



Édito

Pas de vacances pour la planète !

« Où est la poubelle carton ? » « Je ne sais pas s'ils font le tri par ici, alors j'ai tout jeté dans la même ». Scène de la vie ordinaire dans une location de vacances en famille ou entre amis. Dans l'année, le réflexe est pourtant là. La poubelle jaune, qui à Rouen accueille tous les cartons, plastiques et petits métaux recyclables, du pot de yaourt à la canette de soda, doit presque surpasser en volume celle des déchets ménagers à la maison. Alors pourquoi cesser d'être éco-responsable pendant les vacances ? Ou pourquoi prendre le temps de changer quelques habitudes ? Et si pour aller faire les courses, je fixais un panier ou une sacoche sur mon vélo ? J'ai le temps, je suis en vacances ! Et si je prenais le train pour aller voir les plus belles falaises du monde à Dieppe ou à Fécamp, faire un tour à la deuxième édition d'un Été au Havre ou profiter du sable de Deauville... Pas de vacances cet été ? Rouen sur mer animera pendant 1 mois les quais de la capitale normande, une chance, on peut y aller à pied ou en bus, et en plus, ce sera l'occasion d'y retrouver Citémômes, qui y animera quelques ateliers. Et si vous avez la chance de partir un peu plus loin, n'oubliez pas dans vos bagages d'emporter tous vos bons réflexes et éco-gestes pour mêler l'utile à l'agréable ! On vous donne de bonnes pistes dans ce numéro !

Frip and sun - le 6 et 7 juillet
à Solidarité Textile
Rendez-vous de 10h à 19h
au 73 rue du Général de Gaulle
au Houllme avec vente de vêtements
au kilo et animations pour tous !

Agenda

Agenda des vacances d'été

Croque ton musée

de 14h30 à 16h30

Lundi 9 juillet

Atelier DIY

14h30 à 16h et 16h30 à 18h

Mardi 10 juillet

Création de mon carnet de vacances

Ateliers des tout-petits

9h30 à 10h30 et 11h à 12h

Mercredi 11 juillet

Atelier Baz'art

de 10h30 à 12h

Jeudi 12 juillet et vendredi 13 juillet

Les p'tits ateliers des vacances

de 14h30 à 16h

Mercredi 11 jeudi 12 vendredi 13 juillet

Moulins à vent rigolos et autres objets de vacances fun et éco-responsables !

Et RDV à Rouen sur mer
(voir article page suivante !)



Le tricolab

de 18h à 20h

RDV à Citémômes

Mercredi 4 juillet

et à Rouen sur mer

Mercredi 11, 18, 25 juillet

et Mercredi 1er août

N'oubliez pas de réserver votre atelier :
par téléphone au 02 76 08 72 67
par mail à
associationcitemomes@gmail.com
ou sur notre site internet.

Pour sa 10e édition, Rouen sur Mer voit les choses en grand ! Cette année, la plage s'étend sur 450 mètres contre 200m les années précédentes. Retrouvez-la du 6 juillet au 5 août 2018 entre les ponts Jeanne-d'Arc et Guillaume-le-Conquérant.

Les animations fourmillent chaque jour de la semaine. Il y en aura pour tous les goûts et pour tous les âges ! Beaucoup de sport (beach rugby, zumba, beach volley, course à pied, athlétisme, aikido, BMX...), pas mal de bien-être (ateliers sophrologie, yoga, tai-chi ou shiatsu), mais surtout une plage de sable fin, des transats et des parasols à disposition.

Pour les enfants, un programme tout aussi généreux. Les petits (dès 3 ans) rencontreront Woupi, l'authentique mascotte du parc de jeux. Des ateliers créatifs entraîneront les plus grands dans l'origami, la fabrication de cerf-volant ou encore dans des expériences scientifiques rigolotes.

