



# Un brin de causette

## La gazette qui donne la pêche

Avril 2025 - n° 21



Le printemps, c'est la saison du renouveau, du réveil de la nature et de la floraison après l'hiver. Comme les bourgeons qui s'ouvrent au printemps, la retraite peut être vue comme une renaissance où l'on a du temps pour réaliser des projets personnels, voyager, se cultiver ou s'engager dans de nouvelles activités.

Le ménage de printemps et le printemps des retraités partagent donc un même message : celui du renouveau et du lâcher prise ! Dans un cas, on fait le tri dans sa maison ; dans l'autre, on fait le tri dans sa vie. Dans les deux situations, il s'agit d'une transition vers un avenir plus clair et plus serein.

Alors, pourquoi ne pas profiter du printemps pour allier ces deux idées ? Ranger son intérieur tout en réfléchissant à ses envies et ses projets, redonner du souffle à son espace de vie et à son bien-être personnel ? Après tout, chaque printemps est une nouvelle page à écrire, peu importe l'âge.

Bonne lecture et bon printemps !

## LE LIVRE DU MOIS

**"Des vies en mieux"**

**Anna Gavalda**

Trois nouvelles sur la vie ou le changement de vie !

Billie, 13 ans, l'émotion à l'état pur, on rit, on pleure.

Mathilde, jeune femme distraite. Une rencontre va lui faire tourner la tête et repenser à sa vie.

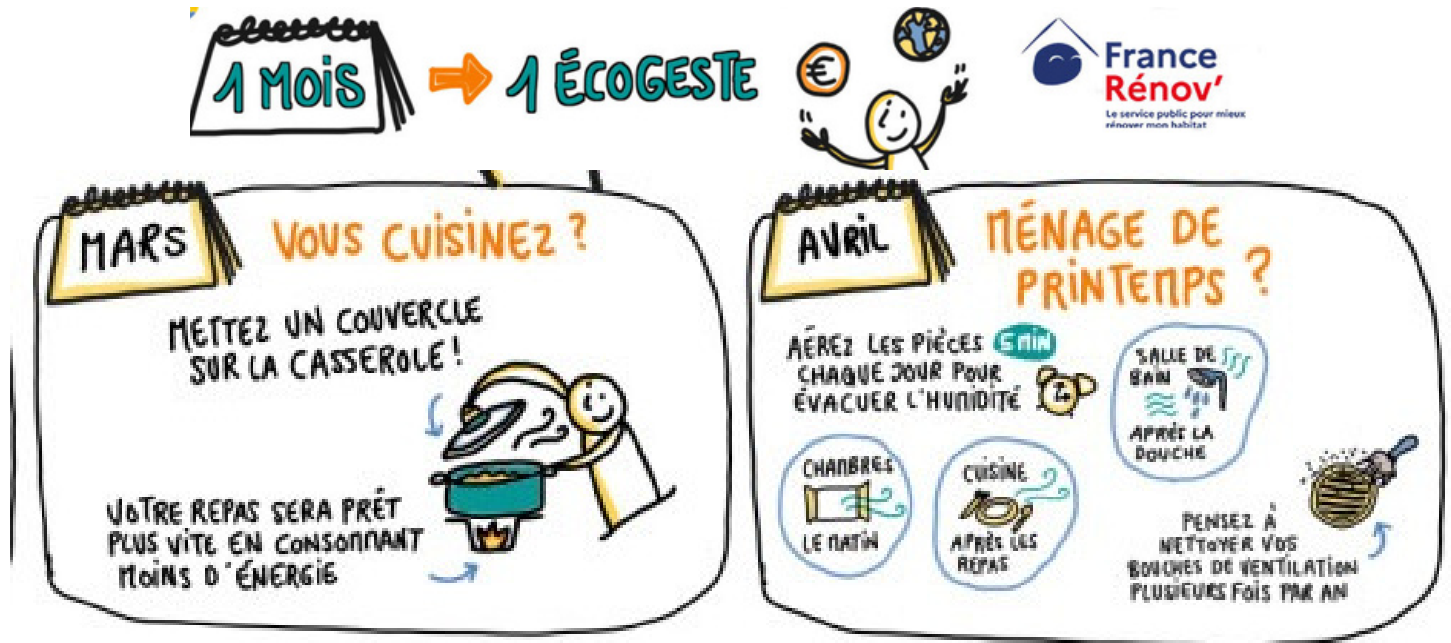
Yann, 26 ans est un voisin serviable mais il prend conscience, après une rencontre avec son voisin de palier, que sa vie est dépourvue d'intérêt !



