

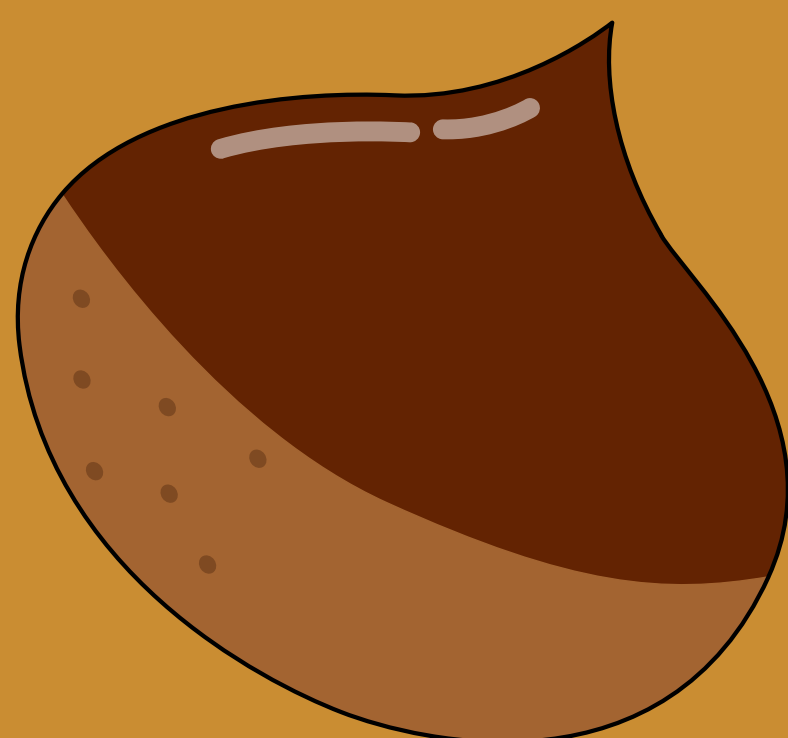
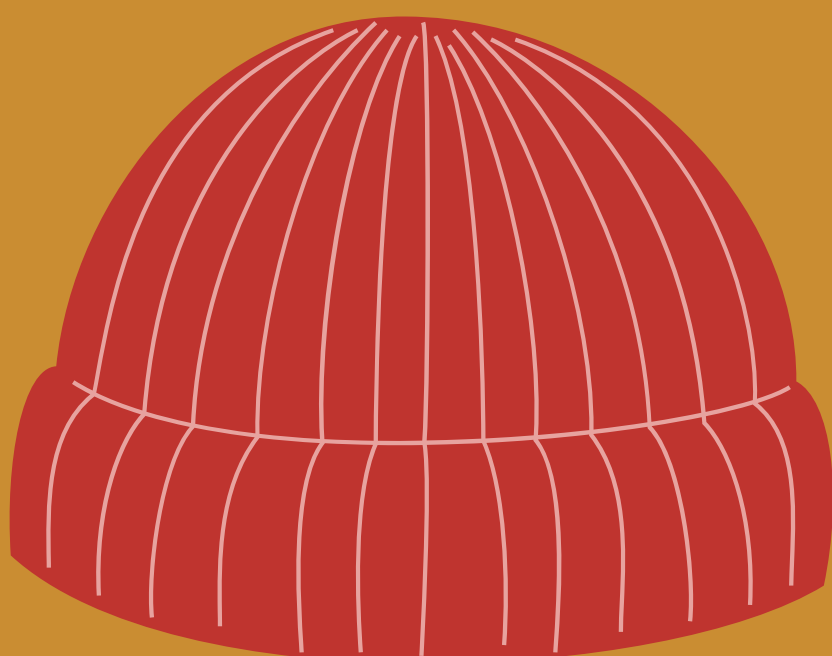


# *Le Journal 2Actu*



**Dans ce numéro, nous vous présentons les sorties réalisées lors de l'été et de l'automne 2025, et aussi nos activités sportives avec Osez Bouger.**

**Vous trouverez à la fin de notre journal une recette pour cuisiner des biscuits de Noël et des jeux pour vous amuser.**





# LE MÉMORIAL DE CAEN

Lundi 23 Juin 2025

*Sortie proposée par Michel*



*"On a pris le train à la gare du Mans à 8h26 pour arriver à Caen à 10h15. On a pris un ticket de bus et on a attendu que le bus arrive. On a visité le musée du Mémorial de Caen. On a vu des tas de choses comme des vidéos et des expositions sur la Guerre mondiale. On avait envoyé un mail pour demander si l'entrée était gratuite. On a mangé tous ensemble au "Bistrot du Mémorial". On a gardé notre ticket de bus pour faire le retour vers la gare de Caen. On est rentré dans le train pour arriver au Mans à 18h34".*

