



Gazette LISA

Edition n°37 – Février 2024

Un long mois de Février !

Cette année 2024 est bissextile. Le mois de Février comportera donc 29 jours. Depuis quelques temps, le froid s'est installé. Ces 29 jours seront peut-être frissonnants. Alors pour vous divertir un peu, au chaud, à la maison, voici notre nouvelle édition de la gazette.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Pauline, Romain et Sandra, animateurs LISA



ANECDOTE DU MOIS

Le calendrier grégorien

D'après notre calendrier, une année normale compte 365 jours. Cependant, la terre met exactement 5 heures, 48 minutes et 46 secondes de plus à faire le tour du soleil. Afin de compenser cette différence, Jules César introduisit une « journée bissextile » à la fin du mois de février, alors considéré comme le dernier mois de l'année. Selon les plans de César, chaque année divisible par quatre était censée devenir une année bissextile. Ce système eut pour conséquence une accumulation de journées bissextilles et donc une nouvelle incohérence des calendriers lunaire et romain. Une situation qui resta inchangée jusqu'à 1582, date à laquelle une solution fut trouvée grâce à l'introduction du calendrier grégorien.



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR

2 rue Louis Pasteur
28 630 LE COUDRAY

Pauline LELIEVRE
06.81.96.24.88

Romain FRANCIN
06.42.87.38.19

Sandra PENOT
07.86.51.14.81

@ lisa@fede28.admr.org

lisa-admr.fr



"Le réseau social"
DE L'ADMR



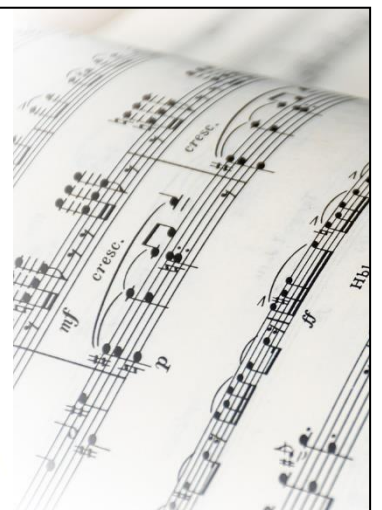
QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

La chanson des Jumelles – Les Demoiselles de Rochefort

La Chanson des Jumelles est la plus célèbre des chansons extraites du film musical franco-américain Les Demoiselles de Rochefort. Tourné à l'été 1966 et sorti l'année suivante, c'est l'œuvre de Jacques Demy qui a réalisé de nombreux autres films musicaux, comme Peau d'Âne.

Dans cet extrait, on peut voir les deux jumelles, à savoir Françoise Dorléac et Christine Deneuve (qui sont en réalité sœurs) chanter leur fameuse chanson.

« **Nous sommes deux sœurs jumelles ; Nées sous le signe des Gémeaux**
Mi fa sol la, mi ré ; Ré mi fa sol sol sol ré do »



ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Théâtre « L'aide-mémoire »

Ophélia Compagnie vous présente la pièce de Jean-Claude Carrière, intitulé « L'aide-mémoire », où l'on découvre deux personnages que tout oppose : l'un note tout et aime l'ordre, l'autre est la liberté incarnée et ne sait pas de quoi sera fait demain, n'est-ce pas la magie des rencontres ?

Informations pratiques : le **Dimanche 11 février 2024 à 15h**
Au Théâtre de la Vallée, Rue de Verdun, 28 380 St-Rémy-sur-Avre
Tarif : Entrée au chapeau
Réservations au ☎ 06.10.64.92.21 ou @ theatresaintremy2@orange.fr

Théâtre « Frou-Frou Les Bains »

L'Atelier de la Grange présente une pièce de Patrick Haudecoeur, intitulé "Frou-Frou Les Bains".
« 1910, jour d'ouverture à Frou-Frou les Bains : les curistes arrivent...mais la station thermale n'a plus d'eau ! Quiproquos, situations absurdes, employés gaffeurs, chansons sans queue ni tête et imbroglios délirants... Douze personnages hauts en couleurs se côtoient dans des situations absurdes, imprévisibles et délirantes qui font le bonheur du public ! »

Informations pratiques : le **Dimanche 18 février 2024 à 15h**
Au Théâtre de la Vallée, Rue de Verdun 28 380 St-Rémy-sur-Avre
Tarif : Entrée au chapeau - Equipé mobilité réduite
Réservations au ☎ 06.10.64.92.21 ou @ theatresaintremy2@orange.fr

Les traditionnels concerts à marché !

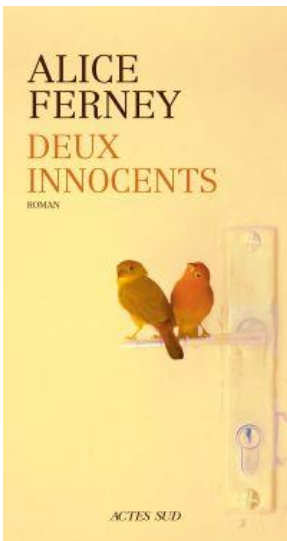
Un navet maria ? Les jeunes musiciens de la compagnie l'Escadron Volant de la Reine continuent de vous proposer leur série de concerts de musique baroque : viole, violon, contrebasse, guitare... Venez en prendre plein les yeux et les oreilles !

