



Edition n°26 – Mars 2023

Le printemps est bientôt là !

En attendant le printemps qui débutera le lundi 20 mars 2023, commençons le mois de Mars en chanson.

« Le printemps est arrivé, sors de ta maison
Le printemps est arrivé, la belle saison
L'amour et la joie sont revenus chez toi
[...]



Le printemps nous a donné le joli lilas
Le printemps nous a donné le rire aux éclats
Et plein de bonheur pour nous chauffer le cœur »

Fugain & le Big Bazar n°4 – Le Printemps

Je vous souhaite une bonne lecture !



LELIEVRE Pauline, Animatrice-Coordnatrice LISA

ANECDOTE DU MOIS

2 mars 1969 : Premier vol du Concorde



Le 2 mars 1969 a lieu le vol d'essai du *Concorde* au-dessus de Toulouse, avec à ses commandes le pilote André Turcat.

Premier supersonique à vocation commerciale et non militaire, l'avion franco-anglais a réussi son examen de passage en franchissant la vitesse du son (340 mètres par seconde ou 1 224km/h), un exploit qu'aucun autre avion commercial n'est encore en mesure d'accomplir cinquante ans plus tard...



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR
d'Eure-et-Loir
Service LISA

2 rue Louis Pasteur
28 630 LE COUDRAY

02.37.35.17.14
06.81.96.24.88

@ lisa@fede28.admr.org

lisa-admr.fr



"Le réseau social"
DE L'ADMR

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Le Printemps - Fugain & le Big Bazar n°4

Le Big Bazar était un groupe français de variété, formé par Michel Fugain en 1972. Il a connu un succès ininterrompu jusqu'en 1977 grâce à ses chansons **Le Printemps**, *Une belle histoire*, *Attention mesdames et messieurs*, *Fais comme l'oiseau*, *Chante... Comme si tu devais mourir demain*, *La Fête*, *Bravo Monsieur le monde*, *Les Acadiens* et, dont les thèmes traitent de l'amour, du bonheur, de la liberté et de la paix. Les médias français considèrent à ce titre que Michel Fugain « a incarné l'esprit hippie des années 1970 avec son Big Bazar et des chansons devenues des hymnes humanistes et libertaires »



ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Atelier équilibre et prévention des chutes



L'association de Gymnastique Volontaire organise un cycle d'atelier « Equilibre et Prévention des Chutes », soutenu par la ville de Mainvilliers, la CARSAT, et la MDA d'Eure-et-Loir. Le lancement du cycle de l'atelier se fera à compter du 1^{er} mars 2023.

Informations pratiques :

Le mercredi, de 14h à 15h

Au Foyer MH Foucaurt – 3 rue du 14 juillet, à Mainvilliers

Frais d'inscription : 15 €

Renseignements et inscriptions au 06.08.13.33.75 ou 02.37.18.56.84

Conférence-échanges prendre soin de soi par



La plateforme de répit de la Fondation d'Aligre propose des actions destinées aux aidants d'un proche de plus de 60 ans. Au mois de mars, une conférence « Etre aidant, veiller à sa santé » par l'association Brain up sera animée par Mme JONVILLE-TIJERAS, psychologue. Au programme : Identifier ses capacités, jardiner son réseau social, s'accorder du temps pour soi, respecter ses rythmes physiologiques (sommeil, alimentation...). Mme LE MANACH, psychomotricienne, présentera des activités et des outils pour vous ressourcer.

Vous pouvez venir avec votre proche, des activités lui seront proposées pendant ce temps.

Informations pratiques :

le **Mardi 21 Mars, à 13h45**

A l'Espace Soutine, 41 rue de la chacatière, Lèves

Gratuit - Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite

Renseignements et inscriptions au ☎ **02.37.18.72.33**

ou repit-aidants@fondation-aligre.com

Exposition photos à Courville-sur-Eure

La médiathèque l'Eure de Lire de Courville-sur-Eure vous propose une exposition photos « Paysages d'Eure-et-Loir » par Amilly Photo Passion. Cette exposition est visible jusqu'au **23 mars 2023**.

