

Des jeux toujours
des jeux



L'agenda des
activités



Un brin de causette

La gazette qui donne la pêche

Novembre 2024 - n° 19

JOURNÉE MONDIALE DU BÉNÉVOLAT

« Le bénévolat est un
échange de dons »

Le 5 décembre, c'est la journée internationale des bénévoles et des volontaires !

Bonne fête aux 12 millions de bénévoles en France et tout spécialement aux 180 bénévoles du Centre Social Evre et Mauges.

Etre bénévole, c'est quoi ? *« C'est une personne qui s'engage librement, sur son temps personnel, pour mener une action non rémunérée en direction d'autrui, ou au bénéfice d'une cause ou d'un intérêt collectif. »*

La France peut se vanter d'être championne d'Europe du bénévolat et du volontariat (ça fait toujours plaisir). Effectivement 4 associations sur 5 sont exclusivement gérées par des bénévoles.

Devenir bénévole c'est donner de son temps et de son énergie mais c'est également une façon de se réaliser, de mettre en valeur ses compétences et ses connaissances au profit d'un projet. Cela permet de rencontrer de nouvelles personnes, d'élargir son réseau amical et d'élargir son regard sur le monde.

Et vous, êtes-vous bénévole ? Oui, alors bonne fête !

Bonne lecture à vous !

LE JEU DU MOIS

PAPAYOO

Dans ce jeu de cartes, il n'y a ni valet, ni reine, ni roi, mais une cinquième couleur, dite Payoo, plus un drôle de dé. Comment marquer le moins de point possible ? En évitant de récolter ces fichus Payoos et surtout le Papayoo, ce satané 7 dont la couleur change (maudit dé !) à chaque manche... Vous n'êtes pas satisfait de la donne ? Pas grave, vous donnez des cartes à votre gauche avant de commencer. Mais faites les bons choix, car elles seront remplacées par le « cadeau » venant de droite... Le donneur entame le premier pli en lançant la carte de son choix. Les autres joueurs jouent impérativement la couleur demandée par le premier. Si le joueur n'a pas en main la couleur demandée, il se défause d'une autre carte de son choix. Celui qui a joué la plus forte carte dans la couleur demandée ramasse le pli et entame le pli suivant. Si aucun joueur ne peut suivre dans la couleur demandée, c'est le joueur qui a entamé le pli qui ramasse les cartes. A l'issue du dernier pli, les joueurs comptent leurs points. Chaque

Payoo vaut sa propre valeur, le Papayoo vaut 40 points et les autres cartes ne valent rien.



POEME DE CHARLIE CHAPLIN

En juin dernier, lors d'un atelier sur la gestion des émotions et du stress, il a été donné par l'intervenante ce poème de Charlie Chaplin. Nous souhaitons vous le faire partager...

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et, alors, j'ai pu me relaxer. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Estime de soi**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Authenticité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Maturité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Respect**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Amour Propre**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Simplicité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert **l'Humilité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle **Plénitude**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux. Ceci est ... **SAVOIR VIVRE !**

