



Gazette LISA

Edition n°50 – Mars 2025

Y'a le Printemps qui chante !

Le printemps arrive et avec lui, nous l'espérons, les beaux jours. En attendant le soleil, voici notre nouvelle édition de la gazette.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Pauline, Romain et Sandra, animateurs LISA

ANECDOTE DU MOIS

Journée internationale du sommeil

Alors que le printemps arrive et que la nature s'éveille, se déroule le vendredi 14 mars 2025 la journée internationale du sommeil. Voici donc quelques anecdotes à ce sujet :

- Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir.
- Le record de temps passé sans dormir est de 11 jours et 25 minutes, détenu par un Américain, Randy Gardner, dans le cadre d'un projet scientifique en 1964.
- Les éléphants dorment moins que n'importe quel autre animal. Les éléphants ne dorment environ que deux heures par nuit et n'ont que quelques secondes de sommeil paradoxal, la phase où nous rêvons.
- Tout le monde rêve, même ceux qui pensent ne jamais rêver. Nous rêvons généralement entre quatre et sept fois par nuit.
- Tout le monde ne rêve pas en couleur. Aussi étonnant que cela puisse paraître, une grande majorité de la population ne rêve qu'en noir et blanc. Les enfants rêvent plus souvent en couleurs que les adultes.



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

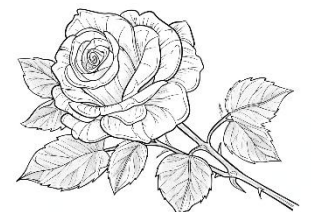
QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Y'a le printemps qui chante - Claude François

Écrite par Jean-Michel Rivat et Frank Thomas sur une musique de Jean-Pierre Bourtayre et Claude François, **Y'a le printemps qui chante** sort en 1972 sur la Face A d'un 45T.

Ce titre entraînant de Claude François nous offre une vision joyeuse de la vie. En filant la métaphore printanière, le chanteur reconforte une personne malheureuse en évoquant les pommiers fleuris, les chemins, le soleil ou les étangs. Les paroliers ont réussi à synthétiser les humeurs du printemps :

« **Viens à la maison, y a le printemps
Qui chante
Viens à la maison, tous les oiseaux
T'attendent** »



ACTUALITE LISA

Des rencontres intergénérationnelles à Orgères-en-Beauce



Les participants d'Orgères-en-Beauce ont voyagé en enfance en allant au sein de l'école primaire du village, le lundi 27 janvier. Les élèves âgés d'une dizaine d'année ont partagé un après-midi de jeux de société avec les seniors participant aux activités LISA, où la doyenne est âgée de 103 ans. Cet écart de générations n'a pas empêché les échanges, l'entre-aide, mais aussi l'apprentissage de nouveaux jeux, les débats sur les règles du jeu, le tout agrémenter de beaucoup de malice !

Les enfants comme les seniors sont impatients de se retrouver pour une prochaine rencontre, déjà prévue le lundi 26 mai, après-midi.

Mais en attendant le mois de mai, les participants d'Orgères-en-Beauce retrouveront les résidents de la maison de retraite du village pour un loto, le lundi 24 mars. Un après-midi qui s'annonce encore riche de partage.

ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Arts et Liens avec TADAM

La fédération TADAM vous convie, habitants des Villages Vovéens et des alentours de tous âges, à créer du lien dans une ambiance conviviale.

Leur projet ? Cultiver le lien / les échanges et les arts.

Comment ? En collectant vos histoires, vos témoignages autour de la richesse du territoire et en valorisant la singularité de chaque expérience et en les restituant par le biais de l'art (musique, danse, conte, cirque, marionnette, chant, dessin et calligraphie...)

Au programme :



La caravane : Cette caravane sera refuge et témoin des rencontres sur la place publique. Ce sera l'occasion d'échanger de manière ponctuelle avec les artistes, et de partager vos histoires. La caravane fera son premier arrêt lors de la Fête du Printemps de Voves.

Les séances curieuses : De mars à octobre 2025, des binômes d'artistes proposeront des séances de découverte et de répétitions pour co-construire ce projet avec les participants.

Le grand banquet final : un repas sera partagé au cœur du village autour de mises en scène participatives. L'objectif est de proposer un moment festif en rassemblant les habitants.

Venez vivre un moment riche de partage !

Informations pratiques :

Gratuit pour tous
Pas d'obligation de participation
Vous pouvez venir seulement pour observer



Direction régionale
des affaires culturelles



Nogent-le-Roi, un petit village médiéval de charme

Le village de Nogent-le-Roi, un charmant petit village aux maisons à pans de bois où les rues étroites vous transportent au Moyen-Âge. Une belle découverte où le simple but est d'arpenter les ruelles et se perdre dans le dédale des pavés. L'église et le château de Nogent-le-Roi en valent le détour.

Le château est à l'emplacement d'une forteresse bâtie au XI^e siècle. Au XV^e siècle, un château de type féodal lui fut substitué puis détruit sous la Révolution française. Une maison bourgeoise le remplace entre 1822 et 1860. Eugène Mesquite, riche propriétaire et maire de Nogent-le-Roi, en fit une vaste maison Louis XIII, ornée de motifs Renaissance, sur les ruines d'un château fort.

La municipalité de Nogent-le-Roi en fit l'acquisition en 1978. Ce havre de verdure au cœur de la ville est depuis dédié à la promenade. Le château ne se visite pas mais vous pouvez vous promener agréablement dans son parc, à l'ombre des nombreux arbres centenaires qui le composent. Sur votre chemin, vous pourrez rencontrer des daims, des ânes, des paons, des animaux de la basse-cour...

Une aire de jeux pour enfants en fait un lieu idéal pour les familles.

