

# Les Nouvelles des Banchais



PUBLICATION DE L'ASSOCIATION DES HABITANTS DU QUARTIER DU HAUT DES BANCHAIS



MAISON DE QUARTIER  
266, RUE HAUTE DES BANCHAIS



MAISON DES FAMILLES  
7BIS, SQUARE HENRI CORMEAU

MARS 2021  
N°69

**Nous contacter**

Tél. 02 41 60 83 43

accueil@banchais.fr ~ www.banchais.fr



La bouquinerie : un moment éducatif  
de jeux et de partage

## Quoi de neuf depuis notre dernier numéro ? L'Assemblée Générale P.3

### Démontage de la pergola et mise au propre du jardin

Le 17 novembre 2020 marquait symboliquement la fin de l'été avec le démontage des équipements qui ont fait le bonheur des habitants et salariés de l'Association.

**Les femmes à l'honneur aux Banchais P.4**

### Concours des plus belles façades de Noël

Pendant tout le mois de décembre, les habitants du quartier Deux-Croix Banchais ont été invités à nous envoyer leurs plus belles photos de décorations lumineuses extérieures. Deux catégories concouraient : appartement et maison.

**La correspondance spéciale COVID P.5**

Les gagnants Elisabeth, Maryvonne, Mireille et Alison ont eu en cadeau : une belle décoration lumineuse.

**Aller à la rencontre de l'autre P.6**

### Lancement de l'atelier d'expression théâtrale

Le mercredi après-midi, un tout nouveau créneau s'est ouvert de 13h30 à 15h00 autour de jeux de rôles, d'exercices divers pour prendre confiance en soi et développer ses aptitudes à parler en public, à mémoriser etc.

**L'équipe jeunesse se renouvelle P.7**

Ce temps appartient la bouquinerie.

**Zoom sur... Les ateliers virtuels P.8**

**Agenda**

### 1ère vidéo de Wiki Banchais

Le 17 décembre signe le lancement de la première vidéo Wiki Banchais sous forme d'émission de télévision avec de jeunes animateurs en herbe pleins de bonne humeur et d'informations toutes aussi ludiques les unes que les autres à transmettre aux téléspectateurs. Disponible sur Facebook Association des Banchais et le site internet.

Une seconde vidéo arrive prochainement...

## *Clin d'oeil sur...*

*Nelly et André, deux habitants du quartier, qui ont réalisé plus d'une centaine de crêpes pour les enfants de l'accueil de loisir ! En raison du COVID et des conditions sanitaires strictes, les parents cuistots n'ont pas pu avoir lieu. C'est donc Emilie et Sindy qui se sont mises derrière les fourneaux durant la première semaine des vacances de février et ont concocté un délicieux repas aux enfants.*

*Au menu : Concombres à la crème en entrée et tomates farcies accompagnées de riz.*

*Merci à eux.*



## L'Assemblée Générale : Un moment important pour l'Association

**Chaque année, les adhérents, les partenaires et salariés sont invités à participer à cette instance qui retrace le bilan de l'année passée. En effet, être adhérent à l'Association ça n'est pas seulement avoir accès aux activités c'est avant tout adhérer au projet social et aux valeurs que la maison de quartier souhaite véhiculer.**

L'Assemblée Générale est donc l'occasion de :

- Découvrir les activités proposées tout au long de l'année ;
- Valider les comptes ;
- Voter le renouvellement éventuel du Comité d'Administration ;
- Fixer les cotisations en fonction d'un budget prévisionnel
- Faire évoluer l'Association dans ses grandes orientations.