Informations pratiques : le **Samedi 24 février 2024 à 10h45**
Salle des Colonnes, Mairie de Nogent le Rotrou
Tarif : Entrée libre / Durée 30 mn



CONSEILS DE LECTURE

Deux Innocents - Alice Ferney



Claire enseigne à L'Embellie, établissement associatif où l'on tente de mettre sur les rails de la vie active des jeunes gens en grande difficulté. Elle s'épanouit au contact de ces élèves sans filtre, dont le cœur est l'organe dominant. Elle a cela en commun avec eux. Et c'est ainsi qu'à la rentrée 2018, avec l'arrivée dans sa classe du jeune Gabriel Noblet, Claire "tombe dans une histoire" aux conséquences irréparables. Sur les ravages du soupçon et les injustices du silence, "Deux innocents" explore les moindres faux plis du malentendu et de la fatalité. Avec une précision magistrale et une efficacité narrative redoutable, Alice Ferney signe le grand roman moderne du déni de tendresse.

INVITATION AU VOYAGE AU CŒUR DE L'EURE-ET-LOIR

Le Croc-Marbot à Marboué

Lors d'une balade à Marboué, petite ville proche de Châteaudun, vous pourriez observer plus de choses que vous ne l'auriez pensé... Le Croc Marbot vous fera découvrir un lieu discret et étonnant.



Au bout d'une route qui longe le Loir, vous trouverez quelques merveilles locales. Ici une petite façade médiévale, l'entrée d'anciennes carrières de calcaire dont ont été extraites des pierres encore visibles sur de nombreux bâtiments de la région.

Dès que les carrières furent achevées, les « caves » du Croc-Marbot servirent à la culture de champignons. La culture était alors très artisanale, avec quelques ouvriers et un petit tombereau tiré par un cheval à l'intérieur d'une cave gigantesque couvrant plusieurs dizaines d'hectares. Avec l'arrivée de la famille Lambron, en 1936, la culture des champignons de Paris et les rendements ont beaucoup évolué. Plus de soixante personnes participaient à la préparation, la manutention et à la commercialisation de ces champignons. Ils furent envoyés sur tous les marchés de la région, à Rungis et à l'exportation. Leur exploitation a cessé à la fin des années 1990.

Les anciennes carrières sont une partie de la Grotte des Béquilles (accessible uniquement aux spéléologues).

LA MAIN VERTE

Le crassula

Le crassula est originaire d'Afrique du Sud et s'adapte aux climats doux. Il est préférable de cultiver le crassula en intérieur. Il ne résiste en effet pas à la moindre gelée.

Lorsque le crassula est à l'étroit, un repotage s'impose avec du terreau mélangé à du sable. Le crassula d'intérieur redoute les situations brûlantes, comme derrière une fenêtre exposée plein sud. Il préférera les situations lumineuses mais sans soleil direct. Les pièces trop sombres sont à éviter car il ne poussera pas. La proximité d'un radiateur qui pourrait assécher la plante doit être évitée.

Si l'entretien du crassula est facile, quelques gestes vous permettront d'avoir une très belle plante et pour longtemps :

- Il a besoin de beaucoup de lumière.
- Arroser le strict minimum car c'est une plante qui stock l'eau dans ses feuilles, et redoute donc l'excès d'eau.
- La terre doit rester relativement pauvre, aucun engrais n'est nécessaire.

La taille n'est pas obligatoire car la plante s'en passe très bien. Mais elle permet parfois de redonner un peu de vigueur à la plante et de densifier son feuillage lorsqu'il se dégarni.



Notre partenaire SOLIHA vous propose une nouvelle rubrique pour des aides au quotidien. Pour rappel, SOLIHA réalise notamment des diagnostics à domicile par un ergothérapeute pour conseiller gratuitement les seniors pour adapter et aménager leur logement. Ce diagnostic permet :

- d'être informé et conseillé sur les diverses solutions permettant de rester chez soi le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions
- préserver son autonomie
- anticiper l'adaptation de son logement et connaître les améliorations possibles.

Informations pratiques : 36 avenue Maurice Maunoury à Luisant – ☎ 02.37.21.32.71

Le sujet de cette rubrique porte sur : *La canne de marche*

En cas de fatigue à la marche, de perte d'équilibre et/ou de douleurs, il peut être nécessaire de s'équiper d'une canne pour se déplacer en toute sécurité. Il existe une multitude de modèles, de la plus classique à la plus fantaisiste.

