

Gazette LISA

Edition n°45 – Octobre 2024

« Le vent fera craquer les branches »

« La brume viendra dans sa robe blanche ; Y'aura des feuilles partout ; Couchées sur les cailloux ; Octobre tiendra sa revanche » comme le chante Francis Cabrel.

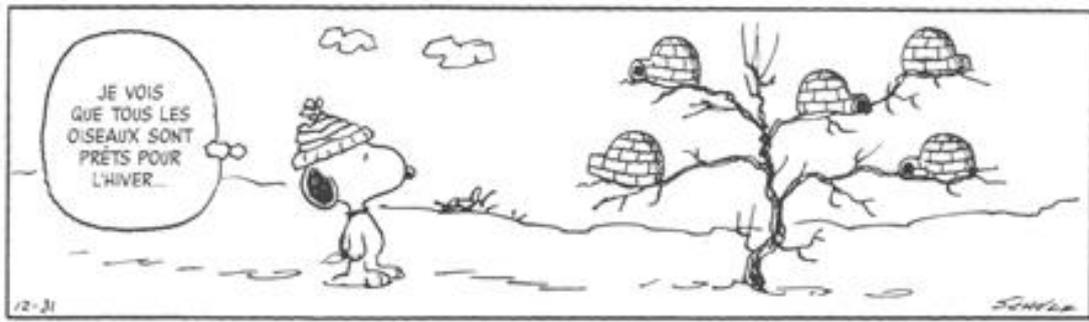
Octobre est là, bientôt les couleurs de l'automne ! En attendant de voir les feuilles tomber, nous vous souhaitons une bonne lecture !

Pauline, Romain, et Sandra, animateurs LISA

ANECDOTE DU MOIS

Charlie Brown et Snoopy

Le 2 octobre 1950, la première bande dessinée "Peanuts" de Charles Schulz a été publiée dans sept journaux américains. Les personnages, notamment Charlie Brown et Snoopy, allaient devenir un phénomène mondial, aimés par des millions de fans dans différentes langues et cultures.



QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Octobre - Francis Cabrel

La chanson **Octobre** est sortie sur l'album **Samedi soir sur la Terre**, le huitième album de Francis Cabrel. Cet album est sorti le 6 avril 1994 et est vite devenu incontournable. C'est l'album le plus vendu de l'artiste et l'un des albums les plus vendus en France.

Pour Francis Cabrel le mois d'Octobre est synonyme de rapprochement et d'attention envers l'autre. Sur la monotonie des « tables en fer blanc » et des « vases vides », Cabrel y voit des fleurs et des nappes en couleur. Le mois d'automne ne doit pas rester lugubre. Mélancolique peut-être.

Crédit image : Freepik



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

LISA

“Le réseau social”
DE L'ADMR

ACTUALITE LISA

Les activités LISA s'installent à Sancheville !

Après l'ouverture des activités LISA à Illiers-Combray, c'est au tour de Sancheville d'agrandir notre nombre de communes d'interventions.

Pauline, animatrice LISA, vous donne donc rendez-vous, dans un premier temps, un jeudi après-midi par mois à la bibliothèque de Sancheville, située à la salle du Moulin. Puis, en 2025, deux rencontres mensuelles seront proposées pour passer des moments de convivialité. Nous espérons que vous serez nombreux à répondre présents.

Journée portes ouvertes Maison France Services



Le mois d'octobre proposera des portes ouvertes aux Maisons France Services du département. Ce sera l'occasion d'y retrouver différents organismes qui auront plaisir à vous recevoir et vous présenter leurs services. Vous pourrez également y retrouver vos animateurs LISA :



Le mardi 8 octobre, à la maison des services de Voves
4 rue Texier Gallas, Voves – 02.46.72.05.10

- Le mardi 15 octobre, à la salle des fêtes d'Authon-du-Perche
2 avenue Saint Exupéry, Authon-du-Perche – 02.37.49.59.67



ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Spectacle « A bout de Bras » à Auneau

L'association Familles Rurales d'Eure-et-loir organise un débat théâtral pour les proches aidants vivant avec des personnes en situation de handicap ou de maladie.

Informations pratiques : Le vendredi 8 novembre – à partir de 18h
Espace Dagron – 2-4 place du marché, 28 700 Auneau
Sur inscription – Gratuit
☎ 02.45.26.01.30 - @ ellen.valy@famillesrurales.org



ON NE DEMANDE QU'À RIRE
par une salariée de la Fédération ADMR

Blague

Un couple de retraités est assis sur un banc au parc. En voyant un stand de nourriture, la femme dit à son mari :

- Je prendrai bien deux boules de glace au chocolat. Et toi ? Tu veux quelque chose ?
- Je prendrai bien deux boules vanille. Mais note-le car arrivée au stand tu ne sauras plus ce que l'on veut.
- Mais non voyons !

