

# J'AIME NOVA

Juillet/Août 2021 / N° 27



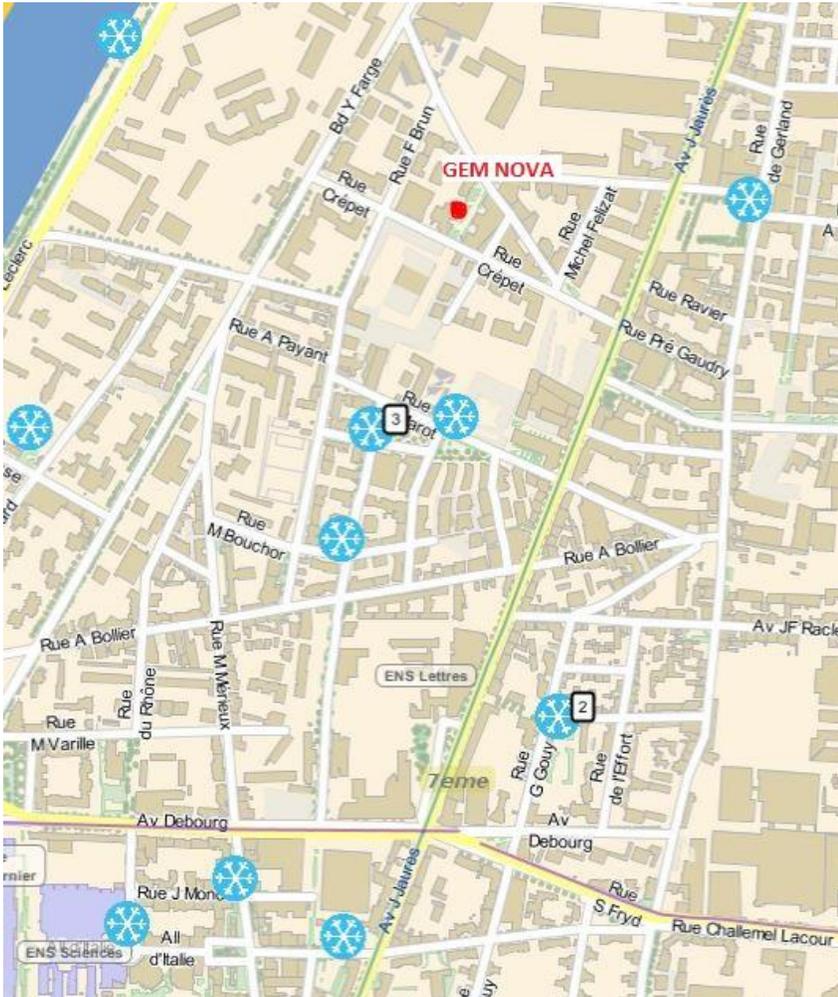
## Edito:

L'été est là et chacun a pu sortir les claquettes, sandales et accessoires appropriés. Cependant, la chaleur ça va un moment! Mais on peut aussi avoir besoin de se rafraîchir aussi et vous trouverez quelques informations à ce sujet dans nos pages. N'oublions pas les petits plaisirs gustatifs qui vont pouvoir s'assouvir avec la tant attendue réouverture des restos où vous pourrez partager ces moments de convivialité qui nous ont tant manqué ! Pour le travail-relax de vos neurones, la page jeux de ce numéro exceptionnel est fortement recommandée. Voilà, en vous rappelant que l'existence de notre gazette ne dépend que de nous, et que si personne ne participe à sa création, le journal *J'aime NOVA* disparaîtra. Il ne tient qu'à vous de faire circuler l'information pour que chacun puisse se raccrocher au fil intangible qui nous relie. Pour résumer, **on recrute des GEM-REPORTERS !!!** Ça ne demande pas un trop gros effort et cela contribue à la notion d'entraide mutuelle.

**Sandie ROUSSEAU**

Présidente de NOVA

## Dossier spécial fraîcheur



A Lyon, la chaleur peut être étouffante durant l'été. Dans toute la ville ? Non ! Il existe bien des moyens de se rafraîchir, même en pleine canicule. La Mairie de Lyon a d'ailleurs répertorié ces lieux frais sur une carte interactive dont vous voyez un extrait ici, et que vous pouvez consulter directement sur internet en cliquant [Lyon: lieux et parcours frais](#). La carte est interactive: vous pouvez sélectionner les espaces verts frais, les bâtiments frais, ou encore les points d'eau potable fraîche. Sur l'image ci-contre nous avons voulu vous montrer les points d'eau les plus proches de NOVA. Notons que cette carte propose également plusieurs balades fraîcheurs dont une, le circuit violet, est spécialement adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Un autre moyen de se rafraîchir est tout simplement d'aller faire plouf à