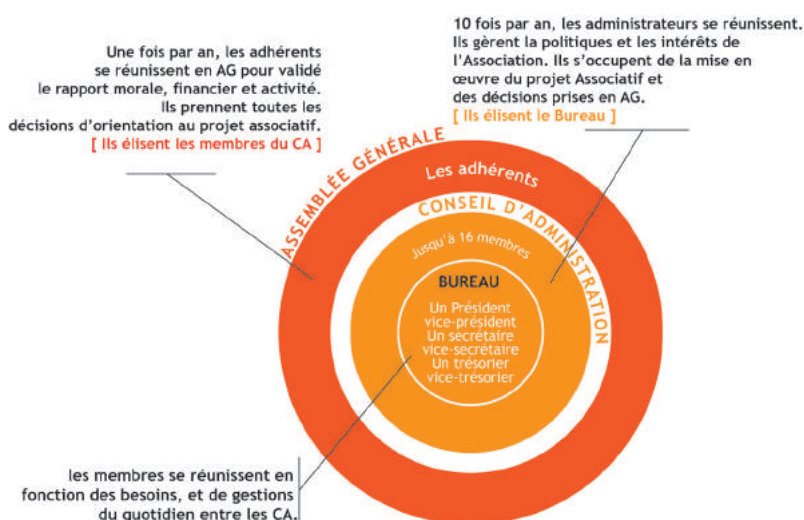
C'est à la fois un moment de rencontre conviviale entre les membres et une action de communication pour l'Association.

Un rapport d'activités illustré d'une vidéo sont créés pour cet événement afin de retracer les grands moments de l'année mais aussi remercier les bénévoles qui ont participé de près ou de loin aux animations, sorties et activités en tout genre.

La date prévisionnelle de la prochaine Assemblée Générale est fixée au :

**Vendredi 30 AVRIL 2021.**

Une convocation sera envoyée ainsi qu'un bulletin de candidature pour celles et ceux qui souhaiteront se présenter au Conseil d'Administration.



## La place des bénévoles dans le Conseil d'Administration

**Le bénévolat tient une place centrale aux Banchais et ce, depuis sa création. On peut être bénévole pour un jour ou pour toujours. Le temps d'un parent cuistot, d'un stand de buvette au vide-greniers, d'un accompagnement scolaire ou encore d'une commission.**

**Intégrer le CA qu'est-ce que ça veut dire ?** C'est avoir le statut d'administrateur et s'impliquer dans la vie associative en assistant notamment aux réunions, en prenant position sur des décisions liées aux habitants, au quartier, à l'Association. C'est être représentant de l'Association vis-à-vis des habitants, des partenaires etc. Il s'agit d'un réel engagement.

Au sein du CA, des administrateurs gèrent des commissions et l'organisation générale de l'Association : un bureau constitué d'un président, un vice-président, un trésorier, un vice-trésorier, une secrétaire et une vice-secrétaire. Ce bureau peut être amené à prendre des décisions en dehors des temps de réunions classiques lorsqu'il s'agit de situations urgentes à traiter.

Au début, je me suis sentie un peu étrangère : trop de sigles, de noms, de structures inconnus...mais très vite, j'ai été au diapason.

J'ai saisi l'importance de cette instance qui n'est pas une chambre d'enregistrement de décisions prises ailleurs.

Les différents projets y sont examinés, comme les comptes-rendus, les financements des actions... même le calendrier des vacances du personnel doit être entériné! Le C.A. est employeur donc responsable .

Tout cela semble bien sérieux et ça l'est effectivement, mais les réunions se tiennent dans une atmosphère sereine et détendue même s'il y a parfois, et heureusement des discussions.

C'est une expérience enrichissante qui permet de se rendre compte des multiples actions menées par les salariés et les nombreux bénévoles, actions parfois peu visibles à l'extérieur, mais si nécessaires à notre quartier.»

«Habitant les Banchais depuis longtemps, j'ai vu la création, l'évolution de l'Association et son importance grandissante au sein du quartier.

Participant plus ou moins selon les années aux activités, j'ai décidé, à la dernière Assemblée Générale, de sauter le pas et d'intégrer le Conseil d'Administration pour être plus impliquée.

