

Gazette LISA

Edition n°39 – Avril 2024

« Est-ce que la maman d'un œuf de Pâques, c'est une poule en chocolat ? »

Nous démarrons cette édition avec une jolie question, nous ne savons pas si l'un de nos lecteurs aurait la réponse, cependant nous vous souhaitons à tous une agréable lecture !



Pauline, Romain et Sandra, animateurs LISA

ANECDOTE DU MOIS

La création de la TVA

Le 10 avril 1954, l'Assemblée nationale vote la *Taxe sur la Valeur Ajoutée* (TVA). Cet impôt sur la consommation va très vite s'imposer en France et aussi dans le reste du monde, à l'exception notable des États-Unis.

La TVA vient en remplacement des anciens impôts indirects sur la consommation avec une différence proprement révolutionnaire qui fait le génie de son concepteur :

- l'entrepreneur ne se contente plus de déclarer et payer une taxe sur son chiffre d'affaire (ses ventes),
- il déclare aussi le montant de ses achats et se fait *rembourser* par le service des impôts les taxes qui pèsent sur ceux-ci.

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE... *Amsterdam - Jacques Brel*

Amsterdam est une chanson écrite, composée et interprétée en 1964 par Jacques Brel. L'idée des paroles de cette chanson est née alors que Jacques Brel se promenait dans le port de Zeebruges où il aimait passer du temps dans les bars. Il souhaitait célébrer la vie de ses marins, qui dorment, mangent et pratiquent des activités peu catholiques... De plus, il appréciait beaucoup cette ville. Plus tard, dans sa chanson *Mon père disait*, il explique que son père disait « C'est le vent du nord qu'a fait craquer la terre entre Zeebruges et l'Angleterre ». Mais au moment d'écrire la chanson, trouvant trop peu de rimes s'accordant avec « Zeebruges », il le remplaça par « Amsterdam », qu'il estima aussi plus joli à l'oreille.



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

De nouveaux sites LISA...

Depuis le début de l'année, beaucoup de nouveautés ! Après l'ouverture des activités LISA à Dreux, à Brou et à Janville-en-Beauce début janvier ; ce sont les communes d'Authon-du-Perche, de Thivars, de Senonches, de Thiron-Gardais, d'Oulins, de Bonneval, d'Auneau, et de Gommerville qui ont suivies.

Nous sommes très heureux de ce développement et surtout de vous voir nombreux à nous rejoindre ! Alors un grand MERCI à vous de faire vivre ce projet !



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

SOLIHA VOUS CONSEILLE

Les déambulateurs

En cas de troubles de l'équilibre importants ou d'une grande fatigabilité à la marche, la canne de marche peut ne plus suffire. Il est alors nécessaire de sécuriser les déplacements par l'utilisation d'un déambulateur.

Il est nécessaire de choisir son modèle en fonction de sa taille, de l'usage qu'on en aura (intérieur, extérieur ou les 2). Il existe là aussi une multitude de modèles. On distingue 4 formes principales :



Le cadre de marche : Pour des déplacements intérieurs plutôt lents.

Exemple : Le cadre de marche Lindsey qui présente deux hauteurs de poignées pour faciliter le relèvement. Modèle pliable pour moins d'encombrement.

Le modèle 2 roues : Pour des déplacements intérieurs uniquement.

Exemple : Alustyle Herdegen. Déambulateur pliable avec assise rembourrée.



Le modèle 3 roues : Pour des déplacements intérieurs et extérieurs, plus maniable dans les petits espaces.

Exemple : Déambulateur Delta 3. Déambulateur avec paniers et une tablette pour se déplacer avec des objets.



Le modèle 4 roues : Pour des déplacements intérieurs et extérieurs avec possibilité de s'asseoir.

Exemple : Déambulateur Ergoclick. Déambulateur avec assise et dossier, pliable, sacoche et porte canne inclus.

**CONSEILS :**

Les points importants à étudier avant l'achat sont :

- la **possibilité de régler les poignées** car elles doivent se trouver à la hauteur des hanches.
- le **poids** : doit être assez léger et facile à manipuler.
- la **maniabilité** : des freins facilement mobilisables et des roues facilement dirigeables.
- la possibilité de s'asseoir et/transporter des objets

Avant tout achat, testez le matériel auprès du revendeur (pharmacies ou magasins spécialisés).