# TOUS ECOCITOYENS !

Le Centre Social a comme axe prioritaire l'écocitoyenneté pour les prochaines années. Nous souhaitons faire de la sensibilisation et mener ensemble des projets écocitoyens et solidaires.

De nombreux gestes au quotidien permettent de réduire les consommations d'énergie et d'eau de son logement, c'est ce que l'on appelle les éco gestes.



## Le poids des vêtements jetés sur la France

Qu'il s'agisse d'un symptôme de la consommation de masse ou de l'intérêt général des Français pour la mode, les 700.000 tonnes de vêtements jetés chaque année en France représentent un problème pour notre environnement terrestre et notre économie nationale. Un Français achète en moyenne 20 kilos de vêtements par an, soit un tiers de son poids moyen. Mais où passent donc tous ces vêtements après leur achat ? Sur les 700 000 tonnes de vêtements jetés par an, 160 000 tonnes seulement sont recyclées.

**Où jeter nos vêtements ?** La plus connue de toutes est la benne à vêtements, on en compte 40 000 sur le territoire français. Pour chaque kilo de vêtements acheté en centre de tri, 1,6kg de CO2 est économisé ainsi que 2 900 Litres d'eau. Il faut remettre en question notre manière d'acheter et de consommer : durable, recyclable et équitable, voilà ce qui marche pour aider à son échelle.

**Que deviennent-ils ensuite ?** 59% des vêtements sont ré-utilisés et revendus en France ou à l'étranger pour être portés à nouveau et 41% des vêtements sont orientés vers le recyclage pour être utilisés dans la filature, le bâtiment, la plasturgie, etc.

**DONNERIE SOLIDAIRE**  
**SAMEDI 24 MAI 2025**  
**CENTRE SOCIAL EVRE ET MAUGES BEAUPRÉAU**  
**ZONE DE GRATUITÉ, ANIMATIONS STANDS, ATELIERS**  
ANNULÉ EN CAS DE PLUIE

**DONS de 10h30 à 12h30**  
Seuls les objets propres, en bon état, fonctionnels et transportables à la main seront acceptés (liste au dos)

**ZONE DE GRATUITÉ ATELIERS RÉCUP & STANDS de 14h15 à 17h**

**PLUS D'INFOS**  
Centre Social Evre et Mauges  
Espace Simone Veil - 10 rue du Sous-préfet Barré  
Beaupréau - 49600 Beaupréau-en-Mauges  
02 41 63 06 33  
accueil@cs-evre-mauges.fr  
evre-mauges.centres-sociaux.fr

pour le soutien financier de  
Beaupréau en Mauges  
MAUGES COMMUNAUTE

# PETITES ANNONCES

Le groupe projet des **Croqu'heure de contes** recherchent des personnes passionnées de lecture pour lire des histoires et des contes à des enfants au sein des écoles. Plus d'infos : contactez Annabelle.



Le Centre Social recherche des habitants pour la **rédaction et la relecture de ses publications** (*plaquettes, journal, gazette*). Vous êtes curieux, vous souhaitez en savoir plus sur le Centre Social et le partager ? Contactez nous !



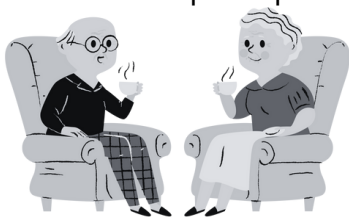
Vous aimez **jouer** ? Nous aussi ! Alors rencontrons-nous pour imaginer des temps de jeux ponctuels à destination de tous, petits et grands. RDV le **jeudi 24 avril à 16h30** après l'après-midi Mots jeux.



**Les visiteurs à domicile** manquent de bénévoles !

Une personne souhaiterait bénéficier de visites sur la commune de Villedieu la Blouère. Ce sont des visites de courtoisie pour tenir compagnie le temps d'une heure ou deux de temps en temps.

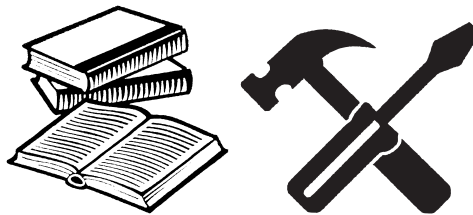
Contactez Annabelle pour plus d'infos.



