

# CLIN D'ŒIL



EXPRESSIONS • INFORMATIONS

n°164

ÉTÉ 2025

## EDITO

L'été débute le 21 juin c'est le jour de la fête de la musique et aussi le jour du solstice d'été, le jour le plus long de l'année. L'été est synonyme de chaleur et de vacances, c'est le moment parfait pour profiter des beaux jours et partir à l'aventure.

L'été permet une multitude de distractions. C'est le temps idéal pour découvrir de nouvelles cultures, de nouveaux paysages.

En restant ouvert, le Centre social et culturel de Bellevue maintient une bonne dynamique avec des propositions d'animations pour ceux qui restent présents durant cette période. A la rentrée prochaine avec la mise sur pied de nouveaux projets, nous partirons ensemble, bénévoles et salariés, sur un nouveau chemin.

Bel été à toutes et tous !

*"Il y a le ciel, le soleil et la mer"* chantait F. Deguelt.

Victor Hugo a écrit : *"L'été, c'est une fête en vérité..."*.

C. Trénet clamait en chanson : *"Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux, ...pour faire la fête. La route est prête, le ciel est bleu..."*.

## SOMMAIRE

### 2-3 ACTUALITÉS

Agenda et animations de l'été  
La rentrée

### 4-7 ACTUALITÉS

Retour sur l'Assemblée générale  
Renouvellement du projet social  
Actions seniors  
Coup de cœur : la chorale  
L'interview d'Arnaud  
Retour en images

### 8 PAGE RECREATIVE

Enigmes et astuces

Nos partenaires principaux



PROCHAINE PARUTION

OCTOBRE 2025

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE BELLEVUE

1, RUE PIERRE TRÉPOS -29200 BREST

TÉL : 02 57 52 99 95

<https://csbellevue.fr/>

Comité de rédaction :

Annie Gueguen, Gisèle Destan, Hélène Lericque, Judith Andrianjohary, Liliane Cren, Marie-Hélène Kermaïdic, Nadine Vigouroux, Roselyne Le Berre, Yannick Le Deun,

Courriel : [accueil@csbellevue.fr](mailto:accueil@csbellevue.fr)

Tirage : 100 exemplaires

Actions solidaires et participatives. Aller à la rencontre des autres, sortir de chez soi !

## BRADERIE EXCEPTIONNELLE

**SAMEDI 5 JUILLET 2025**

de 9h à 12h30

Salle Jade

**-50%**

Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour l'été à ½ tarif !

## APREM'PETANQUE

Tous les mercredis

de 14h à 17h

du 25 juin au 28 août

Venez pratiquer la pétanque et découvrir des jeux de société sur l'espace Rue Borgnis Desbordes (Kergoat).

**Gratuit - Sans inscription**

*S'amuser*

*Se détendre*

## SORTIES FAMILIALES

**Dimanche 13 juillet** Sortie en bateau "A la découverte de la rade de Brest".

**Mercredi 23 juillet** Journée nature et plage. Prévoir le pique-nique.

**Samedi 9 août** Balade en poney au Questel.

**Mardi 26 août** Sortie piscine au Spadium park au Moulin blanc.

## SORTIES POUR TOUS

**Jeudi 10 juillet** Atelier créatif et artistique, pour jouer avec les mots, animé par le Centre d'art Passerelle.

**Jeudi 31 juillet** Visite commentée de Douarnenez. Sortie à la journée. Prévoir le pique-nique. Transport en car.

**Jeudi 7 août** Pique-nique au lac de St-Renan puis visite du Château de Kerveatoux. Prévoir le pique-nique.

**Jeudi 28 août** Visite commentée d'une heure autour de la place Wilson et de trente minutes de balade.

*Découvrir*

Des dépliants détaillés avec les tarifs et jours d'inscriptions sont disponibles sur les présentoirs du Centre social.

Renseignements à l'accueil !

## INFO HALTE GARDERIE

La Halte garderie sera fermée du **lundi 4 au vendredi 29 août**

Pendant cette période de fermeture, c'est la Halte garderie du Centre social Les Amarres (Kéréder) qui est ouverte pour accueillir les tout-petits.