Jeanne

## Les Femmes à l'honneur aux Banchais

**Deux beaux projets sont en cours de réalisation auprès d'habitantes du quartier Deux-Croix Banchais Monplaisir : Parcours de Femmes et Choeur de Femmes. L'un, s'oriente vers l'insertion socio professionnelle tandis que l'autre, dans le culturel.**

Rencontre avec Emmanuelle Ménard Vigneron, Conseillère emploi et intervenante égalité Femme / Homme au CIDFF 49 et Sindy, référente Familles et Adultes aux Banchais.

C'est à la suite du premier confinement et plus particulièrement après le déconfinement de mai que Sindy a eu de nombreuses demandes d'accompagnements professionnels et personnels.

Ces constats ont amené à lancer Parcours de Femmes en partenariat avec le CIDFF 49.

Ce projet donne de réels outils à des femmes aux parcours de vies différents mais que tout rapproche par le biais de ce dispositif prometteur.

**Le CIDFF en quelques mots :** Accueillir, informer et accompagner.



### Du C(h)oeur des femmes

Nous sommes quelques femmes des Banchais réunies sous la houlette de Vanille Fiaux, comédienne, depuis le printemps 2020. Il y a également un groupe à Marcelle Menet et un autre au foyer Béthanie.

A partir d'une demande d'habitants pour un atelier d'écriture, ce projet s'inscrit dans le cadre de la charte culture et solidarité en partenariat avec le Quai. Il s'agit de donner la parole aux femmes, de toutes origines et conditions, sous des formes artistiques variées.

Pour les trois groupes d'Angers, il s'agit d'écrire et mettre en voix des textes qui auraient dû être présentés dans un spectacle au Quai, au mois de décembre dernier. Les réunions prévues depuis le printemps ont été annulées du fait de la pandémie et la présentation n'a pas pu voir le jour.

Nous avons cependant pu assister à un spectacle présenté par le groupe de femmes de Nantes, qui nous a comblées et a augmenté notre motivation pour faire au moins aussi bien qu'elles.

Mais Vanille a beaucoup de ressources : elle est venue nous voir l'une après l'autre pour nous proposer des pistes d'écriture, préparer un calendrier, toujours dans la joie et la bonne humeur.

Elle soutient notre motivation en envoyant régulièrement des vidéos, des petits mots qui nous donnent encore plus envie de participer ! Malheureusement les conditions actuelles sont difficiles pour avancer toutes ensemble sur ce beau projet.

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et de la Famille - CIDFF exerce une mission d'intérêt général confiée par l'Etat dont l'objectif est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes et de promouvoir l'égalité entre les hommes et les femmes.

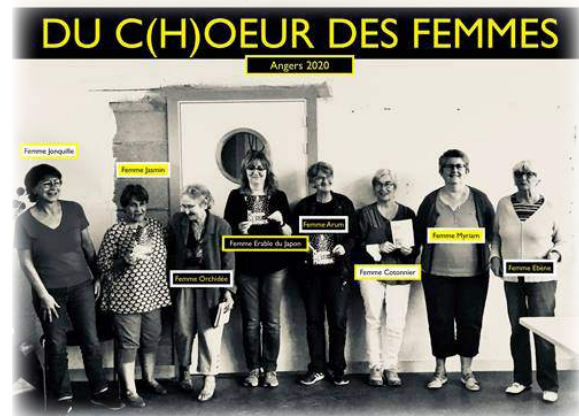
Parcours de Femmes vise à identifier les freins, de créer des espaces d'échanges, de libérer de la parole sans jugement et dans la bienveillance lors d'ateliers collectifs proposés 1 fois par mois.

L'objectif est de permettre aux participantes d'imaginer un projet sans se mettre la pression sur la concrétisation ou non de celui-ci. Chacune avance à son rythme et est libre de se saisir ou non de ce qui est transmis et échangé pendant ces rencontres.

