



# Gazette LISA

Edition n°51 – Avril 2025

*Pâques ?! C'est bientôt !*

Avis aux gourmands : Pâques approche ! Si comme nous, le chocolat vous fait fondre, vous allez être satisfaits. Pour certains, Pâques est une fête religieuse ; pour d'autres c'est un bon repas en famille, ou encore la chasse aux œufs avec les enfants ou petits-enfants.

En attendant de se délecter de ces douceurs ou en digérant les petits excès, nous vous proposons notre nouvelle édition de la gazette.

Nous espérons qu'elle vous plaira. Nous vous souhaitons une bonne lecture !

**Pauline, Romain et Sandra**, animateurs LISA



**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

## ANECDOTE DU MOIS

*Pourquoi du chocolat à Pâques ?*

C'est au 17e siècle que des marchands allemands et alsaciens ont eu l'idée de recouvrir les œufs de chocolat. Grâce à l'évolution des méthodes de travail et l'apparition de nouveaux moules, les chocolatiers du 19e siècle se sont emparés de la tradition, au moment de la démocratisation du chocolat. Aujourd'hui on peut ainsi trouver des formes en chocolat de plus en plus variées ; œufs, poules, cloches, lapins... !

En 2016, les Français ont d'ailleurs consommé 15 000 tonnes de chocolat à Pâques ! Cependant, nous ne sommes qu'à la 7ème place européenne avec près de 7 kilos de chocolat consommés par personne !

## QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

*Les filles de mon pays - Enrico Macias*

Ah qu'elles  
sont jolies les  
filles de mon pays  
Lai lai lai lai lai,  
lai lai lai lai

**Les Filles de mon pays** est une chanson d'Enrico Macias, écrite et composée par Pierre Cour et sortie en 1964.

Possiblement inspirée par un chant traditionnel juif « Hpkele » (dont la mélodie et le rythme sont semblables), cette chanson se trouve au départ sur la face B d'un 45 tours de 4 titres.

La chanson raconte la demande en mariage faite par un jeune homme auprès des parents de la jeune fille. Mais au-delà de ces paroles considérées par certains comme « désuètes », c'est tout un contexte qui est mis en lumière, celui des pieds-noirs revenus d'Algérie en 1962, à la suite des accords d'Évian et de l'indépendance de l'Algérie.



## Le service LISA s'associe à 1 Lettre 1 Sourire

Le service LISA s'associe à 1 Lettre 1 Sourire afin de distribuer gratuitement un peu de gaieté et d'amour dans le quotidien des seniors.

**Mais 1 Lettre 1 Sourire, qu'est-ce que c'est ?** Ce projet est né lors de la première pandémie de la covid-19. Dix cousins ont compris l'urgence, l'isolement et le manque d'amour de toutes ces personnes confinées. Le temps d'un déjeuner, une alternative a été trouvée : les lettres. Un moyen de communication aujourd'hui abandonné, mais cher aux seniors.

1lettre1 sourire s'associe avec des professeurs, des universités, des entreprises, souhaitant faire écrire des lettres à leurs élèves ou à leurs salariés. Ils s'associent également à des aidants, des maisons de retraite, résidences services, associations, infirmières souhaitant recevoir des lettres pour leurs résidents et leurs visites à domicile.

Le service LISA proposera donc à ses participants de recevoir gratuitement des lettres, et pourquoi pas d'y répondre afin de continuer à distribuer des sourires.

Pour les participants LISA, l'inscription est à faire auprès de l'animatrice ou de l'animateur.

Sinon, pour nos partenaires intéressés, pour écrire ou recevoir des lettres, l'inscription se fait directement sur le site <https://1lettre1sourire.org/>



## Les conférences / ateliers de Familles Rurales



L'association Familles Rurales propose différents ateliers gratuits ouverts à tous aux dates suivantes :

- Salle des associations de *Ver-les-Chartres*, de 14h à 16h :

**22 avril – télésurveillance** : présentation et échanges autour de la sécurité à son domicile

**20 mai – la maladie et l'accompagnement** : présentation de l'association PEPS Santé : son objectif et ses actions

**12 juin – l'aménagement de son logement** : savoir adapter son logement et connaître les aides associées

**19 juin – reprendre du plaisir en mangeant** : les besoins alimentaires en fonction de l'âge

Renseignements : Mme VERDIER Ellie ☎ 02.45.26.01.30

- Salle de *Fains-la-Folie*, de 14h à 16h :

**3 avril – reprendre du plaisir en mangeant** : les besoins alimentaires en fonction de l'âge

**15 mai – les aidants** : présentation, identification, échange sur ce rôle

**12 juin – chute et premiers secours** : apprécier la situation et réaliser les gestes de premiers secours de manière appropriée