Citémômes vous prépare un voyage en Afrique avec l'exposition-ateliers "Les baobabs débarquent" (les 2 et 3 août) et aussi des après-midi, jeux de société pour continuer le voyage au pays des lions, des masques et des awalés (le 25 juillet et 1er août). Et puis pour profiter du sable, un atelier "Land art" vous sera proposé le mercredi 11 juillet ! Sans oublier les ateliers "Tricot et cie" es mercredis de 17h30 à 19h30 pour venir faire votre petit carré ou pomponner ! Toutes les animations sont gratuites ! Plus d'infos sur : <https://www.rouen.fr/rouen-sur-mer>



NEWS

Recherche Service civique à Citémômes !!!

Nous recherchons deux volontaires à partir de septembre pour 2 missions au sein de notre structure ! RDV sur la plateforme nationale pour voir les offres : www.service-civique.gouv.fr ou envoyez-nous vos CV directement par mail à mathilde.milot@citemomes.fr écrivez-nous votre plus belle lettre de motivation au soleil de l'été pour intégrer notre équipe de choc à la rentrée !



**SERVICE
CIVIQUE**

Une mission pour chacun
au service de tous



Ça y est c'est l'été, il fait beau, l'heure des vacances a sonné ! A Citémômes, on pense que les vacances ne doivent pas faire exception à nos bonnes résolutions pour la planète. Certains petits gestes simples au quotidien pendant nos vacances peuvent être bénéfique à la planète et à notre portefeuille !

Astuce n° 1 : « Je marche le plus possible »

En ville, 1/4 des trajets font moins d'un kilomètre. Alors chausse tes baskets ! C'est bon pour la santé et totalement gratuit !

Astuce n° 2 : « Je coupe ma chaudière et mon ballon d'eau chaude en partant en vacances et j'arrête tous mes appareils en veille »

Car s'ils sont allumés, ils consomment même quand vous n'êtes pas là !

Astuce n° 3 : « Je dégivre mon réfrigérateur »

3 millimètres de givre dans votre frigo, c'est 30% à 50% d'électricité consommée en plus.

Astuce n° 4 : « Je choisis une protection solaire et antimoustique adaptés »

Souvent on peut distinguer des traînées grasses dans l'eau... C'est l'huile solaire qui flotte à la surface, et cela peut gêner la photosynthèse des plantes marines. Notre conseil est donc de bien vérifier la composition du produit que vous choisirez. En règle générale, il est préférable de se tourner vers des crèmes bio sans nanoparticules qui contiennent des filtres UV minéraux et qui sont généralement moins dommageables pour l'environnement que les filtres chimiques. Il s'agit de filtres naturels, comme le dioxyde de titane ou l'oxyde de zinc, qui réfléchissent les UV plutôt que de les transformer. Ces protections sont reconnaissables car elles laissent momentanément des traces blanches sur la peau. Idem pour les produits anti-moustiques : préférez les moyens naturels comme l'huile essentielle de citronnelle, géranium, etc.

Astuce n° 5 : « Je pratique des activités qui respecte la faune et la flore »

J'évite les activités motorisées, par exemple, le Jet-Ski, le Quad... Le char à voile, ça marche aussi très bien sans moteur ! Et en randonnée à pied ou en vélo, on a le temps de profiter des paysages !

Astuce n° 7 : « Je pique-nique avec des produits locaux et de saison »

Pour les ingrédients de mon repas, j'achète des fruits et des légumes locaux de saison : ils sont de meilleure qualité et n'ont pas parcouru des milliers de kilomètres avant de rejoindre mon assiette ! Et en plus, je soutiens l'économie locale. Je peux même parfois visiter l'été les propriétés des agriculteurs pour voir d'où vient mes aliments ! A la fin du pique-nique, je ne laisse pas de déchets dans la nature ! Je les garde avec moi jusqu'à ce que je trouve une poubelle.

Astuce n° 8 : « J'utilise des lampes de poche et chargeurs solaires »

Vous aurez toujours du jus et ça vous évitera ainsi d'avoir à jeter des piles ! Ou sinon, prenez au moins des piles rechargeables !

