

Le

# GEM'A'DOM

#1

**Qu'allez vous y trouver?**

**Des nouvelles des uns et des autres**

**Comment vivre au mieux ce confinement?**

Des témoignages avec des astuces et des idées d'activités

**Se distraire chez soi**

Des jeux, des coloriages, des recettes faciles...



## Des nouvelles des uns et des autres

Quand vous nous appelez, vous êtes beaucoup à nous demander des nouvelles de tout le monde.

Rassurez-vous d'une manière générale tout le monde va bien!

C'est long et étrange pour tous. Chacun prend son mal en patience et se dit que c'est pour le bien de tous! Il faut rester chez nous! Sortir juste pour aller à la pharmacie ou faire ses courses.

Certains s'appellent tous les jours. N'hésitez pas à nous solliciter si vous souhaitez trouver quelqu'un avec qui échanger votre numéro de téléphone pour pouvoir discuter. Nous pouvons nous charger de vous mettre en lien.

## Message de quelques adhérents...

### Lionel G

« J'espère que le confinement se passe bien pour vous tous. Il faut le respecter et tout ira bien ! »



Mon conseil : Au lieu de regarder les infos, regardez les documentaires sur Arte (7) !

### Jean-Marc

« La meilleur recette pour ne pas attraper de microbes, c'est de se laver les mains avec du papier.

Je fais le ménage à fond ! »



Mon conseil : écouter de la musique au casque, comme ça on n'embête pas les voisins !

## Catherine G

« Je suis entrain de faire une couverture en tricot. J'ai fais une mousse au chocolat, je vous donnerai ma recette ! Sinon, je lis des romans, je fais des mots-mêlés. »



Mon conseil : Il faut s'occuper et ne pas regarder trop les infos !

## Hervé et Brigitte

« Vivement que ça s'arrête tout ça ! On pense aux autres adhérents. »

## Catherine A

« Je vous dis tous à très bientôt. Bon courage et ne désespérez pas ! »



Mon conseil : Profitez-en pour faire le ménage de printemps et faire de la cuisine. Ca encourage !

## Mireille

« Je vais très bien. Le GEM me manque ! »



Mon conseil : Changez vos meubles de place. Ca permet d'avoir un peu de changement !

## Francis

« Respectez le confinement ! Restez chez vous ! »



Mon conseil : Pour ceux qui le peuvent : écoutez un cd, regardez la télé ou des films. C'est ce que je fais !

## Yolande

« Je m'ennui un peu. Je promène mon chiens et je regarde « camping paradis » à la télé ! »

## Quelques points positifs du confinement (parce que oui il y en a! ) :

- Baisse de la pollution et amélioration de la qualité de l'air : la planète respire!!
- La nature reprend ses droits et les animaux vivent mieux sans nous!
- On a réalisé que les 3/4 des personnes peuvent faire du télétravail et que cela fonctionne!
- On apprend à vivre sans être dépendant du système
- On a du temps pour soi, pour faire des projets
- ....

A vous de compléter la liste!!!



## PENSEZ A LA RELAXATION AVEC LA RESPIRATION ABDOMINALE

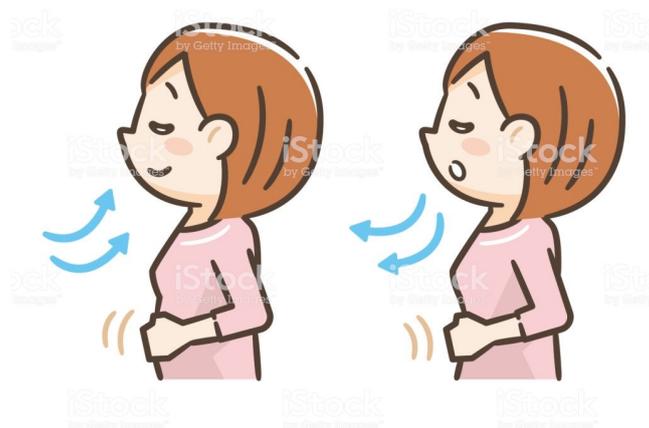
À l'origine, nous pratiquons toutes et tous la respiration abdominale. Il suffit pour s'en convaincre d'observer un bébé respirer : seul son ventre se soulève et se rabaisse. Mais **avec le temps, nous respirons de moins en moins bien.**