Le groupe initialement constitué de 4 femmes tend à évoluer au fil des rencontres (la dernière rencontre du 19 février a réuni 7 femmes).

Pour celles qui souhaitent approfondir leur(s) projet(s), le CIDFF propose des accompagnements individualisés notamment dans la construction du projet professionnel, les formations pour leur permettre un retour à l'emploi. Ces accompagnements viennent en complément des ateliers collectifs.

En parallèle des ateliers avec le CIDFF, Sindy, référente Familles construira avec le groupe des temps fort pour créer du lien social (bien-être, sorties entre femmes, estime de soi...)



Pour Nicole : « C'est une belle rencontre avec Vanille. Une belle découverte, je ne savais pas du tout où voulait nous emmener Vanille mais sa vitalité, son écoute et sa disponibilité m'ont séduite. Vanille nous fait beaucoup de bien dommage que ce virus nous empêche de nous voir plus souvent...»

Catherine apprécie aussi beaucoup cette aventure : « Elle nous emmène où nous n'aurons jamais pensé pouvoir aller. »

Pour Myriam : « C'est toujours un moment de joie de se retrouver pour partager nos ressentis sous la direction de Vanille qui nous pousse à sortir de nous-mêmes.»

Pour Brigitte : « C'est un partage, un droit d'expression, une libération.»

Espérons que les mois qui viennent nous permettront de finaliser et vous présenter le spectacle...

Myriam

## La correspondance est de mise en ces temps de COVID

**L**ors du premier confinement, pour lutter contre l'isolement, un système d'enveloppes contenant des jeux de mémoire, quiz, mandalas, poèmes et recettes déposés dans les boîtes aux lettres d'habitants avait été mis en place. Très apprécié par ces derniers, il a été choisi, au déconfinement, de le maintenir mais cette fois-ci sous forme de livret d'activités.

« Mars 2020, l'annonce tombe : la France est confinée. Tout s'arrête.  
Les préparatifs du carnaval, les ateliers des Banchais, les enfants ne vont plus à l'école..., l'entraînement au bowling...  
On frappe à la porte. Patricia accompagnée de Françoise et Mathilde sont là, masquées :

« Mais le carnaval a été annulé ! »

« Nous venons t'apporter de quoi te distraire. »

« Wahou ! Alors là un immense merci. C'est super ! »

L'Association pense à nous et Patricia, Françoise et Mathilde sillonnent le quartier pour nous apporter du bonheur, de la joie de vivre.

Je vois leur sourire à travers le masque. Quelle chance avons-nous d'avoir des personnes attentives aux autres.  
Parmi la « grisaille » du moment, ce rayon de soleil nous réchauffe le cœur. Mandalas, coloriages divers, jeux de mémoire nous sont donnés. Et la présence de toutes les 3 à la porte, un moment de plaisir pour bavarder un peu.

Oui, coronavirus qui s'appelle COVID 19, tu veux notre peau, méfie-toi car on veille sur nous.

Madeleine

Les gestes barrières sont familiers et les précautions prises. Alors je te fais un pied de nez...»

« L'année 2021 débute sur le modèle de la fin 2020, donc peu ou pas d'activités et manque de contacts.

Heureusement, chaque semaine nous avons la visite de Patricia, Françoise et Mathilde (sur la photo ci-dessous) qui nous apportent des jeux à faire.

Cela nous permet de faire fonctionner nos méninges et d'échanger : d'abord avec Patricia lors de son passage, puis téléphoniquement avec d'autres adhérents pour savoir comment on a résolu telle ou telle énigme. I

Il nous est même arrivé de fredonner, lors d'une communication, une chanson pour en retrouver les paroles !!

Bravo à cette initiative de la Maison de Quartier qui est un bon soutien moral.

Amitiés à tous.»

Marie-Françoise



**P**arallèlement, Karine psychomotricienne et animatrice des ateliers en équilibre a repris les séances en petit comité pour le plus grand plaisir des participants !