Horaires d'ouverture : Lundi : 14h-17h - Mercredi : 9h30-12h30 et 13h30-18h30 –
Jeudi : 9h30-12h30 - Vendredi : 17h-19h - Samedi : 10h-12h



1



2



L'EXERCICE DU MOIS
par Anaïs de l'UFOLEP



Les coudes

Consigne :

Tendez vos bras et toucher vos épaules avec vos doigts en plient les coudes

Combien de fois ?

Touchez 7 fois vos épaules

Adaptation :

Possibilité de le faire assis sur une chaise

Le cheval Percheron – Emblème du Perche

Du sang de chevaux arabes coulerait dans les veines du cheval percheron. Au XI^e siècle, Rotrou, Comte du Perche, ramena de sa première croisade des étalons d'Orient qui furent croisés avec des juments locales. Au fil des siècles, la race s'est adaptée au climat mais également aux besoins de l'agriculture.

Du XIX^e siècle jusqu'à la Première Guerre Mondiale, on a besoin d'un cheval fort pour tirer de lourdes charges, tant pour les travaux des champs que pour le transport de marchandises ou de personnes. Paris compte alors 20 000 chevaux percherons circulant pour la Compagnie des Omnibus ou les grands magasins.

Après la Seconde Guerre Mondiale, la mécanisation remplace la traction animale et menace la race de disparition. Mais le travail d'éleveurs passionnés a remis le percheron sur le devant de la scène, lui trouvant de nouveaux débouchés. Des neuf races de trait françaises, il est aujourd'hui l'une des plus exportées au monde. En attelage de loisirs et de compétition ou monté, il séduit par son confort et sa force tranquille. Son avenir passe aussi par le retour du « cheval d'utilisation » en France : en agriculture, en forêt, en entretien d'espaces naturels sensibles mais aussi en ville pour le ramassage scolaire, l'entretien des espaces verts, ramassage des déchets ou encore les visites touristiques.



LA MAIN VERTE

La primevère

La primevère est l'une des premières fleurs à fleurir dans l'année. Les primevères sont des vivaces de 20 cm de hauteur en moyenne que l'on apprécie particulièrement pour leur floraison automnale, hivernale et printanière et pour l'éclat de leurs couleurs. Ses feuilles sont assez épaisses avec une sensation de duvet au toucher. Au milieu d'une rosette de feuilles se trouvent ses fleurs disposées en forme de bouquets. Les fleurs sont représentées sous de multiples couleurs allant du blanc au bleu avec différentes nuances. Une fois en place, la primevère est une fleur qui réclame peu de soins et d'entretien et qui fleurira d'année en année au fil des saisons. Mais si vous le souhaitez, retirez les fleurs fanées au fur et à mesure afin de stimuler l'apparition de nouvelles fleurs.

Chaque année, apportez un peu d'engrais pour plantes fleuries sous forme de granulés à raison de quelques granulés seulement par pied. Vous pourrez multiplier vos primevères par division de la touffe après la floraison.

En cas d'invasion de limaces, profitez des cendres de votre cheminée pour lutter contre elles.

On les utilise également en plante d'intérieur. Dans ce cas, il est préférable de les sortir la nuit pour qu'elles retrouvent de la fraîcheur.





CONSEILS DE LECTURE

Printemps – Corinne Aguzou

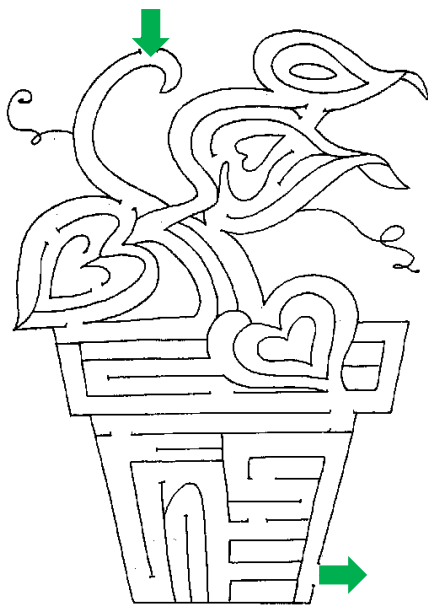
Mariette prépare un film sur la légende des Amazones et est appelée à rencontrer un jeune homme, Roméo, avec qui, à la suite de différents concours de circonstances, elle passe la nuit dans la cabine d'un camion. Mariette se révèle très volubile et met un point d'honneur à tout commenter, ce qui entraîne les deux héros dans des situations burlesques.