## AU-DELÀ DU MUR

Comme **tous les 20 du mois**, ne manquez pas le rendez-vous au Jardin d'Armagnac ! Vert le Jardin et le Centre social seront présents pour des animations diverses telles que jardinage, cuisine et repas partagés, marché de légumes, jeux etc.

Prochaines dates :

- **Dimanche 20 juillet**
- **Mercredi 20 août**
- **Samedi 20 septembre**

Concernant les horaires, une communication sera faite via la lettre d'info (newsletter) et un affichage dans le Centre social.

N'hésitez pas à faire un tour au jardin au 1 rue Armagnac. C'est ouvert à tous et gratuit !

# VENDREDI 5 SEPTEMBRE

## Fenêtres Ouvertes



# BELLEVUE

DALLE  
DE KERGOAT

## SEMAINE DE RE-INSCRIPTION

La **semaine de réinscription**, réservée aux adhérents souhaitant se réinscrire à l'activité qu'ils pratiquaient l'année précédente, se déroulera du **lundi 1er au jeudi 4 septembre 2025**

Différents créneaux seront ouverts de 10h à 12h, de 14h à 16h et de 16h à 18h.

Ils seront tenus par des bénévoles et des salariés.

Une communication sera faite via la lettre d'info (newsletter) et un affichage dans le Centre social.

## PORTES OUVERTES

Le rendez-vous incontournable pour vous inscrire aux activités que vous souhaitez pratiquer aura lieu le

**samedi 6 septembre 2025 de 9h à 12h30**

C'est un moment privilégié pour rencontrer les animateurs.rices, découvrir le contenu des activités et vous inscrire.

Une séance d'essai, la semaine de reprise du 15 septembre, vous permettra de confirmer votre inscription.

## NOUVEAUTES/CHANGEMENT A LA RENTREE

### SOPHROLOGIE

- Changement de jour le jeudi est remplacé par **le mardi de 18h à 19h**. Les inscriptions sont possibles par thématique (cycle de 10 séances) ou à l'année.

### INITIATION A LA COUTURE

- Les séances d'initiation à la couture s'ouvrent aussi à l'initiation du crochet et/ou du tricot **le jeudi de 18h à 20h**.

### ENTRAINEMENT A LA GUITARE

- Vous souhaitez gratter votre guitare ? Rejoignez Maryvonne et Olivier pour vous entraîner **le jeudi de 18h à 19h30**.

## RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le mercredi 28 mai 2025 à 18h s'est déroulée l'Assemblée Générale du Centre social.

Lors de cette soirée, les administrateurs et les responsables d'activités ont, à tour de rôle, dressé le bilan pour leurs secteurs respectifs. On note que l'association est en bonne santé : nous sommes 806 adhérents soit une augmentation de 8% et un résultat financier positif de 8006€. Ce qui nous encourage à continuer nos actions et à construire des projets partagés. L'acquisition du fourgon d'animation également nous permettra d'aller à la rencontre des habitants.



L'assemblée a élu les membres du Conseil d'administration, avec l'entrée de Héléne Lericque dans cette instance, et a remercié les membres qui ne poursuivent pas leur mandat, Héléne Floc'h et Frédérique Lagathu.

Le Conseil d'Administration du Centre social est composé de 14 membres : Annie Bars, Liliane Cren, Gisèle Destan, Léa Desormes, Annie Gueguen, Marie-Hélène Kermaïdic, Yannick Le Deun, Audrey Le Gac, Erwan L'Hostis, Héléne Lericque, Ayoub Maghouz, Christiane Melcus, Lydia Moutaouakkil, Simone Penneec.

Un bon moment convivial a clôturé ce moment fort de la vie associative ! Merci à tous les participants pour votre présence, vos rires et votre engagement.

## DÉMARCHE AUTOUR DU PROJET SOCIAL 2026-2029

Pour le renouvellement du projet social pour la période 2026-2029, nous allons commencer la démarche d'enquête auprès du public.

L'équipe des bénévoles/salariés vous sollicitera à l'aide d'un questionnaire ludique et graphique (le speed boat).

