

### La mise en bocaux

Les beaux jours arrivent et avec eux de bons légumes de saison. Conserver ces fruits et légumes soi-même permet de savoir exactement ce que les conserves contiennent et comment elles ont été préparées. Conserver des aliments dans du vinaigre ou du sucre permet de les garder plus longtemps et de stopper le développement des bactéries.



**C'est ludique, facile et bon !**

Pas besoin de grand-chose pour le faire, en dehors d'un peu de patience. Voici un guide pas à pas pour vous accompagner dans la mise en bocaux de vos fruits et légumes.

→ <https://www.deco.fr/cuisine/recettes/>

### SOS pâtisserie



Réalisez des kits pâtisserie à offrir : cookies, brownies, muffins... Ils sont parfaits pour les gourmands ! Faciles, originaux et délicieux, vous pourrez réaliser un cadeau unique !

Un bocal d'un litre hermétique, quelques ingrédients, un entonnoir pour verser les ingrédients un à un et le tour est joué ! Laissez ensuite parler votre imagination et décorez selon les circonstances ou la personne qui le recevra.

Découvrez quelques recettes à offrir :

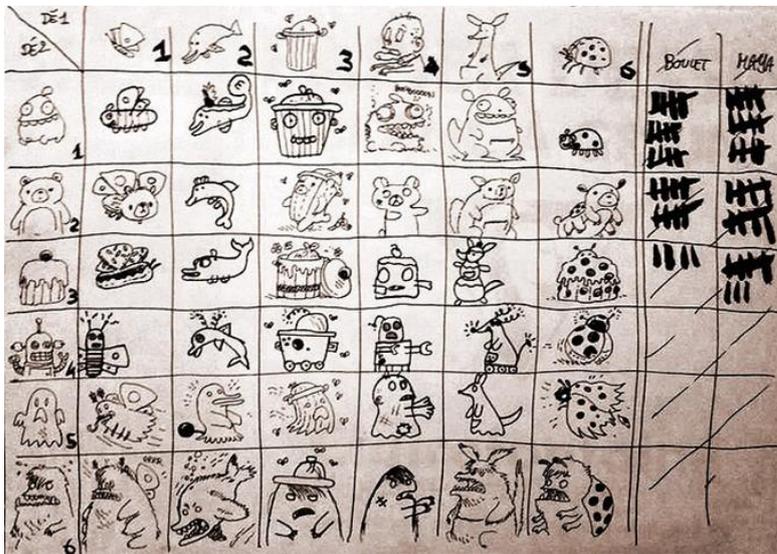
- Cookies <https://www.papillesetpupilles.fr/>
- Cookies, brownies, sablés et granola <https://www.marieclaire.fr/>
- Muffins <https://www.cuisineaz.com/>

Pour s'y retrouver dans tous ces bocaux et personnaliser vos Kits SOS pâtisserie, le site **Le Parfait** offre la possibilité de réaliser de jolies petites étiquettes à imprimer.

→ <https://www.leparfait.fr/creation-etiquettes>

### Hybrides, un jeu de dessin

Une feuille de papier, un crayon et un dé. Voilà ce qu'il vous faut pour jouer à ce jeu imaginé par l'auteur de bande dessinée, Boulet.



#### Préparation :

Dans un grand tableau de 6 cases par 6 cases, remplissez la première ligne et la première colonne avec les dessins de votre choix, un par case.

#### Règle :

- Lancez le dé deux fois, le premier lancé détermine une colonne, le deuxième une ligne. Cela détermine une case, celle au croisement de la ligne et de la colonne.
- Si l'on tombe sur une case vierge, on gagne un point et on doit la remplir par un dessin réunissant ces deux thématiques.

#### Exemple avec l'image :

Je lance le dé et obtiens 5 et 3.

5 désigne le kangourou et 3 le gâteau.

Je dois donc dessiner une Kangourou-gâteau dans la case où se croise la colonne et la ligne.

#### Atelier animaux imaginaires :

En s'inspirant du livre de Maxime Derouen "Abécédaire des animaux imaginaires" le site "A pas de loups", propose à nos enfants de créer à leur tour toutes sortes d'hybrides farfelus en découpant, collant et coloriant les gabarits mis à disposition.

→ <https://apasdeloups.com/>

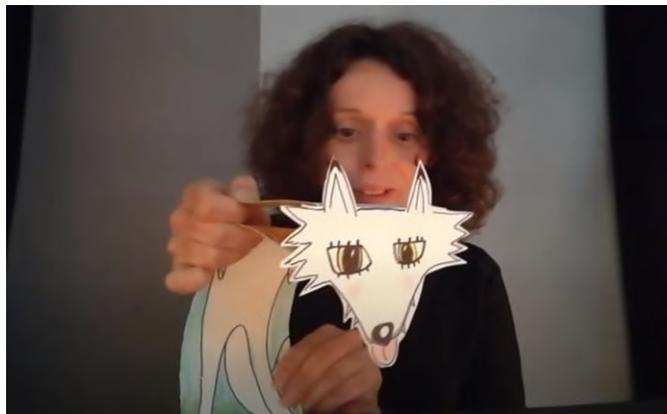
### Ma famille à moi :

Cette année, au mois de juin, on fête les mamans le 7, et les papas le 21 ! Faisons d'une pierre deux coups avec un super portrait de famille fabriqué avec le cœur et des galets (trouvés à l'occasion d'une balade en bord de Garonne par exemple).

