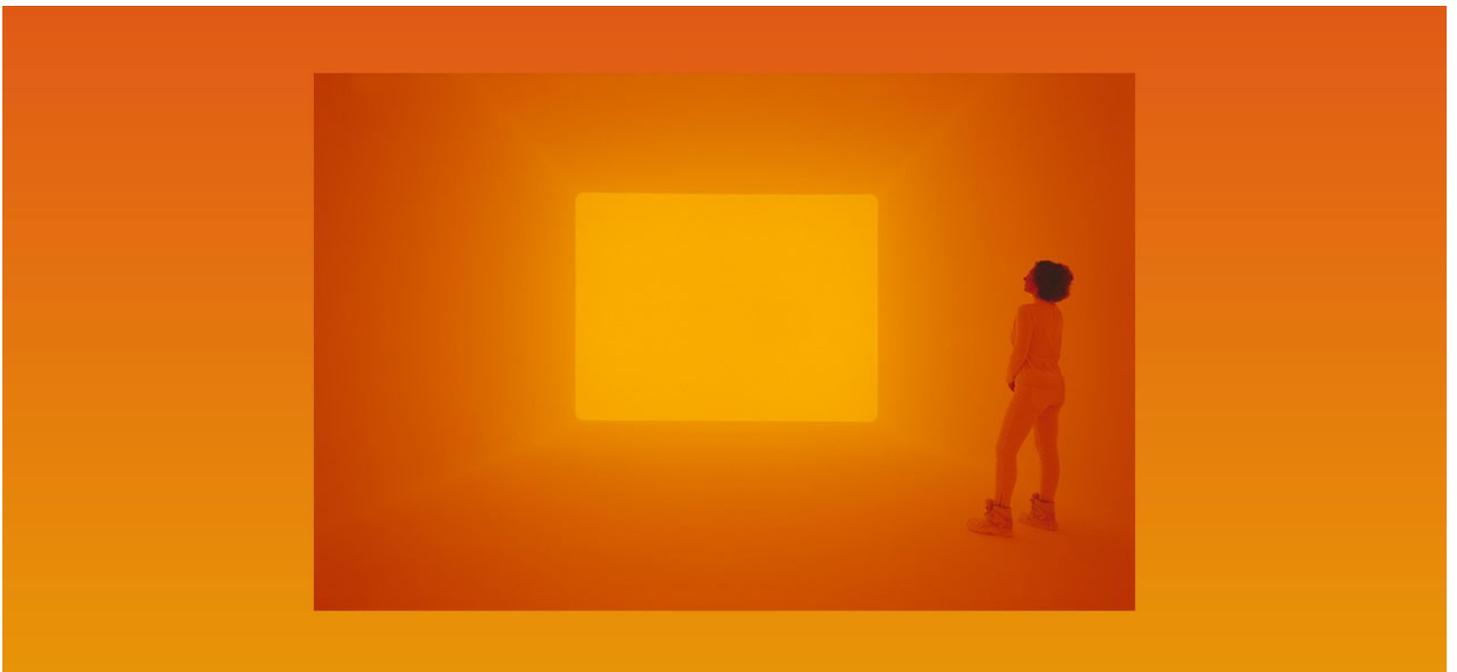
Mélanger une cuillerée à soupe d'argile blanche ultraventilée à une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Pour la fraîcheur, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Il peut être utilisé ainsi, en poudre, l'ajout d'un trait d'eau vous permet d'en faire une pâte.

### Cuisine :

C'est André qui propose cette vidéo sur une préparation de sardines. La recette n'a rien d'extraordinaire, mais la pratique de préparation de ces sardines (ouverture à la main, ... ), je dis chapeau !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/SARDINES.mp4>

### Méditation :



Je m'imagine volontiers dans cette scène, comme dans l'éther, prêtant à la méditation !

En fait, on est dans une œuvre de James Turrell. C'est un sculpteur de lumière, il joue de nos perceptions. Notre cerveau interprète les signaux lumineux qui, dans un second temps, oriente nos émotions. C'est aussi un grand observateur du ciel et il nous invite à faire comme lui, notamment dans son cratère. Jacques

Plus : [son site internet](#)

## Français :

Il y avait 13 fautes ! Évaluez-vous, les explications sont ici :

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/correction-obama-2.pdf>

Gisèle propose une troisième dictée. Aller, on aide : 12 fautes !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/dictee-Obama-3.pdf>

Bon courage !

## les Nombres :

Gisèle nous apporte cela sur un plateau. La magie des nombres, ce n'est pas joli ? :

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/a6zWEiKiRI-ZLaIAYcT6lg>

## Arts, Architecture :

Vous connaissez les graf, ceux qui signent à tous les coins de rues, sur les poteaux... il y a aussi les street artistes proposés respectivement par André et Jacqueline :

- 2 dimensions, en peinture ;  
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/foFxlj9iRDG-TufrqQG1KA>
- 3 dimensions, aussi étonnant que cela puisse être, c'est fait avec des déchets ;  
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/hcmGtWDwTb-EtU8uE3evuw>

Vous voulez en savoir plus sur l'art, apprenez au travers des **MOOC Culturels de la Fondation Orange** (en fait, le MOOC passé -du live- on trouve les présentations sur Youtube)

En commençant ici, vous avez une succession de séquences sur « **une brève histoire de l'art** », depuis la Renaissance (XV<sup>ème</sup> S) jusqu'au XX<sup>ème</sup> S. Ici, c'est la présentation en 35 sec, puis vous pourrez avancer dans le temps par des séquences de 3 à 5 mn ;

<https://www.youtube.com/watch?v=bNrLHJKMAG0&list=PL9LWAQYUI74tBC6F7cmgnewssG-iLRUFd&index=1>

## On se couchera moins bête :-)

André nous propose de redécouvrir également, en images :

- les abeilles ;  
[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/\\_9mjnYp4Rbmd1Kd7Rq-FgQ](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/_9mjnYp4Rbmd1Kd7Rq-FgQ)
- les plus grands fleuves du monde ;  
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/2peddptgQ-2O5Hj5gPGg8w>

## Souvenirs, souvenirs :

Attention : émotion

Roland nous rapporte des « Paroles de poilus : lettres et carnets du front 1914-1918 »

Où l'on se dit que la France fut plus accueillante et que les accueillis le rendent bien !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/lettres-de-poilus.pdf>

André nous apporte :

- une leçon d'histoire, avec un retour sur les 24 présidents de la République française ;  
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/0jW1LoaNQvuBU7SmYOUdJg>
- on était bien petits à l'époque, voire pas nés. Les années en images ;  
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/les-annees-1951-1950.mp4>

Pour rester dans la rubrique « Souvenirs, souvenirs » et les années 50, on vous invitait à nous fournir une **image de vous entre 2 et 6 ans** (environ). L'idée serait de faire un poster, partagé qu'entre ceux qui auront fourni une image. Bien sûr, chacun voudra reconnaître « **Qui est Qui ?** », et l'on pourra « **Sourire** » :-)

Un portrait en pied, qui permet de voir la tenue, la chevelure, l'environnement, permettrait de ramener dans les us de l'époque.

Ça rentre doucement, mais « **On compte sur vous** » pour faire grandir ce poster ?  
(en fin de ces pages, on rappelle les contacts)

## Autour des Mots

**Vous écrivez des poèmes, des haïkus ..., cette rubrique est pour vous et pour nous !**

On demande l'anonymat, il sera respecté. Voici un poème qui parle d'amour, d'amour d'un(e) enfant pour ses animaux. Une page tendre ;

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Bijou.pdf>

on peut l'illustrer avec cette vidéo de chats :

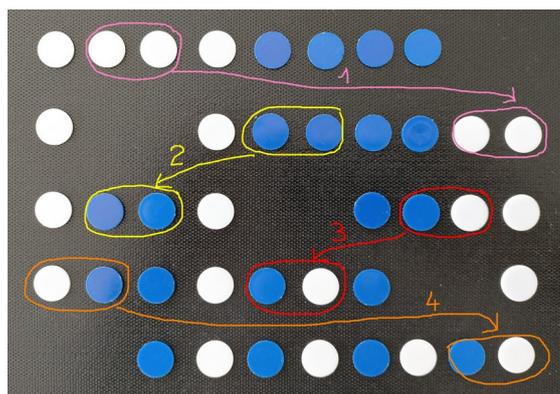
[https://c.gmx.fr/@751724209578705068/HMtbx99BStS\\_8vyxo5AZcw](https://c.gmx.fr/@751724209578705068/HMtbx99BStS_8vyxo5AZcw)

