

J'AIME NOVA

Avril 2021 / N° 24



Edito:

Le printemps arrive et le renouveau se fait sentir dans divers domaines. Outre la renaissance de la nature, pour laquelle Nadia et Olivier s'attellent avec leur SPA des végétaux, le cadre du cocon reprend vie avec la Nature.

Les gémours vaquent à leurs diverses activités, vos méninges pourront s'émoustiller avec l'acrostiche de David. Vos papilles pourront, elles, saliver à la lecture de la recette du mois et tous vos sens pourront rester aux aguets, car ils peuvent être sollicités à diverses occasions lors de vos activités de bien-être.

NOVA vous attend pour partager d'agréables moments et des activités diverses et variées, à votre choix, dans le calme et la sérénité.

N'oubliez jamais que vous pouvez à tout moment, vous raccrocher à la bulle de bien-être qui vous accompagne, coûte que coûte.

Sandie ROUSSEAU
Présidente

La recette de Fabienne !

Le gigot est un incontournable pour Pâques ! Alors profitez de ma recette pour la partager avec famille ou amis!!!

Il vous faut un gigot d'agneau, 3 gousses d'ail, de l'huile d'olive, du thym, du sel et du poivre. Commencez par préchauffer votre four à 220°C (th 6-7) ensuite salez et poivrez le gigot d'agneau. Déposez-le dans un grand plat allant au four. Pour compléter le plat, vous pouvez ajouter des pommes de terre. Coupez-les en 4 et posez-les autour du gigot avec des gousses d'ail épluchées et écrasées. Arrosez-les d'huile d'olive ainsi que le gigot et parsemez de thym. Versez un peu d'eau et enfournez. Retournez le gigot pour que les deux faces soient dorées puis baissez la température à 190°C et continuez la cuisson. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si besoin. Servez dès qu'il est cuit.

Temps de cuisson : Pour info, il faut compter 9 min par livre pour un gigot saignant, 10 min pour qu'il soit à point et 13 min toujours par livre si vous l'aimez bien cuit.

Bon appétit... !

Fabienne

La SPV , une nouvelle initiative proche de NOVA



Le paysagiste Nicolas TALLIU donne une seconde chance aux végétaux abandonnés. Il les soigne et leur trouve un foyer d'adoption. Il a ouvert la première SPV (société protectrice des végétaux) à Lyon, dans le quartier de Gerland, à proximité du GEM NOVA. Son refuge accueille, dans le but de réduire le gaspillage et de promouvoir la biodiversité en ville, des végétaux sur 300 mètres carrés. Comment ça marche ?

Deux solutions: une première qui correspond à une prestation de soin et on rend la plante à son

propriétaire en plein forme. Dans le second, les personnes qui veulent se débarrasser de leurs végétaux les laissent à SPV et Nicolas leur redonne une seconde vie et les remet en vente. Cool, n'est-ce pas ?

Merci à Nicolas de nous avoir accueilli Olivier et moi-même dans son jardin magique.

Nadia

Acrostiche

Agréable
Merveilleuse
Inoubliable
Tendre
Irresistible
Eternelle

David



Photographie: Notre coach sportif Florian et les gmeurs profitent de la douceur printanière pour une séance de Gym Douce dans la cour de NOVA

Du changement au Conseil d'Administration de NOVA

Lundi 15 mars a eu lieu l'assemblée générale de NOVA à LADAPT. Ont été réélus pour 2 ans membres du CA de NOVA: Sandie ROUSSEAU, David JEANPARIS et Noureddine MEZNI.

Élu pour la première fois, Eric BERTONCINI rejoint l'équipe.

Nous lui souhaitons bienvenue et épanouissement dans ses nouvelles fonctions.

