

# CLIN D'ŒIL



EXPRESSIONS • INFORMATIONS

n°163

AVRIL-MAI-JUIN 2025

## EDITO

*"Mars qui rit malgré les averses prépare en secret le printemps"* (Théophile Gautier).

Entendez-vous les oiseaux qui chantent ? Regardez ! Les arbres se couvrent de bourgeons et l'air devient plus doux.

L'hiver courbe l'échine, les jours rallongent. Serait-ce le printemps, porteur d'optimisme et de renouveau ?

Dans ce climat anxiogène global, marqué par l'incertitude, la gestion du bien-être émotionnel est devenue plus que jamais nécessaire.

Certaines activités sportives et culturelles peuvent nous aider dans cette perspective :

- Pour mieux vivre avec les autres,
- Pour apprendre à gérer calmement nos problèmes,
- Pour développer le contrôle de soi.

Au Centre social et culturel de Bellevue de nouveaux projets émergent, des idées nouvelles fument. Cette dynamique "printanière" est savamment orchestrée par l'ensemble des intervenants, salariés et bénévoles.

S'engager dans ces actions communes :

- c'est développer notre capacité à être l'architecte d'un changement positif, sociétal et environnemental.
- c'est avoir l'opportunité de donner de son temps, en un lieu convivial, où se libère l'expression, dans un souci toujours très vif d'effacer les disparités, d'encourager la diversité en favorisant le "vivre ensemble".

*"La vie c'est comme un piano, il y a du blanc, du noir et il faut les deux pour avoir une belle mélodie"*  
(auteur anonyme).

Alors, laissons la musique opérer et composons, à l'unisson, notre symphonie !

## SOMMAIRE

### 2-3 ACTUALITÉS

Fête de la fraternité - Assemblée générale

Fête de la nature - Dimanche au bord de l'eau

### 4-7 VIE ASSOCIATIVE

Activités phares autour de la zénitude

Nouveaux tarifs du Centre de loisirs

Braderies pour Mayotte

Coup de cœur

### 8 PAGE RECREATIVE

R'Oups'ette : tajine de poulet

Enigmes et astuce

Nos partenaires principaux



## PROCHAINE PARUTION ETE 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, temps privilégiés parents-enfants.**

## BRADERIES

**Mardi de 9h à 11h30**

- 22 avril
- 20 mai
- 17 juin

**Mardi de 14h à 18h**

- 13 mai
- 10 juin

## Cuisine simple, pas chère et équilibrée

**Le vendredi de 10h à 13h30**

- 16 mai
- 13 juin

Proposée en partenariat avec le CCAS de Brest, le Phare, la Halte-accueil Frédéric Ozanam, l'Épicerie solidaire...

Participation de 1€ par atelier.

Priorité aux habitants de Bellevue.

## CINE B2

**Un dimanche par mois à 15h - Salle Outremer**

- 27 avril : "Back to black"
- 18 mai : "N'avoue jamais"
- 22 juin : "Louise Violet"

## LE CABAS DES CHAMPS

**COMMANDE → LIVRAISON**

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| • Jeudi 15 mai  | <b>Jeudi 22 mai</b>  |
| • Jeudi 12 juin | <b>Jeudi 19 juin</b> |

## CAFÉ SENIORS AUTOUR DU NUMÉRIQUE

**Le jeudi de 14h à 16h30**

➤ E-bowling

- 5 juin

➤ Découverte récréative du numérique (gratuit, sur inscription)

- 24 avril : initiation au codage
- 12 juin : découverte de la robotique
- 26 juin : l'intelligence artificielle

➤ Visite de la cité des Télécoms à Pleumeur-Bodou (places limitées - sur inscription)

- 3 juillet : tarif 3€/pers

Priorité aux personnes ayant participé aux ateliers numériques

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

Des dépliants détaillés sont disponibles sur les présentoirs du Centre social.  
Renseignements à l'accueil !

## Les sorties

### SORTIES POUR TOUS

**Au programme :**

- Visite du jardin botanique de Brest
- Spectacle au Quartz
- Visite de Morlaix
- Pique-nique de fin de saison

### SORTIES FAMILIALES

**Au programme :**

- Visite et jeu de piste
- Spectacle au Quartz
- Zooparc de Trégomeur

Sculpture "Mémoires"  
implantée sur le port  
du Moulin Blanc



## LA FÊTE DE LA FRATERNITÉ

Cette année 2025 est le 10ème anniversaire de la sculpture "Mémoires" implantée sur le port du Moulin Blanc. Le Centre social de Bellevue fait partie des partenaires de l'association "Mémoires des Esclavages" pour marquer cet évènement. Diverses animations sont organisées dans différents lieux de la ville de Brest du 23 avril au 10 mai : films, conférences, expositions, concerts, repas...

Venez participer à ce temps fort avec l'équipe du Centre le :

- **Samedi 10 mai de 10h à 18h - Le Polder au Port du Moulin Blanc**

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ  
SERA DISPONIBLE SUR LES  
PRÉSENTOIRS ET À L'ACCUEIL

## FAIS TON KERBERNIER

**Mercredi 4 juin de 15h à 19h**  
**Place de Metz - Kerbernier**

"Fais ton Kerbernier" est un temps festif préparé avec plusieurs partenaires (Archives de Brest, Mairie de quartier...). Vous pourrez profiter de cet après-midi en famille, seul.e ou entre amis ! Au programme : jeux, repas, expositions, concerts...

## ASSEMBLEE GENERALE

**Mercredi 28 mai à 18h**  
**Salle Outremer**

C'est un évènement important dans la vie d'une association ; l'occasion de partager avec vous le bilan de l'année écoulée et de vous présenter les projets à venir. Votre présence à ce temps fort est un soutien pour nos actions ! Un temps convivial sera proposé à l'issue de l'assemblée.

## UN DIMANCHE AU BORD DE L'EAU



**Dimanche 29 juin**  
**de 10h à 18h**  
**sur les Rives de la Penfeld**

Des animations et des activités pour tout public :

- Sport
- Nautisme
- Arts de la rue
- Spectacles
- Village d'animations
- Restauration

## FÊTE DE LA NATURE

**Mercredi 18 juin de 14h à 17h**  
**au Campus UBO**

Le Centre social s'associe à la PepSE (Pépière des Solidarités Etudiantes) pour proposer des animations diverses : randonnée propreté/cleanwalk, musique, restauration...

**DIVERS TEMPS FESTIFS SONT  
RÉGULIÈREMENT PROPOSÉS,  
SURVEILLEZ LES AFFICHES AU CENTRE SOCIAL**

**Vous souhaitez nous  
donner un coup de  
main pour préparer ces  
événements ?**

N'hésitez pas à vous  
renseigner à l'accueil.

## ACTIVITES PHARES AUTOUR DE LA ZÉNITUDE\*

Il ne se passe pas une journée sans que nous soyons envahis par un flot d'actualités angoissantes, nous laissant souvent désarmés. La vie quotidienne n'est pas toujours un long fleuve tranquille et il est normal d'éprouver des émotions. Cependant, si nous n'avons pas appris à les contrôler, ces débordements peuvent entraîner de l'agressivité ou du stress, nous rendant incapables de prendre les bonnes décisions. Il est donc crucial d'apprendre à accueillir et à gérer ses émotions !

\*Zénitude : État de tranquillité, de calme ; sérénité (Larousse)



### Au Centre de loisirs et à l'accompagnement à la scolarité

Tristan, responsable du Centre de loisirs et de l'accompagnement à la scolarité, nous a partagé, grâce à son expérience professionnelle, l'importance de la gestion des émotions pour s'occuper des enfants. Il profite de sa formation au BPJEPS-LTP\* pour développer un projet intitulé "Mieux vivre ensemble".

Il a mis en place plusieurs actions concrètes. Dans le cadre de l'accompagnement scolaire, un conseil d'enfants, considéré comme un temps d'écoute avec les adultes responsables et bénévoles, se tiendra une à deux fois par mois après les leçons. Ce conseil sera composé de six enfants (CE2, CM1, CM2) qui seront les porte-paroles des 25 enfants inscrits, exprimant leurs conflits, besoins et manques.

Les animateurs seront formés à la gestion des émotions et à la sensibilisation au handicap. Au Centre de loisirs, la notion de compétition est remplacée par un esprit de coopération et de cohabitation.

Il est prévu que les enfants du Centre de loisirs participent à la deuxième édition de Miniville autour de la citoyenneté à la Baraque en avril, ainsi qu'à la fête de la fraternité en mai. Tristan espère que toutes ces initiatives aideront les adultes à mieux comprendre le fonctionnement des enfants et encourageront ces derniers à gérer leurs conflits sans recourir à la violence. Il nous a convaincus que la gestion des émotions est indispensable pour réussir le parcours vers la citoyenneté.



\*Brevet professionnel de la Jeunesse et du Sport  
Option : Loisirs Tous Publics

### Avec "Les Cafés des parents"

"Les Cafés des parents" ont lieu une fois par mois le vendredi de 18h à 19h, avec Emmanuelle, référente familles. Ce moment convivial est dédié aux discussions diverses sur la parentalité. Imagier, jeu ou création artistique vont faciliter les discussions. Un noyau de participantes apprécie cet espace de paroles où elles sont écoutées et peuvent échanger dans un cadre bienveillant. Cet atelier peut être un complément à "Parenthèse parents" (voir page ci-contre).



## Avec le Qi Gong et le Tai chi



Parmi les activités bien-être du Centre social et culturel de Bellevue, ces deux activités ont largement leur place dans le domaine de l'art du mieux-vivre.



### Le QI GONG

- le vendredi de 13h45 à 14h45

#### QI = souffle

#### GONG = travail conscient et régulier

En effet, les mouvements réalisés permettent l'assouplissement en douceur des articulations, d'équilibrer la respiration et harmoniser l'énergie vitale. La pratique quotidienne participe à l'entretien d'une bonne hygiène de vie, de plus de souplesse et d'un bon moral.

#### Paroles des pratiquant.es :

*"Un temps pour soi". "Une parenthèse apaisée".  
"Une séance riche en découverte de et pour soi".  
"Calme, apaisement". "Temps de mémorisation,  
concentration, récupération de la souplesse  
articulaire et musculaire et regain d'énergie".*

Proverbe tibétain : *"Écouter son corps : si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu ne l'entendras pas crier".*

### Le TAÏ CHI = énergie

- le mercredi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30
- le vendredi de 14h45 à 15h45

C'est un art martial pratiqué en douceur. De mouvements en mouvements, telle une chorégraphie, l'énergie se libère, élève et guide vers un mieux-être, un épanouissement personnel.

Tout comme avec le Qi Gong, la mémoire et la concentration sont sollicitées et se renforcent également avec le Taï Chi.

#### Ressentis des pratiquant.es :

*"Cette activité est un phare dans la semaine, un rendez-vous à ne pas manquer, apportant un épanouissement". "C'est un bien-être qui aide le corps à vieillir de la manière la plus douce et la plus durable possible". "C'est une renaissance au sortir de grave maladie avec toujours l'envie de venir, l'ambiance mise en place par la professeure est calme, sereine, apaisante, nourrissante".*



## Avec "Parenthèse parents"

Cet atelier gratuit est spécialement conçu pour les parents sans leurs enfants, ceux-ci étant pris en charge par Adeline, animatrice. Nathalie, sophrologue, anime cet atelier un vendredi toutes les 3 semaines de 18h à 19h, pour aider les participants à apprivoiser leurs émotions.

Déroulement de l'atelier :

Après installation dans des positions (assises ou allongées) les plus confortables possible, la séance commence toujours par l'exercice "Dans le moment présent, comment vous sentez-vous et de quoi avez-vous besoin ?".

Dans une lumière tamisée, Nathalie invite de sa douce voix à relâcher son corps de la tête aux pieds. Elle apprend à jouer avec les émotions par des techniques de visualisation et de respiration tout au long de cet exercice avant la réactivation du corps. Puis les participants terminent par un temps d'échange sur leurs ressentis durant cette relaxation. Toutes ces personnes trouvent en ces séances de pleine conscience un moyen de se détendre, de se recentrer afin de mieux gérer leur quotidien souvent stressant.