Le déambulateur est remboursé sur prescription médicale à hauteur de 53.81€

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

Histoire de la tour du château et des fortifications de Gallardon

Le première forteresse de Gallardon date du début du Xème siècle et était probablement construite en bois.

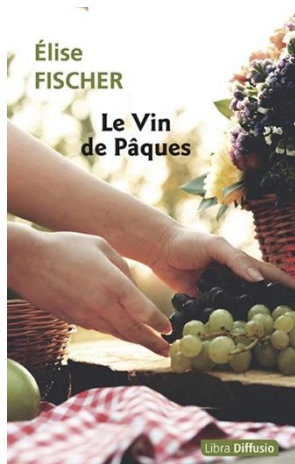
Elle est reconstruite en pierre en 1025 par Albert de Gallardon. Ses successeurs contribuent pendant deux siècles à l'extension des fortifications de Gallardon. A son apogée, le château dominait les alentours. Son donjon de 38 mètres de haut, était entouré d'une enceinte de 350 mètres, flanquée de huit tours. L'ensemble était entouré de fossés de 20 mètres de large et de 8 mètres de profondeur.

L'emprise extérieure du château avait une superficie de 9800 m2 pour une surface intérieure de 5100 m2.

Au cours des XIème et XIIème siècle, les successeurs d'Albert de Gallardon n'auront de cesse de renforcer les défenses de la ville. Ils font construire une enceinte fortifiée comportant cinq portes chacune étant composée d'une herse, d'un pont-levis et d'un bastion : la Porte Mouton, la Porte Notre Dame de la Fontaine, la Porte de la Herse et la Porte de Bretonnière.

L'enceinte est protégée de fossés secs sur les pentes (notamment à l'emplacement de l'actuelle place du Jeu de Paume) et de douves remplies d'eau dans la vallée.

C'est au début du XVème siècle avec la guerre de cent ans que le sort de la forteresse se joue. Elle subit huit sièges successifs. L'un d'eux est fatal et entraîne en 1421 la perte du château, laissant le donjon dans l'état où nous le connaissons aujourd'hui. Peu à peu les fortifications de la ville sont démantelées jusqu'à la destruction de la dernière porte en 1848 : La Porte-Mouton qui a laissé son nom à la rue où elle était bâtie.



CONSEILS DE LECTURE

Le vin de Pâques - Elise Fischer

A Villey-Saint-Etienne, chaque année, les habitants célèbrent Pâques par une grande distribution de vin. Anne-Lise, journaliste, couvre l'événement, heureuse de fuir momentanément un mari volage et un père mutique en perte d'autonomie. Sur la route des vignobles de Toul, elle se remémore son passé de cheftaine dans un camp scout en 1969 où elle rencontra son premier amour.

Disponible en livre gros caractères.

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)

LA MAIN VERTE

Le Calathea



Le calathea est une plante originaire d'Amérique du Sud. Elle se plaît sous les climats chauds et humides ; sous nos latitudes, on la cultive comme une plante d'intérieur. La plante atteint généralement une hauteur de 40 à 60 cm, et les feuilles peuvent mesurer jusqu'à 60 cm de long. La croissance du calathea est lente : il ne produit que 2 à 3 nouvelles feuilles chaque année... mais quelles feuilles ! Les fleurs sont généralement petites, nichées dans des bractées vert clair, et apparaissent en période de jours courts.



Le calathea a besoin d'un terreau riche et drainant. Il nécessite une lumière tamisée (jamais de soleil direct).

Le calathea demande peu d'entretien ; sa principale exigence est une humidité suffisante. En été, arrosez copieusement 2 fois par semaine avec une eau non calcaire ; le substrat ne doit pas sécher (sans pour autant laisser de l'eau stagner dans la soucoupe ou le cache-pot). En hiver, un arrosage hebdomadaire suffit, à condition que la température ne soit pas trop élevée (idéalement : 13 à 16°C en hiver, et 16 à 25°C en été). Si l'atmosphère est trop sèche ou trop chaude, vaporisez quotidiennement le revers des feuilles et installez le pot sur un lit de billes d'argile baigné d'eau. Votre calathea gagnera à être placé à côté d'autres plantes vertes, afin qu'il bénéficie d'un "micro-climat" humide.

