# COUZ/AÎNÉS

MARS 2022 | JOURNAL N°21



#### MJA Léo Lagrange Ouest

Espace de la Haye - Le Domino 1 rue de la Houssaye - 49070 Beaucouzé 02.41.72.81.89 - 06.25.36.38.61 mja@beaucouze.fr









L'année 2022 a débuté sous le signe des changements à la MJA, avec l'arrivée de Maëna BAZANTAY, qui a pris ses fonctions d'animatrice numérique le 11 janvier dernier et qui sera ravie de vous accueillir le mardi, jeudi et vendredi pour la prise en mains de votre ordinateur ou de votre smartphone.

Merci à nos différents partenaires de répondre à nos sollicitations pour étoffer le Couz'ainé et le partager avec vous.

Vous retrouverez comme à son habitude le Couz'ainé à la Maison Médicale, à la mairie, au CCAS, ainsi qu'à la MJA.

N'hésitez pas à venir participer à nos activités et de compléter le dossier d'inscription 2022.

Bonne lecture à tous!

## **REMUE-MÉNINGE**

#### Jeu 1 : Reconstituer les Proverbes en trouvant la partie manquante

	mot consent.
	on a toujours 20 ans.
	n'est pas mortelle.
On ne fait pas d'omelette	
On a toujours besoin d'un	
L'œil du maître	
Il n'y a pas de fumée	
Une hirondelle ne	
	Je ne boirai pas de ton eau
	Pas le moine.
	Chose due.
	Envie que pitié.
	Midi à sa porte.
Chacun pour soi	
A bon chat,	

# VOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

#### MÉDIATHÈQUE: 60 MINUTES CHRONO!

L'équipe de la Médiathèque vous présente ses derniers coups de cœur en Livres, CD ou DVD et les nouveautés en 60 minutes chrono ! Animation gratuite, ouverte à tous, sur présentation d'un passe-vaccinal.

Réservation obligatoire au : 02 41 48 05 35 ou par mail à mediatheque@beaucouze.fr

#### SAMEDI 19 MARS 10H30 À 11H30

#### MÉDIATHÈQUE: ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS NATURELS

La médiathèque vous propose un atelier « zéro déchet » de fabrication de produits naturels. Les participants pourront repartir avec un produit ménager et un produit cosmétique. Organisé par l'Atelier Ricochet : Florine De Bie a pour ambition d'apprendre à réaliser soi-même ses produits cosmétiques et ménagers.

Animation gratuite, ouverte à tous, sur présentation d'un passe-vaccinal.

Réservation obligatoire au : 02 41 48 05 35 ou par mail à mediatheque@beaucouze.fr

## **SAMEDI 26 MARS**14H00 À 16H00

#### **CLIC: PAUSE-CAFÉ PROCHE AIDANTS**

La «Pause-café des proches aidants» offre un temps de répit et d'échange aux aidants chaque 2e jeudi du mois de 14h30 à 16h30. La programmation est assurée par l'équipe du CLIC et s'inspire des besoins identifiés lors des visites à domicile effectuées par les coordinatrices.

Les pause-café ont lieu au Square des Ages 4 bd Adrienne Bolland à Avrillé.

Inscriptions au CLIC: 02.41.05.11.08 - GRATUIT

## **JEUDI 07 AVRIL**14H30 À 16H30

#### **CCAS / CLIC : REPAS À THÈME**

Le prochain repas à thème aura lieu le jeudi 21 avril 2022 à la MCL autour d'un Karaoké! Organisé en partenariat avec la MJA, ce repas est un temps convivial pour les personnes seules sur la commune, âgées de 65 ans et plus.

La participation est de 10 euros. Inscriptions au CCAS: 02 41 48 18 59

#### JEUDI 21 AVRIL

#### **CCAS: CODE DE LA ROUTE**

Rester mobiles et autonomes le plus longtemps possible, tel est le souhait partagé par tous aujourd'hui. Pour sécuriser les déplacements des seniors, ce programme s'articule autour de plusieurs objectifs : remettre à jour ses connaissances du code de la route et connaître ses aptitudes physiques.

Ces ateliers sont proposés par le Conseil des Sages en partenariat avec la Sécurité Routière et l'auto-école de Beaucouzé.

Vous pouvez déjà vous inscrire auprès du CCAS : 02 41 48 18 59 - GRATUIT

**LUNDI 27 JUIN**14H00

## ÇA SE PASSE EN MARS...

#### > 6 MARS : Fête des grands-mères

Quand a lieu la fête des grand-mères?

La fête des grand-mères a lieu chaque année le premier dimanche du mois de mars. En 2022, on fêtera donc les Mamies le dimanche 6 mars 2022.

Qui a inventé la fête des grand-mères?