Nous sommes tendus, pressés, et ne prenons pas le temps de bien remplir nos poumons, ni de bien expirer. Et malheureusement, c'est un cercle vicieux: moins nous respirons bien, plus nous sommes sensibles au stress.

Observez par exemple votre manière de respirer tout de suite: soulevez-vous vos épaules ? Avez-vous l'impression de ne pas respirer entièrement ? Si vous vous sentez stressé(e), c'est probablement le cas. Vous avez dans ce cas une respiration thoracique. En respirant ainsi, nous ne remplissons que 30 % de nos poumons et nous nous régénérons moins bien.

Voici comment pratiquer la respiration abdominale:

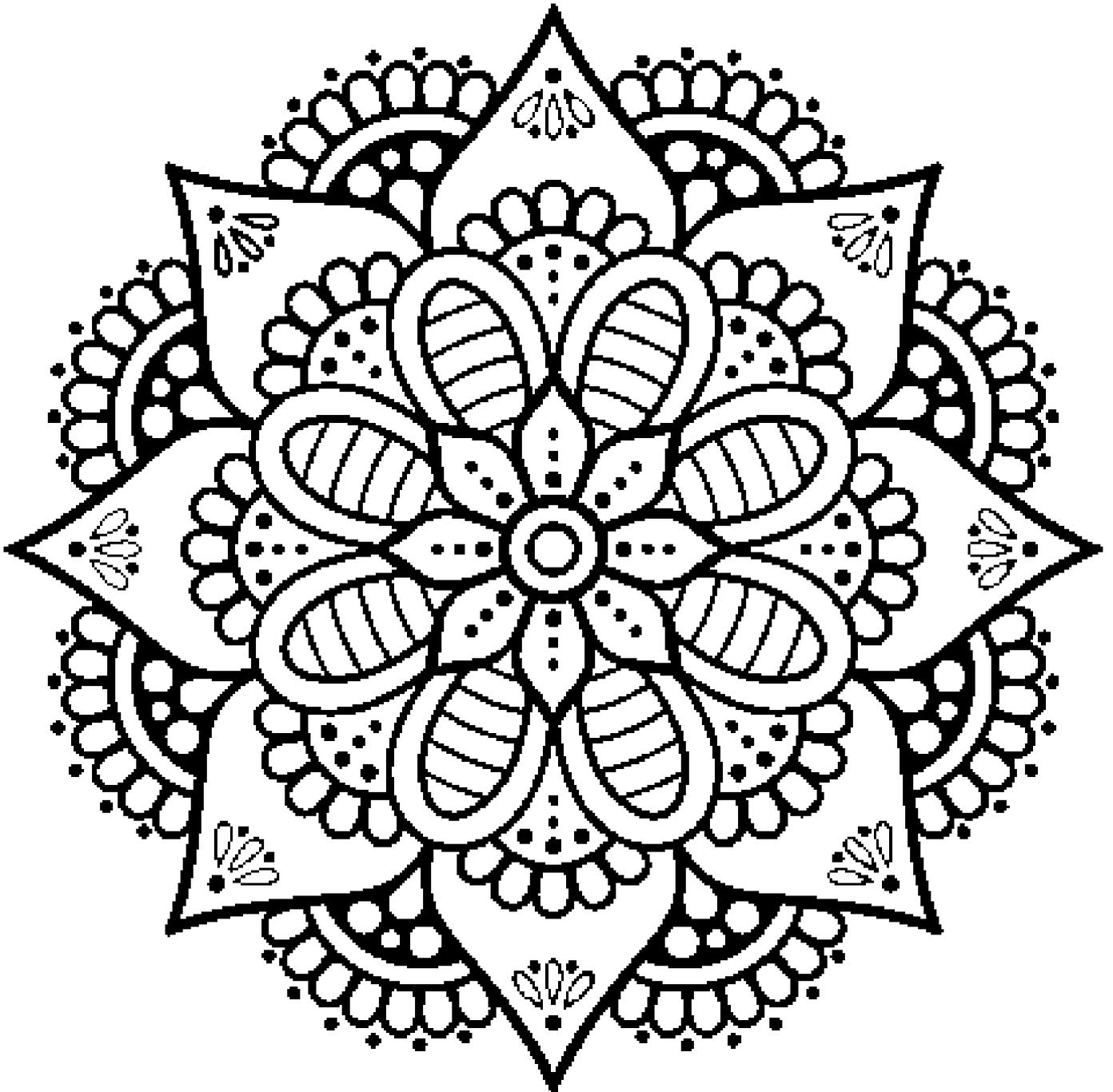
- Lorsque vous inspirez, veillez à gonfler dans un premier temps le bas de votre ventre puis le haut. Vous pouvez par exemple **poser une main sur votre ventre** pour le sentir gonfler à l'inspiration et s'abaisser à l'expiration.
- Veillez à rentrer légèrement le ventre en fin d'expiration, afin de moins forcer sur le ventre en inspirant.
- Prenez également l'habitude d'**expirer deux fois plus longtemps que ne dure votre inspiration**. Vous pouvez par exemple compter jusqu'à cinq en inspirant et jusqu'à 10 en expirant.
- Pratiquez cette respiration **régulièrement dans votre journée**, et vous devriez rapidement sentir la relaxation vous gagner.