la piscine! Bonne nouvelle: les

piscines d'été auront toutes ouvert leurs portes au 1er juillet. Elles sont cette année au nombre de 6: le Centre nautique Tony Bertrand (ancienne piscine du Rhône), la Piscine de Gerland dans le 7ème, la Piscine Jean Mermoz dans le 8ème, la Piscine de la Duchère, la Piscine de Vaise. De plus vous pouvez vous rafraîchir cette année encore en plein cœur du parc de la Tête d'Or, où une piscine éphémère a pris place à l'intérieur du vélodrome. Pour tous ces établissements les places sont limitées et il vous faudra réserver sur internet votre créneau horaire, sauf pour la piscine du Rhône où il reste possible de le faire au guichet. Cela peut paraître assez complexe mais n'hésitez pas à demander de l'aide ou des informations supplémentaires à NOVA. Bonne baignade !

*L'équipe de NOVA*

## *Retour des restaurants*

---

Dans le cadre des ré-ouvertures des cafés et des restaurants, nous souhaitons faire une information dans notre Journal. Nous avons visité la Maison Bleue, située 24 rue Croix-Barret dans Lyon 7ème. Ce restaurant, à sa réouverture, a pu récupérer tous ses employés. C'est un lieu accueillant, sympathique avec deux terrasses: une intérieure et une extérieure. Ils accueillent la clientèle de midi sur réservation, ce qui n'est pas possible le soir!

Aujourd'hui, ce restaurant fonctionne à 50% de sa capacité afin de respecter les règles barrières et sanitaires. La Maison Bleue est un lieu sympathique, accueillant, cette rencontre met l'eau à la bouche. Ce restaurant valorise les fournisseurs locaux. A la carte, nous trouvons des volailles et du poisson frais. Le lundi, le poisson n'est pas à la carte car ils ne peuvent s'approvisionner. Nous aurions souhaité y goûter. Nous leur souhaitons comme à tous les restaurants une bonne reprise et une bonne saison d'été.

*Nadia et Olivier*

---

## *Brochettes de poulet à la moutarde et au miel*

---

Une recette en toute simplicité pour vos grillades de saison. Pour 4 personnes, il vous faut:

4 filets de poulet	2 cuillères à café de moutarde forte
2 cuillères à soupe de miel	1 cuillère à café de coriandre et de cumin en graines
1 cuillère à café de gingembre frais pilé	1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
½ citron vert et un peu de thym	

Commencez par tailler les filets de poulets en morceaux moyens. Réservez. Écrasez la coriandre et le cumin en grains sans les réduire en poudre. Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez bien et laissez mariner idéalement 2 à 4h. Formez les brochettes et faites les griller en mode barbecue, à défaut sur un grill ou à la poêle. Dégustez chaud, tiède ou même froid ! Bon appétit !!

## *Verrine aux fraises et aux spéculoos*

---



Que diriez-vous d'un petit dessert pour terminer le repas ? Il vous faut 50g de fraises, 100g de yaourt à la grecque et 3 spéculoos.

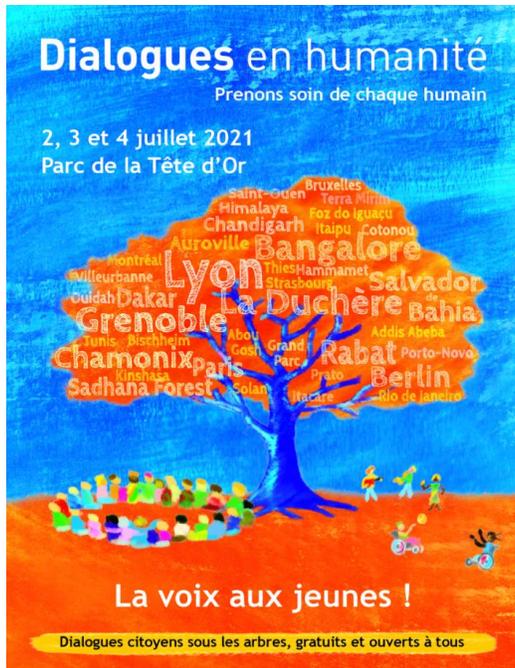
Mettez  $\frac{3}{4}$  du yaourt à la grecque sur les fraises coupées en tranches fines au fond de la verrine. Couvrez avec les biscuits émiettés. Versez le reste du yaourt et décorez avec un biscuit coupé en gros morceaux. Vous pouvez également remplacer le yaourt à la grecque par de la mascarpone. C'est prêt. Il ne vous reste plus qu'à réserver 30min au frais avant de la déguster !!

