



# Gazette LISA

Edition n°40 – Mai 2024

*Mais c'est le mois de mai !*

Ce mois est souvent doux et coloré, le printemps s'est installé et la nature est en éveil. Il est temps de profiter de l'instant présent, on sort les orteils et les vêtements légers, on RES-PI-RE ! Mais c'est aussi un mois de fête ! Fête du travail, fête des mères, et festival de Cannes sont autant de raisons pour sortir les paillettes ! Et si le cœur vous en dit il est maintenant l'heure de lire une bonne gazette, alors belle lecture à tous...

Pauline, Romain, et Sandra, Animateurs LISA

## ANECDOTE DU MOIS

### *Les saints de glace*



Située, selon les croyances populaires européennes, autour de saint Mamert, saint Pancrace et saint Servais, respectivement les 11, 12 et 13 mai, cette période climatique demeure un marqueur pour les jardiniers et les agriculteurs. Ce sont les derniers gels avant lesquels on évite de semer. Bien qu'aléatoires à cause des variations locales et du réchauffement, la popularité des saints de glace est encore vivace.



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](mailto:lisa@fede28.admr.org)

[lisa-admr.fr](http://lisa-admr.fr)



"Le réseau social"  
DE L'ADMR



QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

### *Joli mois de Mai – Marcel Amont*



Marcel Amont, de son vrai nom Marcel Jean Pierre Balthazar Miramon, est un chanteur et acteur français. Il a connu le succès dès les années 1950 jusqu'aux années 1970 avec des titres emblématiques tels que *Bleu, blanc, blond*, *Le Mexicain* et *Dans le cœur de ma blonde*. Mais la chanson que nous avons choisi de vous présenter est **Joli mois de Mai**, sortie en 1965. Ce titre évoque le printemps.

« *Joli mois de Mai ; Ma mie est lointaine ; Et le vent m'amène ; L'odeur des lilas  
Dans le grand jardin ; Tout seul je promène ; Mon âme en peine ; Le printemps est là* »



## ACTUALITE LISA

### *Des cadeaux sportifs pour continuer à vous faire bouger !*



Cela faisait quelques temps que l'équipe LISA travaillait sur ce projet. Aujourd'hui, nous sommes très heureux de pouvoir distribuer nos cadeaux sportifs.

Depuis 2020, les éducateurs sportifs de l'UFOLEP animent des séances d'activités physiques modérées pleines de bonne humeur.

L'idée de ces cadeaux sportifs est de permettre aux participants réguliers des séances UFOLEP de refaire les exercices réalisés en séances, pour maintenir une bonne mobilité et se faire du bien.

Ce sac et ce livret vous sont offerts par le service LISA de la Fédération ADMR d'Eure-et-Loir, en partenariat avec l'UFOLEP. Le matériel sportif se trouvant dans le sac a été financé par la CPAM d'Eure-et-Loir. Les sacs ont été fabriqués avec du tissu récolté auprès du personnel ADMR. Ils ont été confectionnés avec beaucoup de soins par des coutières bénévoles. A l'intérieur du sac se trouve une balle paille, une balle à picots, un élastique bande et un livret d'exercices pour utiliser le matériel. De quoi, continuer à bouger !



Eure-et-Loir

Agir ensemble, protéger chacun

## ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

### *Marché Nocturne à Mignières !*

Venez à la rencontre de 40 producteurs, artisans et créateurs, vous pourrez également déguster des produits locaux dans une ambiance conviviale.

**Informations pratiques** : Samedi 1<sup>er</sup> juin à partir de 18h  
Place des Granges, 28630 Mignières

---

### *« UNOPIA », le spectacle musical en plein-air...*

Guilhem Fabre parcourt la France avec son piano dans un camion qu'il transforme en scène. De la musique classique pour tous, et François Michonneau, comédien, qui vous racontera comment l'enfant est devenu un adulte saltimbanque avec son piano dans son camion/scène. Ce spectacle est proposé par Les samedis musicaux de Chartres en partenariat avec la ville de Dreux.

