

Gazette LISA

Edition n°67 – Août 2026

Images via Freepik

Laissons l'été nous inspirer !

L'été est le berceau des plus beaux élans d'inspirations. Après une pause durant le mois d'août, rendez-vous à la rentrée afin que nous puissions vous les partager. Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Céline, Pauline, Romain, Ronald, Sandrine, et Abel animateurs LISA

ANECDOTE DU MOIS

Une éclipse totale de Soleil

Cette année, le mercredi 12 août 2026 sera une journée un peu particulière. Ce jour-là, une éclipse totale de soleil sera visible en Europe. Cette éclipse passera par le Groenland, l'Islande, et le Nord de l'Europe. Le 12 août, l'éclipse commencera en fin d'après-midi, quand le Soleil sera encore relativement haut, puis se poursuivra jusqu'au coucher. Globalement, le début du phénomène sur le territoire métropolitain se situera vers 19h20-19h30 (heure d'été), avec des variations de quelques minutes selon la ville.

Si vous voulez la regarder, pensez à vous munir de lunettes de protection adaptées. La dernière éclipse totale visible depuis la France remonte à 1999.

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Paris au mois d'Août – Charles Aznavour

Paris au mois d'août, est une chanson de la bande-son du film du même nom (film de Pierre Granier-Deferre de 1966). La chanson **Paris au mois d'août** est composée par Georges Garvarentz, écrite et interprétée par Charles Aznavour. Elle figure sur l'album *La Bohème*, sortie en 1966.

Charles Aznavour tient également le rôle principal du film, avec le personnage d'Henri Plantin. Cet homme, vendeur à La Samaritaine, reste seul à Paris durant le mois d'août pendant que femme et enfants partent en vacances. Il fait la rencontre d'une jeune Anglaise (Susan Hampshire) se présentant comme mannequin venue à Paris pour une séance photos. C'est l'histoire du dernier amour de vacances d'un homme dans la quarantaine, qui envoie en l'air toutes ses obligations pour vivre une passion d'autant plus forte qu'elle est condamnée par la fin des vacances.



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

Ronald GAUTRY
07.86.51.14.81

Céline NIEL
06.46.41.76.37

@lisa@fed28.admr.org

lisa-admr.fr



Départ d'Abel

Comme chaque année, les activités LISA reprendront début septembre. Cette année, début septembre sera également synonyme du départ d'Abel. En effet, la mission de service civique d'Abel s'achèvera le 8 septembre. Nous espérons que, comme nous, vous avez pris plaisir à faire sa connaissance et à l'accompagner dans ses futurs projets. Nous sommes certains qu'Abel n'oubliera pas les bons moments passés ensemble et ce que vous lui avez apporté.

Nous ne pouvons que lui souhaiter le meilleur dans la poursuite de son parcours.

ACTIVITES PARTENAIRES OU LOCALES

Santé vous bien à Arcisses

Une action de prévention est organisée par La Mutualité Française Centre Val de Loire pour préserver votre santé, ouverte aux personnes de 60 ans et plus. Lors d'une première journée, venez rencontrer les professionnels et acteurs de santé de votre territoire, échanger avec eux et bénéficier de bilans de santé pour prendre soin de votre santé et favoriser le bien vieillir. Cette journée sera suivie d'ateliers thématiques animés par des professionnels, autour de différents sujets liés à la santé et au bien-être.

Informations pratiques : **Jeudi 24 septembre, de 9h30 à 17h**

Espace socio-culturel Renée Lepesqueux – 3 rue de la Cloche, 28 400 Arcisses

Participation gratuite, sur inscription

Renseignements et inscriptions au ☎ 02.54.70.59.81 ou @ celine.grandjean@murec.fr

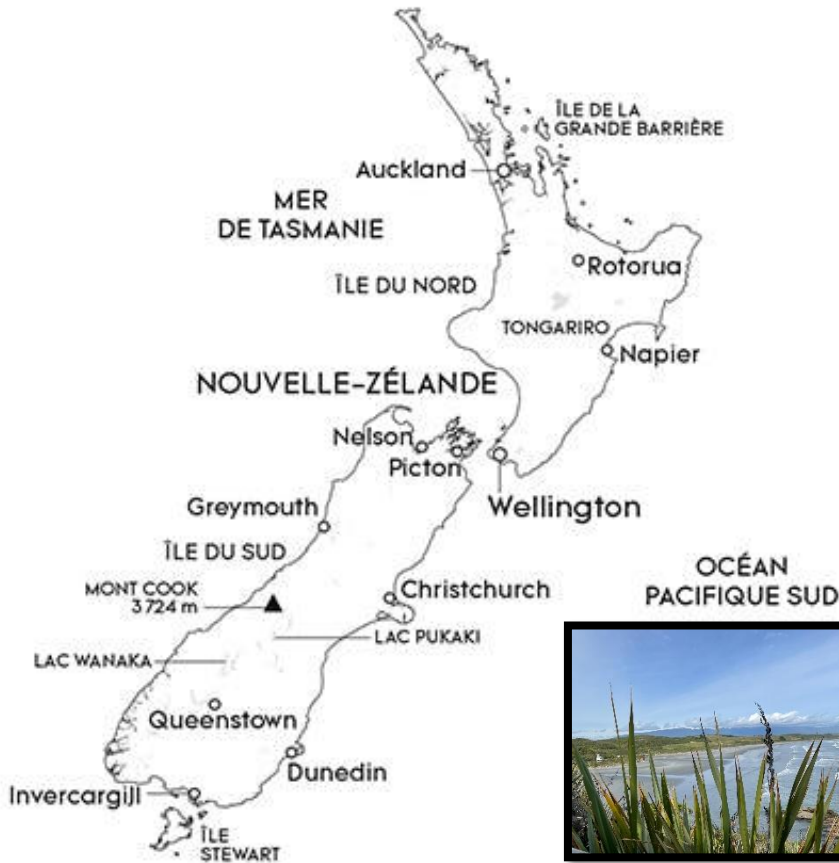
Voici les détails des ateliers qui suivront pour mieux vous organiser :