- **Première phase : Recueil de la parole des habitants (tout public : adultes, enfants, seniors, familles, etc.)**

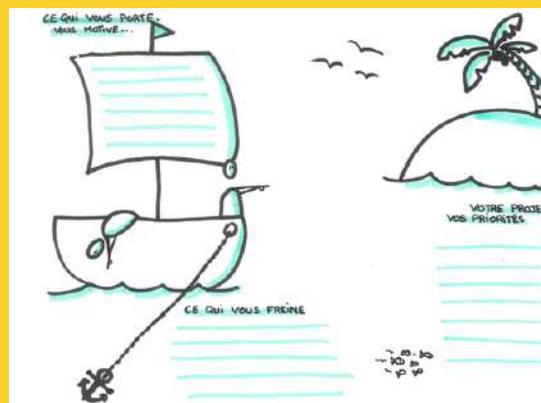
**Objectif** : Avoir une idée de ce que les habitants ont comme préoccupation actuellement, ce qui les aide et ce qui les freine.

**Période** : durant l'été (à l'accueil, durant les sorties, les activités, au Centre de loisirs, sur les temps forts, sur le marché...)

- **Deuxième phase : Réunions participatives multi acteurs**

Les ateliers regroupant professionnels, associations, bénévoles, adhérents et habitants, sous forme d'animation participative, autour des 4 axes du projet social : Famille, Continuité éducative, Solidarité et accès aux droits, Animation de proximité.

- **Jeudi 11 septembre de 16h à 18h**
- **Vendredi 12 septembre de 14h à 16h**



**Une restitution de l'enquête aura lieu sur un stand durant les portes ouvertes, le samedi 6 septembre de 10h à 12h.**

**Soyez au rendez-vous ! On compte sur vous !**

## LES SENIORS PLONGENT DANS L'UNIVERS DU NUMÉRIQUE : UNE AVENTURE FASCINANTE

Forte de leur succès à la BGG (Brest Génération Gaming) 2024 et des cafés numériques, une équipe de seniors s'est lancée dans un voyage captivant à travers les outils numériques.

Tout a commencé avec des ateliers conviviaux, réunissant de petits groupes de 5 à 10 participants, encadrés par des experts bienveillants. Chaque session a permis de lever les barrières et d'apprivoiser les nouvelles technologies dans une atmosphère détendue et engageante.

L'**Open Factory de la faculté des sciences** a été une étape clé : accueillis par Adamou, les participants ont plongé dans l'univers des machines à commande numérique et découvert comment l'intelligence collective nourrit la créativité et l'innovation. Manipuler, comprendre, expérimenter... autant de clés pour transformer ces outils en véritables alliés du quotidien.

Puis vint la rencontre **avec Les Savants Fous**, où programmation, robotique et intelligence artificielle ont pris vie sous les yeux émerveillés des participants. Grâce à ChatGPT et à une approche ludique, chacun a pu se familiariser avec ces technologies sans appréhension, effaçant ainsi les éventuelles inquiétudes liées au numérique.

Et l'aventure n'est pas terminée ! La dernière escale promet d'être tout aussi enrichissante : la **Cité des Télécoms de Pleumeur-Bodou**, où nous plongerons dans l'histoire et l'avenir des communications, le 3 juillet prochain.

Loin de nous l'idée de laisser le numérique nous intimider ! Nous avons prouvé que l'âge n'est qu'un détail face à l'envie de découvrir, d'apprendre et de nous amuser !

En parallèle de ces animations les entraînements d'e-bowling ont continué à battre leur plein, nous permettant de décrocher une superbe deuxième place lors de la rencontre BGG aux Capucins et une première place au départemental Silver Geek ! Une belle performance qui nous ouvre les portes de la finale Grand Ouest de la Silver Geek à Tours, le 27 juin.



## COUP DE PROJECTEUR SUR LES CHŒURS



Vendredi 25 avril, nous avons donné notre premier concert, salle Outremer, il était intergénérationnel. Notre groupe "**Chœur de Bellevue**" composé d'une trentaine de choristes a accueilli "**les Kizacokids**" de l'école de Quizac. Ce fut un plaisir partagé avec plus de 170 spectateurs. Merci à tous !