Quel plaisir de retrouver nos séances !

Même si c'est en demi groupe et seulement une fois par semaine au lieu de deux, nous apprécions la joie de la rencontre, les douces directives de notre coach Karine Michel, nos échanges et nos fous rires.

Cet atelier existe sur le quartier pour la deuxième année, à l'intention des habitants à partir de 60 ans dans le cadre d'un projet départemental pour le maintien de l'autonomie des personnes. Il existe aussi au Quart'Ney, de même que des interventions à domicile.

Il s'agit de prévenir les pertes d'équilibre et de redonner confiance à ceux et celles qui ont des difficultés dans ce domaine pour diverses raisons. Il est prévu des sessions de 20 séances pour donner ou redonner confiance.

« Ce que j'aime bien, précise Madeleine, ce sont les parcours que nous propose Karine, avec divers éléments adaptés pour nous ; ces exercices changent régulièrement et nous aident vraiment pour acquérir un meilleur équilibre. »

Annick ajoute « j'aime bien parce que ça nous aide à chercher notre équilibre de plusieurs façons ».

Denise aime tout, les échauffements et les parcours:  
« Ca reconforte et puis on est bien après, ça fait du bien ; à l'âge où on arrive, l'équilibre c'est important, on en a besoin.

Et puis Karine est super ; et avec les autres c'est sympa, on ne voit pas le temps passer. »

Avec les consignes sanitaires les séances ne peuvent pas avoir lieu comme avant.

Plus de jeux de ballons, plus de contacts physiques ; il a fallu s'adapter aux consignes.

Cependant cela permet de trouver d'autres solutions, comme le précise Karine, qui voit là une opportunité pour modifier un peu sa pratique. On se retrouve maintenant en petits groupes de cinq, ça a des avantages aussi.

On apprécie d'autant plus qu'on a été privé de toute séance pendant le confinement et jusqu'à mi-janvier. Même s'il n'y a plus le petit café...

Durant cette période un peu longue Karine nous a concocté des journaux dans lesquels on trouvait des exercices à faire chez soi, des jeux, des informations santé. Un gros travail que tout le monde a apprécié, d'autant qu'elle venait l'apporter à domicile, avec toujours un petit moment de discussion.

Certains ont même bénéficié d'un moment d'exercices chez eux sous sa direction.

Merci Karine !

Myriam

## Quand les générations se rencontrent par le biais de l'écriture...

**Depuis fin novembre, un beau projet est né à l'Association des Banchais, plus précisément entre le secteur Familles et Adultes et le secteur Enfance. Sur le temps d'accompagnement à la scolarité, les enfants ont débuté une correspondance avec les séniors du quartier et des résidents de l'EHPAD Gaston Birgé.**

C'est un projet qui fait sens dans cette période compliquée de la COVID-19 où les liens sociaux sont rompus pour certains. Les enfants, comme les séniors apprécient ces moments d'échanges et de partages.

Cela permet aux enfants de s'améliorer au niveau de l'écriture et d'éveiller leur curiosité.

Cette correspondance amène surtout de la joie à l'ouverture du courrier, que ce soit pour les enfants ou les séniors, avec l'envie que ça continue dans le temps même sous des formes différentes comme des dessins, des cadeaux..



Au début, il fallait se présenter, les lettres étaient un peu sur le même modèle, maintenant qu'il y a échanges le contenu est personnalisé de part et d'autre.

C'est plus intéressant mais cela demande d'avoir des idées, de les mettre en forme et de vérifier l'orthographe ...

Beaucoup de plaisir à lire la lettre ou même la jolie carte reçue en retour, parfois un peu de surprise :

«elle me prend pour un garçon !»

Et l'envie de répondre.

« J'ai dit que j'étais allé en Algérie»

«il me parle de ses voyages»

«Il suit le Vendée Globe, moi aussi ...»