Thématiques	Dates et horaires
	Les jeudis 8 et 15 octobre
Alimentation	puis 5, 12 et 19 novembre 2026
	10h à 12h
Promenade découverte avec une guide conférencière	Mardi 3 novembre 2026
	10h à 12h
Bien-être autour de la colorimétrie	Mardi 1er décembre 2026
	10h à 12h
Podologie	Mardi 12 janvier 2027
	10h à 12h
Sommeil et sophrologie	Lundi 1er février 2027
	10h à 12h
Gym'prévention	Les Jeudis du 26 novembre 2026
	au 25 mars 2027
	11h à 12h

Nombre de places limitées.

Les ateliers auront lieu également à l'Espace socio-culturel Renée Lepesqueux à Arcisses.

Voyage en Nouvelle Zélande (Partie 2)



Le lendemain, nous prenons le ferry en direction de l'Île du Nord. Les marsouins jouent à côté du bateau. Nous arrivons à Picton et nous dirigeons vers Nelson.

Le lendemain est consacré à la visite du Parc Abel Tasman. Une matinée de bateau qui nous emmène de criques en criques somptueuses sauvages et uniquement habitées par les oiseaux. On se croirait au paradis. Les bébés pingouins nagent à côté du bateau. Nous quittons Nelson vers Westport sur la côte ouest de l'Île au cap Foulwind. Nous observons une colonie d'otaries à fourrure, puis à Pancake rock nous voyons les couches de sédiments calcaires accumulées au fil des millénaires. Ensuite nous visitons Hokitika la capitale du Jade et du Flox glacier.



Le lendemain Wanaka et son lac, puis Queenstown ville très huppée avec là aussi un grand lac. Puis Te Anau avec son beau lac et ses hydroarions et direction le milford sound pour une croisière dans les fjords. Des dizaines de cascades magnifiques coulent le long de la roche. La puissance de l'eau y est phénoménale.



Nous naviguons sur la mer de Tasman et observons les otaries à fourrure qui se font bronzer. Nous traversons l'Île du Sud d'Ouest en Est pour rejoindre l'Océan Pacifique et Dunedin puis la péninsule d'Otago où nous croisons sur la plage des lions de mer. Sur la mer, nous pouvons observer des manchots, des dauphins, des albatros et une ou 2 baleines. Nous visitons le jardin botanique de Dunedin et ses oiseaux (même un cacatoès qui nous parle en anglais).



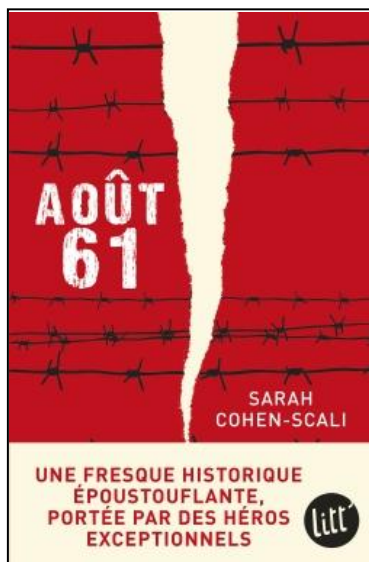
Au réveil, promenade magique sur la plage du Pacifique où se trouvent les moerakis boulders (très grosses boules de pierre immergées). Puis direction le mount Cook le lac Pakaki et le glacier Tasman avant de se poser sur le glacier que nous survolons en hélicoptère. Une journée inoubliable !



Le lendemain direction Christchurch arrêt au lac Tek Apo puis visite là aussi du très beau jardin botanique de la ville avec ses cadres et séquoias géants.

Le lendemain retour vers la France avec 2 nuits en vol. Ce fut un magnifique voyage. Pleins de beaux souvenirs.

Et si vous aussi vous nous partagiez vos voyages actuels ou passé ? Parlez-nous de vos belles aventures !