En marchant vers le stand, la femme se répète plusieurs fois en tête « deux boules de glaces chocolat, deux boules vanilles ». Elle arrive au stand, passe commande et revient vers son mari avec une barquette de frites et des saucisses. Son mari s'exclame alors : tu vois, je t'avais dit de noter ! Tu as oublié la moutarde.

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

Mairie de Senonches pleine d'histoire

L'actuelle mairie de Senonches est inscrite à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques depuis le 20 décembre 1985. L'ancien Hôtel de Ville se trouvait place des Halles et remplaçait lui-même ces Halles.

La mairie actuelle est une ancienne maison bourgeoise qui fut propriété des Massot-Delaunay, Canuel et enfin des Tastemain, avec jardin anglais, écurie, cellier. Elle est devenue école de la République en 1883 pour accueillir l'école des filles tandis que les garçons restaient à l'ancien château. La maison est transformée en hôpital militaire pendant la guerre de 14-18, c'est d'elle dont parle Lucien Descaves dans son livre ***Une Hirondelle sur le toit***. Sa rénovation date de 1968, elle abrite la médiathèque, les bureaux de la Communauté de Communes des Forêts du Perche, l'école de musique, ...

La façade principale donne sur la rue de l'École, avec son imposante porte en bois, qui donne accès sur la salle des mariages, et ses deux tourelles. Sur le portail au-dessous des lettres RF la date de 1883 est indiquée.

Article et photo tirés du site officiel de la commune de Senonches <https://www.senonches.fr/>



FICHE RECETTE

Soupe au potiron rapide



INGREDIENTS

- 1 boîte de 500g de haricots blancs rincés et égouttés
- 1 petit oignon (ou 2 cuillères à soupe de poudre d'oignons)
- 1 verre d'eau
- 1 boîte de 500g de purée de potiron
- 1 boîte de 400g de bouillon de poulet ou de légumes
- ½ petite cuillère de thym ou d'estragon
- Sel, poivre (facultatif)

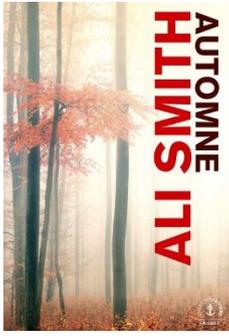
PREPARATION

1. Mixez les haricots blancs, l'oignon et l'eau.
2. Dans une casserole, mélangez la purée de haricots avec le potiron, le bouillon et les épices.
3. Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la soupe soit chaude.

Bonne dégustation !

CONSEILS DE LECTURE

Automne - Ali Smith



Grande-Bretagne, au lendemain du référendum sur le Brexit. Daniel Gluck, centenaire et pensionnaire d'une maison de retraite, ne reçoit d'autres visites que celles de son ancienne voisine Elisabeth, qu'il a initiée toute jeune à l'art et à la littérature et qui vient régulièrement lui faire la lecture. Les deux amis échangent sur le temps qui passe et la fuite des saisons dans un pays divisé.

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'Amaryllis

Que de grâce pour cette plante bulbeuse qui apporte de la couleur dans votre intérieur tout l'automne jusqu'au printemps. Placée près d'une source lumineuse, l'amaryllis (*Hippeastrum*) développe une ou plusieurs longues tiges coiffées d'une hampe florale imposante avec 2 à 6 fleurs simples ou doubles, rouges, blanches, roses, saumon ou bicolores pour les plus originales. Seul ou accompagné, le bulbe de taille imposante, est facile à entretenir.



Plantez le bulbe dans un pot de terre ou dans un vase rempli d'eau, pour y baigner seulement les racines, dès le mois d'octobre afin de profiter de sa floraison exceptionnelle pour les fêtes de fin d'année. Veillez à ce que le bulbe soit au 2/3 enterré seulement. Vous pouvez aussi l'acheter déjà forcé, prêt à fleurir. Arrosez modérément en laissant la terre sécher entre deux arrosages. Placez le pot dans une pièce maintenue entre 18 et 21 °C.

Une fois les fleurs fanées, coupez-les ainsi que la tige à 2 cm du bulbe, tout en conservant le feuillage. Prolongez les arrosages réguliers ainsi qu'un ajout d'engrais spécial plantes fleuries toutes les 2 semaines.



