

# DEMAIN ... JE ME LEVE

# de Bonheur

Gazette #1  
2020

ANJOU  
LOIR &  
SARTHE  
communauté de communes



Le saviez-vous ?

## ÇA VIENT D'OÙ LES CONFETTIS ?

Avant le confetti était en ... plâtre ! Pour se protéger, lors des carnivals, les plus prudents portaient des masques... Au Moyen-âge, le confetti était plus gourmand, puisqu'il s'agissait de dragées ou de pâtes de fruits... d'où son nom de « confetti » qui signifie « confits » en italien.

Lire, jouer, s'informer, mais surtout oublier les actualités du jour ! ... Cette petite gazette vous est proposée par la Communauté de communes pour vous apporter ce petit temps de bonheur simple.

## J'ENTRETIENS MA MÉMOIRE

A partir de ces 2 listes, redonnez à chacun ce qui lui est dû :

### MÉTIER

- A. Un comédien
- B. Un employé
- C. Un médecin
- D. Un militaire
- E. Un commerçant
- F. Un officier ministériel
- G. Un employé de maison
- H. Un employé de commerce
- I. Un fonctionnaire
- J. Un travailleur à durée déterminée
- K. Un travailleur à durée indéterminée
- L. Un artiste
- M. Un administrateur de société
- N. Un prêteur
- O. Un propriétaire
- P. Un journaliste
- Q. Un représentant

### RÉMUNÉRATIONS

- 1. Un émolument
- 2. Des appointements
- 3. Un loyer
- 4. Des honoraires
- 5. Des gages
- 6. Une vacation
- 7. Une guelte
- 8. Des bénéfices
- 9. Une commission
- 10. Des intérêts
- 11. Des droits d'auteur
- 12. Un traitement
- 13. Une pige
- 14. Une solde
- 15. Des tantièmes
- 16. Un salaire
- 17. Un cachet

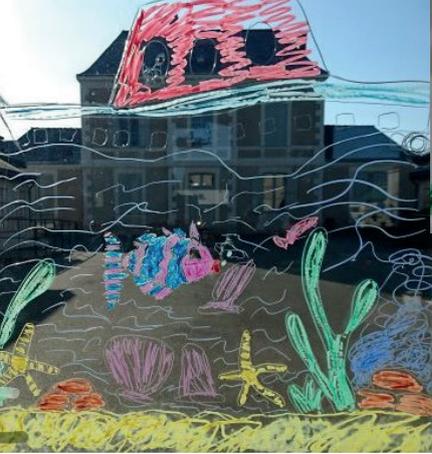
## JE RESPECTE MA PLANÈTE

### RECETTE BIO ANTIMILDIU

Dans 1 litre d'eau tiède, mélangez 3 cuillères à café de bicarbonate de soude et 1 cuillère à soupe de savon noir. Une fois la préparation prête, ajoutez 4 litres d'eau et versez dans votre pulvérisateur. Traitez une fois par semaine, par temps humide, en pulvérisation sur le feuillage.



Réponses : A/17 . B/2 . C/4 . D/14 . E/8 . F/1 . G/5 . H/7 . I/12 . J/6 . K/16 . L/11 . M/15 . N/10 . O/3 . P/13 . Q/9 .



Le saviez-vous ?

## UN DESSIN, UN SOURIRE !

Dans le cadre de l'action de solidarité intergénérationnelle organisée par la CCALS, voici les premiers dessins réalisés par les enfants dans le but de soutenir les personnes âgées pendant ces moments difficiles. Ces dessins sont envoyés à tous les résidents des structures telles que les EHPAD du territoire et la résidence autonomie de Tiercé.

## JE M'EMMÊLE ...

### MOTS MÊLÉS

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

ACTIVER  
 AGORA  
 ALEVIN  
 ARTEL  
 ATRE  
 BERGAMOTE  
 BIREME  
 CADRE  
 DICTATURE  
 ENTAMER

EPURE  
 FORBAN  
 FORESTIER  
 FRELE  
 INSCRIRE  
 IRRITER  
 ITALIEN  
 MINCE  
 MINOEN  
 MORUE

OMNIVORE  
 OPERER  
 OPTION  
 OURALIEN  
 PAVANER  
 QUIPROQUO  
 REAL  
 RISEE  
 STATER  
 STRIE

SUCRER  
 SURPLOMB  
 TALENT  
 TENACE  
 VENTOSE  
 VICE VERSA

## JE CUISINE

### LENTILLES TIÈDES AUX ŒUFS POCHÉS

Pour 2 personnes

- 150g de lentilles vertes
- 1 bouillon de cube de volaille
- 1 échalote
- 125g de lardons fumés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- Sel, poivre
- 5 cl de vinaigre blanc
- 4 brins de ciboulette

1. Portez une casserole d'eau à ébullition avec les lentilles et le bouillon de cube. Laissez cuire 20 min à frémissement en remuant de temps en temps.
2. Pelez et hachez l'échalote. Faites dorer les lardons à sec dans une poêle. Dans un bol, émulsionnez l'huile d'olive et le vinaigre à la fourchette, salez et poivrez.
3. Portez à frémissement une casserole d'eau avec le vinaigre blanc. Cassez chaque œuf dans une tasse puis faites-les glisser dans l'eau pour 3 min de cuisson. Egouttez à l'écumoire et déposez sur un torchon.
4. Egouttez les lentilles et versez-les dans un saladier avec les échalotes, les lardons et la vinaigrette.
5. Mélangez puis servez avec un œuf et la ciboulette ciselée.



## J'AI ENVIE DE FAIRE DU SPORT

### QUELQUES EXERCICES SIMPLES À PRATIQUER CHAQUE JOUR...

#### Maintenir sa ceinture abdominale

En position assise sur une chaise, décoller les 2 pieds du sol, en pliant les genoux. Tenir 5 secondes en soufflant et en rentrant le ventre ; recommencer 3 fois. Si vous avez des difficultés, commencez pas lever juste une jambe.

#### Entretien musculaire

En position assise sur une chaise, prenez appui avec les deux mains sur la table qui est devant vous, se relever de sa chaise, dos plat, 5 à 10 fois de suite. Au départ, ne pas s'asseoir au fond de la chaise.



ANJOU  
 LOIR &  
 SARTHE  
communauté de communes

Magazine réalisé par la  
 Communauté de communes  
 Anjou Loir et Sarthe  
 103 rue Charles Darwin - TIERCE

Service solidarités - 06 42 49 29 27  
 www.ccals.fr  
 facebook : ccanjouloiretsarthe