

Séances de Qi Gong :

Mercredi de 10h30 à 11h30 au centre Ginette Leroux
Le mercredi : 15h30 à 16h30 à la salle du Grand Bellevue
Le jeudi de 19h à 20h au centre Ginette Leroux
Le dimanche de 10h30 à 11h30 à la Maison des Services Publics « les Forges »

Contact : Roland Ontchangalt : 07.54.05.10.05 / Qigong.energiesdes4saisons@gmail.com

Qi Gong - Energie des 4 saisons



REJOIGNEZ-NOUS !

- ☛ **Association des Habitants de la Quantinière** : recherche bénévoles, intéressés par l'aménagement et/ou l'animation du quartier.
- ☛ **Vivre comme Avant** : rejoignez l'équipe de bénévoles pour l'organisation d'octobre rose 2019 (prévue 20 octobre 2019)
- ☛ **Fête de printemps** : rejoignez l'équipe de bénévoles pour l'organisation de la fête du printemps (prévue 18 mai 2019)



JEUX CONCOURS

CONNAISSEZ-VOUS LES ASSOCIATIONS TRELAZENNES ?

Participez à notre quizz !

Je suis une association née en 1950. Je me situe dans le domaine du sport.

Nous nous adressons à tous, de 7 à 77 ans. Nous intervenons 1 fois par semaine salle du petit bois et 2 fois par semaine salle de la Chevalerie. Je manie la raquette comme personne !

Je suis.... (réponse à l'accueil du centre Ginette Leroux ou Jean Gueguen)

Retrouvez toutes les informations en détail sur : www.trelaze.fr, ma.residence.fr et sur Facebook : DSP TRELAZE LEO LAGRANGE

Prochaine parution :
Mai 2019

Comité de rédaction :
Collectifs d'habitants / associations de Trélazé

Coordination et conception :
Association Léo Lagrange

Les membres du Comité de rédaction



ECHANGER

S'EXPRIMER

ANIMER

DÉCOUVRIR

S'ÉMANCIPER

S'ASSOCIER

SE FORMER



EDITO

Permettez moi de vous présenter à chacun d'entre vous mes vœux emplis de dynamisme de belles rencontres et de satisfaction. Ce trimestre va permettre des rencontres riches avec Addult et son Atlas de la biodiversité. Beaucoup de choses à apprendre et mettre en place.

Le don du sang et sa collecte un acte on ne peut plus citoyen animé par une équipe très motivée et motivante. Voilà une association qui a pris une place importante dans la vie des trélazéens.

Bien sûr toujours de la citoyenneté avec un appel aux bénévoles qui seront sûrement nombreux à valoriser le compte citoyen.

Sans oublier les animations nombreuses de la CLCV. Très bon début d'année à chacune et chacun



Chantal Joeffroy



ZOOM SUR UNE ASSO ... ADDULT

Après 10 ans d'activité, ADDULT (Association pour le Développement Durable Loire-Trélazé) va connaître en ce début d'année 2019, deux actualités majeures :

- * Réalisation d'un « **ATLAS DE LA BIODIVERSITE SUR TRELAZE** » pour mieux connaître la biodiversité et mieux la protéger, repérer les points forts et les points faibles de la ville, imaginer des pistes d'amélioration et de protection et sensibiliser à l'environnement les habitants de Trélazé. Les Trélazéens peuvent nous rejoindre pour recenser les arbres, les oiseaux, les poissons et les animaux des milieux humides (durée du projet : 3 ans). Pour ce travail: appui d'un comité scientifique comprenant des associations (LPO, Sauvegarde de l'Anjou, la Perche Trélazéenne...) ainsi que certaines collectivités dont la Ville de Trélazé.

Présentation du projet, le jeudi 7 mars, à 20h30, salle de la Maraichère.



- * Mise en service de la **GRAINOTHEQUE** : Concrètement, chaque jardinier (ière) amateur ou débutant peut apporter quelques graines (potagères et fleurs), et remporter d'autres graines à disposition sur la grainothèque. L'idée est de se situer hors du circuit marchand en proposant des graines traditionnelles, mieux adaptées à leur milieu. Tout cela reposant sur la valeur de l'échange. Le meuble, réalisé par l'association Art'M, est exposé dans le hall du Centre Jean Gueguen. Cette grainothèque est à la disposition de tous les Trélazéens gratuitement.

Venez la découvrir à l'occasion de l'inauguration qui aura lieu le mardi 26 février 2018, à 17h30 au centre Jean Gueguen



zoom sur UN ÉVÈNEMENT... SANG ET VIE TRELAZE....

DON DE SANG

L'E.F.S. (Etablissement Français du Sang) organise en partenariat avec l'association SANG ET VIE TRELAZE 2 collectes le : **jeudi 14 février, salle Louis Aragon, de 10h à 13h et de 16h à 19h30.**

Pour donner son sang, il faut :

- être âgé de 18 à 70 ans,
- peser au moins 50 kg,
- ne pas avoir été transfusé
- surtout ne pas venir à jeun et bien s'hydrater avant et après le don.

Une garderie est assurée.

