

Chat papotte

LA GAZETTE *des* KOZETTES D'ACIGNE



Le dossier des kozettes

Bien préparer sa rentrée...et son année

09/26
VOL 01



Edito

Bienvenue dans ce premier numéro de la gazette des Kozettes d'Acigné.

Ce premier numéro est l'occasion de vous raconter comment est née l'idée des Kozettes.

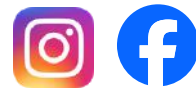
Acignolais depuis 2003, nous apprécions notre commune pour de nombreuses raisons, notamment la richesse de ses commerces, de ses services et des professionnels qui la font vivre au quotidien.

Pourtant, il nous arrive souvent, au détour d'une discussion entre amis, de parler d'un artisan, d'un praticien bien-être, d'un prestataire ou d'un commerce... et de nous rendre compte que notre interlocuteur ne le connaît pas ! Et ça on trouve que c'est vraiment dommage.

C'est comme cela qu'est née l'idée des Kozettes : trouver un moyen de mettre en lumière tous ces talents locaux et faire découvrir aux Acignolais la diversité des professionnels qui les entourent.

Les Kozettes d'Acigné c'est :

- la gazette mensuelle numérique
- une **plateforme web** à visiter
- des réseaux sociaux que nous vous invitons à rejoindre



A bientôt sur les Kozettes d'Acigné !



Anne-cécile et François

DOSSIER

RENTRÉE BIEN PRÉPARER *son année*

Septembre a quelque chose de particulier. Après le rythme plus doux de l'été, les agendas se remplissent à nouveau, les projets reprennent, les enfants retournent à l'école, le travail redémarre... et l'on a souvent envie de repartir sur de bonnes bases.

Mais plutôt que de faire de septembre un mois de contraintes et de bonnes résolutions impossibles à tenir, pourquoi ne pas en profiter pour prendre soin de soi, remettre un peu d'ordre dans son quotidien et préparer sereinement les mois à venir ?

Voici quelques pistes pour aborder la rentrée avec plus d'énergie, de sérénité et de plaisir.

LES 9 POINTS CLÉS

- ➔ FAIRE LE POINT AVANT DE REPARTIR
- ➔ RETROUVER UN RYTHME DE SOMMEIL LÉGER
- ➔ PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME
- ➔ REMETTRE SON CORPS EN MOUVEMENT
- ➔ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE DANS L'ASSIETTE
- ➔ ORGANISER SON QUOTIDIEN SANS CHERCHER LA PERFECTION
- ➔ PROFITER DE SEPTEMBRE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ
- ➔ ET SI ON SE FAISAIT UNE VRAIE RENTRÉE BEAUTÉ
- ➔ SE FIXER DES OBJECTIFS QUI DONNENT ENVIE



01

FAIRE LE POINT AVANT DE REPARTIR



Avant de remplir son agenda, prendre quelques minutes pour faire le bilan de l'été peut être particulièrement bénéfique.

Qu'est-ce qui vous a fait du bien ces dernières semaines ? Qu'avez-vous envie de conserver dans votre quotidien ?

Et, à l'inverse, qu'est-ce qui vous pèse ou que vous aimeriez changer ?

Pas besoin de tout révolutionner. Quelques petits ajustements peuvent déjà faire une grande différence.



IDÉES DES KOZETTES

Choisir deux ou trois priorités pour les prochains mois, plutôt que de se fixer une longue liste de bonnes résolutions.



02

RETRouver UN RYTHME DE SOMMEIL LÉGER



Le changement de rythme entre les vacances et la rentrée peut être difficile. Coucher plus tard, réveil décalé, soirées qui s'allongent... puis soudain, le réveil sonne tôt ! Pour retrouver progressivement un bon rythme, mieux vaut avancer par petites étapes :

- retrouver des horaires de coucher et de lever réguliers ;
- limiter les écrans avant de dormir ;
- prendre le temps de ralentir en fin de journée ;
- aménager une chambre propice au repos ;
- éviter de vouloir « rattraper » son sommeil uniquement le week-end.



IDÉES DES KOZETTES

La sophrologie peut permettre d'avoir une meilleure qualité de sommeil.

Peut être pourriez vous en parler avec [Anne BASLE](#) ?