## BRICOLAGE

Besoin d'un coup de main pour refaire la **boîte à livres** devant le Centre Social !

Merci de vous manifester si vous avez des compétences en bricolage.



## MAUGES EXPRESS

Le secteur jeunesse recherche des bénévoles pour une animation sur le territoire de Beaupréau-en-Mauges le vendredi 11 juillet. Pour intégrer l'aventure et l'organisation, contactez Charlène au 06 09 99 45 19



## JARDINAGE



Avez-vous déjà entendu parler d'un **key hole** autrement dit un **jardin en trou de serrure** ? C'est une sorte de potager surélevé. Il s'agit d'un espace circulaire, avec au centre un trou. On y entasse des matières organiques de sorte à créer un compost. Grâce au compost communiquant avec le reste du bac, les vers de terre, entre autres, finissent par mélanger le tout et le keyhole s'auto-fertilise.

Nous souhaitons en réaliser un dans les bacs devant le centre social, ainsi que des **oyas**... Envie de nous aider ?

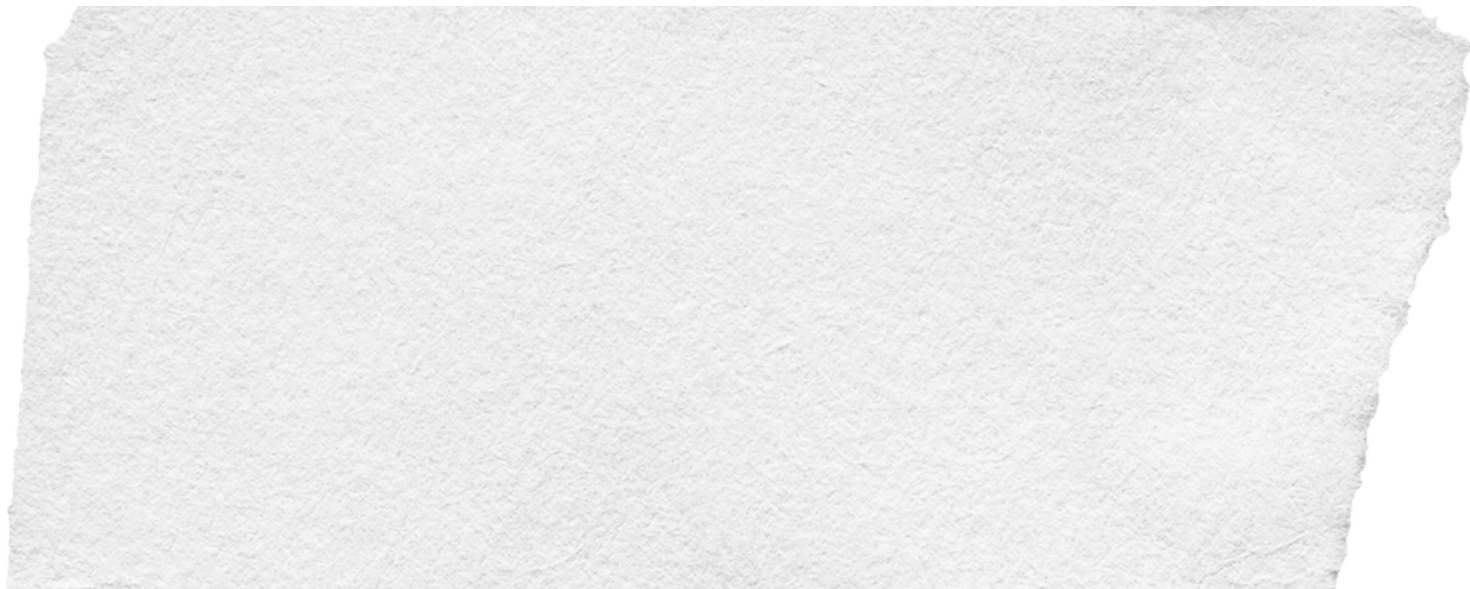
RDV le **samedi 26 avril à 10h au centre social**



# DES JEUX POUR ENTREtenir VOTRE CERVEAU

## JEU D'ECRITURE

Ecrivez un texte sans la lettre E sur le printemps.



## 100% LOGIQUE

Répondez aux questions suivantes, un indice, la réponse est dans la question !