MICHEL

*"La Seconde Guerre mondiale, ou Deuxième Guerre mondiale, est un conflit armé à l'échelle planétaire qui dure du 1<sup>er</sup> septembre 1939 au 2 septembre 1945. Ce conflit oppose schématiquement les Alliés et l'Axe".*

WIKIPÉDIA

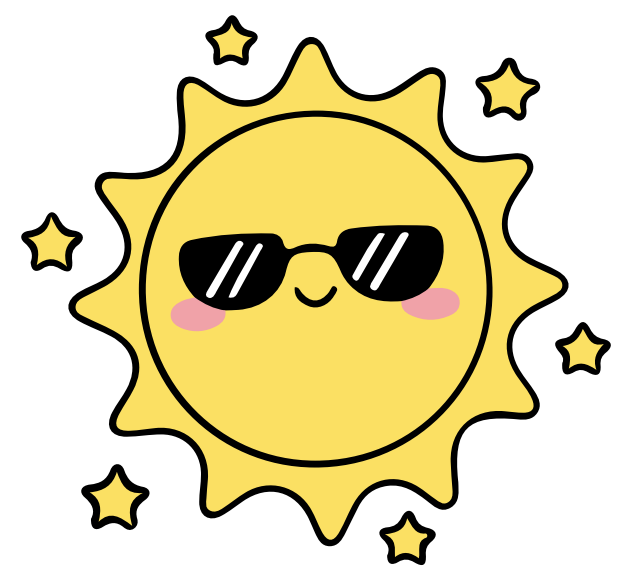




# JOURNÉE À SAINT-NAZAIRE

Jeudi 24 Juillet 2025

*Sortie proposée par Jean-Pierre*



Les personnes ayant participé à cette journée sont Angèle, Frédéric, Jérôme et Michel. Elles ont été accompagnées par Priscilla.



*“On est parti à la gare du Mans. On a attendu le train. On a pris le train jusqu’à Nantes. On n’a pas pu prendre le train de Pornic car il était en retard. On a été à Saint Nazaire à la place. On a mangé dans le deuxième train. On s’est posé sur le sable avec une serviette. On a fait quelques photos. On a vu le port de Saint Nazaire. On avait pris un billet de groupe”.*

JÉRÔME ET MICHEL



# LE MUSÉE GRÉVIN

Lundi 7 Juillet 2025

*Sortie proposée par Charles*



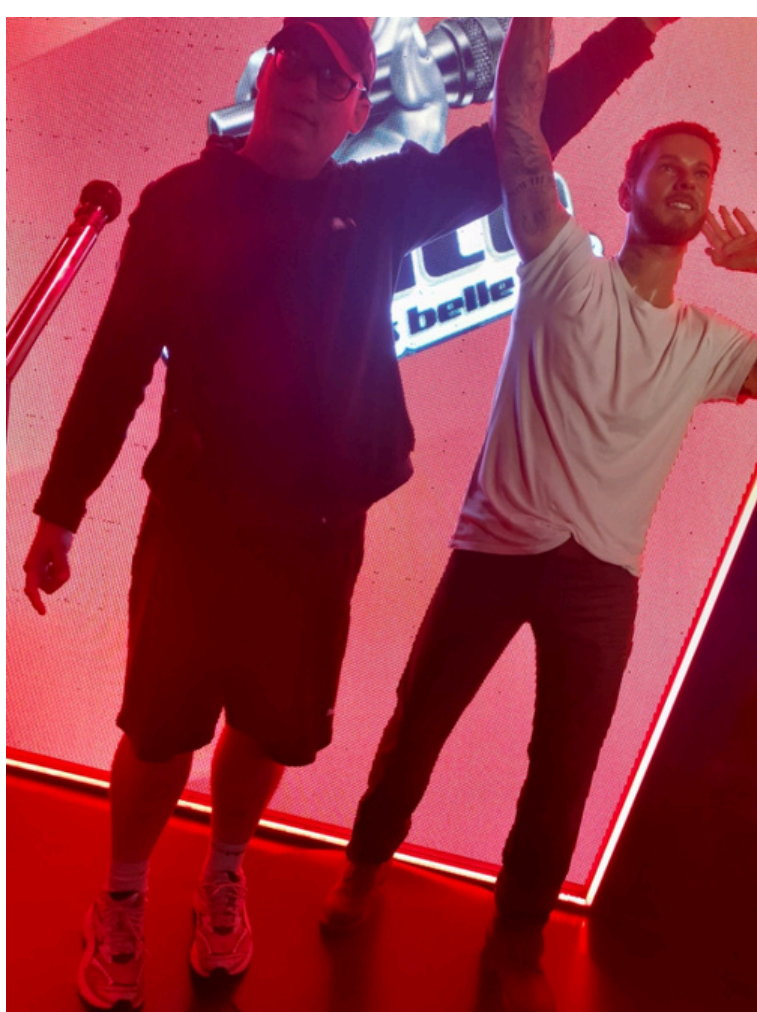
*"Charles, Quentin, Alyssa et moi avons pris le train. Le Musée Grévin c'est là où il y a les stars comme M. Pokora mon chanteur préféré. On n'a pas pu voir toutes les statues car à un moment il y avait une barrière. Nous nous sommes un peu promené dans la ville de Paris".*