« Qu'est-ce-que je dis maintenant ?»

«Que faites-vous au centre de Loisirs en ce moment ?»

«Ah oui ! la B.D. ! je vais lui raconter : on se prend en photos, et on va être les personnages : les bons et les méchants ... »

Et c'est parti ...

«Personnage , ça prend 1 ou 2 n ? »

Jeanne

## Elargir son horizon par la médiation animale, un projet pour les jeunes

**L'association donne vie à un projet qui sort de l'ordinaire grâce à la subvention « Quartier d'Automne » mise en place par la politique de la ville. Ainsi, les jeunes des quartiers Monplaisir, Deux-croix Banchais vont pouvoir découvrir les bienfaits du lien entre l'Homme et l'animal.**

L'objectif de ce projet est de susciter la motivation des jeunes grâce aux liens spontanés qui se créent naturellement avec l'animal. L'idée est d'apaiser, de susciter des émotions, des réactions, des interrogations et faciliter les échanges.

L'idée est aussi de rassembler les participants autour de valeurs communes. Il est en effet question, comme dans le sport, de respect de l'autre, de tolérance, d'égalité homme-femme, d'intégration.

Toutes ces valeurs se retrouvent dans l'apprentissage des règles de comportement et de vie en société qui sont essentielles dans la construction d'adultes en devenir.

En décembre, 24 jeunes ont découvert le cani-cross. Une pratique sportive qui unit le maître et son chien par un harnais pour une marche ou courses dynamique. Les exigences sont strictes sur ce genre de pratique.

Les chiens obéissent à des règles précises et chaque animal à sa place dans la meute afin que le convoi fonctionne.

Les jeunes ont aussi appris que chaque chien a son caractère et son histoire et cela définit la place qu'il a dans la meute.

Un des chiens ayant été battu ne pouvait pas être touché au risque de le rendre agressif. Les jeunes ont dû maîtriser leur geste et faire équipe avec leur chien en rythme avec le groupe.

En février, nous avons fait appel à l'Association des museaux pour des maux. Lucile est donc venue avec sa Bichonne Havanaise et ses deux goldens Retrievers, Paradis, Gayla et Heaven.

Les jeunes ont pu apprendre à rentrer en contact avec les chiens de la bonne manière, comme le laisser nous sentir et le caresser au niveau du coup et pas sur la tête.

Ils ont aussi appris à les brosser et les promener.

La suite au printemps...



## L'équipe jeunesse se renouvelle !

**Après une fin d'année marquée par les départs de Clémence et Johan, 2021 s'est annoncée avec de nouvelles arrivées qui apporteront une dynamique différente mais prometteuse pour le secteur jeunes. Petite présentation...**



Floriane

24 ans, originaire du Poitou Charente. Son parcours est varié entre le design, l'animation, le prototypage automobile puis de nouveau l'animation mais cette fois-ci auprès de la jeunesse en remplacement de Clémence.

Ce qu'elle retient de son arrivée à l'Association ? L'accueil chaleureux reçu.

Dispo sur Discord, Instagram, Snapchat et Facebook.

Joignable sur : floriane@banchais.fr

**Nous leur souhaitons la bienvenue à tous les deux et une belle aventure aux Banchais !**



Thomas

23 ans, footballeur au FC Layon, fan de Zidane, pêcheur et gamer ! Autant de qualités diverses qui lui permettront de proposer différentes activités auprès des jeunes. Son poste ? animateur de rue auprès des 11/25 ans en remplacement de Johan.

De formation moniteur éducateur, Thomas a travaillé dans des ITEP, des foyers et dans l'insertion socio professionnelle.

Les projets qu'il souhaite proposer à l'Action Jeunes : tournoi FIFA, Euro 2021 avec des animations en juin, séjours vacances été sur le thème de la pêche etc.