Inutile de vous munir du Quid, d'un dictionnaire ou de chercher dans les contes de Charles Perrault, les raisons de cette célébration de mère-grand. Cette fête est en effet **très récente puisqu'elle n'a vu le jour qu'en 1987**. Les moins jeunes se souviendront souvent de cette antienne publicitaire «Grand-mère sait faire un bon café...» Eh bien figurez-vous que la fête des grand-mères a été créée en 1987 par la marque Café Grand'Mère du groupe Kraft Jacobs Suchard. Une origine strictement commerciale donc.

Pourquoi fête-t-on les grand-mères?

Force est de constater que si nous célébrons les grand-mères, c'est par la volonté d'une marque décidée à se faire remarquer en suscitant l'un des tout-premiers buzz! Le caractère commercial de la fête ne doit toutefois pas occulter le bon sentiment qui présida à cette invention. A l'heure des Super Mamies, rendre hommage aux mères de nos mères n'est après tout que justice.





## > 8 MARS : Journée Internationale des Droits des Femmes

Droit des femmes et paix internationale : La Journée internationale des droits des femmes trouve son origine dans les manifestations de femmes au début du XXe siècle, en Europe et aux États-Unis, réclamant des meilleures conditions de travail et le droit de vote. C'est en 1975, lors de l'Année internationale de la femme, que l'Organisation des Nations Unies a commencé à célébrer la Journée internationale des femmes le 8 mars.

Une journée d'action : Le 8 mars est une journée de rassemblements à travers le monde et l'occasion de faire un bilan sur la situation des femmes. Traditionnellement les groupes et associations de femmes militantes préparent des événements partout dans le monde pour :

- Fêter les victoires et les acquis
- Faire entendre leurs revendications
- Améliorer la situation des femmes

C'est aussi l'occasion de mobiliser en faveur des droits des femmes et de leur participation à la vie politique et économique. Les Nations Unies définissent chaque année une thématique différente.

17 MARS : Fête de la Saint-Patrick.20 MARS : Le retour du Printemps.



#### > 26 MARS : Earth Hour. (jour pour la terre)

Earth Hour, c'est la plus grande mobilisation citoyenne pour la planète organisée par le WWF! Chaque année, à cette occasion plusieurs millions de personnes ont éteint leurs lumières et des milliers de monuments iconiques ont été plongés dans le noir. De Singapour à Honolulu, en passant par Sydney, Moscou, Londres, Paris, New York, ce sont 188 pays qui ont éteint leurs édifices emblématiques.

Le 26 mars 2022, de 20h30 à 21h30, faites un geste pour la planète : éteignez vos lumières, allumez vos consciences ! Paris éteindra pendant une heure l'éclairage extérieur de plus de 300 bâtiments, dont l'Arc de Triomphe, l'église du Sacré Cœur, l'Opéra Bastille, ou encore l'Hôtel de Ville de Paris.

Quant à la Tour Eiffel, elle s'éteint généralement aussi autour de 20h30 pour marquer l'engagement de Paris en faveur de la lutte contre le changement climatique. Le 24 mars 2018, Anne Hidalgo, Maire de Paris, et Pascal Canfin, Directeur général de WWF France, ont symboliquement éteint la Tour Eiffel à 20h30 précises.

En 2017, l'événement a connu un engouement sans précédent. Plus de 187 pays et 3 100 monuments emblématiques situés aux quatre coins du globe (les pyramides d'Égypte, la Tour Eiffel, l'Empire State Building...) ont joué le jeu en se plongeant dans l'obscurité pendant une heure.



#### > 27 MARS : On passe à l'heure d'été!

On ajoute, non on enlève... bref, on se reposera la question d'ici là.

### PRENEZ LA PAROLE!

#### MARCHEZ, C'EST LA SANTÉ

De tout temps, l'Homme a toujours voulu aller plus vite et plus loin. C'est ainsi qu'il se proposa de développer des moyens de se transporter autrement qu'à pied, ce qui lui évitait de MARCHER. Rapidement il dressa le cheval, et très vite après la valeureuse bête domestiquée, il inventa le cheval vapeur, c'est le début de la course à la productivité...dans l'industrie de l'automobile. Au passage, Henri FORD, voulant que chaque américain puisse acheter sa voiture, créa la FORD T. Pour diminuer les coûts de production, il instaura le travail à la chaîne arguant que : « la marche à pied n'était pas une entreprise rémunératrice ».

Maintenant, il est temps de faire marche arrière (c'est le cas de le dire), car MARCHER, c'est bon pour la santé. Une vérité s'il en est, et si tous les médecins le prescrivent, il n'en demeure pas moins qu'il faut un peu de motivation pour éviter de prendre sa voiture pour aller chercher son pain, son journal et combien d'autres choses qui se trouvent pourtant à proximité.

Fort de ces constats historiques et maintenant médicaux, le Conseil des Sages à créer une commission « Chemins pédestres et de randonnées » (2018).

En effet, l'idée nous est venue par le fait qu'un important maillage de sentiers existants au travers de notre belle commune devait nous permettre de créer et de matérialiser des circuits de marche. C'est ainsi que nous avons proposé à la municipalité un premier projet de création de 17 circuits qui, après avoir été reconnus, ont été acceptés.

