



Gazette LISA

Edition n°64 – Mai 2026

Notre occupation préférée ? Rire !

Grâce à vous, les rires font partie intégrante de nos séances. Voir les sourires et la complicité qui se crée sont une réelle satisfaction pour nous.

Par le biais de notre gazette, nous espérons continuer à vous divertir un peu. Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Céline, Pauline, Romain, Sandrine et Abel, vos 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

Sandrine DUVAL
06.49.80.56.94

Céline NIEL
06.46.41.76.37

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

lisa-admr.fr



"Le réseau social"
DE L'ADMR



ANECDOTE DU MOIS

Journée mondiale du rire

Le dimanche 3 mai est la journée mondiale du rire. Un réflexe communicatif qui inspire la bonne humeur, l'amitié, la fraternité.

Le docteur Madan Kataria constate que le rire améliore l'état de santé de ses patients et les rendent plus joyeux. En effet, il s'agit d'une arme pour l'organisme, pour le moral ainsi qu'un antistress imparable. C'est en 1995 qu'il crée le Yoga du rire. Cette pratique consiste à se retrouver en groupe où chacun peut rire et ainsi transmettre de la joie, de la paix dans le monde. Le rire est un excellent exercice respiratoire ! Cette fête arrive en France en 2003.



QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Macumba - Jean-Pierre Mader

Macumba est une chanson de Jean-Pierre Mader, parue sur son deuxième album studio *Microclimats* sorti en février 1985. Elle est écrite et composée par Mader et Richard Seff.

La chanson rencontre un succès commercial important, atteignant la troisième place du Top 50 et devient tube de l'été 1985. Elle est ensuite certifiée disque d'or. *Macumba* est l'une des chansons phare et le plus grand succès de la carrière de Jean-Pierre Mader.

Oh Macumba, Macumba
Elle danse tous les soirs
Pour les dockers du port
Qui ne pensent qu'à boire
Oh Macumba, Macumba
Elle danse tous les soirs
Pour des marins largués
Qui cherchent la bagarre
Oh Macumba

ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Atelier numérique à Epernon

Le Conseil Départemental via ses conseillers numériques vous propose des ateliers numériques gratuits afin de vous accompagner sur l'utilisation de divers logiciels ou fonctionnalités numériques.

Le vendredi 5 juin, à Epernon, vous pourrez avoir des conseils afin de gérer des mails et pièces jointes (envoyer, répondre et transférer) sur téléphone ou ordinateur.

Informations pratiques : vendredi 5 juin, de 10h à 12h
Les Prairiales - Salle Perce-Neige - 21 avenue de la Prairie, 28 230 Epernon
Informations et inscription auprès de MONDAIN Brigitte 06.74.85.97.00

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Quelques conseils pour un nid douillé

Plusieurs pièces d'un domicile peuvent bénéficier d'aménagements spécifiques pour répondre aux besoins des seniors et favoriser leur confort, leur sécurité et leur autonomie :

1. **La salle de bain :** la salle de bain est l'une des pièces les plus critique à aménager, car elle présente des risques élevés de chutes et d'accidents. Des barres d'appui bien placées, des tapis antidérapants, des sièges de douche et le remplacement d'une baignoire par une douche peuvent contribuer à rendre cet espace plus sûr et accessible.
2. **La chambre :** dans la chambre, il faut veiller à ce que le lit soit à une hauteur confortable pour entrer et sortir facilement. Des barres d'appui près du lit peuvent également être utiles. Un éclairage adéquat et des interrupteurs accessibles depuis le lit peuvent faciliter les déplacements nocturnes.
3. **La cuisine :** dans la cuisine, il est important de rendre les éléments essentiels facilement accessibles. Cela peut inclure l'installation d'armoires à hauteur de bras, d'éviers avec des robinets à levier.
4. **Le salon :** dans le salon, assurez-vous que les meubles sont disposés de manière à créer un espace dégagé pour faciliter la circulation. Des sièges confortables avec des accoudoirs et des surfaces stables pour poser des objets peuvent être utiles. Un éclairage bien réparti et des interrupteurs accessibles sont également importants.
5. **Les couloirs et les escaliers :** ils doivent être dégagés de tout obstacle et bien éclairés pour éviter les chutes. Des mains courantes peuvent être installées le long des escaliers pour faciliter la montée et la descente. La largeur du couloir et des portes peuvent également être vérifiée pour s'assurer qu'on peut y circuler librement avec un fauteuil roulant.
6. **L'entrée :** l'entrée doit être facilement accessible, avec des seuils de porte bas et des rampes si nécessaire. Un bon éclairage extérieur peut également améliorer la sécurité.

Selon le cas, vous pouvez également investir dans des équipements plus poussés comme l'automatisation de la fermeture des volets, l'installation d'un système de téléassistance et d'un éclairage à détecteur de mouvement, ou encore d'un fauteuil monte-escalier.



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

Le conservatoire CANOPEE de Châteaudun

Le Conservatoire CANOPEE (Conservatoire d'Aéronefs Non Opérationnels Préservés Et Exposés) va vous faire entrer dans le monde de l'Armée de l'Air et de l'Espace à travers sa fabuleuse collection d'aéronefs.

Vous allez pouvoir remonter le temps, de la fin de la 2^{ème} guerre mondiale à nos jours en suivant ce fil rouge vous retraçant l'Histoire des missions confiées à ces hommes, qu'ils soient pilotes ou techniciens.