*Fabienne*

## *Béatrice, nouvelle animatrice aux Girondines*



Une nouvelle animatrice est arrivée depuis quelques mois à l'EHPAD des Girondines. Elle se nomme Béatrice, et vous aurez prochainement l'occasion de la rencontrer lors de vos activités à NOVA. Elle sera notre interlocutrice privilégiée pour tous les projets d'activités, ponctuels ou plus réguliers, mêlant gmeurs et personnes âgées résidant à l'EHPAD des Girondines.



## *Dialogue en humanité*

Comme chaque année, les dialogues en humanité ont lieu au Parc de la Tête d'Or du 2 au 4 juillet. C'est un lieu de rencontres et de partages extraordinaires ou la réflexion alimente toutes sortes d'idées; c'est aussi un mei où il est possible de découvrir différentes pratiques telles que le yoga, le Tai chi etc...

Cette année, de nombreux thèmes sont au programme, avec notamment " *Comment rencontrer l'autre, y compris suite à la pandémie?*" L'entrée est libre et gratuite, et il est possible de se restaurer sur place. Le programme détaillé est disponible a NOVA

Pour plus d'information: <https://dialoguesenhumanite.org/>



		M		D						
C	R	O	I	S	E	S				
		T								
		S	A	N	D	I	E			

N° 23

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

#### HORIZONTALEMENT

- 1 Elle tire ou entraîne
- 2 A remplacé ASA. Recourt à un service public.
- 3 Permet d'avoir une place. Vieil indien.
- 4 Des siècles et des siècles. Saint-pierres.
- 5 Le propre de l'homme. Pour toi. Mi-gavroche.
- 6 Refuge. Dernier rempart de la pudeur.
- 7 Mesure de tronche. Arrêt dangereux.
- 8 Purgée. Radio périphérique.
- 9 Son excès est mauvais. Dans les pommes.
- 10 Chose latine. Tension à évacuer.

#### VERTICALEMENT

- 1 Apporte la délivrance.
- 2 Dieu égyptien. Pâturage.
- 3 S'emportent facilement.
- 4 Désigner officiellement.
- 5 Le cinéma le fut.
- 6 Vieux service militaire. Péchés ou merveilles.
- 7 A toi. Avec le zist. Prince abrégé.
- 8 Trou du Causse. Pleur.
- 9 Cyclistes hors pistes.
- 10 Affections de la peau.



## ***Journée de fin d'année***

Avant notre fermeture estivale et pour se retrouver tous ensemble autour d'un moment convivial, le conseil d'administration vous propose de se retrouver pour

### ***un pique nique au parc de la Tête d'Or le jeudi 29 juillet.***

Pour ceux qui le souhaite, nous nous retrouverons à 10h pour une partie de minigolf (une participation de 4 euros vous sera demandée) ou une balade le long du lac ou au zoo.

Pensez à vous inscrire !!!!!

### ***En bref:***

#### ***Bénévoles:***

NOVA est toujours en recherche de bénévoles, ça peut être vous ou des personnes de votre entourage, des connaissances : parlez en autour de vous!!!!

#### ***Journal:***

L'atelier journal a besoin de chacun de vous pour exister, l'équipe du journal de NOVA a besoin de s'étoffer donc n'hésitez pas à venir la rejoindre!

#### ***Fermeture de NOVA***

Cet été, le GEM NOVA fermera ses portes du **7 au 22 août inclus**. Nous nous retrouverons donc le 23 août pour une nouvelle saison pleine de surprises, de rencontres, d'entraide, de projets et de sourires, grâce à vous !!

---

*L'équipe de NOVA*

### ***Le mot de la fin***

---

L'été est à nos pieds  
Avec ses longues journées  
Et ses nuits étoilées  
Fleurs, arbres de toutes sortes  
Sont à leur apogée  
Soyons tous présents  
Pour apprécier tous ses instants

