

Retour en arrière



L'agenda du
début de l'année



Un brin de causette

La gazette qui donne la pêche

Janvier 2024- n°14



Cap vers une nouvelle année!

L'année 2023 s'est achevée aussi vite qu'elle a commencée. Malgré un contexte peu enthousiasmant dans le monde, gardons en tête que le positif et le meilleur de notre quotidien.

L'année 2023 fût riche en animation et en projets et ce, grâce à vous tous. Des sorties, des conférences, des nouvelles activités, des projets en partenariat avec d'autres acteurs du territoire, une session "Bienvenue à la retraite" pour les futurs et jeunes retraités, de nouveaux bénévoles... Une dynamique que nous souhaitons poursuivre sur l'année 2024.

L'année 2024 s'annonce festive avec les 60 ans du centre social. Elle s'annonce aussi chargée car nous sommes dans la réécriture de notre projet social pour les 5 prochaines années à venir.

Ensemble, faisons de cette année, une année remplie de moments simples pour profiter pleinement du présent et des plaisirs du quotidien. Belle année 2024 !

"Il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous" disait Paul Eluard... alors, rencontrons-nous bientôt!

LE JEU DU MOIS

"TRIO"

Jeu d'ambiance et de mémoire par excellence.

But du jeu: Etre le premier à former des trios de cartes.



De 3 à 6 joueurs.

Soyez le plus rusé pour déduire quels numéros sont dans les mains adverses et sur la table. Trouverez-vous les trios de cartes identiques ? Un jeu brillant qui n'a pas fini de vous surprendre !

La règle est très simple :

1- Dévoilez 2 cartes Numéro :

- soit sur la table,
- soit dans la main d'un joueur, mais attention, seulement le plus petit numéro ou le plus grand !

2- Si les 2 cartes sont identiques, rejouez !

3- Trouvez les 3 cartes identiques et gagnez ce trio !



Retour en 1964...

Il y a 60 ans, vous veniez de naître ou vous étiez encore minot. Avez-vous quelques souvenirs ? Zoom sur une année ... importante pour nous car le Centre Social naissait à Beaupréau.

Côté musique

- Les Beatles envahissent les disquaires du monde entier.
- Salvatore Adamo devient une star en France.
- 1er album des Rolling Stones "Regent Sound Studio".

Côté Histoire

- Martin Luther King reçoit le prix nobel de la paix à 35 ans.
- La première photo de la lune apparait.

Côté inventions

- L'écran plasma
- Nutella

Côté météo

- Vague de froid et neige en mars, vague de chaleur en juillet, tempête du 9 octobre

Côté naissance

- Geneviève, notre collègue à l'accueil 😊
- Evelyne Thomas
- Nicolas Cage
- Michelle Obama
- Valérie Lemerrier

Préparez-vous à faire la fête cette année pour les 60 ans du Centre Social!

Souvenirs souvenirs...

- Vous souvenez-vous des prénoms et des noms de vos camarades de classe ?
- Le plus souvent, comment s'organisait votre journée du dimanche ?
- Vous souvenez-vous de métiers qui ont aujourd'hui disparu ?

Rétrospective 2023 en photos



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les seniors aussi ont leurs Jeux Olympiques en 2024 !

Sachez que les seniors ont leurs propres Jeux Olympiques : Les Master Games, qui sont ouverts à tous les participants âgés de de 35 ans, âge approximatif du départ à la retraite des sportifs.

Représentatif de tous les âges et de tous les niveaux, les Master Games, évènement équivalent des Jeux Olympiques pour les seniors, a vu passé divers centenaires (ou presque), à l'instar de Margo Bates, nageuse de 98 ans à l'époque, de Brisbane Ruth Frith, jeune lanceuse de marteau de 100 ans !

Plus sérieusement, connaissez-vous la SilverGeek?

Il s'agit de compétitions de bowling spécifiques pour les retraités sur console Wii. L'objectif est d'améliorer la santé et le bien-être des + de 60 ans, à développer les liens sociaux et intergénérationnels, tout en réduisant la fracture numérique. Plutôt intéressant, non ? Il y a même des compétitions dans le 49 ! Aimeriez-vous tester ?