Astuce n° 9 : « Je prend une gourde en acier »

Je choisis des équipements réutilisables dans des matériaux respectueux de l'environnement plutôt que jetables comme une gourde en acier pour l'eau plutôt que des bouteilles en plastique ! Et pour aromatiser mon eau, je mets quelques feuilles de menthe ou quelques fraises à infuser la nuit dans l'eau du robinet !

Astuce n° 10 : « Je refuse les sacs plastiques dans les magasins ! »

Lorsque je vais faire des courses ou le marché, je pense systématiquement à emmener un sac réutilisable, un panier, un cabas, un charriot à roulette... afin de ne pas avoir besoin de sacs plastiques pour transporter ses achats.

Pour en savoir plus :

<http://www.vedura.fr/guide/eco-geste/vacances>

<https://www.coralguardian.org/creme-solaire-oceans>



Quizz

Quel est le nom de l'événement qui se déroulera en juillet à Solidarité textile ?

Envoyez vos réponse par mail : associationcitomomes@gmail.com avant le 15 juillet pour tenter de gagner un atelier !



Les Zenfants zéro déchet, Jérémie Pichon, Bénédicte Moret.

Pour les auteurs il n'existe aucune autre alternative pour respecter Mère Nature que d'intégrer la grande famille des super « Zéro Déchet ». Leur guide rassemble une montagne de trucs et d'astuces relatifs à la protection de l'environnement, permettant de vivre sans produire le moindre déchet. Et franchement, n'y a-t-il pas plus belle vie que de ne jamais sortir les poubelles ? Les Zenfants zéro déchet s'adresse autant aux petits qu'aux grands. Pourquoi ? Parce qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire tous ensemble. *Prix : 13,90€*



Demain entre tes mains, Cyril Dion et Pierre Rabhi.

À travers les contes des auteurs ce livre poursuit la réflexion sur l'attitude de l'homme envers la nature et aide les enfants à comprendre la rudesse du monde moderne et la peur qui le régit, tout en les encourageant à inventer l'avenir dont ils rêvent, en agissant. Un livre illustré par une trentaine d'illustrateurs de l'agence Costume 3 pièces. *Prix : 16,90€*



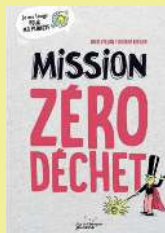
L'écologie, Stéphanie Ledu.

Une nouvelle collection documentaire tout illustrée pour les 5-8 ans. Une approche renouvelée des grandes thématiques documentaires. Les mille et une questions des enfants sur la nature... telles qu'ils se les posent ! Les enfants entendent sans cesse parler de protection de la planète, d'économies d'énergie, d'écologie. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Quelles questions se posent-ils sur ce sujet essentiel, et quelles réponses simples et claires peut-on leur apporter ? *Prix : 8,90€*



Mission Zéro Déchet, Lucie Vallon.

Un guide pratique pour passer au zéro déchet, même quand on a 8 ans ! En France, chaque personne produit environ 390 kilos de déchets par an. Alors, comment changer les choses et réduire leur volume au quotidien quand on est un enfant ? Prêt pour une mission zéro déchet ? Après un exposé clair et précis de la situation, ce livre regorge de solutions, d'exemples et d'astuces pour passer à l'action. En images et avec humour, voici comment consommer moins, mais mieux, et devenir ainsi un enfant écoresponsable. *Prix : 8€*



Vive les vacances ! Pierre Demoitié et Langue au Chat.

Les activités créatives et éducatives se succèdent dans ce bouquin pour des vacances réussies ! Armé de crayons, ciseaux et scotch, l'enfant peut compléter, transformer et colorier toute chose à sa façon. À l'âge où il a besoin de s'exprimer et a soif d'apprendre, ce livre offre une diversité de jeux et de thèmes. Il est composé de pages créatives à interpréter selon ses humeurs et ses envies, pour laisser libre court à son imagination, ainsi que des planches d'activités amusantes afin d'entretenir les compétences acquises durant la scolarité.

Prix : 8€95



L'énigme des vacances : "Le sortilège des loups-garous", Yves-Marie Clément, Isabelle Petit-Jean, Fabrice Ruf.