ALEXANDRE



*"C'était bien. C'est ma ville préférée parce que c'est grand là-bas. J'ai aimé voir la statue de Léa Salamé".*

QUENTIN



*"Le musée Grévin est un musée créé par Arthur Meyer le 5 juin 1882, situé dans le 9<sup>e</sup> arrondissement de Paris, et dans lequel sont regroupées des reproductions en cire de personnages célèbres".*

WIKIPÉDIA



# JOURNÉE AVEC DES ANIMAUX AU CIRCUIT DES 24 HEURES AVEC "LES MAISONS D'ULYSSE"

Du mercredi 8 au samedi 11 octobre 2025

*"C'était une sortie organisée avec Sandrine pour présenter l'association "Les Maisons d'Ulysse" lors du Salon des Pompiers.*

*Des personnes venaient voir le stand et nous expliquions pourquoi on faisait ça et qu'elles pouvaient passer une journée avec les animaux pour les apaiser, pour s'habituer à être avec eux, pour diminuer leur crainte et créer un lien avec l'animal".*

MIGUEL

Adresse mail de l'association  
[lesmaisonsdulysse@gmail.com](mailto:lesmaisonsdulysse@gmail.com)





*“Samedi 1er novembre, j’ai été à Jardiland à Family Village de 14h à 18h. J’ai distribué des tracts et expliquer aux gens pourquoi on les distribuait : c’était pour avoir des dons pour des cochons d’inde, des poules, des lapins, des canaris, des chiens et des chats”.*

NADÈGE



**Pour information, le chinchilla ne vit pas tout seul : ils vivent à deux sinon il peut mourir.**



*“Un jour de semaine, j’ai été au centre aéré avec les enfants. Il y avait aussi le chien Ulysse. Les enfants ont donné à manger.*

*Ulysse avait un peu peur des enfants. Ils ont fait une activité pour les oiseaux pour l’hiver car ils n’ont pas à manger. Avec la cuillère, il fallait qu’ils mélangent les graines et le beurre pour faire une boule de graisse qu’ils posaient dans un plateau avant de la mettre au frigo. J’ai découvert ce truc là, c’était super”.*

MIGUEL





# SPORT ADAPTÉ AVEC OSEZ BOUGER

Grâce à une convention signée entre l'APA-JH et Osez Bouger s'élevant à 600€ pour l'année 2026, les personnes accompagnées par le Dispositif 2A pratiquent gratuitement ces activités : boxe, gym, hockey sur gazon, pilates, disc-golf, circuit/training, marche nordique, basket.



*"Je fais du pilates-yoga. On arrive à 10h. Le coach fait l'appel de tout le monde. On prend un tapis, une brique en mousse et un gros ballon. On fait des mouvements adaptés. On finit à 11h. Le coach est très gentil. Ça fait plusieurs années que je fais du pilates-yoga".*

NADÈGE

*"Tous les vendredis matins, je fais marche nordique. Le professeur arrive à 9h15 et ça fini à 11h00. On marche partout avec des bâtons et avant on fait des échauffements".*

REINE-PRUDENCE





# Les petits biscuits de Noël

Recette très facile pour 6  
personnes

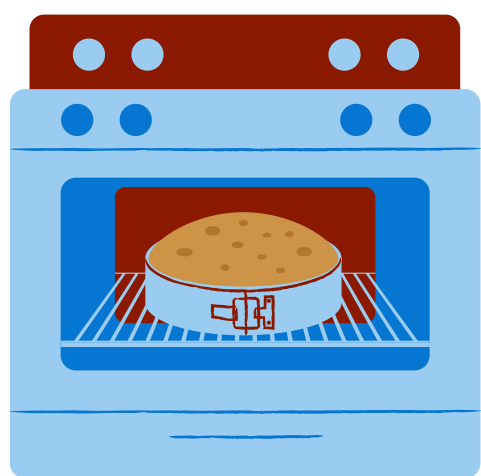
Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