1- Vous participez à une course ? Vous doublez le second. Quelle est votre position ? .....

2- Il y a 12 pommes dans un panier. Vous en prenez 7, combien en avez-vous ? .....

3- Quel animal complète cette suite logique : araignée, bison, chien, dauphin ?

Réponse A : écureuil    Réponse B: sauterelle

4- Sachant qu'il faut 3 minutes pour faire cuire un œuf à la coque, combien de temps faut-il au minimum pour faire cuire quatre œufs à la coque ? .....

5- Combien de mois ont 28 jours sur une période de 6 ans ?

Réponse A : 6    Réponse B: 72    Réponse C: 2

## SPEED BAC

Comme le jeu "le petit bac", trouvez des réponses aux catégories suivantes avec la lettre donnée :

**Ca détend -->** Lettre C:..... Lettre G : ..... Lettre R: .....

**Métier dont rêvent les enfants -->** Lettre B : ..... Lettre S : .....

**On ne veut pas tomber dedans-->** Lettre F: ..... Lettre L : .....

**Ça fait toujours plaisir-->** Lettre O: ..... Lettre N: .....

**Un prénom bizarre pour un papi -->** Lettre A : ..... Lettre P : .....

**On peut le faire lentement -->** Lettre E: ..... Lettre V: .....

# DES JEUX POUR ENTREtenir VOTRE CERVEAU

## POINT COMMUN

Trouvez le point commun dans chaque série de 4 mots.

- 1- maquillage, insecte, truite, épée : .....
- 2- branche, couteau, oreille, papier : .....

## SHABADA

Trouvez un maximum de chansons avec :

- 1- le nom d'une ville : .....
- .....
- .....
- 2- un prénom : .....
- .....
- .....
- 3- avec une couleur : .....
- .....
- .....

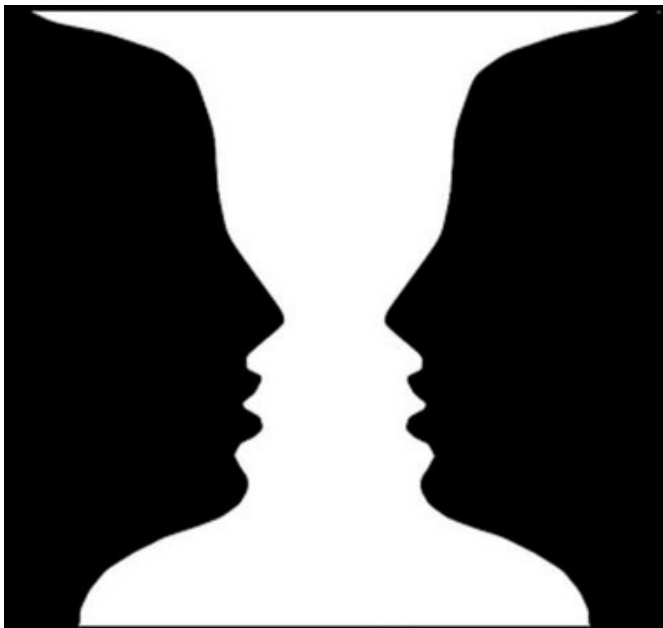
## SUITE LOGIQUE

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

Quel est le nombre manquant dans cette suite logique ?.....

## ILLUSION D'OPTIQUE

Que voyez-vous sur cette image?



## JE ME SOUVIENS

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

Rappelez vous le jour où vous avez eu votre première télévision... Quelle était la première émission que vous avez visionné et quelle était celle en couleur?

# L'agenda des activités à venir



## Spectacle de Magie

**Lundi 14 avril 19h30 -21h30**

Spectacle de magie à la salle des fêtes de Jallais. Les jeunes présenteront leurs tours puis vous assisterez à une heure de show par un magicien.

€ 5€/personne - gratuit moins de 3 ans

## Sortie Cap Loire

**Mardi 15 avril 10h30**

Les enfants pourront observer les petites bêtes de terre et d'eau qu'ils aient 0, 6, 8 ou 1000 pattes ! Animé par un animateur de Cap Loire.

📍 Montjean-sur-Loire

🚗 Co-voiturage possible

€ 5€/personne

## Histoire & nature

**Mardi 15 avril 15h30**

Lectures d'histoire et création d'œuvre éphémère avec la nature. Pour cela, RDV au parc de Beaupréau si le temps le permet. Sinon en cas de mauvais temps, RDV au centre social pour un temps de lectures et modelage. A partir de 2 ans.