La multiplication se fait par prélèvement des rejets de juin à septembre.

JEUX

Mots Mêlés

Le but du jeu est de retrouver les mots de liste ci-dessous dans la grille. Ces mots se sont cachés de gauche à droite ou de haut en bas. Les lettres restantes constituent les mots suivants :

— — — — — — — — — —

| | |
|----------|-----------|
| GOURMAND | PAPILLONS |
| CHOCOLAT | PRINTEMPS |
| FLEURS | LAPIN |
| PANIER | NATURES |
| PAQUES | NID |
| PAIN | ARBRES |
| ROSE | ETE |
| TROUVER | ŒUFS |
| TULIPE | HERBE |
| LIS | DIMANCHE |
| AGNEAU | POUSSIN |
| CACHER | REPAS |
| IRIS | CHAT |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | C | R | P | A | P | I | L | L | O | N | S |
| O | H | O | A | R | R | E | P | A | S | Y | E |
| G | O | S | Q | B | I | H | U | P | A | I | N |
| O | C | E | U | R | N | E | S | O | E | S | P |
| U | O | F | E | E | T | R | O | U | V | E | R |
| R | L | L | S | S | E | B | E | S | L | I | S |
| M | A | E | A | N | M | E | U | S | Q | C | A |
| A | T | U | L | I | P | E | F | I | U | A | G |
| N | C | R | A | D | S | E | S | N | S | C | N |
| D | H | S | P | D | I | M | A | N | C | H | E |
| P | A | N | I | E | R | I | R | I | S | E | A |
| E | T | E | N | A | T | U | R | E | S | R | U |



FICHE RECETTE

Pâté de Pâques Berrichon

INGREDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 150g de viande hachée de porc et de veau
- 3 Œufs
- Persil
- Muscade
- Sel et poivre

LA PREPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (th.6-7)
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y faire cuire les œufs pendant 12 minutes pour réaliser des œufs durs.
3. Etaler la pâte feuilletée.
4. Mélanger la viande, le persil et les épices.
5. Faire un boudin de viande au milieu de la pâte.
6. Une fois que les œufs sont froids, les couper en deux et les disposer sur la viande.
7. Refermer la pâte feuilletée sur le côté, pour que ce soit bien hermétique.
8. Vous pouvez badigeonner le pâté avec du jaune d'œuf afin qu'il dore à la cuisson.
9. Percer quelques trous sur le dessus. Enfourner 30 minutes.

Bonne dégustation !



debout



sur chaise

L'EXERCICE DU MOIS

par Cloé de l'UFOLEP

Montées de genoux

Consigne :

Montez vos genoux l'un après l'autre vers le haut

Combien de fois ?

Comptez jusqu'à 20

Adaptation :

Possibilité de le faire assis sur une chaise

PAROLES D'ENFANTS

par l'école maternelle Eugène Delacroix de Morancez



Allons à **Paris** !

Qu'y a-t-il à Paris ?

Et bien il y a la Tour Eiffel et l'Arc de Triomphe.

Oh ? Je voudrais monter tout en haut, demande Caramel.

D'accord, on monte par l'escalier, ou on prend l'ascenseur ?

Prenons l'ascenseur, ça va plus vite et c'est moins fatigant.



Je voudrais aller voir le pont du **Gard** demande Caramel.

Pourquoi Caramel veux-tu voir le pont du Gard ?

Et bien parce que j'aime bien les ponts surtout lorsqu'ils passent au-dessus d'une rivière.

Tu vas aimer encore plus le pont du Gard, parce qu'il servait à transporter de l'eau. De l'eau qui coule sur un pont, au dessus d'une rivière : le Gardon.

Ah, je comprends, dit Caramel. C'est un peu comme le Château de Chenonceau : un château qui traverse la rivière.