## Détente - Jeux

### LES REPONSES

**la Devinette de Gisèle : la réponse était, le Melon**

**l'Énigme de Manipulation de Jacques : suivez les étapes 1 à 4**



## NOUVELLES QUESTIONS

**une Énigme de Manipulation**, par Jacques :

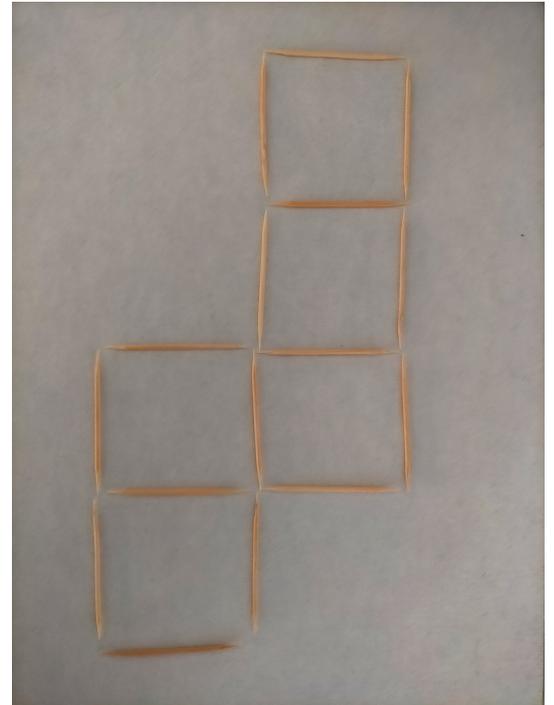
Au départ, les allumettes sont disposées ainsi que l'image ici à droite.

En n'en déplaçant que 2, saurez-vous former 4 carrés de même taille ?

**une Devinette**, par Gisèle :

Un maçon monte sur un toit, il s'assied. Il s'aperçoit qu'il a oublié son mètre. A quelle hauteur se trouve-t-il ?

*Observez, cherchez ! La réponse dans la prochaine édition.*



## JEUX D'ADRESSE

André nous amène du rêve :

- Quelle poésie, quel travail !

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Lhomme-au-cerceau1.mp4>

- Y'a un truc (4 fois) ?

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Magic011.mp4>

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Magic022.mp4>

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Magic033.mp4>

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/Magic044.mp4>

## POUR RIRE, SOURIRE :

André, nous donne le sourire:

- avec cette opposition Nord / Sud ;

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/BEfqO5TTRIGgMQPxSm6XXg>

- avec ces défilés animaux ;

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/canards.mp4>

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/harde-de-laies.mp4>

## QUIZ :

On continu de découvrir la France en image, au travers de ce Quiz remis par Gisèle.

<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/pRkWBIASa-M0BESEdGxYg>

## le DEFI :

Une pépite, comme on en trouve beaucoup sur le net, que Danielle, dans un premier temps, André en second, ont souhaité partager.

<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2020/12/metal-tree1.mp4>

Ce serait formidable si l'un d'entre nous s'attelait à un tel exercice !

Ce n'est pas possible, qu'importe, les travaux qui suivent seront plus abordables :-)

**COUTURE** : Viviane et Martine vous soumettent diverses propositions pour préparer ces fêtes ou aborder l'hiver ;

- une idée « récup », mais qui rendra bien des services car, combien de fois, perché sur l'escabeau ou l'échelle, faut-il en descendre pour prendre tel ou tel outil ? Voici donc « **la pochette à outils de ceinture** »
- « **le beanie réversible** » (enfin le bonnet). C'est plus de travail que ce qui précède, mais en cette saison, c'est bon de se couvrir la tête !



« **la pochette à outil de ceinture** »,  
c'est si pratique et puis c'est l'occasion de recycler un vieux jean ou autre pantalon de toile un peu épaisse ...

- le tuto est [ici](#)
- Il n'y a pas lieu d'avoir de patron



« **le beanie réversible** »,  
pour protéger votre tête des fraîcheurs du climat en ces périodes de frimas ...

- le tuto est [ici](#)
- Le patron dépassant le format A4, si vous le désirez envoyez-nous un message à [contact@les4e.fr](mailto:contact@les4e.fr) et nous vous ferons parvenir une reproduction de celui-ci.

## SCRAP :

Madeleine et Danielle ont pensé à l'arrivée des petits enfants. Elles vous soumettent un petit exercice de scrap sans matériel particulier ... votre imagination, quelques feuilles de papier, adhésifs ou petits accessoires, ciseaux, colle, crayon ...

C'est parti pour créer des cartes avec de jeunes enfants !

Dans le cas où les tutos vous poseraient un problème, faites le savoir nous essaierons de vous répondre au mieux.

**les Chats** sont [ici](#)



**la Chenille** est [là](#)



Pour finir, rappelez-vous que **nous comptons sur vous pour alimenter ces pages.**

Également, **vous avez des soucis pour mettre en œuvre tel ou tel projet proposé.**

Les contacts :

- [contact@les4e.fr](mailto:contact@les4e.fr)
- 15 allée Marcel Bocquier -Aubigny