



## *Joyeux Noël !*

L'année 2025 touche déjà à sa fin. Une nouvelle année passée à vos côtés. L'année qui approche, s'annonce également pleine de nouveaux défis et de bons moments pour l'équipe LISA.

En attendant 2026, nous vous souhaitons de *Joyeuses fêtes de fin d'année.*

Nous vous souhaitons une bonne lecture !



**Pauline, Romain, Sandrine et Sophie**, animateurs LISA

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

Sandrine DUVAL  
06.49.80.56.94

Sophie COLAS  
07.86.51.14.81

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

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



### ANECDOTE DU MOIS

## *La tradition du sapin de Noël*

C'est en 1521, que le fameux sapin de Noël fit son apparition, en Alsace !



À cette époque, les habitants étaient autorisés à couper, (le 21 décembre lors de la Saint Thomas plus précisément) les arbres encore verts, et à les décorer de roses, pommes confiseries ou petits gâteaux. Petit à petit, la coutume s'est implantée en Allemagne, Autriche, et au reste de la France, puis jusqu'au château de Windsor au Royaume Uni, où la reine Victoria et son mari le prince Albert, introduisirent cette tradition dans la cour du château.

### QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

## *Noël avec toi – Etienne Daho*

**Noël avec toi** est un des inédits de l'édition Deluxe de l'album **Tirer la nuit sur les étoiles**, qui est le douzième album studio du chanteur français Étienne Daho, sorti en 2023.

Carillons, chœurs, rythme jazzy, paroles pleines de promesse invoquant l'amour et implorant le pardon... Cette chanson de Noël, c'est une pure chanson de fin d'année. Elle donne juste envie d'enterrer la hache de guerre et de s'embrasser sous le gui.

Joyeux Noël, tout étincelle  
Au ciel le vin doux  
Sous le gui et le houx  
Brûler encore d'un même feu  
Et voir des larmes de joie dans tes yeux  
Avec toi  
J'ai déconné pardonne-moi  
Ne me repousse pas, laisse-moi  
Décorer le sapin avec toi

## ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

### *La France en Chansons à Châteaudun*

Arc en Ciel Productions & la Compagnie Trabucco présentent La France en Chansons, leur nouvelle comédie musicale. Ils vous promettent un grand moment de spectacle frais, gai et entraînant avec un programme de chansons françaises comme vous les aimez. Une comédie pleine d'humour et d'émotions qui vous emmènera sur les routes de France pour un voyage musical inoubliable. Des artistes aux talents incroyables : on chante, on danse, on rit !

Venez nombreux pour partager avec eux leur amour du spectacle et de la bonne humeur.



**Informations pratiques :** Mercredi 28 janvier 2026, à 15h

Espace Espace Malraux – 79 Rue de Varize, 28 200 Châteaudun

2h de spectacle avec entracte

Tarif individuel 29€, groupes (+ de 10 pers) 26€

**Réservations :** Arc en Ciel Productions 03.22.60.89.03 ou sur Fnac, Ticketmaster, BilletReduc, TropEvent ou <https://www.compagnietrabucco.com/reserver>

### *UFO Seniors par l' ufolep*

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

L'Ufolep 28 organise son premier événement gratuit à destination des seniors "UFO SENIORS". Il s'agit d'un événement mêlant des activités physiques adaptées ainsi que de la prévention/sensibilisation. Nous invitons des résidents en EHPAD et des + de 60 ans vivant à domicile.

Durant la demi-journée d'animation, les participants pourront en équipe s'initier à divers ateliers : activités physiques adaptées (pétanque molle, cardiogoal, tir à l'arc, curling, mur interactif ...), sensibilisation/prévention (gestes qui sauvent, prévention des chutes, mémoire, nutrition ...) qui seront encadrés par nos éducateurs sportifs. Les équipes de seniors seront libres mais devront aller faire le maximum d'ateliers afin de remporter le plus de points possibles et ainsi espérer gagner la coupe. C'est une sorte de "JO Seniors" !

Ils souhaitent également la présence de différents acteurs de santé pour favoriser la diffusion d'informations de prévention.

