

### Solidarité

Un cadeau pour une femme, un homme, un enfant mais aussi des croquettes, friandises pour les chiens sont les bienvenues!



#### PRODUITS D'HYGIÈNE

- ▶ Dentifrice, brosse à dents
- ▶ Lingettes nettoyantes
- ▶ Rasoirs, mousse à raser
- ▶ Serviettes, tampons
- ▶ Peigne, brosse
- ▶ Savon, shampooing
- ▶ Baume à lèvres,
- ▶ Crème hydratante
- ▶ Parfum
- ▶ Mouchoirs
- ▶ Pansements...

#### ALIMENTAIRE NON PÉRISSABLE

- ▶ Biscuits, chocolats
- ▶ Fruits secs, chips
- ▶ Boîtes de conserve (doit s'ouvrir à la main)
- ▶ Soupe lyophilisée (Avec un joli Mug)
- ▶ Café soluble, chocolat en poudre, thé
- ▶ Boissons (pas d'alcool)
- ▶ Bonbons

#### VÊTEMENTS EN BON ÉTAT

- ▶ Chaussettes, collants
- ▶ Bonnet, écharpe, gants
- ▶ Foulard
- ▶ Pull, manteau...
- ▶ Vêtements

#### PLAISIR, LOISIR

- ▶ Jeu de cartes, de dés
- ▶ Livre, BD
- ▶ Carnet de note, de dessin
- ▶ Stylo, feutres...

#### POUR LE CŒUR ET L'ÂME DE LA PERSONNE

- ▶ Une jolie carte de Noël, avec des mots qui réchauffent le cœur
- ▶ Un dessin de vous ou de vos enfants...
- ▶ Si vous êtes de nature créative, n'hésitez pas à laisser exprimer vos talents pour la personne qui recevra votre boîte !

Les points de collecte :

MPT d'ergué armel et MJC de kerfeunteun à Quimper



LES 27, 28 ET 29 NOVEMBRE

**COLLECTE NATIONALE DES BANQUES ALIMENTAIRES !**

Du 27 au 29 novembre se déroule la Collecte Nationale des Banques Alimentaires. En partenariat avec la Croix Rouge française, l'opération "Confinés & Solidaires" vous permet de participer à cette action solidaire en organisant une collecte alimentaire au sein de votre voisinage.

Autrement, vous pouvez aussi vous rendre sur [monpaniersolidaire.org](http://monpaniersolidaire.org) et faire un don !

### « Fabriques ta lessive »



Faire sa lessive naturelle au lierre. Aussi efficace que la lessive au savon de Marseille et à la cendre de bois, la lessive au lierre, 100% naturelle, est très facile à réaliser et remplacera votre lessive industrielle grâce à la saponine (une substance naturelle détergente) qu'elle contient.

Préparation : 30mn / Macération : 24heures

#### Ingrédients

50 feuilles de lierre grim pant ( et non du lierre couvre-sol )

1 litre d'eau

Des gants pour les peaux sensibles

Une casserole

Un couvercle

Une passoire ou un chinois

Un chiffon fin

Un entonnoir

Une bouteille ou un récipient pour mettre votre lessive

#### Recette

Après votre cueillette, ne faites pas sécher le lierre mais utilisez le de suite pour votre recette.

Rincez les feuilles à l'eau froide.

Froissez-les (avec des gants si peaux sensibles) et mettez-les dans une casserole.

Plongez vos feuilles dans 1 litre d'eau jusqu'à ébullition et laissez cuire 15 mn sous couvercle à feux doux.

Laissez macérer 24h, toujours sous couvercle. Filtrez votre lessive à l'aide d'un chinois et d'un chiffon fin et versez le contenu dans votre récipient avec un entonnoir.

Et voilà votre lessive est prête

(La Sab Touch : Vous pouvez ajouter en option une cuillère de bicarbonate de soude et quelques gouttes huiles essentielles, citron, tea tree).

Elle se conserve environ 1 mois !

Un conseil par jour pendant 365 jours  
<https://cacommeceparmoi.org/>

Je recycle  
mes objets cassés



312/365

Je préfère un  
goûter zéro déchet



323/365

J'utilise des  
sacs à vrac



59/365

## LES SAVOIRS INUTILES

Les Savoirs Inutiles  
et donc indispensables

"Aimer la  
promenade"  
est l'anagramme  
de "énorme  
lampadaire".

NEON mag.fr

Les Savoirs Inutiles  
et donc indispensables

L'anagramme  
d'Albert Einstein  
est "rien n'est établi".

NEON mag.fr

Les Savoirs Inutiles  
et donc indispensables

La grenouille des bois  
est capable  
de passer l'hiver  
congelée.

NEON mag.fr

### Fabriques ta cabane à Hérisson !!



L'hiver approche, offrons un abri aux hérissons pour leur hibernation dès novembre.

Une cagette en bois, des feuilles mortes et une toile d'ardoise ou bâche, voilà tout ce qu'il faut.

Au creux d'une haie ou d'un tas de feuilles, posez la cagette à l'envers en créant une entrée. Garnissez de feuilles et posez la bâche comme toit pour l'abri.

Le tour est joué.

## Cinéma



Chaque année à l'université de Saint-Denis se déroule le concours Eloquentia, qui vise à élire le meilleur orateur du 93. Des étudiants de cette université issus de tout cursus, décident d'y participer et s'y préparent grâce à des professionnels qui leur enseignent le difficile exercice de la prise de parole en public. Au fil des semaines, ils vont apprendre les ressorts subtils de la rhétorique et vont s'affirmer, se révéler aux autres, et surtout à eux-mêmes.