## Bricol'âge

**Jeudi 17 avril - 10h**

C'est le printemps, jouons avec les couleurs et la nature.

📍 Centre Social - Beaupréau

€ 2€/enfant

## Concours de lancers de comètes

**Jeudi 17 avril 15h**

Création de comètes et concours de lancer.

📍 Etang des Lavandière- Villedieu

## Jeux coopératifs

**Vendredi 18 avril 14h30**

Pas de compétition ici que des jeux coopératifs. Venez jouer en famille.

📍 Centre Social - Beaupréau

## Atelier gourmandises

**Vendredi 21 mars - 9h30**

**OU**

**Vendredi 16 mai - 9h30**

*Vous êtes gourmands ? Cet atelier cuisine est alors fait pour vous ! Mignardises et gourmandises sucrées seront réalisées. Apportez vos recettes !*

📍 Centre Social- Beaupréau

€ 6€

## Réunion d'information Attention aux arnaques

**Vendredi 21 mars-14h30**

*Réunion d'information et d'échanges sur les arnaques, ne vous faites plus avoir ! Animée par la gendarmerie.*

📍 Salle de la Garenne-  
Beaupréau

## Réunion d'information Maison de l'habitat

**Jeudi 27 mars 14h30**

*Connaissez-vous la maison de l'Habitat de Mauges Communauté ? Connaissez-vous tous vos droits en termes d'aides pour la rénovation et l'adaptation de votre logement ?*

📍 Salle Plard, La Loge-  
Beaupréau

## Cuisine Alsacienne

**Vendredi 28 mars 14h  
OU**

**Vendredi 4 avril 14h**

*Claudine, Alsacienne de naissance vous partagera sa passion pour la cuisine et vous pâtisserez un agneau de Pâques.*

📍 Centre Social

€ 6€

## Préparons l'été ! Mercredi 23 avril 10h

*Envie de sortir cet été, préparons ensemble le programme de l'été...*

📍 Salle multimédia - Centre  
Social -Beaupréau

## Attention aux chutes - PARACHUTES

**Mercredi 23 avril 18h30**

*Le comité des Sages vous propose une conférence animée par une ergothérapeute et le CLIC sur la prévention des chutes.*

📍 Salle des Mauges- La Loge  
Beaupréau

## Prévention santé Jeudi 24 avril 10h

*Connaissez-vous les examens de prévention santé ? Non, alors venez les découvrir pour prendre soin de vous et de votre santé, c'est primordial et gratuit !*

📍 Lieu à déterminer

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR  
L'ENSEMBLE DES ACTIVITES :  
Pour cela, contactez le 02 41 63 06 33  
PAIEMENT OBLIGATOIRE EN AMONT**

## 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 22 avril 14h30- 16h30

Mardi 13 mai 14h30-16h30

Mardi 17 juin 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

24 avril, 22 mai, 26 juin

Apportez vos jeux !

📍 Centre Social

### "Cuisin'et vous?"

**Echangez vos recettes et vos astuces tout en cuisinant. Repas partagé à la fin de l'atelier.**

Premier vendredi du mois à partir de 9h30

4 avril, 2 mai, 6 juin

📍 Centre Social 6€

**Il n'y a que 6 places pour cet atelier, pour que chacun puisse découvrir cette activité, merci de ne pas vous inscrire sur toutes les dates.**