*Nicole*

NOVA _ juillet 2021		
jeudi 1 juillet 2021	10h30 -11h30	<b>ATELIER JARDIN</b>
	15h - 16h	<b>Sophrologie (Ute)</b>
vendredi 2 juillet	14h30-17h	<b>Atelier Ré-créatif (Sophie)</b>
Samedi 3 et dimanche 4 juillet		
lundi 5 juillet	15h-17h	<b>Pétanque (Eric)</b>
mardi 6 juillet 2021	14h-15h30	<b>Anglais (Delphine)</b>
	16h-18h	<b>Instant créatif (Violaine)</b>
mercredi 7 juillet 2021	11h-12h30	<b>Généalogie (Eric)</b>
	14h-15h30	<b>Atelier journal (Nicole)</b>
	16h30-18h	<b>Gym douce (Florian)</b>
jeudi 8 juillet	10h30 -11h30	<b>ATELIER JARDIN</b>
	11h-12h30	<b>Atelier lecture (Claire)</b>
	15h - 16h	<b>Sophrologie (Ute)</b>
vendredi 9 juillet 2021	14h30-17h	<b>Atelier Ré-créatif (Sophie)</b>
Samedi 10 et dimanche 11 juillet		
lundi 12 juillet 2021	14h-15h	<b>Sophro(Nadia)</b>
	15h-17h	<b>Pétanque (Eric)</b>
mardi 13 juillet 2021	14h-15h30	<b>Anglais (Delphine)</b>
mercredi 14 juillet		
jeudi 15 juillet 2021	10h30 -11h30	<b>ATELIER JARDIN</b>
	15h - 16h	<b>Sophrologie (Ute)</b>
vendredi 16 juillet 2021	14h30-17h	<b>Atelier Ré-créatif (Sophie)</b>
Samedi 17 et dimanche 18 juillet		
lundi 19 juillet 2021	15h - 16h	<b>Sophrologie (Nadia)</b>
	15h-17h	<b>Pétanque (Eric)</b>
mardi 20 juillet	14h-15h30	<b>Anglais (Delphine)</b>
	16h-18h	<b>Instant créatif (Violaine)</b>
mercredi 21 juillet 2021	11h-12h30	<b>Sophro(Nadia)</b>
	11h-12h30	<b>Généalogie (Eric)</b>
	16h30-18h	<b>Gym douce (Florian)</b>
jeudi 22 juillet 2021	10h30 -11h30	<b>ATELIER JARDIN</b>
	11h-12h30	<b>Atelier lecture (Claire)</b>
	14h - 15h30	<b>Initiation réseaux sociaux (Claire)</b>
vendredi 23 juillet	14h30-17h	<b>Atelier Ré-créatif (Sophie)</b>
Samedi 24 et dimanche 25 juillet		
lundi 26 juillet	15h - 16h	<b>Sophrologie (Nadia)</b>
	15h-17h	<b>Pétanque (Eric) (a confirmer)</b>
mardi 27 juillet 2021	14h-15h30	<b>Anglais (Delphine)</b>
mercredi 28 juillet 2021	11h-12h30	<b>Généalogie (Eric)</b>
	14h-15h30	<b>Atelier d'écriture (Nicole)</b>
	16h30-18h	<b>Gym douce (Florian)</b>
jeudi 29 juillet	10h - 15h	<b>JOURNEE PARC DE LA TETE D'OR</b>

NOVA _ aout 2021		
dimanche 1 août		
lundi 2 août	15h-17h	<b>Pétanque (Eric)</b>
mardi 3 août	14h-15h30	<b>Anglais (Delphine)</b>
mercredi 4 août	14h-15h30	<b>Atelier journal (Nicole)</b>
	16h30-18h	<b>Gym douce (Florian)</b>
jeudi 5 août	10h30 -11h30	<b>ATELIER JARDIN</b>
	15h - 16h	<b>Sophrologie (Ute)</b>
vendredi 6 août		
samedi 7 août		
dimanche 8 août		
lundi 9 août		
mardi 10 août		
mercredi 11 août	Le GEM NOVA fermera ses portes du 7 aout au 22 aout inclus	
jeudi 12 août		
vendredi 13 août		
samedi 14 août		
dimanche 15 août		
lundi 16 août		
mardi 17 août		
mercredi 18 août		
jeudi 19 août		
vendredi 20 août		
samedi 21 août		
dimanche 22 août		
lundi 23 août	15h-17h	<b>Pétanque (Eric)</b>
mardi 24 août	14h-15h30	<b>Anglais (Delphine)</b>
mercredi 25 août	14h-15h30	<b>Atelier journal (Pierre)</b>
	16h30-18h	<b>Gym douce (Florian)</b>
jeudi 26 août	10h30 -11h30	<b>ATELIER JARDIN</b>
vendredi 27 août	14h30-17h	<b>Atelier Ré-créatif (Sophie)</b>
samedi 28 août		
dimanche 29 août		
lundi 30 août	15h-17h	<b>Pétanque (Eric)</b>
mardi 31 août	14h-15h30	<b>Anglais (Delphine)</b>