CONSEILS DE LECTURE

Août 61 - Sarah Cohen-Scali

Atteint d'Alzheimer, Ben ne reconnaît plus ses proches et ne sait plus qui il est. Pourtant, des voix résonnent dans sa tête qui, de la Seconde Guerre mondiale en Allemagne au Paris d'aujourd'hui en passant par l'Angleterre de 1955 et l'Allemagne de l'Est des années 1960, retracent le fil de sa vie et de son histoire d'amour avec Tuva, née du programme Lebensborn en Norvège.

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'Achillée

L'histoire de l'Achillée

Le nom "Achillée" trouve ses racines dans la mythologie grecque. Selon la légende, c'est le héros Achille, célèbre pour sa force et son invincibilité, qui aurait découvert les propriétés médicinales de cette plante. Lors de la guerre de Troie, il aurait utilisé l'Achillée pour soigner les blessures de ses soldats. Cette association avec un héros aussi puissant a conféré à la plante une réputation de guérison exceptionnelle.

C'est quoi une Achillée ?

L'achillée, et plus particulièrement l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), est une plante vivace très commune dans l'hémisphère nord. Elle est facilement reconnaissable par ses petites fleurs blanches réunies en corymbes et ses feuilles finement découpées.

Pourquoi est-elle intéressante ?



- **Propriétés médicinales** : L'achillée est utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle pour ses nombreuses vertus. Elle est notamment réputée pour : Soigner les petites blessures grâce à ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes ; Favoriser la digestion et apaiser les troubles digestifs ; Réduire la fièvre.
- **Usage en cuisine** : Les jeunes feuilles d'achillée peuvent être ajoutées aux salades pour leur goût légèrement amer et aromatique.
- **Ornementale** : L'achillée est une plante mellifère qui attire les insectes pollinisateurs et qui apporte une touche de couleur dans les jardins.

Pourquoi choisir des Achillées ?

Les achillées, ou millefeuilles, sont des plantes vivaces très appréciées en jardinage pour plusieurs raisons :

1. Adaptabilité et rusticité

Elles se plaisent dans la plupart des sols, même pauvres et secs. Elles tolèrent aussi bien le soleil que la mi-ombre. La plupart des espèces résistent très bien au froid.

2. Floraison généreuse et prolongée

De nombreuses variétés offrent une floraison étalée sur plusieurs mois, apportant des touches de couleur tout au long de l'été. Les fleurs, souvent petites mais réunies en corymbes, peuvent être blanches, roses, rouges ou pourpres. Les achillées sont parfaites pour les massifs, les bordures, les rocailles ou même les potées.

3. Entretien facile

Une taille après la floraison favorise une remontée et permet de maintenir un port compact. Les achillées sont généralement peu sensibles aux maladies et aux ravageurs.



FICHE RECETTE

Par Marie-Thé – participante de Bonneval

Clafoutis sans gluten et peu sucré



INGREDIENTS

- 700 g de cerises
- 40 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de Kirsch
- 50 g de farine d'épeautre (ou 40 g de maïzena)
- 50 g de poudre d'amandes
- 40 cl de lait d'amandes
- 10 cl de crème fraîche

LA PREPARATION

La veille : Lavez rapidement les cerises sous un filet d'eau fraîche, équeutez-les et égouttez-les. En fonction de vos préférences, dénoyautez ou pas les cerises. Faites-les macérer avec les sucres toute la nuit.

Si vous utilisez des cerises congelées, laissez-les décongeler 1h à 2h, dans un saladier, avec le sucre et le sucre vanillé.

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

2. Mélangez dans un saladier la farine et la poudre d'amandes. Incorporez les œufs peu à peu puis le lait d'amandes petit à petit en continuant de mélanger. Ajoutez la crème fraîche et le kirsch. Mélangez.

3. Beurrez et farinez le moule. Rangez les cerises au fond du moule puis versez la pâte à clafoutis. Si vous utilisez des cerises décongelées, mettez-les dans la pâte puis versez dans le moule.

4. Mettez au four pendant 1h environ à 180°C.



Bonne dégustation !

JEUX

100 % logique

Selon cette logique, quel pays parmi les deux premiers itinéraires complète l'itinéraire 3 ?

PAKISTAN > NEPAL > LIBAN

HONDURAS > SUEDE > ESPAGNE

PORTUGAL > > NORVEGE

D'après ce que vous voyez, quel animal est le plus lent ?



plus rapide que



plus rapide que



plus rapide que



plus rapide que



Quel est l'intrus ?

BLEU

VERT

ROUGE

ORANGE

JAUNE

NOIR

VIOLET

Toutes les lettres de l'alphabet apparaissent dans la phrase suivante, sauf une. Laquelle ?

Monsieur Jack vous dactylographiez bien plus vite que votre ami Wolf !

Solutions : LIBAN car chaque mot du milieu commence par la dernière lettre du premier mot et termine par la première lettre du troisième mot / ANE / ORANGE car c'est la seule couleur écrite avec sa couleur correspondante / X