03

PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME



La rentrée est souvent synonyme de rendez-vous : médecin, école, travail, activités des enfants...

Et si vous ajoutiez un rendez-vous que pour vous ?

Ce n'est pas du temps «perdu» : c'est aussi une manière de prendre soin de son équilibre.

Un soin, un massage, une séance de relaxation, un rendez-vous beauté ou un accompagnement personnalisé peuvent être une jolie façon de marquer la transition entre l'été et la nouvelle saison.



IDÉES DES KOZETTES

Envie d'un moment pour soi ? Et si vous alliez vous détendre chez [SOGLAD](#) ?

04

REMETTRE SON CORPS EN MOUVEMENT



Après les vacances on peut avoir envie de reprendre une activité physique. Mais là encore, inutile de vouloir repartir trop fort.

Marche, yoga, pilate, danse, vélo, natation, renforcement musculaire...

La régularité compte davantage que la performance.

Septembre est un bon moment pour tester une nouvelle activité ou retrouver celle que l'on avait délaissée.

Pourquoi ne pas commencer par un objectif simple et réaliste, comme deux séances par semaine ou davantage de marche au quotidien



IDÉES DES KOZETTES

C'est décidé, cette année vous faites du sport. Vous avez envie d'être accompagné ? Contactez [Delphine GUILLEUX](#)

05

FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE DANS L'ASSIETTE



La rentrée marque aussi le retour aux repas plus structurés.

Après les apéros, les glaces et les repas improvisés de l'été, on peut avoir envie de retrouver une alimentation plus Équilibrée.

Des repas variés, suffisamment de légumes et de fruits,

Oublions les régimes strictes, revenons simplement aux fondamentaux.

des protéines, des féculents, de bonnes matières grasses et une hydratation suffisante.

C'est également le bon moment pour retrouver quelques habitudes simples : préparer des repas à l'avance, faire ses courses avec une liste ou prévoir des encas équilibrés pour éviter de manger dans la précipitation.



IDÉES DES KOZETTES

Pour faire le point sur votre alimentation, prenez Rendez-vous avec [Delphine LAUMAILLE](#). Une bonne alimentation, cela passe aussi par la consommation de bons produits...et cela ne manque pas à Acigné ! Il suffit de faire un tour, [au comptoir des pains](#), à [l'épicerie du porche](#), passer commande à la [ferme du Guichet](#)

06

ORGANISER SON QUOTIDIEN SANS CHERCHER LA PERFECTION



Qui dit rentrée dit souvent agendas, réunions, activités, devoirs et to do list. Pour éviter la sensation de courir après le temps, quelques outils simples peuvent aider :

- centraliser les rendez-vous dans un agenda partagé ;
- prévoir les repas de la semaine ;
- réserver des moments sans rendez-vous ;
- anticiper des tâches récurrentes
- garder des moments volontairement des moments libres.



IDÉES DES KOZETTES

Et surtout : ne remplissez pas chaque espace disponible. Un agenda trop chargé ne laisse plus de place aux imprévus, au repos ou simplement à l'envie de ne rien faire.

07

PROFITER DE SEPTEMBRE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



La rentrée est également un bon moment pour penser aux rendez-vous que l'on repousse parfois. Contrôle dentaire, bilan médical, consultation chez un spécialiste, renouvellement de lunettes, suivi de santé...

Prendre soin de sa santé, c'est aussi écouter les signaux que nous envoie notre corps : fatigue persistante, stress, douleurs, sommeil perturbé ou baisse de moral méritent qu'on ne les ignore pas.

Sans transformer septembre en liste interminable de rendez-vous, vous pouvez faire un petit point sur les suivis dont vous avez besoin et les programmer progressivement.



IDÉES DES KOZETTES

Fatigue, douleurs... N'hésitez pas à prendre RDV avec [Sylvie PRIGENT](#) ou [Stéphanie DUVAL](#)

08

ET SI ON SE FAISAIT UNE VRAIE RENTRÉE BEAUTÉ ?



Septembre est souvent le moment où l'on remarque les effets de l'été : peau qui tiraille, cheveux sensibilisés par le soleil et les baignades, teint irrégulier... C'est donc une bonne période pour faire le point sur sa routine beauté. Pas besoin de multiplier les produits.