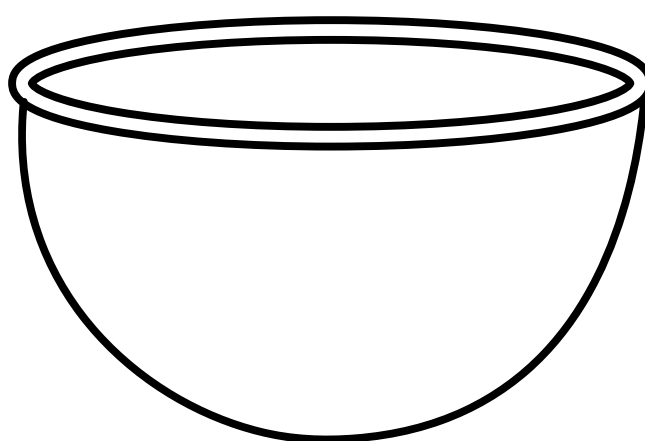


## Ustensiles pour faire la recette

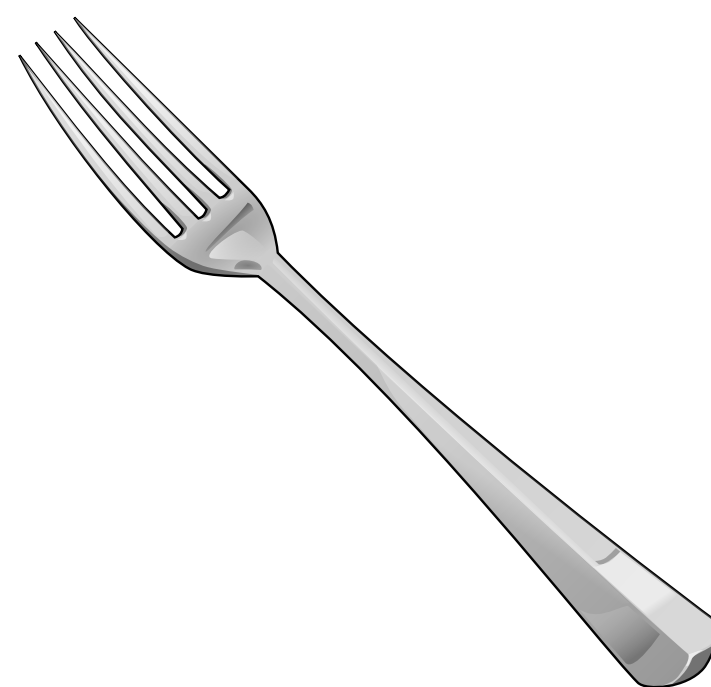
Four



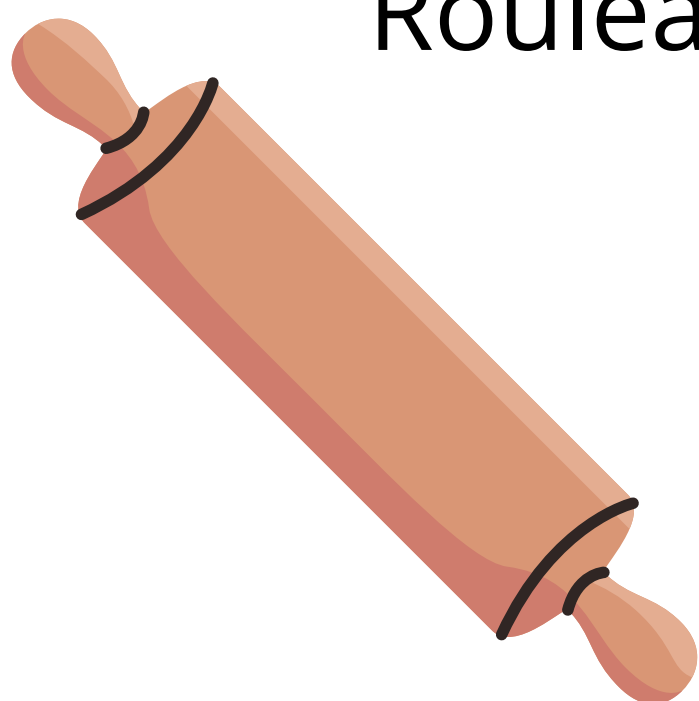
Jatte



Fourchette



Rouleau



Emporte-pièce



Papier sulfurisé



Verre mesureur





# Ingrédients pour faire la recette

250 g Farine



100 g Beurre ramolli



50 g Amandes en poudre



125 g Sucre



2 Œufs (dont 1 jaune pour la dorure)