→ <https://www.belleshistoires.com/>



### Petite Bohême Cie



La conteuse Sybille Bligny de La Petite Bohême Cie, revisite les contes et crée des spectacles de marionnettes pour le jeune public.

Privée de salle de spectacle, elle a décidé d'enregistrer ses histoires préférées, « celles qui viennent du cœur ». Elle vous les offre sans maquillage, sans décor, juste pour le plaisir de partager, de vous émouvoir, de vous faire rire et de vous réjouir !

→ <https://www.youtube.com/watch>

### Loup sur Deezer et Spotify

Retrouvez l'intégralité des histoires racontées de Loup, votre héros préféré !

→ <https://www.deezer.com/playlist/>



### Les aventures de Garigue

Découvrez Les aventures de Garigue, treize ans. Mystère, voyage dans le temps, magie... 6 ebooks gratuit pour les ados.

→ <https://www.les-romans-de-garigue.com/>

## Les jeux vidéo de demain ?

Le monde du jeu vidéo évolue rapidement. Avec l'évolution des technologies, les façons de jouer se multiplient et changent. La réalité virtuelle et la réalité augmentée sont apparues il y a quelques années, notamment dans les applications mobiles.

- **La réalité virtuelle** crée un environnement avec lequel l'utilisateur peut interagir. Elle reproduit donc artificiellement une expérience sensorielle, qui peut inclure la vue, le toucher, l'ouïe et l'odorat. On se croit dans le jeu.
- **La réalité augmentée** quant à elle est la superposition de la réalité et d'éléments calculés par un système informatique en temps réel. Elle permet d'incruster de façon réaliste des objets virtuels dans des images réelles. Les éléments du jeu rejoignent la réalité par le biais de notre tablette/smartphone.

Voici deux jeux exploitant ces nouvelles technologies :



### **ARrrrrgh (gratuit / ios et Android)**

Une petite chasse aux trésors, ça vous dit ? Il suffit de scanner son environnement, d'y enterrer (virtuellement) son trésor et de s'éloigner. Les autres joueurs, à l'aide de la tablette, devront trouver et déterrer le trésor. Simple, efficace, de quoi s'amuser un après-midi. [Découvrez une petite vidéo de démonstration ici !](#)



### **Scriptum AR Escape Game (gratuit IOS et Android)**

Des petits jeux d'évasion en réalité virtuelle. Plongez-vous dans le décor, cherchez, réfléchissez et résolvez les énigmes pour trouver la sortie.

### Les addictions à l'adolescence

Jeux vidéo, portable, stupéfiants... Comment déterminer la gravité de la consommation et le moment où il faut s'en inquiéter ? Quelles sont les solutions proposées et qui contacter ?



Un brin de théorie ! L'adolescence est une étape à la fois douloureuse et indispensable, dont le caractère paradoxal est attesté par son étymologie latine (*Adolescens*, du verbe *Adolescere* « devenir adulte », et *Abolescere* « se détruire »). Cette période, qui s'étend environ de douze à dix-huit ans, est caractérisée par de nombreux changements à la fois biologiques, psychologiques, cognitifs et sociologiques. Elle constitue aussi une phase de curiosité, de prises de risques et de défi durant laquelle le/la jeune recherche de nouvelles expériences associant souvent une certaine résistance aux règles établies.

**N'oubliez pas, il est important d'appréhender son adolescent non pas dans sa seule dimension addictive mais dans son intégralité !**

#### Les addictions aux produits stupéfiants :

→ <http://www.tousalecole.fr/>

#### L'addiction au portable :

→ <https://e-psychiatrie.fr/>

#### L'addiction aux jeux vidéo :

→ <https://youtu.be/MsVOxmS2DjE>



#### Voici quelques contacts qui pourront vous aider, vous et votre enfant :

- Association ARPADE TOULOUSE : <http://www.arpade.org/>
- La Maison des Adolescents (MDA) : <https://www.haute-garonne.fr/service/>
- Association AREA 31 : <https://www.area31.fr/>
- Association Clémence Isaure TOULOUSE : <https://www.clemence-isaure.org/>
- Numéro vert :

**0 800 235 236**  
**filsantejeunes.com**

Anonyme et Gratuit

### L'appli qui donne le pouvoir de changer les choses

Pour accompagner tous ceux qui souhaitent agir face aux problématiques environnementales et donner une portée collective à toutes les actions individuelles, le WWF France, avec le soutien de l'ADEME, la MAIF et La Poste, lance **WAG – We Act for Good** – un programme sur-mesure unique, simple d'utilisation et **totalelement gratuit**.

Dans l'application, vous êtes invité à relever des défis autour de cinq thématiques du quotidien : Bien manger, Vers le Zéro déchet, Do It Yourself, Se déplacer et Optimiser l'énergie.

À vous de choisir les sujets qui vous intéressent, de comprendre pourquoi c'est important et de passer à l'action ! De nombreuses solutions personnalisées vous sont proposées : astuces à faire chez soi, services et produits connexes, lieux responsables à proximité, événements pour aller plus loin, recettes et guides à imprimer...



**Pour plus d'informations :**

→ <https://www.wwf.fr/vous-informer/>

### Anti-Gaspi

Tous les jours, des commerces de votre quartier (supermarchés, restaurants, boulangeries...) se débarrassent de leurs produits, faute de les avoir vendus dans la journée. Les applications **Too Good To go** et **Phenix** vous proposent de les sauver à petit prix. Choisissez parmi les paniers thématiques de chaque commerçant. Un moyen économique et écologique pour consommer responsable ! **Gratuit / IOS et Android**



**Too Good To Go**