Humour linguistique



Que pensez-vous des pluriels interprétés par Le Chat ?

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| Un rat? Des goûts | Un beau? Des cors |
| Un cas? Des colles | Un mur? Des crépis |
| Un pont? Des râbles | Un vrai? Des dalles |
| Un flagrant? Des lits | Un valet? Des curies |
| Une voiture? Des mares | Un drogué? Des foncés |
| Un évier? Des bouchers | Une jolie? Des gaines |
| Un bond? Des buts | Un crâne? Des garnis |
| Une dent? Des chaussées | Un frigo? Des givrés |
| Un brusque? Des luges | Une moue? Des goûters |
| Une grosse? Des panses | Un fâcheux? Des agréments |
| Un propos? Des placés | Un patron? Des spots |
| Un argent? Des tournées | Un délicieux? Des cerfs |
| Des bières? Des haltères | Une bande ? Des cinés |

Recette de saison

Quiche à la butternut et fromage de chèvre

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 150 g de chair de butternut
- 50g de chèvre frais
- 3 œufs
- 20cl de crème liquide
- 10 rondelles de bûche de chèvre
- Sel, poivre
- Herbes de Provence
- Un filet de miel (facultatif)

Préparation

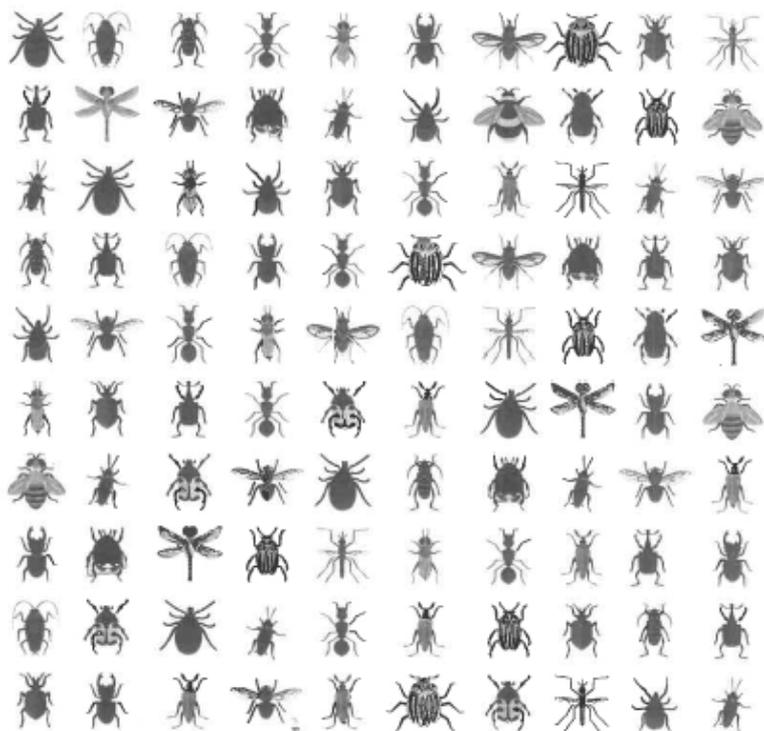
1. Préchauffer le four à 180°C.
 2. Couper la chair de la butternut en petits dés. Répartir les dés sur une toile de cuisson puis enfourner 10min.
 3. Placer le fond de tarte dans le moule à tartes puis étaler le chèvre frais dessus.
 4. Fouetter les œufs avec la crème, du sel et poivre.
 5. Répartir la butternut rôties sur le fond de tarte puis verser le précédent appareil. Ajouter 2 rondelles de chèvre par quiche, saupoudrer d'herbes de Provence puis arroser d'un peu de miel si désiré.
- Enfourner 25min. Déguster avec une salade



Des jeux pour entretenir la mémoire

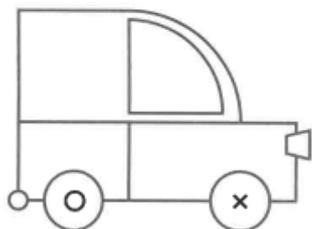
SEQUENCE

Retrouvez cette série de 3 insectes.