Joignable sur thomas@banchais.fr

## L'insertion, un axe important pour l'Association

**L'insertion socio professionnelle des jeunes est une des priorités des centres sociaux et notamment des Banchais. Cela passe notamment par le partenariat auprès de structures dont les missions visent à accompagner les jeunes à entrer sur le marché de l'emploi. Rencontre avec la Mission Locale Angevine...**

**La MLA en quelques mots :** c'est une association nationale qui intervient à destination des 16-25 ans sortis du système scolaire et confrontés à diverses problématiques liées au logement, la santé, l'emploi... Il s'agit donc d'un accueil global visant à identifier et désamorcer tous les freins au parcours d'insertion professionnelle du jeune. Le travail de partenariat y est donc primordial.

### La MLA sur le secteur Deux-Croix Banchais :

Sont présentes : 2 conseillères et 1 chargée d'accueil qui travaillent en partenariat étroit avec les acteurs de terrain ( les animateurs des centres sociaux, les éducateurs de prévention du quartier...).

L'antenne est située au centre social Marcelle Menet et reçoit tous les jeunes non scolarisés de 16 à 25 ans à la recherche d'une solution en termes d'emploi, de formation et d'insertion. De nombreux services internes peuvent être proposés comme une psychologue qui reçoit gratuitement et anonymement. L'objectif est d'apporter une écoute, un soutien même ponctuel.

Pour chaque jeune, il existe des outils et des dispositifs adaptés à leur situation.

**Conditions COVID :** Les liens en présentiels sont privilégiés mais, en fonction des situations, les entretiens peuvent aussi se dérouler en visio par téléphone ou par mail.

Une constatation : augmentation considérable de l'aggravation de la situation de jeunes déjà frappés par la précarité avant le 1er confinement.

**Quel est le délai de rendez-vous ?** Environ deux semaines pour un rendez-vous avec une conseillère. Ces dernières sont en présentiel 3 jours par semaine en raison du COVID. La chargée d'accueil reçoit aussi sur ces temps de présentiel les jeunes qui souhaitent être accompagnés sur les techniques de recherche d'emploi (Lettres, CV, préparation aux entretiens d'embauche...) mais aussi mise en relation avec les offres d'emploi, soutien aux démarches administratives comme l'inscription à Pôle Emploi...

### Exemple de dispositif :

Promo 16-18, qu'est-ce que c'est ? C'est tout récent et fait partie du plan de relance du gouvernement 1 jeune 1 solution en partenariat avec l'AFPA. Pendant 4 mois, les jeunes sont accompagnés par des professionnels sur différentes phases évolutives pour :

- Apprendre à se découvrir, se connaître via des challenges collectifs, sportifs, culturels
- Définir son projet professionnel en identifiant ses compétences, ses besoins en termes de formations via des remises à niveau en informatique par exemple
- Proposer des outils pour maximiser les chances de trouver un emploi notamment via l'accompagnement dans le code de la route, des stages d'immersion au sein de Villages AFPA les plus proches
- Il est également possible de voyager dans d'autres régions de France pour découvrir différents horizons et découvrir la mobilité professionnelle.

La finalité est de permettre aux jeunes de trouver le dispositif qui leur correspond le mieux.

**Contact : Mail Clément Pasquereau, 49100 ANGERS  
02.41.20.33.14 - cbarrault@mlla49.fr**

## Les ateliers virtuels

**Pour compenser l'arrêt des ateliers adultes, Elizabeth et Béatrice, nos deux intervenantes en anglais et yoga proposent des ateliers en virtuels par le biais de Youtube ou Skype. L'occasion de maintenir le lien - même de loin- avec les participants !**

### English in virtual !

Ce n'est pas parce qu'il y a le brexit, le couvre-feu, la fermeture des ateliers en présentiel ... que nous ne faisons plus d'anglais .

Elisabeth est toujours fidèle au poste derrière son écran et nous propose via Skype des articles variés comme base de discussion.