## Humour



## Idée cadeau de Noël

Les dragons du Mékong



Soyez le premier à traverser les îlots d'un lagon, en programmant le placement de pierres, de passerelles ainsi que vos déplacements. Un jeu avec des règles simples, très familial, et un beau matériel.

Un jeu de [Roberto Fraga](#)



## Arts

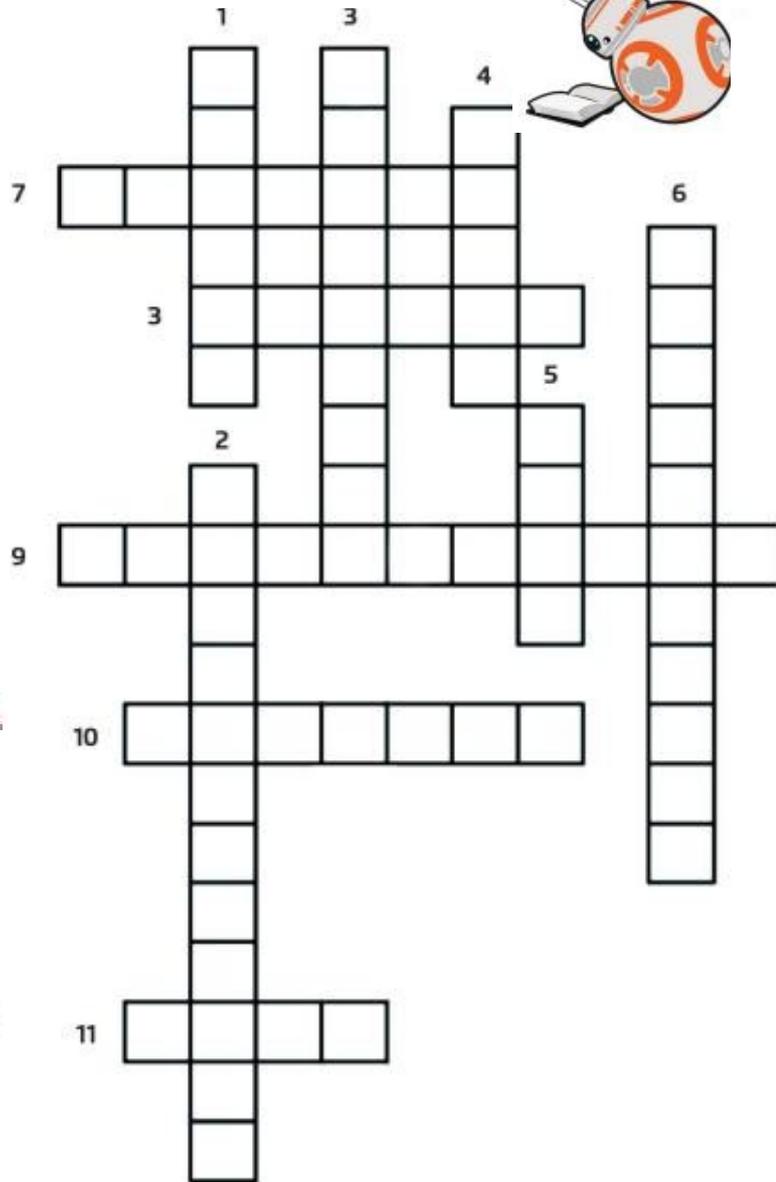
Vous pouvez retrouver ses œuvres à la boutique BRIN DE MAGIE à Locmaria du 1er au 24 décembre.

À Quimper, Rose Goardet s'inspire des broderies bigoudènes pour peindre ses tableaux. Sa technique est telle que le pinceau donne l'apparence de l'aiguillée de fil. Rose Goardet s'est beaucoup documentée sur l'histoire de la broderie, l'art breton en général. Ses rencontres avec des brodeurs l'ont confortée dans ce qu'elle voulait dessiner et lui permettent de se renouveler sans cesse. Aujourd'hui, Rose Goardet maîtrise parfaitement son art. Elle travaille sur de la toile de lin ou de coton, applique son dessin, ses motifs, à main levée au crayon ou au feutre, « d'un seul jet, sans trembler, sans se poser de questions ! » Les couleurs, celles des fils de broderie, viennent ensuite, posées par petites touches, avec minutie. Elles donnent de la matière, du volume, accrochent la lumière, font vivre le tableau.

# Les mots mêlés Star Wars



1. La race d'Agan Kolar, d'Eeth Koth et de Dark Maul de la planète Iridonia.
2. D'abord formateur d'Anakin Skywalker, il soutient Luke plus tard. (en trois mots)
3. Il s'auto-proclame empereur de la galaxie.
4. La planète de l'Alliance Rebelle.
5. « Étoile » en langue anglaise.
6. Station orbitale de combat. (en deux mots)
7. Pilote de Podracer, rival d'Anakin Skywalker.
8. Le prénom de Dark Vador, avant qu'il ne sombre du côté obscur.
9. L'arme des chevaliers Jedi. (en deux mots)
10. Planète sur laquelle se réfugie Yoda après l'extermination de l'ordre Jedi.
11. Jedi vert qui parle en vers et à l'envers.



## Partenaires



Guengat



## Contacts



Rejoins nous sur :  
Foyer d'jeunes ulamir ebg

Contact :  
Sabrina au 06 02 26 73 93  
Clément au 06 78 09 47 10

La solution des jeux du numéro précédent est disponible auprès de l'équipe d'animation.  
N'hésitez pas à prendre contact avec nous !!!