Aujourd'hui, le projet avance progressivement (à pied bien sûr). Certains d'entre vous ont surement déjà empruntés un de ces circuits passant près de chez lui en suivant le fléchage définitif financé par la municipalité ; à savoir les petites plaquettes jaunes, vertes et bleues installées sur les candélabres, les poteaux métalliques ou les arbres et qui matérialisent respectivement des distances de 1 km, 2 km et 4 km. Quatre autres circuits viennent d'être reconnus (1x 2 km, 2x 4 km, et 1x 6km) et seront matérialisés très prochainement.



Par ailleurs, nous avons fait naître trois autres projets :

- En lien avec la Mission Jeunesse Ainés, un circuit qui relie toutes les aires de jeux de la commune. Le circuit est cartographié, il reste à le matérialiser sur le terrain. C'est le circuit à destination des familles qui est baptisé Adrien, du prénom du jeune Hernandez qui en est l'instigateur (appuyé par la MJA et le CDS).
- Un circuit qui, passant très prêt de la nouvelle salle municipale « la Borderie », permettra la prolongation du chemin de randonnée d'Angers Loire Métropole reliant l'étang Saint Nicolas à Saint Jean de Linières en passant par Beaucouzé.
- Un des 17 circuits (pas encore déterminé) sera mis aux normes PMR (personnes à mobilité réduite).

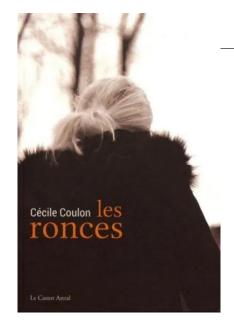
Nous réfléchissons actuellement à la façon de partager une cartographie avec les Beaucouzéens, support papier, électronique, panneau d'affichage ou table d'orientation.

Pour terminer, une inauguration (d'un ou plus itinéraires) pourrait être faite au début du printemps prochain avec la municipalité lors d'une « JOURNEE SANS VOITURE ».

Rappelons-nous, l'idéal serait de faire 10 000 pas par jour afin de nous maintenir en forme et surtout en bonne santé.

A vos baskets ou autres chaussures de marche, Prêts, Partez!

## SÉLECTION MÉDIATHEQUE



#### Les Ronces de Cécile Coulon, Castro Astral.

Cécile Coulon, jeune autrice d'une petite trentaine d'années mais douée d'un grand talent, a déjà publié plusieurs romans.

Dans ce recueil, elle nous donne à lire sa prose poétique. Amoureuse de son pays, l'Auvergne, elle décrit avec justesse, simplicité et beauté, les paysages qui l'entourent, les petits instants du quotidien, les rencontres furtives...

« Un poème c'est quelque chose d'éphémère et joli comme la signature d'un doigt sur la buée d'une vitre. »

Elle a reçu pour ce livre le prix Apollinaire, autrement dit «le Goncourt de la poésie», récompensant «son audace et son regard exigeant porté sur le réel».

«Être poète, c'est être capable d'un don de soin, d'une humilité et de silence» ditelle et c'est exactement ce que l'on ressent à la lecture de ses textes.

#### HALTE RELAIS FRANCE ALZHEIMER

L'association France Alzheimer 49 anime une halte relais tous les 1ers mercredis de chaque mois, de 14h à 17h à la salle de l'Hermitage.

Des activités séparées (groupe de parole et ateliers) et regroupées sont proposées aux malades et proches aidants. Ces après-midis sont animés par une psychologue et des bénévoles de l'association.

Renseignements et inscriptions au 02 41 87 94 94 - GRATUIT

### **SOLUTIONS JEUX**

#### Solution jeu 1 Proverbes :

- Qui ne dit mot, consent
- Quand on aime, on a toujours 20 ans
- Plaie d'argent n'est pas mortelle
- On ne prête qu'aux riches
- On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs

- On a toujours besoin d'un plus petit que soi
- L'œil du maître engraisse le cheval
- Il n'y a pas de fumée sans feu
- Une hirondelle ne fait pas le printemps
- Faute avouée est à moitié pardonnée
- Il ne faut pas dire «Fontaine je ne boirai pas de ton eau»

## **REMUE-MÉNINGE**

#### Jeu 2 : Mandala

Nous vous invitons à arrêter ce que vous étiez en train de faire, de vous munir de vos crayons feutres ou crayons de couleur et de vous offrir un petit moment de détente...En effet, colorier un mandala présente de nombreux bienfaits :

- Développement de la créativité
- Relaxation : La symétrie du dessin et ses formes complexes et harmonieuses favorisent la relaxation et aident à se calmer, Il est courant de respirer plus profondément et d'avoir un rythme cardiaque plus lent pendant qu'on colorie un mandala
- Aide à la méditation. Parce que notre cerveau est concentré sur le simple fait de colorier, le flot interminable de pensées se calme
- · Réduction du stress.
- Améliore la concentration.