*La poésie
est une lettre
d'Amour
adressée au Monde*



Charlie Chaplin

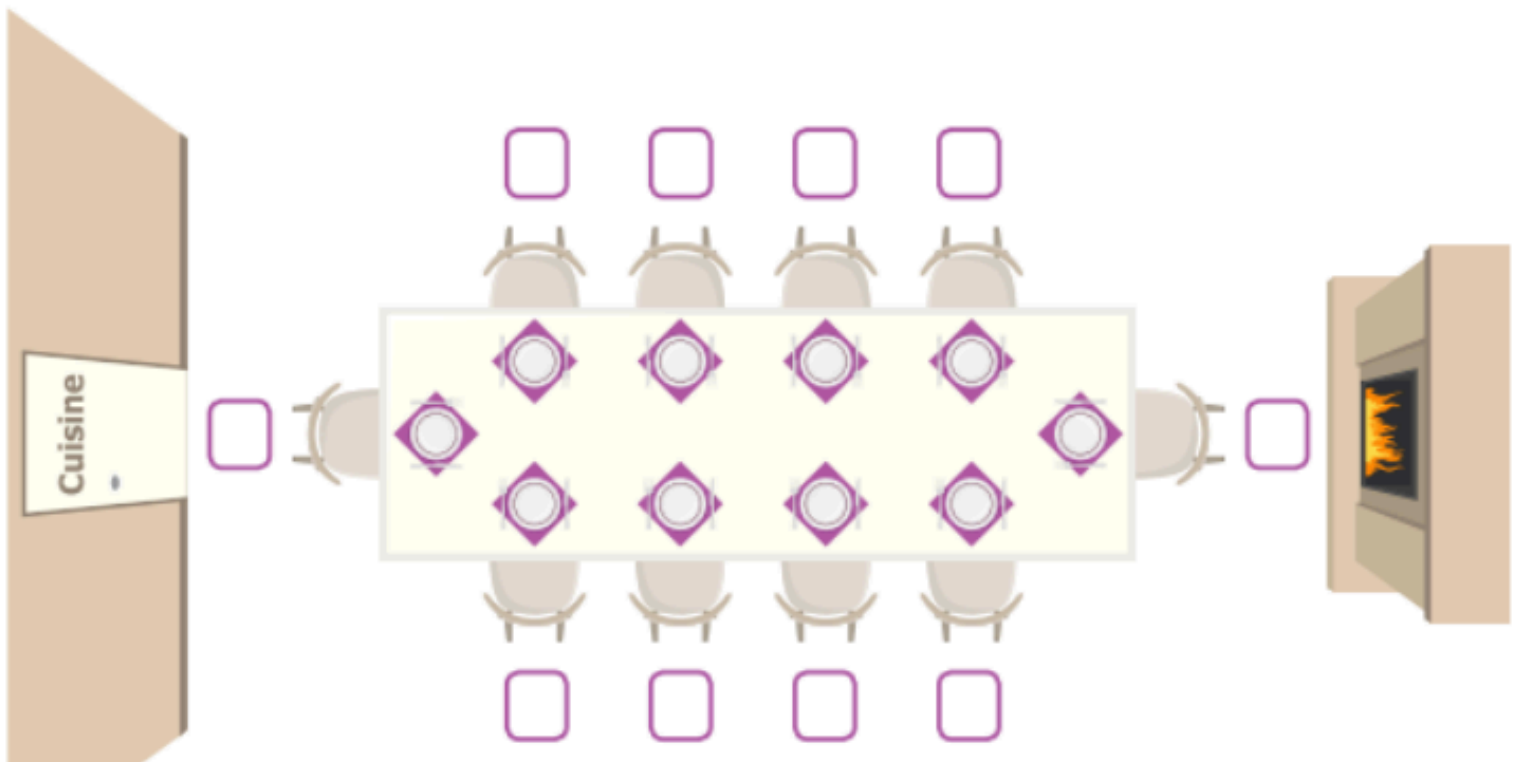
DES JEUX POUR ENTRETENIR VOTRE CERVEAU

PLAN DE TABLE DU REVEILLON

Avec les informations dont vous disposez, placez correctement vos invités pour satisfaire tout le monde, en notant leurs initiales à côté des chaises.

Vous invitez à dîner votre frère **Georges**, vos sœurs **Jeanne** et **Lucie**, leur mari **François** et **Bernard**. Vos nièces et neveux sont également présents : **Anna** et **Thomas** les enfants de Jeanne et François ; **Pierre** et **Claire** les enfants de Lucie et Bernard.