MÉMOIRE VISUELLE

Observer attentivement ce dessin pour le mémoriser. Rendez-vous page 6.



MÉMO QUIZZ

Trouvez les 5 réponses et mémorisez-les. Puis écrivez-les sur un papier libre sans revenir à cette page bien sûr.

- 1- Quel animal est le roi des animaux?
- 2- De quelle couleur est la fleur de tournesol?
- 3- Qui est l'amoureuse de Roméo?
- 4- Quel est le sport de Zinédine Zidane?
- 5- Comment monter dans les étages d'un immeuble sans prendre l'escalier?

CALCUL FRUITÉ

Trouvez la valeur de chaque fruit pour que cette opération soit correcte.

| | | | | | | | | | | |
|-------|-------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"> = 3</td> <td style="text-align: center;"> = ...</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> = ...</td> <td style="text-align: center;"> = ...</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> = ...</td> <td style="text-align: center;"> = ...</td> </tr> </table> | = 3 | = ... | = ... | = ... | = ... | = ... |
| = 3 | = ... | | | | | | | | | |
| = ... | = ... | | | | | | | | | |
| = ... | = ... | | | | | | | | | |
| + | | | | | | | | | | |
| ----- | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

CHRONO-SON

Faites appel à votre mémoire pour trouver, le plus rapidement possible, 10 mots commençant par les lettres "PER"

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

POINT COMMUN

Trouvez le point commun dans chaque série de 4 mots :

- | | |
|------------|-------|
| Restaurant | |
| Hameçon | |
| Voiture | |
| Bouteille | |
| ----- | |
| Pape | |
| BD | |
| Niveau | |
| Champagne | |



L'agenda des activités



NOUVEAUTÉS

L'heure des grands-parents

Nouveau cette année, un mercredi par mois, une activité à partager avec vos petits-enfants vous sera proposée à partir de 14h30.

24 janvier au Pin en Mauges

"Activités manuelles"

21 février à la Jubaudière

"Crêpes party et jeux divers"

20 mars à Villedieu

"Spécial Carnaval"

17 avril à Jallais

"Fabrication et concours de comètes"

22 mai à La Poitevinière

"Grands jeux extérieurs et cirque"

19 juin à Gesté

"Olympiades"

Sans oublier les activités à partager pendant les vacances scolaires. Des idées, des envies, partagez-les avec nous.

Ateliers "remue tes méninges"

Atelier ludique pour faire travailler sa mémoire.

Un mardi après-midi par mois, à définir

"Mots'jeux"

Après-midi convivial pour jouer et découvrir des jeux de société.

Le premier jeudi du mois à 14h30- lieu à définir

Atelier Cuisin'et vous

Atelier cuisine et échanges de pratique puis repas partagé. € 5 €

Premier vendredi du mois dès 9h30 soit le : 02/02, 01/03, 05/04, 03/05, 07/06

Ateliers mémoire

Tous les mardis matin à partir du 13 février jusqu'au 16 avril - 9h30-12h- 10 séances

Dans un esprit convivial et bon enfant, faites fonctionner collectivement vos neurones.

Petits jeux, astuces de mémorisation... avec un intervenant formé par la MSA

📍 Jallais

Galette de la rentrée

Vendredi 19 janvier à 14h30

Ne mangez pas de dessert ce jour-là et venez partager la galette avec nous. L'occasion de se réunir et de se projeter sur les mois à venir.

📍 Salle de la Garenne - BP

UFC que choisir

Judi 8 février 14h30

L'association UFC que choisir vous parlera des complémentaires santé, les assurances et vous donnera des clés pour lire et comprendre un tableau de garantie.