Nous vous rappelons que nous proposons la livraison de livres en partenariat avec les médiathèques pour les participants des communes d'Orgères-en-Beauce, de Voves, de Nogent-le-Rotrou, de Courville-sur-Eure et de Brezolles. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter l'animatrice LISA, Pauline (06.81.96.24.88)

JEUX

Jeux de printemps

Le but du jeu est de retrouver la sortie. Reliez les deux flèches en trouvant le bon chemin.



Le but du jeu est de replacer les lettres dans le bon ordre afin de former des mots.

1. ALPIN :
2. BIELALE :
3. ELFRUS :
4. AUSIOE :
5. TINRSEMP :
6. TUANER :

Solutions : 1. LAPIN – 2. ABELLE – 3. FLEURS – 4. OISEAU – 5. PRINTEMPS – 6. NATURE

COLORIAGE



ON NE DEMANDE QU'À RIRE

Par Brigitte et Philippe B. – participants de Maintenon

Jeux de mots

Dans la cour de la ferme, les animaux discutent :

Le canard : Ce matin, il fait un temps de chien.

Le chien : Tu as raison, j'en ai la chair de poule.

La poule : Cela ne m'étonne pas avec ce froid de canard.

FICHE RECETTE

Tarte chèvre - champignons

Réalisée avec les élèves du lycée Nermont de Nogent-le-Rotrou le 07/02/2023



Photos prises lors de la séance

INGREDIENTS POUR LA PATE

- 160 g de farine
- 80 g de beurre
- environ 25 cl d'eau froide
- environ 5 g de sel

INGREDIENTS POUR LA GARNITURE

- 200 g de chèvre
- 200 g de champignons
- 2 œufs
- 1 oignon
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- +/- 100 g de gruyère râpé
- huile de tournesol
- sel et poivre

LA PREPARATION

Préchauffer le four à 200°C.

Préparation de la pâte

1. Dans un saladier, mettre la farine, le beurre coupé en morceaux. Mélanger avec les doigts.
2. Quand la pâte est sableuse, ajouter de l'eau petit à petit. Former une boule grossière et la laisser reposer au frais le temps de réaliser la garniture.

Préparation de la garniture

3. Eplucher les oignons, et les émincer en fines lamelles. Les faire dorer à feu moyen, dans un filet d'huile, à l'aide d'une poêle.
4. Lorsque ceux-ci commencent à dorer, ajouter 4 cuillères à soupe d'eau, à feu doux. Mélanger.
5. Vérifier la consistance des oignons : ils ne doivent pas être croquants mais bien fondants (au besoin, prolongez la cuisson en rajoutant un filet d'eau, et en mélangeant de temps en temps).
6. Répartir harmonieusement les oignons ainsi cuits sur votre fond de tarte.
7. Découper le fromage de chèvre en tronçons d'1 cm.
8. Répartissez-les sur les oignons en les espaçant les uns des autres.
9. Emincer et répartir les champignons sur les rondelles de chèvre et le fond de tarte.
10. Parsemer des deux tiers du gruyère râpé.
11. Dans un saladier mélanger les œufs, la crème fraîche, une pincée de sel, le poivre et le reste de gruyère râpé. Verser cette préparation sur la tarte.
12. Enfourner à 200 °C (thermostat 7), pendant 40 minutes environ. Surveiller la cuisson : la tarte doit être dorée, mais pas brunie.

Bon appétit !

PAROLES D'ENFANTS



Ecole maternelle Eugène Delacroix
10b, rue de la Croix
28 630 Morancez
02 37 34 75 89
ec-mat-morancez-28@ac-orleans-tours.fr

Morancez, le 24 Juin 2022

Chère Mamie ou cher Papy,



C'est une chenille – boule. Une boule, ça s'appelle aussi une sphère. Ma chenille se promène dans la ville. Il fait beau, le soleil brille, c'est le printemps. Bientôt, ma chenille va devenir un beau papillon.

Les chenilles, il faut faire attention, parfois, elles piquent ! Ouille ouille ouille !

Maël 5 ans