**3 juillet – aromathérapie** : présentation et échanges autour de l'aromathérapie

Renseignements : Mme DILLENSEGER Sophie ☎ 06.72.28.23.99  
ou Mme VERDIER Ellie ☎ 02.45.26.01.30



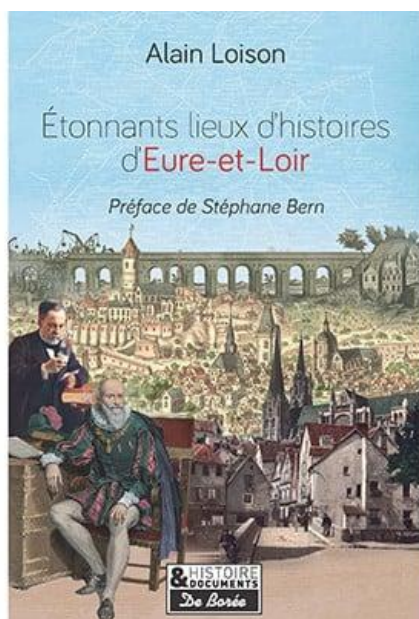
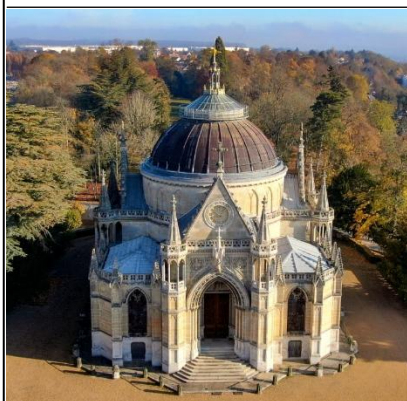
## La Chapelle Royale de Dreux

Construite en 1816, à l'emplacement de l'ancien château des comtes de Dreux, la Chapelle royale est la nécropole de la famille d'Orléans. Elle a été agrandie par le roi Louis-Philippe, en 1821. À partir de 1830, la chapelle Saint-Louis devient la nécropole de la Maison de France. Louis-Philippe, dernier roi des Français, y est enterré.

Loin d'une chapelle funéraire cryptique, c'est une œuvre d'art totale. La chapelle offre, en effet, un magnifique condensé des arts du XIX<sup>e</sup> siècle. Sculptures et vitraux témoignent de la production artistique du siècle de la révolution industrielle. Les plus grands noms y figurent : Delacroix, Millet, Lenoir, Mercié, Viollet-le-Duc, Flandrin, Larivière, etc. L'architecture, elle-même, est un travail d'orfèvrerie. Son style néo-gothique, réalisé, par Lefranc, est un témoignage émouvant de l'éclectisme du XIX<sup>e</sup> siècle.

**Informations pratiques** : Domaine royal de Dreux - 2 square d'Aumale, 28100 Dreux - ☎ 02.37.46.07.06  
Tarifs : 9,50 € par adulte / 5,20 € par enfant

Ouvert toute l'année mais horaires variés en fonction des périodes / Fermeture hebdomadaire le mardi.



### CONSEILS DE LECTURE

## *Étonnants lieux d'histoires en Eure-et-Loir* d'Alain Loison

Alain Loison, l'auteur passionné de ce livre documentaire, est parti à la recherche de souvenirs mis à l'écrit par les acteurs et les témoins des événements d'antan qui ont eu lieu dans le département français.

Vous découvrirez ou redécouvrirez des récits extraordinaires et captivants, révélant des lieux étonnants tels que villages et châteaux. Au-delà d'un livre d'histoire, ce livre documentaire fait revivre des sites afin de comprendre ce qui s'est passé en Eure-et-Loir à l'époque, comme si vous y étiez. Vous ne quitterez plus ce livre d'histoire composé de 75 récits, tous surprenants.

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'anémone

Les anémones sont appréciées des jardiniers et des fleuristes pour leur charme et leur facilité d'entretien. Elles peuvent être plantées dans des conteneurs, des parterres et des bordures de jardin, des rocailles et des bois, et se déclinent dans une variété de couleurs comme le violet foncé et le rose saumoné. La "fleur du vent" est une excellente fleur coupée, qui se conserve plus d'une semaine dans un vase. De plus, lorsqu'elles sont plantées en masse dans le jardin, elles attirent les pollinisateurs comme les abeilles et les papillons.

La plantation des anémones s'effectue en automne, sauf pour les anémones de Caen qui seront installées au printemps. Si le semis demeure encore complexe, la plantation des bulbes, pattes ou tubercules ne requiert que peu d'efforts : il vous faudra simplement trouver l'emplacement idéal et planter vos anémones au bon moment.

Choisissez pour les bulbes et tubercules un sol humifère et bien drainé. Plantez-les à une faible profondeur (5 à 8 cm) et espacez-les d'une quinzaine de centimètres. Arrosez ensuite. Vous pouvez également planter les anémones dans un pot bien drainé.