**Dans la mesure du possible, du co-voiturage sera organisé pour faciliter les déplacements d'une commune à une autre.**



## Ateliers "gym mémoire"

**Session de 5 lundis du**

**28/04 au 26/05- 14h30-16h**

*Envie de faire travailler votre*

*mémoire ? Guillaume vous*

*propose 5 ateliers pour*

*apprendre et acquérir des*

*techniques de mémorisation.*

*Rassurez ce n'est pas de la gym*

*mais plutôt de la gym*

*cérébrale.*

📍 Maison des loisirs, Andrezé

€ 5€ les 5 ateliers

## THEATRE D'IMPRO

**Mardi 29 avril - 14h30**

*Que vous soyez fraîchement*

*retraités ou expert en la*

*matière, venez partager un*

*moment convivial où l'humour*

*et la spontanéité sont rois.*

*Venez avec vos sujets, la troupe*

*de théâtre d'impro fera le reste !*

*Suivi d'un temps convivial.*

📍 Salle des fêtes - Jallais

## Atelier nutrition

**Lundi 5 mai- 9h30**

*Une soupe, un yaourt, est-ce*

*assez nutritif le soir pour bien*

*dormir ? Une diététicienne vous*

*donnera des conseils pour*

*mieux et bien s'alimenter au*

*diner.*

📍 La Poitevinière -

## Balade mémoire

**Mardi 6 mai- 10h**

*Vous choisissez le lieu, un*

*endroit où l'on peut marcher 3*

*4 km et nous préparons le reste.*

*Des jeux et des petits exercices*

*pour faire travailler sa*

*mémoire. Allier l'activité*

*physique et la mémoire, une*

*excellente combinaison!*

📍 Lieu à déterminer

## Méditation - découverte

**Lundi 12 mai -10h**

*Laurent, bénévole passionné et*

*passionnant vous fera découvrir*

*l'art de la méditation en pleine*

*conscience. Apportez si vous*

*avez siège de méditation, coussin*

*ou tapis de sol.*

📍 Centre Social Beaupréau

## Camifolia

**Jeudi 15 mai -10h12h**

*Participez à un atelier cuisine*

*avec des plantes du jardin de*

*Camifolia à Chemillé-en-Anjou.*

📍 Chemillé

€ 6€

🚗 Co-voiturage possible

## Mon espace santé

**Vendredi 16 mai - 14h30**

*Vous avez déjà entendu parler*

*de "mon espace santé" ou du*

*dossier médical partagé sans*

*savoir ce que c'est ? Nous vous*

*expliquerons et nous vous*

*proposerons de manipuler votre*

*espace. Carte vitale nécessaire.*

📍 Centre Social - Beaupréau

## UFC que Choisir- Les mutuelles

**Mardi 20 mai -14h30**

*Comment choisir sa mutuelle*

*arrivée à la retraite ? Faut-il*

*attendre la date anniversaire*

*pour la changer ? Nous*

*répondrons à toutes vos*

*questions.*

📍 Salle des fêtes - Jallais

## La tasse à moitié pleine

Mardi 27 mai - 14h30

L'atelier vous permettra d'adopter des techniques de communication bienveillante et positive en toute simplicité.

📍 Maison des associations - Le pin en Mauges

## Carte mentale

Mardi 3 juin - 14h30

Découvrez une technique spécifique pour mémoriser : les cartes mentales.

📍 Centre Social - Beaupréau

## Gestion des émotions

Vendredi 6 juin - 14h30

Magali vous donnera des astuces pour gérer et comprendre vos émotions.

📍 Centre Social - Beaupréau

# Solutions aux jeux pages 4-5

## JEU D'ECRITURE

*Adios air froid, bonjour air chaud !*

*Il fait plus chaud! Bourdons, fourmis, papillons sont sortis !*

## POINT COMMUN

1- la mouche 2- la feuille

## SHABADA

1- Dans le port d'Amsterdam, New-York avec toi, San Francisco, Sur la route de Memphis, Manhattan Kaboul, Si tu vas à Rio, Alexandrie Alexandra, Mexico, les gondoles à Venise...

2- Hélène, Roxanne, Gabrielle, Aicha, Etienne, Aline, Diego, Hélène, Lucie, Léa, Isabelle

3- Les mots bleus, Couleur café, la vie en rose, couleur menthe à l'eau, l'aigle noir, paradis blanc, la java bleue, noir c'est noir, en rouge et noir

## SUITE LOGIQUE

17 : Tous commencent par la lettre D

## ILLUSION D'OPTIQUE

Notre cerveau est trompé par cette image. Nous pouvons apercevoir un vase ou deux visages.

Retrouvez la gazette et tout un tas d'activités sur:  
[www.evreetmauges.centres-sociaux.fr](http://www.evreetmauges.centres-sociaux.fr)

## 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 Services:** 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](mailto: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.



**Centre Social Evre et Mauges**  
Espace Simone Veil - 10 rue du Sous-préfet Barré  
Beaupréau - 49600 Beaupréau-en-Mauges

02 41 63 06 33  
[accueil@cs-evreetmauges.fr](mailto:accueil@cs-evreetmauges.fr)  
[evreetmauges.centres-sociaux.fr](http://evreetmauges.centres-sociaux.fr)



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Pays de la Loire