1 cuillère à café Levure

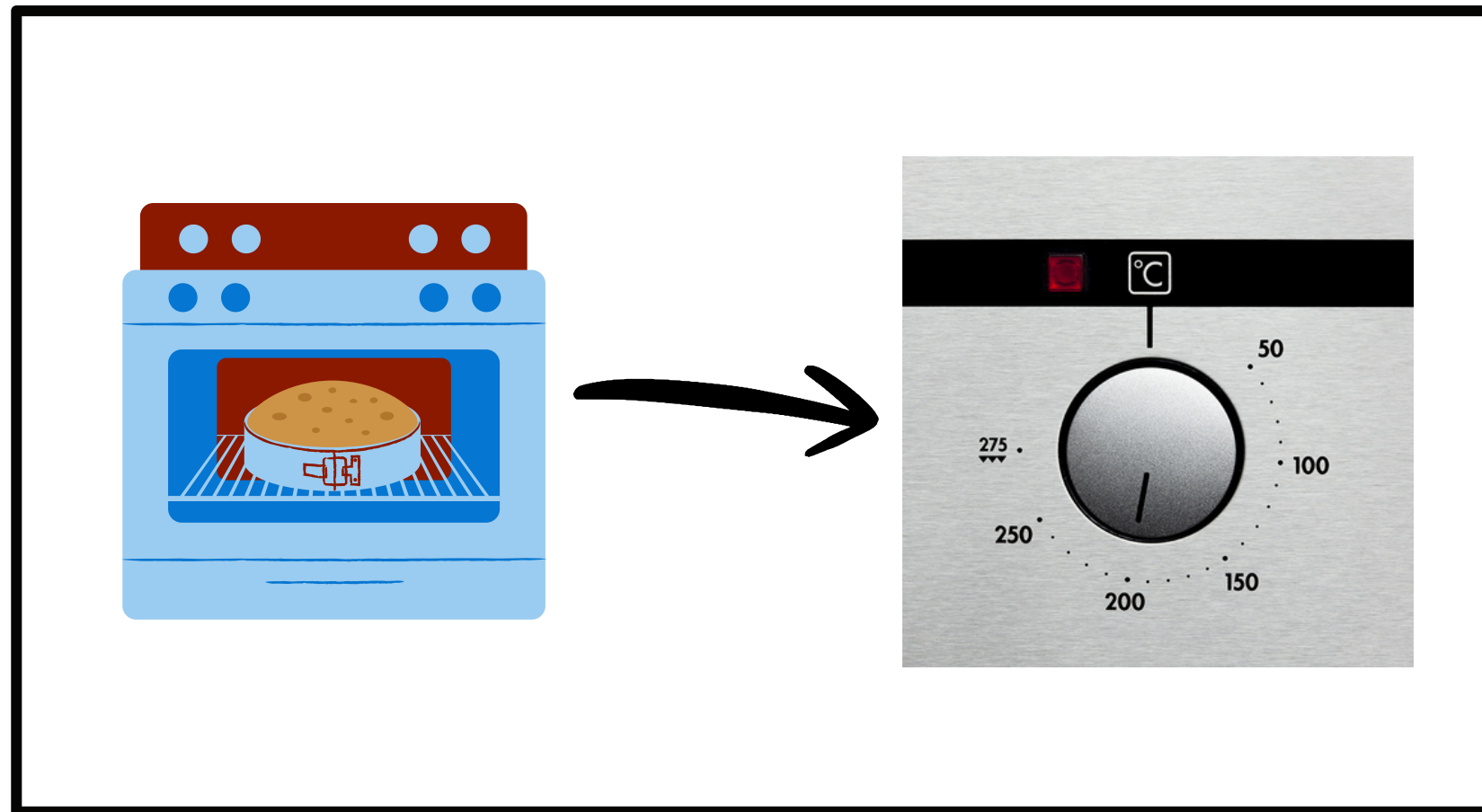


3 cuillères à café Cannelle





1) Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7)

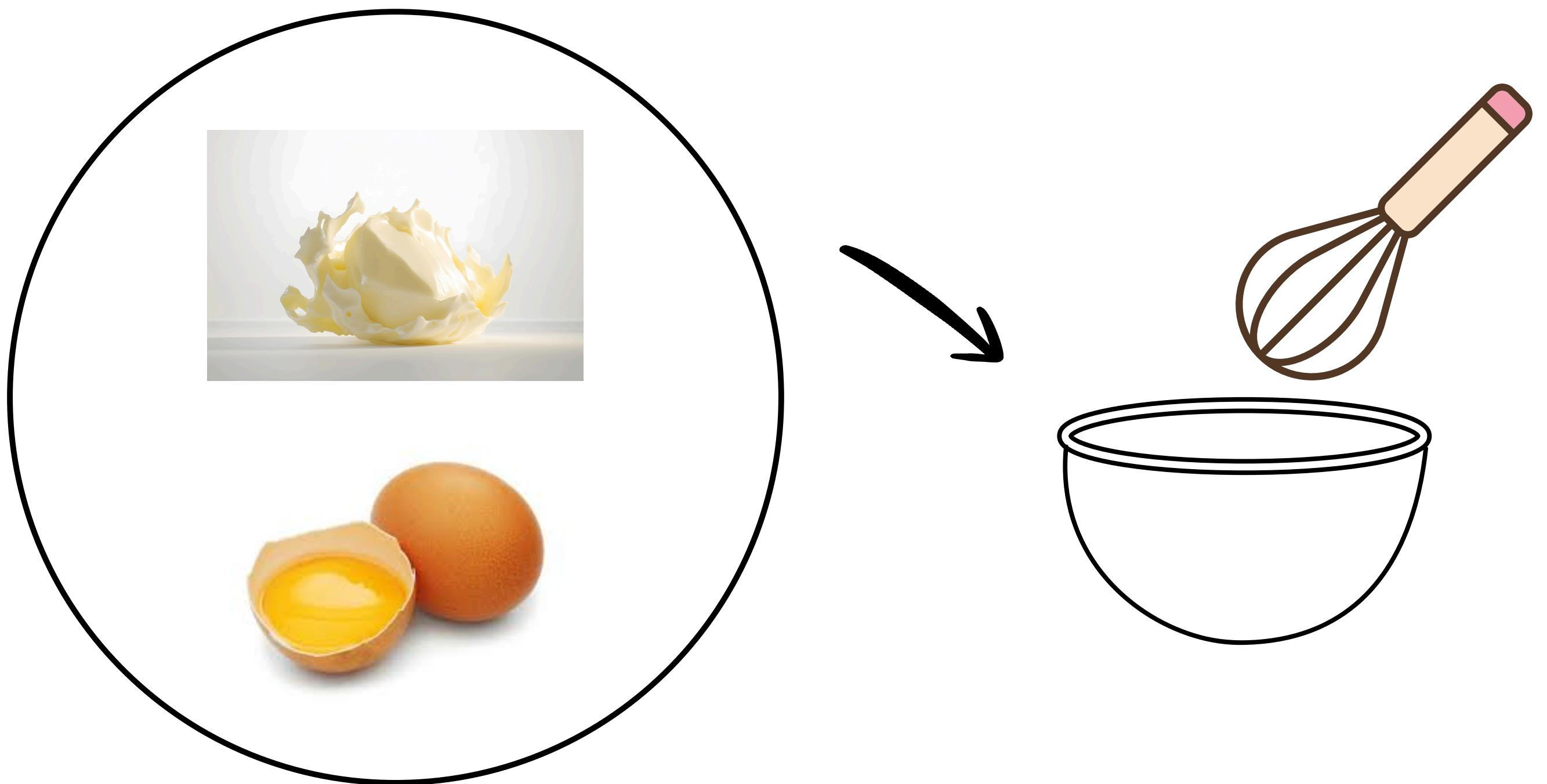


2) Mélangez dans une grande jatte la farine, la levure, le sucre et la poudre d'amandes





3) Ajoutez le beurre et un œuf ; puis travailler avec une fourchette



4) Pétrissez ensuite avec les mains (faire une "boule"), et l'assaisonner au choix avec : 4 épices, cannelle/orange, citron...



+

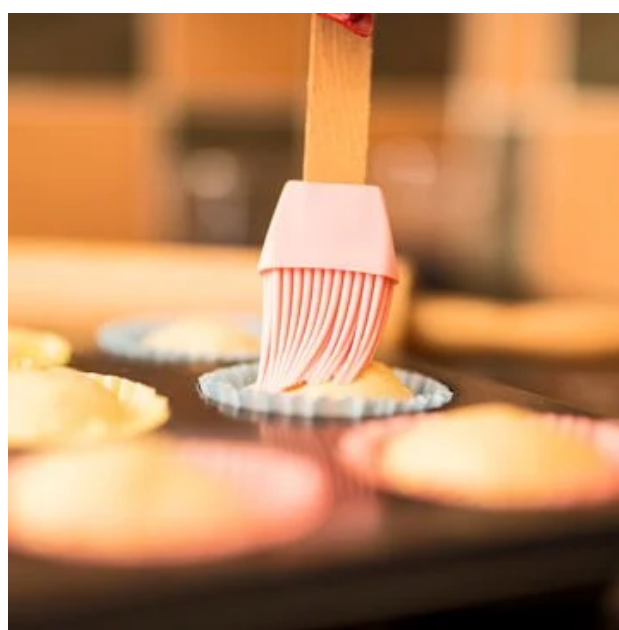




5) Étalez la pâte avec un rouleau et découper des formes à l'emporte-pièce, disposez-les sur une plaque garnie de papier sulfurisé



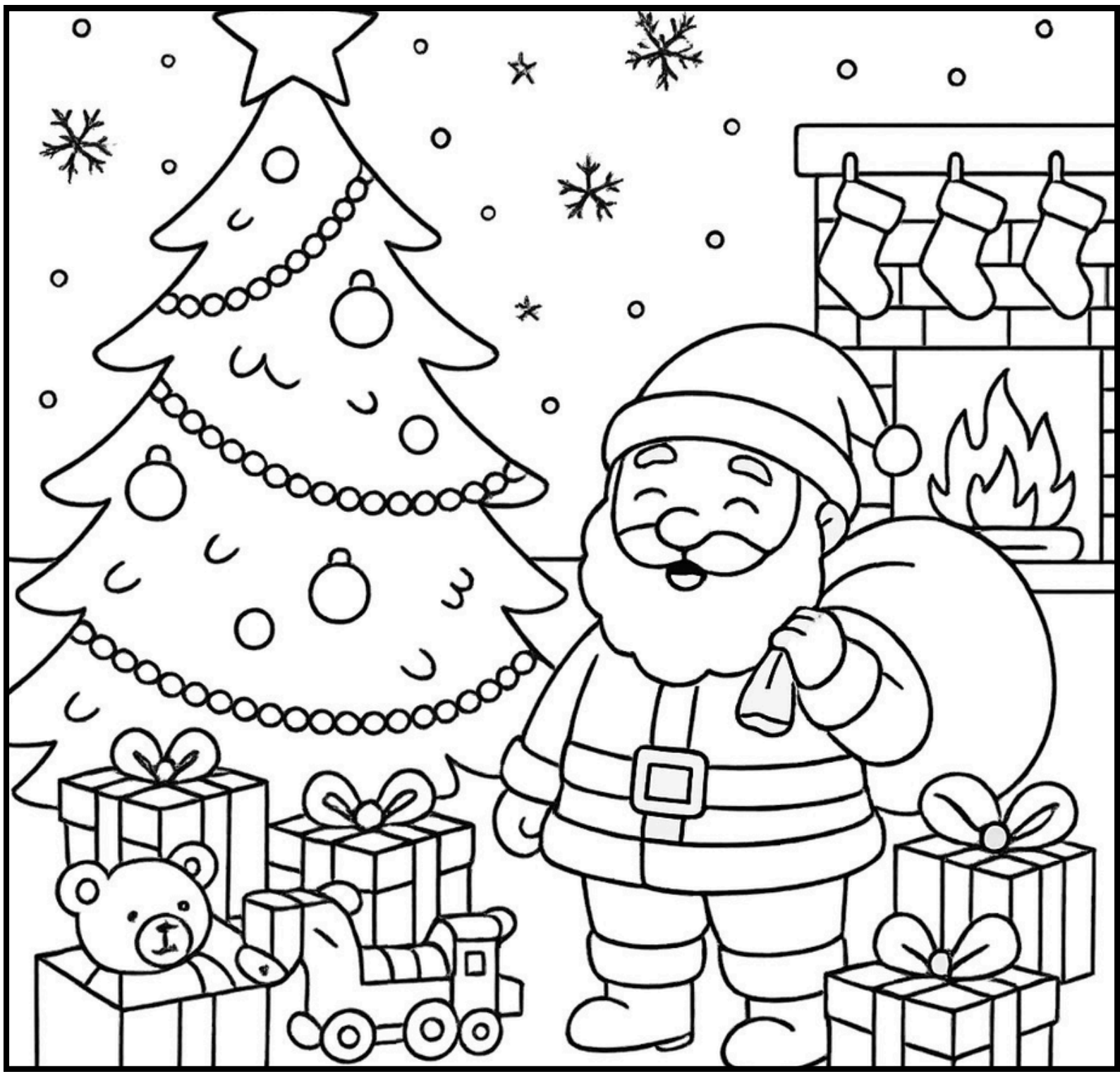
6) Étalez un peu de jaune d'œuf avec de la cannelle sur les biscuits, pour qu'ils soient bien dorés, et enfournez 7 à 10 min (à surveiller)



7) Pour la décoration (yeux, boutons ...) mélanger 1 blanc d'œuf et du sucre glace et faites appel à votre imagination !







# JEUX SPÉCIAL NOËL

*Proposés par Alexia  
et Michel*

Voici nos jeux pour ce  
journal : un coloriage et  
une grille de mots mêlés  
sur le thème de Noël.

Amusez-vous bien et  
laissez entrer la magie de  
Noël !