D'autres activités sont aussi proposées autour de la gestion des émotions comme la sophrologie et le yoga.

## Avec la sophrologie

- le jeudi de 18h à 19h

La sophrologie aide à aligner, à relier, l'esprit, le corps et le cœur et donc les émotions.

### Quelques paroles de participant.es :

*"Comprendre une émotion, c'est mettre un mot sur ce que l'on ressent".*

*"La sophrologie aide à repérer ses propres ressources pour mieux vivre le quotidien".*

*"Une prise de conscience de choses que l'on n'arrivait pas à dénouer".*

*"Une écoute de soi dans la bienveillance".*

## Avec le Yoga



- le mardi de 15h à 16h et de 16h à 17h

Le Yoga est aussi partie prenante dans la gestion des émotions en combinant des postures et des techniques de respiration.

Dans la conduite de leurs émotions les pratiquants ont parlé d'une impression de calme et de légèreté après une séance.

Une meilleure approche pour gérer l'anxiété et l'obtention d'une meilleure concentration.

### Des réflexions communes aux deux activités :

*"La voix des intervenants qui est un très grand support".*

*"La prise de conscience du travail sur soi pour mieux appréhender ses émotions".*



Vous pourrez envisager de vous inscrire à une de ces activités pour la rentrée prochaine !

A noter néanmoins que toutes les autres activités (gym, balade, chorale, belote, initiation à la couture, tricot,...) contribuent à notre bien-être mais dans cette édition, nous souhaitons vous partager cette thématique autour de la zénitude. N'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil !



## Information

Afin de garantir une meilleure accessibilité financière aux familles, le Centre social de Bellevue fait évoluer les tarifs de son Centre de loisirs à compter du 1er avril 2025. N'hésitez pas à venir vous renseigner à l'accueil.

| Quotients Familiaux | Journée 8 h | Demi journée sans repas 4 h | Demi journée + Repas 6 h |
|---------------------|-------------|-----------------------------|--------------------------|
|                     |             | Matin ou Après-midi         | Matin ou Après-midi      |
| < 376               | 2,50 €      | 1,20 €                      | 1,50 €                   |
| 377-480             | 5,00 €      | 2,50 €                      | 3,00 €                   |
| 481-560             | 8,00 €      | 3,50 €                      | 5,00 €                   |
| 561-800             | 10,50 €     | 4,50 €                      | 6,00 €                   |
| 801-1000            | 12,50 €     | 6,00 €                      | 7,50 €                   |
| 1001-1200           | 14,50 €     | 7,00 €                      | 9,00 €                   |
| 1201-1300           | 15,00 €     | 8,00 €                      | 10,00 €                  |
| 1301-1500           | 16,00 €     | 9,00 €                      | 11,00 €                  |
| 1501 et plus        | 17,00 €     | 10,00 €                     | 11,50 €                  |

## Les braderies en soutien à Mayotte

Le cyclone Chido a gravement touché les Mahorais en décembre 2024.

Le Centre social et culturel de Bellevue a choisi de consacrer les recettes des trois dernières braderies au soutien humain et logistique des habitants.

**673.70 € ont été recueillis grâce aux braderies et dons.**

Mayotte compte 11 centres sociaux et 5 espaces de vie sociale. 2000 bénévoles et 93 salariés participent au fonctionnement de ces structures et une Fédération des Centres Sociaux de Mayotte a été créée en novembre 2024. Celle-ci permet un accompagnement du développement et la structuration de l'Animation de la Vie Sociale (AVS) sur le territoire de Mayotte. Elle permet de soutenir les habitants et les acteurs locaux.



La FCSF (Fédération des Centres Sociaux de France), reconnue d'utilité publique, collecte tous les dons et un compte-rendu précis des sommes reçues et leurs usages sera annoncé lors de sa prochaine assemblée générale.

**Grands remerciements pour la générosité de toutes et tous.**

## Coup de cœur

Nous tenions à vous partager notre coup de cœur pour le seul-en-scène de Vincent Rocca : "Ma parole !".