**Informations pratiques** : Dimanche 2 juin 2024, de 17h-18h30  
Concert gratuit en extérieur  
Théâtre, Place Mésirard, à Dreux

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

### *Le gros chêne de Meaucé*

Situé sur la commune de Meaucé, près de La Loupe, le gros chêne se trouve à quelques centaines de mètres de la voie ferrée sur la route de Rémalard.

Ce chêne a une extraordinaire histoire devenue légende. Planté par Jeanne, la fille du seigneur de Meaucé, en 1360, cet arbre était alors un gage de fidélité envers son fiancé parti combattre les Anglais au temps des croisades. Le preux chevalier ne revint jamais, et Jeanne, emplies de chagrin, venait chaque jour baigner de ses larmes le pied du chêne, secret de son exceptionnelle longévité. Le chêne aurait également abrité, au XVI<sup>ème</sup> siècle, de charmantes rencontres du roi Henri IV, pendant ses parties de chasse. Deux siècles plus tard, une statuette de la Vierge cachée dans une de ses cavités a été volée par les Révolutionnaires, mais un champignon poussa à la place, prenant une forme ressemblant étrangement à... la Vierge. Et lorsqu'il a été décidé d'abattre le géant, les bûcherons chargés de le couper ont dû renoncer... tous leurs outils se sont brisés un à un sur le bois épais... à l'époque, tout le monde criait au miracle.

L'emblème du village souffre néanmoins depuis quelques années : depuis la tempête de 1999 et la chute, en 2016, d'une branche maîtresse d'une circonférence de 4,20 mètres et longue de 9,20 mètres. Depuis, des préconisations sanitaires et mécaniques ont été mises en œuvre, notamment en installant des câbles d'acier dans la canopée de l'arbre pour consolider le géant d'une circonférence de 14,30 m au pied et de 8,80 m à un mètre du sol.

Fin 2020, le « Gros Chêne de Meaucé », a obtenu le label « Arbre remarquable » décerné par l'association A.R.B.R.E.S. Une consécration pour ce géant de plus de 660 ans !



## CONSEILS DE LECTURE

### *En Mai, fais ce qu'il te plaît*

de Laure Irrmann et Christian Carion



Mai 1940. Fuyant l'invasion allemande, les habitants d'un petit village du nord de la France partent sur les routes comme des millions d'autres Français. C'est la débâcle mais le maire qui les conduit se veut rassurant. Il est épaulé de Mado, sa femme, qui soutient le moral des villageois lorsque le courage vient à manquer. Dans leur exode, ils emmènent avec eux un petit réfugié allemand. Son père, un opposant au régime nazi en fuite, le recherche et croise dans son infortune un soldat écossais. Les deux hommes vont fraterniser au cours d'une traversée mémorable d'un pays tombé à l'abandon... En mai, fais ce qu'il te plaît est le récit romancé de l'exode de 40. Les auteurs signent ici une fresque colorée d'un drame resté vivace dans les mémoires.

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 nous contacter.



## LA MAIN VERTE

### L'Ancolie



L'ancolie est une jolie vivace, discrète et décorative lorsqu'elle est plantée en massif. Elle offre une floraison d'avril à juin.

Avant tout, sachez que l'endroit est important car les ancolies aiment le soleil mais aussi les sols frais. Une ombre légère peut s'avérer important là où le climat est plus chaud et sec l'été. L'ancolie supporte très bien les sols acides et s'accommode parfaitement avec toutes les plantes de terre de bruyère.

Acheté en godet, l'ancolie se plante à l'automne ou au printemps mais surtout en dehors des périodes de gel. Multiplication par division de la touffe à l'automne ou au début du printemps mais cette technique est à éviter car les racines sont fragiles et l'ancolie n'aime pas être dérangée... Sinon, les ancolies se ressèment ensuite spontanément d'année en année.

Leur entretien est simple :

- Supprimer les fleurs fanées au fur et à mesure afin de stimuler l'apparition de nouvelles fleurs et d'éviter d'épuiser la plante. En coupant les fleurs fanées, vous éviterez aussi un semis spontané trop envahissant.
- Rabattre le feuillage en fin de floraison. Surtout si vos ancolies ont été touchées par l'oïdium, le fait de tout couper laisse place à un nouveau feuillage et à une nouvelle floraison. Le rabattage peut être réalisé plusieurs fois dans l'année sans risque pour la plante.