Pour les vivaces ligneuses, plantez trois ou quatre godets d'anémone du Japon dans une terre fraîche et riche. Choisissez une exposition ensoleillée ou à mi-ombre, mais suffisamment à l'abri du vent, sous peine de voir vos protégées se coucher à la moindre rafale. Vous obtiendrez ainsi en deux ou trois ans une touffe de fleurs impressionnante.



Crédit image : wirestock

## JEUX

### Autour de Pâques

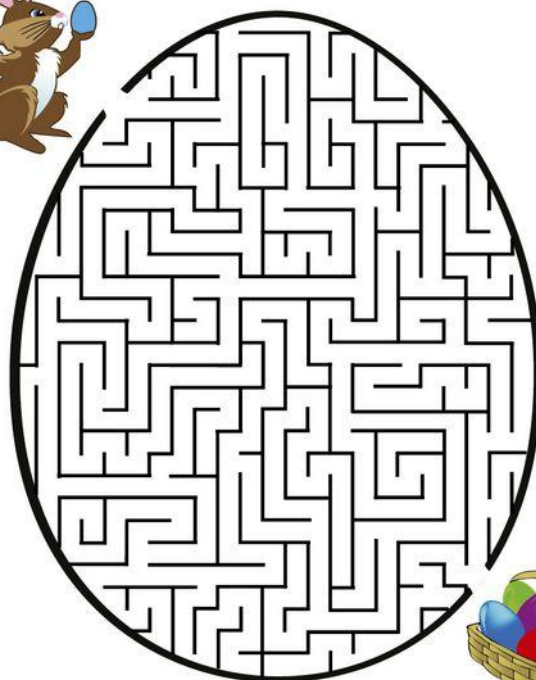
Le but du jeu est de retrouver les mots de la liste dans la grille ci-dessous. Ils peuvent s'être cachés à l'horizontale, à la verticale ou en diagonale.

C	H	A	S	S	E	C	O	G
I	L	A	P	I	N	A	M	O
P	N	O	S	P	F	C	A	U
A	I	E	C	C	L	H	N	R
Q	S	U	A	H	U	E	G	M
U	O	F	I	O	E	R	E	A
E	L	S	T	C	R	S	R	N
S	E	T	P	O	U	L	E	D
A	I	N	F	L	E	U	R	S
R	L	G	P	A	N	I	E	R
E	P	A	R	T	A	G	E	R

CHASSE  
PAQUES  
CLOCHES  
ŒUFS  
PARTAGER

CHOCOLAT  
MANGER  
CACHER  
SOLEIL  
GOURMAND

LAPIN  
PANIER  
POULE  
FLEURS





## Tourte de volaille au comté



### INGREDIENTS

#### Pâte Brisée ( à réaliser 2 fois)

- 200g de farine (x2)
- 100g de beurre (x2)
- 1 verre d'eau

#### Garniture

- 400 g de blancs de poulet
- 150g de champignons
- 1 petit oignon
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- 1 gousse d'ail
- 100g de comté râpé
- 150g de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

### LA PREPARATION

1. Réaliser deux pâtes Brisées ( à faire deux fois ) :
  - Dans un saladier, mélanger la farine et le sel.
  - Ajouter le beurre coupé en morceaux, puis l'incorporer du bout des doigts à la farine en pétrissant rapidement et légèrement. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
  - Verser petit à petit de l'eau et malaxer (il en faut très peu pour lier les ingrédients), de sorte à faire une boule.
2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Hacher (ou couper très finement) l'ail et l'oignon.
3. Couper les blancs de poulet et les champignons.
4. Ajouter le tout dans la sauteuse : Oignon, ail, poulet et champignons. Faire revenir pendant 5 minutes.
5. Saler, poivrer, ajouter la crème et la laisser réduire.
6. Lorsque le poulet est cuit, mettre le tout dans un plat et le laisser refroidir.
7. Etaler les 2 pâtes sur le plan de travail. Beurrer et fariner un moule à tarte.
8. Mettre la première pâte dans un moule à tarte. Préchauffer le four à 180°.
9. Répartir la garniture sur la pâte et ajouter le comté râpé puis recouvrir le plat avec la seconde pâte. Souder les pâtes.
10. Mélanger le jaune d'œuf battu avec 1 cuillère à café d'eau, puis, à l'aide d'un pinceau dorer le dessus de la pâte.
11. Enfourner pendant 35 à 40 min.

*Bonne dégustation !*



L'EXERCICE DU MOIS  
par Cloé de l'UFOLEP

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT  
EURE-ET-LOIR

## L'assouplissement des mollets

### Consignes :

Tendez une jambe, orteils vers le haut et penchez-vous sur votre jambe. (Maintenez la position)

### Nombre de répétitions :

Comptez jusqu'à 6 pour la jambe droite  
Comptez jusqu'à 6 pour la jambe gauche

COLORIAGE