Le don de sang est un acte citoyen, généreux et solidaire. Nous comptons sur vous.



zoom sur ... LA MAISON DES PARENTS ET DES ADOS

La Maison des Parents et des Adolescents est une structure indépendante un lieu ouvert à tous parents et adolescents, ensemble ou séparément, qui peut vous permettre de trouver des solutions pour sortir des difficultés passagères ou éviter des évolutions difficiles, douloureuses ou angoissantes.

Crée en 2004, elle est la 1ère à proposer cette formule d'accompagnement dans le Maine et Loire. Il s'agit d'un espace de parole et d'accompagnement pour parler des difficultés relationnelles, éducatives ou autre.

Ce lieu est animé par une équipe d'écouterants bénévoles, ayant tous en commun une expérience effective de l'accompagnement et de l'écoute. Ils sont accompagnés d'un intervenant professionnel. Les rencontres sont fondées sur l'anonymat, le libre accès, la liberté d'aller et venir, de façon tout à fait autonome.

Quand s'adresser à nous ?

- Quand on ne se comprend plus, qu'il est compliqué d'être ou de vivre ensemble
- Quand « ça va mal » avec ses parents
- Mais aussi face à un sentiment d'impuissance ou d'échec
- Peut-être également lorsque l'autre apparaît comme insupportable, intolérable
- Devant cette impression que « ça recommence ». Quand la peur s'installe et que la crise semble comme la seule issue, comme inévitable
- Quand il y a pourtant le désir, l'envie de « s'en sortir »

Alors si vous ressentez le besoin d'exprimer vos doutes ou autres difficultés dans la relation avec vos enfants, dans vos interrogations concernant le passage adolescent n'hésitez pas à joindre l'équipe de la Maison des Parents et des Adolescents, situé au centre Ginette Leroux, au 02 41 42 19 26, également par e-mail : lamaisondesparents49@orange.fr.

Et si vous aussi vous envisagez de rejoindre l'équipe d'écouterants n'hésitez pas non plus à nous appeler, les bonnes volontés sont les bienvenues.

A bientôt !



L'AGENDA ... DES TEMPS FORTS ASSOCIATIFS

FEVRIER :

Du vendredi 8 au dimanche 24 : Animations saisonnières / centres Jean Gueguen ou Ginette Leroux

Vendredi 8, 19h-21h : Concert tapas - centre Jean Gueguen. 02.41.69.01.90

Samedi 9 : Loto du Tennis de table - Foyer espérance / salle Aragon. Réservation conseillée 06.20.28.10.39

Jeudi 14, 10h à 13h et de 16h à 19h30 : Don de sang - Sang et vie Trélazé / salle Aragon.

Mardi 26, à 17h30, inauguration de la grainothèque, ADDULT / centre Jean Gueguen. addult@laposte.net

Mardi 26, 17h à 18h30 : Réunion de travail autour de la plaquette du centre Ginette Leroux. 02.41.69.00.12

Mardi 26, 18h30 : Réunion « Fête du Printemps », centre Jean Gueguen. 02.41.69.01.90

MARS :

Mardi 5, 18h à 19h30 : Réunion de travail autour de la plaquette du centre Jean Gueguen. 02.41.69.01.90

Jeudi 7, à 20h30 : Présentation du projet « ATLAS DE LA BIODIVERSITE SUR TRELAZE » ADDULT, salle de la Maraichère.

Samedi 16, 9h à 12h : Jobs d'été Loisirs et engagements / centre Ginette Leroux. 02.41.69.73.14

Dimanche 17, 12h15 : Repas dansant « choucroute », APMH49 / salle Aragon. 02.41.34.96.49

Dimanche 17 : Marche bleue « contre le cancer colorectal » / parking Médiathèque de Trélazé.

Vendredi 22, 14h : Réunion de préparation d'octobre rose / centre Jean Gueguen

AVRIL :

Samedi 6 : Belote, Comité des Fêtes du Bourg . Inscription obligatoire aux permanences au centre Jean Gueguen ou 06.27.43.43.67.

Dimanche 28 : Loto, l'APMH49, salle Aragon. 02.41.34.96.49.



LA RECETTE DE LA CLCV (SOUPE VAINQUEUR COUCOURS 2018)

La soeurdréenne



☺ Ingrédients :

Velouté : 800 ml d'eau, 500 gr de poires mures, 600 gr de pommes de terres, 85 gr de bûche de chèvre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, sel et poivre.

Chantilly : 15 feuilles de basilic frais, 20 cl de crème liquide entière, sel, poivre (prévoir un siphon)

☺ Préparation :

Velouté : Peler et épinier les poires, peler les pommes de terres, découper en morceaux. Oter l'extrémité de la buche de chèvre et couper en morceaux. Mettre le tout avec l'eau et cuire 40 min. Saler et poivrer, mixer le tout et ajouter la cuillère de crème fraîche.

Chantilly : La veille, laver les feuilles de basilic et les éponger sur du sopolin. Les mettre avec la crème liquide dans une casserole et chauffer pendant 5 min, infuser à couvert et feu éteint 5 min, tout mixer. Passer au « chinois » et mettre dans le siphon, mettre au frais et percuter la cartouche de gaz au moment du service.

Servir le velouté chaud surmonter de la chantilly froide.