Dernièrement nous nous sommes intéressés au sort gustatif de bouteilles de Bordeaux revenues sur terre après un an en orbite ...nous venons de découvrir le poème lu si joliment par Amanda Gorman lors de l'investiture de Joe Biden.... Même si c'est moins convivial nous avons plaisir à retrouver chaque semaine nos sourires et nos interventions sous la houlette bienveillante de notre intervenante.

Jeanne



## Agenda

**Vendredi 30 Avril** : Assemblée Générale

**Dimanche 09 Mai** : Imaginarium

**Dimanche 20 Juin** : Fête de l'été

**Samedi 26 Juin** : Inauguration du projet ZUR

**Mercredi 30 Juin** : Barbecue des adhérents

**Ces dates sont sujettes à des changements en fonction de l'évolution du contexte sanitaire.**

### Yoga

Marginal, il y a quelques années, le yoga est aujourd'hui à la mode. Cette tendance du mieux-être est devenue nécessaire dans ce monde où tout va à mille à l'heure. Le pratiquer, c'est cultiver à la fois son corps et son esprit. L'objectif du yoga, avant d'être une pratique physique c'est une véritable philosophie.

Je me suis inscrite aux cours de l'association en septembre 2018. Toute juste retraitée, j'avais du mal à accepter cette nouvelle vie...et je pensais que le yoga n'était pas pour moi !!! Maintenant, je reconnais que cela m'a fait énormément de bien et je pense sincèrement que Beatrice y est pour beaucoup. Malheureusement, depuis cette pandémie il n'y a plus de cours en présentiel.

Au début, avec Ghislaine, on se retrouvait tous les lundis matin chez elle pour faire notre séance. Mais pratiquer le yoga devant un écran ce n'est pas pareil et nous n'avons pas repris après les fêtes de fin d'année. Maudit virus et manque de motivation... J'espère que l'arrivée du printemps va nous remotiver...

Je voulais ajouter : « *Béa, tu nous manques, ta présence, tes mots d'encouragement, ta disponibilité pour chacun d'entre nous...enfin bref on a trop hâte de te revoir* »

Nicole



**Les filets solidaires : mangez sain et équilibré à pas cher**

**Quand ?** Le mercredi de 16h00 à 17h30

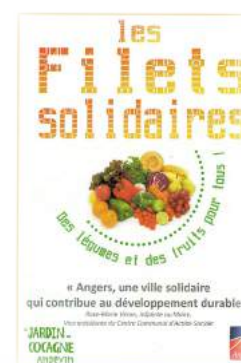
**Où ?** A la salle associative des Banchais

**Combien ?** De 2.60€ à 6.60€

**Pour qui ?** Les angevins ayant la carte Partenaire

**Comment s'inscrire ?**

Venir directement à la salle municipale



### Les NOUVELLES des BANCHAIS

N° 69- Mars 2021 Dépôt légal : 14316CG98 ISSN2551-1858

**ÉDITEUR** : Association des Habitants du Quartier du Haut des Banchais

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION** : Vincent HAULBERT

**RÉDACTEURS** : Jeanne GUILLOT, Christian LAHAY, Lucile CHATEAU, Nicole ARFFAA, Myriam BEROT, Charline HAISSAT, Sandra DUMONT, Marie-Françoise URIEN, Madeleine BOISSINOT

**COMPOSITION** : Abdul ASSANI-ALI, Lucile CHATEAU, Jeanne GUILLOT, Vincent HAULBERT, Christian LAHAY

**IMPRESSION** : IMPRIMERIE SETIG-ABELIA 49071 BEAUZOUZE

Imprimé à 2700 exemplaires

# SUPER U

Les Banchais

**OUVERT du**

**Lundi au Samedi**

**de 8h30 à 20h00**

## A VOTRE SERVICE !

360 rue Haute des Banchais - 49124 St-Barthélemy d'Anjou - 02 41 43 63 55