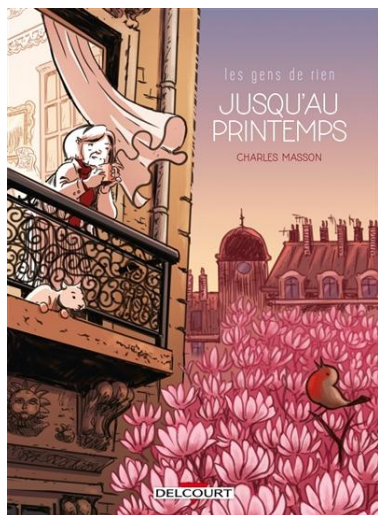
Informations pratiques : Parc du château de Nogent-le-Roi – Allée Jeanne de France
accès libre :

- du 1er avril au 30 septembre : de 8h à 20h
- du 1er octobre au 31 mars : 8h à 18h



CONSEILS DE LECTURE

Jusqu'au Printemps – Charles Masson



Le docteur Charles Masson accueille en consultation Marie, atteinte d'un cancer de la gorge détecté tardivement, qu'il accompagne jusqu'à l'issue malheureuse de la maladie. Touché par la force de caractère de sa patiente, qui vit très isolée, le médecin découvre grâce aux confidences de sa meilleure amie qu'elle mène une existence discrète et exemplaire de professeure de CP, dévouée à ses élèves.

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

La pensée



La pensée ou Viola tricolor est une espèce de plante herbacée de la famille des Violaceae. La pensée est une ravissante petite fleur, très appréciée pour son charme et sa polyvalence. Elle est utilisée pour ajouter une belle nuance de couleur à votre jardin.

Après avoir récupéré les graines, faites un pot de terre fertile. Mélangez-le avec du sable et de l'engrais.

En effet, la pensée aime les sols sableux moyens avec un bon débit d'eau. Placez des pierres de jardin ou des copeaux au fond du vase pour empêcher l'eau de s'accumuler.

Placez les graines de pensée dans le sol et recouvrez-les d'environ 2 mm de terre. En plus du sol fertile dans lequel la pensée peut fleurir rapidement, il faut aussi la laisser à une bonne place. Elle a en effet besoin d'une bonne incidence de soleil direct ou indirect pendant au moins quatre heures par jour.

La pensée doit être arrosée chaque fois que le sol est sec. Toutefois, il faut éviter de l'étouffer. Les pensées fleurissent entre 7 et 21 jours après avoir atteint une hauteur maximale de 15 cm.

JEUX

Quiz d'après

Agoralude

Les jeux adaptés aux personnes âgées

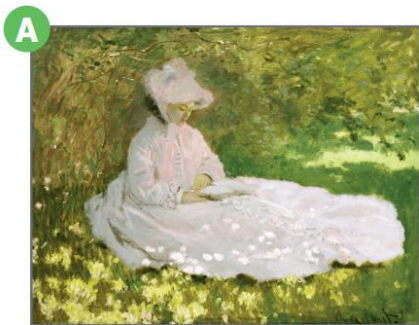


1 - Le but du jeu est de relier ces chansons du printemps à leur chanteuse ou chanteur.

Le printemps (est arrivé...) o
Dès que le printemps revient o
Y'a le printemps qui chante o
Enfin le printemps o

o Hugues Aufray
o Claude François
o Édith Piaf
o Michel Fugain

2 - Associez ces tableaux " Le printemps " à leur peintre.



Giuseppe Arcimboldo

Claude Monet

Sandro Botticelli

Solutions : 1 - Le printemps (est arrivé...) par Michel Fugain / Dès que le printemps revient par Hugues Aufray / Y'a le printemps qui chante par Claude François / Enfin le printemps par Édith Piaf - 2 - Giuseppe Arcimboldo : B / Claude Monet : A / Sandro Botticelli : C



Crêpe

Réaliser avec les élèves de seconde du lycée Nermont de Nogent-le-Rotrou le 12/11/24

INGREDIENTS

- 300 g de farine
- 3 cuillerées à soupe de sucre (40 g)
- 1 pincée de sel
- 5 cl de rhum ambré
- 3 gros œufs
- 700 ml de lait entier
- 2 cuillerées à soupe d'huile neutre



LA PREPARATION

1. Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel puis façonnez un puits.
2. Versez les oeufs battus, mélangez légèrement à l'aide d'un fouet dans un premier temps, puis incorporez petit à petit le lait.
3. Ajoutez l'huile et le rhum et mélangez une dernière fois.
4. Couvrez le saladier avec un torchon propre puis laissez la pâte reposer au minimum 1h.
5. Faites chauffer une poêle puis badigeonnez-la d'huile à l'aide d'un pinceau de cuisine. Versez une louche de pâte dans la poêle puis répartissez-la sur toute la surface pour obtenir un disque lisse et homogène.
6. Une fois que les bords commencent à se détacher des parois, retournez délicatement la crêpe à l'aide d'une maryse puis continuez la cuisson encore 1 minute pour qu'elle dore bien.
7. Déposez la crêpe dans une assiette et recouvrez d'une cloche, d'un torchon propre ou d'une autre assiette pour éviter qu'elle sèche. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
8. Servez ces crêpes avec du caramel au beurre salé, de la pâte à tartiner maison, du sucre, du sirop d'érable, du miel, de la confiture ...

Bonne dégustation !



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
EURE-ET-LOIRE

L'EXERCICE DU MOIS
par Anaïs de l'UFOLEP

« Le pingouin »

Consignes

Montez et descendez vos épaules

Combien de fois ?

8

Adaptations

Possibilité de le faire assis sur une chaise

COLORIAGE