Merci à notre cheffe de chœur, Géraldine Le Cocq, qui avec patience et passion, nous dirige depuis plus de 2 ans. Merci également à Johann Thomas, guitariste bénévole qui nous aide vraiment à donner le meilleur de nous-même. Nous avons clôturé la saison par une animation au jardin d'Armagnac le vendredi 20 juin pour une superbe soirée musicale.



## ARNAUD : SEPT ANS D'ANIMATION ET DIX SOUVENIRS MARQUANTS

### Interview

**Clin d'œil :** Arnaud, après sept années en tant qu'animateur de proximité, tu t'apprêtes à partir vers de nouveaux horizons avec ta famille. Quelles sont les dix expériences dont tu te souviendras longtemps ?

**Arnaud :** Il y en a tellement ! Mais si je devais en choisir dix...



### Les ateliers musicaux (2018)

Avec Philippe Abalain, nous avons lancé des ateliers musicaux qui ont abouti à l'enregistrement d'un CD à la Carène. Une mini-tournée a suivi avec des concerts aux Centres sociaux de Bellevue, Pontanezen, au DABE (Dimanche au bord de l'eau), à Gouesnou et à Douarnenez. Une aventure musicale et humaine incroyable, réunissant des talents du Burundi, du Maroc, d'Haïti, de Côte d'Ivoire, de la République du Congo et de Bretagne !

### La Disco Soupe (2021)

La 1ère grande rencontre conviviale sur la place de Metz où près de 200 personnes venues du quartier et d'ailleurs ont partagé un repas participatif et découvert l'artiste Juanito Fuentes.

### Le stage d'auto-défense féminine (2018)

C'était le premier projet porté par les habitants, en collaboration avec l'association Difenn de Quimper, né de la volonté de femmes souhaitant se sentir plus en sécurité dans leur quartier.



### Sorties d'été en minibus (2018-2019)

Les habitants voulaient sortir du quartier l'été, alors nous avons loué un minibus à la journée. De ces escapades conviviales est née l'idée d'un séjour, qui a abouti en juin 2023 avec la réalisation du film "La bouffée d'air" où on s'est bien marré !!

### Les cafés ambulants à Kerbernier

Qu'il pleuve ou qu'il vente, nous avons toujours eu un café prêt à être partagé pour créer du lien et favoriser les échanges avec les habitants et divers partenaires comme Iceo, la Ville...

### La parcelle collective (anciennement Incroyables Comestibles) (2022)

Nous avons transformé une friche en un espace collectif et cultivé, véritable lieu de partage et de découverte avec des bénévoles engagés.

### Le fourgon d'animation

Un outil clé pour apporter dynamisme et interaction aux projets du Centre, au cœur du quartier. Ce projet a vu le jour grâce au soutien de partenaires financiers et surtout à trois bénévoles extrêmement impliqués.

### Les 20 du mois et les après-midis pétanque

Deux initiatives synonymes de convivialité, de rencontre et de mixité, où l'on ne s'ennuie jamais.

### Et surtout...

Année après année, j'ai fait des rencontres exceptionnelles avec des inconnus, des bénévoles et des salariés engagés, toujours partants pour de nouveaux projets. Une grande liberté d'action et une relation de confiance avec le CA de l'association ont été des moteurs essentiels de ces belles aventures...

Et aussi du café... Beaucoup de café !

**Clin d'œil :** Un beau parcours ! Un dernier mot avant ton départ ?

**Arnaud :** J'espère faire d'aussi belles découvertes au Québec !

**Clin d'œil :** C'est tout le mal que l'on te souhaite !

## RETOUR EN IMAGES



### Mini-ville



Les centres de loisirs des Centres sociaux de Bellevue, de Kéréderm et de Kérangoff, à Brest, ont organisé, à la salle municipale La Baraque, le mardi 8 avril 2025, un grand jeu Mini-ville.

Dans une ambiance ludique et éducative, quatre-vingts enfants de 5 à 12 ans, encadrés par une douzaine d'animateurs, ont exploré une mini-ville. L'objectif était, pour les enfants, d'acquérir des notions de citoyenneté et aussi d'apprendre davantage sur le vivre ensemble.

### Fête de la Fraternité

Le Centre social a participé à l'organisation de cette fête de la fraternité initiée par l'association "Mémoires des Esclavages".