📍 A définir

Atelier cuisine avec une diéticienne

Vendredi 16 février matin

Gaëlle vous donnera plein de conseils pour préparer un repas avec un petit budget et avec des légumineuses. Préparation du repas et déjeuner en commun.

📍 A définir € 5€

Clic et Dé clic

6 séances de 2h à partir du 15 janvier jusqu'au 19/02

Ateliers d'initiation à l'informatique. Mails, gestion des fichiers et photos, Internet...

Les lundis de 18h-20h

Solidej- repas solidaire

Samedi 3 février 9h30

Venez pour le café et préparons ensemble le repas pour le partager ensuite. Apportez vos couverts

📍 Centre Social

€ 4€

Bienvenue à la retraite

Cycle de 5 séances - les lundis à partir de la mi-mars

Vous êtes futur retraité ou jeune retraité, vous vous questionnez sur ce nouveau chapitre de votre vie, alors rencontrez d'autres personnes comme vous et partagez des moments ensemble autour de thématiques comme les démarches administratives et financières, réflexion autour de son avenir, prendre soin de soi, le bénévolat...

📍 Demandez la plaquette

RAPPEL:

Inscription obligatoire auprès de l'accueil au 02 41 63 06 33

ou

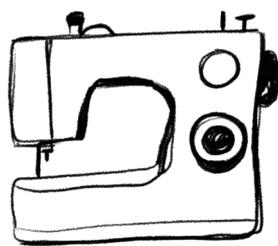
accueil@cs-evreetmauges.fr

Le Centre Social se réserve le droit d'annuler l'activité en fonction du nombre d'inscrits.

ANNONCES

COUTURE SOLIDAIRE

Vous savez coudre? Partagez vos compétences pour fabriquer des bonnets et accessoires en tissu pour des personnes atteintes de cancer afin d'embellir leur quotidien. Pour + d'infos, parlez-en à Annabelle.



DONNERIE SOLIDAIRE

En 2023 a eu lieu la première donnerie solidaire à Beaupréau-en-Mauges, un marché 100 gratuit. Ce fut une belle réussite avec 1 tonne d'objets qui ont trouvé une seconde vie.

Cette année, nous allons réitérer l'expérience, si vous êtes sensible au réemploi solidaire, à une démarche écologique, rejoignez-nous pour nous donner un coup de main. Nous avons besoin d'être nombreux pour que ce projet fonctionne. Faites vous connaître auprès d'Annabelle.



NUMÉROS UTILES



Maison de santé Beaupréau:

02 72 88 36 00

Maison de santé Gesté:

02 41 56 64 13

Maison de santé Jallais:

02 72 88 36 00

Samu: 15

Pompiers :18

CLIC : 02 41 71 77 10

France Service: 02 41 63 06 33

La gazette un brin de causette

est éditée par le Centre Social Evre et Mauges.

Adresse: 10 rue du Sous préfet Barré

49600 Beaupréau-en-Mauges
animation.dsl@cs-evreetmauges.fr

Un grand merci à tous les habitants qui ont contribué à l'élaboration de cette gazette.

Ne pas jeter sur la voie publique (bien entendu!).

Donnez-le plutôt à vos proches.

Si vous avez des idées pour une prochaine édition, nous sommes preneurs!

Vous souhaitez recevoir cette gazette dans votre boîte aux lettres, nous recherchons des bénévoles pour les distribuer, contactez-nous !

PROVERBE
La véritable
amitié ne gèle
pas en hiver.

Proverbe Allemand

Solutions aux jeux page 4

CHRONO-SON MÉMOIRE VISUELLE

Souvenez-vous du dessin de la page 4 et reproduisez-le.

MÉMO QUIZZ

A vous de noter vos réponses sur un papier libre et de vérifier une fois fait les 10 questions.

POINT COMMUN

- 1- Bouchon
- 2- Bulle

Retrouvez la gazette et tout un tas d'activités sur:
www.evreetmauges.centres-sociaux.fr



Centre Social Evre & Mauges

Espace Simone Veil - 10 rue du Sous-préfet Barré
Beaupréau - 49600 Beaupréau-en-Mauges
☎ 02.41.63.06.33 - ✉ accueil@cs-evreetmauges.fr
<http://evreetmauges.centres-sociaux.fr>



Aujourd'hui, le centre social pour moi, c'est:



Three horizontal lines for writing, each starting with a circle.

2 MINUTES POUR UN BILAN

Les tarifs



Les activités payantes sont-elles abordables pour vous ?

- Oui, très satisfait
- Oui, satisfait
- Ne se prononce pas
- Non, peu satisfait
- Non, pas satisfait



La mobilité



Vous habitez la commune de

- Etes-vous mobile ? oui non
- Des animations/activités ont-elles déjà été organisées dans votre commune ? oui non
- Avez-vous déjà participé à des activités/animations "Retraite Active" hors de votre commune ? oui non
- Avez-vous déjà fait du co-voiturage avec d'autres personnes (mini-bus du centre social y compris) pour vous rendre à une activité ? oui non
- Avez-vous déjà fait participé à une activité "révision du code de la route" oui non
- Si oui, est ce que cela vous a permis d'être plus à l'aise/rassuré(e) pour conduire aujourd'hui ? oui tout à fait un peu pas du tout

Le centre social est-il pour vous:

- à l'écoute de vos difficultés, besoins oui non
- à l'écoute de vos projets oui non
- facilitateur de rencontres entre les habitants oui non
- un lieu utile sur votre territoire oui non

Le centre social vous a-t-il permis de:

- rencontrer des personnes et de créer de nouveaux liens oui non
- de faire des activités que vous n'auriez jamais fait seul(e) oui non
- de participer et vous sentir utile dans des actions solidaires oui non
- de bénéficier d'une action solidaire : oui non

Etes-vous satisfait de :

- de l'accueil: oui plus ou moins non
- de la communication oui plus ou moins non
- de la gazette oui plus ou moins non

Le numérique et vous

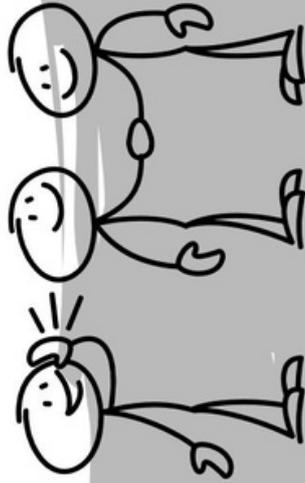
- Avez-vous déjà participé à des ateliers informatiques au Centre Social ? oui non
- Avez-vous déjà été accompagné(e) par France Services ? oui non
- Les ateliers informatiques vous-ont-ils permis de :
 - gagner en confiance et d'être plus autonome dans l'utilisation votre outil numérique ?
 - oui non pas encore
 - de réaliser vos démarches administratives seul(e) aujourd'hui ?
 - oui non pas encore

Les points forts du Centre Social :



- Saviez-vous que le Centre Social propose des animations intergénérationnelles lors de chaque vacances scolaires ?
 - oui non oui non
- Y-avez-vous déjà participé ? oui non
- Est-ce que ces actions intergénérationnelles renforcent le lien avec vos petits-enfants ? oui non
- Vous permettent-elles de rencontrer d'autres grands-parents ?
 - oui non
- Selon vous, est-ce important de maintenir des actions grands-parents/petits-enfants ? oui non pas d'avis
- Avez-vous le sentiment d'avoir un rôle important à jour en tant que grand-parent auprès de vos petits-enfants ?
 - oui non plus ou moins

L'intergénérationnalité



Le pouvoir d'agir !

- Saviez-vous que le Centre Social peut vous accompagner dans la mise en place de vos projets ? oui non
- L'a-t-il fait d'ailleurs pour vous ? oui non
- Si oui, êtes vous satisfait de l'accompagnement et du fonctionnement ?
 - oui non plus ou moins
- Qu'est ce que cela vous apporte ?

Les points à améliorer
au Centre Social :

○ _____

○ _____

○ _____

Merci !