Ce spectacle a été présenté en février, salle Outremer, dans le cadre du festival OUPS ! qui fêtait ses 20 ans dans un esprit de "culture pour tous". Les bénévoles étaient à pied d'œuvre dès matines pour préparer le repas\* de l'équipe (le comédien, les techniciens, les organisateurs du festival...). Ce temps de convivialité fort apprécié n'a pu que rehausser la qualité du spectacle, dit l'organisateur de OUPS !.

S'en est suivie pendant 1h30, une magnifique farandole de jeux de mots offerte par l'artiste jusqu'au baisser de rideau !

### Morceaux choisis :

#### Prologue

...je commence par le commencement.  
Je naquis...je n'acquis rien du tout !  
J'acquis la vie... Jacky ? C'est beaucoup trop tôt pour un prénom !...

...

**Le début, le défunt.** Arbre généalogique, marbre nécrologique. Congénital, congé final. Capote, Kaput !...

#### Les vieux

Vieux, c'est loin d'être un métier de tout repos ! C'est un métier usant... pas considéré. Est-ce qu'on dit "une bande de vieux" ou "place aux vieux". Et les vieux des banlieues, on en parle ? Et la délinquance sénile ? Et les maisons des vieux et de la culture, ça existe ? Vous avez déjà vu écrit, sur une couverture de magazine, en gros caractères : comment rester vieux ?

*Quand la mer monte, géronte, géronte...*

*L'impotent c'est l'arthrose, l'impotent...*

...

#### La langue française

Eussiez-vous imaginé un jour que les marguerites durassent, Que les gourmets nous éduquassent, Que les alpinistes crevassent, Que les chauffeurs bussent.

...

#### Epilogue

...Enfin, il y a ceux qui parlent pour se défendre, pour refuser, pour affirmer, pour interroger. A ceux-là, je laisse la parole.

...



\*Recette page 8

## R'Oups'ette

### Tajine de poulet

#### Ingrédients pour 4 personne :

2 oignons  
8 tranches de pain d'épices  
Fruits secs : pruneaux, abricots  
Épices tajine  
1 cube de volaille  
Poulet (hauts de cuisse et filets)  
Miel  
Herbes : persil, coriandre

#### Préparation :

Faire un bouillon de volaille.  
Émincer les oignons.  
Couper le pain d'épices en cubes.

Pour la garniture : chauffer l'huile, faire revenir les oignons, le pain d'épices, les pruneaux et les abricots pendant 5 minutes.

Les enlever de la cocotte, puis mettre le poulet avec les épices.

Ajouter le miel, laisser caraméliser un peu.

Remettre la garniture et ajouter le bouillon.

Cuire à couvert doucement pendant 45 minutes, puis sans couvercle, 15 minutes.

Avant de servir, mettre les herbes.



image d'illustration  
source depositphotos

## Astuce

L'astuce est d'avoir toujours chez soi un savon de Marseille naturel c'est-à-dire sans huile de palme ni glycérine.

Son usage est multiple car il remplace le liquide vaisselle, il détache facilement les traces de sang et permet un nettoyage efficace sur les objets n'allant pas au lave-linge comme les peluches articulées. Pour celles-ci il vous faut une pomme de terre propre coupée en deux et du savon de Marseille.

Frotter la pomme de terre sur le savon et ensuite sur la peluche, laisser sécher. Frotter à sec avec un chiffon ou une brosse souple et constater le résultat, l'opération peut être répétée plusieurs fois si besoin. La peluche sera propre, dépoussiérée et désinfectée.



## Enigmes

### Qui suis-je ?

1. Je suis une couleur, mais tu peux me manger.
2. Qu'est-ce qui se brise en disant son nom ?
3. Tu es mon frère, mais je ne suis pas ton frère.
4. Qu'est-ce qui commence la nuit et qui termine le matin ?
5. Je coule mais je ne me noie pas, j'ai un lit mais je n'y dors pas.
6. Je transforme une plante en une planète.

1. L'orange  
2. Le silence  
3. Ta sœur  
4. La lettre N  
5. La rivière  
6. La lettre e