Pour cette année, le bureau du GEM NOVA est le suivant:

Sandie ROUSSEAU
Fabienne COLLIARD
Fabrice PLEUX
David JEANPARIS

Présidente
Présidente-adjointe
Secrétaire Général
Trésorier

Nous rappelons qu'Aymeric BONNET a démissionné du conseil, puisqu'il a été élu président du nouveau GEM Partage, spécialisé pour les personnes concernées par les troubles du spectre de l'autisme (TSA).

La Rédaction du Journal

Le mot de la fin

Au royaume de l'espoir, il n'y a pas d'hiver.

Proverbe russe

NOVA AVRIL 2021

jeudi 1 avril 2021	11h-12h30	Club de lecture (Claire)
	15h-16h VISIO	Discussion à thème (Lina et Eric)
vendredi 2 avril 2021	14h30-17h	Atelier Ré-créatif (Sophie)
samedi 3 avril 2021		
dimanche 4 avril 2021		
lundi 5 avril 2021	Férié	Férié
mardi 6 avril 2021	14h-15h30	Anglais (Delphine)
mercredi 7 avril 2021	11h-12h30	Généalogie (Eric)
	11h-12h30	Sophrologie (Nadia)
	14h-15h30	Atelier journal (Nicole)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)
vendredi 9 avril 2021	14h30-17h	Atelier Ré-créatif (Sophie)
dimanche 11 avril 2021		
lundi 12 avril 2021	14h-15h30	Sophrologie (Nadia)
	15h-17h	Pétanque (Eric)
mardi 13 avril 2021	14h-15h30	Anglais (Delphine)
	16h-18h	Instant créatif (Violaine)
mercredi 14 avril 2021	11h-12h30	Généalogie (Eric)
	11h-12h30	Sophrologie (Nadia)
	14h-15h30	Atelier journal (Nicole)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)
jeudi 15 avril 2021	11h-12h30	Club de lecture (Claire)
	15h-16h VISIO	Discussion à thème (Lina et Eric)
vendredi 16 avril 2021	14h30-17h	Atelier Ré-créatif (Sophie)
dimanche 18 avril 2021	14H	Balade de Gérard
lundi 19 avril 2021	14h-15h30	Sophrologie (Nadia)
	15h-17h	Pétanque (Eric)
	17h - 18h	CA de NOVA (visio)
mardi 20 avril 2021	14h-15h30	Anglais (Delphine)
mercredi 21 avril 2021	11h-12h30	Généalogie (Eric)
	11h-12h30	Sophrologie (Nadia)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)
jeudi 22 avril 2021	17H30 - 18H30	Réunion des bénévoles(visio)
vendredi 23 avril 2021	14h30-17h	Atelier Ré-créatif (Sophie)

NOVA AVRIL 2021 (suite)

samedi 24 avril 2021		
dimanche 25 avril 2021		
lundi 26 avril 2021	10h15 et 11h15	Touché-Tête (Michèle)
	14h-15h30	Sophrologie (Nadia)
	15h-17h	Pétanque (Eric)
mardi 27 avril 2021	14h-15h30	Anglais (Delphine)
	16h-18h	Instant créatif (Violaine)
mercredi 28 avril 2021	11h-12h30	Généalogie (Eric)
	11h-12h30	Sophrologie (Nadia)
	16h30-18h	Gym douce (Florian)
jeudi 29 avril 2021	13h30-15h30	Atelier d'écriture (Nicole)
	15h-16h VISIO	Discussion à thème (Lina et Eric)
vendredi 30 avril 2021	14h - 15h VISIO	Vendredi NOVA (Aymeric)
samedi 24 avril 2021		
dimanche 25 avril 2021		
lundi 26 avril 2021	10h15 et 11h15	Touché-Tête (Michèle)
	14h-15h30	Sophrologie (Nadia)
	15h-17h	Pétanque (Eric)
mardi 27 avril 2021	14h-15h30	Anglais (Delphine)
	16h-18h	Instant créatif (Violaine)
mercredi 28 avril 2021	11h-12h30	Généalogie (Eric)
	11h-12h30	Sophrologie (Nadia)