L'essentiel est de retrouver une routine adaptée à ses besoins et de prendre soin de sa peau et de ses cheveux après l'exposition estivale. Un rendez-vous avec une professionnelle peut également permettre de repartir sur de bonnes bases et de bénéficier de conseils personnalisés.



IDÉES DES KOZETTES

Un rendez-vous avec une professionnelle peut également permettre de repartir sur de bonnes bases et de bénéficier de conseils personnalisés.

09

SE FIXER DES OBJECTIFS QUI DONNENT ENVIE

La rentrée donne naturellement envie de se projeter. Mais plutôt que de se demander « qu'est-ce que je dois absolument accomplir cette année ? », essayons une autre question :

« De quoi ai-je envie cette année ? »

Apprendre quelque chose de nouveau ? Prendre davantage soin de soi ? Faire du sport ? Changer son alimentation ? Développer un projet professionnel ? Passer plus de temps avec ses proches ? Voyager davantage ? Se construire un environnement cocooning en refaisant sa déco ?

Un objectif a plus de chances de durer lorsqu'il correspond réellement à nos envies.

Et surtout, une année ne se joue pas en septembre. Il reste douze mois pour avancer, ajuster, recommencer et changer de direction.



IDÉES DES KOZETTES

Un projet d'entreprise ? Contactez Anne-Cécile et François de [Webbyoo](#).
Un projet de voyages ? Contacter Morgane de [Motravel](#).
Envie de refaire sa déco : Véronique de [l'entreprise Tiriault](#) peut vous conseiller, Valérie de [réfection faite](#) pourra donner une seconde vie à un vieux fauteuil, Mélodie de chez [Deci-Dela](#) peut vous aider à trouver l'objet déco qui va bien ! Et si cette déco est en extérieur, n'hésitez pas à appeler Luisa de [Des mots et des Pierres](#) !

FINALEMENT, LA MEILLEURE FAÇON DE RÉUSSIR SA RENTRÉE EST PEUT-ÊTRE DE NE PAS CHERCHER À TOUT RÉUSSIR DÈS LA RENTRÉE.

On peut commencer doucement :

- ➔ Une nouvelle habitude
- ➔ Un rendez-vous pour soi
- ➔ Une activité que l'on aime
- ➔ Une meilleure organisation
- ➔ Un peu plus de sommeil
- ➔ Une alimentation qui nous fait du bien
- ➔ Un projet qui nous enthousiasme

Et si vous profitiez de cette nouvelle saison pour vous entourer de personnes qui peuvent vous accompagner ?

Que vous cherchiez à prendre soin de votre santé, retrouver de l'énergie, vous remettre au sport, vous faire chouchouter, améliorer votre alimentation ou simplement être accompagnée dans un nouveau projet, Les Kozettes permettent de découvrir des professionnelles et leurs savoir-faire.

La rentrée peut être le bon moment pour franchir le pas et prendre enfin ce rendez-vous que vous repoussez depuis quelques semaines.



DECouvrir LES PROs



LUISA LE BOULANGER - DES MOTS ET DES PIERRES

Il y a des personnes qui donnent l'impression d'avoir trouvé leur place. Avec Luisa, on a vite compris que son atelier n'est pas seulement son lieu de travail, mais aussi l'aboutissement d'un vrai choix de vie.

Après plusieurs années comme salariée, elle a décidé de prendre un nouveau départ. L'envie de devenir son propre patron, de retrouver le plaisir de créer et surtout de remettre l'humain au cœur de son activité. Un virage qui l'a conduite vers un métier aussi ancien que passionnant : la gravure sur pierre.

Ce qu'on aime chez Luisa, c'est sa façon de parler de son métier. On sent qu'elle ne l'a pas choisi par hasard. Derrière chaque gravure, il y a de la précision, du temps et beaucoup d'attention. Ici, le sur-mesure n'est pas un argument, c'est une manière de travailler. Chaque projet est différent, parce que chaque personne l'est aussi.

On découvre aussi un savoir-faire que l'on connaît finalement assez peu. La gravure sur pierre est un métier de patience, qui demande autant de technique que de sensibilité.

Luisa prend plaisir à faire vivre cet artisanat et à lui donner toute sa place aujourd'hui.

