

Des jeux toujours
des jeux



L'agenda des
activités



Un brin de causette

La gazette qui donne la pêche

Avril 2024- n°16



"LE SAVIEZ-VOUS ?

JARDINER, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Gestion du stress, augmentation de l'activité physique, diminution des risques de maladies cardiovasculaires... Plusieurs études l'ont démontré : sur un coin de terrasse, un balcon ou un grand terrain, le jardinage serait une des meilleures activités pour se maintenir en bonne santé. Sans compter le plaisir de faire pousser des plantes !

Jardiner est une activité reconnue pour être apaisante : un temps au calme, en connexion avec la nature permet de mieux gérer son stress et ses émotions. Car lorsqu'on sème, plante, récolte, le cerveau libère des endorphines dans le corps, ces hormones qui ont une action anxiolytique, antalgique et relaxante, à tel point qu'on les surnomme « hormones du bonheur » !

Bêcher, biner, tailler, repiquer, récolter... Le jardinage peut demander beaucoup d'efforts. Des activités qui sollicitent les muscles, qui préservent la qualité des os, qui mobilisent les articulations, ce faisant qui améliorent la souplesse, favorisent la digestion et réduisent les tensions. Bien sûr, il reste essentiel d'être vigilant à jardiner dans de bonnes conditions afin de préserver le dos, les genoux, etc. Des solutions telles que les carrés potagers surélevés, sièges de jardinage, repose-genoux, outils légers et ergonomiques peuvent être très facilitants pour adapter cette activité à nos capacités.

LE JEU DU MOIS

Les cinq rois



Les Cinq Rois est un jeu de cartes inspiré du Rami avec 5 couleurs et une bonne dose de malice en plus !

Les 5 couleurs : pique, coeur, carreau, trèfle et étoile permettent de faciliter l'arrangement de votre main en suite ou en famille. Au fur et à mesure des manches, les joueurs joueront avec une carte de plus et l'atout changera en fonction : si le tour est joué avec 5 cartes, l'atout pour cette manche sera le 5... Faites les bonnes combinaisons pour vous débarrasser en premier de vos cartes et pour marquer manche après manche le moins de points possible.

Un jeu universel et simple pour lequel on enchaîne les parties avec plaisir !



Des jeux pour entretenir la mémoire

L'UN DANS L'AUTRE

Trouvez la syllabe commune aux deux mots, correspondant à la fin du premier (à gauche) et au début du second (à droite)

LASTABLE

AVEUTIGE

LIERE

SOUTARD

MASMINUS

LES 5 ILLUSTRATIONS

Mémorisez ces illustrations.



DINGBATS

Quelle expression se cache derrière ces images ?

LIRE

CIARCEL

CRISE

POI RE

CRISE

HUMEUR

SUITE LOGIQUE

Quel est le nombre manquant dans cette suite logique

2 - 10 - 12 - ??? - 18 - 19

JE ME SOUVIENS

Fouillez dans votre mémoire pour répondre à chacune de ces questions. Vous êtes la seule personne à connaître les réponses.

Qui vous a offert, ou à qui avez-vous offert des fleurs pour la 1ère fois ?

.....

Comment s'appelaient vos premiers voisins ?

.....

De quelle couleur était votre premier vélo ?

.....

Comment s'appelait votre meilleur(e) amie(e) à la maternelle ?

ENIGMES

Lisez ce texte et trouvez les indices pour tenter de résoudre l'énigme.

Le jour du marché a lieu
ni la veille du lundi ou du jeudi
ni la veille ni le lendemain de mercredi
ni la veille ni le lendemain du week-end
Quel est le jour du marché?



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 est proposée.

17 avril à Jallais

"Fabrication et concours de comètes"

22 mai à La Poitevinière

"Grands jeux extérieurs et cirque"

19 juin à Gesté

"Olympiades"

Ateliers "remue tes méninges"

Atelier ludique pour faire travailler sa mémoire.

Mardi 9 avril 14h30

Mardi 14 mai 14h30

Mardi 11 juin 14h30

Lieu à définir

"Mots'jeux"

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

Le quatrième jeudi du mois à 14h30

25 avril, 23 mai, 27 juin

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 : 03/05, 07/06

Atelier Soins des mains

Jeudi 11 avril 14h

Un atelier chouchouting pour prendre soin de vos mains vous est proposé avec une socio-esthéticienne.

📍 Centre Social

Gestes de 1er secours

Jeudi 30 mai 14h30

Initiation aux gestes qui sauvent par la protection civile.

📍 Centre Social

Ateliers "Gym mémoire"

Les lundis 6, 13, 27 mai et 3, 10 juin 14h30

Guillaume vous fera travailler votre mémoire tout en vous donnant des astuces et des techniques de mémorisation. Il s'agit de la gym cérébrale ! Inscription aux 5 séances.

📍 A définir € 5€

Code de la route

Mardi 21 mai 14h30

Révisez votre code de la route en toute simplicité mais avec sérieux tout de même.

📍 Jallais

Passage Flamme Olympique

Mardi 28 mai

Les porteurs de la Flamme Olympique se relayeront, en suivant un parcours de 7 étapes de 2 ou 3 km mettant en valeur le patrimoine sportif et historique d'un territoire.

📍 A déterminer en Anjou

Dates à venir

Sortie à Nantes ou Angers fin mai

Fabrication de produits cosmétiques naturels

Les activités à partager avec ses petits enfants lors des vacances d'avril.

RAPPEL:

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

ou

accueil@cs-evreetmauges.fr

Le paiement valide l'inscription pour les activités payantes. Sauf en cas de maladie, toute inscription est définitive et non remboursable.

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

ZÉRO DÉCHET : recette shampoing solide

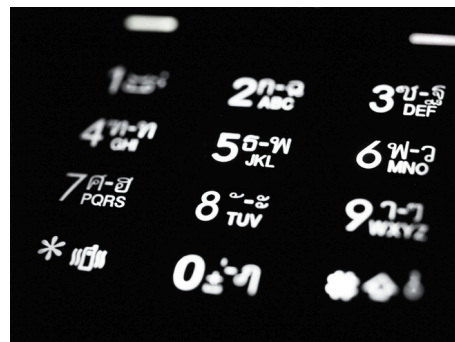
Ingrédients:

- 6 c. à soupe de savon de Marseille en copeaux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de miel
- 100ml d'eau
- Environ 6 gouttes d'huile d'amande douce ou de ricin



- 1- Mixez les copeaux de savon afin de les réduire en poudre.
- 2- Mélangez la poudre à l'eau chaude sur feu doux, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3- Versez l'huile d'olive et continuez de mélanger.
- 4- Retirez du feu et ajoutez l'huile d'amande douce, mélangez.
- 5- Versez la préparation dans des moules, puis placez-les au congélateur pendant une à deux heures.
- 7- Enfin, démoulez-les, puis laissez-les sécher à l'air libre pendant 2 à 3 semaines.

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

Solutions aux jeux page 2

L'UN DANS L'AUTRE

LAS + CAR + TABLE
--> Lascar / Cartable

LI + COL + ETRE
--> Licol / Colère

AVEU + LI + TIGE
--> Aveuli / Litige

SOU + TE + TARD
--> Soute / tétard

MAS + TER + TARD
--> Master / Terminus

DINGBATS

Lire entre les lignes
Arc en ciel

Couper la poire en deux
Crise de foie

Des sautes d'humeur

LES 5 ILLUSTRATIONS

Observez ces illustrations.



Quelles sont les 2 illustrations parmi celles mémorisées qui ne sont pas représentées ici.....

SUITE LOGIQUE

17. Tous commencent par la lettre D.

ENIGMES

Le marché a lieu le samedi

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 !

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>



PROTECTION CIVILE
AIDER · SECOURIR · FORMER
| MAINE ET LOIRE

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire