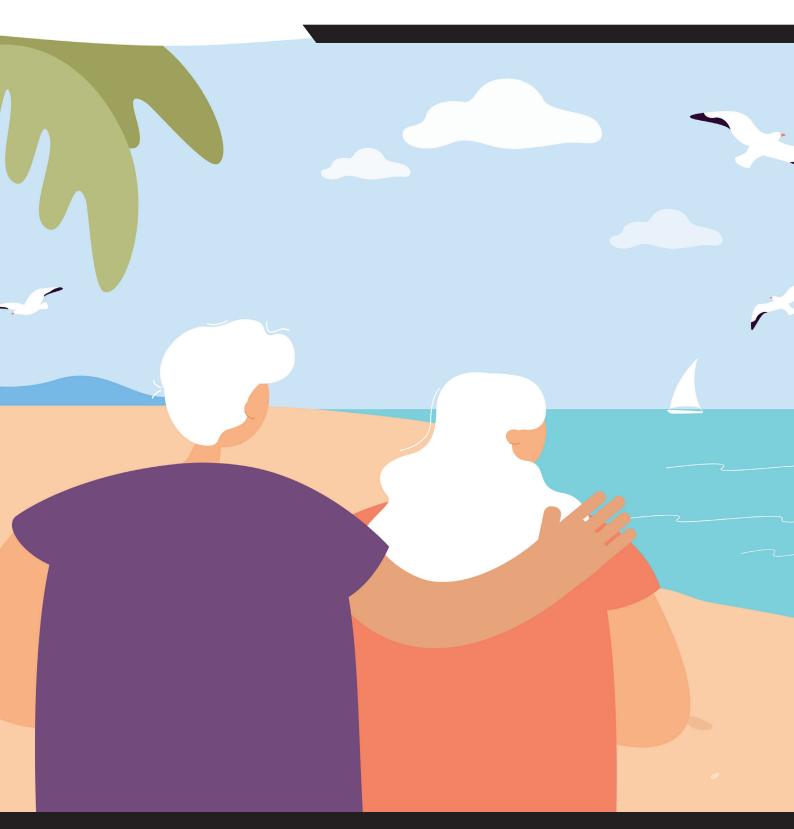
# COUZ/AÎNÉS

JUILLET 2022 | JOURNAL N°23



#### 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







# EDITO

L'ALSH en mode été depuis le 7 juillet jusqu'au 30 aout est ouverte et nos plus jeunes usagers participent à de nombreuses activités (cuisine, fabrication de tote bag, fabrication de corn hole...) et sorties extérieures (laser Game, sortie à la Rincerie avec wakeboard, tournois de foot inter-structure, grand jeu inter structure, sortie à la mer, sortie kayak, sortie parc de Maulévrier ...). Nos ainés sont aussi bien occupés avec les nombreuses activités : atelier culinaire, la théatrotèque, sortie théâtre, sortie restaurant et bowling...

Les brunchs intergénérationnels sont le fil conducteur de l'été tous les lundis pour le plaisir des grands et des petits « gourmands », ainsi que le pique-nique au Coteau des hautes roches

avec jeux en extérieurs.

Sans oublier les jeudis soirs à la Couzette, avec en première partie les scènes ouvertes, où chacun peut improviser pour nous faire découvrir son talent caché ou pas.

A noter que la MJA sera fermée comme tous les ans du 1er au 15 aout 2022.

Vous pouvez, d'ores et déjà, noter dans vos agendas sa présence au Forum des associations du samedi 3 septembre avec une visite porte ouverte du Domino où vous pourrez vous inscrire pour les activités de la rentrée.

La MJA vous souhaite de bonnes vacances et un bel été!

### REMUE-MENINGE

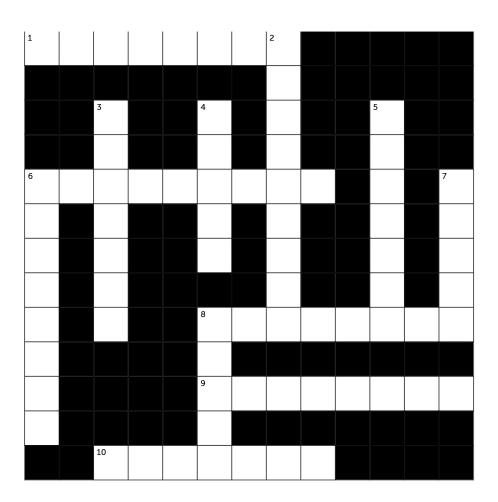
#### Jeu 1 : Mots cachés

S	В	N	N	0	ı	S	R	U	С	X	Ε
Α	С	0	Ε	I	N	0	L	0	С	U	G
В	С	Α	U	G	D	0	1	Ε	Ε	Q	Т
L	R	Α	N	Т	G	S	G	S	R	Z	0
Ε	0	Ε	M	1	1	M	M	N	1	Т	U
W	I	N	U	Y	С	Q	J	Q	Α	G	R
Ε	S	Α	S	Р	U	U	U	D	É	N	I
Y	ı	Т	É	U	L	Α	L	Ε	N	ı	S
Н	È	N	Ε	Z	M	Α	0	Ε	L	Р	Т
Q	R	0	С	S	L	В	G	K	Α	M	Ε
S	Ε	M	X	Y	P	U	S	Ε	В	Α	S
M	S	0	U	٧	Ε	N	I	R	Ε	С	L

### Trouvez les mots suivants dans la grille :

CROISIERE
BALNEAIRE
MUSEE
BOUTIQUE
CAMPING
SABLE
CANICULE
EXCURSION
MONTAGNE
COLONIE
PLAGE
SOUVENIR
TOURISTES

#### Jeu 1 : Mots croisés



#### HORIZONTAL

- 1 Période de grande chaleur
- 6 Station, ville situé en bord de mer aménagée en vue d'une activité touristiques
- 8 On dit proverbialement, il n'y a point de..... sans vallée
- **9** Bibelot qu'on vend aux touristes dans les magasins
- **10** Anciennement, on appelait ces maisons où l'on trouvait à loger et à manger

#### VERTICAL

- 2 Action de parcourir une région pour l'explorer, la visiter
- 3 Lieu de villégiature où les enfanq sont réunis sous la surveillance pour profiter d'animations
- 4 Endroit plat et bas d'un rivage où les vagues déferlent
- 5 Activité touristique qui consiste à vivre en plein air, sous tente, en caravane
- 6 Petit local où un commerçant vend sa marchandise
- 7 Ensemble de petits grains minéraux beige très clair recouvrant le sol, parfois fin
- 8 Lieu dans lequel sont rassemblé des objets rares, précieux, historique

# **PAROLES DE MAENA**

#### Pour quelles raisons les aînés doivent-ils apprendre à se servir des outils numériques ?

Les aînés sont de plus en plus confrontés à l'utilisation des outils numériques, que ce soit pour les documents administratifs ou garder contact avec les générations suivantes. Ils sont même contraints de s'y intéresser afin d'être toujours indépendants et de se battre contre la fracture numérique.

Aujourd'hui, n'importe qui peut faire presque n'importe quelle démarche depuis son smartphone!

Par où commencer?

Dans votre smartphone, vous trouvez facilement les applications Messages ou Appels lorsque vous souhaitez contacter vos ami(e)s. Mais certain(e)s sont plus à l'aise avec WhatsApp (qu'ils ont peut-être installé sur votre téléphone) pour partager des photos, des vidéos ou pour vous appeler à plusieurs. WhatsApp s'avère surtout très pratique si vous ou vos enfants et petits-enfants partent en vacances à l'étranger.

Pour vos démarches médicales par exemple, vous pouvez prendre vos rendez-vous sur Doctolib.fr, soit via Google soit par l'application. Vous vous créer un compte et vous pouvez rechercher et trouver presque tous les praticiens que vous souhaitez : du généraliste au chirurgien urologue !

Vous pouvez prendre et annuler des rendez-vous médicaux en un clic !

Comment avoir tout ça dans mon téléphone ?

Il faut d'abord être connecté à Internet puis d'aller dans Play Store

Dans la barre de recherche en haut vous devez taper le nom de l'application qui vous intéresse.

Une fois que vous êtes dessus vous cliquez sur « Installer »

Pff, c'est bien gentil mais si ça ne me sert pas ? Ou si je n'y arrive pas, je fais comment ?

L'utilité de WhatsApp c'est de garder contact avec votre famille tout en montrant vos petits-enfants à quel point vous êtes super et débrouillard(e)! Pour les rendez-vous médicaux, vous pouvez toujours le faire par téléphone quand cela est toujours possible. Mais beaucoup d'institutions fonctionnent par Internet aujourd'hui (les impôts, la santé, etc.)

Plus tôt vous apprenez à vous servir de tous ces outils, plus faciles seront les démarches suivantes.

Si vous n'arrivez pas à faire vos démarches seul(e), vous pouvez vous rapprocher de service qui le font (Beaucouzé Net, Pôle Emploi, etc.) N'hésitez pas non plus à demander à l'animatrice numérique de la MJA



#### En résumé :

- •Les nouvelles technologies et l'informatisation s'impose petit à petit dans toutes nos institutions, il est donc important de maîtriser les outils numériques pour faire vos déclarations administratives.
- •Savoir utiliser les outils de communication comme WhatsApp vous permet de garder le lien avec vos petits-enfants et de communiquer avec eux même depuis l'étranger!
- •Être capable de faire vos mails et déclarations seul(e) vous laisse votre indépendance. Pas besoin d'attendre vos enfants pour remplir un document.
- •En vous intéressant aux nouvelles technologies, vous conservez et alimentez votre curiosité!

# À LA MÉDIATHEQUE



#### Service de portage de livres à domicile

Vous habitez à Beaucouzé et vous êtes dans l'incapacité physique, même temporaire, de vous déplacer à la médiathèque ? Vous aimez lire, vous informer, écouter de la musique, regarder des vidéos ?

La médiathèque de Beaucouzé vous propose un service de portage de documents à domicile : romans dont romans gros caractères, livres documentaires, livres lus, revues.

Pour tout renseignement ou question contactez-nous au 02 41 48 05 35 ou par mail mediatheque@beaucouze.fr

#### La médiathèque est présente cet été à la

**Couzette** avec des sélections de livres à lire sur place.

N'hésitez pas à venir faire une pause lecture! Vous trouverez un large choix pour les grands et les petits : des beaux livres, des revues, des BD,...

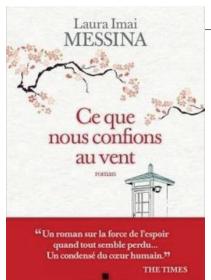
.

Mais aussi des livres en lien avec les animations de la Couzette autour du cirque, de la musique, des jeux, du sport, du bricolage et des loisirs créatifs.

Et pour les petits enfants, la médiathèque propose des racontées d'histoires sur le thème de la mer le 24 août.



# IDÉES DE LECTURE



#### Ce que nous confions au vent de Laura Imai Messina

Après avoir perdu sa mère et sa fille dans le tsunami de 2011, Yui sombre dans le désespoir. Elle apprend l'existence d'une cabine téléphonique désaffectée, installée dans un jardin au-dessus de la mer à lwate, au Japon, qui permettrait de communiquer avec les disparus. Elle s'y rend et rencontre Takeshi, un médecin dont la fille de 4 ans se mure dans le silence après la disparition de sa mère. Un roman lumineux et juste sur le deuil, la résilience, la reconstruction.

#### *Monsieur Origami* de Jean-Marc Ceci

A 20 ans, Kurogiku tombe amoureux d'une femme et quitte le Japon pour la retrouver. Il s'installe en Toscane, où il vit en ermite durant quarante ans. Il s'adonne à l'art du washi, papier artisanal japonais, dans lequel il plie des origamis. Quand un horloger arrive avec le projet de fabriquer une montre avec toutes les mesures du temps disponibles, Monsieur Origami est intrigué.

Une histoire originale qui met en scène la rencontre et les échanges entre deux artistes pour mieux nous présenter la confrontation de ces deux arts que sont le washi et l'horlogerie. Des réflexions autour du rapport au temps, de la quête de perfection nous sont livrées au moyen d'une écriture épurée, poétique, à la manière d'un haïku. Empreint de philosophie zen, ce recueil contemplatif invite à la méditation et donne à réfléchir.



### **INFOS CCAS**

Le **Centre Communal d'Action Sociale** accompagne les personnes âgées au plus proche de leurs besoins et de leurs envies. Pour cela, différentes formes d'aide sont proposées :

- Accompagnement aux démarches administratives
- Accompagnement à la mise en place de services à domicile
- Cellule de veille et d'écoute pour les personnes fragiles et isolées

Le CCAS apporte des aides financières pour la mise en place des services de portage de repas à domicile ou de téléalarme.

Pour faciliter les déplacements, le CCAS propose un service de transport solidaire pour les personnes qui ne sont pas imposables. Des bénévoles assurent les déplacements pour des rdv médicaux, des courses...

Le CCAS propose également un transport solidaire pour les personnes qui ne pourraient se déplacer ou ne pourraient bénéficier de l'aide de la famille ou de proches.

Contact : 3 rue du Bourg de Paille 49070 Beaucouzé – 02 41 48 18 59

### LE CLIC

Le CLIC vous propose une réponse adaptée aux difficultés liées au vieillissement. Il assure un accueil, une écoute, des échanges et une évaluation des besoins.

Le CLIC est à votre service pour :

- Vous informer, vous conseiller et vous orienter,
- Vous accompagnez dans vos démarches,
- Établir avec vous une aide personnalisée,
- Coordonner les différents intervenants.

Contact : CLIC Aînés Outre-Maine, ZA du Bocage 5, rue René Hersen 49240 AVRILLÉ

Tél: 02 41 05 11 08