BONNET  
BOTTES  
BOUGIE  
BOÎTE  
BRANCHE  
CADEAU  
CARTE  
CHARBON  
CHARITÉ  
CHEMINÉE  
CONIFÈRE  
DONNER  
DÉCORER  
FAMILLE  
FESTIN  
FROID  
GIVRÉ  
JOYEUX  
LUTIN  
NŒUD  
SAPIN  
VEILLE  
VERT  
VŒUX

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | O | N | N | E | R | H | F | A | M | E | L | Q | E | L | P | M | W | S | Z |
| B | C | C | A | D | E | A | U | O | G | V | É | Q | H | F | Y | M | T | E | W |
| B | H | N | I | P | A | S | H | U | T | E | G | N | F | V | D | L | O | Q | R |
| O | A | Y | C | T | Z | A | D | O | T | R | H | C | I | R | X | A | I | D | R |
| Î | N | K | L | U | T | I | N | I | B | T | L | D | N | M | O | P | U | É | T |
| T | T | Y | D | E | V | U | A | J | B | E | U | A | N | Y | E | I | W | C | Z |
| E | D | G | U | L | R | Z | U | S | O | Æ | Y | H | Z | O | C | H | D | O | V |
| D | E | X | S | L | M | Q | I | H | N | Y | R | Z | M | S | U | K | C | R | W |
| N | N | U | L | I | K | J | E | I | É | K | E | F | A | A | L | I | Y | E | Q |
| J | O | R | P | E | K | L | Y | R | F | S | L | U | W | H | S | D | V | R | F |
| O | Ë | G | T | V | L | M | V | O | W | P | H | V | X | N | L | B | A | D | F |
| R | L | V | U | I | D | I | X | É | X | B | B | R | S | E | T | R | A | C | A |
| X | V | T | M | D | G | V | T | M | R | O | C | B | C | F | Z | S | Z | G | M |
| Y | K | A | A | D | U | I | C | M | N | D | U | F | O | X | E | S | S | M | I |
| R | F | J | Y | J | R | H | U | N | S | G | B | S | N | T | A | S | I | F | J |
| F | O | C | D | A | A | X | E | I | J | K | A | X | I | L | T | V | T | G | R |
| U | W | X | H | R | U | T | Q | N | P | N | Z | L | F | T | Z | E | P | I | I |
| U | H | C | B | Æ | B | R | A | N | C | H | E | Z | È | B | P | P | S | J | N |
| Z | B | O | V | L | B | T | T | C | R | J | V | P | R | E | I | G | U | O | B |
| V | N | Q | T | U | G | H | X | Q | S | Z | Y | K | E | J | X | O | C | O | M |





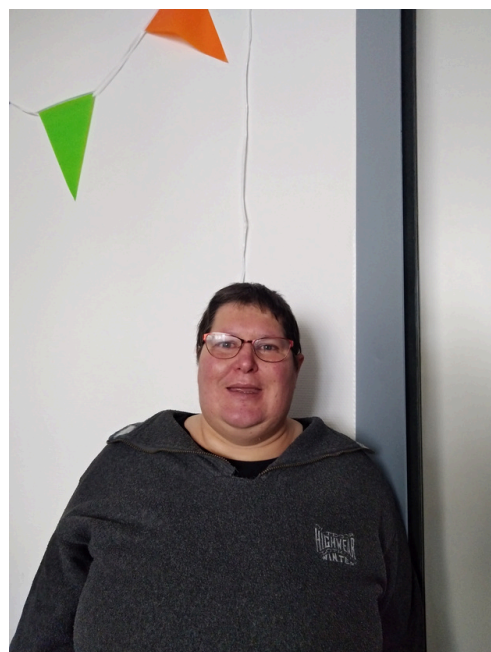
**Happy  
BIRTHDAY**

QUENTIN



9 septembre

NADÈGE

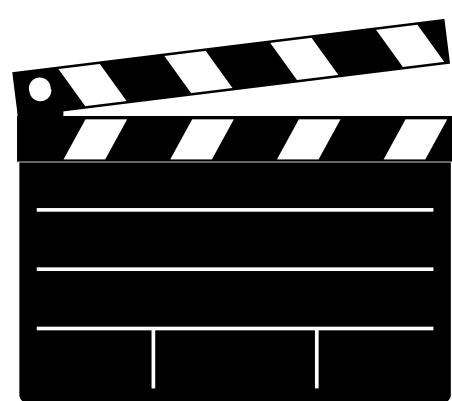


10 août

MICHEL



30 décembre



**DANS LE PROCHAIN NUMÉRO**  
**À PARAÎTRE EN SEPTEMBRE 2026 :**



*PRINTEMPS DU CINÉMA*

*SORTIE DU PRINTEMPS : LE MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE TOURS  
QUI A INVENTÉ LES MESURES DE PROTECTION ?*

*PRÉSENTATION DU PARTENAIRE "CULTURES DU COEUR"*

*RECETTE DE CHOCOLATS DE PÂQUES*

*PROJET COUTURE AVEC LES CRÊCHES DE LA VILLE DU MANS*