- Placez-vous en bout de table, à côté de la porte de la cuisine.
- Placez votre frère aîné Georges à votre droite.
- François est toujours en froid avec Georges depuis la dernière élection présidentielle, placez-les du même côté de la table, mais avec deux personnes entre eux.
- Jeanne est frileuse, il faut la placer au plus proche de la cheminée.
- Lucie votre cadette veut vous aider en cuisine, placez-la au plus proche de vous
- Claire aime discuter couture avec sa tante, il faut les placer côte à côte.
- Bernard est perdu sans sa femme, il vaut mieux les placer l'un à côté de l'autre.
- Anna se chamaille régulièrement avec sa mère, espacez les de 2 chaises.
- Les cousins amusent constamment la galerie, placez-les l'un en face de l'autre ; mais Thomas doit échanger discrètement avec sa sœur sur l'anniversaire de leur mère.



LA LISTE DE NOEL

Qui dit Noël dit... une liste de cadeaux !

Mémo-risez pendant deux minutes la liste énoncée ci-dessous. Puis tournez la page et réécri-vez la liste dans le meilleur ordre possible avec le plus d'éléments possible !



- un peignoir
- un stylo
- un roman
- une lampe
- du parfum
- une plante d'intérieur
- un jeu de société
- un bon cadeau Géo
- des chaussettes
- un plaid

ANAGRAMME DE NOEL

Retrouvez les anagrammes sur le thème de Noël.

1	G	I	E	U	B	O														
2	P	A	I	N	S															
3	A	U	D	A	C	E														
4	T	O	I	L	É	E														
5	O	X	H	U																
6	E	N	R	O	U	C	O	N												
7	J	O	U	T	E	S														
8	L	O	B	U	E															
9	C	Û	B	H	E															
10	C	H	O	L	C	E														
11	D	A	N	U	G	R	I	L	E											

MOTS COUPÉS

Assemblez les groupes de lettres deux par deux pour former des mots de six lettres. Un groupe peut être utilisé plusieurs fois pour construire des mots différents. Seuls les noms communs au singulier, les verbes à l'infinif et les adjectifs sont admis. Il y a sur cette grille 32 possibilités de mots

ANT	BAR	BER	CER
DER	DRE	FON	FOR
GAL	GER	LAN	MAN
PIN	PON	POU	VEN

L'agenda des activités à venir

Les ateliers mensuels

En complémentarité, des ateliers sont proposés chaque mois par le Centre Social.

Il ne s'agit pas de cycle, vous pouvez vous inscrire à la carte en fonction de vos disponibilités. Pensez à contacter l'accueil pour vous inscrire.

Ateliers "remue tes méninges"

C'est quoi ?

C'est un après-midi où on fait travailler son cerveau et sa mémoire grâce à des jeux et d'exercices ludiques.

Mardi 12 novembre 14h30- 16h30

Mardi 3 décembre 14h30-16h30

📍 Centre Social

"Mots'jeux"

Après-midi convivial pour jouer à des jeux de société. Apportez les vôtres pour les faire découvrir et vous en découvrirez d'autres.

Le quatrième jeudi du mois de 14h30-17h
28 novembre.

Apportez vos jeux !

📍 Centre Social

Ateliers numériques

Les ateliers numériques reprennent dès novembre, des ateliers thématiques et des ateliers d'initiation sur les bases informatiques, demandez le programme !

Atelier spécial "crochet de mémoire" !

Mardi 12 novembre 10h 12h

Atelier spécial crochet de mémoire ! Il s'agit d'une technique spécifique qui repose sur deux principes: l'association d'idées et l'imagination. C'est une technique très puissante et presque magique pour mémoriser!

📍 Centre Social

Week-end jeux

**Samedi 16 novembre 16h-23h
et dimanche 17 novembre 14h-18h**

Vous aimez jouer ? Parfait, cette animation vous permettra de découvrir de nouveaux jeux et d'y jouer autant de temps que vous le souhaitez ! C'est gratuit et ouvert à tous, petits et grands!

Nous recherchons des personnes voulant bien donner une heure de leur permanence à l'accueil.