Un cahier de vacances ludique et original qui associe un roman palpitant et des activités de révision : pour faire avancer l'histoire, l'enfant doit résoudre des énigmes sous forme d'exercices. Résumé : Que se passe-t-il chez monsieur Thompson, l'étrange voisin de Sarah et Hugo ? Pourquoi appelle-t-il Sarah à l'aide ? Qui sont les affreux lycanthropes qui se réunissent chez lui ? Aide Sarah et Hugo à mener l'enquête, résous les énigmes et réunis les indices qui te permettront de percer le mystère de cette nuit de pleine lune. *Prix 6,99€*



Nos Vacances, Blexbolex.

Une petite fille passe des vacances chez son grand-père quand un invité indésirable vient troubler son bonheur. Elle doit partager grand-père, jeux et repas avec un éléphanteau qu'elle juge stupide et grotesque. Pour apaiser l'hostilité entre les deux enfants le vieil homme doit faire preuve de patience et d'imagination. Il les conduit dans à la fête du village où la petite fille endormie devant un grand feu entame un « voyage céleste » et rencontre un bel enfant. Le lendemain, jour du départ de l'invité, elle refuse d'aller à la gare mais postée dans un arbre elle voit passer le train : à l'intérieur, le petit éléphant lui fait signe. Un battement de paupière et elle croit voir à sa place l'enfant des étoiles... À partir de 6 ans. *Prix : 18€*



Retrouvez d'autres coups de coeur sur notre blog !

Vous avez un livre, un film, un événement, un jeu à partager ? N'hésitez pas à nous envoyer un mail (associationcitomomes@gmail.com) pour nous faire découvrir vos coups de coeur !





Cuisine

Hachis Parmentier

Pour éviter le gaspillage alimentaire nous vous proposons une recette simple le hachis parmentier, ou la recette magique qui fait disparaître tous les restes.

Car en cuisine, cela vous arrive parfois d'en faire trop.

Alors, un seul mot d'ordre : ne jetez rien !

Ingrédients :

- 750 g de reste de viande
- 750 g de purées
- 3 jaunes d'œuf
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Poivre
- Sel

• • • • •

1. Hachez tous vos reste de viande.
3. Ajoutez les jaunes d'œuf, la crème, l'oignon émincé, la gousse d'ail hachée, sel et poivre.
4. Faites une purée de pomme de terre
5. Placez dans un plat successivement : Purée, mélange de viande, purée.
6. Saupoudrez de gruyère
7. Faites gratiner à four chaud (thermostat 7, 210°C).

*L'idée en plus : ça marche aussi pour les gratins de restes !!!
De bons restes, du fromage, au four et le tour est joué !*

Tuto Moulin à vent en papier

les moulins ont le vent en poupe !

• • • • •

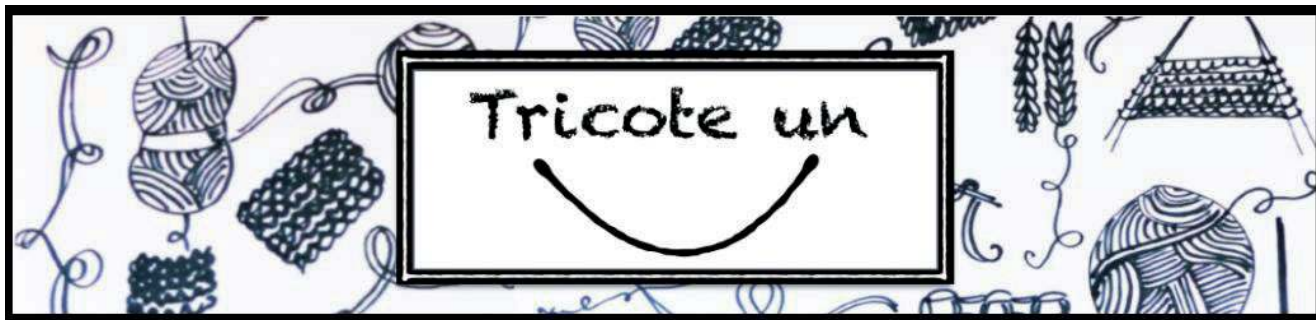
Il te faut :

- Du papier de recup'
- Un ciseau
- Un pique à brochette
- Une épingle
- Une perle
- Un bouchon en liège

1. Votre feuille doit former un carré.
2. Avec vos ciseaux, faites des encoches dans chaque coin, en suivant les diagonales. (Les encoches doivent être suffisamment longues pour que les pointes puissent venir au centre de la feuille.)
3. Ramenez une pointe sur deux vers le centre.
4. Enfilez une perle sur votre épingle. Puis attachez les pointes avec l'épingle.
5. Piquez l'épingle dans un bouchon en liège (Enfoncez suffisamment l'épingle avec le moulin pour qu'il puisse encore tourner).
6. Piquez le pique à brochette dans le bouchon en liège.

Et voilà un joli moulin à piquer où bon vous semble !





Nombre de carrés : **18122**

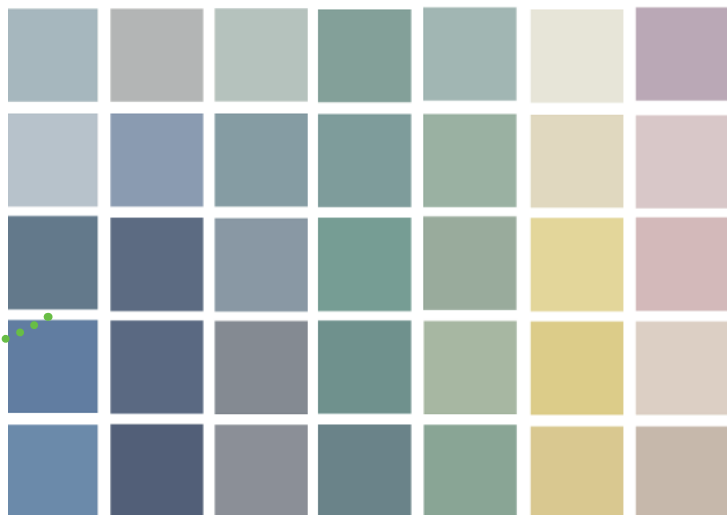
Objectif : 30 000 pour la rentrée !

Zoom sur...

Notre nouveau tableau Les Nymphéas

Comme nous vous l'avions promis le mois dernier, le 17 juin, à l'occasion de la journée mondiale du tricot, nous vous avons dévoilé notre nouveau tableau. Après «La jeune fille à l'ombrelle tournée vers la gauche» et «le pont au-dessus des Nymphéas» dévoilé en janvier à New-York au salon de Vogue Knitting, nous avons déjà décidé de poursuivre avec la série des Nymphéas. Mais quel tableau des Nymphéas ?

Alors sur les 256 tableaux référencés, nous avons choisi «Nymphéas, effet du soir» peint en 1897 et présent dans les collections du Musée Marmottan Monet en France, à Paris. Des bleus, des roses, des violets, des jaunes, des blancs et des verts... Une belle palette et du choix pour les couleurs de nos nouveaux carrés à tricoter ! Alors à vos aiguilles, à vos crochets, parlez-en autour de vous ! Car encore une fois, on a besoin de vous pour réussir cette nouvelle œuvre géante ! Pour nous aider c'est simple, rien n'a changé, il suffit de réaliser des carrés de tricot ou de crochet de 5x5cm en laissant 20cm de fil. Question «points», seuls le point jersey et les côtes sont interdites ! Pour les couleurs, inspirez-vous de la palette ci-dessous. Alors c'est parti pour finir la trilogie !



le carré parfait



Défi de l'été

les carrés Monet

Retour aux fondamentaux pour cette été, objectif : 30 000 pour la rentrée ! C'est parti pour faire gonfler la banque à carré avec les couleurs de la palette de notre nouveau tableau ! (Petit rappel : carré de 5x5cm, ni côtes, ni jersey et laissez un fil de 20cm).

Pierre et le loup - dernière ligne droite !

Les votes sont finis, les personnages ont été choisis ! Le mardi 3 juillet, ils seront dévoilés au conservatoire de Rouen et nous remercions les petits dessinateurs en herbe ! Maintenant, c'est l'heure de l'assemblage et de la couture ! Vous pourrez retrouver le tapis terminé à la rentrée, lors du salon Créativa à Rouen du 20 au 23 septembre au parc des expositions. Ensuite, vous pourrez aller à sa rencontre au conservatoire de Rouen et dans les bibliothèques lors d'événements pour le voir en vie avec musique et textes !

Frip and Sun, à Solidarité Textile le 6 et 7 juillet

Un chouette événement chez notre partenaire. Une vente exceptionnelle de vêtements de seconde main au kilo et des animations avec des ateliers pompons et jardin textile !
Rendez-vous de 10h à 19h au 73 A rue du Général de Gaulle au Houlme

"Tricotons le Havre", ça continue !

La barre des 10 000 ans carrés est largement passée, les premiers jardins commencent à émerger...
RDV le 7 juillet à la fête de quartier de Bléville et à noter dès à présent la date du 7 octobre pour notre super goûter dans notre jardin magique avec notre couverture géante et nos plus de 50 000 carrés ! Le pari sera-t-il relevé ? A vous de jouer, les havrais ! Réponse en octobre !

**RDV à Rouen-sur-Mer**

Pour l'été, le tricot arrive à la plage ! RDV les mercredis de 17h30 à 19h30 sur le sable de Rouen-sur-mer ! Une petite pause tricot ou pompons pour un été réussi !

Retour sur...*Pique-nique pour la paix*

Rappelez-vous, nous avons lancé l'invitation, le 6 juin dernier, à nous rejoindre au Square Verdrel à Rouen en face du musée des Beaux-Arts, pour célébrer la paix ! Toute la journée la météo nous a laissé dans l'incertitude ... mais finalement le soleil c'est montré en fin de journée et a chassé la pluie. Les éléments étaient alors réunis pour un pique-nique parfait : soleil, rencontre, tricot et gastronomie normande ! Jour du DDay, cet événement lancé par Normandie Attractivité a pu être organisé aux quatre coins du monde. En effet, chaque ambassadeur de la Normandie pouvait devenir initiateur du projet dans le but de promouvoir notre belle région et ses valeurs humanistes.

Alors ni une ni deux, nous sommes allées tricoter quelques sourires au Square Verdrel. Pour l'occasion, nous avons réalisé le mercredi précédent lors de notre "tricoté" hebdomadaire une colombe en carré de tricot ! Notre colombe sous le bras et accompagnés de bonnes spécialités normandes, tarte au camembert, cake au boudin noir, cidre, nous sommes parties au square. Cela a été l'occasion de nous retrouver avec nos habitués mais aussi de rencontrer de nouveaux tricoteurs normands ! Et la magie a opéré dans le monde entier ! Des Normands se sont rassemblés à Sydney, en Corée, à Madagascar, aux États-Unis... Grâce aux réseaux sociaux et aux photos que les gens y ont posté, nous pouvions voir la convivialité qui s'est dégagée de cet événement. Alors pour nous, mission accomplie, tricot et paix furent au rendez-vous ! Et vous, vous avez pu trouver un pique-nique proche de chez vous ?

Devenir ambassadeur de Normandie est ouvert à tous, il suffit de s'inscrire en remplissant un questionnaire en ligne qui prend une minute ! Alors si vous êtes intéressés, n'hésitez pas et rendez-vous sur le site : www.normandie-attractivite.fr.





Le 4 juillet 2018

Les Indestructibles 2

Ce film d'animation présente la suite des aventures de la famille Indestructibles. Alors qu'Hélène (Elastic Girl) prend la tête de la mission «sauver le monde», Bob (Mr Indestructible) se retrouve en dehors de sa zone de confort à devoir gérer de manière chaotique les tâches de la vie quotidienne.