## JEUX

### Sudoku

Le but du jeu est de remplir cette grille de sudoku avec des chiffres de 1 à 9 : chaque chiffre ne doit apparaître qu'une fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc.

1		3	4	5	7	6	8	
4	7		6			5	2	3
	6	9	2	3				7
2		1	5	6	4		9	8
						3	1	
8	9	4	1	7				6
3				9		8	6	
7		5	8	4				
		6	3		1	4	7	5

Facile

	1	2			5		7	9
	4	6	8		9		2	
				2				
		1	2	5				
	3	7	9					8
	5		7	3	8	2	6	
7		5	4	1		9	8	
	6	8		9			4	2
4	9				2			7

Difficile

## FICHE RECETTE

réalisée avec les élèves du lycée Nermont de Nogent-le-Rotrou le 09/04/2024

### Attiéké Poulet



#### INGREDIENTS (pour 2 personnes environ)

##### Pour la sauce

140 g d'attiéké  
1 banane plantain  
1 oignon  
1 tomate  
½ poivron  
2/3 cuillères à soupe d'huile  
1 petite cuillère à café de moutarde  
1 bouillon de cube  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre

##### Pour le poulet

2 cuisses de poulet ou filet de poulet  
½ bouillon de cube  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile  
1 cuillère à soupe de moutarde  
Sel, poivre



#### LA PREPARATION

1. Faire cuire le poulet, dans une poêle chaude, à feu doux.
2. Mettre le poulet, et les épices (cube émietté, ail, moutarde, sel, poivre, huile) dans un plat et laisser mariner au frais, le temps de préparer le reste.
3. Couper en dés les oignons, la tomate (l'évider avant), et les poivrons. Disposer le tout dans un saladier puis ajouter l'huile, la moutarde, le cube émietté et l'ail écrasé aux légumes. Saler et poivrer
4. Préparer l'attiéké, verser la semoule dans un saladier et arroser avec 120 ml d'eau tiède. Mélanger délicatement et laisser reposer à couvert pendant 5 min.
5. Couper la banane en rondelle, puis la faire revenir dans une poêle huilée, déjà chaude.
6. Faire revenir le poulet, quelques instants.
7. Servir le plat avec un peu d'attiéké, la sauce, la banane plantain et le poulet. Parsemer de piment en poudre (si vous le souhaitez).

*Bon Appétit !*



L'EXERCICE DU MOIS  
par Anaïs de l'UFOLEP

### Tabons-fesses

#### Consigne :

Debout, pliez le genou l'un après l'autre vers l'arrière

#### Combien de fois ?

Comptez jusqu'à 20

#### Adaptation :

Positionner une chaise ou votre déambulateur près de vous afin de vous assurer en cas de perte d'équilibre.

## PAROLES D'ENFANTS

par l'école maternelle Eugène Delacroix de Morancez



Partons en **Allemagne**, à la **porte de Brand Bourg**. C'est aussi en Europe.  
Oh, c'est joli ! c'est lumineux. J'aimerais bien la visiter !



« C'est quoi cette grande tour ? » demande Caramel ? Ca s'appelle « **Big Ben** » répondent les enfants et c'est en Europe, en Angleterre.

Comme elle est grosse et pourquoi il y a des chiffres, tout en haut ?

C'est pour indiquer l'heure. C'est une pendule.

Et bien, comme elle est grosse ! Elle doit aller drôlement vite !

Caramel, les horloges, les pendules tournent toutes de la même manière, ça sert à mesurer le temps, comme les sabliers de la classe.



Partons pour **l'Italie**

Hum ! J'adore l'Italie parce qu'on y mange des pâtes, des pizzas et des glaces.

Quel gourmand tu es Caramel ! Mais il y a aussi de très jolis monuments en Italie : la Tour de Pise, le Colisée...