Le mercredi 23 avril, avec les centres de loisirs sous les halles de Kérinou, les enfants ont pu participer à la création de jeux du monde. Cinq centres de loisirs étaient présents.



Le samedi 10 mai au port du Moulin Blanc, quelques centaines de personnes ont profité d'une ambiance festive, avec fanfare, chorale et crieuse, même avec quelques gouttes de pluie ! Différents stands présentaient des projets solidaires. Le Centre social s'est impliqué dans la restauration, une exposition et la logistique.

### Bouguen en fête

Le mercredi 18 juin, nous avons co-organisé avec la PepSE (pépinière des solidarités étudiantes), la 1ère édition de "Bouguen en fête". Un après-midi agréable où il était proposé du yoga, des crêpes, des jeux, du dessin etc. Petits et grands ont pu passer un bon moment de détente.



Bien d'autres temps forts ont eu lieu même si nous ne pouvons pas faire un retour de tout ici en images. On ne le répètera jamais assez, mais l'investissement des bénévoles et de l'équipe salariés permet le bon déroulement de ces événements.

**Bravo et merci à tous !**

## VRAI OU FAUX SUR LES MOUSTIQUES



**Il vaut mieux porter des vêtements clairs ? VRAI**

Surtout aux heures les plus chaudes de la journée.

• **Toutes les odeurs attirent-elles les moustiques ? FAUX**

La citronnelle, le géranium rosa, la lavande, le basilic, la verveine ou le thym les repoussent et aussi le vinaigre mis dans un récipient sur les rebords de fenêtres.

• **Les odeurs sucrées excitent-elles les moustiques ? VRAI**

L'odeur de transpiration est n°1 au classement des attirances, viennent ensuite les senteurs sucrées des gels douche, shampoings, déodorants et même la bière !  
Moralité : se laver au pur savon de Marseille !!!

• **Selon les groupes sanguins, les moustiques peuvent être plus agressifs ? VRAI**

Les groupes O et A sont plus susceptibles d'être attaqués.

• **Les femmes enceintes sont-elles des cibles faciles ? VRAI**

Au bout de quelques mois de grossesse, le métabolisme a évolué ainsi que la température corporelle.

• **Les moustiques piquent-ils toujours le soir ? VRAI et FAUX**

C'est selon l'espèce : l'anophèle, très courante en Bretagne préfère la nuit, alors que le moustique tigre choisit l'aube ou la soirée.



**Et maintenant quelques solutions naturelles pour soulager les piqûres de ces insectes :**

- Le glaçon est souverain pour anesthésier la douleur : il faut juste en avoir sous la main !
- Le vinaigre soulage bien surtout le vinaigre de cidre.
- L'aloé vera en pommade a des vertus apaisantes et hydratantes.
- Le miel apaisera et pourrait être une barrière antibactérienne.
- L'huile essentielle de lavande est aussi apaisante.
- En pharmacie, l'homéopathie pourra être proposée avec Arnica Montana et/ou Apis Mellifca.

En cas de doute, ne pas hésiter à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

Vous rêvez d'un pays sans moustiques ? Il existe !

C'est l'Islande. 🤔

Sources : groupe de santé ELSAN et UFC Que Choisir

## ENIGMES



**1-** On le sort de la terre,  
Ne pas en avoir est signe de pauvreté,  
Rose, il croque sous la dent,  
Enfin, on l'achète dans une botte.  
Qui est-il ?

**2-** C'est un ensemble d'indices qui convergent,  
Elle accompagne beaucoup de cyclistes,  
A la télévision, elle pouvait être aux étoiles.  
Qui est-elle ?

**3-** Morceau de métal,  
On la trouve aussi dans la voûte,  
Celle des champs est signe de liberté.  
Qui est-elle ?

**4-** Quelle est la particularité vestimentaire des croupiers dans les casinos ?  
A - ils portent tous le nœud papillon  
B - ils ne peuvent jamais porter du vert  
C - ils ne peuvent pas avoir de manches longues  
D - leurs poches sont cousues

Réponses :  
4- D  
3- Clé  
2- Piste  
1- Le radis