Le bulbe va ainsi reconstituer ses réserves et voir son feuillage jaunir au fil des mois. Pendant sa période de repos, diminuez les arrosages et placez le bulbe dans un endroit frais (entre 10 et 15°C), une pièce ou à l'extérieur exposé au nord, pendant quelques mois avant qu'il reprenne son cycle de végétation pour refleurir de nouveau, vers la mi-septembre. Stoppez les apports d'engrais, continuez les apports d'eau modérés et rempotez-le si nécessaire. Vous aurez ainsi la chance de profiter d'une autre floraison de votre amaryllis.



L'EXERCICE DU MOIS

par Anaïs de l'UFOLEP

Élévation jambes vers l'arrière

Consigne

Tendez une jambe vers l'arrière en restant droit.

Reposez là et changez de jambe

Combien de fois ?

5 avec la jambe droite

5 avec la jambe gauche

Adaptation

Se tenir à une chaise

PAROLES D'ENFANTS

La sorcière

Histoire écrite par Ethan, le petit-fils d'une bénévole ADMR – Sylviane R

C'est l'histoire d'une sorcière qui s'appelle Multi. Elle habite dans un grand château entouré d'une belle forêt. C'est un château fort qui peut fermer ses portes quand les voleurs arrivent et il y a une grande piscine.

Le renard, Nathan, a le pouvoir de rendre plus gentil les gens et c'est l'ami de la sorcière. Ils vivent ensemble dans le grand château.

Mais un soir, un lutin vient dans la forêt et ouvre la porte du château pour entrer. Ce lutin s'appelle Tom, il est grand et il a un pouvoir : il rend les gens invisibles.

Il veut embêter la sorcière, il veut la rendre méchante. Alors, il décide de rendre le renard invisible. Tom recherche le renard et le trouve dans le grenier. Le lutin attrape Nathan et dit : « Je ne te verrai plus jamais ! »

L'animal rusé a peur, il court chercher la sorcière. Heureusement, il la retrouve dans la cuisine.

« Au secours ! dit Nathan en criant. Un méchant lutin est entré dans le château et m'a rendu invisible.

- Ohlala mon copain ! Il faut vite retrouver ce lutin. »

Ensuite, ils montent les escaliers jusqu'au grenier. La sorcière et le renard attrapent un sac pendant que le lutin regarde le paysage par la fenêtre. Ils avancent sans faire de bruit, l'attrapent et le mettent dans le sac.

Le renard utilise son pouvoir, il rend Tom plus gentil. Le lutin le rend alors visible.

« Je ne ferai plus disparaître personne, dit-il.

- Retourne dans ta maison et ne reviens plus ! dit Nathan »

Enfin, Multi et Nathan sont heureux. Ils sont contents de ne plus revoir le lutin.



JEUX

Mots croisés - Mémoire

Le but du jeu est de trouver les mots correspondants à la définition donnée en rapport avec l'histoire ci-dessus, puis les placer dans la grille.

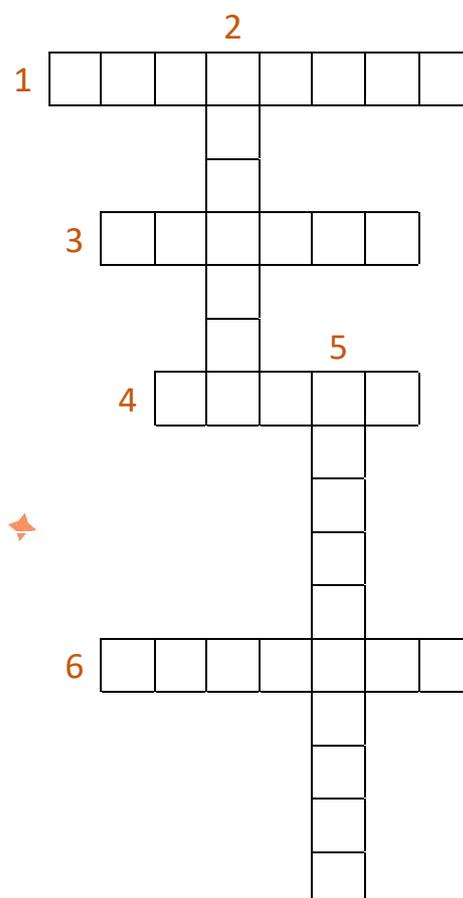
1 – Multi est une ...

2 – La sorcière et le renard vivent ensemble dans un ...

3 – Prénom du renard

4 – Le méchant de l'histoire est un ...

5 – Le méchant rend les gens ...



Solutions : 1 – sorcière / 2 – château / 3 – Nathan / 4 – lutin / 5 – invisibles / 6 – gentils