Du simple planeur au bombardier nucléaire, c'est une cinquantaine d'avions qui vous seront présentés, d'origine française ou étrangère, mais ayant tous porté la cocarde de notre Armée de l'Air.

Vous pourrez admirer non seulement des avions mais aussi un ensemble de matériels d'environnement et d'armements sans lesquels ils ne pourraient ni voler ni assurer leurs missions.

Ce Conservatoire ne se doit d'exister que grâce à une poignée de passionnés bénévoles à travers l'association type loi 1901 AC3A (les Amis du Conservatoire d'Aéronefs de l'Armée de l'Air), une association reconnue aujourd'hui Organisme d'Intérêt Général.

Informations pratiques :

Le Conservatoire est ouvert au public pour des visites guidées uniquement sur réservation les mercredis et samedis. L'accès à la zone n'étant pas libre et afin de prévoir le personnel d'encadrement, il est impératif de réserver sa visite au minimum Canopée, entrée par la porte de l'ancienne base aérienne, au 2 Route d'Orléans, 28200 Châteaudun. Contact via leur site <https://canopeechateaudun.fr/>



CONSEILS DE LECTURE

Ils appellent ça l'amour - Chloé Delaume



Les amies de Clotilde ont organisé une escapade de trois jours dans une ville qu'elle ne pensait plus jamais revoir. Il y a vingt ans, elle y a vécu avec un homme qui l'a complètement assujéti. Clotilde n'en a jamais parlé, trop honteuse de ce passé. Mais pour se débarrasser de ce douloureux souvenir, la meilleure solution est de le partager.

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

Le Coquelicot

Le coquelicot est une des fleurs les plus connues et répandues en France. Rouge vif avec une fine tige, il est velu et aussi bizarre que cela puisse paraître, il n'a aucune odeur particulière. Il n'a pas réellement besoin de l'homme et se multiplie très facilement tout seul. C'est pour cette raison que le coquelicot peut apparaître du jour au lendemain dans votre jardin.

Cette fleur a de nombreuses aspirations littéraires. En effet, elle symbolise selon certains auteurs différentes émotions telles que l'hésitation, le doute ou encore l'apaisement.

Le semer

La culture de cette fleur est, comme nous l'avons dit plus haut, assez simple. Cependant, certaines contraintes sont à prendre en compte :

- Choisissez un emplacement sec mais bien drainé.
- Installez obligatoirement la fleur en plein soleil et veillez à garder le sol bien humide.

Pour la planter dans les meilleures conditions vous pouvez suivre ces conseils :

- Essayez d'ameublir au maximum la terre en la bêchant.
- Puis humidifiez-la.
- Semez ensuite les graines à la volée.

L'entretenir

Il ne demande aucune attention particulière si ce n'est de faire attention en cas de sécheresse, à bien l'arroser.



Mots-Mêlés

JEUX

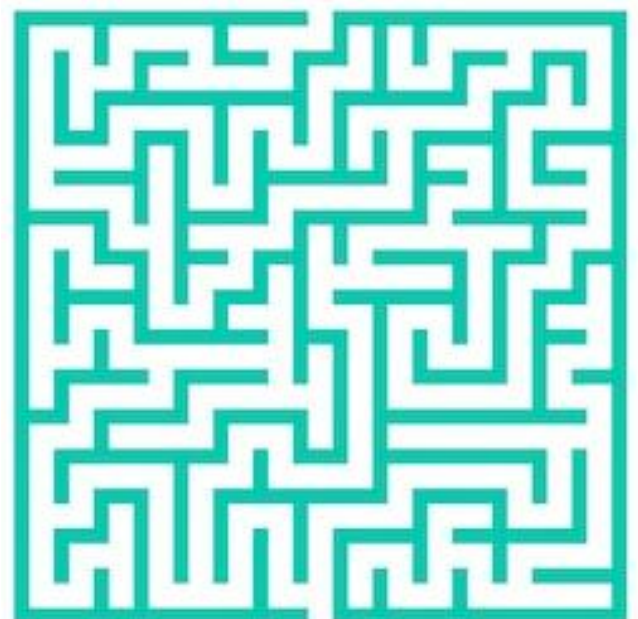
Labyrinthe

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.

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

Clochette Chance Bonheur Mai
Muguet Brin Fleurs Soleil
Printemps Travail Fériés Fête

Le but du jeu est de trouver le chemin vers la sortie.





INGREDIENTS

- 140g de farine
- 85g de beurre
- 85g de sucre
- 100g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 petite cuillère à café de sucre vanillé
- 1 œuf



LA PREPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Dans un saladier, mettre le beurre, le sucre, l'œuf entier, le sucre vanillé et mélanger le tout avec une cuillère en bois.
3. Ajouter petit à petit la farine mélangée à la levure, le sel et le chocolat.
4. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, former des petits tas espacés les uns des autres avec deux cuillères à café.
5. Enfourner pour 10 minutes environ

Bonne dégustation !



L'EXERCICE DU MOIS
par Cloé de l'UFOLEP

Mobiliser les épaules

Consignes :

Faire tourner le ballon autour de la taille en changeant de main.

Changer de sens au bout de 5 tours.

Nombre de répétitions : 10 tours

Vous pouvez faire une pause et reproduire l'exercice encore 2 fois.

COLORIAGE