Ce que l'on retient surtout, c'est sa passion. Elle parle de son métier avec simplicité, sans en faire trop. On sent qu'elle s'est retrouvée en créant Des mots et des pierres et que cela se ressent dans sa manière d'accueillir et d'accompagner les personnes qui poussent la porte de son atelier.

Nous les Kozettes, on aime ces parcours qui montrent qu'il n'est jamais trop tard pour suivre une envie et construire un projet qui nous ressemble. Celui de Luisa en est un bel exemple.



[CONTACTER LUISA](#)



CHAT ALORS

L'ATELIER RÉFLECTION FAITE

VALÉRIE DELAUNAY

Tapissière d'ameublement depuis bientôt 9 ans, j'ai souhaité développer de nouvelles compétences dans le domaine de la création/rénovation d'abat jour.

Cette année, j'ai eu l'occasion de me former à la Chambre des Métiers à des techniques et formes originales que je développe depuis à mon atelier.

D'autres modèles sont encore à venir pour la fin de l'année. Ces créations sont visibles à mon atelier sur RDV et bientôt en boutique à Cesson Sévigné à partir du 1er novembre.



[CONTACTER VALERIE](#)



Les bons plans au poil

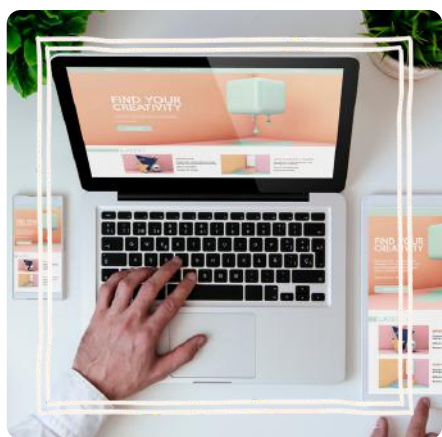


STEPHANIE DUVAL OFFRE RENTREE

1er RDV consultation en fleurs de Bach "gerer les émotions de la rentrée" 40€ au lieu de 50€.

Tarif comprenant la consultation et la réalisation de l'élixir de fleurs de Bach.

➡ [CONTACTEZ STEPHANIE POUR PRENDRE RDV](#)



WEBYOO FORMATION RENTREE

Vous êtes un pro, vous n'avez pas encore de site web, participez à la formation "2 jours pour créer son site web avec Lycaon" proposé par Webyoo. Prochaine session les 25 et 28 Septembre

300€* (nom de domaine et hébergement offerts la première année)

**prise en charge possible par votre OPCO*

➡ [CONTACTER WEBYOO POUR EN SAVOIR PLUS](#)



Jeux

Pour finir cette gazette en beauté, faites travailler vos méninges avec un sudoku, mots cachée.

SUDOKU

9			3	2				
		5	6					3
2	7			5		4		
3			9			2	4	
1			2		8	6	3	
4		9	5				1	
		2		6				4
6				9		8		2
	9						6	

MOTS MELÉS

M	O	T	I	V	A	T	I	O	N	S	X	X	R
O	A	B	V	V	G	M	W	E	E	K	E	N	D
Q	G	A	C	V	P	T	C	W	B	A	B	V	Y
V	E	V	A	F	R	M	K	N	O	O	C	K	B
B	N	F	N	Q	O	C	A	R	T	A	B	L	E
P	D	R	T	M	J	G	M	X	S	Z	E	Z	K
K	A	E	I	P	E	D	S	O	U	R	I	R	E
O	Q	T	N	Z	T	G	N	V	O	F	K	U	C
Z	V	A	E	F	B	S	E	I	W	I	O	Z	H
E	Z	R	I	M	O	T	I	V	A	T	I	O	N
T	V	D	U	A	N	I	L	Z	L	B	D	U	J
T	X	C	O	U	R	A	G	E	J	C	A	F	É
E	F	O	V	M	C	H	Y	V	W	A	E	R	G
S	U	R	V	I	E	S	O	M	M	E	I	L	N

Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

Résultats : Agendas, Café, Cantine, Cartable, Courage, Kozettes, Motivation, Projet, Retard, Sommeil, Sourire, Survie, Weekend.

Vous êtes un pro d'Acigné et vous avez envie de rejoindre les Kozettes, toutes les explications sont sur le site [C'est par ici](#)