## Se distraire chez soi

C'est l'occasion de :

Lire, faire du grand ménage, trier ses affaires, faire la cuisine, faire du coloriage, des mots fléchés, regarder une série et des bons films, faire du sport chez soi...et pleins d'autres! à vos idées! Soyez créatifs!



## SUDOKU SIMPLE (allez on se motive! )

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

<http://www.e-sudoku.fr>

n° 126757 - Niveau Facile

### CHARADE : Fleur

Mon premier est un oiseau noir à queue blanche

Mon deuxième coule dans mon corps

Mon troisième est l'objet ou l'on dort

Mon tout est une fleur

Réponse : Pissenlit (Pie-sang-lit)



Moyen

**Insectes Rampants**

UNAISE  
ARAIGNEE  
FOURMI

ESCARGOT  
VER  
CHENILLE

BLATTE  
MANTE  
POU

LIMACE

Horizontal - vertical

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



Difficile

**Insectes parasites**

MORPION  
TERMITE  
POUX  
BLATTE

CAFARD  
VRILLETTE  
MITE  
TIQUE

PUNAISE  
PUCE  
PUCERON  
GUEPE

ACARIEN  
CLOPORTE  
FRELON

Horizontal - vertical - diagonale

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

## LA RECETTE DU JOUR

### Le gâteau au yaourt



*Pour 2 personnes, il vous faudra: 1 œuf, 1 tiers de yaourt nature, 1 tiers de levure, un pot de yaourt vide avec de la farine, un demi pot de yaourt vide avec du sucre, un fond d'huile dans un pot de yaourt vide et 3.5 grammes de beurre pour le moule.*

Dans un saladier, mettre le yaourt nature, la farine et le sucre. Mélanger le tout. Rajouter l'œuf et mélanger. Puis ajouter l'huile en mélangeant et enfin la levure. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse (sans grumeaux). Beurrer un moule et ajouter la pâte. Mettre au four 30 min à 180°C en surveillant régulièrement! Afin de savoir si le gâteau est bien cuit, planter un couteau au milieu. S'il ressort propre c'est bon.

**BON APPETIT!**