Le 25 juillet 2018

Mamma Mia ! Here We Go Again

Cette comédie musicale se déroule sur l'île paradisiaque de Kalokairi. Sophie, qui a du mal à gérer sa grossesse, va trouver le réconfort auprès des amies de sa mère Donna, qui vont lui conseiller de prendre exemple sur le parcours de cette dernière.



Du 9 au 10 juillet

Fête médiévale au Blanc-Buisson.

Le vieux château de Blanc-Buisson accueille ce week-end des joutes équestres, un campement médiéval, des musiciens et troubadours: un lieu propice à ce genre de reconstitution.

Plus d'info : www.blancbuisson.com



Jusqu'au 9 septembre

Né(e)s de l'écume et es rêves au Muma - Musée d'art moderne André Malraux du Havre.

Après avoir inspiré crainte et effroi, la mer dévoile progressivement ses mystères au XIXe siècle. Les expéditions scientifiques et l'exploration sous-marine révèlent au public et aux artistes un monde inconnu et fascinant. La mythologie cède le pas aux étrangetés et aux beautés des fonds marins. La nature aquatique devient un registre inépuisable de nouveaux motifs. La mer envahit toute la création : peinture, littérature, arts décoratifs, cinéma, photographie... jusqu'à ce début du XXIe siècle où les artistes deviennent des témoins engagés des problèmes environnementaux affectant les océans.

Pour plus d'info : www.muma-lehavre.fr



Samedi 14 juillet

Feu d'artifice de Rouen.

Changement décor pour le traditionnel feu d'artifice du 14 juillet : cette année, le spectacle aura lieu sur l'esplanade Saint-Gervais. Tous les amoureux de pyrotechnie vont en prendre plein les yeux dès 23h, l'esplanade Saint-Gervais va s'illuminer de tous feux en l'honneur de la fête nationale. Le thème du show cette année est «Grand port de Rouen». Il retracera l'histoire de la ville à travers son bassin portuaire. Presque 24 minutes d'émerveillement, vous serez proposées, alors ne manquez pas le show si vous voulez repartir avec des étoiles plein les yeux.

Pour plus d'info : www.rouen.fr



Du 13 juillet au 2 septembre

Le labyrinthe de Honfleur.

Partez pour une aventure en famille et tentez de retrouver votre chemin dans ce labyrinthe de maïs à Equemauville sur les hauteurs de Honfleur. 2 h de balade munis d'un livret, vous parcourez 5 labyrinthes en 1. Un des circuits est consacré aux enfants de 4 à 6 ans et l'ensemble à toute la famille. Une quête surprenante pleine d'activités, dans un cadre naturel et insolite, qui vous délivrera ses secrets ! Plus d'info : www.calvados-tourisme.com.



Du 13 juin 2018 au 05 septembre

Les Pestacles.

Chaque année, de juin à septembre, le parc floral de Paris accueille les Pestacles, un festival dédié au jeune public (à partir de 2 ans) et à leur famille. Tous les mercredis, partez à la découverte des arts de la rue, de la danse ou des arts du cirque. Les musiques du monde sont également bien représentées : du reggae au classique en passant par le hip hop, les cultures urbaines, le rock ou l'opéra, il y en a pour tous les goûts. Avant chaque concert, les spectateurs peuvent assister à des lectures buissonnières dans la bambouseraie, des ateliers avec les jardiniers du Parc floral (accessibles dès 4 ans) ou encore rencontrer les artistes. Un festival estival qui vous réserve de belles surprises... Pour plus d'info : www.lespestacles.fr



Le coin des sportifs

- **Coupe du monde de foot** : Depuis le 14 juin se déroule la coupe du monde de foot en Russie. Ne loupez pas les phases finale le 15 juillet 2018 à 17h !

- **Tour de France** : Du samedi 7 au dimanche 29 juillet 2018, le 105e Tour de France comprendra 21 étapes pour une distance de 3351 kilomètres.