Il est nécessaire de choisir son modèle en fonction de sa taille et de l'usage qu'on en aura. Les points importants à étudier avant l'achat sont :

- la forme de la poignée (en T, ergonomique) en fonction de ses douleurs et malformations éventuelles.
- le poids et l'encombrement. Il est possible de choisir un modèle pliable plus facile à transporter par exemple.
- la possibilité de régler ou non la hauteur.
- la forme de l'embout : simple, embout amortissant, embout stabilisateur. (A choisir en fonction de la taille du fût de la canne. Pensez à changer les embouts régulièrement afin de maintenir les propriétés antidérapantes de la canne.) Pour cela, je vous conseille de tester le matériel auprès du revendeur (pharmacies ou magasins spécialisés).

La canne est remboursée sur prescription médicale à hauteur de 12.20€

Quelques exemples :

Canne pince de préhension Handy Cane : Sert à la fois canne de marche et de pince de préhension. Pour les personnes ayant des difficultés motrices de déplacement et de préhension.



Canne de marche avec poignée ergonomique Flexyfoot Easy Grip : La canne de marche Flexyfoot Easy Grip est dotée d'une poignée ergonomique facilitant la préhension. L'embout de canne amortissant Flexyfoot dispose d'un système de soufflet pour absorber les chocs. Il apporte un confort de marche et renforce la sécurité de l'utilisateur. Il s'adapte ainsi à tout type de terrain et sécurise vos déplacements à l'intérieur comme à l'extérieur.

Canne siège : Cette canne vous permet de faciliter et de sécuriser vos déplacements en vous offrant la possibilité de vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin.





Lasagnes à la bolognaise

Réalisée avec les élèves du lycée Nermont de Nogent-le-Rotrou le 16/01/2023



INGREDIENTS

Pour les lasagnes :

- 300 g de bœuf haché
- 800g de pulpe de tomate
- 1 gousse d'ail
- 20g de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 pincées de poivre
- 1 demi-oignon
- 100g de gruyère râpé
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Herbes de Provence
- 2 pincées de sel
- +/- 10 feuilles à lasagne

Pour la sauce béchamel :

- 70g de farine
- 50cl de lait
- 70g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

LA PREPARATION

1. Pelez l'oignon et la gousse d'ail, émincez-les finement, puis faites-les revenir à feu doux dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce que les oignons deviennent un peu translucides.
2. Ajoutez ensuite la pulpe de tomate, le sucre et les herbes de Provence. Salez, poivrez, puis laissez réduire et mijoter à feu doux pendant 20 min.
3. Pendant la cuisson de la saute tomate, faites revenir le bœuf dans une poêle avec le reste d'huile d'olive pendant 3 à 5 min à feu moyen.
4. Salez et poivrez, puis mélangez le bœuf à la sauce tomate et attendez la fin de la cuisson.
5. Pour préparer la **sauce béchamel**, faites d'abord fondre le beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine hors du feu et mélangez le tout au fouet. Ajoutez le lait, fouettez énergiquement pour éviter la formation de grumeaux. Replacez sur le feu doux et laissez épaissir quelques minutes, tout en mélangeant régulièrement. Salez, poivrez et parfumez avec la noix de muscade.
6. Quand la garniture et la béchamel sont prêtes, préchauffez le four th.6 (180°C) le temps de monter votre lasagne maison. (Vous pouvez, si vous le souhaitez, mélanger la béchamel à la sauce tomate)
7. Graissez les parois d'un plat à gratin avec le beurre fondu, puis déposez dans le fond une couche de garniture à la sauce tomate et au bœuf, puis une couche de feuilles de pâtes à lasagne.
8. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de béchamel (si vous n'avez pas mélangé).
9. Parsemer de gruyère râpé.
10. Enfournez votre lasagne maison pendant environ 45 min le temps de la laisser cuire et gratiner.

Bonne dégustation !



L'EXERCICE DU MOIS
par Cloé de l'UFOLEP

Les épaules

Consigne :

Réaliser des mouvements circulaires avec vos épaules

Combien de fois ?

6 tours vers l'avant

6 tours vers l'arrière

Adaptation :

Possibilité de le faire assis sur une chaise

JEUX

Les 7 erreurs

Trouvez les sept erreurs qui se sont glissées dans l'image de droite.



Source : Franceinfo

Solutions : 7 erreurs : doigts de la main droite du personnage du personnage – ourlet de la manche droite - pied droit plus grand – pli au pantalon (jambe droite) – tâche de café vers le haut – grille de café vers le haut – insert distributeur – insert pièce

PAROLES D'ENFANTS

Caramel voudrait voyager

Les élèves de l'école maternelle Eugène Delacroix de Morancez vous partagent les aventures de leur mascotte Caramel. Vous découvrirez le récit créé par la classe au fil des prochaines éditions de la gazette.

Auteurs : Anthony, Antoine, Charlize, Elsa, Evan, Iris, Jassim, Julian, Lou, Elsa, Nahil, Sohan, Amine, Eden, Eléa, Elliott, Gabin, Ivy-Hope, Jade, Léo, Lorah, Louise, Maélyne, Noham

Illustrateur : Caramel

A venir ...