📍 Centre Culturel de la Loge
Beaupréau

Atelier spécial "carte mentale"

Mardi 19 novembre 14h30

Découvrez une technique de mémorisation qui vous permettra de tout mémoriser à l'avenir, de ne plus oublier et même d'organiser votre quotidien.

📍 Centre Social

Cuisine Alsacienne

Vendredi 22 novembre 14h-18h

Claudine, alsacienne de naissance vous propose de découvrir la fabrication de délicieux petits gâteaux traditionnels.

📍 Centre Social

€ 6€

Marché de Noël

Vendredi 29 novembre

Visite des vitrines et du marché de Noël (130 exposants) de Beaulieu sous la Roche. Possibilité de visiter la "féerie des santons" en plus, 8 grands villages miniatures peuplés de plus de 700 santons authentiques dans un parcours de son et de lumière. 7€ à régler sur place.

Départ du Centre Social à 14h et sur place aux alentours de 19h.

Le co-voiturage est à organiser entre les participants. Des chauffeurs sont donc à prévoir et seront à indemniser.



L'agenda des activités à venir

La tasse à moitié pleine !

Mardi 10 décembre 14h30

Et si notre communication influençait notre quotidien et notre moral ?

Découvrez et adoptez des techniques issues de la communication positive pour améliorer votre façon de pensée et d'agir.

📍 Centre Social

Heure des grands-parents

Mercredi 11 décembre 10h-12h

OU

Mercredi 18 décembre 14h30-16h30

Chaque année, les papys et les mamies sont invités à venir avec leurs petits-enfants pour confectionner des cadeaux de Noël pour leurs parents. Ils sont toujours ravis d'offrir un petit quelque chose à leurs parents le jour de Noël.

📍 Centre Social

€ 4€/enfant

Repas raclette

Jedi 12 décembre 12h

Le saviez-vous ? Il existe une journée mondiale de la raclette, une bonne raison de partager un moment convivial autour de ce plat hivernal et réconfortant.

📍 Salle La Garenne - Beaupréau

€ 10€/personne

Atelier avec une diététicienne

Vendredi 13 décembre 10h12h

Deux professionnels de santé de la maison de santé de Jallais vous parleront de "comment remplacer le sel simplement dans l'alimentation. Techniques et astuces à partager.

📍 Salle des fêtes- Jallais

Goûter atout'âge - Heure des grands-parents

Jedi 2 janvier 16h- 18h

Dans un espace libre et convivial vos petits-enfants auront accès à une salle de jeux pour tous les âges. Venez discuter, jouer et surtout passer du bon temps avec d'autres papys et mamies pendant que vos loulous se feront des copains.

📍 Centre Social - LAEP



PETITES ANNONCES

SEL: Système d'Echanges Local

Vous avez une lampe qui vient de griller et vous n'osez pas la changer OU vous avez besoin d'un taille-haie juste une seule fois...

Qui solliciter dans ce cas ponctuel? Les enfants ne sont pas toujours disponibles ni à proximité et le voisin, vous n'osez pas...

Le principe d'un SEL, est d'identifier et de recenser des personnes qui ont des compétences, des connaissances ou savoir-faire et qui peuvent les mettre au service des autres. C'est un troc de services ou de biens en quelque sorte sans aucun échange d'argent.

Intéressé(e) par cette idée, ce projet ? Rien existe, tout est à construire.. Un temps d'échanges et de réflexion vous est proposé le lundi 16 décembre de 10h à 12h au Centre Social.

Si vous souhaitez découvrir le principe, il existe un SEL sur Cholet, rdv sur le site : selcholetais.blogspot.com

*Seul,
on va Plus vite.*
Ensemble,
on va plus loin

Si vous avez 5 minutes pour remplir ce blason, cela nous aiderait à améliorer le projet "Retraite Active" du Centre Social. Rappelons que nous sommes là pour vous accompagner et co-construire les actions avec vous !