**Informations pratiques :** Vendredi 30 janvier, de 14h à 16h30

Halle des sports – 2 rue Louis Blériot, 28 300 Champhol

Gratuit

Demandes d'informations au [02.37.84.05.92](tel:02.37.84.05.92) ou @ [ufolep28@orange.fr](mailto:ufolep28@orange.fr)

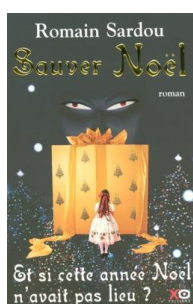


**Inscriptions obligatoires avant le 19 janvier** via le lien suivant:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSerR5R8vSr2jyCCx\\_Mexyt6CVGwij6D7bXWxapzylVRGNA2g/viewform?usp=preview](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSerR5R8vSr2jyCCx_Mexyt6CVGwij6D7bXWxapzylVRGNA2g/viewform?usp=preview)

## CONSEILS DE LECTURE

### *Sauver Noël – Romain Sardou*



1854, à Londres. Le 25 décembre, Noël n'a pas lieu. Une vague de tristesse submerge la ville. Une seule maison fait la fête, celle des habitants étranges. A côté d'eux, habite Gloria, une pétulante gouvernante, cuisinière et préceptrice des enfants. Elle décide de tout entreprendre pour sauver Noël... Y parviendra-t-elle ?

*Idées cadeaux made in Eure-et-Loir*

À l'approche de Noël, privilégiez des cadeaux qui soutiennent les artisans et producteurs de proximité. L'Eure-et-Loir regorge de talents et de savoir-faire uniques : voici une sélection d'idées pour des cadeaux originaux, écoresponsables et empreints d'authenticité.

**1. Une bière artisanale signée Bacquet & Cie et Romain Meder**

La brasserie Bacquet & Cie, située à Pierres, près de Maintenon en Eure-et-Loir, s'est associée au chef étoilé Romain Meder du restaurant Les Chemins au Domaine de Primard de Guainville pour créer une bière exceptionnelle. Élaborée avec passion, cette bière ravira les amateurs de saveurs locales et originales.

**2. Un atelier brassage à la microbrasserie Entre Beauce et Perche**

Pour un cadeau insolite, offrez un atelier brassage. La microbrasserie Entre Beauce et Perche située à Courville-sur-Eure propose une expérience immersive où vos proches pourront créer leur propre bière artisanale, tout en découvrant les secrets du brassage local.

**3. Des produits de beauté naturels de la ruche avec Apycult**

Offrez un coffret de cosmétiques locaux et bio de la marque Apycult. Fabriqués en Eure-et-Loir à partir de miel, cire et gelée royale, ces produits mettent en avant les bienfaits des abeilles tout en prenant soin de la planète.

**4. Un pull ou des accessoires en laine mohair de la Bouquetière**

Les créations en laine mohair de La Bouquetière à Saint-Ange-et-Torçay sont parfaites pour les fêtes. Écharpes, pulls ou accessoires, ces pièces artisanales sont réalisées avec amour et savoir-faire à partir de la laine de chèvres angora élevées dans cette chèvrerie.

**5. Un panier gourmand rempli de produits locaux**

Régalez vos proches avec un panier gourmand composé de produits locaux 100% made in Eure-et-Loir. Rendez-vous dans les fermes et boutiques de producteurs d'Eure-et-Loir pour composer un cadeau personnalisé comme aux Vergers de Beauce à Bonneval, Localie à Gellainville ou Baïo à Bailleau-le-Pin.

**6. Une carte cadeau pour découvrir les tables gastronomiques d'Eure-et-Loir**

Pour les gourmets, une carte cadeau dans les meilleurs restaurants d'Eure-et-Loir est une excellente idée. Découvrez la cuisine raffinée de La Table des Berges à Thivars ou celle du prestigieux Grand Monarque à Chartres.

**7. Un bijou unique en vitrail avec OVORB**

Les artisans verriers d'Eure-et-Loir, comme Ovorb, transforment le verre en œuvres d'art. Leurs bijoux en vitrail, faits main, sont des pièces uniques qui reflètent un savoir-faire d'exception.

Et pensez aux magnifiques décorations pour le sapin de Noël de l'Atelier d'Elisabeth !

**Pourquoi offrir des cadeaux locaux cette année ?**

En choisissant des cadeaux fabriqués en Eure-et-Loir, vous soutenez les artisans, producteurs et commerçants de proximité. Ces présents sont non seulement authentiques, mais ils valorisent également un savoir-faire unique tout en ayant un impact écologique réduit.



## LA MAIN VERTE

### Le Cactus de Noël

Souvent appelé cactus de Noël, le schlumbergera est une plante grasse qui fleurit généralement en hiver. Il est facile à entretenir et à bouturer, se cultive en pot, en jardinière ou en suspension, où son port retombant est du meilleur effet.

Le schlumbergera est natif des zones tropicales d'Amérique du Sud, notamment du Brésil. De ce fait, le schlumbergera aime l'humidité et il ne tolère pas le froid : en été, la température idéale de culture se situe entre 18 et 21°C, et en hiver, elle ne doit pas descendre en-dessous de 10°C.



#### Conseils de culture du schlumbergera

**Sol :** Le substrat doit être léger et drainé, par exemple un mélange de sable et de terreau.

**Exposition :** Lumière vive, sans soleil direct.

**Floraison :** Le schlumbergera est une plante de jours courts : il fleurit lorsque la durée de la nuit devient suffisante. Ainsi, le développement des bourgeons floraux intervient à l'automne, lorsque les jours raccourcissent. La floraison s'étend généralement de novembre à janvier.

Image : Schlumbergera x buckleyi - (Wayne Ray / wikimedia.org)

#### Entretien du cactus de Noël

Durant la période de croissance et de floraison (généralement de mars à décembre), on arrose raisonnablement, en laissant le substrat sécher légèrement en surface entre deux arrosages (ne jamais laisser d'eau dans la soucoupe). On apporte aussi de l'engrais tous les 15 jours avant et pendant la floraison. Après la floraison, on espace les arrosages de façon à laisser le substrat sécher plus en profondeur entre deux apports d'eau, sans attendre qu'il soit complètement sec, et on interrompt la fertilisation jusqu'au printemps.

En été, entre mi-mai et septembre, vous pouvez installer votre plante à l'extérieur, dans un endroit ombragé du jardin, puis rentrez-la à l'intérieur et ne la déplacez plus jusqu'à la fin de la floraison (le schlumbergera déteste être déplacé). Le rempotage doit être réalisé après la floraison, tous les 2 ou 3 ans, voire moins souvent : cette plante aime être un peu à l'étroit pour bien fleurir. On peut éventuellement pincer légèrement les tiges si l'on souhaite conserver un port compact ou encourager la ramification.

## JEUX

### Attention visuelle

Le but du jeu est de retrouver les éléments demandés ci-dessous.



Noël



### Méli-Mélo

Le but du jeu est de replacer les lettres dans l'ordre afin de reconstituer les mots sur le thème de Noël.

L G U N I A R E D

V E T I S T I F E S

## FICHE RECETTE

### *Rôti de dinde farci*

#### INGREDIENTS

- 1 long filet de dinde coupé en 2 dans l'épaisseur par votre boucher
- 200 g chair à saucisse
- 1 crêpine (chez votre boucher)
- 100 g de foies de volaille
- 1 pomme
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de bouillon
- 25 g de beurre
- Sel / Poivre

#### LA PREPARATION

1. Faites chauffer une poêle avec le beurre, sur feu vif. Faites-y sauter l'oignon et l'ail hachés, puis ajoutez les foies de volaille coupés en petits dés et la chair à saucisse. Cuisez environ 5 min en mélangeant en continu. Réservez dans un saladier.
2. Préchauffez votre four à 200 °C. Pelez et coupez la pomme en dés. Incorporez-les à la préparation précédente. Incorporez l'œuf battu.
3. Etalez le premier filet de dinde sur le plan de travail, entre 2 feuilles de papier cuisson, et aplatissez-le avec un rouleau à pâtisserie. Retirez les feuilles. Déposez la farce par-dessus le filet, puis placez le second filet de dinde, aplati comme le premier.
4. Entourez le rôti de crêpine, puis ficelez-le soigneusement de façon à ce que la farce ne puisse pas s'en échapper.
5. Placez le rôti dans un plat à four. Salez et poivrez-le, puis versez le bouillon dans le plat. Enfournez pour 30 min puis laissez reposer 10 min avant de découper la viande et de déguster.

*Bonne dégustation !*



ON NE DEMANDE QU'À RIRE  
par Mélanie – salariée de la fédération ADMR

*Blague*

Qu'est-ce qu'un bucheron ?

C'est un bucheron sans hache