Pourquoi je viens au Centre Social (*qu'est-ce que j'aime, qu'est-ce que je recherche...*)

Qu'est-ce que j'aimerais faire et trouver au Centre Social ?	Je pourrais m'impliquer, je pourrais aider dans ...
J'ai des idées, des projets pour 2024-2025 ...	J'ai/j'aurai besoin de..., (<i>exemple : des conseils sur l'aménagement de ma maison</i>)

Une devise :

Nom/prénom:

Solutions aux jeux pages 3 et 4

ANAGRAMME

- 1 – Bougie
- 2 – Sapin
- 3 – Cadeau
- 4 – Etoile
- 5 – Houx
- 6 – Couronne
- 7 – Jouets
- 8 – Boule
- 9 – Buche
- 10 – Cloche
- 11 - Guirlande

MOTS COUPÉS

BARBER, BARDER, BARMAN, BERCER, BERGER, FONCER, FONDER, FONDRE, FORCER, FORGER, GALANT, GALBER, GERANT, GERBER, GERCER, LANCER, LANGER, MANANT, MANDER, MANGER, PINCER, PINPON, PONANT, PONCER, PONDRE, PONCER, PONDRE, POUPIN, POUPON, VENANT, VENDRE, VENGER

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

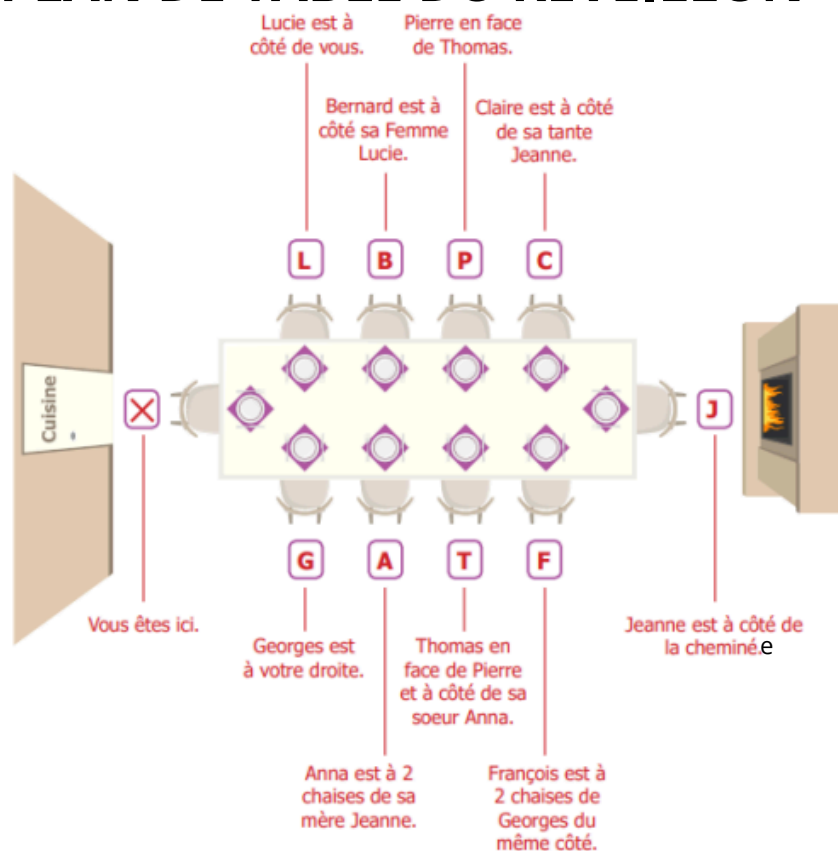
Samu: 15

Pompiers :18

CLIC : 02 41 71 77 10

France Service: 02 41 63 06 33

PLAN DE TABLE DU REVEILLON



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-lui une seconde vie en la transmettant à l'un de vos proches qui serait intéressé.

Élaborons ensemble la prochaine édition !

La gazette est participative pour plus d'échanges et moins de solitude. N'hésitez pas à nous appeler pour nous soumettre vos idées et suggestions.

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>



DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

anjou

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire